

ਚਿਹਰਾ ਤੇ ਮੂੰਹ ਢਕਣ ਲਈ ਘਰ 'ਚ ਬਣਾਏ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਵਰ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ (ਅਡਵਾਈਜ਼ਰੀ)

1. ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀਆਂ ਛੂਤਾਂ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਰੱਖਣਾ (ਸੋਸ਼ਲ ਡਿਸਟੈਂਸਿੰਗ) ਅਤੇ ਨਿਜੀ ਸਫ਼ਾਈ ਹੀ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਉਪਾਅ ਹਨ। ਕੁਝ ਦੇਸ਼ਾਂ ਨੇ ਆਮ ਜਨਤਾ ਲਈ ਘਰ 'ਚ ਬਣੇ ਫੇਸ-ਕਵਰ ਦੇ ਫ਼ਾਇਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਦਾਅਵਾ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਘਰ 'ਚ ਬਣੇ ਅਜਿਹੇ ਫੇਸ ਕਵਰ ਨਿਜੀ ਸਫ਼ਾਈ ਰੱਖਣ ਦਾ ਚੰਗਾ ਤਰੀਕਾ ਹਨ। ਅਜਿਹੀ ਵਰਤੋਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਮੁੱਚੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ।
2. ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ ਜੋ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਐੱਖ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੀ, ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣਾ ਚਿਹਰਾ ਢਕਣ ਲਈ ਮੁੜ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਹੱਥੀਂ ਬਣਾਏ ਫੇਸ ਕਵਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ; ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋਣ। ਇੰਝ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸੁਰੱਖਿਆ 'ਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।
3. ਇਸ ਫੇਸ ਕਵਰ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਸਿਹਤ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਜਾਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਰੋਗੀਆਂ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ 'ਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਜਾਂ ਖੁਦ ਰੋਗੀ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਰਗਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਿਦਾਇਤ ਅਨੁਸਾਰ ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਕ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
4. ਇਹ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਫੇਸ ਕਵਰਾਂ ਦੇ ਦੋ ਸੈੱਟ ਬਣਾਏ ਜਾਣ ਤਾਕਿ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਧੋਇਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਮਾਪਦੰਡ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਸ਼ਾਮਲ ਰਹੇਗਾ ਅਤੇ ਫੇਸ ਕਵਰ ਨੂੰ ਪਹਿਨਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੱਥ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦਾ ਹਨ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਫੇਸ ਕਵਰ ਨੂੰ ਕਦੇ ਸੁੱਟਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ, ਸਗੋਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਉਚਿਤ ਪ੍ਰਕਾਰ ਨਾਲ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਫਿਰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁੱਕਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

5. ਇਨ੍ਹਾਂ ਫ਼ੇਸ ਕਵਰਾਂ ਨੂੰ ਘਰ 'ਚ ਉਪਲੱਬਧ ਸਾਫ਼ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਫ਼ੇਸ ਕਵਰ ਨੂੰ ਸਿਉਣ/ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਤੇ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਫ਼ੇਸ ਕਵਰ ਇੰਝ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਮੂੰਹ ਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਵਰ ਕਰ ਸਕੇ ਤੇ ਚਿਹਰੇ ਉੱਤੇ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਬੰਨ੍ਹਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।

6. ਫ਼ੇਸ ਕਵਰ ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਤੇ ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਲੋਂ ਇੱਕ ਹੀ ਫ਼ੇਸ ਕਵਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਕਈ ਮੈਂਬਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰ 'ਚ ਹਰੇਕ ਮੈਂਬਰ ਦਾ ਇੱਕ ਵੱਖਰਾ ਫ਼ੇਸ ਕਵਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

* * * * *

ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਦੇ

ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਲਾਹਕਾਰ ਦਫ਼ਤਰ ਦੁਆਰਾ ਜਾਰੀ

- 30 ਮਾਰਚ, 2020



ਸਾਰਸ-ਕੋਵ -2

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਪ੍ਰਸਾਰ ਨੂੰ

ਰੋਕਣ ਲਈ ਮਾਸਕ

ਘਰ ਬਣਾਏ ਹੋਏ ਮਾਸਕ ਸਬੰਧੀ ਮੈਨੂਅਲ

“ਮਾਸਕ ਤਾਂ ਹੀ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ ਜੇ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਹੱਥ ਧੋਣ ਵਾਲੇ ਤਰਲ ਜਾਂ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਫ਼ਾਈ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਰਤਣ ਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਿਪਟਾਰੇ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।”

- ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ।

ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜੇ 50 ਫ਼ੀਸਦੀ ਆਬਾਦੀ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੇ, ਤਾਂ ਸਿਰਫ਼ 50 ਫ਼ੀਸਦੀ ਆਬਾਦੀ ਹੀ ਇਸ ਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕੇਗੀ। ਜੇ 80 ਫ਼ੀਸਦੀ ਆਬਾਦੀ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੇ, ਤਾਂ ਇਸ ਮਹਾਂਵਾਰੀ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਰੋਤ: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30229968/>

ਮਾਸਕ ਕਿਉਂ ਪਹਿਨੇ?

COVID-19 ਵਾਇਰਸ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਨਾਲ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਡਰੋਪਲੱਟਸ ਲਿਜਾਉਣ ਵਾਲਾ ਵਾਇਰਸ ਡਰੋਪਲੱਟਸ ਨਿਊਕਲੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਛੋਟੀ ਸੁੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹਵਾ ਕਰਕੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੀਆਂ ਸਤਹਾਂ 'ਤੇ ਠਹਿਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਾਰਸ-ਕੋਵ -2 ਵਾਇਰਸ, ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਕੋਵਿਡ -19 ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਐਰੋਸੋਲ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਅਤੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਤੇ ਸਟੇਨਲੈਸ ਸਟੀਲ ਦੀ ਸਤਹ 'ਤੇ ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। (ਐਨ. ਏਂਗਲ ਜੇ. ਮੇਡ. 2020)

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਵਾਇਰਸ ਦਾ ਸਾਹ ਨਾਲ ਜਾਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਗਰਮੀ, ਯੂ.ਵੀ. ਲਾਈਟ, ਪਾਣੀ, ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਅਲਕੋਹਲ ਦੀ ਸੰਯੁਕਤ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੋ ਵੇ, ਜੇ ਪ੍ਰਸਾਰ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੋਵੇਗਾ।

ਇੱਕ ਬਚਾਅ ਪੱਖੀ ਮਖੌਟਾ ਪਾ ਕੇ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ, ਜੇ ਗਰਮੀ, ਯੂਵੀ ਲਾਈਟ, ਪਾਣੀ, ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਅਲਕੋਹਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਾਲੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੋਵੇਗਾ।



ਪ੍ਰਸਤਾਵਿਤ ਗਾਈਡ ਦਾ ਮੰਤਵ ਐਨ.ਜੀ.ਓ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਸਕ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ ਭਰ ਵਿਚ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਵਿਆਪਕ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਵਰਤਣ ਯੋਗ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮਾਸਕ ਤਿਆਰ ਕਰਨ, ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਮੁੜ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਸਰਬੋਤਮ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੀ ਇਕ ਸਰਲ ਰੂਪ ਰੇਖਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਸਤਾਵਿਤ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਦੇ ਮੁੱਖ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮੱਗਰੀ ਤੱਕ ਸੌਖੀ ਪਹੁੰਚ, ਘਰ ਵਿਚ ਸੌਖੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਮਾਸਕ ਬਣਾਉਣਾ, ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਮੁੜ ਵਰਤੋਂ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ। **ਭਾਰਤ ਭਰ ਵਿਚ ਖਾਸਕਰ ਸੰਘਣੀ ਆਬਾਦੀ ਵਾਲੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।**



ਡਿਸਪੋਜੇਬਲ ਮਾਸਕ

(ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਖਰੀਦਿਆ-ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ)



ਘਰ ਵਿੱਚ ਮੁੜ ਵਰਤੋਂ ਯੋਗ ਮਾਸਕ ਬਣਾਓ *

(ਅਜਿਹੇ ਮਾਸਕ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਮੁੜ ਵਰਤਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਇਸ ਮੈਨੂਅਲ ਵਿਚ ਅੱਗੇ ਦਰਸਾਈ ਗਈ ਹੈ)

