

# COVID-19

## ચેપ અટકાવો માસ્ક પહેરો

જ્યારે શારીરિક અંતર જાળવવાનું મુશ્કેલ હોય અને જ્યાં જાહેર સ્થળોમાં એ પહેરવું ફરજિયાત હોય



માસ્ક પહેરતા અગાઉ, સાબુ અને પાણીથી ઓછામાં ઓછા 20 સેકન્ડ સુધી તમારા હાથ ધુઓ અથવા આલ્કોહોલ-આધારિત હેન્ડ સેનિટાઇઝરનો ઉપયોગ કરો.



તમારા કાનને ફરતે માસ્કના ઇલાસ્ટિક ગાળિયા અથવા ગાંઠને સુરક્ષિત રીતે લગાવો



માસ્ક વડે તમારા નાક, મોંઢા અને દાઢીને ઢાંકો અને સુનિશ્ચિત કરો કે તમારા ચહેરા અને માસ્ક વચ્ચે જગ્યા રહે નહીં.



જ્યારે તમે માસ્ક પહેરતા હો ત્યારે તેના આગળના ભાગને અડશો નહીં. અકસ્માતે જો તમે અડકી જાવ તો, તમારા હાથને સાફ કરી લો.



માસ્ક કાઢી નાખવા માટે, તમારા કાનને ફરતેથી ઇલાસ્ટિક ગાળિયા અથવા ગાંઠ કાઢી નાખો.



ફક્ત ગાળિયા અને દોરીઓને જ પકડો અને માસ્કને ઢાંકણાવાળી કચરાપેટીમાં મૂકો અથવા જો તે પુનઃવાપરી શકાય એવો હોય તો સીધો લોન્ડ્રીમાં મૂકી દો.



માસ્કનો નિકાલ કર્યા પછી સાબુ અને પાણીથી ઓછામાં ઓછા 20 સેકન્ડ સુધી તમારા હાથ ધુઓ અથવા આલ્કોહોલ-આધારિત હેન્ડ સેનિટાઇઝરનો ઉપયોગ કરો.

Gujarati CDS-0659 20/06/01

વધુ માહિતી માટે [peelregion.ca/coronavirus](https://peelregion.ca/coronavirus) ની મુલાકાત લો

 @regionofpeel

 @peelregion.ca

 @regionofpeel

 **Region  
of Peel**  
working with you