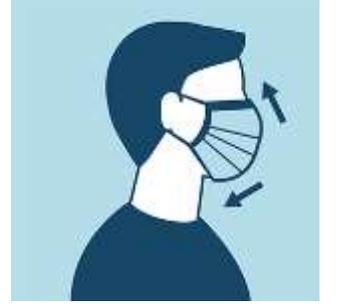


COVID-19 लाई फैलन नदिनका लागि फेस मास्क लगाउनुहोस्

भर्मोन्टका सार्वजनिक स्थानहरूमा फेस मास्क लाउनु अनिवार्य छ ।

अगस्त 1, 2020 देखि लागू हुनेगरी, भर्मोन्टमा तपाईंले सार्वजनिक स्थानहरूमा तपाईंको परिवारको हिस्सा नभएका मानिसहरूदेखि 6 फिटको दूरी कायम राख्न सम्भव नहुँदा फेस मास्क लगाउनु अनिवार्य छ । यसमा इनडोर तथा आउटडोर दुवै स्थान र सामूहिक बसोबास स्थलहरू पर्छन् (उदाहरणका लागि, दीर्घकालीन स्याहार फसिलिटी, नर्सिङ होम, अपार्टमेन्ट र कन्डो कम्प्लेक्सहरू) ।

यदि तपाईं सङ्क्रमित हुनुहुन्छ र तपाईंलाई थाहा छैन भने मास्कले तपाईं वरपरका मानिसहरूलाई सुरक्षित राख्न मद्दत गर्छ । कुनै लक्षणहरू नदेखिएका मानिसहरूले सास फेर्दा, बोल्दा वा खकार्दा निस्कने पानीका स-साना कणहरूमार्फत भाइरस फैलाउन सक्छन् । फेस मास्क हामीले COVID-19 को फैलावटलाई सुस्त बनाउनमा मद्दत गर्न अपनाउन सकिने एक थप सावधानी हो - र यो भौतिक दूरी र अन्य रोकथाममूलक उपायहरूको विकल्प भने होइन ।



फेस मास्क अनिवार्य हुने अवस्थाका उदाहरणहरू:

- कुनै पनि पसल, फार्मसी, अस्पतालमा वा चिकित्सक कहाँ जाँदा
- साथीहरू र घरपरिवारमा सँगै नबस्ने परिवारका सदस्यहरूसँग पार्कमा भेला हुँदा
- कुनै पनि इनडोर वा आउटडोर सार्वजनिक कार्यक्रममा, जस्तै कि जुलुस, विरोध कार्यक्रम, किसान मार्केट वा अभियान कार्यक्रम
- बस, ट्याक्सीमा यात्रा गर्दा वा राइड शेयरमा अरूसँग मिलेर सवारी गर्दा
- व्यस्त तथा भीडभाड सडकमा हिँड्दा
- योग वा व्यायाम कक्षाभन्दा अघि र पछि

फेस मास्क लगाउनु नपर्ने वा लगाउन नहुने अवस्थाका उदाहरणहरू:

- जङ्गलमा वा आफ्नो छिमेकमा हिँडडुल गर्न जाँदा
- कडा व्यायाम वा क्रियाकलापहरू गर्दा, जस्तै कि दौड, बाइक सवारी वा योग कक्षाको समयमा
- 2 वर्ष मुनिका बच्चाहरू
- सास फेर्न गाह्रो हुने कुनै पनि व्यक्ति
- सहायताबिना मास्कलाई हटाउन नसक्ने कुनै पनि व्यक्ति
- मास्क लगाउन नहुने चिकित्सकीय वा व्यवहारजन्य कारण हुने कुनै पनि व्यक्ति ।

यदि तपाईंलाई चिकित्सकीय वा विकाससम्बन्धी समस्या छ वा सास फेर्न समस्या हुन्छ भने तपाईंले आफ्नो अवस्थाको प्रमाण वा कागजात देखाउनुपर्दैन ।

निजी स्थान र सेटिडहरूमा मास्क लगाउने बारेमा के छ ?

हामी मानिसहरूलाई उनीहरूको घरभन्दा बाहिर बस्ने मानिसहरू रहेका निजी स्थान वा सेटिडमा र 6 फिट टाढा रहन सम्भव नहुँदा मास्क लगाउन सुझाव दिन्छौं। उदाहरणका लागि, परिवार र साथीहरूसँग तपाईंको घर पछाडि भेला हुँदा वा कारमा आफ्नो घरभन्दा बाहिरका कसैसँग सवारी गर्दा। यदि तपाईं बिरामी हुनुहुन्छ र घरमा अरू मानिसहरू पनि बस्छन् भने घरमा मास्क लगाउनुहोस्।

फेस मास्क कसरी लगाउने:

प्रभावकारी हुन र कीटाणुहरूलाई फैलन नदिनका लागि फेस मास्क वा अनुहार छोप्ने कपडा अनिवार्य रूपमा राम्रोसँग लगाइनुपर्छ:

- यो लगाउनु अघि आफ्नो हातहरू धुनुहोस्।
- तपाईंका मुख तथा नाक ढाकिएका छन् भनेर सुनिश्चित गर्नुहोस्।
- लुपहरूलाई आफ्नो कान वरिपरि अड्काउनुहोस् वा सुरक्षित तरिकाले बाँध्नुहोस्।
- सार्वजनिक स्थलमा हुँदा यसलाई नछुनुहोस् वा तल नतान्नुहोस्।
- तपाईं घर नपुग्नुजेल यो लगाइराख्नुहोस्।
- आफ्नो आँखा, नाक वा मुखलाई नछोइकन यसलाई खोल्नुहोस्, त्यसपछि तुरुन्तै आफ्नो हातहरूलाई धुनुहोस्।