*ਘਰਾ ਬਣਾਏ ਮਾਸਕ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ। ਇਸ ਮੈਨੂਅਲ ਵਿਚ ਪ੍ਰਸਤਾਵਿਤ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ।

ਡਿਸਪੋਸੇਬਲ ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਸੂਤੀ ਮਾਸਕ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਮੁੱਖ ਅੰਤਰ

ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ	ਡਿਸਪੋਸੇਬਲ (ਸਰਜੀਕਲ) ਮਾਸਕ	ਘਰੇਲੂ (ਸੂਤੀ) ਮਾਸਕ
ਵਰਤੋਂ	ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਰਤੋਂ	ਕਈ ਵਾਰ ਵਰਤੋਂ
ਵਾਇਰਸ ਕਣਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ੀਲਤਾ	97 ਫੀਸਦੀ	70 ਫੀਸਦੀ
ਧੋਣਾ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ	ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਫਿਲਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ।	ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵਿਚ ਅੱਗੇ ਦਿਖਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਮੁੜ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
ਉਪਲਬਧਤਾ	ਅਜਿਹੇ ਮਾਸਕ ਦੀ ਮੈਡੀਕਲ ਸਟੋਰ 'ਤੇ ਸਟਾਕ ਖਤਮ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।	ਘਰ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਸੂਤੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨਾਲ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਨਿਪਟਾਰਾ	ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਬੰਦ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਘਰ ਦੇ ਕੂੜੇ ਨਾਲ ਇਸ ਦਾ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।	ਵਰਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘਰ ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ ਸਮੱਗਰੀ ਨਾਲ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਕ ਮਾਸਕ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਸਾਧਾਰਣ ਸਮੱਗਰੀ ਨਾਲ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਘਰੇਲੂ ਮਾਸਕ ਲਈ ਵੱਖੇ ਵੱਖਰੀਆਂ ਘਰੇਲੂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ੀਲਤਾ ਜਾਨਣ ਲਈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵੱਖੇ ਵੱਖਰੀਆਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ 'ਤੇ 0.02 ਮਾਈਕਰੋਨ ਕਣਾਂ (ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਤੋਂ 5 ਗੁਣਾ ਛੋਟੇ) ਦੀ ਬੰਬਾਰੀ ਕੀਤੀ। ਉਹਨਾਂ ਪਾਇਆ ਕਿ 100 ਫੀਸਦੀ ਸੂਤੀ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਇੱਕ ਡਬਲ ਪਰਤ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਕਣਾਂ ਨੂੰ ਜਕੜਨ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੈ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਯੋਗ ਹੈ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਮਾਸਕ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਵੀ ਅਸਾਨ ਹੈ।



- ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਕਣਾਂ (ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਪੰਜ ਗੁਣਾ ਘੱਟ) ਜਕੜਨ ਲਈ 100 ਫੀਸਦੀ ਸੂਤੀ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਦੁੱਗਣੀ ਪਰਤ ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਸਰਜੀਕਲ ਮਾਸਕ ਦੇ 70 ਫੀਸਦ ਜਿੰਨੀ ਹੀ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਹੈ।
- ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਸਾਹ ਲੈਣ ਯੋਗ ਹੈ।
- ਘਰ ਦੇ ਆਸ ਪਾਸ ਸੌਖੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।
- ਇਹ ਮਾਸਕ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਇੱਕ ਮਾਸਕ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਵਿਕਲਪ 1. ਸਿਲਾਈ ਮਸ਼ੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਮਾਸਕ ਬਣਾਓ

ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ:



100% cotton material

ਮਾਸਕ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਪੁਰਾਣਾ ਸੂਤੀ ਕੱਪੜਾ ਜਿਵੇਂ ਪੁਰਾਣੀ ਸੂਤੀ ਬੁਨੈਣ ਜਾਂ ਟੀ-ਸ਼ਰਟ ਨੂੰ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਮਾਸਕ ਦਾ ਰੰਗ ਮਹੱਤਵ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦਾ। ਮਾਸਕ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ 5 ਮਿੰਟ ਲਈ ਉਬਾਲ ਕੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁੱਕਾ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਨਮਕ ਮਿਲਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।



