मास्क सम्बन्धी गर्न हुने र नहुने कार्यहरू, विद्यार्थीहरूका लागि ट्रान्स्क्रिप्ट

मास्क लगाउँदा र खोल्दा यसो गर्नुहोस्।

मास्क लगाउनुअघि आफ्ना हातहरू साबुन र पानीले धुनुहोस् वा कक्षाकोठामा राखिएको ह्याण्ड सेनिटाइजर प्रयोग गर्नुहोस्।

मास्क तपाईंको मुख र नाक वरिपरि टपक्क फिट हुनुपर्छ।

यदि मास्कमा धातुको तार राखिएको छ भने नाकको टुप्पो माथि फिट हुने गरी तारलाई थिच्नुहोस्।

तपाईंले मास्क लगाइरहेको बेला मास्क सकेसम्म नछुनु महत्त्वपूर्ण हुन्छ। यदि तपाईंले मास्कलाई मिलाउनुपर्‍यो भने कानमा अड्काउने तुना वा पछाडि कस्ने गाँठोहरू प्रयोग गर्नुहोस्।

यदि तपाईंले मास्क छोइहाल्नुभयो भने आफ्नो हात धुनुहोस् वा कक्षाकोठामा राखिएको ह्याण्ड सेनिटाइजर प्रयोग गर्नुहोस्।

तपाईंले मास्क हटाउँदा, अगाडिको भाग नछुनुहोस्। तपाईंको कानमा अड्काउने वा टाउको पछाडि घुमाउने फिता प्रयोग गरेर आफ्नो मास्क हटाउनुहोस्।

तपाईंले आफ्नो मास्क हटाएपछि, तुरुन्तै आफ्ना हातहरू धुनुहोस् वा ह्यान्ड सेनिटाइजर प्रयोग गर्नुहोस्।

तपाईंले कहिले मास्क हटाउन मिल्छ भनेर आफ्ना शिक्षकलाई सोध्नुहोस्, जस्तै विश्राम वा खाना खाने समय।

नलगाएको बेला मास्कलाई सुरक्षित राख्न तपाईंले आफ्नो मास्क खोलेर कहाँ राख्ने भन्ने बारेमा जान्न आफ्ना शिक्षकहरूले भनेका कुराहरू सुन्नुहोस्।

र स्कुलमा हरेक दिन सफा मास्क लगाएर आउनुहोस्।

मेरो मास्कले तपाईंको सुरक्षा गर्दछ र तपाईंको मास्कले मेरो रक्षा गर्दछ।

कोभिड-19 सम्बन्धी सबैभन्दा पछिल्लो जानकारीको लागि health.mn.gov हेर्नुहोस्।

Minnesota Department of Health
Communications Office
P.O. Box 64975
St. Paul, MN 55164-0975
651-201-4989
health.communications@state.mn.us
www.health.state.mn.us

09/04/2020
Mask Do's and Don'ts For Students (Nepali)

यस जानकारीलाई फरक ढाँचामा प्राप्त गर्न यस नम्बरमा फोन गर्नुहोस्: 651-201-4989.