

अपना खुद का मास्क बनाओ

कोविड-१९ मुख्य रूप से श्वसन की बूंदों के माध्यम से एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में फैलता है। ये बूंदें तब उत्पन्न होती हैं जब कोई संक्रमित व्यक्ति खाँकता है, या बात करता है। इसलिए हर व्यक्ति को घर से बाहर सामाजिक अंतर का अभ्यास करना और कपड़े का फेस मास्क पहनना महत्वपूर्ण है। साधारण कपड़े का फेस मास्क घर पर बनाया जा सकता है और कोविड-१९ के प्रसार को रोकने में मदद कर सकता है।

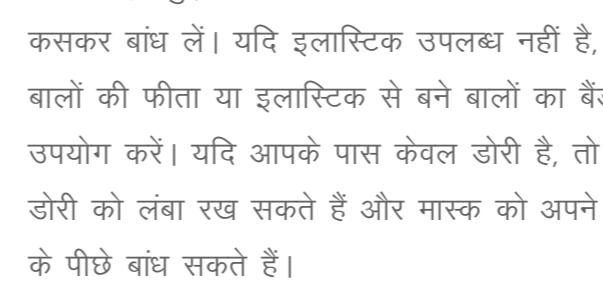
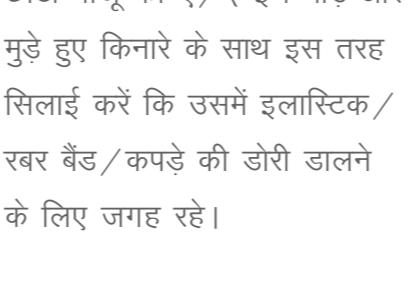
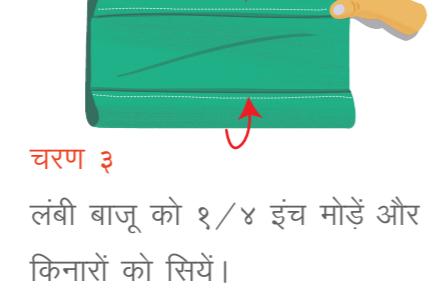
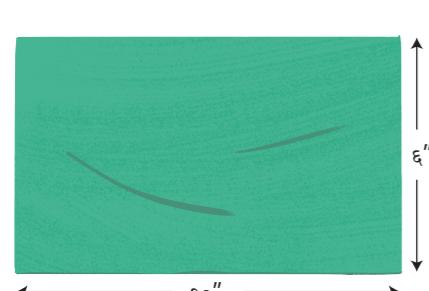
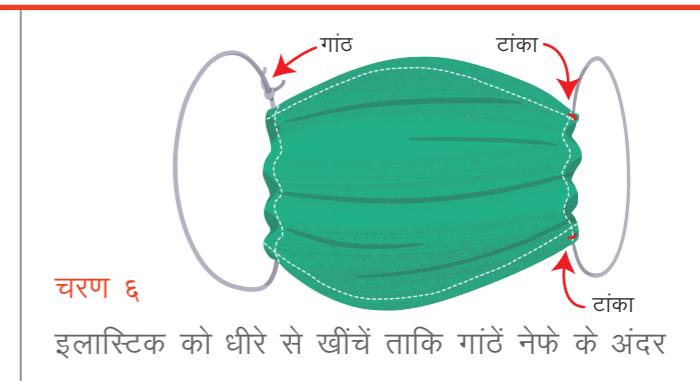
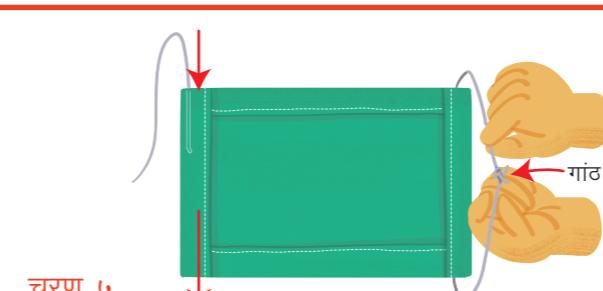
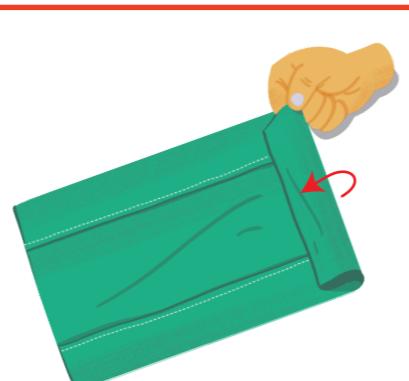
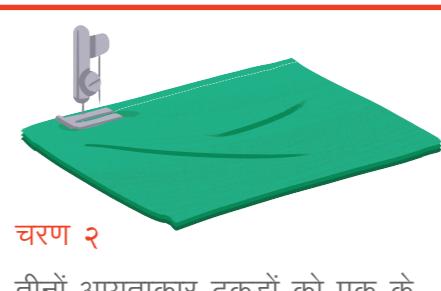


