

ਕੋਵਿਡ-19: ਫੇਸ ਮਾਸਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ

ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਉਪਾਵਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ

ਟੋਰਾਂਟੋ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ [By-law 541-2020](#) ਅਤੇ [By-law 542-2020](#) ਮੁਤਾਬਕ ਹਰੇਕ ਨੂੰ ਅੰਦਰੂਨੀ ਜਨਤਕ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ, ਬਹੁ-ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਇਮਾਰਤਾਂ ਦੇ ਆਮ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢੱਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸੂਬਾਈ ਸਰਕਾਰ ਨੇ [ਓਨਟਾਰੀਓ ਰੀਓਪਨਿੰਗ ਐਕਟ](#) ਤਹਿਤ ਇਹ ਵੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਿਆ ਜਾਵੇ।

ਮਾਸਕ ਅਤੇ ਸਰੋਤ ਨਿਯੰਤਰਣ

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਲਈ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਇਹ ਹਵਾ ਅਤੇ ਸਤਹ 'ਤੇ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ [ਸਰੋਤ ਨਿਯੰਤਰਣ](#) ਦੀ ਸੁਵਿਧਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਮਾਸਕ, ਇਸ ਨੂੰ ਪਹਿਨਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਲਾਗ ਤੋਂ ਬਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਚੰਗੇ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਮਾਸਕ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ

- ਮਾਸਕ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦੋ ਪਰਤਾਂ ਵਾਲੇ ਬੁਣੇ ਹੋਏ ਕੱਪੜੇ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੂਤੀ ਜਾਂ ਲਿਨੇਨ) ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ, ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ "ਫਿਲਟਰ" ਪਰਤ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ। ਇੱਕ ਤਿੰਨ ਪਰਤੀ ਮਾਸਕ ਵਧੇਰੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜੇਬ ਵਾਲੇ ਮਾਸਕ ਲਈ, ਇੱਕ ਡਿਸਪੋਜੇਬਲ ਕਾਫੀ ਫਿਲਟਰ, ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ ਜਾਂ ਮੁੜ ਵਰਤੋਂ ਯੋਗ ਫਿਲਟਰ ਕੱਪੜਾ ਜੋੜੋ।
- ਬਿਨਾਂ ਜੇਬ ਵਾਲੇ ਮਾਸਕ ਲਈ, ਇੱਕ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਕੱਟੋ/ਬਿਨਾਂ ਸਿਲਾਈ ਤੋਂ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਦੋਹਾਂ ਪਰਤਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਫਿਲਟਰ ਰੱਖੋ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਸਕ ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ, ਤੁਹਾਡੀ ਨੱਕ, ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਠੋਡੀ 'ਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਪਾੜੇ ਦੇ ਫਿੱਟ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਸਕ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਅਸਾਨੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਕਵਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਮਾਸਕ ਅਤੇ ਟਾਈ/ਕੰਨਾਂ ਦੇ ਲੂਪ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿਟ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਤਾਂਕਿ ਵਰਤੋਂ ਦੌਰਾਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਸੈੱਟ ਨਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇ।
- ਅਜਿਹੇ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਧੋਣਾ ਜਾ ਸਕੇ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੂਤੀ)। ਖਿੱਚੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਅਜਿਹੇ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜੋ ਧੋਣ ਅਤੇ ਸੁੱਕਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਾਸਕ ਦੀ ਅਸਲ ਬਣਾਵਟ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖੇ।

ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਣਾਏ ਮਾਸਕ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ](#) ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ।

ਫੇਸ ਮਾਸਕ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ

- ਮਾਸਕ ਪਾਉਣ ਅਤੇ ਹਟਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ ਕਰੋ।
- ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਪਾੜੇ ਦੇ ਆਪਣੀ ਨੱਕ, ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਠੋਡੀ 'ਤੇ ਮਾਸਕ ਰੱਖੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਸਕ ਗਿੱਲਾ ਜਾਂ ਗੰਦਾ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਬਦਲੋ।
- ਮਾਸਕ ਦੇ ਅਗਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਛੂਹੋ ਬਿਨਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕੰਨ ਦੀਆਂ ਲੂਪਾਂ ਨਾਲ ਹਟਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਵਰਤੋਂ ਹੋਏ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਥੈਲੇ ਵਿੱਚ ਪਾਓ ਜਾਂ ਧੋਣ ਲਈ ਸਿੱਧੇ ਲਾਂਡਰੀ ਵਿੱਚ ਪਾਓ।
- ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਧੋਣ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪਾਓ ਅਤੇ ਡ੍ਰਾਇਅਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਸੁਕਾਓ।

ਮਾਸਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਕਿਸ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ

- ਆਪਣੇ ਮਾਸਕ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਡਿਸਪੋਜੇਬਲ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਜਾਂ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਆਪਣਾ ਮਾਸਕ ਨੱਕ, ਠੋਡੀ ਜਾਂ ਮੱਥੇ ਤੋਂ ਨਾ ਆਉਣ ਦਿਓ ਜਾਂ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੰਨ 'ਤੇ ਨਾ ਲਟਕਾਓ।

- ਦੋ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਮਾਸਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮਾਸਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ 'ਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਸਹਾਇਤਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮਾਸਕ ਨਹੀਂ ਹਟਾ ਸਕਦੇ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ

ਕੰਮ ਜਾਂ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਕਰਕੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ, ਜਾਂ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ [ਕੋਵਿਡ 19-ਕਰਕੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ](#), ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤਿੰਨ-ਪਰਤ ਵਾਲੇ ਮਾਸਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਸਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕਾਰਜਸ਼ਬਾਨ ਸੰਬੰਧੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ

ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਮਾਸਕ ਕਾਰਜਸ਼ਬਾਨ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦੇ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਣਾਂ (PPE) ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਸਾਰੀਆਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਵੱਲੋਂ [ਓਨਟਾਰੀਓ ਰੀਓਪਨਿੰਗ ਐਕਟ](#) ਤਹਿਤ ਮਾਸਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਤੋਂ ਅਸਮਰੱਥ ਲੋਕ

ਸਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਜੋ ਆਪਣੀ ਉਮਰ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀ ਕਰਕੇ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਤੋਂ ਅਸਮਰੱਥ ਹਨ। ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਲਪਿਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਤੋਂ ਅਸਮਰੱਥ ਹਨ। ਖਾਲੀ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਰਾਹ ਦੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਦੀ ਪਿੱਕਅਪ ਸੁਵਿਧਾ ਜਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇਣ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ।

ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ

- ਚਿਹਰਾ ਢੱਕਣਾ (ਫੇਸ ਸ਼ੀਲਡ) ਮਾਸਕ ਦਾ ਵਿਕਲਪ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਕਣਾਂ ਤੋਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਵਾਲੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਫੇਸ ਸ਼ੀਲਡ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਾਧੂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵੱਜੋਂ ਪਹਿਨਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਮਾਸਕ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਦੇ ਕਣਾਂ ਤੋਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚਕਾਰ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ।
- ਨਿਕਾਸ ਵਾਲੇ ਵਾਲੇ ਮਾਸਕ, ਇਸ ਨੂੰ ਪਹਿਨਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਵਧੇਰੇ ਆਰਾਮਦੇਹ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਸਾਹ ਦੇ ਕਣਾਂ ਨੂੰ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਸਾਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ toronto.ca/COVID19 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 416-338-7600 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

[ਕੋਵਿਡ ਅਲਰਟ](#) ਐਪ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਲਰਟ ਕਰੇਗੀ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹੋ।