

# नागरिकों का सूचना तथ्य पत्रक: फेस कवरिंग्स और हैंड सैनिटाइजर।

इस फैक्टशीट को फेस कवरिंग्स और हैंड सैनिटाइजर की आपूर्ति के साथ जाने के लिए विकसित किया गया है जो बर्मिंघम सिटी काउंसिल द्वारा स्थानीय खाद्य बैंकों को हमारे कोरोनावायरस (कोविड-19) प्रतिक्रिया के हिस्से के रूप में दिया गया था। इस आपूर्ति को स्वस्थ शहरों के लिए साझेदारी द्वारा भी वित्त पोषित किया गया था।

## फेस कवरिंग्स:

फेस कवरिंग कोविड -19 के प्रसार से रक्षा कर सकते हैं क्योंकि वे नाक और मुंह को ढकते हैं, जो संक्रामक स्राव और बूंदों के मुख्य पुष्टि स्रोत हैं।

एक फेस कवरिंग चाहिए:

- अपनी नाक और मुंह को ढकें और आपको आराम से सांस लेने दें
- चेहरे के नज़दीक और आराम से फिट होना
- डोरी या कान छोरों के साथ सुरक्षित होना
- एक ऐसी सामग्री से बना हो जिसे आप आरामदायक और सांस लेने योग्य पाते हैं, जैसे कपास
- सामग्री की कम से कम दो परतों से बना हो।
- जब तक डिस्पोजेबल न हो, यह कपड़े धोने के अन्य सामानों के साथ धोने योग्य होना चाहिए, और क्षतिग्रस्त होने के बिना सूखने योग्य होना चाहिए।

चेहरे को ढकने के उचित उपयोग के लिए, आपको चाहिए:

- अपने हाथों को 20 सेकंड के लिए साबुन और पानी से धोएं, या हैंड सैनिटाइज़र का उपयोग करें, एक को लगाने या इसे हटाने से पहले
- इसे अपनी गर्दन या माथे पर पहनने से बचें
- फेस कवरिंग के उस हिस्से को छूने से बचें जो आपके मुंह और नाक के ऊपर जाता है
- फेस कवरिंग बदल दें यदि यह नम हो जाता है या यदि आपने इसे छुआ है।

## ज्यादा जानकारी के लिये पधारें:

<https://www.gov.uk/government/publications/face-coverings-when-to-wear-one-and-how-to-make-your-own>

अगर आप उम्र, स्वास्थ्य या विकलांगता कारणों से फेस कवरिंग नहीं पहन पा रहे हैं तो आप उपरोक्त लिंक पर जाकर निःशुल्क छूट बैज भी डाउनलोड कर सकते हैं।

## **हैंड सैनिटाइज़र:**

हाथ धोना कोविड -19 के प्रसार को रोकने के लिए सबसे महत्वपूर्ण तरीकों में से एक है। यह गंदगी, वायरस और बैक्टीरिया को हटा देता है ताकि उन्हें अन्य लोगों और वस्तुओं में फैलने से रोका जा सके।

आपको अपने हाथों को साबुन और पानी से 20 सेकंड तक नियमित रूप से धोना चाहिए। अपने हाथ धोने के सर्वोत्तम तरीके के निर्देशों के लिए, यहाँ जाएँ:

<https://www.nhs.uk/live-well/healthy-body/best-way-to-wash-your-hands/> .

जब साबुन और पानी उपलब्ध नहीं होता है, तो 60% (या अधिक) अल्कोहल-आधारित सैनिटाइज़र का उपयोग किया जाना चाहिए। हैंड सैनिटाइज़र का उपयोग करते समय, इसे एक हाथ की हथेली पर लगायें और इसे अपने हाथों पर तब तक रगड़ें जब तक कि वे सूख न जाएं।

## **अस्वीकरण:**

बर्मिंघम सिटी काउंसिल परिषद के माध्यम से आपूर्ति किए गए फेस कवरिंग्स और हैंड सैनिटाइज़र के उपयोग के संबंध में किसी भी दायित्व को अस्वीकार करता है।

## **हमें सोशल मीडिया पर फॉलो करें:**

[twitter.com/healthybrum](https://twitter.com/healthybrum) .

[facebook.com/healthybrum](https://facebook.com/healthybrum) .

[instagram.com/bcchealthybrum](https://instagram.com/bcchealthybrum) .

[youtube.com/channel/UC3RlwgKB6ehKvOCb7QbSf1Q](https://youtube.com/channel/UC3RlwgKB6ehKvOCb7QbSf1Q)