ਕੱਪੜੇ ਦੀਆਂ ਚਾਰ ਪੱਟੀਆਂ



ਕੈਚੀ



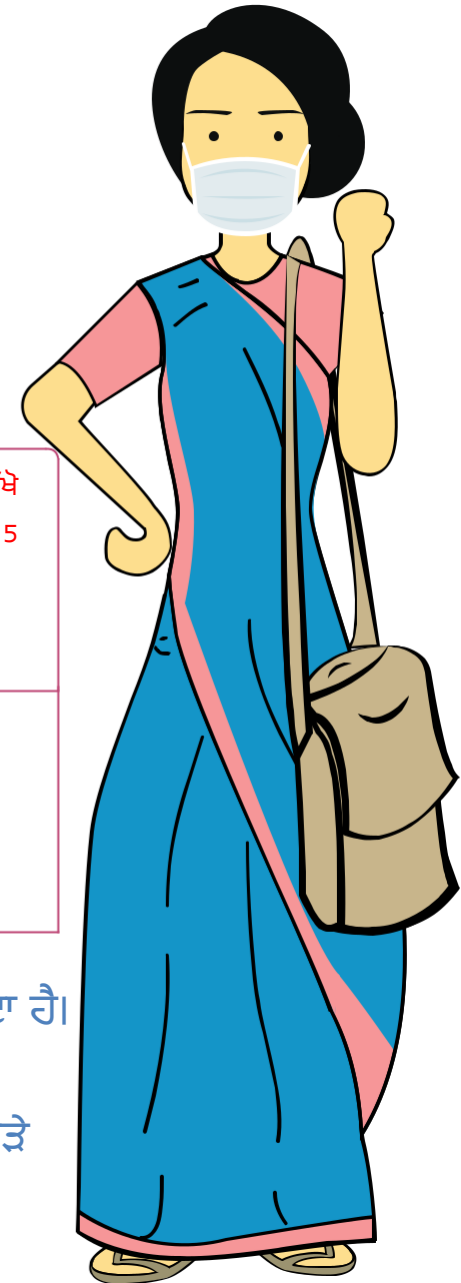
ਸਿਲਾਈ ਮਸ਼ੀਨ

1. **ਓ) ਕੱਪੜਾ ਕੱਟਣਾ** - ਮਾਸਕ ਲਈ ਕੱਪੜਾ ਕੱਟੇ ਜੋ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਅਕਾਰ ਅਨੁਸਾਰ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ।

Adult: 9 inch x 7 inch • Child: 7 inch x 5 inch

1. **ਅ) ਪੱਟੀਆਂ ਕੱਟਣਾ**- ਕੱਪੜੇ 'ਚੋਂ ਬੰਨ੍ਹਣ ਅਤੇ ਪਾਈਪਿੰਗ ਲਈ 4 ਪੱਟੀਆਂ ਕੱਟੋ: ਦੋ ਟੁਕੜੇ

1.5 "x 5" ਅਤੇ ਦੋ ਟੁਕੜੇ 1.5 "x 40" ਆਕਾਰ ਦੇ।



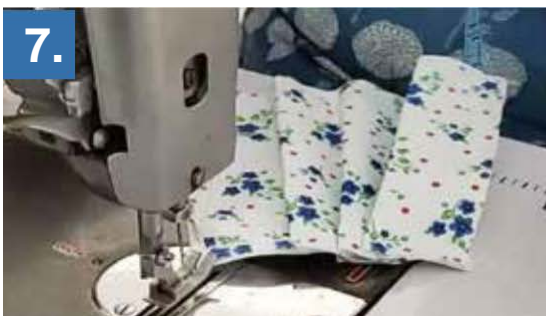
ਹੇਠਾਂ ਦਰਸਾਈ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਬਾਲਗ ਆਕਾਰ ਦੇ ਮਾਸਕ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈ:



ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਕੱਟ ਲਓ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਉਸ ਦੇ ਇਕ ਸਿਰੇ 'ਤੇ ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਪਾਈਪਿੰਗ (ਕਿਨਾਰੀ) ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਲਈ 1.5x5" ਪੱਟੀ ਲਗਾਓ



ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਮੋੜੇ ਹੋਏ ਹਰੇਕ ਕਪੜੇ ਦੇ ਥੱਲੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਲਗਭਗ 1.5" ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਤਹਿ ਬਣਾਓ



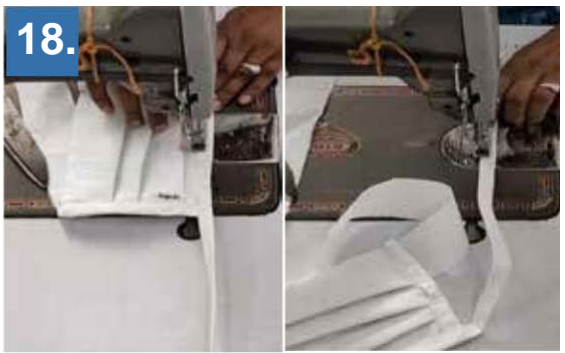
ਤਹਿ ਲਗਾਏ ਕਪੜੇ ਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਮੋੜੋ ਅਤੇ ਉਪਰੋਕਤ ਦਰਸਾਏ ਅਨੁਸਾਰ ਇਸ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਤਹਿ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਓ। ਜਦੋਂ ਤਹਿ ਬਣ ਗਈ ਤਾਂ ਤਹਿ ਲਗਾਏ ਕਪੜੇ ਦੀ ਲੰਬਾਈ 9" ਤੋਂ ਘਟਾ ਕੇ 5" ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ



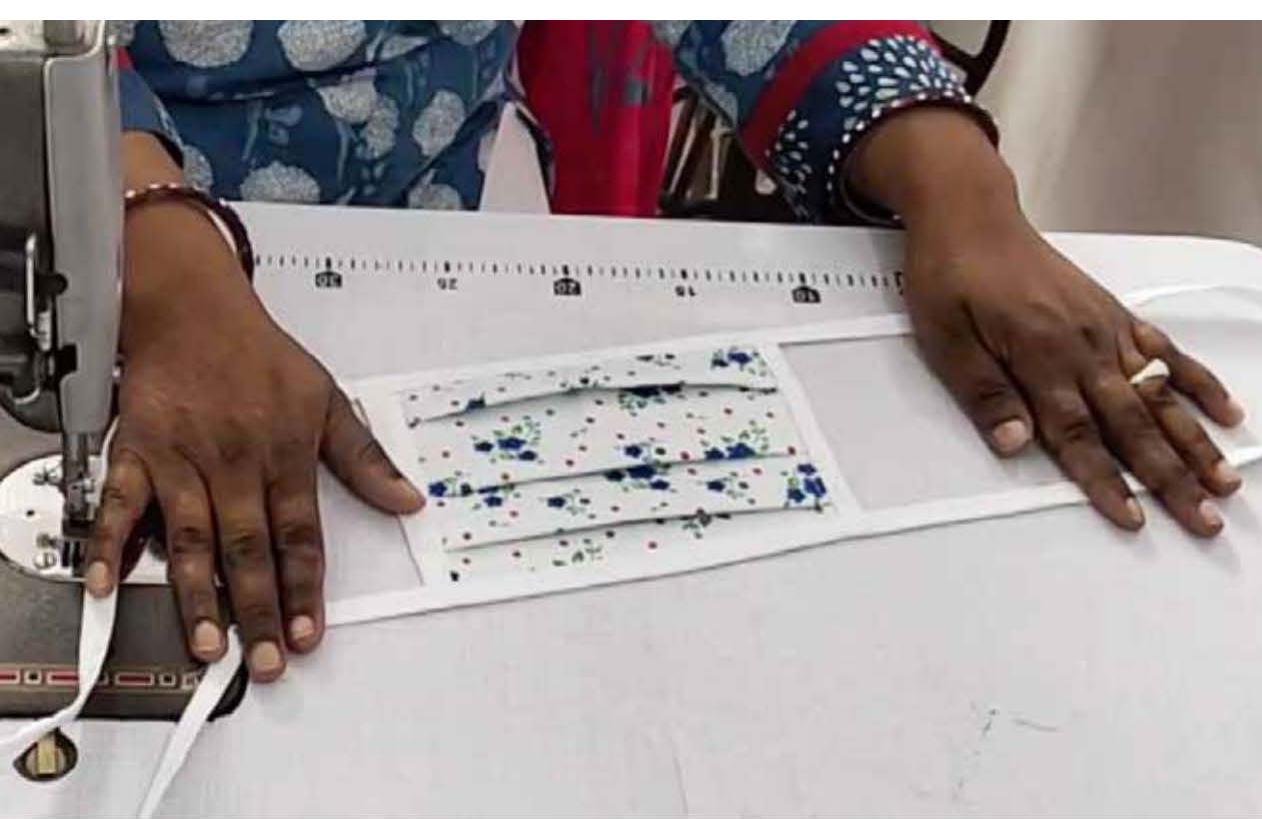
ਉਪਰੋਕਤ ਦਰਸਾਏ ਅਨੁਸਾਰ ਦੋਵੇਂ ਪਾਸਿਆਂ 'ਤੇ ਕਿਨਾਰੀ ਲਗਾ ਕਿ ਤਹਿ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰੋ। ਦਰਸਾਏ ਅਨੁਸਾਰ ਤਹਿ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇਣ ਲਈ ਤਹਿ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਕਰੋ।



