



स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय
भारत सरकार



Help us to
help you



नोवल कोरोनावायरस (COVID-19)

मास्क पहनें या न पहनें ?

हर किसी को मास्क पहनने की आवश्यकता नहीं है

मास्क केवल तभी पहनें जब

- आपमें COVID-19 के लक्षण (खांसी, बुखार या सांस लेने में कठिनाई) हों
- आप COVID-19 से प्रभावित व्यक्ति/मरीज की देखभाल कर रहे हों
- आप एक स्वास्थ्य कार्यकर्ता हैं और आप इन लक्षणों से प्रभावित मरीज की देखभाल कर रहे हों

मास्क पहनते समय यह अवश्य ध्यान रखें



मास्क के प्लीट को खोलें;
ध्यान दें कि खोलते समय
वह नीचे की तरफ खुले



अपनी नाक, मुंह और ठोड़ी के ऊपर
मास्क लगाएं और सुनिश्चित करें कि
मास्क के दोनों ओर कोई गैप न हो,
ठीक से फिट करें



मास्क का उपयोग करते
समय मास्क को छूने से
बचें



मास्क को गर्दन पर लटकता
हुआ न छोड़ें



मास्क के गीला होने पर या
हर 6 घंटों में मास्क को
बदलते रहें



डिस्पोजेबल मास्क का पुनः प्रयोग न
करें और प्रयोग किए गए मास्क को
कीटाणुरहित कर बंद कूड़ेदान में डाल दें



मास्क को उतारते समय
मास्क की गंदी बाहरी
सतह को न छुएं



मास्क को हटाने के बाद
अपने हाथों को साबुन और
पानी या अल्कोहल आधारित
हैंड रब से घोंएं

हम सब मिलकर कोरोनावायरस से लड़ सकते हैं

अधिक जानकारी के लिए
स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय,
भारत सरकार के 24X7 हेल्पलाइन नं.
पर कॉल करें

1075 (टोल फ्री) | **011-23978046**

ई-मेल करें ncov2019@gmail.com



mohfw.gov.in



[@MoHFWIndia](https://www.facebook.com/MoHFWIndia)



[@MoHFW_INDIA](https://twitter.com/MoHFW_INDIA)



[mohfwindia](https://www.youtube.com/mohfwindia)

आप इसे काटकर अपने कार्यालय/सार्वजनिक स्थान/घर में धिपका सकते हैं