

ਕੋਵਿਡ-19 ਮਾਸਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ:

ਆਪਣੇ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਵਿ ਫਾਟਿ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਜਦੋਂ ਹੋਰ ਸਫ਼ਿਕਾਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਨਤਕ ਸਹਿਤ ਉਪਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਪਰਤਬੱਧ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਣਾਇਆ, ਚੰਗੀ ਫਟਿੰਗ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਹਨਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਮਾਸਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵੱਚਿ ਆਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵੱਚਿ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਦਾ ਕੀਤੁਸੀਂ ਕਸਿ ਕਸਿਮ ਦੇ ਮਾਸਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਇਸਦੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ੀਲਤਾ ਵੱਚਿ ਸਹੀ ਫਾਟਿ ਇੱਕ ਮੁੱਖ ਕਾਰਕ ਹੈ।

PENDJABI / PUNJABI

ਆਪਣੇ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਫਟਿੰਗ ਵਾਲਾ ਕਵਿ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ



ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕੀਤੁਹਾਡਾ ਮਾਸਕ ਤੁਹਾਡੇ ਨੱਕ, ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਠੋਡੀ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢੱਕਦਾ ਹੈ।



ਆਪਣੇ ਚਹਿਰੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮਾਸਕ ਵੱਚਿਕਾਰ ਅੰਤਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।

- ਆਪਣੇ ਮਾਸਕ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਹੱਸਿ, ਪਾਸਿਆਂ ਅਤੇ ਹੇਠਲੇ ਹੱਸਿ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।
- ਹਵਾ ਲੀਕ ਲਈ ਆਪਣੇ ਮਾਸਕ ਦੇ ਕਨਿਾਰਿਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵਵਿਸਥਤਿ ਕਰੋ।



ਮਾਸਕ ਫਾਟਿ ਵੱਚਿ ਸੁਧਾਰ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਕੋਈ ਅੰਤਰ ਨਾ ਹੋਵੇ।

- ਤਣੀਆਂ, ਬੈਂਡਾਂ ਜਾਂ ਕੰਨ ਦੀਆਂ ਲੂਪੀਆਂ ਨੂੰ ਵਵਿਸਥਤਿ ਕਰੋ।
- ਨੋਜ਼ਪੀਸ ਨੂੰ ਵਵਿਸਥਤਿ ਕਰੋ।



ਮਾਸਕ ਫਾਟਿ ਨੂੰ ਬਹਿਤਰ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵੱਚਿ ਸਾਮਲ ਹਨ:



ਕੰਨ ਦੀਆਂ ਲੂਪੀਆਂ ਵੱਚਿ ਗੰਢਾਂ ਬੰਨ੍ਹੋ।



ਮਾਸਕ ਦੇ ਪਾਸਿਆਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਮੋੜੋ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਚਹਿਰੇ 'ਤੇ ਸਮਤਲ ਹੋਵੇ।



ਕੱਸਵੀ ਫਾਟਿ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵੱਚਿ ਮਦਦ ਲਈ ਮਾਸਕ ਫਾਟਿਰ ਜਾਂ ਬਰੇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।



ਡਸਿਪੋਜੇਬਲ ਮਾਸਕ ਦੇ ਕਨਿਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਚਹਿਰੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਧੱਕਣ ਵੱਚਿ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਫਟਿੰਗ ਨਾਨਵਾਲਾ ਗੈਰ-ਮੈਡੀਕਲ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਇੱਕ ਡਸਿਪੋਜੇਬਲ ਮਾਸਕ ਦੇ ਉੱਤੇ ਲੇਅਰ ਕਰੋ।

- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕੀਤੁਸੀਂ 2 ਮਾਸਕ ਪਹਨਿਣ ਵੇਲੇ ਵੀ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਚਹਿਰੇ ਦੇ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਸੇਵ ਜਾਂ ਛੋਟੇ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਵਚਿਾਰ ਕਰੋ, ਕਉਂਕਿ ਅਜਹਿਾ ਕਰਨਾ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਚਹਿਰੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਫਾਟਿ ਹੋਣ ਦੀਦਾ ਹੈ।

ਮਾਸਕ ਫਾਟਿ ਕਰਨ ਲਈ ਆਮ ਸਧਿਾਂਤ

ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਫਟਿੰਗ ਵਾਲੇ ਮਾਸਕ ਵੱਚਿ ਇਹ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਇੰਨਾ ਵੱਡਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕੀ ਨੱਕ, ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਠੋਡੀ ਨੂੰ ਬਨਿਾਂ ਕਸਿ ਫਰਕ ਦੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਢੱਕਿਆ ਜਾ ਸਕੇ
- ਹਵਾ ਨੂੰ ਕਨਿਾਰਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਾ ਨਕਿਲਣ ਦਵੇ
- ਤਣੀਆਂ, ਬੈਂਡਾਂ ਜਾਂ ਕੰਨ ਦੀਆਂ ਲੂਪੀਆਂ ਨਾਲ ਸਰਿ 'ਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਾਟਿ ਹੋਵੇ
- ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਵਵਿਸਥਤਿ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ
- ਧੋਣ ਅਤੇ ਸੁਕਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਸਦਾ ਆਕਾਰ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ (ਸਰਿਫ ਮੁੜ ਵਰਤੋਂ ਯੋਗ ਗੈਰ-ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਸਕ ਲਈ)

ਅਜਹਿਾ ਮਾਸਕ ਚੁਣਨਾ ਜੋ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਾਟਿ ਹੋਵੇ

ਮਾਸਕ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਫਾਟਿ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ:

- ਮਾਸਕ ਦਾ ਫਾਟਿ ਤੁਹਾਡੇ ਚਹਿਰੇ ਦੇ ਆਕਾਰ ਅਤੇ ਨੈਣ-ਨਕਸ਼ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਲਚਕੀਲੇ ਨੋਜ਼ਪੀਸ ਵਾਲੇ ਮਾਸਕ ਨੱਕ ਉੱਤੇ ਬਹਿਤਰ ਫਾਟਿ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਸਰਿ ਦੇ ਪਛਿਲੇ ਪਾਸੇ ਘੁੰਮਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਣੀਆਂ ਜਾਂ ਬੈਂਡਾਂ ਵਾਲੇ ਮਾਸਕ ਬਹਿਤਰ ਫਾਟਿ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਜੇਕਰ ਕੰਨ ਦੀਆਂ ਲੂਪੀਆਂ ਵਾਲੇ ਸਟਾਈਲ ਮਾਸਕ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਐਡਜਸਟੇਬਲ ਈਅਰ ਲੂਪਸ ਵਾਲੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਮਾਸਕ ਫਾਟਿ ਨੂੰ ਬਹਿਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦੱਤੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਰੈਸਪੀਰੇਟਰਾਂ ਨੂੰ ਚਹਿਰੇ 'ਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਾਟਿ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਜੋ ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਸਕ ਨਾਲੋਂ ਬਹਿਤਰ ਫਾਟਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਕਮਉਨਿਟੀ ਵੱਚਿ ਪਹਨਿ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਨੂੰ ਰਸਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫਾਟਿ ਟੈਸਟ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ

ਇਹ ਸਲਾਹ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ ਅਤੇ ਸਹਿਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਸਮੇਤ ਕੀਤਾਮੁਖੀ ਸਹਿਤ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੈ।
ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ: Canada.ca/coronavirus



Gouvernement du Canada

Government of Canada

Canada