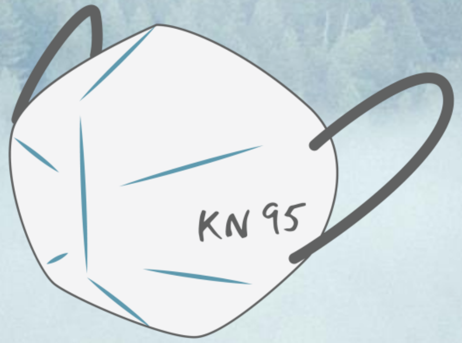
ਮਾਸਕ ਦਾ ਸੀਜ਼ਨ ਹੁਣ ਹੈ



ਪਤਝੜ/ਸਰਦੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹ ਦੇ ਵਾਇਰਸ ਦਾ ਮੌਸਮ ਆ ਗਿਆ ਹੈ! ਗੰਭੀਰ COVID-19 ਦੇ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਘਰ ਦੇ ਜੀਆਂ ਲਈ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਇਨਡੋਰ ਜਨਤਕ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਇਹ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਸਮਾਂ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

- N95/KN95/KF94 ਮਾਸਕ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਮਾਸਕ ਤੁਹਾਡੇ ਨੱਕ, ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਠੋਡੀ ਉੱਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- 2 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਸਕ ਨਹੀਂ ਪਹਿਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਐਲਮੀਡਾ ਕਾਉਂਟੀ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਸਬੰਧੀ ਰਾਜ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਸਿਵਾਏ ਇਸਦੇ:

- ਕੁਝ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਸਟਾਫ਼ ਲਈ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮਾਸਕ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ?

ਮਾਸਕ, ਪਹਿਨਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ COVID-19 ਹੋਣ ਅਤੇ ਫੈਲਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮਾਸਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫ਼ਲੂ ਅਤੇ RSV ਵਰਗੇ ਸਾਹ ਦੇ ਹੋਰਨਾਂ ਵਾਇਰਸਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ALAMEDA COUNTY HEALTH CARE SERVICES AGENCY
PUBLIC HEALTH DEPARTMENT

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:
CDPH ਮਾਸਕ ਕਦੋਂ ਪਹਿਨਣਾ ਹੈ