



ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ  
ਕੋਵਿਡ-19

ਚੈਸਟਰ ਕਾਉਂਟੀ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ

# ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ

ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਪਹਿਨਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ  
ਇਹ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਕੱਪੜੇ ਦਾ ਮਾਸਕ ਕੁਝ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਿੰਦਾ  
ਹੈ

ਪਰ

ਵਧੀਕ ਰੋਕਥਾਮਕਾਰੀ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੀ  
ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ



ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਧੋਵੋ



ਸਤਰਾਂ ਨੂੰ ਕੀਟਾਣੂ ਮੁਕਤ  
ਕਰੋ



ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ



ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ

## ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਮੁੜ ਵਰਤੋਂਯੋਗ ਮਾਸਕਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਨਣਾ



ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੱਥਾਂ  
ਨੂੰ ਧੋਣਾ



ਹਰ ਵਾਰ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਤਰੀਕੇ  
ਨਾਲ ਪਹਿਨਣਾ: ਇੱਕੋ ਪਾਸੇ ਦਾ  
ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਹੋਣਾ



ਮਾਸਕ ਨਾਲ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ  
ਢਕਿਆ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ



ਪਹਿਨੇ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਮਾਸਕ  
ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹੋ



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਛੂੰਹਦੇ  
ਹੋ, ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ  
ਧੋਵੋ/ਕੀਟਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰੋ



ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ  
ਆਪਣੇ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਨਾ ਹਟਾਓ

## ਮੁੜ ਵਰਤੋਂਯੋਗ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ



ਗੰਦੇ ਮਾਸਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ,  
ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ  
ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਧੋਵੋ



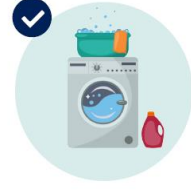
ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ  
ਬੱਧਰੀਆਂ ਨੂੰ ਫੜੋ ਅਤੇ ਅੱਗੇ  
ਵੱਲ ਖਿੱਚੋ



ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ  
ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ



ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਧੋਤੇ ਜਾਣ ਲਈ  
ਤਿਆਰ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਮਾਸਕ ਨੂੰ  
ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ



ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਅਤੇ  
ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਨਾਲ ਧੋਵੋ, ਮੁੜ ਵਰਤੋਂ  
ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਕਾ ਲਵੋ

ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਮਾਸਕਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ  
ਇਸ ਲਈ ਸੀ.ਡੀ.ਸੀ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ

ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੱਪੜਾ

- 100% ਸੂਤੀ
- ਦੋ ਤਹਿਆਂ

ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਮੇਤ ਮੈਡੀਕਲ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਬਣੇ ਮਾਸਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ  
ਚਾਹੀਦੀ:

ਸਰਜੀਕਲ ਮਾਸਕ ਅਤੇ N95 ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਮਾਸਕ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਾਸਕਾਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਲਈ ਬਚਾ ਕੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:  
ਡਾਕਟਰਾਂ, ਨਰਸਾਂ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੇ।