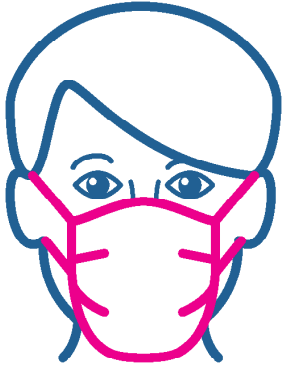


ਮਾਸਕ ਪਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ



ਮਾਸਕ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ



ਤੁਹਾਡੇ ਨੱਕ, ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਠੋਡੀ 'ਤੇ ਫਿੱਟ ਹੋਵੇ



ਬਿਨਾਂ ਵਿੱਥ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਫਿੱਟ ਹੋਵੇ



ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗਲੇ ਜਾਂ ਕੰਨ 'ਤੇ ਨਾ ਲਮਕਾਓ



ਗਿੱਲਾ ਜਾਂ ਗੰਦਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਬਦਲੋ



ਕੰਨਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਡੋਰੀਆਂ ਤੋਂ ਹਟਾਓ, ਫਿਰ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ

