

衛生防護中心網站 www.chp.gov.hk
Centre for Health Protection website www.chp.gov.hk



मास्क का उपयोग ठीक से करें
स्वयं की रक्षा करें और दूसरों की सुरक्षा करें

(Hindi version)

मास्कको प्रयोग ठीकसँगले गर्नुहोस्
आफूलाई सुरक्षित राख्नहोस् अनि अरूको सुरक्षा गर्नुहोस्

(Nepali version)

مناسب طریقے سے ماسک استعمال کریں
اپنا تحفظ کریں اور دوسروں کا تحفظ کریں

(Urdu version)

मास्क क्या है?

एक फेस मास्क नाक और मुंह को कवर करता है। यह तरल पदार्थ और बड़े कण की बूंदों के लिए एक शारीरिक अवरोध प्रदान करता है। सर्जिकल मास्क (मास्क) एक प्रकार का फेस मास्क है जो आमतौर पर इस्तेमाल किया जाता है।

हमें मास्क पहनने की आवश्यकता क्यों है?

जब ठीक से उपयोग किया जाता है, तो मास्क श्वसन बूंदों द्वारा प्रेषित संक्रमण को रोकने में मदद कर सकता है।

हमें मास्क पहनने की आवश्यकता कब होती है?

1. खुद को बचाने के लिए: जब हमें श्वसन संक्रमण वाले व्यक्ति की देखभाल करने की आवश्यकता होती है; या जब हम इन्फ्लूएंजा के लिए महामारी या पीक सीज़न के दौरान अस्पतालों या क्लीनिकों में जाते हैं।
2. दूसरों के लिए संक्रमण के प्रसार को रोकने के लिए: जब हमारे श्वसन संबंधी लक्षण होते हैं, उदाहरण के लिए, बुखार, बहती नाक, खांसी या छींक।

कोई मास्क कैसे पहन सकता है अच्छी तरह से?

1. उपयुक्त मास्क का आकार चुनें। संकेत के अनुसार बाल आकार चयन के लिए उपलब्ध है।
2. मास्क लगाने से पहले हाथ की सफाई करें।
3. मास्क को चेहरे पर अच्छी तरह से फिट होना चाहिए:
 - 3.1 अधिकांश मास्क तीन-परत डिज़ाइन को अपनाते हैं जिसमें एक बाहरी द्रव-प्रतिकारक परत शामिल होती है, एक मध्य परत कीटाणुओं और एक आंतरिक नमी-अवशोषित परत के रूप में कार्य करती है। पहनने वाले को मास्क का उपयोग करते समय निर्माताओं की सिफारिशों का पालन करना चाहिए, जिसमें उचित भंडारण और मास्क पहनने की प्रक्रियाएं शामिल हैं (जैसे यह निर्धारित करें कि मास्क का कौन सा ओर बाहर की तरफ है)। सामान्य तौर पर, रंगीन तरफ की / मास्क के नीचे की ओर जाने वाले सिलवटों को धातु की पट्टी के ऊपर की ओर बाहर की ओर होना चाहिए।
 - 3.2 टाई-ऑन मास्क के लिए, हेड ब्रैड के ऊपरी टाईस को अच्छी तरह से सुरक्षित बाँधें। इसके बाद नेप के निचले टाईस को मजबूती से बाँधें। ईयर लूप टाईप के लिए, कृपया दोनों कानों के चारों ओर इलास्टिक बैंड रखें।
 - 3.3 पूरी तरह से मुंह, नाक और ठोड़ी को ढकने के लिए मास्क बढ़ाएं।
 - 3.4 नोज ब्रिज के ऊपर मैटेलिक स्ट्रिप लगाएँ और मास्क को चेहरे पर अच्छी तरह से फिट होना चाहिए।
4. पहनने के बाद मास्क को छूने से बचें। अन्यथा, मास्क को छूने से पहले और बाद में हाथ की सफाई करनी चाहिए।

मास्क को ठीक से कैसे उतारें?

