



ਸਰਬ ਵਿਆਪੀ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਮਾਸਕ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਆਮ ਸਵਾਲ

-- ਸਾਨੂੰ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਲੋੜ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਸਬੂਤ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੋਵੀਡ -19 ਨਾਲ ਇਨਫੈਕਟਡ ਲੱਗਭਗ 20 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਲੋਕ ਐਸੀਮੈਟਿਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਣਜਾਣੇ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਗੈਰ-ਘਰੇਲੂ ਸੰਪਰਕਾਂ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ 6 ਫੁੱਟ ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਵੱਧ ਦੀ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਤਾਂ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।

ਮੇਰਾ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਮੇਰੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।

-- ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਕਿਸਨੂੰ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸੰਚਾਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਆਪਣੇ ਉੱਤੇ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਨਿਵਾਸੀ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਜਦੋਂ ਵੱਖਰੇ ਘਰਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਛੇ ਫੁੱਟ ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਵੱਧ ਦੀ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ।

2 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਮ ਘੁੱਟਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਕਾਰਨ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਮਾਸਕ ਨਹੀਂ ਪਹਿਨਣੀ ਚਾਹੀਦਾ।

ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਮਾਸਕ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਜੇ:

- ਇੱਕ ਮੈਡੀਕਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੇ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਕਿ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਜੋਖਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਪਹਿਨਣ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਜੋਖਮ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਥਾਨਕ, ਸਟੇਟ ਜਾਂ ਫੈਡਰਲ ਰੈਗੂਲੇਟਰਾਂ ਜਾਂ ਕਾਰਜ ਸਥਾਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਜਿਸਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਚਿਹਰਾ ਤੇ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਾਸਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ

-- ਮੈਂ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਮਾਸਕ ਵਜੋਂ ਕੀ ਵਰਤ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਚਿਹਰੇ ਦਾ ਮਾਸਕ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਛੇਕ ਦੇ ਕੱਪੜੇ, ਫੈਬਰਿਕ ਜਾਂ ਹੋਰ ਨਰਮ, ਪਾਰਗਮਣੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਨੱਕ, ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਠੋਡੀ ਨੂੰ ਢੱਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਢੱਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸਕਾਰਫ਼, ਰੁਮਾਲ, ਗਰਦਨ ਗਾਈਟਰ, ਜਾਂ ਟੀ-ਸ਼ਰਟ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। DIY ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ ਇਸ ਬਾਰੇ ਲਿੰਕਾਂ ਲਈ BePreparedYuba.org ਜਾਂ BePreparedSutter.org 'ਤੇ ਜਾਓ। ਸਰਜੀਕਲ ਮਾਸਕ ਅਤੇ ਐਨ 95 ਨੂੰ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਪਹਿਲੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਛੱਡੋ।

-- ਕੀ ਮੈਂ ਜਾਗੀਰ, ਹਾਈਕਿੰਗ ਜਾਂ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣਾ ਹੈ?

ਬਾਹਰੀ ਮਨੋਰੰਜਨ ਜਿਵੇਂ ਤੁਰਨਾ, ਹਾਈਕਿੰਗ, ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ ਜਾਂ ਦੌੜਨ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਰੁੱਝੇ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜੇ ਇੱਕੋ ਹੀ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਹਨ ਨੂੰ, ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 6 ਫੁੱਟ ਦੀਆਂ ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਹਾਲਾਂਕਿ, ਹਰੇਕ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੀਆਂ ਬਾਹਰੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮਾਸਕ ਲਿਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਪਹਿਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕਿਉਂਕਿ ਦੌੜਨਾ ਅਤੇ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ ਕਣਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ, ਦੌੜਾਕਾਂ ਅਤੇ ਸਾਈਕਲ ਸਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਕਣਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਲਿਆਉਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਲਈ: ਭੱਜਦੇ ਸਮੇਂ ਫੁੱਟਪਾਥਾਂ ਤੇ ਪੈਦਲ ਚੱਲ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸੜਕ ਪਾਰ ਕਰਨਾ; ਹੌਲੀ ਹੋ ਕੇ ਅਤੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਵਧਣਾ ਜਦੋਂ ਫੁੱਟਪਾਥ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋ; ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਬੁਕਣਾ; ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੌੜਾਕ ਜਾਂ ਸਾਈਕਲ ਚਾਲਕ ਦੇ ਅੱਗੇ ਸਿੱਧੇ ਦੌੜਣ ਜਾਂ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਜੇ ਇੱਕੋ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਹੈ।