



Australian Government

Department of Health

ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਮਾਸਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ

ਕਰੋਨਵਾਇਰਸ ਕੀ ਹੈ

ਕਰੋਨਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਛੂਤ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਛੂਤ ਗ੍ਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਖੰਘ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਈਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਰਾਹੀਂ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੱਕ ਫੈਲਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਵਸਤੂਆਂ ਜਾਂ ਤਲਾਂ ਨੂੰ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਕਿਸੇ ਛੂਤ ਗ੍ਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਨੂੰ ਛੂਹ ਕੇ ਅਤੇ ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਜਾਂ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਛੂਹ ਲੈਣ ਕਰਕੇ ਵੀ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਦੇ ਕੁਝ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ COVID-19 ਦੀਆਂ ਛੂਤ ਦੀਆਂ ਦਰਾਂ ਵਧਣ ਦੇ ਨਾਲ, ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਕੁ ਨੂੰ ਹੁਣ ਜਨਤਾ ਵਿੱਚ ਚਿਹਰੇ ਉੱਤੇ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ – ਇਸ ਦੀ ਜਾਂ ਤਾਂ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਿਕ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਆਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡੇ ਰਾਜ, ਕੇਂਦਰੀ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਜਾਂ ਸਥਾਨਿਕ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਨਤਾ ਵਿੱਚ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਪਹਿਨੋ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਰਾਜ ਜਾਂ ਕੇਂਦਰੀ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਦੀਆਂ ਸਰਕਾਰੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਦੀ ਬਕਾਇਦਾ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਜਾਂ Australia.gov.au ਨੂੰ ਵੇਖੋ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਮਾਸਕ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਹੈ ਦੁਆਰਾ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੱਕ ਛੂਤ ਦੇ ਫੈਲਾਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਹਨ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ ਕਿ ਇਹ ਕੇਵਲ ਉਦੋਂ ਹੀ ਅਸਰਦਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਛੂਤ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਉਪਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਚਿਹਰੇ ਉੱਤੇ ਕੋਈ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ, ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਸਾਫ-ਸਫਾਈ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਵੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਮੇਰੇ ਮਾਸਕ ਦੀ ਮੈਂ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਂ?

ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਛੂਤ ਲੱਗਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਵਧਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਉਚਿੱਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪਹਿਨਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਛੂਹਣਾ ਜਾਂ ਲਾਹ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਦੂਸ਼ਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਇਸਨੂੰ ਲਾਹਣ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ, ਅਤੇ ਹਰ ਵਾਰ ਜਦ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਵਰਤੋਂ ਦੌਰਾਨ ਛੂੰਹਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ।

ਇਸਨੂੰ ਪਹਿਨਣ ਵੇਲੇ, ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦੇਵਾਂ ਨੂੰ ਢੱਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਠੋਡੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਨੱਕ ਦੇ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਪਾਸਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਹੀ ਬੈਠਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਨੂੰ ਗਰਦਨ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਨਾ ਲਟਕਣ ਦਿਓ ਅਤੇ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਮਾਸਕ ਦੇ ਅਗਲੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਸਕ ਸਿੱਲ੍ਹਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਇਸਨੂੰ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਮਾਸਕ ਦਾ ਕੀ ਕਰਾਂ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਸਕ ਇਕ ਵਾਰੀ ਵਰਤਣ ਵਾਲਾ ਮਾਸਕ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਕੇਵਲ ਇਕ ਵਾਰੀ ਹੀ ਪਹਿਨੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਸਨੂੰ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿਓ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਮੁੜ ਵਰਤੋਂ ਵਾਲਾ ਕੱਪੜੇ ਦਾ ਮਾਸਕ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿਓ ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਧੋਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ।

ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਵਾਲੀ ਮਸ਼ੀਨ ਵਿੱਚ ਦੂਸਰੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਕੱਪੜੇ ਵਾਲੇ ਮਾਸਕ ਧੋਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਸਾਬਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਧੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਸ ਕੱਪੜੇ ਜਿਸ ਤੋਂ ਇਹ ਬਣਿਆ ਹੈ ਵਾਸਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੀ ਉਚਿੱਤ ਸੈਟਿੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੱਪੜੇ ਸੁਕਾਉਣ ਵਾਲੀ ਮਸ਼ੀਨ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਕਾਓ।

COVID ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰਹੋ

ਸਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ, ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਜਦੋਂ ਵੀ ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਅਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 1.5 ਮੀਟਰ ਦੂਰ ਰਹੋ।
- ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਧੋ ਕੇ ਚੰਗੀ ਸਾਫ-ਸਫਾਈ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ। ਜੇ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਅਲਕੋਹਲ-ਆਧਾਰਿਤ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਰਗੜਣ ਵਾਲੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹੋ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਪਣੀ ਕੂਹਣੀ ਵਿੱਚ ਖੰਘਣਾ ਅਤੇ ਛਿੱਕਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।
- COVIDSafe ਐਪ ਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ। ਐਪ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ੁਕਾਮ ਜਾਂ ਫਲੂ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਹੁਣ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਵਧੇਰੇ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ, ਖਾਂਸੀ, ਗਲਾ ਦੁਖਣਾ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਔਖਿਆਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਰੋਨਵਾਇਰਸ ਵਾਸਤੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ। COVID-19 ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਆਪਣਾ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

COVIDSafe ਐਪ ਲਈ ਅੱਪਡੇਟ

ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, COVIDSafe ਐਪ ਹੁਣ ਅਰਬੀ, ਸਰਲ ਅਤੇ ਰਵਾਇਤੀ ਚੀਨੀ, ਵੀਅਤਨਾਮੀ ਅਤੇ ਕੋਰੀਆਈ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਇਹ ਐਪ ਜਲਦੀ ਹੀ ਇਤਾਲਵੀ ਅਤੇ ਯੂਨਾਨੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇਗੀ।

COVIDSafe ਐਪ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ COVID-19 ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਐਪ ਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਐਪ ਉੱਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਸਹੀ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

COVID-19 ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਸਰਕਾਰੀ ਸਰੋਤਾਂ ਰਾਹੀਂ ਜਾਣਕਾਰ ਰਹਿਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। health.gov.au ਉੱਤੇ ਜਾਓ, ਕਰੋਨਵਾਇਰਸ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ ਨੂੰ 1800 020 080 ਉੱਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਅਨੁਵਾਦ ਅਤੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ ਨੂੰ 131 450 ਉੱਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।