

COVID-19 मास्क हेतु सर्वश्रेष्ठ अमल

मास्क खरीदने, पहनने, निकालने और पुनः उपयोग करते समय ऐसा करें।

कई दुकानें और खुदरा विक्रेता कपड़े के बने फेस मास्क बेच रहे हैं। छोटे व्यवसायों से उन्हें खरीदने का विचार करें। मेडिकल मास्क स्वास्थ्य देखभाल श्रमिकों के लिए बचाएं।

यदि आप घर पर मास्क बना रहे हैं, तो बाहर जाने से बचने के लिए ऑनलाइन सामग्री खरीदने पर विचार करें।

कसकर बुने हुए 100% सूती कपड़े की दो परतों से अपना मास्क बनाएं।

अपने मास्क को लगाने से पहले, अपने हाथों को साबुन और पानी से धो लें या अल्कोहल-आधारित हैंड सैनिटाइज़र का उपयोग करें।

आपका मास्क आपके मुंह और नाक के आसपास सुरक्षापूर्वक फिट होना चाहिए।

यदि मास्क में धातु का तार है, तो अपनी नाक की ऊपरवाली हड्डी पर फिट करने के लिए तार को दबाएँ।

जब इसे पहने हुए हो तब मास्क को छूने से बचें।

यदि आप अपने मास्क को छूते हैं, तो अपने हाथों को धो लें या अल्कोहल-आधारित हैंड सैनिटाइज़र का उपयोग करें।

अपना मास्क उतारते समय, सामने की ओर स्पर्श न करें। जो लूप आपके कानों के आसपास जाते हैं उनका उपयोग करके अपने मास्क को निकालें।

अपने मास्क को हटाने के बाद तुरंत अपने हाथों को धो लें या अल्कोहल-आधारित हैंड सैनिटाइज़र का उपयोग करें।

प्रत्येक उपयोग के बाद उपयोग करके फेंकने योग्य मास्क को फेंक दें या पुनः प्रयोज्य मास्क को धो लें। आपके मास्क के साथ आए निर्देशों का पालन करें।

अगले उपयोग से पहले अपने मास्क को पूरी तरह से सूखने दें। गिला मास्क न पहनें।

और याद रखें, मेरा मास्क आपकी रक्षा करता है और आपका मास्क मेरी रक्षा करता है।

COVID-19 की सबसे नवीनतम जानकारी के लिए health.mn.gov पर जाएं।

Minnesota Department of Health
Communications Office
PO Box 64975 St. Paul, MN 55164-0975
651-201-4989
health.communications@state.mn.us
www.health.state.mn.us

05/26/20

COVID-19 Mask Do's and Don'ts (Hindi)

To obtain this information in a different format, call: 651-201-4989