

## कोरोनावायरस रोग (COVID-19)

(Coronavirus Disease (COVID-19))

### फैलाव को रोकने के लिए एक मास्क को पहनना

(Wearing a mask to stop the spread)

COVID-19 को फैलने से रोकने के लिए मास्क पहनना एक सरल तरीका है। जब आप सही समय पर एक मास्क पहनते हैं और अन्य महत्वपूर्ण कार्य करते हैं, तो आप अपने आप को और अपने आस-पास के लोगों को बचाने में मदद करते हैं। आप दूसरों के लिए एक अच्छा 5 or 6 उदाहरण भी निर्धारित करते हैं।

मास्क COVID-19 और अन्य बीमारियों को फैलने से रोकने का काम करते हैं क्योंकि वे:

- आपकी नाक और मुंह से बूंदों को हवा में जाने से रोकते हैं
- आपको अपने चेहरे को छूने से रोकते हैं (जब आप अपना चेहरा छूते हैं, तो आप अपने चेहरे पर कीटाणु लाते हैं। आप कीटाणुओं को तब भी फैलाते हैं जब आप अपने चेहरे को छूते हैं और फिर अपने हाथों को साफ किए बिना लोगों या सतहों को छूते हैं।)

### मास्क पहनने के साथ-साथ मैं और क्या कर सकता हूँ?

(What else can I do along with wearing a mask?)

मास्क तब सबसे अच्छा काम करता है जब आप अन्य कार्य भी करते हैं। इनमें शामिल हैं:

- अपने हाथों को अक्सर अल्कोहल-आधारित हाथ रगड़ (हैंड सैनिटाइज़र) या साबुन और पानी से साफ करें
- शारीरिक दूरी रखना (अन्य लोगों से कम से कम 2 मीटर की दूरी पर रहना)
- बीमार होने पर घर में रहना
- इमारतों में सार्वजनिक स्वास्थ्य आदेशों, स्थानीय उपनियमों और किसी भी स्वास्थ्य और सुरक्षा नियमों का पालन करना

जब हर कोई इन चीजों को करता है, तो यह सभी को सुरक्षित रहने में मदद करता है।

### जब शारीरिक दूरी रखना मुश्किल हो तो क्या एक मास्क मदद करेगा?

(Will a mask help when physical distancing is difficult?)

जब आप थोड़े समय के लिए किसी अन्य व्यक्ति के 2 मीटर के दायरे में रहते हैं, तो मास्क पहनना और अपने हाथों को साफ करना उससे सभी को सुरक्षित रखने में मदद मिलती है। हमेशा साझा भीतरी स्थानों में मास्क पहनें जैसे:

- डॉक्टर के कार्यालय
- सार्वजनिक पारवहन
- किराना स्टोर और खुदरा दुकानें
- औषधालय
- बाल सैलून



## अगर मैंने COVID-19 के टीके लगाये हैं तो क्या मुझे मास्क पहनने की आवश्यकता है?

(Do I need to wear a mask if I've had the COVID-19 vaccine?)

अगर आपने COVID-19 के टीके लगाये हैं, तब भी मास्क पहनने के दिशा-निर्देशों का पालन करते रहें। नैदानिक परीक्षण बताते हैं कि COVID-19 के टीके COVID-19 से बचाव के लिए एक बहुत ही उपयोगी तरीका है। लेकिन उनकी सुरक्षा लगभग 94% से 95% है, न कि 100%। इसका मतलब है कि 100 में से 5 या 6 लोग अभी भी COVID-19 प्राप्त कर सकते हैं, भले ही उन्होंने टीके की अनुशंसित खुराकें ली हों। हमें यह भी पता नहीं है कि संरक्षण कितने समय तक रहता है या कितनी अच्छी तरह से टीका COVID-19 के प्रसार को रोकता है।

यही कारण है कि अनुशंसित सार्वजनिक स्वास्थ्य उपायों का अभ्यास करना महत्वपूर्ण है, जैसे कि मास्क या अन्य उपकरण पहनने के दिशा-निर्देशों का पालन करना, जो आपको बचाने में मदद करते हैं, अक्सर अपने हाथों को धोना, दूसरों से 2 मीटर दूर रहना और बीमार होने पर घर में रहना। ये उपाय COVID-19 के प्रसार को रोकते हैं, भले ही आपके आपने टीका लिया हो।

## मुझे एक मास्क में क्या देखना चाहिए?

(What should I look for in a mask?)

