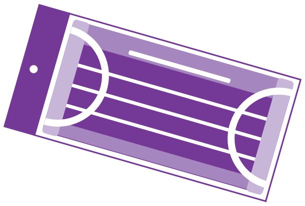
ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ
ਪਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ

ਚਰਣ 1

ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਚਰਣ 2

ਕਿਸੇ ਚੀਰੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਖਰਾਬੀ ਲਈ ਕਵਰਿੰਗ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।

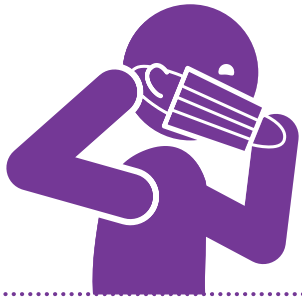


ਚਰਣ 3

ਕਵਰਿੰਗ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਅਤੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਪਛਾਣੋ। ਸਖ਼ਤ ਮੋੜਨ ਯੋਗ ਕਿਨਾਰਾ ਜਾਂ ਮੈਟਲ ਸਟ੍ਰਿੱਪ, ਉੱਪਰਲਾ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਵਰਿੰਗ ਦਾ ਰੰਗੀਨ ਪਾਸਾ ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ ਤੋਂ ਉਲਟ ਪਾਸੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਚਰਣ 4

ਲੂਪਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੰਨਾਂ ’ਤੇ ਲਗਾਓ।



ਚਰਣ 5

ਕਵਰਿੰਗ ਦੀ ਮੈਟਲ ਸਟ੍ਰਿੱਪ (ਜਾਂ ਸਖ਼ਤ ਕਿਨਾਰਾ) ਮੋੜੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਨੱਕ ਦੇ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਢੱਲ ਜਾਵੇ।

ਚਰਣ 6

ਕਵਰਿੰਗ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਖਿੱਚੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਠੋਡੀ ਨੂੰ ਢੱਕ ਲਵੇ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਵਰਿੰਗ ਨੂੰ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਅਜਸਟ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਢੱਕ ਲਵੇ।

ਚਰਣ 7

ਕਵਰਿੰਗ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜਾਂ ਗੰਦੀ, ਖਰਾਬ, ਜਾਂ ਗਿੱਲੀ ਹੋਣ ’ਤੇ ਬਦਲੋ। ਉਸਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ ਸਟ੍ਰੈਪਸ ਨੂੰ ਛੂਹੋ ਅਤੇ ਟ੍ਰੈਸ਼ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦਿਓ। ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਹੱਥ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

NYC Health