अपना खुद का मास्क बनाने के लिए चरण

विकल्प १: सिलाई किया हुआ कपड़े का मास्क

आवश्यक सामग्री :

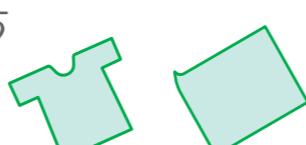
- सूती कपड़े के १० इंच X ६ इंच के तीन आयताकार टुकड़े



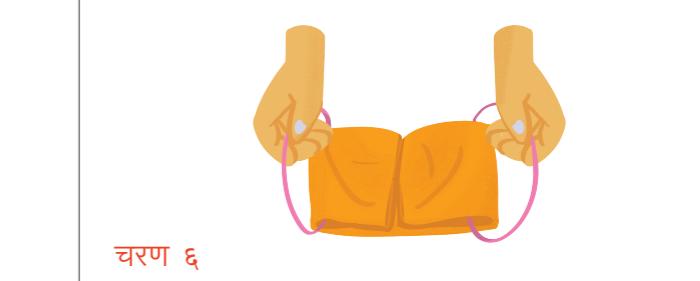
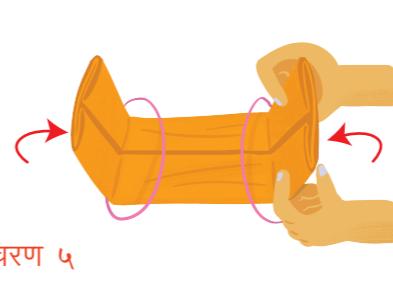
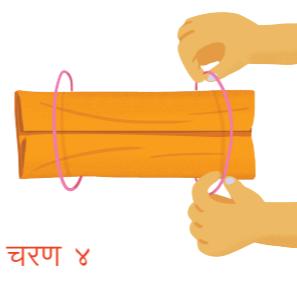
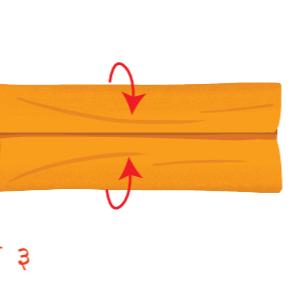
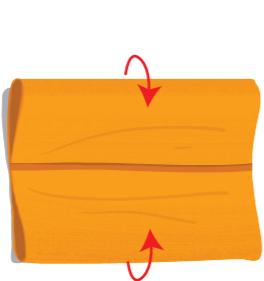
विकल्प २: सिलाई के बिना कपड़े का मास्क

आवश्यक सामग्री :

- पुरानी टी-शर्ट, या चौकोर सूती कपड़ा (लगभग २० इंच X २० इंच काठें)



- कैंची (यदि आप कपड़ा काट रहे हैं)



क्या करें:

- सुनिश्चित करें कि आपका मास्क नाक और मुँह को पूरी तरह से ढक रहा है।
- सूती टी-शर्ट, सूती टॉवल, सूती चादर में इस्तेमाल किये जाने वाले कपड़े का ही इस्तेमाल करें। यह कपड़ा सोखने वाला हो और इसमें से सांस लेना संभव होना चाहिए।
- गीले होने या दृश्य रूप से गंदे होने पर मास्क को बदलें।
- अपने सूती मास्क को साधारण तापमान के पानी में साबुन/डिटर्जेंट से नियमित रूप से धोएं।

- मास्क पहनने से पहले और मास्क हटाने के बाद अपने हाथ साबुन से धोएं/हैंड सेनिटाइजर का इस्तेमाल करें।
- सुनिश्चित करें कि आपका मास्क चेहरे के दोनों तरफ सुरक्षित रूप से लेकिन आरामदायक तरीके से सही बैठता है।
- सुनिश्चित करें कि आपके मास्क से बिना किसी रुकावट के सॉस ली जा सकती है।
- यह सुनिश्चित करें कि आपके मास्क को किसी क्षति के बिना या आकार में परिवर्तन हुए बिना धोया और सुखाया जा सकता है।

क्या न करें:

- मास्क के लिए रेशमी और कृत्रिम कपड़ों का इस्तेमाल न करें।
- किसी भी खिंचाव वाले कपड़े का उपयोग न करें क्योंकि वे बहुत पतले और छिद्रपूर्ण होते हैं।
- मास्क को दूसरों के साथ साझा न करें। प्रत्येक मास्क केवल एक ही व्यक्ति द्वारा उपयोग में लाया जाना चाहिए।
- गीला मास्क लम्बे समय तक न पहनें।

मास्क किसे पहनना चाहिए ■ ५ वर्ष की आयु से बड़े लोग (या अपने स्थानीय अधिकारियों के मार्गदर्शन अनुसार)

मास्क किसे नहीं पहनना चाहिए

- ५ वर्ष से कम आयु के बच्चे।
- जिसे सांस लेने में तकलीफ हो।
- जो बैहोश है।
- ऐसा कोई भी व्यक्ति जो दूसरे की सहायता के बिना मास्क को हटाने में असमर्थ है।