

COVID-19 ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗਸ: ਆਮ ਸਵਾਲ

COVID-19 ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗਸ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਪਹਿਨ ਕੇ ਆਪਣੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਓ।

ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਕੀ ਹੈ?

ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਵਰਿੰਗ ਜਾਂ ਡਿਸਪੋਜੇਬਲ ਮਾਸਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਢੱਕਦਾ ਹੈ। ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਵੇਲੇ, ਹੇਠਾਂ ਲਿੱਖਿਆਂ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ:

- ਨਿਕਾਸ ਵਾਲੀ ਵਾਲੀ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਬਿਨਾਂ ਫਿਲਟਰ ਹੋਈ ਹਵਾ ਉਸ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਬਿਨਾਂ ਫਿਲਟਰ ਹੋਈ ਹਵਾ ਨੂੰ ਲੰਘਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕੱਪੜੇ ਦੀਆਂ ਦੋ ਜਾਂ ਵੱਧ ਪਰਤਾਂ ਵਾਲੀ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਸਾਹ ਦੇ ਕਣ ਤੁਹਾਡੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ, ਦੋਹਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਪਾਸਿਆਂ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਫਿੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢੱਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਖਿਸਕਦੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- N95 ਰੈਸਪਿਰੇਟਰਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ N95 ਰੈਸਪਿਰੇਟਰਸ ਬਚਾ ਕੇ ਰਖੀਏ।

ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਦੀਆਂ ਵੱਖੋ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਅਜੇ ਖੋਜ ਜਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿੰਨੀਆਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹਨ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਿਯੰਤਰਣ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਕੇਂਦਰ (CDC) ਦੀ [ਵੈੱਬਸਾਈਟ](#) 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਕਿਸ ਲਈ ਪਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ?

ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਸਟੇਟ (NYS) ਵੱਲੋਂ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ 2 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ, ਜੋ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਨੂੰ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਰਹਿਣ ਵੇਲੇ ਓਦੋਂ ਉਹ ਪਾਉਣੀ ਪਵੇਗੀ ਜੇਕਰ ਉਹ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ 6 ਫੁੱਟ ਦੀ ਦੂਰੀ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਸੜਕ 'ਤੇ ਤੁਰਨਾ, ਸਟੋਰਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਪਿੰਗ ਕਰਨਾ, ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਵਿਖਾਉਣਾ, ਕਿਸੇ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ ਖਾਉਣਾ (ਜਦੋਂ ਕੁਝ ਖਾ ਜਾਂ ਪੀ ਨਾ ਰਹੇ ਹੋ), ਆਪਣੀ ਇਬਾਦਤ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣਾ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਇਕੱਠ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਹਰ ਉਸ ਵੇਲੇ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਪਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਬਲਿਕ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਸਵਾਰੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਬਵੇ, ਫੈਰੀ, ਬੱਸ, ਟੈਕਸੀ, ਅਤੇ ਕਾਰ ਸੇਵਾਵਾਂ। ਅਸੀਂ ਇਸਦੀ ਪੁਰਜ਼ੋਰ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਕਿਸੇ ਸਾਂਝੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਥਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਇਬਾਦਤ ਦੀਆਂ ਥਾਂ

ਅਤੇ ਦਫਤਰ, ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿਣ ਵੇਲੇ ਜਿੰਨਾਂ ਹੋ ਸਕੇ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਪਹਿਨੇ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ 6 ਫੁੱਟ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਲੋਕ ਬਿਮਾਰ ਹਨ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇਕਰ ਉਹ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 6 ਫੁੱਟ ਦੀ ਦੂਰੀ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਪਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਵਾਲੀ ਗਰੁੱਪ ਹਾਊਸਿੰਗ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ/ਰਹਿੰਦੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੀ ਕਿਸੇ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਸਾਂਝੀਆਂ ਰਸੋਈਆਂ, ਬਾਥਰੂਮ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਾਂਝੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਅਪਾਰਟਮੈਂਟ ਜਾਂ ਕਮਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਪਾਓ।

ਕੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਪਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ?

2 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਪਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਲਿੱਖਿਆਂ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ:

- ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ, ਕੋਈ ਛੋਟੀ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਬਣਾਈ ਗਈ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਨਹੀਂ ਲੱਭ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਦੇ ਸਟ੍ਰੈਪਸ ਨੂੰ ਛੋਟਾ ਜਾਂ ਅਜਸਟ ਕਰੋ ਕਿ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਫਿੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਆਪਣੇ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਦੀ ਵਧੇਰੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਹੱਥ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਸਕੂਲਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੀਆਂ ਖਾਸ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤੋਂ ਪਤਾ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਜੋ ਮੇਰੇ ਲਈ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਪਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ? ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਉਹ ਪਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਨਹੀਂ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਦਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਮਸਲਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਪਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣਾ ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਪਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 6 ਫੁੱਟ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਪਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਨਡੋਰ ਜਿਮ ਜਾਂ ਫਿਟਨੈੱਸ ਦੇ ਪਰਿਸਰ ਵਿੱਚ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਵੇਲੇ,

ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਸਮੇਂ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਪਾਉਣੀ ਪਵੇਗੀ (ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਨਾ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 2 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਨਾ ਹੋਵੇ)। NYS ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ, ਬੈਨਡਾਨਾ, ਬੱਫਸ ਅਤੇ ਗੇਟਰਸ ਜਿਮਸ ਅਤੇ ਫਿਟਨੈੱਸ ਸੈਂਟਰਸ ਵਿੱਚ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਮਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗਸ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਕੰਮ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਪਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਪਾਉਣੀ ਪਵੇਗੀ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਨਿਸ਼ਚਤ ਨਾ ਹੋਵੋ ਕਿ ਦੂਜਿਆਂ (ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ, ਗਾਹਕਾਂ, ਕਲਾਇੰਟਸ ਅਤੇ ਵਿਜ਼ਿਟਰਸ ਸਮੇਤ) ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 6 ਫੁੱਟ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖਰਚੇ 'ਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਰ ਵੀ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਕਿ ਕਦੇ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਪਾਉਣੀ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ 6 ਫੁੱਟ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੋਵੇ, ਅੰਦੂਰਨੀ ਥਾਂਵਾਂ 'ਤੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਜਿੰਨਾਂ ਹੋ ਸਕੇ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਪਾਉਣ ਦੀ ਪੁਰਜ਼ੋਰ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕੋਈ ਵਾਜਬ ਗੁੰਜਾਇਸ਼ ਮੁਮਕਿਨ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਮੈਨੂੰ COVID-19 ਸੀ ਅਤੇ ਹੁਣ ਮੈਂ ਬਿਹਤਰ ਹਾਂ। ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਪਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਹਾਂ। NYS ਦੀ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਪਾਉਣ ਦੀ ਸ਼ਰਤ ਅਜੇ ਵੀ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਹੋਇਆ ਸੀ।

ਕੀ ਮੈਂ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਦੀ ਬਜਾਏ ਫੇਸ ਸ਼ੀਲਡ ਪਾ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਇਸ ਸਮੇਂ ਫੇਸ ਸ਼ੀਲਡ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਦਾ ਮਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ ਵਿਕਲਪ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਫੇਸ ਸ਼ੀਲਡਸ ਦੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ੀਲਤਾ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਖੋਜ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਫੇਸ ਸ਼ੀਲਡਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਪਾਈ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਧੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਅਸੀਂ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਾਂ ਅੱਠ ਘੰਟੇ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੱਪੜੇ ਦੀਆਂ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗਸ ਨੂੰ ਧੋਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਤੁਸੀਂ ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਅਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਹੱਥ ਜਾਂ ਮਸ਼ੀਨ ਨਾਲ ਕੱਪੜੇ ਦੀਆਂ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗਸ ਨੂੰ ਧੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁੱਕੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਮੈਂ ਡਿਸਪੇਜ਼ੇਬਲ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਦੋਂ ਤੱਕ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਸਮੇਂ ਦੀ ਕੋਈ ਨਿਰਧਾਰਤ ਮਿਆਦ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕੋ ਡਿਸਪੇਜ਼ੇਬਲ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਨੂੰ ਪੰਜ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਵਰਤਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਿਸਪੇਜ਼ੇਬਲ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਨੂੰ ਓਦੋਂ ਸੁੱਟਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਹ ਖਰਾਬ, ਗੰਦੀਆਂ ਜਾਂ ਗਿੱਲੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੀ ਅਜਿਹੀਆਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਨਾਲ ਵਰਤਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ?

ਗਲਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਟਾਣੂ ਫੈਲਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਕੰਮ ਕਰ ਕੇ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪਾਉਣਾ, ਸਾਂਭ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਸੁੱਟਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ:

- ਹਰ ਵਾਰੀ ਆਪਣੀ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਪਾਉਂਦੇ ਅਤੇ ਉਤਾਰਦੇ ਸਮੇਂ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਸਾਫ਼ ਨਹੀਂ ਕਰ ਪਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਪਹਿਨਦੇ ਅਤੇ ਉਤਾਰਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹੋ।
- ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ 'ਤੇ ਨਾ ਰੱਖੋ ਜਿੱਥੇ ਦੂਜੇ ਉਸਨੂੰ ਛੂਹ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡੀ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਵਿੱਚ ਫੱਸੇ ਹੋਏ ਕੀਟਾਣੂ ਦੂਜੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਾਉਂਟਰਟਾਪਸ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਚਨ ਟੇਬਲ।
- ਆਪਣੀ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਬੈਗ ਜਾਂ ਬੈਕਪੈਕ ਵਿੱਚ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਨਾ ਸੁੱਟੋ। ਜੇਕਰ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਰਹਿਣ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਉਤਾਰੋਗੇ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਸਾਂਭ ਕੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਬੈਗ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖੋ।
- ਡਿਸਪੇਜ਼ੇਬਲ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਨੂੰ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟੋ। ਉਨ੍ਹਾਂਨੂੰ ਸੜਕ 'ਤੇ ਨਾ ਸੁੱਟੋ।
- ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ "[How to Put On a Face Covering](#)" (ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਪਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ) ਵੇਖੋ।

ਕੀ ਆਪਣੀ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਬਣਾਉਣਾ ਮੁਮਕਿਨ ਹੈ?

ਹਾਂ। ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ [ਹਿਦਾਇਤਾਂ](#) ਲਈ CDC ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵੇਖੋ।

ਸਥਿਤੀ ਬਦਲਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ NYC ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

9.11.20