

## मास्क के उपयोग से कोरोना (COVID-19) के प्रसार को रोका जा सकता है

### मास्क कैसे पहनें

मास्क इस तरह होना चाहिए —

- उचित लेकिन चेहरे के पक्ष के खिलाफ आराम दे
- नाड़ा या कान के धागे से सुरक्षित रहें
- कपड़े की कई परत शामिल हो
- प्रतिबंध के बिना साँस लेना
- बिना क्षति या आकार में कपड़े धोने या सूखाना

### घर पर बने मास्क के बारे में स्वास्थ्य मंत्रालय कहते हैं

स्वास्थ्य मंत्रालय भीड़ में मास्क पहनने की सलाह देता है जहाँ लोगों को दूर रखना मुश्किल होता है ((जैसे, किराना स्टोर और फार्मसी/मेडिकल), विशेष रूप से महत्वपूर्ण समुदाय-आधारित संचरण के क्षेत्रों में। स्वास्थ्य मंत्रालय वायरस के प्रसार को रोकने के लिए साधारण कपड़े के मास्क के उपयोग की सलाह भी देता है और ऐसे लोगों की मदद करता है जिनके पास वायरस हो सकता है और इसे दूसरों तक पहुंचाने से नहीं जानते हैं. कम कीमत पर सामान्य सामग्रियों से घर के सामान या घर से बने कपड़े के मास्क का उपयोग अतिरिक्त, स्वैच्छिक सार्वजनिक स्वास्थ्य उपाय के रूप में किया जा सकता है।

2 वर्ष से कम उम्र के बच्चों पर कपड़े के मास्क नहीं लगाना चाहिए, जिस किसी को भी साँस लेने में तकलीफ हो, या वह अक्षम हो, बेहोश हो गया हो या फिर बिना किसी मदद के कपड़े के मास्क को हटाने में असमर्थ हो। अनुशंसित कपड़े मास्क सर्जिकल मास्क या एन-95 मास्क नहीं हैं. वे महत्वपूर्ण आपूर्ति हैं जिन्हें स्वास्थ्य सेवा श्रमिकों और अन्य चिकित्सा प्रथम उत्तरदाताओं के लिए आरक्षित होना जारी रखना चाहिए, जैसा कि स्वास्थ्य मंत्रालय मार्गदर्शन द्वारा अनुशंसित है.

### क्या कपड़े के मास्क को नियमित रूप से धोया जाना चाहिए या अन्यथा साफ किया जाना चाहिए? कैसे नियमित रूप से?

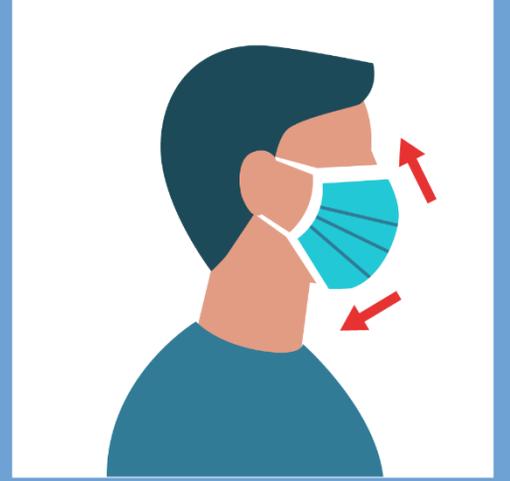
हाँ। उपयोग की आवृत्ति के आधार पर उन्हें नियमित रूप से धोया जाना चाहिए।

### कपड़े के मास्क को सुरक्षित रूप से निष्फल / साफ कैसे किया जाता है?

कपड़े धोने की मशीन को ठीक से कपड़े के मास्क धोने में पर्याप्त होना चाहिए

### इस्तेमाल किए गए कपड़े के मास्क को सुरक्षित रूप से कैसे हटा सकते हैं?

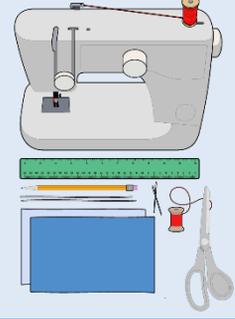
व्यक्तियों को सावधान रहना चाहिए कि अपने कपड़े का मुखौटा निकालते समय अपनी आँखों, नाक और मुँह को न छुएं और हटाने के तुरंत बाद हाथ धो लें।



## सिला हुआ कपड़े का मास्क

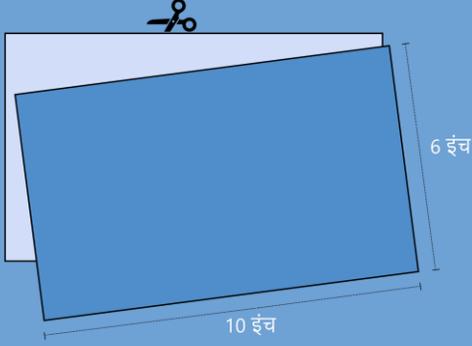
### सामग्री

- दो 10"x6" सूती कपड़े के आयत
- लोचदार के दो 6" के टुकड़े (या रबर बैंड, स्ट्रिंग, कपड़ा स्ट्रिप्स, या बाल टाई)
- सुई और धागा (या बॉबी पिन)
- कैंची
- सिलाई मशीन

