

कोविड-19 मास्क के बारे में क्या करें और क्या न करें ट्रांसक्रिप्ट

[जोश भरा संगीत]

[वर्णन]

मास्क खरीदते, पहनते, हटाते और पुनः उपयोग करते समय ऐसा करें।

यदि आप सार्वजनिक इनडोर सेटिंग और भीड़-भाड़ वाली बाहरी सेटिंग में हैं तो अपनी नाक और मुंह पर अच्छी तरह से फिट होने वाला मास्क पहनें।

यदि संभव हो तो उच्च गुणवत्ता वाला मास्क पहनें। उच्च गुणवत्ता वाले मास्क के उदाहरण N95 या KN95 मास्क हैं, जो बूंदों को रोकने में बहुत अच्छे हैं।

यदि आपको उस प्रकार का मास्क नहीं मिलता है, तो कसकर बुने हुए कपड़े की कम से कम दो परतों के साथ एक अच्छी तरह से फिट होने वाला मास्क पहनें। प्रभावशीलता बढ़ाने के लिए आप कपड़े के मास्क के नीचे एक डिस्पोजेबल मास्क भी लगा सकते हैं।

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

आपका मास्क बिना किसी जगह के आपके मुंह और नाक के चारों ओर अच्छी तरह से फिट होना चाहिए।

यदि मास्क में धातु का तार है, तो अपनी नाक पर फिट करने के लिए तार को दबा दें।

इसे पहनते समय मास्क को छूने से बचें।

यदि आप अपने मास्क को छूते हैं, तो अपने हाथ धोएं या अल्कोहल-आधारित हैंड सैनिटाइज़र का उपयोग करें।

मास्क उतारते समय आगे के हिस्से को न छुएं। अपने कानों के चारों ओर या अपने सिर के पीछे जाने वाली पट्टियों या लूप का उपयोग करके अपना मास्क हटा दें।

अपना मास्क हटाने के बाद, तुरंत अपने हाथ धोएं या अल्कोहल-आधारित हैंड सैनिटाइज़र का उपयोग करें।

अपने मास्क को कब फेंकना या बदलना चाहिए इसके लिए इसके साथ आने वाले निर्देशों का पालन करें।

कपड़े के मास्क को हर इस्तेमाल के बाद धो लें और अगले इस्तेमाल से पहले उन्हें पूरी तरह से सूखने दें।

यदि आप N95 या KN95 मास्क का पुनः उपयोग कर रहे हैं, तो उन्हें एक पेपर बैग में स्टोर करें। धोएं नहीं।

ऐसा कोई भी मास्क न पहनें जो गंदा, गीला या क्षतिग्रस्त हो।

मेरा मास्क आपकी रक्षा करता है और आपका मास्क मेरी रक्षा करता है।

कोविड-19 पर नवीनतम जानकारी के लिए health.mn.gov पर जाएं।

[जोश भरा संगीत]

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

2/11/22 (Hindi)

इस जानकारी को एक अलग प्रारूप में प्राप्त करने के लिए, इस पर कॉल करें: 651-201-4989.