

## ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਿਮਾਰੀ 2019 (COVID-19) ਗੈਰ-ਡਾਕਟਰੀ ਮਾਸਕ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢਕਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ

ਗੈਰ-ਡਾਕਟਰੀ ਮਾਸਕ ਜਾਂ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢਕਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਣਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਦਾ ਵਾਧੂ ਤਰੀਕਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸਕਰ ਜਿੱਥੇ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਉਣਾ ਔਖਾ ਹੋਵੇ (ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਸਾਧਨਾਂ 'ਤੇ, ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ)। ਇੱਥੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤੇ ਹੋਏ ਹਨ ਕਿ ਮਾਸਕ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢਕਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਕੀ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਾਉਣ ਬਾਰੇ ਕਦੋਂ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਹਿਨਿਆ ਜਾਏ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਅੰਦਰ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਜਾਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋਣ ਦਾ ਸ਼ੱਕ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਲਈ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

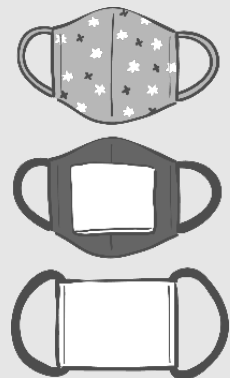
### ਗੈਰ-ਡਾਕਟਰੀ ਮਾਸਕ ਜਾਂ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢਕਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਉਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ

- ਕੋਵਿਡ-19 ਉਹਨਾਂ ਸੰਕਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਤੋਂ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਅਤੇ ਜੋ ਇਸ ਗੱਲ ਬਾਰੇ ਅਣਜਾਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਗੈਰ-ਡਾਕਟਰੀ ਮਾਸਕ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢਕਣ ਵਾਲਾ ਕੱਪੜਾ, ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛੂਤ ਵਾਲੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਜਾਂ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਵੀ ਰੋਕਦਾ ਹੈ।
- ਉਹਨਾਂ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਇੱਕ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ, ਜਿੱਥੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੰਚਾਰਨ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਸਾਧਨਾਂ 'ਤੇ, ਕਿਰਿਆਨੇ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਜਾਂ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ।



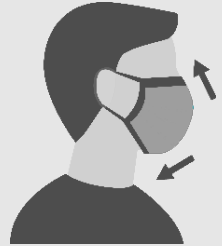
### ਮੈਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਗੈਰ-ਡਾਕਟਰੀ ਮਾਸਕ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢਕਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ

- ਕੋਈ ਖਾਸ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਜਾਂ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਨਹੀਂ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।
- ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਏਜੰਸੀ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਮਾਸਕ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਕੱਪੜੇ ਦਾ ਹਰੇਕ ਮਾਸਕ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦੋ ਪਰਤਾਂ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਅਕਾਰ ਗੁਆਏ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਖਰਾਬ ਹੋਏ ਕਈ ਵਾਰ ਧੋਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਦੋ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜਾਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮਾਸਕ ਨਾ ਦਿਓ, ਜੋ ਇਸਨੂੰ ਪਹਿਨਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹਨ, ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀ, ਜਾਂ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਹਿਨਣ/ਹਟਾਉਣ ਦੇ ਅਸਮਰੱਥ।



## ਇੱਕ ਗੈਰ-ਡਾਕਟਰੀ ਮਾਸਕ ਜਾਂ ਚਿਹਰਾ ਢਕਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਪਹਿਨਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ

- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ-ਆਧਾਰਿਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਨਾਲ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 15 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ, ਮਤਲਬ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਠੋਡੀ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਨ ਲਈ **ਕਾਫ਼ੀ ਆਰਾਮਦਾਇਕ (ਮਾਸਕ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਕੋਈ ਵਿੱਥ ਨਾ ਹੋਵੇ)** ਹੈ।
- ਇਸਨੂੰ ਰੱਸੀ ਜਾਂ ਕੰਨ ਦੀਆਂ ਲੂਪਾਂ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਅਤੇ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਰੁਕਾਵਟ ਨਾ ਆਵੇ।
- **ਇਸਨੂੰ ਪਹਿਨਦੇ ਸਮੇਂ ਮਾਸਕ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਜਾਂ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢਕਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਚੋ** – ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
- ਇਸਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਪਹਿਨੋ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਇਹ ਦੂਸ਼ਿਤ, ਸਿੱਲ੍ਹਾ, ਖਰਾਬ ਜਾਂ ਇਸ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਉਤਾਰ ਦਿਓ।
- ਆਪਣਾ ਮਾਸਕ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਨਾ ਕਰੋ।



## ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਯੋਗ ਗੈਰ-ਡਾਕਟਰੀ ਮਾਸਕਾਂ ਜਾਂ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢਕਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਉਤਾਰਣ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦਾ ਕੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ

- ਸਿਰਫ਼ ਪੱਟੀਆਂ ਫੜਕੇ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਉਤਾਰੋ ਅਤੇ ਸਿੱਧਾ ਧੋਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਧੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤਣਾ ਪਵੇ, ਤਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਮਾਸਕ ਦੇ ਮੂਹਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਮਾਸਕ ਦਾ ਮੂਹਰਲਾ ਹਿੱਸਾ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਫੋਲਡ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ, ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਪੇਪਰ ਬੈਗ।
- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ-ਆਧਾਰਿਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਨਾਲ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 15 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
- ਮਸ਼ੀਨ ਵਿੱਚ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਅਤੇ ਨਿਯਮਤ ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਨਾਲ ਧੋਵੋ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਵਾਇਰਸ ਮਰ ਜਾਣ।
- ਸਿਹਤ ਮੰਤਰਾਲੇ ਕੋਲ ਗੈਰ-ਡਾਕਟਰੀ ਮਾਸਕ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢਕਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।

## ਨੋਟ ਕਰੋ

- ਗੈਰ-ਡਾਕਟਰੀ ਮਾਸਕ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢਕਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ, ਵਾਇਰਲ ਕਣਾਂ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਖਾਸਕਰ ਜੇਕਰ ਉਹ ਢਿੱਲੇ ਹੋਣ।
- ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਲਈ ਟੈਸਟ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ੀਲਤਾ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋਵੇਗੀ।

ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ 21 ਮਈ, 2020 ਅਨੁਸਾਰ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।