

ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪਰਚਾ: ਚਿਹਰੇ ਵਾਸਤੇ ਮਾਸਕ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸੈਨਿਟਾਈਜ਼ਰ

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪਰਚਾ ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ (ਕੋਵਿਡ-19) ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਸਥਾਨਕ ਫੂਡ ਬੈਂਕਾਂ ਨੂੰ ਬਰਮਿੰਘਮ ਸਿਟੀ ਕਾਊਂਸਿਲ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਮਾਸਕਾਂ ਅਤੇ ਸੈਨਿਟਾਈਜ਼ਰਾਂ ਨਾਲ ਦੇਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਇਸ ਸਪਲਾਈ ਨੂੰ ਪਾਰਟਨਰਸ਼ਿਪ ਫੌਰ ਹੈਲਥੀ ਸਿਟੀਜ਼ ਵਲੋਂ ਵੀ ਮਾਇਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ।

ਚਿਹਰੇ ਢਕਣ ਵਾਲਾ ਸਮਾਨ:

ਮਾਸਕ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਫੈਲਾਓ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਢਕੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲੇ ਕਣ ਅਤੇ ਤੁਪਕਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਕੀਟਾਣੂ ਫੈਲਦੇ ਹਨ।

ਇੱਕ ਮਾਸਕ:

- ਅਜਿਹਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਢਕਿਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈ ਸਕੋਂ
- ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ ਉੱਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ
- ਤਣੀਆਂ ਨਾਲ ਕੰਨਾਂ ਜਾਂ ਸਿਰ ਦੁਆਲੇ ਬੰਨ੍ਹਿਆਂ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ
- ਅਜਿਹੇ ਕੱਪੜੇ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੋਵੇ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮਦੇਹ ਲੱਗੇ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲੈ ਸਕੋਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੂਤੀ ਕੱਪੜਾ
- ਕੱਪੜੇ ਦੀਆਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਦੋ ਤੈਹਾਂ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੋਵੇ
- ਜੇਕਰ ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਦੂਜੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨਾਲ ਧੋਤੇ ਜਾਂ ਸੁਕਾਏ ਜਾਣ ਨਾਲ ਖਰਾਬ ਨਾ ਹੋ ਸਕੇ

ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਰਤਣ ਲਈ:

- ਇਸ ਨੂੰ ਪਾਉਣ ਅਤੇ ਲਾਹੁਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰ ਧੋਵੋ
- ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗਰਦਨ ਅਤੇ ਮੱਥੇ ਉੱਤੇ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
- ਮਾਸਕ ਦੇ ਉਸ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ, ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਉੱਤੇ ਆਉਂਦਾ ਹੋਵੇ
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਸਕ ਗਿੱਲਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾ ਦਿੱਤਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦਿਓ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਹ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ:

<https://www.gov.uk/government/publications/face-coverings-when-to-wear-one-and-how-to-make-your-own>

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ, ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਅਪਾਹਜਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤੁਸੀਂ ਮਾਸਕ ਨਹੀਂ ਪਹਿਨ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਲਿੰਕ ਉੱਤੇ ਜਾ ਕੇ ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਐਗਜ਼ੈਂਪਸ਼ਨ ਬੈਜ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹੱਥਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸੈਨਿਟਾਈਜ਼ਰ:

ਕੋਵਿਡ-19 ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਬਾਕੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥਾਂ ਤੋਂ ਗੰਦਗੀ ਲਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਉੱਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੀਟਾਣੂ ਅਤੇ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੁਕ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਨਾਲ ਥੋੜ੍ਹੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਚਿਰ ਬਾਅਦ ਧੋਂਦੇ ਰਹੋ। ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹੱਥ ਧੋਣ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ: <https://www.nhs.uk/live-well/healthy-body/best-way-to-wash-your-hands/> .

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਸਾਬਣ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ 60% ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਲਾ ਸੈਨਿਟਾਈਜ਼ਰ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸੈਨਿਟਾਈਜ਼ਰ ਵਰਤਣ ਸਮੇਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਹਥਿਆਲੀ ਉੱਤੇ ਪਾਵੋ ਅਤੇ ਫੇਰ ਦੂਸਰੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਇਸ ਨੂੰ ਮਲਦੇ ਰਹੋ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਖੁਸ਼ਕ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ।

ਬੇਦਾਅਵਾ:

ਬਰਮਿੰਘਮ ਸਿਟੀ ਕਾਊਂਸਿਲ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਾਊਂਸਿਲ ਰਾਹੀਂ ਸਪਲਾਈ ਕੀਤੇ ਮਾਸਕਾਂ ਅਤੇ ਸੈਨਿਟਾਈਜ਼ਰਾਂ ਤੋਂ ਹੋਏ ਕਿਸੇ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਕੋਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੀ।

ਤੁਸੀਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਉੱਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਜੁੜ ਸਕਦੇ ਹੋ:

twitter.com/healthybrum .

facebook.com/healthybrum .

instagram.com/bcchealthybrum .

youtube.com/channel/UC3RIwgKB6ehKvOCb7QbSf1Q