

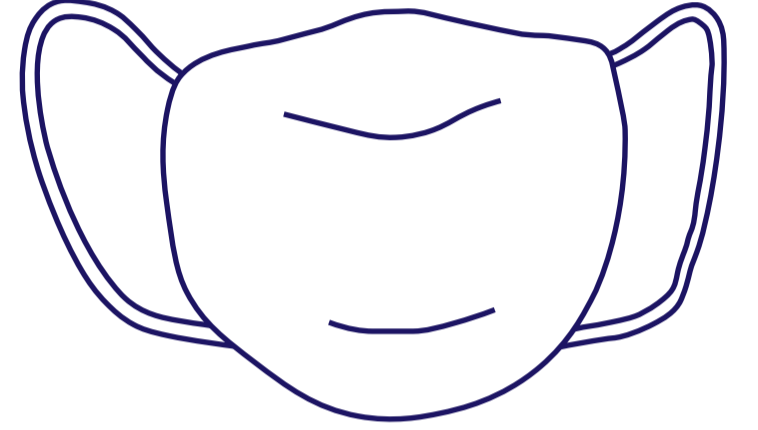


# શું મારે માસ્ક પહેરવાની જરૂર છે?

સમુદાયમાં ફેલાવો થવાની શક્યતાવાળા સ્થળોએ માસ્ક, COVID-19 સામે રક્ષણ માટે વધારાની સાવચેતી છે. માસ્ક વિષેની ભલામણો અને આવશ્યકતાઓ વિષે તમારા સ્થાનિક રાજ્ય અને પ્રદેશની સલાહ જુઓ. જ્યાં શારીરિક અંતર જાળવવું અઘરું હોય, જેમ કે જાહેર પરિવહનોમાં, તેવા સંજોગોમાં તમે માસ્ક પહેરવાનું પસંદ કરી શકો છો.

## COVIDથી મુક્ત રહેવા:

- તમારા હાથ ધુઓ અથવા સેનિટાઇઝ કરો
- શારીરિક અંતર જાળવો (૧.૫ મીટર)
- તમારું COVID-19 રસીકરણ અદ્યતન રાખો
- જો અસ્વસ્થ હોવ તો ઘરે રહો અને પરીક્ષણ કરાવો.



જો તમે માસ્ક પહેરવાનું પસંદ કરો તો:



માસ્ક પહેરતાં પહેલાં તમારા હાથ ધુઓ



ખાતરી કરો કે તે તમારા નાક અને મોંઢાને આવરી લે છે અને દાઢીની નીચે, તમારા નાકના મૂળની ઉપર અને ચહેરાની બાજુઓ પર અડીને રહે છે.



જ્યારે પહેર્યો હોય કે કાઢો, ત્યારે તમારા માસ્કના આગળના ભાગને સ્પર્શ ન કરશો. અને જો માસ્કને સ્પર્શ કરો તો, તરત જ તમારા હાથ ધુઓ અથવા સેનિટાઇઝ કરો. માસ્કને તમારી દાઢી પર કે ગળામાં લટકતો ન રાખો.



માસ્ક કાઢ્યા પછી તમારા હાથ ધુઓ કે સેનિટાઇઝ કરો.



કપડાંનો માસ્ક દરેક વપરાશ પછી અથવા ઓછામાં ઓછો રોજ ધોવાનો રાખો.



\*એક જ વાર વાપરવાનો માસ્ક ફરીથી ઉપયોગમાં ન લેવો જોઈએ અને વાપર્યા પછી તરત જ ફેંકી દેવો જોઈએ.

**મહત્વપૂર્ણ:** લાંબા સમયથી હોય તેવી શ્વસન તકલીફોવાળા લોકોએ માસ્કનો ઉપયોગ કરતાં પહેલાં તબીબી સલાહ લેવી જોઈએ.

વધુ માહિતી માટે, National Coronavirus Helpline (રાષ્ટ્રીય કોરોનાવાયરસ સહાયસેવા) ને **1800 020 080** પર ફોન કરો અને વિકલ્પ **8** પસંદ કરો અથવા **www.health.gov.au** ની મુલાકાત લો