

सर्जिकल मास्क ठीक से पहनें  
राम्रोसँग सर्जिकल मास्क लगाउनुहोस्  
मास्क को मोजुन طور पर पहनिये

(Hindi version)

(Nepali version)

(Urdu version)

## Wear a Surgical Mask Properly



1

मास्क पहनने से पहले हाथों की सफाई करें  
मास्क लगाउनु अघि हात स्वच्छता प्रदर्शन गर्नुहोस्  
मास्क पहनने से قبل हात सफाई कर लिये

**Perform hand hygiene before wearing a mask**



2

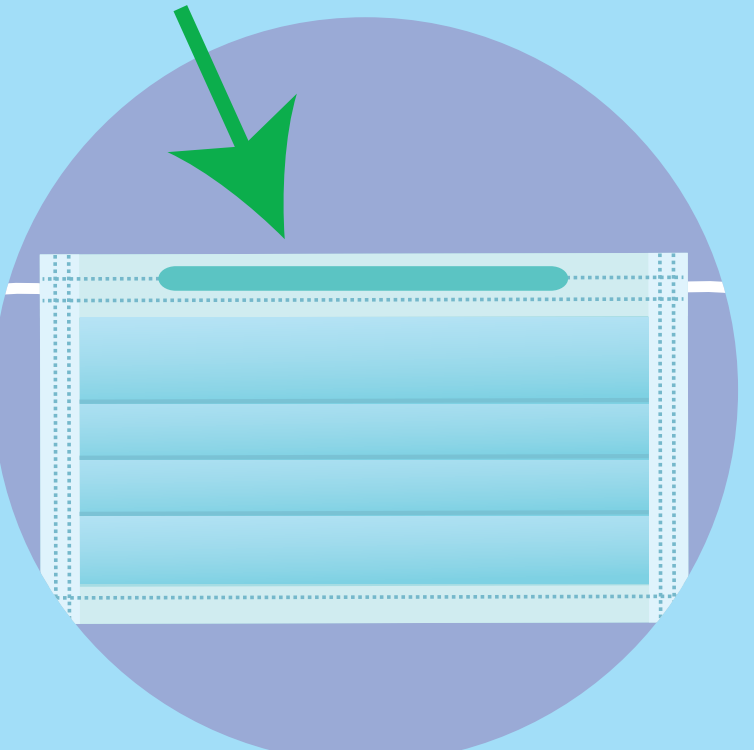
उपयुक्त आकार का मास्क चुनें  
(पर्यवेक्षण के बिना 2 वर्ष से कम उम्र के बच्चों के लिए फेस मास्क की सिफारिश नहीं की जाती है)

उपयुक्त आकारको मास्क छान्नुहोस्  
(अनुहार मास्क 2 वर्ष भन्दा कम उमेरका बच्चाहरूको लागि सुपरिवेक्षण नगरी सिफारिस गरिदैन)

मनासब साइज का मास्क منتخب करिये  
(बिغير नगरानी के फेस मास्क को 2 सालों से कम उमेर के बच्चे के लिये पहनाए जाने की सफारश नहिये)

**Choose a mask of appropriate size**

(Face mask is not recommended for children under the age of 2 years without supervision)



3

मास्क की रंगीन साइड/सिलवटों को नीचे रखते हुए साइड को बाहर की ओर रखते  
हुए धातु की पट्टी को ऊपर रखें  
रंगीन पक्ष / मास्कको मुन्तिर पर्ने बाहिरी भागलाई माथिल्लो धातुपट्टी  
सामना गराउनु पर्नेछ

रंग रडे तरफ / ओ तरफ जिस में तहिये मास्क की नचली तरफ जाती हों असे  
बाहर के रू पर हुना चाहिये और देहात की सटरप सब से ओपर बाहर को नकली हु

**The coloured side / the side with folds facing downwards of the mask should face outwards with the metallic strip uppermost**



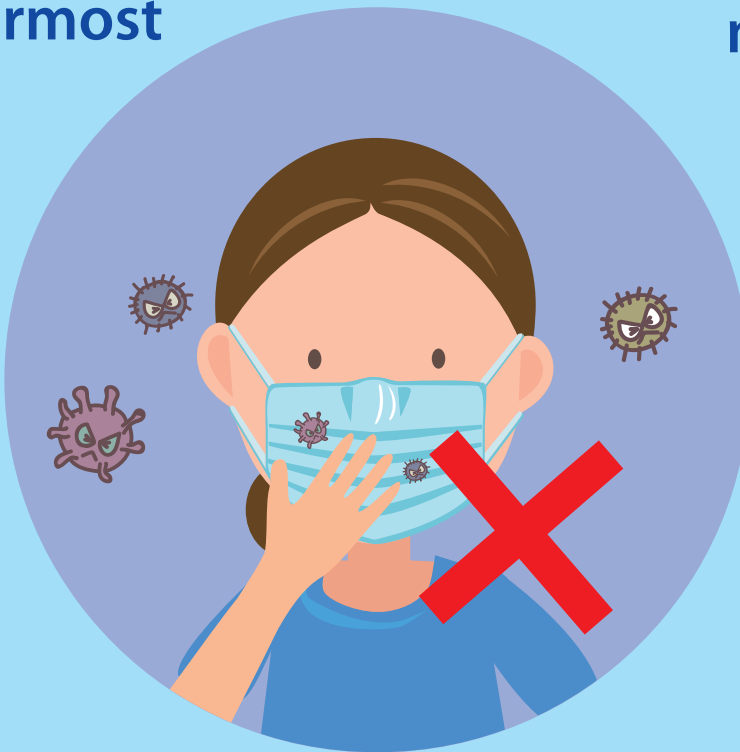
4

मास्क को चेहरे पर अच्छी तरह से लगाना चाहिए। इसे पूरी तरह से मुँह,  
नाक और ठोड़ी को ढकने करने के लिए खींचें

मास्क अनुहार मा राम्रोसँग फिट हुनु आवस्यक छ । पूरे मुख, नाक  
र चिन कभर गर्न यसलाई तनकाउनुहोस

मास्क को सहूलत से चेहरे पर अछी तरह लगे जाना चाहिये - असे  
पहिलानिये ताके ये मने, नाक और ठोड़ी को ढहानिये ले

**Mask should fit snugly over the face. Extend it to cover fully the mouth, nose and chin**



5

बाद में मास्क को छूने से बचें  
मास्क लगाइसकेपछि नछुनुहोस  
अस के बाद मास्क को चेहरे से गरीज करिये

**Avoid touching the mask afterwards**



衛生防護中心  
Centre for Health Protection

स्वास्थ्य सुरक्षा केंद्र की वेबसाइट  
स्वास्थ्य सुरक्षा वेबसाइट को लागि केन्द्र  
संस्तर फार बिलेह प्रोत्थिकशन वेब साइट



Centre for Health Protection Website  
[www.chp.gov.hk](http://www.chp.gov.hk)

स्वास्थ्य सुरक्षा केंद्र का फेसबुक फैनपेज  
स्वास्थ्य संरक्षण फेसबुक फ्यानपेजको लागि केन्द्र  
संस्तर फार बिलेह प्रोत्थिकशन फेसबुक फेन पेज



Centre for Health Protection Facebook Fanpage  
[fb.com/CentreforHealthProtection](https://fb.com/CentreforHealthProtection)



衛生署  
Department of Health