Australian Government
Department of Health

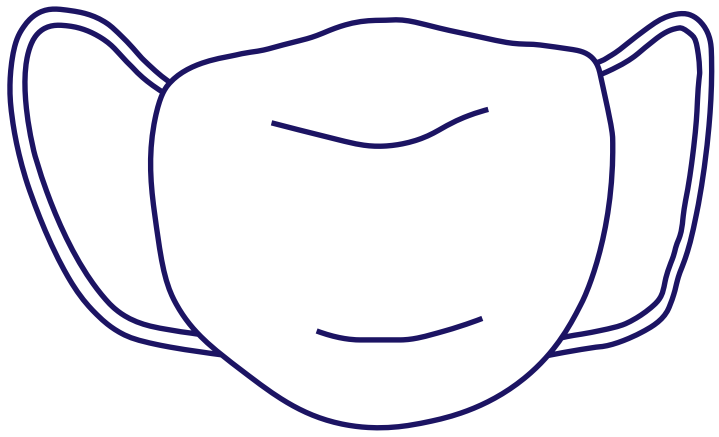
BE COVIDSAFE

ഞാൻ ഒരു മാസ്ക്ക് ധരിക്കേണ്ടതുണ്ടോ?

സമൂഹ വ്യാപനമുള്ള പ്രദേശങ്ങളിൽ COVID-19-ൽ നിന്ന് പരിരക്ഷിനൽകുന്നതിനുള്ള അധിക മുൻകരുതൽ മാർഗ്ഗമാണ് മാസകുകൾ. മാസ്ക്ക് ശുപാർശകളെയും ആവശ്യകതകളെയും കുറിച്ച് നിങ്ങളുടെ പ്രാദേശിക സംസ്ഥാന, പ്രവിശ്യാ സർക്കാരുകളുടെ ഉപദേശങ്ങൾ പരിശോധിക്കുക. പൊതുഗതാഗതം പോലുള്ള ശാരീരിക അകലം പാലിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ടുള്ള ഒരു സാഹചര്യത്തിലാണെങ്കിൽ, നിങ്ങൾക്ക് മാസ്ക്ക് ധരിക്കാവുന്നതാണ്.

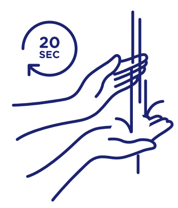
COVID രഹിതമായി തുടരുന്നതിന്:

- നിങ്ങളുടെ കൈകൾ കഴുകുകയോ സാനിറ്റൈസ് ചെയ്യുകയോ ചെയ്യുക
- ശാരീരിക അകലം പാലിക്കുക (1.5m)
- നിങ്ങളുടെ COVID-19 വാക്സിനേഷനുകൾ അപ്റ്റുഡേറ്റായി പാലിക്കുക
- നിങ്ങൾക്ക് സുഖമില്ലെങ്കിൽ വീട്ടിൽ തന്നെ കഴിയുകയും പരിശോധനയ്ക്ക് വിധേയമാകുകയും ചെയ്യുക.



നിങ്ങൾ ഒരു മാസ്ക്ക് ധരിക്കാൻ തീരുമാനിച്ചാൽ:

✓ മാസ്ക്ക് ധരിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് കൈ കഴുകുക

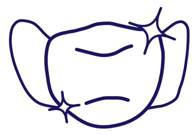


✓ മാസ്ക്ക് നിങ്ങളുടെ മൂക്കും വായയും മറയ്ക്കുകയും, ഇത് നിങ്ങളുടെ താടിയിലും, മൂക്കിന്റെ പാലത്തിന് മുകളിലൂടെയും, നിങ്ങളുടെ മുഖത്തിന്റെ വശങ്ങളിലും നന്നായി ഒട്ടിച്ചേർന്ന് ഇരിക്കുന്നുണ്ടെന്നും ഉറപ്പാക്കുക.

✓ മാസ്ക്ക് ധരിക്കുമ്പോഴോ നീക്കംചെയ്യുമ്പോഴോ അതിന്റെ മുൻഭാഗത്ത് സ്പർശിക്കരുത്. നിങ്ങൾ മാസ്ക്കിൽ സ്പർശിക്കുകയാണെങ്കിൽ, നിങ്ങളുടെ കൈകൾ ഉടൻ കഴുകുകയോ സാനിറ്റൈസ് ചെയ്യുകയോ ചെയ്യുക. മാസ്ക്ക് നിങ്ങളുടെ താടിയിലോ കഴുത്തിലോ തൂങ്ങാൻ അനുവദിക്കരുത്.

✓ മാസ്ക്ക് നീക്കം ചെയ്ത ശേഷം കൈ കഴുകുകയോ സാനിറ്റൈസ് ചെയ്യുകയോ ചെയ്യുക.

✓ ഉപയോഗത്തിന് ശേഷമോ കുറഞ്ഞത് ദിവസത്തിൽ ഒരിക്കലോ തുണി മാസ്ക്കുകൾ കഴുകുക



***സിംഗിൾ-യൂസ് മാസ്ക്കുകൾ വീണ്ടും ഉപയോഗിക്കരുത്, അവ ഉപയോഗിച്ച ഉടൻ ഉപേക്ഷിക്കണം.**

സുപ്രധാനം: വിട്ടുമാറാത്ത ശ്വാസ സംബന്ധമായ അസുഖമുള്ള ആളുകൾ മാസ്ക്ക് ഉപയോഗിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് വൈദ്യോപദേശം തേടണം.

കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക്, **1800 020 080** എന്ന നമ്പറിൽ National Coronavirus Helpline-ൽ വിളിച്ച് ദ്വിഭാഷി സേവനങ്ങൾക്കായി **ഓപ്ഷൻ 8** തിരഞ്ഞെടുക്കുക, അല്ലെങ്കിൽ **www.health.gov.au** സന്ദർശിക്കുക

0000185