

मास्क कसरी लगाउने



मास्क लगाउनु भन्दा पहिले राम्रो सँग हात धुनु पर्दछ



यसलाई राम्रो सँग नाक , मुख अनि चिउडो छोप्रे गरी लगाउनु पर्दछ



लगाइ सके पछि हल्का सँग अनुहार मा बस्ने गरी कुनै छिद्र नराखी मिलाउनु पर्दछ



मास्क लाई घाटि या कानमा न झुन्ड्याउनु होस



मास्क चिसो वा फोहोर भएमा यसलाई बदल्नु होला



मास्क निकाल्दा कान को माथि तिर बाट झिकि, सफा सँग हात धुनुहोस