

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

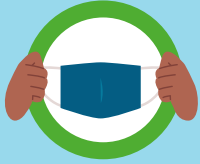
## ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ



ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਹਫਿਜ਼ਤ 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 ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਦ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।



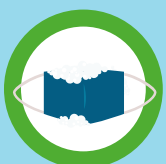
ਮਾਸਕ ਪਾਉਣ ਜਾਂ ਉਤਾਰਨ ਲਈ ਕੰਨਾਂ ਦੇ ਲੂਪਾਂ ਜਾਂ ਤਣੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।



ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।



ਮਾਸਕ ਜਦੋਂ ਵੀ ਸਲਿਹਾ ਜਾਂ ਗੰਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਬਦਲੋ ਜਾਂ ਧੋਵੋ।



ਆਪਣੇ ਮਾਸਕ ਲੰਬਾਰਮ, ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਪਹਿਨਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਕਾਓ।



ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤੋਂ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਮਾਸਕਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਨਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਕ ਸਾਫ਼ ਪੱਪਰ ਬੈਗ ਵਿਚ ਸੰਭਾਲਕੇ ਰੱਖੋ।



ਜਿਹੜੇ ਮਾਸਕ ਧੋਏ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਾਦ ਅਜਿਹੇ ਗਾਰਬੇਜ ਬੈਗ ਵਿਚ ਸੁੱਟੋ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਪਲਾਸਟਿਕ ਬੈਗ ਲੱਗਿਆ ਹੋਵੇ।

## ਆਪਣਾ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਓ.

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ 2 ਮੀਟਰ ਦਾ ਫਾਸਲਾ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਹਫਿਜ਼ਤ 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 ਲੰਬਾ ਲੈਣ ਵਿਚ ਦਿੱਕਤ ਹੋਵੇ
- 2 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ

## ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮਾਸਕ ਨਾ ਪਹਿਨੇ ਹੋਣ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਿਰਾਸ਼ਰ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਹੌਕਿਰਤ ਨਾਲ ਨਾ ਦੇਖੋ।

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

## ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ



ਸਲਿਹੇ, ਗੰਦੇ ਜਾਂ ਖਰਾਬ ਹੋਏ ਮਾਸਕਾਂ ਦੀ ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।



ਢਿੱਲੇ ਮਾਸਕ ਵੀ ਨਾ ਵਰਤੋ।



ਪਹਿਨਦੇ ਵਕਤ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਛੂਹੋ ਨਾ।



ਕਸਿ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਸਕ ਨਾ ਉਤਾਰੋ।



ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗਲੇ ਵਿਚ ਜਾਂ ਕੰਨਾਂ ਤੋਂ ਨਾ ਲਟਕਾਓ।



ਆਪਣਾ ਮਾਸਕ ਵਰਤਣ ਲਈ ਕਸਿ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਦਿਓ।



ਆਪਣਾ ਵਰਤਿਆ ਮਾਸਕ ਅਜਿਹੀ ਥਾਂ ਨਾ ਛੱਡੋ, ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਵਿਚ ਹੋਵੇ।

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।

