

तथ्यहरू प्राप्त गर्नुहोस् ।

मास्क लगाउने



मास्क लगाउनु सधैं सबैभन्दा सुरक्षित हुन्छ

COVID-19 ले अझै पनि वृद्धवृद्धा, वयस्क, किशोरकिशोरी तथा बालबालिकाहरू सहित हरेक दिन हजारौं मानिसहरूलाई सङ्क्रमित गरिरहेको छ । तपाईंको क्षेत्रमा मास्कहरू लगाउन आवश्यक गराइएको भएतापनि वा नभएतापनि यदि तपाईंले मास्क लगाउनुहुन्छ भने तपाईं तथा तपाईंको परिवार सबैभन्दा बढी सुरक्षित हुनुहुनेछ।

मास्कहरूले COVID-19 विरुद्ध सुरक्षा दिन्छ

COVID-19 एकदमै सजिलैसँग फैलने भएकोले मास्क लगाउँदा त्यसले तपाईं, तपाईंको परिवार तथा साथीहरू र तपाईंको समुदायलाई सुरक्षित राख्छ ।

- ✓ तपाईंले मास्क लगाउनुहुन्छ र भाइरस हावामा छ भने सास फेर्दा भाइरसलाई शरीरभित्र तानेर तपाईं बिरामी हुने सम्भावना कम हुन्छ ।
- ✓ COVID-19 बाट बिरामी हुनु र त्यस बारेमा थाहा नपाउनु सम्भव छ किनभने सबैजनाले बिरामी भएको महसुस गर्दैनन् । त्यस अवस्थामा, मास्क लगाउँदा त्यसले तपाईंले अरूहरूलाई भाइरस फैलाउनुहुने सम्भावना कम गरिदिन्छ ।



प्रभावकारी हुनका लागि मास्कहरूलाई अनिवार्य रूपमा सही तरिकामा लगाइनुपर्छ ।

- आफ्नो नाक तथा मुखलाई ढाक्नेगरी मास्क लगाउनुहोस्
- माथि वा छेउहरूबाट हावा बाहिर गइरहेको छैन भनेर सुनिश्चित गर्नुहोस्
- सफा हातहरूले आफ्नो मास्क लगाउनुहोस् वा निकाल्नुहोस्
- आफ्नो अनुहारमा लागेको बेला आफ्नो मास्कलाई छुने नगर्नुहोस्
- पुनः प्रयोग गर्न सकिने मास्कलाई कम्तीमा पनि दैनिक रूपमा सफा गर्नुहोस्
- आफ्नो डिस्पोजेबल मास्कलाई एकपटक मात्र प्रयोग गर्नुहोस्



खोपहरूले सबैभन्दा धेरै सुरक्षा प्रदान गर्छन्

- आफू र आफ्नो समुदायलाई सुरक्षित राख्नका लागि खोप लगाउनु भनेको तपाईंले चल्ने सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कदम हो ।
- आफ्नो COVID-19 खोपका सबै डोजहरू लगाउन र तपाईं योग्य भइसकेपछि खोपका बुस्टर डोजहरू पनि लगाउन महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।

खोप लगाइसकेका मानिसहरू पनि मास्कका साथ सबैभन्दा बढी सुरक्षित हुन्छन्

तपाईंले खोप लगाइसकेपछि पनि तपाईं COVID-19 बाट बिरामी हुने सम्भावना रहन्छ तर त्यस्तो हुँदा पनि खोपले तपाईंलाई गम्भीर रूपमा बिरामी हुनबाट सुरक्षित राख्नेछ ।

खोप लगाउनु र मास्क लगाउनु COVID-19 बाट बिरामी हुने र त्यसलाई अरूहरूलाई सार्नबाट बच्ने सबैभन्दा उत्तम तरिकाहरू हुन् ।