

14 सेप्टेम्बर 2020

किन्सल्याण्डमा मुखमा लगाउने मास्क

मुखमा लगाउने मास्कहरूले कोरोनाभाइरस (कोभिड-१९) लाई फैलनबाट रोक्न सहयोग गर्छ, बिशेषतः त्यस्ता ठाऊहरूमा जहाँ अरु मानिसहरूबाट १,५ मिटर टाढा रहिरहन कठिन हुन्छ। यस्ता ठाऊका उदाहरणमध्ये यी पनि पर्छन :

- ठुला भिडहरू
- धेरै मान्छेहरू बस्ने घर
- बस अथवा रेलमा

तपाईंले किन्सल्याण्डमा हुदाँ मुखमा मास्क लगाउन पर्छ जब:

- तपाईं अस्पताल प्रवेश गर्दै हुनुहुन्छ।
- तपाईं निषेधित क्षेत्रमा भएको आवासीय वृद्ध हेरचाह केन्द्रमा भ्रमण गर्दै हुनुहुन्छ।
- तपाईं निषेधित क्षेत्रमा भएको अशक्त आवासीय सेवा केन्द्रमा भ्रमण गर्दै हुनुहुन्छ।
- तपाईंको चिकित्सक वा नर्सले तपाईंलाई भन्नुभएको छ।
- तपाईं कोभिड-१९ को लागि जाँचिने आशा गर्दै हुनुहुन्छ।

तपाईंले नियमित रूपमा आफ्नो हात धुन र अरुहरूबाट दुइ ठुला पाइला टाढा रहन जरुरी छ। अरुहरूलाई अंगाल्ने, चुम्ने, वा हात मिलाउने प्रयास नगर्नुहोला।

मास्क कसरी लगाउने?



१: मास्क लगाउनअघि आफ्नो हात साबुन पानी अथवा स्यानिटाईजरले सफा गर्नुहोला।

२: मास्कलाई त्यसको फन्दा वा टेपबाट समाउनुहोला, त्यसपछि फन्दालाई कानवरिपरि लगाउनुहोला अथवा फित्तालाई टाउको पछाडी लगेर बाँध्नुहोला।

३: मास्कले तपाइको मुख र नाकलाई पूर्ण रूपमा छोप्रे निश्चित गर्नुहोला। तपाइको मुख र मास्कको बीचमा कुनै खाली ठाऊ नहोस। यदि तपाई सर्जिकल मास्कको प्रयोग गर्दै हुनुहुन्छ भने नाकको भागलाई आफ्नो नाकवरिपरि थिच्नुहोस्।

कृपया मास्क लगाएको बेलामा आफ्नो आँखा, नाक, मुख, वा मास्क नै लाई पनि नछुनुहोला। यदि तपाईले लगाउन पर्ने अवधिको लागि मास्कको प्रयोग गरिसक्नुभएको छ र अब त्यसको तपाईलाई केहि जरुरत छैन भने फोहोरको टोकरीमा फाल्नुहोला। सकेसम्म प्रयोग गरिसकेको मास्कलाई बन्द गरिएको झोलामा राखेर फाल्नुहोला। मास्कलाई फाल्नेबित्तिकै आफ्नो हात धुनुहोला।

सुझावित मास्क र अन्य मुख छोप्रे वस्तुहरु:

सबैभन्दा राम्रो चाहिँ एकल-प्रयोग सर्जिकल मास्क हो- यो तपाईले औषधालयहरुमा खरिद गर्न सक्नुहुन्छ। यदि तपाईले सर्जिकल मास्क पाउन सक्नुभएन भने कुनै पनि कपडा वा कागजको मास्क पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ। सबैभन्दा प्रभावकारी मास्कहरु तीन पत्रले बनेका हुन्छन। यदि तपाईले कपडाको मास्क पनि पाउनुभएन भने कुनै रुमाल अथवा गलबन्दीले पनि सहयोग गर्न सक्छ, तपाईले सहि तरिकाले आफ्नो मुख र नाक छोप्न सक्नुहुन्छ भने।