1. समय पर मास्क बदलें। सामान्य तौर पर, मास्क का पुनः उपयोग नहीं किया जाना चाहिए। क्षतिग्रस्त या गंदे होने पर मास्क को तुरंत हटा दें।
2. मास्क उतारने से पहले, हाथ की सफाई करें।
3. जब टाई-ऑन मास्क उतारते हैं, तो पहले नप पर टाईस को अनफिट करें; फिर हेड ब्रैड पर टाईस को लूज़ करें। ईयर-लूप टाईप के लिए, दोनों ईयर लूप को पकड़ें और चेहरे से धीरे से उतारें। मास्क के बाहरी हिस्से को नहीं छूएँ क्योंकि यह कीटाणुओं से आच्छादित हो सकता है।
4. मास्क उतारने के बाद, इसे कवर्ड डस्ट बिन में फेंक दें और तुरंत हाथ की सफाई करें।

और क्या ध्यान दें?

मास्क पहनना श्वसन पथ के संक्रमण को रोकने के तरीकों में से एक है। संक्रमण होने के जोखिम को कम करने के लिए हमें सावधानीपूर्वक निम्नलिखित निवारक उपायों को अपनाना चाहिए:

1. हाथ स्वच्छता अक्सर और ठीक से निष्पादित करें।
2. आंखों, नाक और मुंह को छूने से पहले हाथ की सफाई करें।
3. श्वसन शिष्टाचार बनाए रखें / कफ शिष्टाचार।
4. बीमार होने पर घर पर रहें और दूसरों से संपर्क कम करें।
5. संक्रमण के संभावित स्रोतों से दूर रहें:

- 5.1 अनावश्यक सामाजिक संपर्कों को कम करें और भीड़-भाड़ वाले स्थानों पर जाने से बचें। यदि यह आवश्यक है, तो जब भी संभव हो, रहने की समय अवधि को कम से कम करें। इसके अलावा, संक्रमण से संबंधित जटिलताओं के एक उच्च जोखिम वाले व्यक्ति, उदाहरणार्थ गर्भवती महिलाओं या पुरानी बीमारियों वाले व्यक्तियों को मास्क पहनने की सलाह दी जाती है।
- 5.2 संक्रमित व्यक्तियों के साथ निकट संपर्क से बचें।

उपयुक्त मास्क आकार चुनें। निर्दिष्ट अनुसार चयन के लिए बाल आकार उपलब्ध है:

1. पर्यवेक्षण के बिना 2 साल से कम उम्र के बच्चों के लिए चेहरे पर मास्क (सर्जिकल मास्क और कपड़े से मुँह ढकने सहित) की सिफारिश नहीं की जाती है।
2. 2 वर्ष से कम आयु के नवजात शिशुओं और छोटे बच्चों के लिए, फेस मास्क का सही उपयोग न करने पर घुटन या अन्य स्वास्थ्य जोखिम हो सकते हैं। इसके अलावा, छोटे बच्चे अपने फेस मास्क को छूना या खींचना पसंद करते हैं जो संक्रमण की संभावना को बढ़ाता है।
3. माता-पिता को सलाह दी जाती है कि शिशुओं और छोटे बच्चों को जितना संभव हो सके घर पर रहने दें और उन्हें अनावश्यक सामाजिक सभा या खेल के मैदान में लाने से बचें। अगर बाहर जाने की जरूरत है, तो कम भीड़ वाली जगहों को चुनें और बच्चों और अन्य लोगों के बीच सामाजिक दूरी बनाए रखना याद रखें, और आस-पास की चीजों को छूने से बचें।
4. छोटे बच्चों को संभालने से पहले देखभालकर्ता को अपनी स्वयं की स्वच्छता सुनिश्चित करनी चाहिए। अपने बच्चे को खिलाते समय अपने हाथों को साफ रखें और मास्क पहनें।

अधिक जानकारी के लिए, कृपया सेंटर फॉर हेल्थ प्रोटेक्शन वेबसाइट www.chp.gov.hk पर जाएं

मास्क के हो?

अनुहारमा लगाउने मास्कले नाक अनि मुखलाई ढाक्छ। यसले तरल पदार्थ र ठूला कण थोपाहरूलाई बाधा प्रदान गर्छ। सर्जिकल मास्क (मास्क) एक प्रकारको सामान्यतया अनुहारमा प्रयोग गरिने मास्क हो।

हामीलाई किन मास्क लगाउन आवश्यक छ?

ठीकसँगले प्रयोग गर्दा, मास्कले श्वसन थोपाहरूद्वारा फैलाउने संक्रमणहरूलाई रोक्न मद्दत पुऱ्याउनेछ।

हामीले मास्कको प्रयोग कहिले गर्नु पर्दछ?

1. आफैलाई सुरक्षित राख्नका लागि: हामीले श्वसन संक्रमणसँग पिडित व्यक्तिको हेरविचार गर्नु परेको खण्डमा; अथवा हामी महामारी वा इन्फ्लुएन्जा फैलिएको समयमा अस्पताल वा क्लिनिकहरू जानु परेमा।
2. अरूलाई संक्रमण फैलिनबाट रोकथाम गर्नको लागि: जब हामीमा श्वसनको लक्षण हुन्छ, जस्तै ज्वरो आउँदा, नाकबाट पानी बग्दा, खोकी वा हाच्छिउँ गर्दा।

मास्क राम्ररी लगाउने तरिका के हो?

1. उपयुक्त मास्कको आकार चयन गर्नुहोस्। ईच्छा अनुसार बच्चाको चयनको लागि जुनै आकारमा उपलब्ध छन्।
2. मास्क लगाउनु भन्दा पहिला हातको स्वच्छतामा ध्यान दिनुहोला।
3. मास्क अनुहारमा न्यानू रुपमा फिट हुनुपर्छ:
 - 3.1 प्रायः मास्कहरू तीन-लेयर डिजाइनमा स्वीकार्य हुन्छन् जुन बाह्य तरल पदार्थ-दोहोरो पत्रमा समावेश हुन्छ, मध्य पत्रले कीटाणुहरूमा बाधा पुऱ्याउने, र भित्रि पत्रले नमी-अवशोषणको रूपमा कार्य गर्दछ। प्रयोगकर्ताले मास्क लगाउदा निर्माताका सिफारिशहरूको पालन गर्नु पर्छ, मास्क लगाउने उचित भंडारण र प्रक्रिया सहित (उदाहरणको निरधारणमा मास्को कुनचै भागलाई बाहिरी सामना गराउनु पर्छ)। सामान्यतया, रंगीन पाटो/मास्कको तल्लो छेउमा पट्ट्याईएको माथिल्लो धातुसँगको छिप्रे भागलाई बाहिरी पट्टीको सामना गराउनु पर्छ।
 - 3.2 मास्क बाँध्ने विधान, टाउकाको माथिल्लो बन्धनलाई घुमाएर सुरक्षित रुपमा बाँध्नुहोस्। त्यसपछि तल्लो बन्धनलाई निपमा सुरक्षित गरि बाँध्नुहोस्। कानमा- वरिपरि घुमाएर बाँध्ने मास्को लागि, दुवै कानको वरिपरि लचकदार ब्यान्डको स्थितिमा राख्नुहोस्।
 - 3.3 मुख, नाक र चिउँडो पुरा ढाक्ने गरि मास्कलाई विस्तार गर्नुहोस्।
 - 3.4 धातुले बनेको पट्टीलाई नाकको डाँडी माथि पार्नु होस् अनि मास्क अनुहारमा न्यानू रुपमा फिट हुनुपर्छ।
4. मास्क छुनेप्रयास लगाए पछि नगर्नुहोस्। अन्यथा, मास्क छुनु भन्दा अघि वा पछि हातका स्वच्छताको बारेमा ख्याल गर्नुपर्छ।

मास्कलाई ठीकसँग निकाल्ने तरिका कसरी हो?

1. मास्क समयमा परिवर्तन गर्नुहोस्। सामान्यमा, मास्क पुनः प्रयोग हुनु हुँदैन। यदि मास्क फाटेको वा मैलो छ भने यसलाई तुरुन्तै बदल्नुहोस्।
2. मास्क निकाल्नु भन्दा अघि, हातको स्वच्छताको ख्याल गर्नुहोस्।
3. टाई-अन मास्क खोल्नु पर्दा, घिच्रोको बन्धनलाई पहिला खोल्नुहोस्; त्यसपछि टाउकोको घुमाएर कसेको बन्धनलाई खोल्नुहोस्। इयर-लुप्स प्रकारको मास्कको लागि, अनुहारबाट बिस्तारै निकाल्नुहोस्। मास्कको बाहिरपट्टि नछुनुहोस् किनकि यो किटाणुले भरिएको हुन सक्छ।
4. मास्क झिकि सकेपछि, यसलाई बिको भएको फोहोर हाल्ने बिनमा मिल्क्याई दिनुहोस् र तुरुन्तै हातको सफाई गर्नुहोस्।

ख्याल राख्नपर्ने अरू कुरा के के हुन्?

मास्क लगाउनु श्वसन पथ संक्रमणको रोकथाम गर्ने एउटा तरिका हो। हामीले संक्रमणको जोखिमदेखि मुक्ति पाउनको लागि निम्न निवारक उपायहरूलाई पनि पालन गर्नुपर्छ:

1. बारम्बार र उचित प्रकारले हातको सफाई गर्नुहोस्।
2. आँखा, नाक र मुखलाई छुनु अघि हातलाई सफा पार्नुहोस्।
3. श्वसन शिष्टाचार / खोक्ने तरिका कायम राख्नुहोस्।
4. यदि बिरामी भए घरमै बस्नुहोस् र अरूसँग सम्पर्क कम गर्नुहोस्।
5. संक्रमणका सम्भावित स्रोतहरूबाट टाढा बस्नुहोस्:
 - 5.1 अनावश्यक सामाजिक सम्पर्कहरू कम गर्नुहोस् र भीडभाड भएका ठाउँहरूमा नजानुहोस्। यदि त्यसो गर्नु आवश्यक परेमा, सम्भव भएमा त्यहाँ बस्ने अवधिको लम्बाई कम गर्नुहोस्। यसबाहेक, संक्रमण-सम्बन्धित जटिलताहरू, जस्तै गर्भवती महिला वा पुरानो रोगहरूको धेरै जोखिम भएका व्यक्तिलाई मास्क लगाउन सल्लाह दिइन्छ।
 - 5.2 संक्रमित व्यक्तिहरूसँग नजिकको सम्पर्क नगर्नुहोस्।

उपयुक्त आकारको मास्क छनौट गर्नुहोस्। छनोटको बच्चाहरूको आकारपनि देखाएबमोजिम उपलब्ध छ:

1. अनुहार मास्क (शल्य मास्क र कपडा अनुहार कभरिग सहित) 2 बर्ष भन्दा कम उमेरका बच्चाहरूको लागि सुपरिवेक्षण नगरी सिफारिस गरिएको छैन।
2. नवजात शिशुहरू र 2 बर्ष मुनिका बच्चाहरूका लागि, अनुहारको मास्क राम्रोसँग प्रयोग नगरेको खण्डमा दम घुटने वा अन्य स्वास्थ्य जोखिम हुने सम्भावना हुन्छ। थप रूपमा, साना बच्चाहरूले आफ्नो अनुहारको मास्कलाई छुन्छन् वा तान्न मन पराउदछन जसले गर्दा संक्रमणको सम्भावना बढ्दछ।
3. अभिभावकहरूलाई शिशु र साना केटाकेटीहरूलाई सकेसम्म घरमा बस्न र अनावश्यक सामाजिक जमघट वा खेल मैदानहरूमा नलैजान सल्लाह दिइन्छ। यदि बाहिर जानको लागि आवश्यक छ भने, कम भीडभाड भएका ठाउँहरू छनौट गर्नुहोस् र बच्चाहरू र अन्य व्यक्तिहरू बीचको सामाजिक दूरी राख्न सञ्जानुहोस् र वरपरका चीजहरूलाई नछुनुहोस्।
4. हेरचाह गर्ने व्यक्तिले साना बच्चाहरूलाई सम्हाल्नु अघि आफ्नै स्वच्छता सुनिश्चित गर्नुपर्दछ। आफ्ना बच्चाहरूलाई खुवाउँदा तपाईंको हातहरू सफा राख्नुहोस् र मास्क लगाउनुहोस्।

थप जानकारीको लागि, कृपया स्वास्थ्य सुरक्षा केन्द्र (Centre for Health Protection) को वेबसाइट www.chp.gov.hk मा जानुहोस्

ایک ماسک کو مناسب طریقے سے کس طرح اتارتے ہیں؟

1. بروقت ماسک تبدیل کریں۔ عام طور پر، ماسک کو دوبارہ استعمال نہ بنیں کیا جانا چاہئے۔ اگر ماسک ٹوٹا ہوا، پھٹا ہوا ہو تو فوری طور پر اسے تبدیل کریں۔

2. ماسک اتارنے سے پہلے، ہاتھ کا حفظان صحت انجام دیں۔

3. جب ماسک پر گانتھ کو ہٹائیں، اور گدی پر گانتھ وک پہلے کھولیں، اس کے بعد سر کے تاج پر موجود گانتھوں کو کھولیں۔ کانوں کی لوپس کی قسم کیلئے، کانوں کی دونوں لوپس کو تھامیں اور چہرے سے نرمی سے اتار لیں۔ ماسک کی بیرونی جانب کو چھونے سے گریز کریں کیونکہ یہ جراثیم سے بھرا ہوا ہو سکتا ہے۔

