



How to make a cloth mask

Design and preparation of cloth mask - Punjabi

ਇਹ ਕੱਪੜੇ ਦਾ ਮਾਸਕ ਬਨਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ:

ਵਸਤੂਆਂ	ਗਿਣਤੀ ਅਤੇ ਆਕਾਰ	ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਕਿਸਮ	ਕੱਪੜੇ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ
ਬਾਹਰਲੀ ਪਰਤ	1 ਟੁਕੜਾ, 25 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ x 25 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ	ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਾਲਾ ਕੱਪੜਾ (ਪੌਲੀਐਸਟਰ/ਪੌਲੀਪਰੋਪਲੀਨ)	<ul style="list-style-type: none"> ਕੱਪੜਾ ਦੇਬਾਰਾ ਵਰਤਣ ਵਾਲੇ 'ਹਰੇ' ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਝੋਲੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਪਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਪਹਿਨਾਵਾ (ਜਲਦੀ ਸੁੱਕਣ ਵਾਲਾ)
ਵਿੱਚਕਾਰਲੀ ਪਰਤ	1 ਟੁਕੜਾ, 25 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ x 25 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ	ਕੱਪੜਿਆਂ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ (ਸੂਤੀ ਪੌਲੀਐਸਟਰ ਮਿਸ਼ਰਣ/ਪੌਲੀਪਰੋਪਲੀਨ)	<ul style="list-style-type: none"> ਇਸ ਦੀ ਦੋਹਰੀ ਪਰਤ: ਕੱਪੜਾ ਜਾਂ ਦੇਬਾਰਾ ਵਰਤਣ ਵਾਲੇ 'ਹਰੇ' ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਝੋਲੇ
ਅੰਦਰਲੀ ਪਰਤ	1 ਟੁਕੜਾ, 25 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ x 25 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ	ਪਾਣੀ ਸੋਖਣ ਵਾਲਾ ਕੱਪੜਾ (ਸੂਤੀ)	<ul style="list-style-type: none"> ਕੱਪੜਾ
ਕੰਨਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਤਣੀਆਂ	2 ਟੁਕੜੇ, ਹਰੇਕ 20 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ	ਇਲਾਸਟਿਕ ਜਾਂ ਧਾਗਾ ਜਾਂ ਕੱਪੜੇ ਦੀਆਂ ਤਣੀਆਂ	<ul style="list-style-type: none"> ਟੀ - ਸ਼ਰਟ ਬੂਟਾਂ ਦੇ ਤਸਮੇ

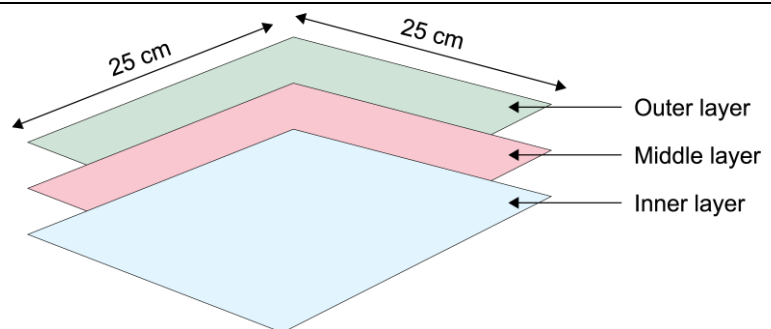
ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ: ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਸਾਰਾ ਕੱਪੜਾ ਠੀਕ ਠਾਕ ਹੈ, ਘਸ ਕੇ ਬਹੁਤ ਪਤਲਾ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਜਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਛੇਕ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਵਸਤੂ ਦਾ ਲੋਬਲ ਟੈਗ ਵੇਖ ਕੇ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰੋ। ਕੱਪੜੇ ਦਾ ਆਕਾਰ ਅੰਦਾਜ਼ੇ ਨਾਲ ਹੈ ਅਤੇ ਐਸਤਨ ਬਾਲਗ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

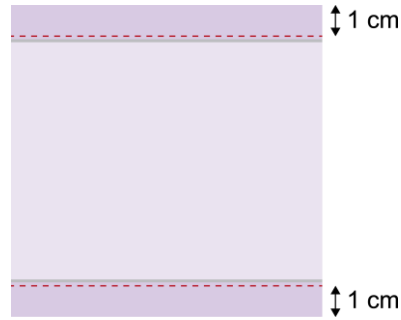
ਕਦਮ

A. ਹਰੇਕ ਕੱਪੜੇ ਦੇ 25 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ x 25 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਤਿੰਨ ਵਰਗ ਕੱਟੋ।

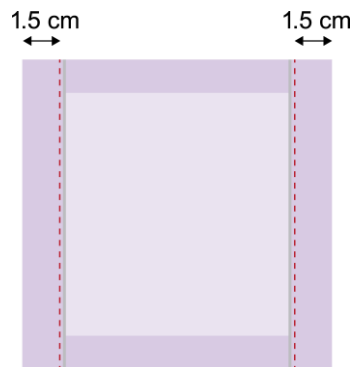
ਇਹ ਇਸ ਦੀਆਂ ਬਾਹਰਲੀ, ਵਿੱਚਕਾਰਲੀ ਅਤੇ ਅੰਦਰਲੀ ਪਰਤਾਂ ਬਣਨਗੇ।



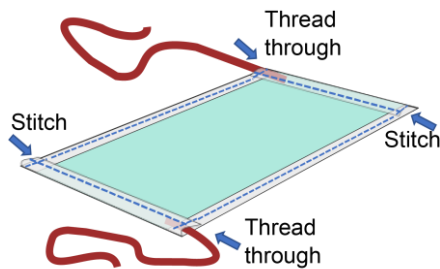
- B. ਉਪਰਲੇ ਅਤੇ ਥੱਲੇ ਵਾਲੇ ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਨੂੰ 1 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਮੋੜੇ ਅਤੇ ਸਿਉਂ ਦਿਓ (ਵੇਖੋ ਲਾਲ ਟੁੱਟਵੀਆਂ ਲਾਈਨਾਂ)।



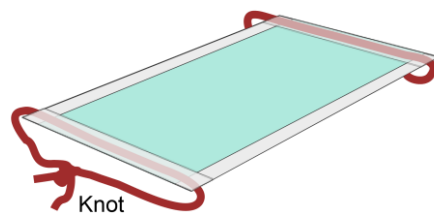
- C. ਪਾਸੇ ਵਾਲੇ ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਨੂੰ 1.5 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਮੋੜੇ ਅਤੇ ਸਿਉਂ ਦਿਓ (ਵੇਖੋ ਲਾਲ ਟੁੱਟਵੀਆਂ ਲਾਈਨਾਂ)।



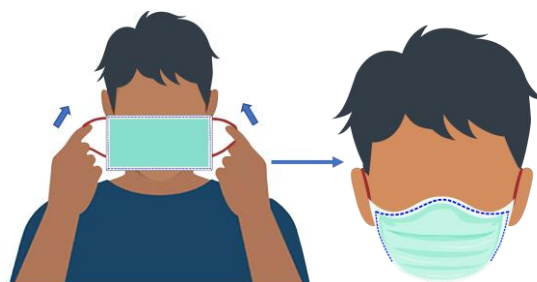
- D. 20 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਲੰਬੀ ਇਲਾਸਟਿਕ ਧਾਗਾ ਜਾਂ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਤਣੀਆਂ ਨੂੰ ਚੌੜੇ ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਵਾਲੇ ਦੋਨਾਂ ਪਾਸਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਦੀ ਲੰਘਾਓ। ਇਸ ਨੂੰ ਵਿੱਚ ਦੀ ਲੰਘਾਉਣ ਲਈ ਸੇਫਟੀ ਪਿੰਨ ਜਾਂ ਵੱਡੀ ਸੂਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।



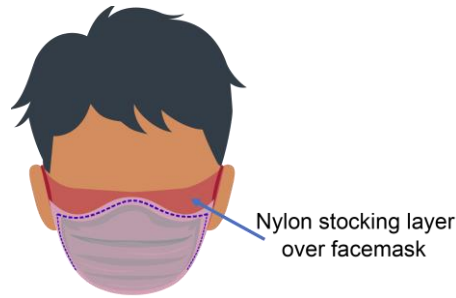
- E. ਸਿਰਿਆਂ ਨੂੰ ਕੱਸ ਕੇ ਗੰਢ ਦਿਓ ਜਾਂ ਦੇਵਾਂ ਨੂੰ ਸਿਉਂ ਦਿਓ।



- F. ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਪਹਿਨੇ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ ਉੱਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੂਰਾ ਆ ਜਾਵੇ। ਪਹਿਨਦੇ ਸਮੇਂ ਬਾਹਰਲੀ ਪਰਤ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹੋ।



G. ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ
ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਫਿਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ
ਨਾਈਲੋਨ ਦੀ ਸਟੋਕਿੰਗ ਨੂੰ ਮਾਸਕ ਦੇ
ਉਪਰ ਦੀ ਪਾ ਕੇ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸਿਰ ਦੇ
ਪਿੱਛੇ ਬੰਨ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ।



To find out more information about corona virus and how to stay safe visit
[DHHS.vic – coronavirus disease \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus)

[<https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus>](https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus)

If you need an interpreter, call TIS National on 131 450

For information in other languages, scan the QR code or visit

[DHHS.vic –Translated resources - coronavirus \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19)

[<https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19>](https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19)

For any questions

Coronavirus hotline 1800 675 398 (24 hours)

Please keep Triple Zero (000) for emergencies only



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

[<public.health@dhhs.vic.gov.au>](mailto: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, 15 July 2020.