

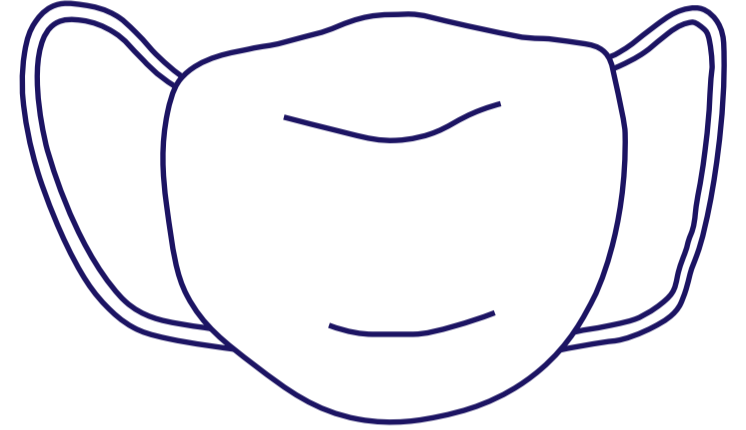


ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸੰਚਾਰ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ COVID-19 ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਮਾਸਕ ਇਕ ਵਾਧੂ ਸਾਵਧਾਨੀ ਹੈ। ਮਾਸਕ ਦੀਆਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪ੍ਰਾਂਤ ਅਤੇ ਕੇਂਦਰੀ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਵਿੱਚ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

COVID ਮੁਕਤ ਰਹਿਣ ਲਈ:

- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਕੀਟਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰੋ
- ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ (1.5 ਮੀਟਰ)
- COVID-19 ਦੇ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਟੀਕੇ ਲਗਵਾ ਕੇ ਰੱਖੋ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਘਰੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ।



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ:



ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ



ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਢੱਕ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਠੋਡੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਨੱਕ ਦੀ ਨੋਕ ਉੱਤੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਪਾਸਿਆਂ 'ਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੈਠ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਪਹਿਨਣ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਉਤਾਰਦੇ ਸਮੇਂ ਇਸ ਦੇ ਅਗਲੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਛੂਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਕੀਟਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰੋ। ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਠੋਡੀ ਜਾਂ ਗਰਦਨ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਨਾ ਲਟਕਣ ਦਿਓ।



ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਉਤਾਰਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਕੀਟਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰੋ।



ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਮਾਸਕਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਵਾਰ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਜਾਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਧੋਵੋ।



*ਇਕ ਵਾਰ ਵਰਤਣ ਵਾਲੇ ਮਾਸਕ ਦੁਬਾਰਾ ਨਹੀਂ ਵਰਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਅਤੇ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ: ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਾਸਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, **1800 020 080** ਉੱਤੇ National Coronavirus Helpline ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ, ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਵਿਕਲਪ **8** ਚੁਣੋ, ਜਾਂ **www.health.gov.au** ਉੱਤੇ ਜਾਓ