4. ماسک اتارنے کے بعد، اسے ایک ڈھکن لگی بن میں رکھیں اور ہاتھ کا حفظان صحت فوری طور پر انجام دیں۔

ہمیں ایک ماسک پہننے کی ضرورت کیوں ہے؟

جب ماسک کا مناسب طریقے سے استعمال کیا جاتا ہے، تو ماسک تنفسی ذراتی قطروں کی طرف سے انفیکشن لگنے کی روک تھام میں مدد کر سکتے ہیں۔

ہمیں ایک ماسک پہننے کی ضرورت کیوں ہے؟

1. خود کو بچانے کے لئے: جب ہمیں سانس کے انفیکشن کے حامل ایک فرد کا خیال رکھنے کی ضرورت ہو؛ یا جب ہم انفلونزا کے وبائی یا مرض کے بڑھے ہوئے سیزن میں ہسپتال یا کلینکس کا دورہ کریں۔
2. دوسروں کو انفیکشن کے پھیلاؤ سے بچانے کے لئے: جب ہمیں سانس کی علامات ہوں، جیسے بخار، ناک کا بہنا، کھانسی یا چھینک۔

ایک ماسک کو مناسب طریقے سے کیسے پہنتے ہیں؟

1. ماسک کا مناسب سائز منتخب کریں۔ بچے کا سائز انتخاب کیلئے دستیاب ہے جیسا کہ نشاندہی کی گئی ہے۔
2. ایک ماسک پہننے سے پہلے ہاتھوں کے حفظان صحت کو انجام دیں۔
3. ماسک پورے چہرے پر بڑے آرام سے فٹ ہونا چاہئے:

- 3.1. زیادہ تر ماسکس تین پرت والا ڈیزائن اپناتے ہیں جس میں ایک بیرونی سیال-روک پرت شامل ہوتی ہے، ایک درمیانی پرت جو جراثیم کیلئے رکاوٹ ہوتی ہے، اور ایک اندرونی نمی کو جذب کرنیوالے پرت۔ ماسک استعمال کرنیوالے کو ماسک استعمال کرتے وقت مینوفیکچرر کی سفارشات پر عمل کرنا چاہئے، بشمول ماسک کا رکھنے اور پہننے کا مناسب طریقہ کار (مثلاً تعین کریں کہ ماسک کا کون سا حصہ باہر کا سامنا کر رہا ہے)۔ عام طور پر، رنگین جانب / ماسک کے نیچے کی جانب تہوں والی جانب کو دھاتی پٹی کے سب سے اوپر رکھنے کے ساتھ، اوپر کی طرف رکھنا چاہئے۔
- 3.2. باندھنے والے ماسک کے لئے، سر کے تاج کے اوپر کی جانب کو محفوظ رکھیں۔ اس کے بعد گدی پر نیچے کی گانتھیں محفوظ کریں۔ کانوں کی لوپس کیلئے، ریڈ کی بینڈز کو دونوں کانوں کے ارد گرد پوزیشن کریں۔
- 3.3. ماسک کو منہ، ناک اور ٹھوڑی کا مکمل احاطہ کرنے کیلئے کھینچیں۔
- 3.4. دھاتی پٹی کو ناک کے ابھار پر سے موڑ لیں اور ماسک کو چہرے پر بڑے آرام سے موزوں بیٹھنا چاہئے۔

4. پہننے کے بعد ماسک کو چھونے سے گریز کریں۔ بصورت دیگر، ماسک کو چھونے سے پہلے اور بعد میں ہمیشہ ہاتھ کا حفظان صحت انجام دیں۔

1. بروقت ماسک تبدیل کریں۔ عام طور پر، ماسک کو دوبارہ استعمال نہ بنیں کیا جانا چاہئے۔ اگر ماسک ٹوٹا ہوا، پھٹا ہوا ہو تو فوری طور پر اسے تبدیل کریں۔
2. ماسک اتارنے سے پہلے، ہاتھ کا حفظان صحت انجام دیں۔
3. جب ماسک پر گانتھ کو ہٹائیں، اور گدی پر گانتھ وک پہلے کھولیں، اس کے بعد سر کے تاج پر موجود گانتھوں کو کھولیں۔ کانوں کی لوپس کی قسم کیلئے، کانوں کی دونوں لوپس کو تھامیں اور چہرے سے نرمی سے اتار لیں۔ ماسک کی بیرونی جانب کو چھونے سے گریز کریں کیونکہ یہ جراثیم سے بھرا ہوا ہو سکتا ہے۔
4. ماسک اتارنے کے بعد، اسے ایک ڈھکن لگی بن میں رکھیں اور ہاتھ کا حفظان صحت فوری طور پر انجام دیں۔

