



ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਹਿਨੀਏ

How to wear a face mask – Punjabi

There are two types of face masks you can use: cloth masks and surgical masks. Cloth masks are made of washable fabric and can be re-used.

ਇੱਥੇ ਦੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਸਕ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ: ਕੱਪੜੇ ਵਾਲੇ ਮਾਸਕ ਅਤੇ ਸਰਜੀਕਲ ਮਾਸਕ। ਕੱਪੜੇ ਵਾਲੇ ਮਾਸਕ ਧੋਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਬਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੋਬਾਰਾ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [DHHS.vic – ਚਿਹਰਾ ਢੱਕਣਾ – 11:59 ਰਾਤ ਬੁੱਧਵਾਰ 22 ਜੁਲਾਈ](https://www.dhhs.vic.gov.au/face-masks-covid-19) ਉੱਤੇ ਜਾਓ <<https://www.dhhs.vic.gov.au/face-masks-covid-19>>



ਚਿਹਰੇ ਉੱਤੇ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਵਾਧੂ ਸਰੀਰਕ ਰੋਕ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਚਿਹਰੇ ਉੱਤੇ ਪਾਉਣ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਮਾਸਕ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਕਾਰਫ ਜਾਂ ਵੱਡਾ ਰੁਮਾਲ।



ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਪਹਿਨਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ।



ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਢੱਕੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਠੋਡੀ ਦੇ ਥੱਲੇ, ਨਾਸਾਂ ਦੇ ਉਪਰ ਦੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਦੋਵੇਂ ਪਾਸਿਆਂ ਤੇ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪੂਰਾ ਆ ਜਾਵੇ।



ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਪਹਿਨਦੇ ਸਮੇਂ ਇਸ ਦੇ ਅਗਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾ ਲਾਓ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਰੋਗਾਣੂ-ਰਹਿਤ ਕਰੋ।

ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗਰਦਨ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਨਾ ਲਟਕਣ ਦਿਓ।



ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਉਤਾਰਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਰੋਗਾਣੂ-ਰਹਿਤ ਕਰੋ।

ਕੰਨਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਤਣੀਆਂ ਨੂੰ ਫੜਕ ਕੇ ਜਾਂ ਤਣੀਆਂ ਦੀ ਗੰਢ ਖੋਲ ਕੇ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਉਤਾਰੋ। ਦੋ ਜੋੜਿਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਤਣੀਆਂ ਵਾਲੇ ਮਾਸਕਾਂ ਲਈ, ਪਹਿਲਾਂ ਥੱਲੇ ਵਾਲੀ ਨੂੰ ਖੋਲੋ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਪਰ ਵਾਲੀ ਨੂੰ ਖੋਲੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਸਕ ਵਿੱਚ ਫਿਲਟਰ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਤਾਰੋ ਅਤੇ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।

ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਤਹਿ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਧੋਣ ਲਈ ਪਾ ਦਿਓ ਜਾਂ ਫਿਰ ਸੁੱਟਣ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਧੋਣ ਵਾਲੇ ਝੋਲੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਧੋਣ ਲਈ ਪਾ ਦਿਓ। ਇਕ ਵਾਰੀ ਵਾਰੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਰਜੀਕਲ ਮਾਸਕਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਾਲ ਸੁੱਟਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

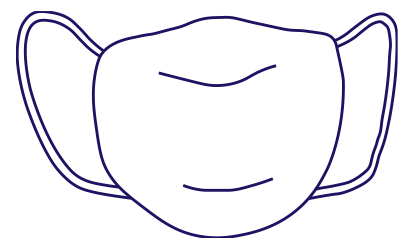


ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਉਤਾਰਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਰੋਗਾਣੂ-ਰਹਿਤ ਕਰੋ।

ਕੱਪੜੇ ਵਾਲੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਮਾਸਕਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ (60°C) ਵਿੱਚ ਸਾਬਣ ਜਾਂ ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਵਾਲੇ ਸਰਫ ਨਾਲ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਧੋਵੋ। ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਨਾ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰੀ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਬਾਕਾਇਦਾ ਧੋਵੋ
- ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੋਂ 1.5 ਮੀਟਰ ਦੂਰ ਰਹੋ
- ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ, ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਹਲਕੇ ਹਨ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ।



To receive this document in another format [email Public Health branch](mailto:public.health@dhhs.vic.gov.au) <public.health@dhhs.vic.gov.au>.

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.

© State of Victoria, Australia, Department of Health and Human Services, 24 July 2020.

Available at [DHHS.vic – Coronavirus \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus) <<https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus>>