

# कोविड-19 मास्क का उपयोग:

## मास्क का चयन, उपयोग और देखभाल कैसे करें

HINDI / HINDI

### ✓ यह करें



सार्वजनिक उपयोग के लिए उपलब्ध विभिन्न प्रकार के मास्कों पर विचार करें:

- गैर-मैडिकल मास्क
- मैडिकल मास्क
- रेस्पिरैटर



अपने मास्क के फिट में ऐसे सुधार करें:

- लचीली नोज़पीस को व्यवस्थित करके
- कान की लुपियों, डोरियों या बैंडों को व्यवस्थित करके ताकि मास्क आपके चेहरे पर अच्छी तरह फिट हो जाए



यदि आप इसे दोबारा पहनने की योजना बना रहे हैं तो अपने मास्क को एक साफ कागज या कपड़े की थैली में रखें।



ऐसा मास्क चुनें जो साफ, सूखा और नुकसान रहित हो।



यदि गैर-मैडिकल मास्क पहने हुए हैं, तो एक ऐसा मास्क चुनें, जो सांस लेने योग्य कई परतों से बना हो, जिसमें शामिल हैं:

- कसकर बुने हुए कपड़े की कम से कम 2 परतें और
- एक तीसरी मध्य फ़िल्टर परत



गंदा, गीला या क्षतिग्रस्त होने पर अपना मास्क बदलें और इसे दूसरों की पहुंच से दूर रखें।

- गंदे पुनः प्रयोज्य गैर-मैडिकल मास्क को एक वाटरप्रूफ बैग या कंटेनर में तब तक स्टोर करें जब तक कि उन्हें साफ न किया जा सकता।



ऐसा मास्क चुनें जो अच्छी तरह से फिट हो और आपकी नाक, मुंह और टुडू की पूरी तरह से कवर करे।



अपना मास्क पहने रखें, सिवाए जब:

- खाते या पीते समय
- किसी ऐसे व्यक्ति के साथ संवाद करते समय जिन्हें सुनने में कठिनाई होती है या जो हॉठ पढ़ता हो



पुनः प्रयोज्य गैर-मैडिकल मास्क (वाशिंग मशीन में या हाथ से) गर्म, साबुन के पानी से धोएं, और फिर से पहनने से पहले पूरी तरह से सुखा लें।



मास्क को छूने या हटाने से पहले और बाद में अपने हाथ धोएं या हैंड सैनिटाइज़र का उपयोग करें।



अगर आपको अपना मास्क हटाना पड़ता है:

- इसे जल्द से जल्द वापस लगाएं
- सुनिश्चित करें कि अन्य उपाय लागू हैं, जैसे:
  - शारीरिक दूरी
  - संवाद करने के लिए एक अच्छी तरह से हवादार या बाहरी स्थान चुनना



गंदे, नम या क्षतिग्रस्त डिस्पोज़ेबल मास्क और इस्तेमाल किए गए फ़िल्टर को कचरे में फेंक दें या उपलब्ध होने पर मास्क रीसाइक्लिंग प्रोग्राम का उपयोग करें।



अपना मास्क लगाने और उतारने के लिए डोरियों, बैंडों या कान की लुपियों का उपयोग करें।



### ✗ यह नहीं करें



इन्हें मास्क न लगाएं:

- 2 साल से कम उम्र के बच्चों के
- कोई व्यक्ति जिसे मास्क पहनते समय सांस लेने में परेशानी होती है
- कोई व्यक्ति जिसे मास्क हटाने में मदद की ज़रूरत होती है



इसका उपयोग न करें:

- साँस छोड़ने वाले वाल्व या वेंटस के साथ मास्क
- मास्क की जगह स्कार्फ़, बैंडेना, नेक गैटर या फेस शील्ड



अपना मास्क अपनी गर्दन या कान से न लटकाएं, या इसे अपनी टुडू की नीचे न रखें।



मास्क शेयर न करें।



अपने मास्क के सामने वाले हिस्से को न छुएं।



ऐसे डिस्पोज़ेबल मास्क का पुनः उपयोग न करें जो गंदा, नम या क्षतिग्रस्त हो।

## अपनी और दूसरों की रक्षा करें

जब अन्य अनुशंसित सार्वजनिक स्वास्थ्य उपायों के साथ स्तरित किया जाता है, तो एक अच्छी तरह से निर्मित, अच्छी तरह से फिट होने वाला और ठीक से पहना जाने वाला मास्क कोविड-19 के प्रसार को रोकने में मदद कर सकता है।

मास्क को पहनना अपनी नियमित दिनचर्या का हिस्सा बनाएं।

आपको मास्क कब पहनना चाहिए, इस पर स्थानीय सार्वजनिक स्वास्थ्य सलाह का पालन करें। सार्वजनिक सेटिंग में मास्क की सिफारिश या आवश्यकता हो सकती है जैसे:

- स्टोर
- स्कूलों
- व्यवसायों
- कार्यस्थलों
- सार्वजनिक ट्रांजिट

भले ही मास्क की आवश्यकता न हो, मास्क पहनना सुरक्षा की एक अतिरिक्त परत है। आपने वैकसीन लगवाई है

या नहीं, आपको अपने घर के बाहर के लोगों के साथ साझा स्थानों में मास्क पहनने पर विचार करना चाहिए। यह विशेष रूप से अंदरूनी स्थानों में महत्वपूर्ण है, चाहे निजी या सार्वजनिक सेटिंग में।

किसी भी भीड़-भाड़ वाली सेटिंग में मास्क की दृढ़ता से अनुशंसा की जाती है, टीकाकरण आवश्यकताओं के साथ सेटिंग सहित।

आपकी टीकाकरण की स्थिति चाहे जो भी हो, व्यक्तिगत सार्वजनिक स्वास्थ्य उपायों को जारी रखें, जिनमें शामिल हैं:

- बीमार होने पर घर पर रहना
- इनडोर वेंटिलेशन में सुधार
- अपनी शारीरिक दूरी को अधिकतम करना जब आप अपने परिवार के बाहर के लोगों के साथ हों
- अपनी खाँसी और छींक को ढकना
- अपने हाथों को नियमित रूप से धोना या साफ करना
- बार-बार छुई जाने वाली सतहों और वस्तुओं को साफ और कीटाणुरहित करना

यह सलाह आम जनता के लिए है और स्वास्थ्य देखभाल सेटिंग्स सहित व्यावसायिक स्वास्थ्य उद्देश्यों के लिए अभिप्रेत नहीं है।



Gouvernement  
du Canada

Government  
of Canada

Canada