



नन मेडिकल मास्क (कपडाको मास्क) लगाउने र खोल्ने सुरक्षित तरिका

तपाईं कपडाको मास्क लगाउनुहुन्छ भने निम्न कुरा गर्न नभुल्नुहोस्:

- हात धोएर मात्र मास्क लगाउनुहोस्
- मुख र नाक राम्ररी छोपिने गरी मास्क अनुहारमा राख्नुहोस् (कुनै ग्याप नहोस्)
- तपाईंको मास्कको बाहिरी भागमा खुम्चिएको भाग (pleat) छन् भने तिनलाई तल तिर पार्ने गरी लगाउनुहोस्
- तपाईंको मास्कमा धातुको स्ट्राइप छ भने त्यसलाई नाकको माथि पट्टि पार्ने गरी लगाउनुहोस्
- मास्क लगाइरहेको बेला मास्क वा आफ्नो अनुहार नछुनुहोस्
- मास्क ओसिलो वा फोहोर हुने बित्तिकै बदल्नुहोस्
- हात धोएर मात्र मास्क हटाउनुहोस्
- माथि पट्टीको भाग नछोड्कन मास्क हटाउनुहोस्
- धुने प्रयोजनका लागि मास्क सिधैं वासिड मेसिन वा प्लास्टिकको झोलामा हाल्नुहोस्
- हात धुनुहोस् र मास्कले छोएको सतह सफा गर्नुहोस्

लगाउदा

खोल्दा

Safely Wearing a Cloth Mask – Nepalese, May, 2020