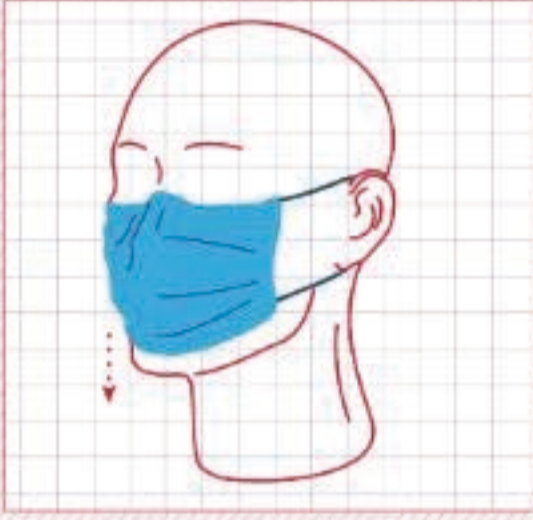


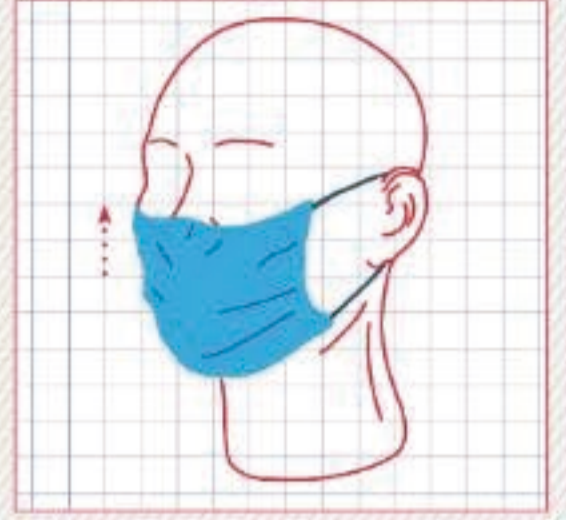
मास्क लगाउंदा गरिने गल्तीहरु



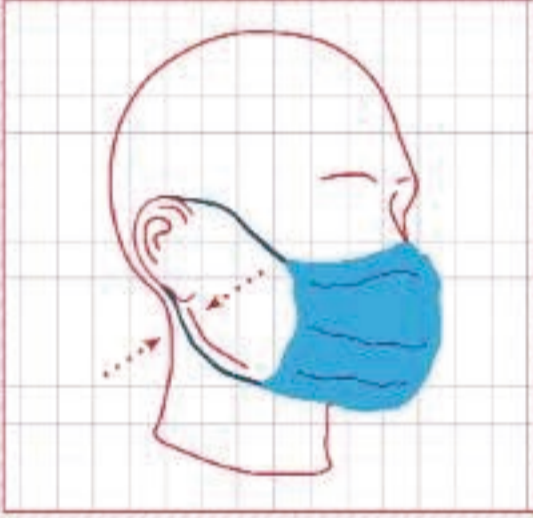
❌ चिउंडो नछोपिनु



❌ नाक भन्दा तल लगाउन



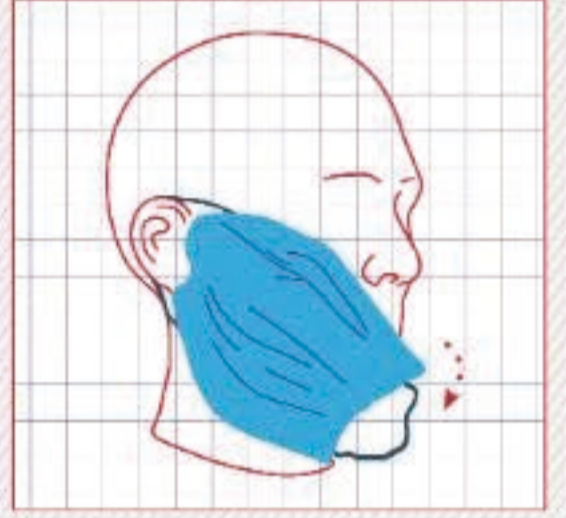
❌ नाकको चुच्चो मात्र छोप्ने



❌ धेरै खुकुलो मास्क लगाउने



❌ मास्कलाई हातल छोई राख्ने



❌ मास्कलाई खोले लगाउने गर्ने

मास्क लगाउने सहि तरिका

मास्कको माथिल्लो भाग तपाईंको नाकको डाडिमा बस्नु पर्दछ

मास्कको तल्लो भाग चिउंडो मुनी बस्नु पर्दछ



मास्क र तपाईंको अनुहार बिचमा कुनै खाली ठाउँ हनुहुदैन

मास्क खोलि सकेपछि आफ्नो हात धुनु पर्दछ