



Llywodraeth Cymru  
Welsh Government



Iechyd Cyhoeddus  
Cymru  
Public Health  
Wales

# अनुहारमा लगाउने मास्कहरूको मार्गदर्शन मास्क कसरी लगाउने, प्रयोग गर्ने, निकाल्ने र नष्ट गर्ने।

- मास्क लगाउनुअघि, अल्कोहलयुक्त ह्याण्ड रब वा साबुन र पानीले हात धुनुहोस्
- मास्कको प्रयोग गरी मुख र नाक ढाक्नुहोस् र तपाईंको अनुहार र मास्कबीच कुनै खाली ठाउँ छैन भनी सुनिश्चित गर्नुहोस्
- मास्कको प्रयोग गर्दा यसलाई नछुनुहोस्; तपाईंले यसो गर्नुभएमा, अल्कोहलयुक्त ह्याण्ड रब वा साबुन र पानीले आफ्नो हातहरू धुनुहोस्
- मास्क निकाल्नु: यसलाई पछाडिबाट हटाउनुहोस् (मास्कको अगाडि नछुनुहोस्); यसलाई बन्द गरिएको बिनमा तुरुन्तै फाल्नुहोस्; अल्कोहलयुक्त ह्याण्ड रब वा साबुन र पानीले हातहरू धुनुहोस्

थप जानकारीका लागि यसमा जानुहोस्  
[gov.wales/coronavirus](http://gov.wales/coronavirus)



DIOGELU CYMRU  
KEEP WALES SAFE

