

COVID-19 ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ (ਫੇਸ) ਮਾਸਕ

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਚਿਹਰੇ ਵਾਲਾ ਮਾਸਕ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਮਾਹਿਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਚਿਹਰੇ ਉੱਤੇ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਉਹਨਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ COVID-19 ਦਾ ਫੈਲਾਅ ਅੱਗੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਵੀ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਇਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ COVID-19 ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਖੰਘਦਾ, ਬੋਲਦਾ ਜਾਂ ਛਿੱਕਾਂ ਮਾਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ 1.5 ਮੀਟਰ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੂਰ ਹੋ, ਚਿਹਰੇ ਵਾਲੇ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਨਾਲ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖੰਘ, ਛਿੱਕ ਜਾਂ ਬੋਲਣ ਤੋਂ ਨਿਕਲੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ (ਬਰੀਕ ਕਣਾਂ) ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਲਾਗ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋ, ਪਰ ਲਾਗ ਦੇ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ ਤਾਂ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਸਮੇਂ ਕਿ ਕੀ ਚਿਹਰੇ ਵਾਲਾ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਉੱਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ:

- ਜਦੋਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ 1.5 ਮੀਟਰ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਚਿਹਰੇ ਵਾਲੇ ਮਾਸਕ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਕਿਸੇ ਭੀੜ-ਭੜੱਕੇ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਜਾਂ ਰੇਲ ਗੱਡੀ ਜਾਂ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ
- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਜਾਂ ਸਾਹ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ? ਇਹਨਾਂ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਲੋਕ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੇਕਰ ਉਹ COVID-19 ਤੋਂ ਲਾਗ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ
- ਚਿਹਰੇ ਵਾਲਾ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਖੰਘ ਅਤੇ ਛਿੱਕਾਂ ਤੋਂ ਨਿਕਲੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਦੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੱਕ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰੇਗਾ (ਪਰੰਤੂ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਜੁਕਾਮ ਜਾਂ ਫਲੂ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ)
- ਚਿਹਰੇ ਵਾਲਾ ਮਾਸਕ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ। COVID-19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਦੂਸਰੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੀ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

COVID-19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

COVID-19 ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉਹ ਹਨ:

- ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ, ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹੋ, ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਸੰਬੰਧੀ ਲੱਛਣ ਹਲਕੇ ਹੀ ਹੋਣ
- ਬਾਕਾਇਦਾ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ-ਆਧਾਰਿਤ ਹੱਥ ਸਾਫ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਘੋਲ (ਹੈਂਡ ਰੱਬ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹੋ
- ਉਹਨਾਂ ਤਲਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹੋ ਜੋ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 1.5 ਮੀਟਰ ਦੂਰ ਰਹੋ (ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ)
- ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਖੰਘਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਕੂਹਣੀ ਵਿੱਚ ਖੰਘ ਕੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਟਿਸ਼ੂ ਵਿੱਚ ਖੰਘ ਕੇ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਢੱਕੋ। ਟਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।



ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਚਿਹਰੇ ਵਾਲਾ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਇਹ ਹਨ:

ਚਿਹਰੇ ਵਾਲਾ ਮਾਸਕ ਕਿਵੇਂ ਪਾਉਣਾ ਹੈ



1 ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ-ਆਧਾਰਿਤ ਹੱਥ ਸਾਫ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਘੋਲ (ਹੈਂਡ ਰੱਬ) ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰੋ।



2 ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਇਸ ਦੀਆਂ ਟੋਪਾਂ ਜਾਂ ਤਣੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਫੜੋ, ਫਿਰ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਬੰਨ੍ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਕੰਨਾਂ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਤਣੀਆਂ ਪਾਓ।



3 ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਮਾਸਕ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਢੱਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ ਅਤੇ ਮਾਸਕ ਵਿੱਚਕਾਰ ਕੋਈ ਵਿੱਥਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਨੱਕ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦਬਾਓ।



4 ਇਸ ਨੂੰ ਪਹਿਨਦੇ ਸਮੇਂ ਮਾਸਕ ਦੇ ਅਗਲੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾ ਲਗਾਓ।

ਚਿਹਰੇ ਵਾਲੇ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਉਤਾਰਣਾ ਹੈ



1 ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ-ਆਧਾਰਿਤ ਹੱਥ ਸਾਫ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਘੋਲ (ਹੈਂਡ ਰੱਬ) ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰੋ।



2 ਟੋਪਾਂ ਜਾਂ ਤਣੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਅੱਗੇ ਖਿੱਚ ਕੇ ਅਤੇ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਲਿਜਾ ਕੇ, ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਉਤਾਰ ਦਿਓ।



3 ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।



4 ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ-ਆਧਾਰਿਤ ਹੱਥ ਸਾਫ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਘੋਲ (ਹੈਂਡ ਰੱਬ) ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰੋ।

ਮਾਸਕ ਚੁਣਨਾ

ਤੁਸੀਂ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਮਾਸਕ ਜਾਂ ਸਰਜੀਕਲ ਮਾਸਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਰਜੀਕਲ ਮਾਸਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਵਾਰ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਮਾਸਕਾਂ ਨੂੰ ਧੋ ਕੇ ਮੁੜ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਵਾਲੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਕਾਰਫ, ਹੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਰਾਬਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਣ।

ਤੁਸੀਂ ਮਾਸਕ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣਾ ਖੁਦ ਦਾ ਕੱਪੜੇ ਵਾਲਾ ਮਾਸਕ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢੱਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਚਿਹਰੇ ਵਾਲੀ ਢਾਲ (ਫੇਸ ਸ਼ੀਲਡ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਮਾਸਕ ਜਾਂ ਢਾਲ (ਕਵਰ) ਨੂੰ ਪਹਿਨਦੇ ਜਾਂ ਉਤਾਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਹਰੇਕ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਕੱਪੜੇ ਜਾਂ ਢਾਲ ਨੂੰ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।

[safetyandquality.gov.au](https://www.safetyandquality.gov.au)

COVID-19 ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਵੇਖੋ:

<https://www.health.gov.au/resources/collections/novel-coronavirus-2019-ncov-resources> ਜਾਂ [safetyandquality.gov.au/covid-19](https://www.safetyandquality.gov.au/covid-19)

ਚਿਹਰੇ ਵਾਲੇ ਮਾਸਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਵੇਖੋ:

<https://www.dhhs.vic.gov.au/face-masks-covid-19>

<https://www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert/how-to-protect-yourself-and-others-from-coronavirus-covid-19/masks>

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/when-and-how-to-use-masks>

