



Llywodraeth Cymru  
Welsh Government



Iechyd Cyhoeddus  
Cymru  
Public Health  
Wales

# ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਮਾਸਕ ਸੰਬੰਧੀ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ

## ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਾਈਏ, ਵਰਤੀਏ, ਉਤਾਰੀਏ, ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਨਿਪਟਾਨ ਕਰੀਏ।

- ਮਾਸਕ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਅਲਕੋਹਲ ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਰਬ ਜਾਂ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਹੱਥ ਸਾਫ ਕਰੋ
- ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਮਾਸਕ ਨਾਲ ਢੱਕੋ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ ਅਤੇ ਮਾਸਕ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਕੋਈ ਵਿੱਥ ਨਹੀਂ ਹੈ
- ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਵਰਤਦੇ ਸਮੇਂ ਇਸ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਚੋ; ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਰਬ ਜਾਂ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰੋ
- ਮਾਸਕ ਉਤਾਰਣ ਲਈ: ਇਸਨੂੰ ਪਿੱਛਲੇ ਪਾਸਿਓਂ ਉਤਾਰੋ (ਮਾਸਕ ਦੇ ਅਗਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹੋ); ਬੰਦ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਤੁਰੰਤ ਸੁੱਟ ਦਿਓ; ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਰਬ ਜਾਂ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰੋ

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ

[gov.wales/coronavirus](http://gov.wales/coronavirus)



DIOGELU CYMRU  
KEEP WALES SAFE

