

FOLLOW THESE GUIDELINES TO PROPERLY WEAR YOUR FACE MASK

मास्कलाई राम्रोसँग लगाउन यी निर्देशनहरू पालना गर्नुहोस्।

Wash your hands before and after touching the mask.

मास्क छुनु अघि र पछाडि आफ्नो हात धुनुहोस्।



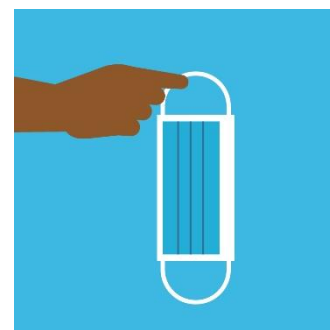
Touch only the bands or ties when putting on and taking off your mask.

मास्क लाउदा अथवा उतारदा मास्क को फिता मात्र छुनु होला।



Make sure the mask fits to cover your nose, mouth and chin. If you adjust the mask to cover those areas, wash your hands before and after.

मास्क तपाईंको मुख, नाक र चिउंडो ढाक्ने तरिकाले लगाउनुहोस् । यदी तपाईंले मास्क मिलाउनका लागि अनुवारका ति भागहरूमा छुनुपर्ने भयो भने, छुनु अगाडि अनी छोडिसके पस्चात पनि हात धुनु होला ।



Make sure you can breathe and talk comfortably through your mask.

निश्चित गर्नुहोस् कि तपाईं मास्कबाट सहज तरिकले सासलिन अनी बोल्न सक्नुहुन्छ



Wash reusable masks after each use. If the mask is disposable, discard it when visibly soiled or damaged.

प्रत्येक प्रयोग पछि पुनः प्रयोग योग्य मास्कहरू धुनुहोस्। यदि मास्क डिस्पोजेबल छ र बिग्रिएको वा मैला भएको छ भने यसलाई फाल्नु होस।

