COVID-19 ?

(Do I need to wear a mask if I've had the COVID-19 vaccine?)

ਮਾਸਕ ਪਿਹਨਣ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਦਾ ਟੀਕਾ ਲੱਗ ਗਿਆ ਹੈ। ਕਲੀਨਿਕਲ ਅਜ਼ਮਾਇਸ਼ਾਂ ਦਰਸਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ COVID-19 ਟੀਕੇ COVID-19 ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਲਾਭਕਾਰੀ ਤਰੀਕਾ ਸਿੱਧ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ। ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਗਭਗ 94% ਤੋਂ 95% ਹੈ, 100% ਨਹੀ। ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ 100 ਵਿੱਚੋਂ 5 ਜਾਂ 6 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ COVID-19 ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਟੀਕੇ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਖੁਰਾਕ ਲੈ ਲਈ ਹੋਵੇ। ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਟੀਕਾ ਕੋ COVID-19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਲਈ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਾਸਕ ਜਾਂ ਹੋਰ ਉਪਕਰਣ ਪਿਹਨਣ ਵੇਲੇ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਕਸਰ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਧੋਣਾ, ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ 2 ਮੀਟਰ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹਿਣਾ। ਇਹ ਉਪਾਅ COVID-19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਦੇ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀਕਾ ਲੱਗਿਆ ਹੋਵੇ।

?

(What should I look for in a mask?)

ਇਕ ਸਾਫ ਗੈਰ-ਡਾਕਟਰੀ ਮਾਸਕ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਮਾਸਕ ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਠੋਡੀ ਉੱਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੈਠਦਾ ਹੋਵੇ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਥਾਂਵਾਂ ਲਈ ਠੀਕ ਹੈ। ਉਹ ਮਾਸਕ ਨਾ ਪਾਓ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਛੱਡਣ ਲਈ ਛੇਕ ਹੋਵੇ (ਇਕ ਛੇਕ ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਛੱਡਣ ਉੱਤੇ ਖੁਲਦਾ ਹੋਵੇ), ਕਿਉਂਕਿ ਨਮੀ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਛੇਕ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂ ਫੈਲਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਕ ਗੈਰ-ਡਾਕਟਰੀ ਮਾਸਕ ਸੁੱਟਣ ਵਾਲਾ (ਤੁਸੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਨੂੰ ਕੂੜੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦਿੰਦੇ ਹੋ) ਜਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤਣ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮੁੜ ਵਰਤੋਂਯੋਗ ਮਾਸਕ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਇਹ ਹੀ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਉਸ ਵਿੱਚ ਇਕ ਫਿਲਟਰ ਪਰਤ ਸਮੇਤ 3 ਪਰਤਾਂ ਹੋਣ।

ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਸਕ:

- ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਉੱਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੈਠਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸਨੂੰ ਅਕਸਰ ਠੀਕ ਨਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇਵੇ
- ਉਸ ਵਿੱਚ ਤਣੀਆਂ ਜਾਂ ਕੰਨ ਦੇ ਲੂਪ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਆਪਣੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਟਿਕਿਆ ਰਹੇ

ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਮਾਸਕ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਵਾਂ?

(How do I put on my mask?)

ਆਪਣਾ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣ ਦੇ ਲਈ:

1. ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਿਤ ਹੈਂਡ ਰੱਬ ਜਾਂ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰੋ।
2. ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਨੱਕ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਠੋਡੀ ਦੇ ਥੱਲੇ ਤਕ ਢੱਕਣ ਦੇ ਲਈ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਖੋਲੋ।
3. ਤਣੀਆਂ ਜਾਂ ਲੂਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਆਪਣਾ ਮਾਸਕ ਪਾਓ। ਜੇ ਮਾਸਕ ਵਿੱਚ ਨੱਕ ਦੀ ਥਾਮ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਦਬਾਓ।

4. ਇਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀ ਮਾਸਕ ਪਾ ਲਵੋ, ਤਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਾਸਕ ਦੇ ਅੱਗਲੇ ਹਿੱਸੇ ਜਾਂ ਮਾਸਕ ਦੇ ਥੱਲੇ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾ ਲਗਾਓ।

ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਮਾਸਕ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਤਾਰਾਂ?

