

# COVID-19



## ਮਾਸਕ ਪਾਉਣਾ: ਕਰੋ ਅਤੇ ਨਾ ਕਰੋ

- ✓ ਇਸਨੂੰ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ
- ✓ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨੱਕ, ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਠੋਡੀ ਨੂੰ ਢਕੇ
- ✓ ਗਿੱਲਾ ਜਾਂ ਗੰਦਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਮਾਸਕ ਬਦਲੋ
- ✓ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰੋ ਜੋ ਮਾਸਕ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦੇ
- ✓ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ 2 ਮੀਟਰ/6 ਫੁੱਟ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾਕੇ ਰੱਖੋ

- ✗ ਮਾਸਕ ਪਾਏ ਹੋਏ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਜਾਂ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਛੂਹੋ
- ✗ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੰਨ 'ਤੇ ਨਾ ਟੰਗੋ ਜਾਂ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਜਾਂ ਠੋਡੀ ਹੇਠਾਂ ਨਾ ਪਾਓ
- ✗ ਜੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮਾਸਕ ਨਾ ਪਾਓ
- ✗ 2 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਸਕ ਨਾ ਲਗਾਓ
- ✗ ਆਪਣੇ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਨਾ ਕਰੋ

Punjabi