

14 ਸਤੰਬਰ 2020

### ਕੁਈਨਜ਼ਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਮਾਸਕ

ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਮਾਸਕ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (ਕੋਵਿਡ-19) ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਜਿੱਥੇ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ 1.5 ਮੀਟਰ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ। ਇਹਨਾਂ ਸਥਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:









- ਵੱਡੀ ਭੀੜ
- ਅਜਿਹਾ ਘਰ ਜਿੱਥੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਣ
- ਕਿਸੇ ਬੱਸ ਜਾਂ ਰੇਲ ਗੱਡੀ ਵਿੱਚ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਈਨਜ਼ਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੇ:

- ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਤੀਬੰਧਿਤ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਸੁਵਿਧਾ ਵਿਖੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸੀਮਤ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਅਪੰਗਤਾ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਸੇਵਾ ਵਿਖੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੇ ਇੰਝ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ

ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਧੋਣਾ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਤੋਂ ਦੋ ਵੱਡੇ ਕਦਮ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜੱਫੀ ਪਾਉਣ, ਚੁੰਮਣ ਅਤੇ ਹੱਥ ਮਿਲਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ।

### ਮਾਸਕ ਕਿਵੇਂ ਪਹਿਨਣਾ ਹੈ

 <p><b>ਕਦਮ 1</b></p>	 <p><b>ਕਦਮ 2</b></p>	 <p><b>ਕਦਮ 3</b></p>	 <p><b>ਕਦਮ 4</b></p>
<p>ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਹੈਂਡ ਸੇਨੇਟਾਈਜ਼ਰ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।</p>	<p>ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਤੋਂ ਖਿੱਚ ਕੇ ਤੈਹਾਂ ਨੂੰ ਫੈਲਾਓ।</p>	<p>ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਰੜੇ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ-ਬਰੰਗੀ ਸਾਈਡ ਬਾਹਰ-ਦਾਰ ਰੱਖੋ। ਮਾਸਕ ਦਾ ਇੱਕ ਪਾਸਾ ਜਿਸਦਾ ਇੱਕ ਸਖਤ ਮੋੜਾਏਗਾ ਕਿਨਾਰਾ ਹੈ, ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।</p>	<p>ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ 'ਤੇ ਰੱਖੋ। ਸਖਤ ਕਿਨਾਰੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਦੇ ਆਕਾਰ ਤੱਕ ਚਾਲ ਲਾਓ।</p>
 <p><b>ਕਦਮ 5</b></p>	 <p><b>ਕਦਮ 6</b></p>	 <p><b>ਕਦਮ 7</b></p>	 <p><b>ਕਦਮ 8</b></p>
<p>ਪਹਿਲਾਂ ਉਪਰਲੀਆਂ ਤਟੀਆਂ ਦੀ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਰੱਖ ਮਾਰੋ। ਉਪਰਲੀਆਂ ਤਟੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਨਾਂ ਦੇ ਉੱਪਰ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।</p>	<p>ਹੇਠਲੀਆਂ ਤਟੀਆਂ ਦੀ ਰੱਖ ਮਾਰੋ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤਟੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਨਾਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਹੋਣ।</p>	<p>ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰ ਲਿਆ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਸਕ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।</p>	<p>ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਪਹਿਨਣ ਉਪਰੰਤ ਤੁਸੀਂ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹੋ।</p>



1. ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਹੈਂਡ ਸੇਨੇਟਾਈਜ਼ਰ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
2. ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਟੋਪਾਂ ਜਾਂ ਲੂਪਾਂ ਤੋਂ ਪਕੜੋ, ਫੇਰ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਬੰਨ੍ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਕੰਨਾਂ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਲੂਪ ਲਗਾਓ।
3. ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਮਾਸਕ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢੱਕ ਦੇਵੇ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ ਅਤੇ ਮਾਸਕ ਵਿਚਕਾਰ ਕੋਈ ਅੰਤਰ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਸਰਜੀਕਲ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਨੱਕ-ਪੀਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨੱਕ 'ਤੇ ਦਬਾਓ।

ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਪਹਿਨਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ, ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਜਾਂ ਮਾਸਕ ਦੇ ਅਗਲੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਿਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਹੋਰ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦਿਓ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਸੀਲਬੰਦ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਸੁਟੋ। ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟਣ ਦੇ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ।

### **ਚਿਹਰਾ ਮਾਸਕ ਜਾਂ ਹੋਰ ਚਿਹਰਾ ਢੱਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ**

ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਫੇਸ ਮਾਸਕ ਇੱਕ ਸਿੰਗਲ-ਯੂਜ਼ ਸਰਜੀਕਲ ਮਾਸਕ ਹੈ – ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਤੋਂ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਸਰਜੀਕਲ ਮਾਸਕ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਕਾਗਜ਼ ਜਾਂ ਕੱਪੜੇ ਦਾ ਮਾਸਕ ਵਰਤਣਾ ਉਚਿੱਤ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਸਰਦਾਰ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਮਾਸਕ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 3 ਪਰਤਾਂ ਦੇ ਬਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਕੋਈ ਕੱਪੜੇ ਦਾ ਮਾਸਕ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ, ਤਾਂ ਕੋਈ ਬੰਦਨਾ ਜਾਂ ਸਕਾਰਫ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਉਚਿੱਤ ਢੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ।

### **ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਦਾ ਮਾਸਕ ਬਣਾਓ**

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਖੁਦ ਕੱਪੜੇ ਦਾ ਮਾਸਕ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿਹਰਾ ਮਾਸਕ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਸਟਰੇਲੀਆਈ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਮਦਦਗਾਰੀ ਸਰੋਤ (PDF) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

### **ਇੱਕ ਮੁੜ-ਵਰਤੋਂ ਯੋਗ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਦਾ ਮਾਸਕ ਧੋਣਾ**

ਹਰ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਬਾਅਦ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਮਾਸਕ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।



ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਾਸ਼ਿੰਗ ਮਸ਼ੀਨ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨਾਲ ਧੋਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਹੱਥੀਂ ਧੋਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ ਵਾਸਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸੈਟਿੰਗ ਸਭ ਤੋਂ ਗਰਮ ਉਚਿਤ ਹੋਵੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੇ ਡਰਾਇਅਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਵਿੱਚ (ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਲਾਈਨ 'ਤੇ) ਸੁਕਾਓ।

ਵਰਤੇ ਗਏ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਮਾਸਕਾਂ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।  
**ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਬਦਲਣਾ ਹੈ**

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਰਜੀਕਲ ਮਾਸਕ ਦੀ ਮੁੜ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ।

ਤੁਸੀਂ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਮਾਸਕ ਧੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਮੁੜ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਦੋ ਰੱਖਣਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਵਿਚਾਰ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਕ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰਾ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇਗਾ।

ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਯਾਤਰਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਘਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕਿਸੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਈ ਵਾਰ ਅਜਿਹਾ ਸਮਾਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ 1.5 ਮੀਟਰ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ। ਕਈ ਵਾਰ ਅਜਿਹਾ ਵੀ ਹੋਵੇਗਾ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਵੇਰੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਾਂਦੇ ਸਮੇਂ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਦੇ ਹੋ, ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਵਾਪਸੀ ਸਮੇਂ ਉਸੇ ਮਾਸਕ ਦੀ ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ।

ਵਰਤੇ ਗਏ ਸਰਜੀਕਲ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਕੁਝੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦਿਓ ਜਾਂ ਵਰਤੇ ਗਏ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਮਾਸਕਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਧੋ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ।

ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਧੋਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਦ ਨੂੰ ਵੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਫੈਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਆਖਰੀ ਵਾਰ ਪਹਿਨਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋ ਗਿਆ ਹੋਵੇ। ਹਰੇਕ ਨਵੀਂ ਪ੍ਰਸਥਿਤੀ ਲਈ, ਇੱਕ ਸਾਫ਼ ਮਾਸਕ ਪਾਓ। ਆਪਣੇ ਸਾਫ਼ ਮਾਸਕਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਜਾਂ ਕਾਗਜ਼ੀ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ।

## ਕੀ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

13HEALTH (13 43 25 84) ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਵਾਸਤੇ ਪੁੱਛੋ। ਇਹ ਮੁਫਤ ਹੈ।

## ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਮਦਦ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ, ਡਰ ਜਾਂ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ 1300 MH ਕਾਲ (1300 64 22 55) ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕੁਈਨਜ਼ਲੈਂਡ ਟਰਾਂਸਕਲਚਰਲ ਮੈਟਲ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ (ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਤੱਕ 8.30 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 4.30 ਵਜੇ ਤੱਕ) ਨਾਲ 1800 188 189 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਵਾਸਤੇ ਵੀ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ।