कोरोना भाइरस रोग - १९ को फैलावटलाइ कम गर्न अनुहारमा कपडाको मास्क प्रयोग गरौँ

यदि तपाईंलाइ घर छोड्नु आवश्यक छ भने, कपडाको मास्क अनुहारमा लगाउनुहोस।

न्यु ह्यांपशायर राज्यको स्वास्थ्य एबम मानव सेवा विभागले सिफारिश गर्दछ कि कोरोना भाइरस रोग - १९ को फैलावटलाइ कम गर्न घर बाट बाहिर निस्कनु परेमा सबैले अनुहारमा कपडाको मास्क प्रयोग गरौँ। यो सिफारिश कोरोना भाइरस कसरी फैलिन सक्छ भन्ने बारेमा संक्रमित व्यक्तिको कुनै लक्षणहरूदेखा पर्नु अघि पनि फैलन सक्ने भएको भन्ने नयाँ तथ्यांकमा आधारित छ। एउटा मास्कको प्रयोगले तपाईंको वरपरका मानिसहरूलाई संक्रमण हुनबाट रक्षा गर्न मद्दत गर्दछ यदि तपाईं कथम कदाचित संक्रमित हुनुहुन्छ तर यो बारे तपाई लाइ थाहा छैन भने ।

कपडाको मास्क अनुहारमा लगाउनु एउटा सावधानी हो जसले हामीलाई कोरोना भाइरसको विस्तारलाई कम गर्न मद्दत गर्न सक्छ - तर यो बुझ्नु जरुरि छ कि यो उपाय शारीरिक दूरी तथा अन्य रोकथामका उपायहरूको विकल्प होईन। मास्क अनुहारमा लगाएर पनि तपाई मानिसहरूबाट कम्तिमा ६ फिट टाढा रहन आवश्यक छ।

सिफारिस गरिएको कपडाको मास्क, सर्जिकल मास्क वा N -९५ मास्क जस्तो होइन। यी मास्कहरू महत्वपूर्ण आपूर्तिहरू हुन् जुन हाम्रो स्वास्थ्य सेवाकर्मीहरू र पहिलो पटक उद्धार गर्न आउनेहरुको लागि आरक्षित हुनुपर्दछ। कृपया घरमा उपलब्ध कपडा हरुको प्रयोग गरेर आफ्नो लागि मास्क बनाउनुहोस् (विस्तारमा जानकारीका लागि पछाडिको पेज हेर्नुहोस्)।

मास्क कहिले लगाउने भन्ने बारे उदाहरण	**मास्क कहिले नलगाउने भन्ने बारे उदाहरण**
ग्रोसरी स्टोर, औषधालय, डाक्टर वा अस्पताल जाँदा	घरमा बस्दा यदि कोहि पनि बिरामी छैनन् र लक्ष्यण पनि देखिएको छैन भने।
ग्रोसरी स्टोर, औषधालय,तथा ब्यापार केन्द्रमा रहेका ति आवस्यक सेवा दिने व्यक्तिको नजिक जाँदा जसले ६ फीट दुरी कायम गर्न सक्दैनन्	जंगल, पार्क वा छिमेकमा हिडदा। मास्क भने लिएर जानुहोला किनकि कोहि मानिस संग भेट भयो र उ संग कुरा गर्नु पर्यो भने लगाउनु पर्छ।
तपाई बिरामी हुनुहन्छ र अरु संग घरमा बस्नु परेको खण्ड मा।	भिड नभएको ठाउँ हुदै वा बाइक लेन बाट दौडदा ।
घरमा बिरामीलाई सेवा दिने मानिसहरु संग हुँदा।	कसले मास्क कहिल्यै लगाउनु हुदैन? • दुइ बर्ष मुनि का बालबालिका हरुले। • जसलाई साश फेर्न अफ्ठेरो हुन्छ वा जो बिहोस छन्। • ति सबै जसले अरुको सहयोग बिना मास्क निकाल्न सक्दैनन्।
बस, ट्याक्सी तथा अरु सार्बजनिक सवारी चढ्दा	
ब्यस्त र भिड भएको बाटो बाट यात्रा गर्दा	

कपडाले अनुहार छोप्ने भनेको के हो ?

अनुहार छोप्ने कपडा भनेको कुनै त्यस्तो सुरक्षित-कपडा हो (जस्तो रुमाल, स्कार्फ, वा घरेलु मास्क) जुन तपाईंको मुख र नाकमा कभर हुन्छ। यसले लगाउने लाई पर्याप्त सुरक्षा दिदैन र यो सामाजिक दूरीको विकल्प पनि होईन तर यसले अरूलाई सुरक्षा दिन सक्छ यदि लगाउने मान्छे कोरोना भाइरस बाट संक्रमित छ र लक्षणहरू देखाउन सुरू गरेको छैन भने। स्वास्थ्य सेवा प्रदायकहरूको लागि व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण संरक्षण गर्न मद्दत गर्नको लागि सर्बसाधारण जनतालाइ कपडाले अनुहार छोप्ने सिफारिश गरिएको हो। अनुहार छोप्ने कपडा कसरी बनाउने र कसरि लगाउने भन्ने बारेमा थप जानकारीको लागि, सीडीसी वेबसाइट हेर्नुहोस: CDC website

तपाईं अहिले किन यो सिफारिस गर्दै हुनुहुन्छ?

कोरोना भाइरस रोग - १९ बारे हामीले अझै धेरै सिकिरहेका छौं। यहा धेरै प्रमाणहरू भेटिएका छन् जसमा संक्रमित भएको तर लक्षण नदेखिएको व्यक्तिले सास फेर्दा, बोल्दा वा खोक्दा वा घाटी सफा गर्दा मुख बाट निस्कने साना थुकका बिन्दुले कोरोना भाइरसलाई एक व्यक्ति-देखि अर्को व्यक्तिमा सार्न सक्छन। हामीलाइ बिश्वास छ कि कोरोना भाइरस रोग - १९ को प्रसार रोक्नको लागि घरमै बस्न, शारीरिक दूरी कायम गर्न र राम्रो स्वच्छताको अभ्यास गर्नु उत्तम उपाय हुन् । सार्बजनिक स्थान मा जानु अघि कपडाले अनुहार छोप्ने सल्लाह दिदै हामी यो रोगको बिस्तार कम गर्न मद्दतको लागि एउटा अर्को कार्य थप्दै छौं।

अनुहार छोप्ने कपडाको प्रयोग गर्दा

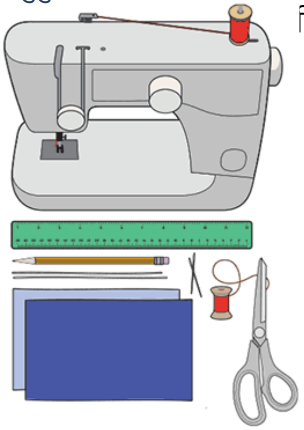
- सफा हातले कपडाको बाहिरी भाग अनुहारमा लगाउने भित्रि भाग निर्धारण गर्नु होस्।
- कपडाले बनेको मास्क को फिता दुवै कानको पछाडी सम्म लगेर राख्नुहोस्।
- निश्चित गर्नुहोस् कि अनुहार छोप्ने कपडाले तपाईंको मुख र नाक राम्रो संग छोप्दछ।
- अनुहार छोप्ने कपडाको अगाडिको भागलाई लगाएको बेलामा नछोइरहनुहोस्।
- यदि यो भिज्छ वा फोहर हुन्छ भने तपाईंले त्यसलाई बदल्नु पर्छ।
- यदि तपाईंले अनुहार छोप्ने कपडालाइ छुनु भयो भने आफ्नो हात धुनुहोस्।

अनुहार छोप्ने कपडा हटाउदा

- अनुहार छोप्ने कपडाको फितालाइ कान तिर बाट समाल्नुहोस् र हटाउनको लागि अगाडि सार्नुहोस्।
- यो हटाउँदा तपाईंको आँखा, नाक र मुख नछुनुहोस्।
- अनुहार छोप्ने कपडा पटाउदा भित्रि भाग भित्र पर्ने गरि पटाउनु होस् ताकि बाहिरी भाग बाहिर परोस।
- अनुहार छोप्ने कपडा धुनको लागि राख्दा प्लास्टिकको झोलामा राख्नुहोस्।
- अनुहार छोप्ने कपडा धोए पछि ठीक र सुरक्षित रूपमा राख्नु होस्।
- अनुहार छोप्ने कपडा प्रयोग गरे पछि तुरुन्तै आफ्ना हातहरू धुनुहोस्।

सफा कपडाले अनुहार छोप्ने। अनुहार छोप्ने कपडा (मास्क, रुमाल आदि) लुगा धुने मेसिनले वा हातले राम्ररी धुनु पर्छ।

अनुहार छोप्ने कपडा (मास्क, रुमाल आदि) लुगा धुने मेसिनले वा हातले राम्ररी धुनु पर्छ। निश्चित गर्नुहोस् कि यस्तो कपडा प्रयोग गर्नु अघि पूर्ण रूपमा सुकेको छ। तपाईँसँग अतिरिक्त मात्रामा अनुहार छोप्ने कपडा हुनुपर्दछ ताकि तपाईँ एउटा धुदा अर्को प्रयोग गर्न सक्नु होस्।



आफ्नो आफै बनाउनुहोस्:

सीडीसी ले तपाईं स्वयंले बिभिन्न तरीकाहरू अपनाएर, मेशिन वा हातले सिलाइएको सहित, अनुहार छोप्ने कपडा बनाउन उपाय हरु दिएको छ:
टी-शर्ट, कैंची, रुमाल प्रयोग गरेर अनुहार छोप्ने कपडा बनाउन सकिन्छ।

[instructions on making your own coverings]

बिस्तृत जानकारी को लागि यो वेब साइट हेर्नुहोस: https://www.nh.gov/covid19/

* साभार: भर्मन्ट स्वास्थ्य विभागबाट