Australian Government
Department of Health

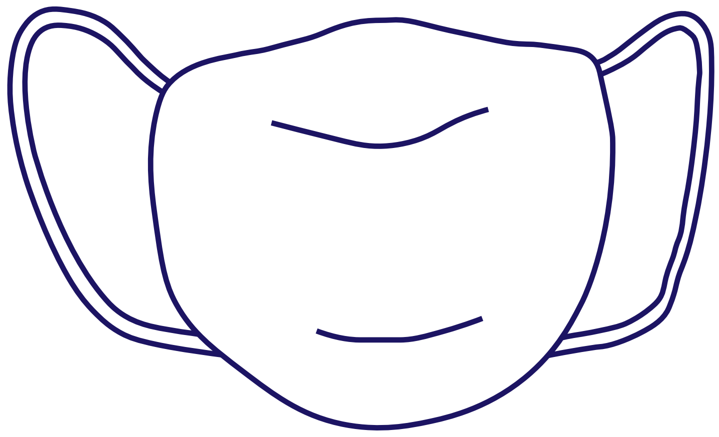
BE COVIDSAFE

के मैले मास्क लगाउनुपर्छ?

सामुदायिक फैलावट भएका क्षेत्रहरूमा COVID-19 विरुद्ध सुरक्षाको लागि मास्क अतिरिक्त सावधानी हो। मास्क सिफारिस र आवश्यकताहरू सम्बन्धित सल्लाहको लागि आफ्नो स्थानीय राज्य र क्षेत्रको सल्लाह पालना गर्नुहोस्। यदि तपाईं शारीरिक दूरी काएम गर्न कठिन हुने अवस्था जस्तै सार्वजनिक यातायातमा हुनुहुन्छ भने, तपाईंले मास्क लगाउन रोज्न सक्नुहुन्छ।

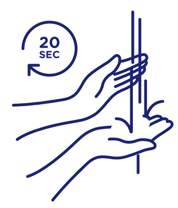
COVID मुक्त रहन:

- आफ्नो हात धुनुहोस् वा सेनिटाइज गर्नुहोस्
- शारीरिक दुरी कायम राख्नुहोस् (१.५ मिटर)
- आफ्नो COVID-19 खोपहरू अद्यावधिक राख्नुहोस्
- यदि तपाईं अस्वस्थ हुनुहुन्छ भने घरमा बस्नुहोस् र परीक्षण गराउनुहोस्।



यदि तपाइँ मास्क लगाउन चाहानुहुन्छ भने:

✓ मास्क लगाउनु अघि आफ्नो हात धुनुहोस्

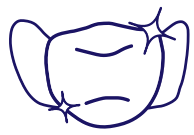


✓ यसले तपाईंको नाक र मुख छोपेको र तपाईंको चिउँडोमुनि, नाकको डाडीमाथि र अनुहारको दुवैपट्टि टमक्क मिलेको छ कि छैन सुनिश्चित गर्नुहोस्।

✓ मास्क लगाउँने वा झिक्ने क्रममा मास्कको अगाडिको भागलाई नछुनुहोस्। यदि तपाईंले मास्क छुनुभयो भने, तुरुन्तै आफ्नो हात धुनुहोस् वा सेनिटाइज गर्नुहोस्। आफ्नो चिउँडो वा घाँटीमा मास्क नझुन्ड्याउनुहोस्।

✓ मास्क झिकिसकेपछि आफ्नो हात धुनुहोस् वा सेनिटाइज गर्नुहोस्।

✓ प्रत्येक प्रयोग पछि, वा कम्तिमा दैनिक रूपमा कपडाको मास्क धुनुहोस्।



***एकल प्रयोग मास्क पुनः प्रयोग गर्नु हुँदैन र प्रयोग भए लगत्तै फाल्नु पर्दछ।**

महत्त्वपूर्ण: दीर्घकालीन श्वासप्रश्वाससम्बन्धी समस्या भएका व्यक्तिहरूले मास्क प्रयोग गर्नुअघि चिकित्सा सल्लाह लिनुपर्छ।

थप जानकारीको लागि National Coronavirus Helpline को **1800 020 080** मा कल गर्नुहोस् दोभाषे सेवाहरूको लागि **विकल्प 8** चयन गर्नुहोस् वा **www.health.gov.au** मा हेर्नुहोस्।

0000185