ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਵਿੱਚ ਮਾਸਕਿੰਗ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-19: ਮਾਸਕ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕਦੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ? ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਕਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣਾ ਅਜੇ ਵੀ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

- ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਰਾਜ ਵਿਆਪੀ ਮਾਸਕਿੰਗ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਰੋਗ ਨਿਯੰਤਰਣ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਕੇਂਦਰਾਂ CDC ਕੋਵਿਡ-19 ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਪੱਧਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਦੇ ਲੋਕ CDC ਕੋਵਿਡ-19 ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਪੱਧਰਾਂ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਕੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਘੱਟ, ਮੱਧਮ ਜਾਂ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਹੈ, ਇਸ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕਾਰਵਾਈਆਂ (ਮਾਸਕਿੰਗ ਸਮੇਤ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਹਰ ਸਮੇਂ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਆਸਰਾ ਅਤੇ ਨਜ਼ਰਬੰਦੀ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ CDC ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਪੱਧਰ ਦਰਮਿਆਨੇ ਜਾਂ ਉੱਚੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਦੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਕਦੋਂ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ Cal/OSHA ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਵੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ:

- ਸਾਰੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ, ਜੋ ਕਿ ਰਾਜ ਵਿਆਪੀ ਨਿਯਮਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੜੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮਾਸਕ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਕਿਧਰੇ ਵੀ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ।
- ਜਦੋਂ ਵੀ ਮਾਸਕ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਮਾਸਕ ਚੁਣੋ। ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿਟਿੰਗ ਵਾਲੇ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਮਾਸਕ (N95, KN95, KF94) ਨੂੰ ਚੁਣੋ। ਇੱਕ ਸਰਜੀਕਲ ਮਾਸਕ ਦੇ ਨਾਲ ਉਪਰ ਕੱਪੜੇ ਦਾ ਮਾਸਕ ਲਗਾਉਣਾ ਵੀ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਵਿਕਲਪ ਹੈ।
- ਜਾਣੋ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਮਾਸਕ ਲਗਾਉਣ ਤੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਫਾਇਦਾ ਲੈਣਾ ਹੈ। ਰਾਜ ਦੇ ਮਾਸਕ ਲਗਾਉਣ ਸੰਬੰਧੀ ਪੂਰੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ।

ਮਾਸਕ ਲਗਾਉਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਾਰੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਇੱਥੇ ਸਕੈਨ ਕਰੋ।

 © 2022, California Department of Public Health