PUNJABI / PUNJABI

ਨੌਨ-ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਸਕ ਜਾਂ ਚਹਿਰਾ ਢਕਣ ਲਈ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ

ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ

- ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਲਈ ਨੌਨ-ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਸਕ ਜਾਂ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਚਹਿਰਾ ਢਕੋ
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਮਾਸਕ ਸੰਘਣੀ ਬੁਣਾਈ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਦੀਆਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਦੋ ਤਹਿਆਂ ਨਾਲ ਬਣਿਆ ਹੋਵੇ
- ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਕਿ ਮਾਸਕ ਫਟਿਆ ਨਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਇਸ ਵਿਚ ਸੁਰਾਖ ਨਾ ਹੋਣ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਮਾਸਕ ਜਾਂ ਚਹਿਰੇ ਦਾ ਕੱਪੜਾ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸੁੱਕਾ ਹੋਵੇ।
- ਮਾਸਕ ਜਾਂ ਚਹਿਰੇ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਦ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਮਾਸਕ ਪਾਉਣ ਜਾਂ ਉਤਾਰਨ ਲਈ ਕੰਨਾਂ ਦੇ ਲੂਪਾਂ ਜਾਂ ਤਣੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਢਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।
- ਮਾਸਕ ਜਦੋਂ ਵੀ ਸਿੱਲ੍ਹਾ ਜਾਂ ਗੰਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਬਦਲੋ ਜਾਂ ਧੋਵੋ।
- ਆਪਣੇ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਗਰਮ, ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਪਹਿਨਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਸੁਕਾਓ।
- ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਮਾਸਕਾਂ ਨੂੰ ਫੇਰ ਪਹਿਨਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਕ ਸਾਫ ਪੇਪਰ ਬੈਗ ਵਿਚ ਸੰਭਾਲਕੇ ਰੱਖੋ।
- ਜਿਹੜੇ ਮਾਸਕ ਧੋਏ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਾਦ ਅਜਿਹੇ ਗਾਰਬੇਜ ਬਿਨ ਵਿਚ ਸੁੱਟੋ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਪਲਾਸਟਿਕ ਬੈਗ ਲੱਗਿਆ ਹੋਵੇ।

ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ

- ਸਿੱਲ੍ਹੇ, ਗੰਦੇ ਜਾਂ ਖਰਾਬ ਹੋਏ ਮਾਸਕਾਂ ਦੀ ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਢਿੱਲੇ ਮਾਸਕ ਵੀ ਨਾ ਵਰਤੋ।
- ਪਹਿਨਦੇ ਵਕਤ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਛੂਹੋ ਨਾ।
- ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਸਕ ਨਾ ਉਤਾਰੋ।
- ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗਲੇ ਵਿਚ ਜਾਂ ਕੰਨਾਂ ਤੇ ਨਾ ਲਟਕਾਓ।
- ਆਪਣਾ ਮਾਸਕ ਵਰਤਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਨਾ ਦਿਓ।
- ਆਪਣਾ ਵਰਤਿਆ ਮਾਸਕ ਅਜਿਹੀ ਥਾਂ ਨਾ ਛੱਡੋ, ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ।

ਆਪਣਾ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਓ.

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ 2 ਮੀਟਰ ਦਾ ਫਾਸਲਾ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਦੂਜਿਆ ਦੀ ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਲਈ ਨੌਨ-ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਸਕ ਪਾਓ ਜਾਂ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਚਹਿਰਾ ਢਕੋ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨੌਨ-ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ:

→ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਅਜਿਹੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਅਪੰਗਤਾ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋਣ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣਾ ਜਾਂ ਉਤਾਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਵੇ

→ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਦਿੱਕਤ ਹੋਵੇ

→ 2 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮਾਸਕ ਨਾ ਪਹਿਨੇ ਹੋਣ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੱਜ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਹਿਕਾਰਤ ਨਾਲ ਨਾ ਦੇਖੋ।

ਕਈ ਲੋਕ ਕਿਸੇ ਵਜ੍ਹਾ ਕਰਕੇ ਮਾਸਕ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਚਹਿਰਾ ਨਹੀਂ ਢਕ ਸਕਦੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਵੀ ਦਇਆਲੂ ਰਹੋ।

ਯਾਦ ਰਹੇ ਕਿ ਸਿਰਫ ਨੌਨ-ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣ ਜਾਂ ਚਹਿਰਾ ਢਕਣ ਨਾਲ ਹੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਪਸਾਰ ਨਹੀਂ ਰੁਕ ਜਾਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰ ਧੋਵੋ, ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਘਰ ਰਹੋ।

2 m

Agence de la santé publique du Canada | Public Health Agency of Canada

Canada