

मास्क तथा सिर को ढकना



यदि आप अन्य लोगों से 2 मीटर (6 फुट) की दूरी बना कर नहीं रख सकते तो मास्क लगाएं।

पहले



अपनी मास्क को हाथ लगाने से पहले अपने हाथों को 20 सेकेंड के लिए धोएं। यदि सिंक उपलब्ध नहीं है तो हैंड सैनिटाइज़र का प्रयोग करें।



सुनिश्चित करें कि आपका मास्क:

- आपके मुंह तथा नाक को पूरी तरह ढकता हो।
- यदि यह दोबारा प्रयोग किया जाने वाला मास्क है तो वह साफ कपड़े की 2 से 3 परतों से बना हो।

कैसे लगाया जाए



ज्यादा लंबे फीतों का प्रयोग करें



एक्सटेंडर का प्रयोग करें



स्की स्कार्फ
नोट करें कि इसको पगड़ी बांधने से पहले लगाना होगा।

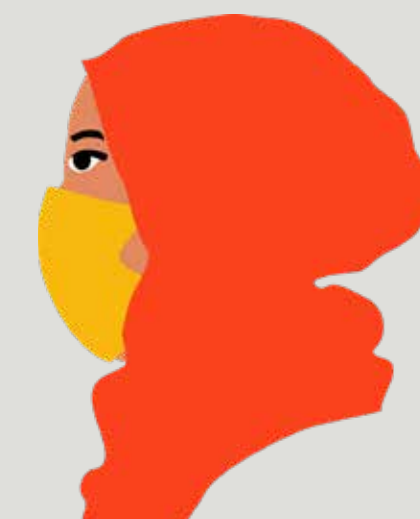
यदि स्कार्फ पतला है तो उसे मोड़कर कपड़े की 2 या 3 परतें बनाएं।



ज्यादा लंबे फीतों का प्रयोग करें



एक्सटेंडर का प्रयोग करें



इसे नीचे पहनें



मास्क हटाने के बाद अपने हाथ 20 सेकेंड के लिए धोएं। यदि सिंक उपलब्ध नहीं है तो हैंड सैनिटाइज़र का प्रयोग करें।

बाद में



प्रयोग के बाद डिस्पोजेबल मास्क को कूड़े में फेंक दें।



अपने दोबारा प्रयोग किए जाने वाले मास्क को एक दोबारा सीलबंद किए जा सकने वाले प्लास्टिक बैग में रखें।



प्रयोग के बाद दोबारा प्रयोग किए जाने वाले मास्क को धोएं।