

# ਇੱਕ ਸਰਜੀਕਲ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਹਿਨੋ (Punjabi version)

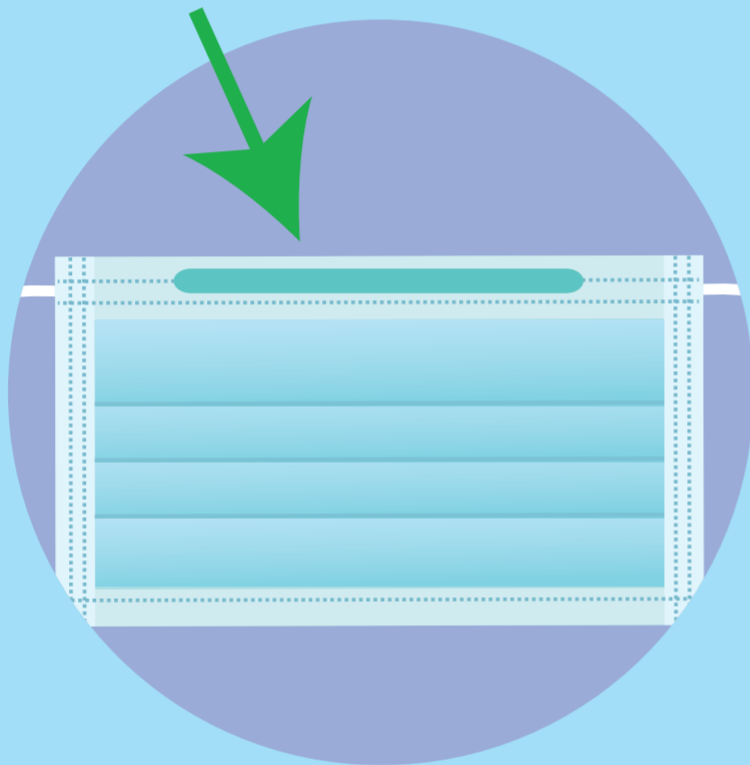
## Wear a Surgical Mask Properly



- 1** ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰੋ  
**Perform hand hygiene before wearing a mask**



- 2** ਢੁਕਵੇਂ ਆਕਾਰ ਦਾ ਮਾਸਕ ਚੁਣੋ  
(2 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਬਿਨਾਂ ਨਿਗਰਾਨੀ ਦੇ ਫੇਸ ਮਾਸਕ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ)  
**Choose a mask of appropriate size**  
(Face mask is not recommended for children under the age of 2 years without supervision)



- 3** ਮਾਸਕ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਮੂੰਹ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਰੰਗਦਾਰ ਸਾਈਡ / ਫੋਲਡ ਸਾਈਡ ਦਾ ਮੂੰਹ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਧਾਤ ਦੀ ਪੱਟੀ ਦੇ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਮੂੰਹ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।  
**The coloured side / the side with folds facing downwards of the mask should face outwards with the metallic strip uppermost**



- 4** ਮਾਸਕ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮੂੰਹ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਠੋਡੀ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢੱਕਣ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਫੈਲਾਉ  
**Mask should fit snugly over the face. Extend it to cover fully the mouth, nose and chin**



- 5** ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹੋ  
**Avoid touching the mask afterwards**