نوٹ کرنے کے لئے کوئی اور بات؟

ایک ماسک پہننا سانس کی نالی کے انفیکشن لگنے کی روک تھام میں مدد کا واحد طریقہ ہے۔ ہمیں انفیکشن کے پھیلاؤ کے خطرہ کو کم سے کم کرنے کے لئے مندرجہ ذیل احتیاطی اقدامات چوکسی سے اختیار کرنے چاہئیں:

1. ہاتھوں کا حفظان صحت اکثر اور مناسب طریقے سے انجام دیں۔
 2. اپنی آنکھوں، ناک اور منہ کو چھونے سے پہلے اپنے ہاتھ صاف کر لیں۔
 3. سانس لینے کے آداب / کھانسنے کے انداز کو برقرار رکھیں۔
 4. اگر بیمار ہوں تو گھر پر رہیں اور دوسروں کے ساتھ رابطے کم کر دیں۔
 5. انفیکشن کے ممکنہ ذرائع سے دور رہیں:
- 5.1. غیر ضروری سماجی روابط کو کم سے کم کر دیں اور پرہجوم مقامات پر جانے سے گریز کریں۔ اگر یہ ضروری ہے، تو قیام کا دورانیہ کم سے کم کر دیں جب بھی ممکن ہو۔ مزید، انفیکشن سے متعلق پیچیدگیوں کے حامل اعلیٰ خطرے سے دوچار افراد جیسا کہ حاملہ خواتین یا دائمی بیماروں کے ساتھ افراد، کو ماسک پہننے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔
 - 5.2. متاثرہ افراد کے ساتھ قریبی رابطے سے گریز کریں۔

- ماسک کا موزوں سائز منتخب کریں۔ بچے کے لیے سائز انتخاب کے لیے دستیاب ہے جیسا کہ ظاہر کیا گیا ہے :
1. بغیر نگرانی کے فیس ماسک (بشمول سرجیکل ماسکس اور کیڑے کے چہرہ ڈھانپ) کو 2 سالوں سے کم عمر کے بچوں کے لیے پہننے جانے کی سفارش نہیں کی جاتی ہے۔
 2. نومولودگان اور 2 برسوں سے کم عمر کے بچوں کے لیے، یہ خطرہ رہتا ہے کہ ان کا دم گھٹ سکتا ہے یا فیس ماسک کے غلط استعمال سے صحت کو دیگر خطرات واقع ہونے کا امکان پیدا ہو سکتا ہے۔ مزید یہ کہ، کم عم بچے چہرے پر لگے ماسک کو چھونا یا اسے اتارنا چاہ سکتے ہیں جس سے انفیکشن لگنے کا امکان بڑھ سکتا ہے۔
 3. والدین کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ طفلان اور کم عمر بچوں کو جس قدر ممکن ہو سکے گھروں میں رکھیں اور ان کو غیر ضروری سماجی اجتماع یا کھیل کے میدانوں میں لے جانے سے گریز کریں۔ اگر باہر جانے کی ضرورت درپیش آ جائے تو، کم ہجوم والی جگہوں کا انتخاب کریں اور بچوں اور دیگر افراد کے درمیان سماجی دوری کو برقرار رکھنا یاد رکھیں، اور اردگرد کی اشیاء کو چھونے سے گریز کریں۔
 4. نگیبان فرد کو کم عمر بچوں کی دیکھ بھال کرتے ہوئے اپنی حفظان صحت کو یقینی بنانا چاہئے۔ اپنے ہاتھوں کو صاف رکھیں اور بچے کو دودھ پلاتے ہوئے ماسک پہن لیں۔

مزید معلومات کے لئے، برائے مہربانی صحت کی حفاظت کے لئے مرکز کی ویب سائٹ www.chp.gov.hk ملاحظہ فرمائیں۔

مئی 2020 میں نظر ثانی کردہ