यदि तपाईं रहेको स्थानमा गर्मी हुने हुनाले तपाईंलाई अधिक तातो भएको जस्तो लाग्यो र सास फेर्न समस्या भइरहेको छ भने तपाईंले आफ्नो मास्कलाई हटाउनुपर्छ र त्यसपछि तपाईंले पानी पिउनुहोस् र शीतल ठाउँ खोजेर आराम गर्नुहोस्। तपाईंले अरूबाट जतिसक्दो 6-फिटको दूरी कायम राख्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ, विशेषगरी तपाईंले मास्क नलगाउँदाको समयमा।

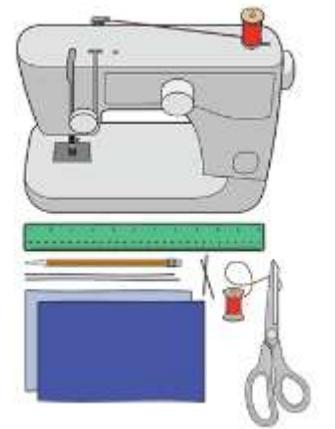
फेस मास्क दिनहुँ हात वा मेशिनले डिटेजेंट प्रयोग गरेर सफा गर्नुहोस्।

फेस मास्कलाई वासिड मेशिनले धुँदा पर्याप्त हुनुपर्ने हो। प्रयोग गर्नु अघि यो पूर्ण रूपमा सुकेको छ भनेर सुनिश्चित गर्नुहोस्। तपाईंसँग यो एकभन्दा बढी संख्यामा हुनुपर्छ ताकि तपाईंले एउटा धुँदा तपाईंसँग लगाउनका लागि अर्को होस्।

आफैं बनाउनुहोस्।

CDC को मेशिन वा हातले सिलाउने, टी-शर्ट र केँची प्रयोग गरी नसिलाई बनाउने विधि र बन्डाना प्रयोग गरी नसिलाई तयार पार्ने विधि लगायत विभिन्न तरिकाहरू प्रयोग गरी [तपाईंको आफ्नै छोप्ने कपडाहरू बनाउने निर्देशनहरू](#) रहेको छ।

थप जानकारीका लागि यहाँ जानुहोस्: www.healthvermont.gov/COVID-19

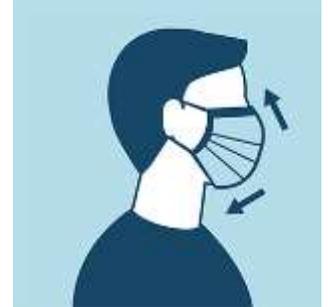


Wear a Face Mask to Keep COVID-19 from Spreading

Face masks are required in Vermont public spaces.

Effective August 1, 2020, in Vermont, you are required to wear a face mask in public spaces, any time it is not possible to keep a 6-foot distance from others who are not part of your household. This includes both indoor and outdoor spaces and group living settings (for example, long-term care facilities, nursing homes, apartment and condo complexes).

A mask helps protect others around you if you are infected and don't know it. People without any symptoms may be able to spread the virus through droplets produced when breathing, speaking, or clearing your throat. A face mask is one more precaution we can take to help slow the spread of COVID-19 – and is not a substitute for physical distancing and other prevention measures.



Examples of when a face mask is required:

- Trips to any store, pharmacy, doctor, or hospital
- At a gathering in the park with friends and family who do not live in your household
- At any indoor or outdoor public event, such as a rally, protest, farmer's market, or campaign event
- Riding the bus, taxi, or ride share
- Walking on a busy and crowded street
- Before and after a yoga or exercise class

Examples of when face mask is not required or should not be worn:

- Going for a walk in the woods or in your neighborhood
- Doing strenuous exercise or activities, such as during a run, bike ride, or yoga class
- Children under the age of 2
- Anyone who has trouble breathing
- Anyone who can't remove it without assistance
- Anyone who has a medical or behavioral reason for not wearing a mask.

If you have a medical or developmental condition, or have trouble breathing, you do not have to show evidence or documentation of your condition.

What about wearing a mask in private spaces and settings?

We recommend that people wear masks when they are in a private setting or space with people who live outside of their home and it is not possible to stay 6 feet apart. For example, at a gathering with family and friends in your backyard or riding in the car with someone outside of your home. If you are sick, wear a mask at home if you have other people living in the home.

How to wear a face mask:

A face mask or covering must be worn properly to be effective and avoid the spread of germs:

- Wash your hands before putting it on.
- Be sure your mouth and nose are covered.
- Hook loops around your ears or tie it snugly.
- Do not touch it or pull it down while in public.
- Keep it on until you get home.
- Remove it without touching your eyes, nose or mouth, then wash your hands immediately.

If you feel like you are overheating and are having trouble breathing because it is hot where you are, you should take off your mask, drink water, rest and seek a cool place. It is important that you keep a 6-foot distance from others whenever possible, especially when you are not wearing a mask.

Clean face masks daily, by hand or machine, using detergent.

A washing machine should suffice to properly wash your face masks. Make sure it's completely dry before using. You should have a few on hand so you can rotate for washing.

Make your own.

CDC has [instructions on making your own coverings](#) in several different methods, including machine or hand-sewn, a no-sew method with a t-shirt and scissors, and a no-sew method with a bandana.

For more information, visit www.healthvermont.gov/COVID-19.