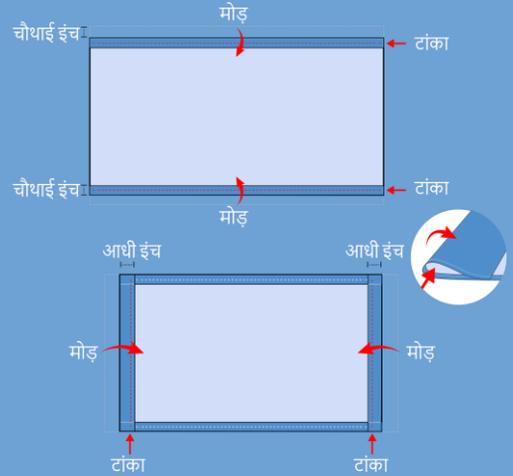


### अनुदेश

1. सूती कपड़े के दो 10-बाई-6 इंच के आयतों को काटें। कसकर बुने हुए सूती कपड़े, जैसे रजाई कपड़ा या सूती चादर का उपयोग करें। टी-शर्ट का कपड़ा बढ़िया काम करेगा, दो आयतों को ढेर करें; आप कपड़े के चेहरे को ढक देंगे, जैसे कि यह कपड़े का एक टुकड़ा था।

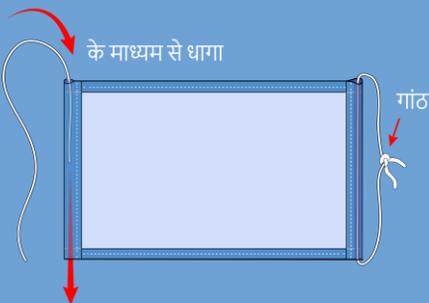


2. लंबे समय से चौथाई इंच और हेम पर मोड़ो। फिर मोड़ो शॉर्ट साइड में आधे इंच से अधिक कपड़े की डबल परत और नीचे सिलाई।



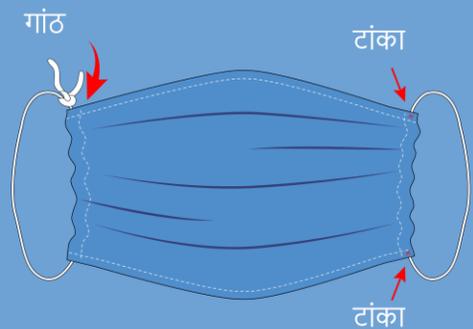
3. मास्क के प्रत्येक पक्ष पर व्यापक हेम के माध्यम से 1/8-इंच चौड़ी लोचदार की 6 इंच की लंबाई चलाएं। ये इयर लूप होंगे। एक बड़ी सुई या एक बॉबी पिन का उपयोग करके इसे थ्रेड करें। छोरों को कस लें।

क्या लोचदार नहीं है? बाल संबंधों या लोचदार सिर बैंड का उपयोग करें। यदि आपके पास केवल स्ट्रिंग है, तो आप संबंधों को लंबे समय तक बना सकते हैं और कपड़े के चेहरे को अपने सिर के पीछे कवर कर सकते हैं।



4. धीरे से लोचदार पर खींचें ताकि गांठें हेम के अंदर टक जाएं।

लोचदार पर मास्क के किनारों को इकट्ठा करें और समायोजित करें ताकि मास्क आपके चेहरे पर फिट हो। फिर लोचदार को फिसलने से बचाने के लिए जगह में सुरक्षित रूप से सिलाई करें।

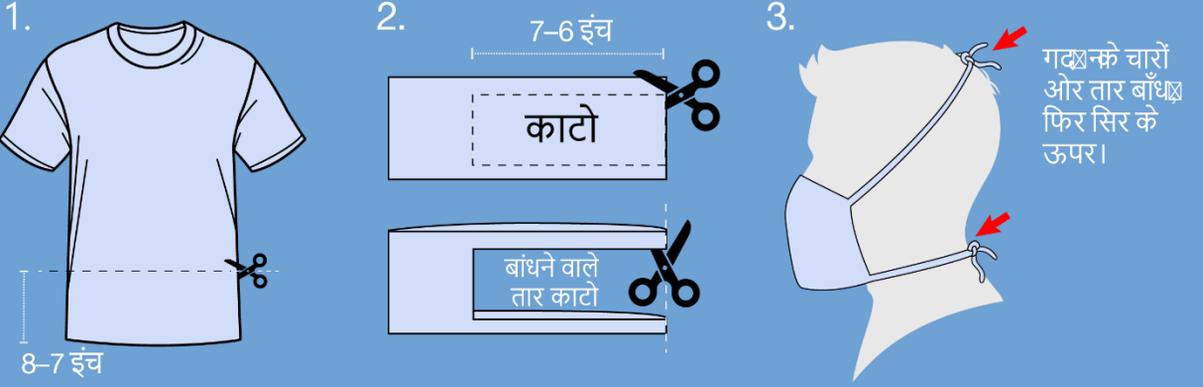


## त्वरित काट टी-शर्ट कपड़े का मास्क (बिना सिलाई)

### सामग्री

- टी-शर्ट
- कैंची

### अनुदेश



## बान्दना शर्ट कपड़े का मास्क (बिना सिलाई)

### सामग्री

- बंदना (या चौकोर सूती कपड़ा लगभग 20 इंच x20 इंच)
- कॉफ़ी फ़िल्टर रबर बैंड (या बाल बैंड)
- रबर बैंड (या बाल बैंड)
- कैंची (यदि आप अपना कपड़ा काट रहे हैं)

### अनुदेश