ਦਿਖਾਏ ਅਨੁਸਾਰ ਹੁਣ ਮਾਸਕ ਦੇ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ 'ਤੇ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਬੰਨ੍ਹਣ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ 40" ਪੱਟੀਆਂ (ਸਟਰਿੱਪਾਂ) ਨੂੰ ਜੋੜਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ



ਉੱਪਰ ਦਿਖਾਏ ਅਨੁਸਾਰ ਇਕ ਵਾਰ ਫਿਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਹਾਂ ਪੱਟੀਆਂ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਮੋੜੋ ਅਤੇ ਸਿਲਾਈ ਕਰੋ।



■ ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਸਕ ਹੁਣ ਤਿਆਰ ਹੈ।

■ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਮਾਸਕ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਫਿਟ ਬੈਠਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ ਅਤੇ ਮਾਸਕ ਵਿਚਕਾਰ ਕੋਈ ਫਾਸਲਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਵੇਲੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਹਿ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਦਿਖਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

👤 ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਉਲਟਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਅਨੁਸਾਰ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ।

ਇਹਨਾਂ ਮਾਸਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਰਤਮਾਨ ਸਮੇਂ ਦੱਖਣੀ ਰਾਜਸਥਾਨ ਦੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਅਮ੍ਰਿਤ ਕਲੀਨਿਕ, ਅਰਥ ਹਸਪਤਾਲ ਅਤੇ ਸ਼੍ਰੋਮਸ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਵਰਕਰਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਚਿੱਤਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕੋਰਟਸੀ: ਜਤਨ ਸੰਸਥਾਨ, ਉਦੈਪੁਰ

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਮਾਸਕ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਦੁਆਲੇ ਫਿਟ ਬੈਠਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਪਾਸਿਆਂ ਤੋਂ ਕੋਈ ਫਾਸਲਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ...



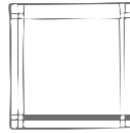
ਹਰ ਸਮੇਂ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ 2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਘਰ ਵਾਪਸ ਆਉਣ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹੋ!

ਗਾਰਗੀ ਗੋਇਲ, ਬਾਲ ਰੋਗ ਵਿਗਿਆਨੀ, ਰਾਜਸਥਾਨ ਵੱਲੋਂ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ।

ਵਿਕਲਪ 2: ਸਿਲਾਈ ਮਸ਼ੀਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਘਰ ਤੇ ਮਾਸਕ ਬਣਾਉਣਾ

ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਏਗੀ:

1.



100% ਸੂਤੀ ਸਮੱਗਰੀ ਜਾਂ ਇੱਕ ਆਦਮੀ ਦਾ ਸੂਤੀ
ਰੁਮਾਲ

2.



