

14 सितंबर 2020

क्रीसलैंड में फेस मास्क

फेस मास्क कोरोनावायरस (COVID-19) के फैलाव की रोकथाम में सहायता कर सकता है, विशेषकर ऐसे स्थानों पर जहाँ अन्य लोगों से 1.5 मीटर की दूरी बनाए रखना कठिन है। इन स्थानों के उदाहरण में शामिल हैं:

- बहुत अधिक भीड़-भाड़ वाले स्थान
- ऐसा मकान, जिसमें बहुत सारे लोग रहते हैं
- बस या ट्रेन।

फेस मास्क कोरोनावायरस (COVID-19) के फैलाव की रोकथाम में सहायता कर सकता है। आपको क्रीसलैंड में मास्क पहनना आवश्यक हो सकता है, जब:

- आप अस्पताल में प्रवेश करते/करती हैं
- आप प्रतिबंधित क्षेत्र में स्थित किसी आवासीय वृद्ध देखभाल सुविधा में प्रवेश करते/करती हैं
- आप प्रतिबंधित क्षेत्र में स्थित किसी विकलांगता आवासीय सेवा में प्रवेश करते/करती हैं
- आपके डॉक्टर या नर्स ने आपको इसके लिए कहा है
- आपकी COVID-19 के लिए जाँच की जा रही है।

अपने हाथों को बार-बार धोते रहना और दूसरों से दो बड़े कदम की दूरी पर रहना महत्वपूर्ण है। दूसरों को गले न लगाने, उनका चुंबन न लेने या उनसे हाथ न मिलाने की कोशिश करें।

मास्क कैसे पहनें



1. अपना मास्क पहनने से पहले अपने हाथों को साबुन और पानी या हैंड सैनिटाइज़र से साफ करें।
2. मास्क को डोरियों या फंदों से पकड़ें, फिर मास्क को अपने सिर के पीछे बांधें या फंदों को अपने कानों में डालें।

3. मास्क से अपने मुँह और नाक को पूरी तरह से ढकना सुनिश्चित करें। साथ ही यह भी सुनिश्चित करें कि आपके चेहरे और मास्क के बीच कोई रिक्त स्थान न हो। यदि आप सर्जिकल मास्क का उपयोग कर रहे/रही हैं, तो नोज़ पीस को अपनी नाक के इर्द-गिर्द दबाएँ

जब आपने मास्क पहना हुआ हो, तो अपनी आँखें, नाक, या मुँह अथवा मास्क के सामने के भाग को स्पर्श न करें। मास्क का उपयोग समाप्त करने के बाद इसे कूड़ेदान में फेंक दें। यदि हो सके तो अपने मास्क को सीलबंद बैग में रखकर फेंकें। कूड़ेदान में मास्क फेंकने के बाद तुरंत अपने हाथ धोएँ।

अनुशंसित प्रकार के फेस मास्क या चेहरा ढकने के लिए अन्य कपड़े

एकबारगी उपयोग का सर्जिकल मास्क सबसे अच्छा फेस मास्क होता है - आप इन्हें फार्मसियों में खरीद सकते/सकती हैं। यदि आपको सर्जिकल मास्क न मिल पाए, तो कागज या कपड़े का मास्क भी इस्तेमाल करने के लिए ठीक रहता है। कपड़े के सबसे प्रभावी मास्क कम से कम 3 परतों के होते हैं। यदि आपको कपड़े का मास्क भी न मिल पाए, तो बंडना या दुपट्टा भी सहायता कर सकता है जब तक आप अपनी नाक और मुँह को ठीक से ढकने में सक्षम रहें।

स्वयं अपना कपड़े का मास्क बनाएँ

आप स्वयं अपना कपड़े का मास्क बना सकते/सकती हैं। यदि आप फेस मास्क बनाने का सबसे अच्छा तरीका जानना चाहते/चाहती हैं, तो [ऑस्ट्रेलियाई सरकार के इस सहायक संसाधन](#) (पीडीएफ) का प्रयोग करें।

बार-बार प्रयोग किए जाने वाले कपड़े के फेस मास्क को कैसे धोएँ

हरेक बार प्रयोग किए जाने के बाद कपड़े के मास्क को धोना चाहिए।

इन्हें वॉशिंग मशीन में अन्य कपड़ों के साथ धोया जा सकता है, या उस कपड़े के लिए सबसे अधिक तापमान सेटिंग वाले पानी के साथ साबुन का प्रयोग करके हाथ से धोया जा सकता है। कपड़े के मास्क को फिर से इस्तेमाल करने से पहले कपड़ों के ड्रायर या ताजी हवा में (कपड़े सुखाने की रस्सी पर) सुखाएँ।

इस्तेमाल किए गए फेस मास्कों को छूने के बाद अपने हाथों को साबुन और पानी या हैंड सैनिटाइज़र से साफ करें।

अपने फेस मास्क को कितने समय की अवधि के बाद बदलें

आपको सर्जिकल मास्क का दोबार उपयोग नहीं करना चाहिए।

आप कपड़े के मास्क को धोकर फिर से इस्तेमाल कर सकते/सकती हैं। कम से कम दो मास्क रखना अच्छा विचार है, ताकि आपके पास हमेशा एक स्वच्छ मास्क उपलब्ध रहे।

जब आप घर से बाहर या किसी दूसरे स्थान में जाते/जाती हैं, तो कई बार ऐसा हो सकता है कि आप अन्य लोगों से 1.5 मीटर की दूरी बनाए न रख सकें और आपको मास्क पहनना होगा। ऐसा समय भी होगा जब आप दूरी बनाए रख सकते/सकती हैं और आपको मास्क पहनने की आवश्यकता नहीं होगी। उदाहरण के लिए, यदि आप सुबह काम पर जाते समय मास्क पहनते/पहनती हैं, आपको वापिस घर आते समय इस मास्क का फिर से उपयोग नहीं करना चाहिए।

इस्तेमाल किए गए सर्जिकल मास्क को कूड़ेदान में फेंक दें या जब तक आप इस्तेमाल किए गए कपड़े के मास्क को धो न पाएँ, तब तक इन्हें प्लास्टिक के बैग में बंद करके रखें।



बिना धोए गए कपड़े के मास्क का दोबारा इस्तेमाल करने से दूसरों में या स्वयं आपके शरीर में COVID-19 फैल सकता है, यदि पिछली बार इस्तेमाल किए जाने पर यह संदूषित हुआ हो। प्रत्येक नई स्थिति के लिए साफ मास्क पहनें। अपने स्वच्छ मास्कों को स्वच्छ रखने के लिए इन्हें प्लास्टिक या पेपर बैग में अपने साथ रखें।

क्या आपको और अधिक जानकारी चाहिए?

यदि आपको भाषा में सहायता की आवश्यकता है, तो 13HEALTH (13 43 25 84) पर कॉल करके दुभाषिए का निवेदन करें। दुभाषिया सेवा निःशुल्क है।

मानसिक स्वास्थ्य सहायता।

यदि आप COVID-19 के बारे में चिंतित, भयभीत या दुखी महसूस कर रहे/रही हैं, तो आप 1300 MH CALL (1300 64 22 55) पर फोन कर सकते/सकती हैं या क्वींसलैंड पारसाँस्कृतिक मानसिक स्वास्थ्य केंद्र (Queensland Transcultural Mental Health Centre) से 1800188 189 पर संपर्क कर सकते/सकती हैं (खुलने का समय: सोमवार से शुक्रवार, सुबह 8.30बजे से 4.30बजे तक)। यदि आपको दुभाषिए की आवश्यकता है, तो आप इसके लिए निवेदन कर सकते/सकती हैं।