एक साफ गैर-चिकित्सकीय मास्क या एक चिकित्सकीय मास्क जो आपके मुंह, नाक और ठोड़ी पर सबसे ज्यादा आरामदायक तरीके से फिट बैठता है, ज्यादातर जगहों पर ठीक रहता है। एक साँस छोड़ने वाले वाल्व के साथ एक मास्क न पहनें (एक स्थान जो तब खुलता है जब आप सांस बाहर निकालते हैं), क्योंकि बूंदें वाल्व के माध्यम से बाहर जाती हैं और रोगाणु फैला सकती हैं।

एक गैर-चिकित्सकीय मास्क या तो डिस्पोजेबल (आप इसे उपयोग करने के बाद कचरे में फेंक देते हैं) या पुनः प्रयोज्य हो सकता है। यदि आपका पुनः प्रयोज्य मास्क घर का बना है, तो यह सबसे अच्छा है अगर इसमें 3 परतें हैं, जिसमें एक फ़िल्टर परत भी शामिल है।

आपका मास्क होना चाहिए:

- आरामदायक
- आपको अच्छी तरह से फिट हो जिससे आपको इसे अक्सर समायोजित करने की आवश्यकता ना हो
- आप आसानी से सांस लें
- मास्क स्थान पर बने रहने के लिए गांठ या ईयर लूप हो

## मैं अपना मास्क कैसे लगाऊं?

(How do I put on my mask?)

अपने मास्क को लगाने के लिए:

1. अपने हाथों को अल्कोहल-आधारित हाथ रगड़ या साबुन और पानी से साफ करें।
2. अपनी नाक से अपनी ठोड़ी के नीचे तक अपना चेहरा ढकने के लिए सभी तरह से मास्क खोलें।
3. गांठ या छोरों का उपयोग करके मास्क लगाएं। यदि मास्क में नाक पट्टी है, तो अपनी नाक पर उसे कसें।
4. एक बार यह पहनने पर, मास्क के सामने या मास्क के नीचे अपना चेहरा न छुएँ।

कोरोनावायरस रोग (COVID-19) फैलाव को रोकने के लिए एक मास्क को पहनना

(Wearing a mask to stop the spread)

## मैं अपना मास्क कैसे उतारूं?

(How do I take off my mask?)

अपना मास्क उतारने के लिए:

1. अपने हाथों को अल्कोहल-आधारित हाथ रगड़ या साबुन और पानी से साफ करें।
2. इसे उतारने के लिए मास्क पर गांठ या छोरों का उपयोग करें। मास्क के सामने के हिस्से को न छुएं।
3. डिस्पोजेबल मास्क को तुरंत कचरे में बाहर फेंक दें। अपने मास्क को जमीन पर, एक कगार, या कहीं और छोड़कर आप कीटाणुओं को फैला सकते हैं।
4. अपने हाथों को अल्कोहल-आधारित हाथ रगड़ या साबुन और पानी से साफ करें।

पुनः प्रयोज्य मास्क के लिए, यह एक अच्छा विचार है कि इस्तेमाल किए गए मास्क को सुरक्षित रूप से स्टोर करने के लिए एक थैला ले जाएं जब तक कि आप उन्हें घर पर नहीं धो सकते। इसके अलावा, एक बैग ले जाएं जिसमें कुछ साफ मास्क हों। अपने पुनः प्रयोज्य मास्क को उतारने के बाद और थैला से साफ मास्क लेने से पहले हमेशा अपने हाथों को साफ करें।

## मैं पुनः प्रयोज्य मास्क कैसे साफ करूं?

(How do I clean reusable masks?)

पुनः प्रयोज्य मास्क के लिए धोने और सुखाने के निर्देशों का पालन करें। यदि कोई निर्देश नहीं हैं, तो वॉशिंग मशीन में या साबुन और पानी के साथ हाथ से पुनः प्रयोज्य मास्क धोएं। आप उन्हें ड्रायर में सुखा सकते हैं या उन्हें हवा में सूखने दे सकते हैं। पुनः प्रयोज्य मास्क को धोने और सुखाने के बाद अपना आकार बनाए रखना चाहिए।

## मुझे अपना मास्क कितनी बार बदलना चाहिए?

(How often should I change my mask?)

