कोभिड -19 मास्क गर्न हुने र नहुने कुराहरूको ट्रान्सक्रिप्ट

[उत्साहजनक सङ्गीत]

[वर्णन]

मास्क किन्दा, लगाउँदा, खोल्दा र पुन: प्रयोग गर्दा निम्नानुसार गर्नुहोस् ।

यदि तपाईं सार्वजनिक बन्द स्थान र भीडभाडयुक्त खुल्ला स्थानहरूमा हुनुहुन्छ भने आफ्नो नाक र मुखमा राम्रोसँग बन्द हुने मास्क लगाउनुहोस् ।

सम्भव भएमा गुणस्तरीय मास्क लगाउनुहोस् । गुणस्तरीय मास्कका उदाहरणहरूमा N95 वा KN95 मास्कहरू पर्दछन् जुन लगाएपछि पानीका स-साना कणहरू राम्रोसँग रोकिन्छन् ।

यदि तपाईंले त्यस खाले मास्क पाउन सक्नुहुन्न भने कम्तीमा दुई तहको बाक्लो गरी बुनेको कपडाको राम्रोसँग फिटिङ हुने मास्क लगाउनुहोस् । प्रभावकारिता बढाउनका लागि तपाईंले कपडाको मास्क मुनि डिस्पोजेबल मास्क पनि लगाउन सक्नुहुन्छ ।

मास्क लगाउनुअघि, साबुन र पानीले आफ्ना हातहरू धुनुहोस् वा अल्कोहल मिसाइएको ह्यान्ड सेनिटाइजर प्रयोग गर्नुहोस् ।

तपाईंको मास्क तपाईंको मुख र नाकको वरिपरि सुरक्षित ढङ्गले फिट हुनुपर्छ, कतै प्वाल रहनुहुन्न ।

यदि मास्कमा धातुको तार छ भने तपाईंको नाकको डाँडीमा मिल्ने गरी तारलाई बङ्ग्याउनुहोस् ।

मास्क लगाउँदा खेरि त्यसलाई नछुनुहोस् ।

यदि तपाईंले मास्क छुनुभयो भने आफ्ना हातहरू धुनुहोस् वा अल्कोहल मिसाइएको ह्यान्ड सेनिटाइजर प्रयोग गर्नुहोस् ।

मास्क खोल्दा अगाडिको भाग नछुनुहोस् । कान वरिपरि वा टाउको पछाडि जाने तुना वा डोरी समातेर आफ्नो मास्क खोल्नुहोस् ।

मास्क खोलिसकेपछि, तुरुन्तै आफ्ना हातहरू धुनुहोस् वा अल्कोहल मिसाइएको ह्यान्ड सेनिटाइजर प्रयोग गर्नुहोस् ।

मास्क कहिले फ्याँक्नुपर्छ वा फेर्नुपर्छ भन्ने बारेमा तपाईंको मास्कसँग आएका निर्देशनहरू पालना गर्नुहोस् ।

प्रत्येक पटक प्रयोग गरिसकेपछि कपडाको मास्क धुनुहोस् र अर्को पटक प्रयोग गर्नुअघि त्यसलाई पूर्ण रूपमा सुक्न दिनुहोस् ।

यदि तपाईं N95 वा KN95 मास्क पुन: प्रयोग गर्दै हुनुहुन्छ भने त्यसलाई कागजको झोलामा भण्डारण गर्नुहोस् । नधुनुहोस् ।

फोहोर, ओसिलो वा च्यातिएको मास्क नलगाउनुहोस् ।

मैले मास्क लगाउँदा तपाईं सुरक्षित हुनुहुन्छ र तपाईंले मास्क लगाउँदा म सुरक्षित हुन्छु ।

कोभिड -19 सम्बन्धी पछिल्लो जानकारीका लागि health.mn.gov मा जानुहोस् ।

[उत्साहजनक सङ्गीत]

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

2/11/2022 (Nepali)

भिन्न स्वरूपमा यो जानकारी प्राप्त गर्न यहाँ फोन गर्नुहोस्: 651-201-4989