



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 धोएं

**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](mailto:ncov2019@gmail.com)



[mohfw.gov.in](http://mohfw.gov.in)



@MoHFWIndia



@MoHFW\_INDIA



mohfwindia

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