

ਇੱਕ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣਾ COVID-19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਉੱਤੇ ਰੋਕ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਇੱਕ ਮਾਸਕ ਪਾਓ ਜੇ:

- ਤੁਸੀਂ ਹੋਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ 1.5 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਤੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ
- ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਲੱਛਣ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਹੋ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਆਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕੋ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਵੱਖਰਾ (isolation) ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਮਾਸਕ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕਦਮ ਇੱਕ

ਆਪਣਾ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸ਼ਰਾਬ-ਯੁਕਤ ਹੱਥ ਮਲਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ (hand rub) ਨਾਲ ਧੋਵੋ। ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋ ਲੈਣ ਦੇ ਨਾਲ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥਾਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਸਕ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਉੱਪਰ ਜਾਣ ਉੱਤੇ ਰੋਕ ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।



ਕਦਮ ਦੋ

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਲਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਸਕ ਦਾ ਸਹੀ ਪਾਸਾ ਉੱਪਰਲੀ ਤਰਫ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨੱਕ, ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਠੋਡੀ ਨੂੰ ਢੱਕ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਪਾਇਆ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਨਾ ਛੁਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਥੱਲੇ ਦਿੱਤੇ ਅਸਾਨ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ, ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਆਪਣਾ ਖੁਦ ਦਾ ਮਾਸਕ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ:

www.health.nsw.gov.au/Infectious/factsheets/Pages/how-to-make-a-cloth-mask.aspx



ਕਦਮ ਤਿੰਨ

ਆਪਣਾ ਮਾਸਕ ਪਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਇੱਕ ਵਾਰ ਫਿਰ ਧੋਵੋ।



ਇੱਕ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣਾ COVID-19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਉੱਤੇ ਰੋਕ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਕਦਮ ਚਾਰ

ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਮਾਸਕ ਉਤਾਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਮਾਸਕ ਦੇ ਅਗਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਨਾ ਛੁਹੋ।



ਉਸ ਨੂੰ ਫੌਰਨ ਹੀ ਕੂੜੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।



ਜੇ ਉਹ ਕੱਪੜੇ ਦਾ ਮਾਸਕ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਫੌਰਨ ਕਿਸੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਧੋ ਲਵੋ।



ਇਹ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ ਕਿ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਇੱਕ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਮਾਸਕ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੇ ਵਾਧੂ ਮਾਸਕ ਕਿਸੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।



ਕਦਮ ਪੰਜ

ਆਪਣਾ ਮਾਸਕ ਉਤਾਰਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸ਼ਰਾਬ-ਯੁਕਤ ਹੱਥ ਮਲਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ (hand rub) ਨਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਧੋਵੋ।



ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇੱਕ ਮਾਸਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਅਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਮਾਸਕ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਹੋਣ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਬਚਾਵੇਗਾ। ਹੋਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ 1.5 ਮੀਟਰ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਬਾਕਾਇਦਾ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਅਜੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਪਣਾ ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਹਨ।