Australian Government
Department of Health

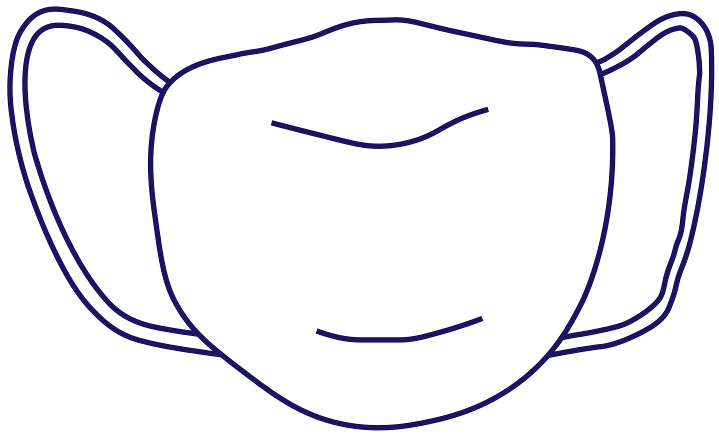
BE COVIDSAFE

क्या मुझे मास्क पहनने की ज़रूरत है?

मास्क सामुदायिक संक्रमण वाले क्षेत्रों में COVID-19 के खिलाफ सुरक्षा देने के लिए अतिरिक्त उपाय हैं। मास्क संबंधी सुझावों और आवश्यकताओं के बारे में अपने स्थानीय राज्य और टेरिटरी (राज्य-क्षेत्र) की सलाह की जांच करें। यदि आप किसी ऐसी स्थिति में हैं जहाँ शारीरिक दूरी कठिन है जैसे कि आप पब्लिक ट्रांसपोर्ट में हैं, तो आप मास्क पहने का चयन कर सकते/सकती हैं।

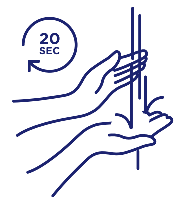
COVID मुक्त रहने के लिए:

- अपने हाथ धोएँ या सेनिटाइज़ करें
- शारीरिक दूरी बनाए रखें (1.5 मीटर)
- अपने COVID-19 टीकाकरण अप-टु-डेट रखें
- यदि आप अस्वस्थ हैं तो घर पर रहें और टेस्ट करवाएँ।



यदि आप मास्क पहनने का चयन करते/करती हैं तो:

✓ मास्क पहनने से पहले अपने हाथ धोएँ

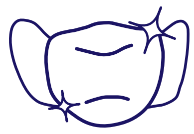


✓ सुनिश्चित करें कि यह आपका नाक और मुंह ढकता है और आपकी ठोड़ी के नीचे, आपके नाक के पुल के ऊपर और आपके चेहरे के किनारों पर ठीक से बैठता है।

✓ जब आपने मास्क पहना हो तो या इसे उतारते समय इसके सामने के भाग को न छुएँ। यदि आप मास्क को हाथ लगाते हैं तो तुरंत अपने हाथ धोएँ या सेनिटाइज़ करें। मास्क को अपनी ठोड़ी या गर्दन के आसपास न लटकने दें।

✓ मास्क उतारने के बाद अपने हाथ धोएँ या सेनिटाइज़ करें।

✓ प्रत्येक प्रयोग के बाद कपड़े वाले मास्क धोएँ, या कम से कम इन्हें रोज़ाना धोएँ।



***एक-बार प्रयोग किए जाने वाले मास्क का दोबारा प्रयोग नहीं किया जाना चाहिए और प्रयोग के बाद तुरंत इनका तुरंत निपटारा कर देना चाहिए।**

महत्वपूर्ण: दीर्घकालिक श्वसन संबंधी समस्याओं से ग्रस्त लोगों को मास्क पहनने से पहले चिकित्सीय सलाह लेनी चाहिए।

और अधिक जानकारी के लिए, National Coronavirus Helpline को **1800 020 080** पर फोन करें, और दुभाषिया सेवाओं के लिए **विकल्प 8** का चयन करें, या **www.health.gov.au** देखें।

0000185