

### COVID-19 को फैलाव कम गर्नमा मद्दतको लागि मास्कहरूको प्रयोग गर्ने

तपाईं आफ्नो घरबाट बाहिर जानु परेमा, कपडाको फेस कभरिङ लगाउनुहोस्।

सबै ग्रेनाइट राज्यका निवासीहरू (5 वर्ष माथिका) ले सार्वजनिक स्थानमा हुँदा, घरभित्र वा घर बाहिर हुँदा, आफ्नो परिवार बाहेकका अन्य व्यक्तिहरूसँग कम्तीमा छ-फिटको भौतिक दूरी कायम राख्न असमर्थ हुँदा वा निरन्तर रूपमा कायम नराख्दा हरेक समय आफ्नो नाक र मुख ढाक्नेगरी फेस मास्क लगाउन आवश्यक छ। यो सुझाव-सल्लाह व्यक्तिलाई कुनै पनि लक्षण देखिनुअघि COVID-19 कसरी फैलन सक्छ भन्नेबारे CDC डाटामा आधारित छ। तपाईं सङ्क्रमित हुनुहुन्छ र तपाईंलाई यसबारे थाहा छैन भने, मास्क लगाउनुले तपाईं र तपाईं वरिपरिका अन्य मानिसहरूको सुरक्षा गर्न मद्दत मिल्छ।

हामीले COVID-19 को फैलाव कम गर्नको लागि अपनाउन सक्ने थप एउटा सावधानी भनेको फेस मास्क हो - र यो भौतिक दूरी र अन्य रोकथामका उपायहरूको लागि विकल्प **होइन**। तपाईं फेस कभरिङ लगाउँदा पनि मानिसहरूसँग कम्तीमा 6 फिट टाढा रहनुपर्छ।

थप जानकारीको लागि:

[रोग नियन्त्रण तथा रोकथाम केन्द्रहरूसँग प्राप्त मास्कसम्बन्धी जानकारी न्यू ह्याम्सायर COVID-19 वेबसाइट](#)

मास्कको छनोट कसरी गर्ने

तपाईंको मास्कले काम गरिरहेको छ र तपाईंलाई सुरक्षित राखिरहेको छ भनी सुनिश्चित गर्न सक्ने दुई तरिकाहरू भनेको बहु-तह भएको मास्क (कम्तीमा 2-3 तहले बनाइएको) छनोट गर्दा ध्यान दिनु हो र यो मास्क अन्तराल बिना तपाईंको अनुहारमा राम्रोसँग फिट भएको छ र नाक र मुखलाई ढाक्दछ भन्ने कुरामा ध्यान दिनु हो। यसले तपाईंका श्वासप्रश्वास छिटाहरू भित्र रहन र अन्य मानिसहरूको बाहिर रहन मद्दत पुऱ्याउनेछ।

- नोज वायर भएको मास्क छनोट गर्नुहोस्
- मास्क फिटर वा ब्रेसको प्रयोग गर्नुहोस्
- तपाईंको मास्क तपाईंको नाक, मुख र चिउँडोमा आरामदायी तरिकाले फिट हुन्छ भनी जाँच गर्नुहोस्
- बहु तहहरू भएको कपडाको मास्क प्रयोग गर्नुहोस् वा कपडाको मास्क मुनि एउटा डिस्पोजेबल मास्क लगाउनुहोस्। फिट र फिल्टरेशन सुधारु मुख्य कुरा हो
- दुई चिकित्सकीय प्रक्रियाका मास्कहरूलाई संयोजित नगर्नुहोस्। साथै KN95 मास्कलाई अन्य कुनै पनि मास्कसँग संयोजित नगर्नुहोस्

तपाईं डिस्पोजेबल मास्कहरूको इयर लुपहरू गाँठो पारेर बाँधेर राम्रोसँग फिट गर्न पनि सक्नुहुन्छ। यसो गर्नको लागि:

- इयर लुपहरूलाई मास्कको किनारामा जोडिएको ठाउँमा गाँठो पार्नुहोस्
- किनाराहरू मुनिका अनावश्यक सामग्रीलाई फोल्ड गरेर बाँध्नुहोस्
- भिडियो निर्देशनहरूको लागि: <https://youtu.be/UANi8Cc71A0>



