

## कोरोनावाइरस रोग 2019 (कोविड-19) गैर चिकित्सकीय मास्क-और फेस कवरिंग

आपके आस-पास दूसरों की सुरक्षा के लिए गैर-चिकित्सा मास्क या फेस कवरिंग एक अतिरिक्त तरीका हो सकता है, विशेष रूप से जहां शारीरिक दूरी चुनौतीपूर्ण हो सकती है (उदाहरण के लिए, खरीददारी करते समय, सार्वजनिक परिवहन पर)। यहाँ इसके बारे में कुछ सुझाव दिए गए हैं कि मास्क और फेस कवरिंग से क्या होता है, आप इसका कब उपयोग करने पर विचार कर सकते हैं, और इसे कैसे सुरक्षित रूप से पहन सकते हैं।

यदि आपके या घर के किसी सदस्य में कोविड-19 के लक्षण हैं, या होने का संदेह है, तो [guidance for self-isolation](#) का पालन करें।

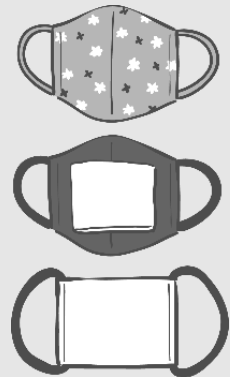
### गैर-चिकित्सकीय मास्क या फेस कवरिंग का प्रयोग क्यों करें

- कोविड-19 संक्रमित व्यक्तियों से फैल सकता है जिनके कुछ या कोई लक्षण नहीं होते हैं और वे इस बात से अनजान होते हैं कि वे संक्रमित हो सकते हैं।
- गैर- चिकित्सकीय मास्क या फेस कवरिंग दूसरों को आपकी संक्रामक बूंदों से बचाने के लिए है।
- यह अन्य लोगों की बूंदों को आपके मुंह या नाक में प्रवेश करने से भी रोक सकता है।
- उन क्षेत्रों में इसे पहनने पर विचार करें जहां कोविड-19 का सामुदायिक प्रसारण हो रहा है और जहां [physical distancing](#) संभव नहीं है, उदाहरण के लिए, सार्वजनिक परिवहन, छोटी किराना की दुकान या दवाई की दुकाने।



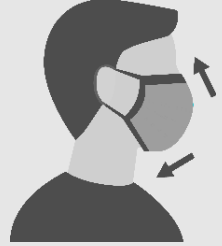
### मुझे किस तरह का गैर-चिकित्सकीय मास्क या फेस कवरिंग इस्तेमाल करना चाहिए

- कोई विशिष्ट डिजाइन या सामग्री दूसरों की तुलना में बेहतर होने के लिए नहीं जानी जाती है।
- [Public Health Agency of Canada](#) कपड़े के मास्क बनाने के बारे में मार्गदर्शन प्रदान करती है।
- सुनिश्चित करें कि कपड़े का प्रत्येक मास्क कम से कम दो परतों से बना है और आकार खोये या विकृत हुए बिना कई बार धोया जा सकता है।
- 2 वर्ष से कम उम्र के बच्चों, या ऐसे व्यक्ति जो इसे पहनने में असमर्थ हैं, उदा. बीमार हैं, या ठीक से पहनने/निकालने में असमर्थ हैं उन्हें उपयोग के लिए ना दें।



## गैर-चिकित्सकीय मास्क या फेस कवरिंग कैसे पहनें

- अपने हाथों को कम से कम 15 सेकंड के लिए [soap and water or alcohol-based hand sanitizer](#) से साफ करें।
- सुनिश्चित करें कि यह नाक और मुंह को सुरक्षित रूपसे ढंक्ता है (मास्क और चेहरे के बीच कोई खाली जगह नहीं है) अर्थात आखों के नीचे से लेकर ठोड़ी तक।
- इसे गांठ बांधकर या कान पर लूप द्वारा सुरक्षित करें ताकि यह आरामदायक हो, और श्वास लेने और देखने में बाधा नहीं पहुंचाता हो।
- इसे पहनते समय मास्क या फेस कवरिंग के सामने वाले हिस्से को छूने से बचें - अगर आप ऐसा करते हैं, तो अपने हाथों को तुरंत साफ करें।
- इसे तब तक पहनें जब तक यह आरामदायक हो, और जब यह मैला, नम, क्षतिग्रस्त हो जाए या सांस लेने में मुश्किल हो जाए तो इसे हटा दें।
- अपना मास्क दूसरों के साथ साझा न करें।



## जिन्हें साफ किया जा सकता है ऐसे गैरचिकित्सकीय मास्क या फेस कवरिंग को कैसे हटाएं और देखभाल करें

- केवल पट्टियों को पकड़कर सावधानी से निकालें और सीधे कपड़े धोने की जगह में रखें।
- यदि आपको धोने से पहले इसका फिर से उपयोग करना है, तो सुनिश्चित करें कि सामने वाले हिस्से को छूने से बचने के लिए मास्क का अगला भाग उसकी सिलवटों में मुड़ता है। इसे उसी की बैग में रखें, जैसे; कागज़ी बैग।
- अपने हाथों को कम से कम 15 सेकंड के लिए साबुन और पानी या अल्कोहल-आधारित हैंड सैनिटाइज़र से तुरंत साफ करें।
- मशीन में डालकर गर्म पानी से और नियमित डिटर्जेंट से धोना चाहिए, जिससे कोई भी वायरस मर जाना चाहिए।
- [Ministry of Health](#) के पास गैर चिकित्सकीय मास्क और-फेस कवरिंग के उपयोग और देखभाल के बारे में अधिक जानकारी है।

## ध्यान दें

- कोई भी गैर चिकित्सकीय मास्क और-फेस कवरिंग वायरल कणों के खिलाफ पूर्ण सुरक्षा प्रदान नहीं कर सकते, खासकर यदि वे ढीले फिट होते हैं।
- जैसा कि उनका मान्यता प्राप्त मानकों पर परीक्षण नहीं किया जाता है, उनकी प्रभावशीलता अलग-अलग होगी।

इस दस्तावेज़ में 21 मई, 2020 तक की वर्तमान जानकारी है।