ਰੋਕ

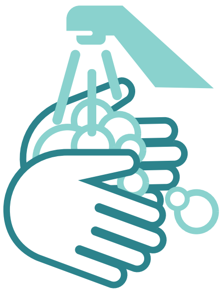
ਕੋਵਿਡ-19
ਨੋਵਲ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਜਨਤਕ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਇਮਾਰਤ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਉਣੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮਾਸਕ ਪਾਓ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਥੁੱਕ ਦੇ ਨਾਲ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਥੁੱਕ, ਛਿੱਕ ਮਾਰਨ, ਖੰਘਣ, ਗਾਉਣ ਜਾਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਫੈਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਹਿਨ ਕੇ ਆਪਣੀ ਥੁੱਕ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

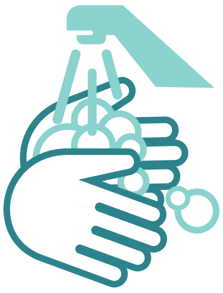
ਮਾਸਕ ਕਿਵੇਂ ਪਹਿਨਣਾ ਹੈ:



1. ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ 15 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਧੋਵੋ।

2. ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਉੱਤੇ ਪਾਓ। ਤਣੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੰਨਾਂ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਲਗਾਓ।

3. ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਮਾਸਕ ਤੁਹਾਡੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਢੱਕਦਾ ਹੋਵੇ।



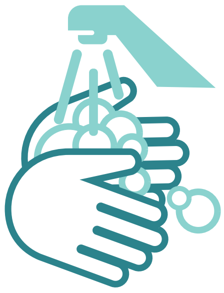
4. ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ 15 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਧੋਵੋ।

5. ਆਪਣੇ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਪਹਿਨਦੇ ਸਮੇਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਛੂਹਿਆ ਨਾ ਜਾਵੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਛੂਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਧੋਵੋ।

6. ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮਾਸਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਲਵੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਤਣੀਆਂ ਤੋਂ ਫੜ ਕੇ ਉਤਾਰੋ।

7. ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਗੰਦੇ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਇੱਕ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਇਹ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਮਾਸਕ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।

8. ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਸਕ ਗੰਦਾ, ਗਿੱਲਾ ਜਾਂ ਖ਼ਰਾਬ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਬਦਲੋ।



9. ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮਾਸਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਖਤਮ ਕਰ ਲਵੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।

Manitoba