

# COVID-19

## ਵਿਗਾੜ ਨੂੰ ਰੋਕੋ ਇੱਕ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ

ਜਦੋਂ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ, ਜਿੱਥੋਂ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।



1 ਆਪਣੇ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਪਹਿਨਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।



2 ਮਾਸਕ ਦੇ ਇਲਾਸਟਿਕ ਲੂਪਾਂ ਜਾਂ ਤਣੀਆਂ ਨੂੰ ਕੰਨਾਂ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਬੰਨੋ।



3 ਆਪਣੇ ਨੱਕ, ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਠੋਡੀ ਨੂੰ ਮਾਸਕ ਨਾਲ ਢੱਕੋ ਅਤੇ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ ਅਤੇ ਮਾਸਕ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਕੋਈ ਵਿੱਥਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ।



4 ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਪਾਇਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮਾਸਕ ਦੇ ਅਗਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਲਤੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਛੂਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।



5 ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਉਤਾਰਨ ਲਈ, ਮਾਸਕ ਦੇ ਇਲਾਸਟਿਕ ਲੂਪਾਂ ਜਾਂ ਤਣੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੰਨਾਂ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਹਟਾਓ।



6 ਸਿਰਫ ਲੂਪਾਂ ਜਾਂ ਤਣੀਆਂ ਨੂੰ ਪਕੜੋ ਅਤੇ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਵਾਲੇ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਪਾਓ, ਜਾਂ ਜੇ ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤੋਂ ਯੋਗ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਿੱਧੇ ਲੈਂਡਰੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।



7 ਆਪਣੇ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਸੁੱਟਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

Punjabi CDS-0659 20/06/01

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [peelregion.ca/coronavirus](https://peelregion.ca/coronavirus) ਤੇ ਜਾਓ

 @regionofpeel

 @peelregion.ca

 @regionofpeel

 **Region  
of Peel**  
working with you