

कोवडि-19 मास्क का उपयोग: अपने मास्क को ठीक से कैसे फटि करें

जब अन्य अनुशंसित सार्वजनिक स्वास्थ्य उपायों के साथ स्तरित किया जाता है, तो एक अच्छी तरह से निर्मित, अच्छी तरह से फटि होने वाला और ठीक से पहना जाने वाला मास्क आपको और दूसरों को कोवडि-19 के संपर्क में आने से रोकने में मदद कर सकता है। कोई फर्क नहीं पड़ता कि आप किस प्रकार के मास्क का उपयोग कर रहे हैं, उचित फटि इसकी प्रभावशीलता का एक महत्वपूर्ण कारक है।

HINDI / HINDI

अपने मास्क को ठीक से कैसे फटि करें



सुनिश्चित करें कि आपका मास्क आपकी नाक, मुँह और ठुड्डी को पूरी तरह से ढके।



अपने चेहरे और अपने मास्क के बीच अंतर के लिए जाँचें।

- अपने मास्क के ऊपरी भाग, कनारों और नीचे के भाग की जाँच करें।



- हवा के रिसाव के लिए अपने मास्क के कनारों की जाँच करें और यदि आवश्यक हो तो व्यवस्थित करें।



मास्क फटि में सुधार करें ताकि यह आरामदायक हो और इसमें कोई अंतर न हो।

- डोरियों, बैंडों या कान की लूपियों को व्यवस्थित करें।



- नोज़पीस को व्यवस्थित करें।

मास्क फटि में सुधार करने के अन्य तरीकों में शामिल हैं:



कान की लूपियों में गाँठें बांधें।



मास्क के कनारों को इस तरह से लगाएँ कि यह आपके चेहरे पर सपाट रहे।



एक अच्छा फटि प्रदान करने में सहायता के लिए मास्क फटि या ब्रेस का उपयोग करें।



डिस्पोजेबल मास्क के कनारों को अपने चेहरे के करीब धकेलने में मदद करने के लिए एक डिस्पोजेबल मास्क के ऊपर एक अच्छी तरह से फटि होने वाले गैर-मैडिकल कपड़े का मास्क लें।

- सुनिश्चित करें कि 2 मास्क पहने हुए भी आप आसानी से सांस ले सकें।



यदि संभव हो तो चेहरे के बालों को शेव करने या छोटा रखने पर विचार करें, क्योंकि इससे मास्क आपके चेहरे पर अधिक फटि हो सकते हैं।

मास्क फटि के लिए सामान्य सद्धान्त

अच्छी तरह से फटि होने वाले मास्क में यह चाहिए:

- इतना बड़ा हो कि बिना अंतर के नाक, मुँह और ठुड्डी को पूरी तरह और आराम से ढके सके
- कनारों से हवा न निकलने दें
- डोरियों, बैंडों या कान की लूपियों के साथ सरि पर सुरक्षित रूप से फटि हों
- सहज रहें और बार-बार व्यवस्थित करने की आवश्यकता न हो
- धोने और सुखाने के बाद अपना आकार बनाए रखें (केवल पुनः प्रयोज्य गैर-मैडिकल मास्क के लिए)

ठीक से फटि होने वाला मास्क चुनना

मास्क चुनते समय, फटि होना महत्वपूर्ण है। ध्यान रखें:

- आपके चेहरे के आकार और नैन-नक्शों के आधार पर मास्क का फटि अलग-अलग हो सकता है
- लचीले नोज़पीस वाले मास्क नाक पर बेहतर फटि प्रदान कर सकते हैं
- डोरियों या बैंडों वाले मास्क जो सरि के पछिले हिस्से की ओर जाते हैं, बेहतर फटि प्रदान कर सकते हैं
- अगर ईयर लूप-स्टाइल मास्क चुनते हैं, तो एडजस्टेबल ईयर लूप वाले मास्क का इस्तेमाल करें, या मास्क की फटि को बेहतर बनाने के लिए नीचे दिए गए सुझावों का इस्तेमाल करें
- रेस्पिरैटर्स को चेहरे पर आराम से फटि होने के लिए डिज़ाइन किया गया है, जो मैडिकल मास्क की तुलना में बेहतर फटि होने की अनुमति दे सकता है
- समुदाय में पहने जाने वाले रेस्पिरैटर्स को औपचारिक रूप से फटि परीक्षण की आवश्यकता नहीं होती है

यह सलाह आम जनता के लिए है और स्वास्थ्य देखभाल सेटिंग्स सहित व्यावसायिक स्वास्थ्य उद्देश्यों के लिए अभिप्रेत नहीं है। अधिक जानकारी के लिए: Canada.ca/coronavirus



Gouvernement
du Canada

Government
of Canada

Canada