आफ्नो कपडाको मास्क आफै बनाउनुहोस:

तपाईले आफ्नो लागि कपडाको मास्क आफै बनाउन सक्नुहुनेछ। यदि तपाईलाई मुखमा लगाउने मास्क बनाउने सर्वोत्तम उपाय पाउनु छ भने कृपया अस्ट्रेलियाको सरकारको उपयोगी स्रोतको प्रयोग गर्नुहोला।

पुनःउपयोग गरिने मास्क धुने बारे:

कपडाका मास्कहरु हरेक प्रयोग पछि धुन पर्छ।

तिनीहरुलाई अरु लुगाहरु संग मिसाएर वाशिंग मशिनमा, अथवा साबुन र सकेसम्म तातो पानीको प्रयोग गरेर हातैले पनि धुन मिल्छ। तपाईले धोएपछि प्रयोग गर्नुअघि मास्कलाई ड्रायरमा अथवा घाममा राखेर सुकाउनुहोला।

प्रयोग गरिसकेको मास्क चलाएपछि साबुन पानी वा स्यानीटाईजरले हात सफा गर्नुहोला।

प्रायजसो कहिले मास्क फेर्ने?

तपाईले सर्जिकल मास्क पुनःउपयोग गर्न हुदैन।

तपाईले कपडाको मास्कलाई धोएर फेरी प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ। कम्तिमा दुई वटा राख्दा सजिलो हुन्छ, त्यसरी तपाईसंग जहिले पनि एउटा सफा मास्क उपलब्ध हुनेछ।



जब तपाईं यात्रा गर्नुहुन्छ वा घरभन्दा टाढा कुनै ठाउँ जानुहुन्छ, त्यस्तो बेलामा अरुहरू भन्दा डेढ मिटर टाढा रहिरहन नसकिने अवस्था हुन सक्छ र तपाईंले मास्क लगाउन पर्ने हुनसक्छ। कहिलेकाही तपाईंले दुरी कायम गरेकोले मास्क लगाउन नपर्ने पनि हुन सक्छ। यदि तपाईंले काममा जाँदा खेरि एउटा मास्क लगाउनुभयो भने पछि घर फर्कदा त्यही मास्क फेरी प्रयोग गर्न हुदैन।

सर्जिकल मास्कहरूलाई फोहोरको टोकरीमा फाल्नुहोस र कपडाको मास्कलाई घर लगेर नधुञ्जेलसम्मको लागि प्लास्टिकको झोलामा राख्नुहोस।

कपडाको मास्कलाई नधोइकन फेरी प्रयोग गर्नुभयो भने कोभिड-१९ अरुलाई, र पहिला लगाएयता संक्रमित भएको छ भने तपाईंलाई पनि, सर्न सक्छ। हरेक नया अवस्थाको लागि सफा मास्कको प्रयोग गर्नुहोस। तपाईंका मास्कहरूलाई सफा राखिरहन तिनलाई प्लास्टिक वा कागजको झोलामा राख्नुहोस।

कृपया 13HEALTH (913 43 25 84) मा सम्पर्क गर्नुहोस र तपाईंलाई भाषासम्बन्धि सहयोगको आवश्यकतापरेमा दोभाषेलाई माग्नुहोस। यो सेवा निःशुल्क छ।

मानसिक स्वास्थ्य बारे सहयोग

यदि तपाईंलाई कोभिड-१९ ले गर्दा चिन्तित हुने, डर लाग्ने, वा दुख हुने भएको छ भने तपाईंले 1300 MH CALL (1300 64 22 55) मा अथवा क्विन्सल्याण्ड विविध संस्कृतिहरूको लागि मानसिक स्वास्थ्य केन्द्र (सोमवार देखि शुक्रवार बिहान ८:३० देखि बेलुका ४:३० सम्म खुला रहने) मा 1800 188 189 मा सम्पर्क गर्नुहोस। तपाईंलाई दोभाषेको आवश्यकता परेमा उपलब्ध गराइने छ।