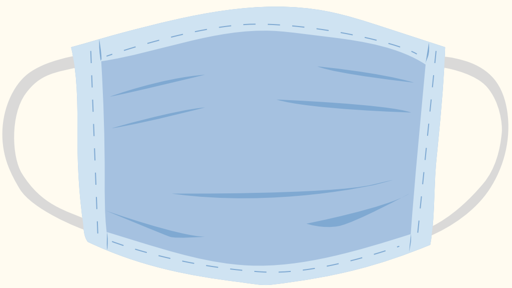
अनुहार छोप्ने कपडा सम्बन्धी निर्देशिका

COVID-19 को फैलावको गति कम गर्नमा मद्दतको लागि अनुहार छोप्ने कपडाको प्रयोग गर्नुहोस्



आधारभूत तत्त्वहरू

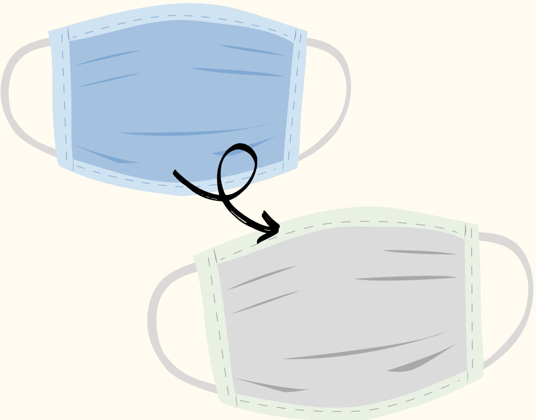
अनुहार छोप्ने कपडामा कपडाको बहु तहहरू समावेश हुनुपर्छ। **तिनीहरूले कुनै प्रतिबन्ध बिना श्वास फेर्न अनुमति दिनुपर्दछ।** 2 वर्षको उमेर मुनिका साना बालबालिका, श्वासप्रश्वासमा कठिनाइ हुने वा बेहोश हुने वा अशक्त भएका कुनै पनि व्यक्तिलाई तिनीहरूको प्रयोग नगराउनुहोस्।

अनुहार छोप्ने कपडा लगाउनुभन्दा अगाडि

आफ्ना हातहरूलाई कम्तीमा 20 सेकेण्डसम्म साबुन र पानीले धुनुहोस्। साबुन र पानी सहजै उपलब्ध छैनन् भने, कम्तीमा 60% मदिरा समावेश भएको ह्याण्ड सेनिटाइजर प्रयोग गर्नुहोस्।

अनुहार छोप्ने कपडा लगाउँदा

अनुहार छोप्ने कपडा टाइ वा इयर लुपहरूसँग सुरक्षित हुनुपर्छ। **आफ्नो मुख र नाक छोप्नुहोस्।** तपाईंको अनुहार र अनुहार छोप्ने कपडाको बीचमा कुनै खाली ठाउँ छैन भनी सुनिश्चित गर्नुहोस्। **अनुहार छोप्ने कपडालाई नछुनुहोस्।** तपाईंले छुनुहुन्छ भने, आफ्ना हातहरूलाई अल्कोहलमा आधारित ह्याण्ड रब वा साबुन र पानीले सफा गर्नुहोस्।



अनुहार छोप्ने कपडालाई सफा राख्ने

अनुहार छोप्ने कपडालाई प्रयोगको आवृतिको आधारमा नियमित रूपमा धुनुपर्छ वा अन्यथा सफा गर्नुपर्छ। कपडा धुने मेशिन अनुहार छोप्ने कपडालाई राम्रोसँग धुनमा उपयुक्त हुनुपर्छ। अनुहार छोप्ने कपडालाई एकपटक प्रयोग गरेपछि फेरि प्रयोग नगर्नुहोस्।

अनुहार छोप्ने कपडालाई व्यवस्थित गर्ने

अनुहार छोप्ने कपडालाई तारको प्रयोग गरी पछाडिबाट निकाल्नुहोस्। **अनुहार छोप्ने कपडाको अगाडिको भागलाई नछुनुहोस्।** अनुहार छोप्ने कपडालाई तुरुन्तै फोहोर फाल्ने भाँडामा फाल्नुहोस्। आफ्ना हातहरूलाई साबुन र पानीले धुनुहोस् वा ह्याण्ड सेनिटाइजरको प्रयोग गर्नुहोस्।

KENT COUNTY MICHIGAN
HEALTH DEPARTMENT
Caring today for a healthy tomorrow

अनुहार छोप्ने कपडा कसरी बनाउने भन्नेबारे जानकारीका लागि,
https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/DIY-cloth-face-covering-instructions.pdf
मा जानुहोस्