(How do I take off my mask?)

ਆਪਣਾ ਮਾਸਕ ਉਤਾਰਨ ਦੇ ਲਈ:

1. ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਿਤ ਹੈਂਡ ਰੱਬ ਜਾਂ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰੋ।
2. ਮਾਸਕ ਦੀਆਂ ਤਣੀਆਂ ਜਾਂ ਲੂਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਉਸ ਨੂੰ ਉਤਾਰੋ। ਮਾਸਕ ਦੇ ਅਗਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾ ਲਾਓ।
3. ਸੁੱਟਣ ਵਾਲੇ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਕੂੜੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦਿਓ। ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਜਮੀਨ, ਬੰਨੀ ਜਾਂ ਕਿਤੇ ਹੋਰ ਛੱਡਣ ਨਾਲ ਕੀਟਾਣੂ ਫੈਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।
4. ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਿਤ ਹੈਂਡ ਰੱਬ ਜਾਂ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰੋ।

ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤਣ ਵਾਲੇ ਮਾਸਕ ਦੇ ਲਈ, ਇਕ ਥੈਲਾ ਨਾਲ ਰੱਖਣਾ ਚੰਗਾ ਰਹੇਗਾ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀ ਵਰਤੇ ਹੋਏ ਮਾਸਕਾਂ ਨੂੰ ਓਦੋਂ ਤਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬੰਦ ਰੱਖ ਸਕੋ ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਸੀ ਉਸਨੂੰ ਘਰੇ ਜਾ ਕੇ ਧੋ ਨਾ ਸਕੋ। ਨਾਲ ਹੀ, ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਇਕ ਥੈਲਾ ਰੱਖੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸਾਫ ਮਾਸਕ ਹੋਣ। ਆਪਣਾ ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤਣ ਵਾਲਾ ਮਾਸਕ ਉਤਾਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਥੈਲੇ ਵਿੱਚੋਂ ਸਾਫ ਮਾਸਕ ਕੱਢਣ ਤੋਂ ਪਿਹਲਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਫ ਕਰੋ।

ਮੈਂ ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤਣ ਵਾਲੇ ਮਾਸਕਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ ਕਰਾਂ?

(How do I clean reusable masks?)

ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤਣ ਵਾਲੇ ਮਾਸਕ ਦੇ ਲਈ ਧੋਣ ਅਤੇ ਸੁਕਾਉਣ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਜੇ ਕੋਈ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤਣ ਵਾਲੇ ਮਾਸਕਾਂ ਨੂੰ ਵਾਸ਼ਿੰਗ ਮਸ਼ੀਨ ਵਿੱਚ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਹੱਥ ਨਾਲ ਧੋਵੋ। ਤੁਸੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਡ੍ਰਾਇਰ ਵਿੱਚ ਸੁਕਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਵਾ ਨਾਲ ਸੁੱਕਣ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤਣ ਵਾਲੇ ਮਾਸਕ ਦੀ ਬਣਤਰ ਧੋਣ ਅਤੇ ਸੁਕਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਬਦਲਨੀ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦੀ।

ਮੈਨੂੰ ਆਪਣਾ ਮਾਸਕ ਅਕਸਰ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

(How often should I change my mask?)

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਸਕ ਭਿੱਜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਗੰਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਫ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਕ ਨਵਾਂ ਮਾਸਕ ਪਾਓ। ਘਟੋਂ-ਘੱਟ ਰੋਜ਼ ਇਕ ਨਵਾਂ ਮਾਸਕ ਪਾਓ।

Alberta Health Services (AHS) ਦੇ ਸੁਵਿਧਾ ਕੇਂਦਰ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣਾ ਮਾਸਕ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਕਿਉਂ ਹੈ?

(Why do I need to change my mask when I go to an Alberta Health Services (AHS) facility?)

