

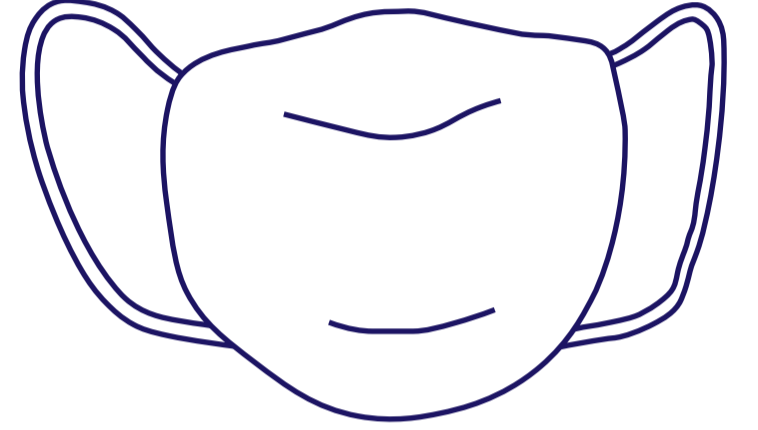


আমাকে কি মাস্ক পরতে হবে?

সম্প্রদায়ে সংক্রমণ আছে এমন এলাকায়গুলোতে COVID-19 থেকে রক্ষা করার জন্য মাস্ক হলো একটি অতিরিক্ত সতর্কতা। মাস্কের সুপারিশ এবং প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে আপনার স্থানীয় স্টেট এবং টেরিটোরির পরামর্শ দেখুন। পাবলিক ট্রান্সপোর্টে: যদি আপনি এমন পরিস্থিতিতে থাকেন যেখানে শারীরিক দূরত্ব কঠিন, যেমন পাবলিক ট্রান্সপোর্টে, তবে আপনি মাস্ক পরা বেছে নিতে পারেন।

COVID মুক্ত থাকতে:

- আপনার হাত ধুয়ে ফেলুন বা স্যানিটাইজ করুন
- শারীরিক দূরত্ব (1.5 মি) বজায় রাখুন
- আপনার COVID-19 ভ্যাকসিন আপ টু ডেট রাখুন
- আপনি অসুস্থ হলে বাড়ীতে থাকুন এবং পরীক্ষা করান।



আপনি যদি একটি মাস্ক পরা বেছে নেন তবে:



মাস্ক পরার আগে আপনার হাত ধুয়ে নিন



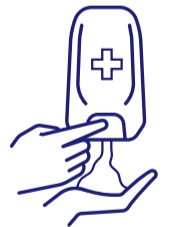
নিশ্চিত করুন যে এটি আপনার নাক এবং মুখকে ঢেকে রাখে এবং আপনার চিবুকের নীচে, আপনার নাকের সেতুর উপরে এবং আপনার মুখের পাশের সাথে ভালভাবে ফিট করে।



মাস্ক পরার সময় বা অপসারণের সময় তার সামনের অংশ স্পর্শ করবেন না। আপনি যদি মাস্ক স্পর্শ করেন, অবিলম্বে আপনার হাত ধুয়ে ফেলুন বা স্যানিটাইজ করুন। মাস্কটি আপনার চিবুক বা ঘাড়ে ঝুলতে দেবেন না।



মাস্ক অপসারণের পর আপনার হাত ধুয়ে ফেলুন বা স্যানিটাইজ করুন।



কাপড়ের মাস্ক প্রতিবার ব্যবহারের পর বা অন্তত প্রতিদিন ধুয়ে ফেলুন।



*একক-ব্যবহারের মাস্কগুলি পুনরায় ব্যবহার করা উচিত নয় এবং ব্যবহারের পরে অবিলম্বে ফেলে দেয়া উচিত।

গুরুত্বপূর্ণ: দীর্ঘস্থায়ী শ্বাসযন্ত্রের সমস্যাযুক্ত ব্যক্তিদের মাস্ক ব্যবহার করার আগে ডাক্তারের পরামর্শ নেওয়া উচিত। আরও তথ্যের জন্য National Coronavirus Helpline-এ কল করুন **1800 020 080** নম্বরে, নির্বাচন করুন **বিকল্প 8** (আট) দোভাষী সেবার জন্য, অথবা **www.health.gov.au** ওয়েবসাইটে যান