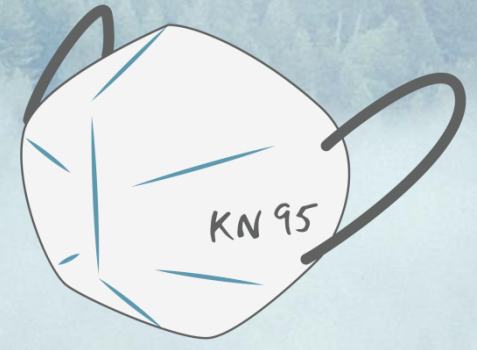


# मास्क का सीज़न अब है



पतझड़/सर्दी में श्वास से जुड़े वायरस का मौसम आ गया है! गंभीर COVID-19 के उच्च जोखिम वाले सभी व्यक्तियों और उनके घर के सदस्यों के लिए मास्क पहनने की सिफ़ारिश की जाती है। असल में, हर किसी के लिए इनडोर सार्वजनिक माहौल में मास्क पहनने पर विचार करने का यह एक अच्छा समय है।

## मुझे किस प्रकार का मास्क पहनना चाहिए?

- N95/KN95/KF94 मास्क सबसे बढ़िया सुरक्षा प्रदान करते हैं।
- मास्क आपकी नाक, मुंह और ठुड्डी पर अच्छी तरह से फिट होना चाहिए।
- 2 साल से कम उम्र के बच्चों को मास्क नहीं पहनना चाहिए और न ही किसी भी व्यक्ति को सोते समय मास्क पहनना चाहिए।

## मास्क कैसे काम करते हैं?

मास्क पहनने वाले व्यक्ति और उसके आस-पास के लोगों को COVID-19 होने और उसे फैलाने से बचाते हैं। मास्क आपको फ़्लू और RSV जैसे श्वास संबंधी अन्य वायरसों से बचाने में भी मदद करते हैं।

## एल्मीडा काउंटी मास्क पहनने संबंधी राज्य के मार्गदर्शन का पालन करती है, सिवाय इसके:

- कुछ हेल्थकेयर स्थानों के स्टाफ़ को मरीज़ों के साथ मास्क पहनना ज़रूरी होता है।