AHS ਸੁਵਿਧਾ ਕੇਂਦਰ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਸਪਤਾਲ) ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਾਉਣ ਲਈ ਇਕ ਨਵਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਮਾਸਕ ਦੇਣਗੇ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ AHS ਦੀ ਨੀਤੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਮਾਸਕ ਪਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ, ਓਦੋਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਚਸ਼ਮੇ ਉੱਤੇ ਧੁੰਧ ਜੰਮਣ ਤੋਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੋਕਾਂ?

(How do I stop my glasses from fogging up when I’m wearing a mask?)

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਦੀ ਗਰਮ ਹਵਾ ਮਾਸਕ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲ ਕੇ ਲੈਂਸਾਂ ਨਾਲ ਟਕਰਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਓਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਚਸ਼ਮੇ ਉੱਤੇ ਧੁੰਧ ਜੰਮ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਚਸ਼ਮੇ ਉੱਤੇ ਧੁੰਧ ਜੰਮਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਦੇ ਲਈ ਤੁਸੀ ਇਹ ਨੁਸਕੇ ਅਜ਼ਮਾਉ:

- ਆਪਣੇ ਚਸ਼ਮੇ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਐਂਟੀ-ਫੌਗਿੰਗ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਵਾ ਨਾਲ ਸੁੱਕਣ ਦਵੋ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਇਕ ਪੋਲੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਪੂੰਝ ਕੇ ਸੁਕਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਚਸ਼ਮੇ ਦੇ ਲੈਂਸਾਂ ਨੂੰ ਜਾਂ ਵਿੱਚਕਾਰ ਦੇ ਨੱਕ ਉੱਤੇ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਮਾਸਕ ਦੇ ਉੱਪਰ ਟਿਕਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਚਸ਼ਮੇ ਨੇ ਵਿੱਚਕਾਰ ਦੇ ਨੱਕ ਉੱਤੇ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟਿਕਾਓ ਕਿ ਚਸ਼ਮੇ ਦਾ ਫਰੇਮ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਥੋੜਾ ਦੂਰ ਰਹੇ।

ਜੇ ਮੈਂ ਮਾਸਕ ਨਾ ਪਾ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹੋਵਾਂ?
(What if I can't wear a mask?)

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਮਾਸਕ ਪਿਹਨਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਕੁਝ ਲੋਕ ਡਾਕਟਰੀ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਮਾਸਕ ਨਹੀਂ ਪਹਿਨ ਸਕਦੇ। ਮਾਸਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵੀ ਮਨ੍ਹਾ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ 2 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀ ਮਾਸਕ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਰਹੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀ ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਸਕ ਨਾ ਪਾਉਣਾ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦਾ ਮਦਦ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਾਈ ਜਾਵੇਗੀ। ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ, ਤਾਂ ਆਪ ਉੱਥੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਕੇਂਦਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀ ਮਾਸਕ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਥੇ ਪਹੁੰਚਣ ਉੱਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਿਜੀ ਕਮਰੇ ਜਾਂ ਵੱਖਰੀ ਥਾਂ ਉੱਤੇ ਜਾਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

COVID-19 ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਗੈਰ-ਡਾਕਟਰੀ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਨਣ ਦੇ ਲਈ, Alberta Health ਦੀਆਂ COVID-19: ਮਾਸਕ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦੇਖੋ।

ਸੰਬੰਧਿਤ ਲਿੰਕਸ
(Related Links)

Alberta Health: (COVID-19) ਦਾ ਫੈਲਾਓ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ

AHS ਪੋਸਟਰ: ਇਸ ਥਾਂ 'ਤੇ ਮਾਸਕ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹਨ

Alberta Health Services ਨੋਵਲ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19)

ਵੱਡਿਆਂ ਦਾ ਮਾਸਕ ਇਕ ਬੱਚੇ ਲਈ ਫਿੱਟ ਕਰਨਾ (ਵੀਡੀਓ)

Health Canada: ਗੈਰ-ਡਾਕਟਰੀ ਮਾਸਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਢੱਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ

24/7 ਨਰਸ ਦੀ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਆਮ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ Health Link 811 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਮੌਜੂਦਾ: ਫਰਵਰੀ 2, 2021
ਲੇਖਕ: Infection Prevention & Control, Alberta Health Services

ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਸਿਰਫ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ, ਹਿਦਾਇਤਾਂ, ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।