ਦੋ ਰਬੜ ਬੈਂਡ

Step 1



ਰੁਮਾਲ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ
ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਤੱਕ ਮੋੜੋ।

Step 2



ਪਹਿਲੇ ਮੋੜੇ ਕੱਪੜੇ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਜਾਣ ਲਈ ਦੂਜੇ
ਕਿਨਾਰੇ ਤੋਂ ਮੋੜੋ।

Step 3



ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਇਸ ਨੂੰ
ਦੁਬਾਰਾ ਮੱਧ ਤੋਂ ਮੋੜੋ।

Step 4

ਇੱਕ ਰਬੜ ਬੈਂਡ ਲਓ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਬੰਨ੍ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।

Step 5

ਹੁਣ ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਹੋਰ ਰਬੜ ਬੈਂਡ ਨਾਲ ਬੰਨ੍ਹੋ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਦੋ ਰਬੜ ਬੈਂਡਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰਲਾ ਖੇਤਰ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਡਕਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਵੱਡਾ ਹੈ।

Step 6

ਰਬੜ ਦੇ ਬੈਂਡ ਦੇ ਪਾਸੇ ਕੱਪੜੇ ਦਾ ਇੱਕ ਕਿਨਾਰਾ ਲਓ ਅਤੇ ਇਸ ਉੱਤੇ ਫੇਲਡ ਕਰੋ. ਇਹ ਦੋਵਾਂ ਪਾਸਿਆਂ ਲਈ ਕਰੋ।

Step 7

ਹੁਣ ਇੱਕ ਫੇਲਡ ਲਓ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਫੇਲਡ ਵਿਚ ਪਾਓ।



1. ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਸਕ ਹੁਣ ਤਿਆਰ ਹੈ।



2. ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਮਾਸਕ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਫਿਟ ਬੈਠਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ ਅਤੇ ਮਾਸਕ ਵਿਚਕਾਰ ਕੋਈ ਪਾੜਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।



3. ਇਸ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਪਹਿਨਣ ਲਈ ਹਰ ਰਬੜ ਦੇ ਪਹਿਰੇ ਨੂੰ ਕੰਨ ਦੁਆਲੇ ਲਪੇਟੋ



4. ਮਾਸਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਪਰ ਦੱਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਰੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜ਼ਰੂਰੀ ਸ ਵਧ ਨੀ ਆਂ:

ਹੱਥ ਨਾਲ ਬਣੇ ਮਾਸਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:

1. ਪਹਿਨਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਗਲੇ ਪੰਨੇ ਵਿਚ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ)।
2. ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ।
3. ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਮਾਸਕ ਗਿੱਲਾ ਜਾਂ ਨਮੀ ਵਾਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਕ ਹੋਰ ਮਾਸਕ 'ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਵਰਤੇ ਗਏ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
4. ਇਸ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਇਕੋ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਬਾਅਦ ਕਦੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਮਾਸਕ ਦਾ ਦੁਬਾਰਾ ਉਪਯੋਗ ਨਾ ਕਰੋ।



ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਵੇਲੇ:

- ਮਖੈਟੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਤਹ ਨੂੰ ਨਾ ਛੋਹਵੇ, ਸਿਰਫ ਪਿੱਛੇ ਦੀਆਂ ਤਾਰਾਂ ਨਾਲ ਇਸਨੂੰ ਹਟਾਓ
- ਸਟਰਿੰਗ ਮਾਸਕ ਲਈ, ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਟਰਿੰਗ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੀ ਸਤਹ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹੋ
- ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ 70% ਅਲਕੋਹਲ ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਨਾਲ ਜਾਂ 40 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਤੁਰੰਤ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
- ਇਸ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਇੱਕ ਸਾਬਣ ਦੇ ਘੋਲ ਜਾਂ ਉਬਾਲ ਕੇ ਪਾਣੀ ਜਿਸਦੇ ਵਿੱਚ ਲੂਣ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਸੁੱਟੋ।

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣੇ ਘਰੇਲੂ ਬਣੇ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸਵੱਛ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ।

ਡਿਸਪੋਸੇਬਲ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਬਾਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਅਜਿਹੀ ਸਮੱਗਰੀ ਹੈ ਜੋ ਧੋਣ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ।



