



Australian Government

Department of Health

समुदाय में फेस मास्क का प्रयोग

कोरोनावायरस क्या होता है

कोरोनावायरस (COVID-19) सांस लेने से सम्बन्धित एक संक्रमण है जो किसी संक्रमित व्यक्ति के खांसने या छींकने से आने वाली छूटी बूँदों से एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में फैलता है।

यह उन वस्तुओं या सतहों को छूने के बाद अपने मुँह या चेहरे को स्पर्श करने से भी फैल सकता है जिनपर संक्रमित व्यक्ति के खांसने या छींकने से आने वाली छूटी बूँदें पड़ी होती हैं।

क्या मुझे मास्क पहनना चाहिए?

ऑस्ट्रेलिया के कुछ भागों में COVID-19 की दरों के बढ़ने के साथ-साथ, हम में से कुछ लोगों को अब सार्वजनिक स्थलों पर मास्क पहनने की ज़रूरत है – ऐसा करना या तो अनिवार्य है या इसका सुझाव दिया जाता है। यदि आप एक ऐसे क्षेत्र में हैं जहाँ आपके राज्य, टेरेटरी या स्थानीय सरकार ने आपको यह सलाह दी है कि आपके लिए सार्वजनिक स्थल में मास्क पहनना ज़रूरी है या आपको यह पहनना चाहिए, तो कृपया उनके निर्देशों का अनुपालन करें। नियमित तौर पर राज्य या टेरेटरी की वेबसाइट्स की जांच करें या Australia.gov.au देखें।

कृपया याद रखें, जो लोग वायरस से संक्रमित होते हैं उनके लिए मास्क वायरस को समुदाय में दूसरे लोगों को आगे पास (पारित) करने में रोकने में सहायक होते हैं। कृपया इस बात से अवगत रहें कि वे केवल उसी स्थिति में प्रभावी होते हैं जब इनका प्रयोग अन्य संक्रमण-नियंत्रण उपायों के साथ किया जाता है।

भले ही आप मास्क पहनते/पहनती हैं, आपको शारीरिक दूरी, हाथों व सांस से सम्बन्धित अच्छी स्वच्छता का अनुपालन करना चाहिए, और यदि आप अस्वस्थ हों तो आपको घर पर रहना चाहिए।

मैं अपना मास्क ठीक ढंग से कैसे प्रयोग करूँ?

अपने आपको तथा अन्य लोगों को संक्रमण के खतरे को बढ़ाने से बचने के लिए यह महत्वपूर्ण है कि मास्क ठीक ढंग से पहना जाए। मास्क को छूने या हटाने से आपके हाथ संदूषित हो सकते हैं।

मास्क पहनने से पहले, इसे हटाने के तुरंत बाद, और इसका प्रयोग करने के दौरान हर बार इसे छूने पर कृपया अपने हाथ धोएँ।

इसे पहनते समय, यह सुनिश्चित करें कि यह आपके नाम और मुँह, दोनों, को ढकता है और आपकी ठोड़ी के नीचे, आपके नाक के पुल और आपके चेहरे के दोनों तरफ पूरी तरह फिट हो जाता है।

इसे गर्दन के आसपास लटकने न दें और कृपया कोशिश करें कि आप किसी भी समय अपने मास्क के सामने के भाग को न छुएँ। यदि आपका मास्क गीला हो जाता है, तो आपको इसे बदलने की ज़रूरत होगी।

अपने मास्क का प्रयोग करने के बाद में अपने मास्क का क्या करूँ?

यदि आपका मास्क एक बार के लिए ही प्रयोग करने वाला मास्क है, तो इसे केवल एक बार पहनने के बाद कूड़ेदान में डाल दें।

यदि आपके पास दोबारा प्रयोग करने वाला कपड़े का मास्क है, तो इसे तब तक प्लास्टिक के बैग में रखें जब तक कि आप इसे धो नहीं लेते/लेती हैं।

कपड़े के मास्क अन्य कपड़ों के साथ वॉशिंग मशीन में धोए जा सकते हैं।

आप साबुन और जिस कपड़े से बना हो उसके लिए सबसे गर्म पानी की सेटिंग्स का प्रयोग करके इसे हाथ से भी धो सकते हैं।

कपड़े के मास्क को दोबारा प्रयोग करने से पहले कपड़े सुखाने के ड्रायर में या ताजी हवा में पूरी तरह सुखाएँ।

COVID मुक्त रहें

हमारे समुदायों को सुरक्षित करने के लिए, हर किसी को वायरस के फैलाव को रोकने के लिए तीन सबसे महत्वपूर्ण काम करना जारी रखना चाहिए:

- जब भी और जहाँ भी हो सके अन्य लोगों से कम से कम 1.5 मीटर की दूरी पर रहें।
- साबुन और पानी के साथ नियमित तौर पर हाथ धोकर बढ़िया स्वच्छता को अमल में लाएँ। यदि साबुन और पानी उपलब्ध न हो तो एल्कोहल-आधारित हैंड रब का प्रयोग करें। अपने चेहरे को न छुएँ, और अपने हाथ की बजाए अपनी कोहनी में खांसना व छींकना याद रखें।
- COVIDsafe एप्प डाउनलोड करें। एप्प उन लोगों का पता लगाने में सहायता करती है जिनकी आप करीबी संपर्क में आए/आई हों।

अब यह पहले से कहीं अधिक महत्वपूर्ण है कि यदि आपको जुकाम या फ़्लू जैसे लक्षण हैं तो आप घर पर ही रहें। यदि आपको बुखार, खांसी, गले में खराश या सांस फूलने जैसे लक्षण हैं, तो कोरोनावायरस का टेस्ट करवाएँ। COVID-19के फैलाव को रोकने में सहायता करने के लिए हम सब अपनी ओर से कदम उठा सकते हैं।

COVIDsafe एप्प में अपडेट्स

अंग्रेज़ी के अलावा, COVIDsafe एप्प अब अरबी, सरलीकृत एवं परंपरागत चीनी, वियतनामी और कोरियाई भाषा में उपलब्ध है। एप्प जल्द ही इटालियन और ग्रीक भाषा में भी उपलब्ध होगी।

COVIDSafe एप्प सरकारी स्वास्थ्य अधिकारियों को उन लोगों को सूचित करने में सहायता करती है जो COVID-19 से ग्रस्त किसी व्यक्ति के संपर्क में आए हों। यदि आप एप्प डाउनलोड करते/करती हैं, तो आप स्वास्थ्य अधिकारियों को एप्प में जानकारी तक पहुँच देने का चयन कर सकते/सकती हैं। इससे उन्हें शीघ्रता से सही लोगों की पहचान करने और उनसे संपर्क करने तथा वायरस को फैलने से रोकने की योग्यता मिलती है।

COVID-19 के बारे में और अधिक जानकारी

यह महत्वपूर्ण है कि आप आधिकारिक सूत्रों के माध्यम से सूचित रहें। वेबसाइट देखें, कोरोनावायरस हेल्पलाइन को 1800 020 080 पर फोन करें या अनुवाद एवं दुभाषिया सेवा को 131 450 पर फोन करें।