## कपडाको फेस कभरिङ लगाउने

- सफा हातहरूले कपडाको फेस कभरिङको बाहिरी भागलाई ठीक गर्नुहोस् र त्यो तपाईंको विपरीत हुनुपर्छ।
- इयर लुपहरूले कपडाको फेस कभरिङ समात्नुहोस् र प्रत्येक कानको वरिपरि लुप लगाउनुहोस्।
- कपडाको फेस कभरिङले तपाईंको मुख र नाक ढाक्दछ भनी सुनिश्चित गर्नुहोस्।
- फेस कभरिङ लगाइरहेको बेला त्यसको अगाडिको भागलाई नछुनुहोस्।
- यो फोहोर भएमा तपाईंले बदल्नुपर्छ।
- तपाईंले कपडाको फेस कभरिङ छुनुभयो भने आफ्ना हातहरू धुनुहोस्।

## मास्कलाई कसरी निकाल्ने



1

ध्यानपूर्वक, तपाईंको टाउकोको पछाडिका स्ट्रिपहरू खोल्नुहोस् वा इयर लुपहरू तन्काउनुहोस्



2

इयर लुपहरूले मात्र सम्हाल्नुहोस् वा बाँध्नुहोस्



3

कुनाहरूमा एक साथ फोल्ड गर्नुहोस्



4

हटाउँदा ध्यान दिनुहोस्, आफ्नो आँखा, नाक र मुखमा नछुनुहोस् र हटाइसकेपछि तुरुन्त हात धुनुहोस्

## मास्कलाई कसरी भण्डार गर्ने



### भिजेका वा फोहोर मास्कहरूलाई प्लास्टिकको झोलामा भण्डार गर्नुहोस्

तपाईंको मास्क मिठाई, थुक, मेक-अप वा अन्य तरल पदार्थ वा पदार्थहरूले गर्दा भिजेका वा फोहोर भएका छन् भने, यसलाई नथुँदासम्म सिल गरिएको प्लास्टिकको झोलामा राख्नुहोस्।



### नभिजेका वा फोहोर नभएका मास्कहरूलाई कागजको झोलामा भण्डार गर्नुहोस्

तपाईं आफ्नो मास्कलाई पछि फेरि प्रयोग गर्नका लागि अस्थायी रूपमा भण्डार गर्न सक्नुहुन्छ। यसलाई हरेक पटक प्रयोग गर्दा सफा राख्नुका लागि एउटा सुख्खा, हावा छिर्न मिल्ने झोला (जस्तै कागज वा मेश कपडाको झोला) मा राख्नुहोस्। मास्कको प्रयोग फेरि गर्दा, एउटै साइडलाई बाहिर फर्काएर राख्नुहोस्। तपाईंले आफ्नो घर बाहिर खान वा पिउनको लागि आफ्नो मास्क निकाल्दै हुनुहुन्छ भने, तपाईं यसलाई सफा राख्नुका लागि कतै सफा ठाउँ, जस्तै आफ्नो पकेट, पर्स वा कागजको झोलामा राख्न सक्नुहुन्छ।

## तपाईंको फेरि प्रयोग गर्न मिल्ने मास्कलाई धोएर सुकाउने

तपाईंले मास्क फोहोर हुँदा वा कम्तीमा दैनिक रूपमा धुनुपर्छ। धेरैजसो फेरि प्रयोग गर्न मिल्ने मास्कहरू तपाईंको अर्को लन्डीमा धुन सकिन्छ। नियमित डिटरजन्टको प्रयोग गर्नुहोस् र लेबुलको अनुसारले धुनुहोस्। तपाईं आफ्नो मास्कलाई हातले पनि धुन सक्नुहुन्छ। सबै डिटरजन्ट पखाल्न सुनिश्चित गर्नुहोस्।

आफ्नो मास्कलाई ड्रायरले वा झुन्डाएर सुकाउनुहोस्। तपाईं यसलाई झुन्डाएर सुकाउन सक्नुहुन्न भने, यसलाई समतल पारेर राख्नुहोस् र प्रयोग गर्नुअघि पूर्णरूपमा सुख्खा हुन दिन सुनिश्चित हुनुहोस्।

