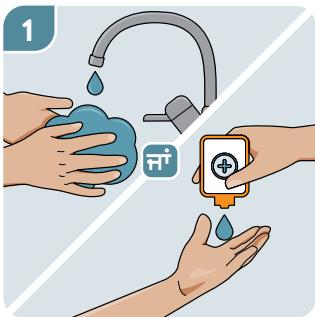
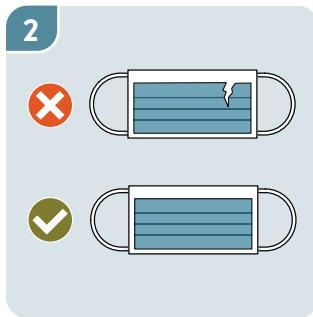


## ਛੁਤ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਖਾਮ ਕਰੋ: ਮਾਸਕ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਣਾ ਹੈ



ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸਾਬਣ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਲੇ ਹੈਂਡ ਸੈਨੇਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।



ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਸਕ ਚੈਕ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਖਰਾਬ ਨਹੀਂ ਹੈ।



ਮਾਸਕ ਦਾ ਪਾਸਾ ਬਦਲੋ ਤਾਂ ਜੋ ਰੰਗਦਾਰ ਪਾਸਾ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਹੋਵੇ।



ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਉੱਪਰ ਲਾਉ। ਜੇ ਧਾਤ ਦੀ ਪੱਤੀ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਨੱਕ 'ਤੇ ਫਿੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਦਬਾਓ।



ਮਰੋੜੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੰਨ ਦੁਆਲੇ ਪਾਉ, ਜਾਂ ਉਪਰਲੀ ਅਤੇ ਹੇਠਲੀ ਵੱਧਰੀ ਨੂੰ ਬੰਨੋ।



ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਕਵਰ ਹੋਣ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵਿਰਲ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਮਾਸਕ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਠੋੜੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਖਿੱਚ ਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਵਧਾਓ।



ਧਾਤ ਦੀ ਪੱਤੀ ਨੂੰ ਦਬਾਰਾ ਦਬਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨੱਕ ਦੇ ਆਕਾਰ 'ਤੇ ਫਿੱਟ ਹੋ ਜਾਏ। ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਫਿਰ ਧੋਵੋ।



ਮਾਸਕ ਪਾਏ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਇਸ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾ ਲਾਉ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।



ਜੇ ਮਾਸਕ ਗਿੱਲਾ ਜਾਂ ਗੰਦਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਨਾ ਪਾਉ। ਇਸ ਦੀ ਦਬਾਰਾ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ। ਮਾਸਕ ਲਾਹੂਣ ਲਈ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।



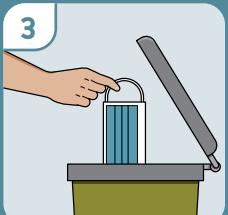
### ਮਾਸਕ ਲਾਹੂਣਾ



ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਲਾ ਹੈਂਡ ਸੈਨੇਟਾਈਜ਼ਰ ਵਰਤੋਂ।



ਆਪਣਾ ਮਾਸਕ ਲਾਹੂਣ ਲਈ ਅਗਾਂਹ ਨੂੰ ਢੁਕੋ। ਸਿਰਫ ਕੰਨ ਉਪਰਲੀਆਂ ਮਰੋੜੀਆਂ ਜਾਂ ਵੱਧਰੀਆਂ ਨੂੰ ਹੀ ਹੱਥ ਲਾਉ, ਮਾਸਕ ਦੇ ਅਗਲੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ।



ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।



ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ। ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਨਵੀਂ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣ ਲਈ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਨੋਟ: ਚਿੱਤਰ ਬੀ ਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡਿਜੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ (ਬੀ ਸੀ ਮਨਿਸਟਰੀ ਔਫ ਹੈਲਥ), “ਮੂੰਹ ‘ਤੇ ਮਾਸਕ ਕਿਵੇਂ ਪਾਉਣਾ ਹੈ” ਤੋਂ ਅਧਾਰਏ ਗਏ ਹਨ।