

# ਕੋਵਿਡ-19 ਮਾਸਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ:

## ਮਾਸਕ ਦੀ ਚੋਣ, ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ

PENDJABI / PUNJABI

### ✓ ਇਹ ਕਰੋ



ਜਨਤਕ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਮਾਸਕਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ:

- ਗੈਰ-ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਸਕ
- ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਸਕ
- ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ



ਆਪਣੇ ਮਾਸਕ ਦੇ ਫਿੱਟ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸੁਧਾਰੋ:

- ਲਚਕਦਾਰ ਨੋਜ਼ਪੀਸ ਨੂੰ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰਕੇ
- ਕੰਨ ਦੀਆਂ ਲੂਪੀਆਂ, ਤਣੀਆਂ, ਜਾਂ ਬੈਂਡਾਂ ਨੂੰ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰਕੇ ਤਾਂ ਕਿ ਮਾਸਕ ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਫਿੱਟ ਹੋ ਜਾਵੇ



ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਾਫ਼ ਕਾਗਜ਼ ਜਾਂ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕਰੋ।

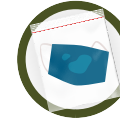


ਉਹ ਮਾਸਕ ਚੁਣੋ ਜੋ ਸਾਫ਼, ਸੁੱਕਾ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਰਹਿਤ ਹੋਵੇ।



ਜੇਕਰ ਗੈਰ-ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਜਿਹਾ ਚੁਣੋ ਜੋ ਸਾਹ ਲੈਣ ਯੋਗ ਕਈ ਪਰਤਾਂ ਨਾਲ ਬਣਿਆ ਹੋਵੇ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਕੱਸ ਦੇ ਬੁਣੇ ਹੋਏ ਫੈਬਰਿਕ ਦੀਆਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਪਰਤਾਂ ਅਤੇ
- ਇੱਕ ਤੀਜੀ ਵਿਚਕਾਰਲੀ ਫਿਲਟਰ ਵਾਲੀ ਪਰਤ



ਆਪਣੇ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਬਦਲੋ ਜਦੋਂ ਇਹ ਗੰਦਾ, ਗਿੱਲਾ ਜਾਂ ਖਰਾਬ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ।

- ਗੰਦੇ ਮੁੜ ਵਰਤੋਂ ਯੋਗ ਗੈਰ-ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਵਾਟਰਪਰੂਫ਼ ਬੈਗ ਜਾਂ ਕੰਟੇਨਰ ਵਿੱਚ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਸਟੋਰ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ।



ਉਹ ਮਾਸਕ ਚੁਣੋ ਜੋ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨੱਕ, ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਠੋਡੀ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢੱਕਦਾ ਹੋਵੇ।



ਆਪਣਾ ਮਾਸਕ ਪਾਕੇ ਰੱਖੋ, ਸਿਵਾਏ:

- ਖਾਣ ਜਾਂ ਪੀਣ ਸਮੇਂ
- ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਘਾਟ ਹੈ ਜਾਂ ਜੋ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਦਾ ਹੈ



ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤੋਂ ਯੋਗ ਗੈਰ-ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਸਕ (ਵਾਸ਼ਿੰਗ ਮਸ਼ੀਨ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਹੱਥ ਨਾਲ) ਗਰਮ, ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ, ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਪਹਿਨਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਕਾਓ।



ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਜਾਂ ਹਟਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।



ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਮਾਸਕ ਹਟਾਉਣਾ ਪਵੇ:

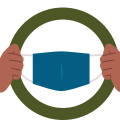
- ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਇਸਨੂੰ ਵਾਪਸ ਪਾਓ
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਹੋਰ ਉਪਾਅ ਲਾਗੂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:
  - ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ
  - ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਚੰਗੀ-ਹਵਾਦਾਰ ਜਾਂ ਬਾਹਰੀ ਥਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਾ



ਗੰਦੇ, ਗਿੱਲੇ, ਜਾਂ ਖਰਾਬ ਹੋਏ ਡਿਸਪੋਜੇਬਲ ਮਾਸਕ ਅਤੇ ਵਰਤੋਂ ਗਏ ਫਿਲਟਰਾਂ ਨੂੰ ਭੂਤੋਂ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟੋ, ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮਾਸਕ ਰੀਸਾਈਕਲਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।



ਆਪਣੇ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਪਾਉਣ ਅਤੇ ਉਤਾਰਨ ਲਈ ਟਾਈ, ਬੈਂਡ ਜਾਂ ਕੰਨ ਦੀਆਂ ਲੂਪੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।



### ✗ ਇਹ ਨਾ ਕਰੋ



ਇਹਨਾਂ 'ਤੇ ਮਾਸਕ ਨਾ ਪਾਓ:

- 2 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ
- ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸਨੂੰ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ
- ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ



ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ:

- ਸਾਹ ਛੱਡਣ ਵਾਲੇ ਵਾਲਵ ਜਾਂ ਵੈਂਟਸ ਵਾਲੇ ਮਾਸਕ
- ਮਾਸਕ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਕਾਰਫ਼, ਬੈਂਡੋਨਾ, ਗਰਦਨ ਦਾ ਗੇਟਰ, ਜਾਂ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਸ਼ੀਲਡ



ਆਪਣੇ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗਰਦਨ ਜਾਂ ਕੰਨਾਂ ਤੋਂ ਨਾ ਲਟਕਾਓ, ਜਾਂ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੀ ਠੋਡੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਨਾ ਰੱਖੋ।



ਮਾਸਕ ਸਾਂਝੇ ਨਾ ਕਰੋ।



ਆਪਣੇ ਮਾਸਕ ਦੇ ਅਗਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹੋ।



ਡਿਸਪੋਜੇਬਲ ਮਾਸਕ ਦੀ ਮੁੜ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ ਜੋ ਗੰਦਾ, ਗਿੱਲਾ ਜਾਂ ਖਰਾਬ ਹੋਵੇ।

### ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੋ

ਜਦੋਂ ਹੋਰ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਉਪਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਪਰਤਬੱਧ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਣਾਇਆ, ਚੰਗੀ ਫਿਟਿੰਗ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਹਿਨਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਮਾਸਕ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਨਿਯਮਤ ਰੁਟੀਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਓ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਸਕ ਕਦੋਂ ਪਹਿਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਜਨਤਕ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਸਕ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਸਟੋਰ
- ਸਕੂਲ
- ਕਾਰੋਬਾਰ
- ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ
- ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ

ਭਾਵੇਂ ਮਾਸਕ ਦੀ ਲੋੜ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਇੱਕ ਵਾਧੂ ਪਰਤ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾਇਆ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਥਾਵਾਂ

'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਨਿੱਜੀ ਜਾਂ ਜਨਤਕ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ।

ਕਿਸੇ ਵੀ ਭੀੜ-ਭੁੜੱਕੇ ਵਾਲੀ ਸੈਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਮਾਸਕ ਦੀ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੀ ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਉਪਾਵਾਂ ਦੀ ਪਰਤ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਘਰ ਰਹਿਣਾ
- ਅੰਦਰੂਨੀ ਹਵਾਦਾਰੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਰਨਾ
- ਤੁਹਾਡੀ ਖੰਘ ਅਤੇ ਫਿੱਕਾਂ ਨੂੰ ਢੱਕਣਾ
- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਧੋਣਾ ਜਾਂ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰਨਾ
- ਅਕਸਰ ਛੂਹੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤ੍ਹਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰਨਾ

ਇਹ ਸਲਾਹ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਸਮੇਤ ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੈ।



Gouvernement du Canada

Government of Canada

Canada