यदि आपका मास्क नम या गंदा हो जाता है, तो अपने हाथों को साफ करें और एक नया पहने हर दिन कम से कम एक नया मास्क पहनें।

## Alberta Health Services (AHS) सुविधा में जाने पर मुझे अपना मास्क बदलने की आवश्यकता

### क्यों है?

(Why do I need to change my mask when I go to an Alberta Health Services (AHS) facility?)

AHS सुविधाएं (जैसे अस्पताल) आपको पहनने के लिए एक नया चिकित्सकीय मास्क देगी क्योंकि यह AHS पॉलिसी है।

## जब मैं मास्क पहन रहा हूँ तो मैं अपने चश्मे पर कोहरा लगने से कैसे रोक सकता हूँ?

(How do I stop my glasses from fogging up when I'm wearing a mask?)

जब आपके द्वारा साँस ली गई गर्म हवा मास्क के ऊपर से बाहर निकलती है और लेंस को भाप देती है तो आपके चश्मे को कोहरा लग सकता है। अपने चश्मे पर कोहरा लगने से रोकने के लिए इन युक्तियों को आजमाएं:

- अपने चश्मे को साबुन और पानी से धोएं या एक एंटी-फॉगिंग उत्पाद का उपयोग करें। उन्हें हवा में सूखने दें या नरम कपड़े से धीरे से सुखायें।

कोरोनावायरस रोग (COVID-19) फैलाव को रोकने के लिए एक मास्क को पहनना

(Wearing a mask to stop the spread)

- अपने चश्मे के लेंस या नाक के पैड को अपने मास्क के ऊपर रखें।
- अपने चश्मे पर नाक पैड समायोजित करें ताकि फ्रेम आपके चेहरे से थोड़ा आगे बैठ जाए।

### अगर मैं मास्क नहीं पहन सकता तो क्या होगा?

(What if I can't wear a mask?)

ज्यादातर लोग मास्क पहन सकते हैं, लेकिन कुछ लोग चिकित्सकीय कारणों से मास्क नहीं पहन सकते हैं। मास्क उन बच्चों के लिए भी अनुशंसित नहीं हैं जो 2 वर्ष से छोटे हैं।

यदि आप मास्क नहीं पहन सकते हैं, तो सार्वजनिक स्थानों से दूर रहना सबसे अच्छा है क्योंकि मास्क नहीं पहनने से अन्य लोग खतरे में पड़ सकते हैं। यदि आपको तत्काल चिकित्सकीय देखभाल की आवश्यकता है, तो आपको अपनी आवश्यक देखभाल मिल जाएगी। यदि संभव हो, तो मुलाक़ात करने से पहले अपने डॉक्टर या स्वास्थ्य सुविधा को बताएं कि आप मास्क नहीं पहन सकते। आपको आने पर एक निजी कमरे या अलग स्थान पर जाने की आवश्यकता हो सकती है।

COVID-19 को फैलने से रोकने के लिए गैर-चिकित्सकीय मास्क पहनने के बारे में अधिक जानने के लिए, Alberta Health के [COVID-19: मास्क आवश्यकताएं देखें](#)।

### सम्बंधित लिंक्स

(Related Links)

[Alberta Health: फैलाव को रोकने में मदद करें \(COVID-19\)](#)

[AHS पोस्टर: इस स्थल पर मास्क आवश्यक हैं](#)

[Alberta Health Services नया कोरोनावायरस \(COVID-19\)](#)

[एक बच्चे के लिए एक वयस्क मास्क लगाना \(वीडियो\)](#)

[Health Canada: गैर-चिकित्सकीय मास्क और फेस कवरेजिंग](#)

**24/7 नर्स की सलाह और सामान्य स्वास्थ्य जानकारी के लिए Health Link पर 811 पर कॉल करें।**

**वर्तमान के रूप में:** February 2, 2021

**लेखक:** संकरमण की रोकथाम और नियंत्रण (Infection Prevention & Control), Alberta Health Services

यह सामग्री केवल सूचना उद्देश्यों के लिए है। इसका उपयोग चिकित्सकीय सलाह, निर्देश, या उपचार के स्थान पर नहीं किया जाना चाहिए। यदि आपके कोई प्रश्न हैं, तो अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से बात करें।