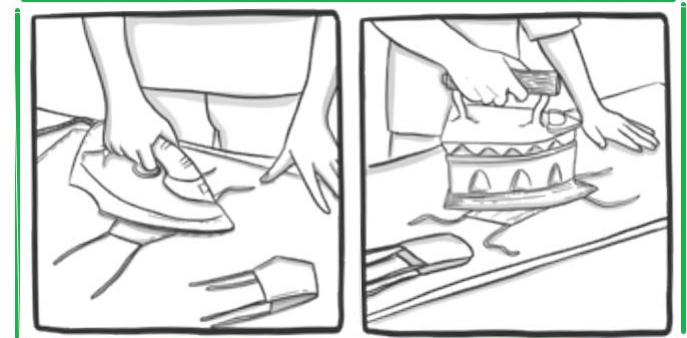
1. ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਧੋ ਲਓ ਅਤੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 5 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਗਰਮ ਧੁੱਪ ਵਿਚ ਸੁੱਕਣ ਦਿਓ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸੂਰਜ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਵਿਕਲਪ 2 ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ:

2. ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਦਬਾਓ ਅਤੇ ਦਬਾਅ ਪਾਓ ਅਤੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 10 ਮਿੰਟ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਉਬਾਲੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸੁੱਕਣ ਦਿਓ। ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਨਮਕ ਪਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੂਕਰ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ ਵਿਚ, ਤੁਸੀਂ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਮਖੌਟੇ ਨੂੰ 15 ਮਿੰਟ ਲਈ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਉਬਾਲ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੂਕਰ / ਉਬਾਲਦੇ ਪਾਣੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਵਿਕਲਪ 3 ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ:

3. ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਧੋ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਮਾਸਕ 'ਤੇ ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਗਰਮੀ ਲਗਾਓ। (ਤੁਸੀਂ ਲੋਹੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ) ।



ਆਪਣੇ ਕਲੀਨ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸਟੋਰ ਕਰੀਏ

ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੇ ਮਾਸਕ ਬਣਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਪਹਿਨ ਸਕੋ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਦੂਜਾ ਧੋਤੇ ਅਤੇ ਸੁੱਕ ਜਾਣਗੇ।



1. ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਪਲਾਸਟਿਕ ਬੈਗ ਲੈ ਜਾਓ



2. ਇਸ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ



3. ਇਸ ਨੂੰ ਦੋਵਾਂ ਪਾਸਿਆਂ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁੱਕਣ ਦਿਓ



4. ਇਸ ਸਾਫ਼ ਬੈਗ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਵਾਧੂ ਸਾਫ਼ ਮਾਸਕ ਰੱਖੋ



5. ਇਸ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੀਲ ਕਰ ਕੇ ਰੱਖੋ



6. ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਘੁੰਮਾ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਦੇ
ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਲਾਹਕਾਰ ਦੇ ਦਫਤਰ
ਦੁਆਰਾ 30 ਮਾਰਚ, 2020 ਨੂੰ ਜਾਰੀ

ਘਰ ਬਣਾਏ ਮੁੜ ਵਰਤੋਂ ਵਾਲੇ ਮਸਕ ਕੇਵਲ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਸਾਰਿਤ ਡਰਪਲੈਟਸ ਨੂੰ
ਸਹਾਇਤਾ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ। ਇਹ ਪੂਰੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਘਰ ਬਣਾਏ ਮਸਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆ
ਰਾਮ ਵਿੱਚ ਮੁਤਬਕ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਧੋਕੇ ਗਰਮ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਬਿਨਾਂ ਧੋਤੇ ਇਲਾਜ ਮਸਕ ਦੀ ਮੁੜ ਵਰਤੋਂ
ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਮਸਕ ਧੋਣ ਅਤੇ ਮੁੜ ਵਰਤੋਂਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥ 20 ਸੈਕੰਡ ਤੱਕ ਧੋਣ ਨਾ ਭੁੱਲੋ।

ਭੀੜ ਭੜੱਕੇ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ

ਅਕਸਰ 20 ਸੈਕੰਡ ਲਈ ਸਾਬਣ ਨਾਲ

