

একটি মুখের আবরণ কীভাবে পরবেন

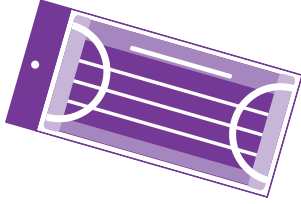
ধাপ 1

সাবান ও পানি দিয়ে আপনার হাত ভালো করে ধুয়ে নিন অথবা একটি অ্যালকোহল-ভিত্তিক হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন।



ধাপ 2

আবরণটা ছেড়া ফাটা আছে কিনা বা অন্য কোনো ভাবে নষ্ট হয়ে গেছে কিনা তা ভালো করে পরীক্ষা করে নিন।

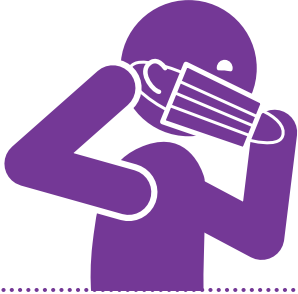


ধাপ 3

আবরণটির ওপরের এবং সামনের দিকটি চিহ্নিত করুন। দৃঢ় যে প্রান্তটা বাঁকানো যায় বা ধাতব পাতটি হল ওপরের দিক। আবরণটির রঙিন দিকটি সাধারণত সামনের দিক এবং আপনার মুখের সাথে লেগে থাকা দিকটি পিছন দিক।

ধাপ 4

ফাঁস দেওয়ার দড়িটি কানের সাথে পেচান।



ধাপ 5

আবরণের ধাতব পাতটিকে (বা দৃঢ় প্রান্তটা) টিপুন যাতে সেটি আপনার নাকের আকার নেয়।



ধাপ 6

আবরণের নিচের অংশটি টেনে নামান যাতে সেটি আপনার মুখ ও থুতনি আবৃত করে। আবরণটি আপনার নাক ও মুখ নিরাপদে আবৃত করে তা নিশ্চিত করতে প্রয়োজনীয় সামঞ্জস্য বিধান করুন।



ধাপ 7

আবরণটি প্রতিদিন পাল্টান বা ময়লা বা নষ্ট হয়ে গেলে বা ভিজে গেলে পাল্টান। খুলতে এবং ময়লা ফেলার জায়গায় ফেলতে শুধুমাত্র ফাঁসের দড়িটি স্পর্শ করুন। সাবান ও পানি দিয়ে হাত ধুয়ে ফেলুন অথবা একটি অ্যালকোহল-ভিত্তিক হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন।

