

ਚਿਹਰੇ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਣਾਏ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਵਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ

1. ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਸਫਾਈ ਕੋਵਿਡ 19 ਦੀਆਂ ਲਾਗਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਮੁੱਖ ਉਪਾਅ ਹਨ। ਕੁਝ ਦੇਸ਼ਾਂ ਨੇ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਣਾਏ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਕਵਰ ਦੇ ਲਾਭਾਂ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਣਾਏ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਕਵਰ ਨਿੱਜੀ ਸਫਾਈ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹਨ। ਅਜਿਹੀ ਵਰਤੋਂ ਨਿਸ਼ਚਤ ਤੌਰ ਤੇ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਸਮੱਚੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗੀ।
2. ਇਸ ਲਈ, ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ ਜੋ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਹੀਂ ਹੈ ਉਹ ਹੱਥ ਨਾਲ ਬਣੇ ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤੋਂ ਯੋਗ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਕਵਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਖਾਸਕਰ ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ।
3. ਚਿਹਰੇ ਦਾ ਇਹ ਕਵਰ ਸਿਹਤ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਜਾਂ ਕੋਵਿਡ 19 ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਜਾਂ ਜੇ ਖੁਦ ਮਰੀਜ਼ ਹਨ, ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਰਗ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਰੱਖਿਆਤਮਕ ਗੇਅਰ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
4. ਇਹ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਕਵਰਾਂ ਦੇ ਦੋ ਸੈੱਟ ਬਣਾਏ ਜਾਣ ਤਾਂ ਜੋ ਇੱਕ ਧੋਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ਜਦੋਂ ਕਿ ਦੂਜਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਅਜੇ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਮਾਪਦੰਡ ਬਣਿਆ ਰਹੇਗਾ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਕਵਰ ਪਹਿਨਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੱਥ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਕਵਰਾਂ ਨੂੰ ਕਿਤੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੁੱਟਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਪਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਤਾ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਕਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
5. ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਇਹ ਕਵਰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਸਾਫ ਕੱਪੜੇ ਤੋਂ ਬਣਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਕਵਰ ਨੂੰ ਸਿਉਣ/ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਿਸ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ ਕਰਨ ਅਤੇ ਧੋਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਕਵਰ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢਕ ਸਕੇ ਅਤੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਬੰਨ੍ਹਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

6. ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਕਵਰ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਸਾਂਝੇ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਅਤੇ ਇੱਕ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਕਵਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਕਈ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ, ਹਰੇਕ ਮੈਂਬਰ ਕੋਲ ਚਿਹਰੇ ਦਾ ਵੱਖਰਾ ਕਵਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਧਾਨ ਵਗਿਆਨਕ ਸਲਾਹਕਾਰ,
ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ, ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਤੋਂ
ਜਾਰੀ_30 ਮਾਰਚ, 2020



SARS CoV-2 ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਪ੍ਰਸਾਰ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਚਿਹਰੇ-ਦਾ-ਕਵਰ

ਦਸਤਾਵੇਜ਼: ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਸੁਰਖਿਆ ਲਈ ਘਰ
ਵਿੱਚ ਕਵਨ ਬਨਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ

ਸੁਝਾਈਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦਾ ਮੰਤਵ ਇਹ ਕਵਰ ਬਨਾਉਣ ਲਈ ਇਕ ਸਾਦਾ ਤੇ ਉਪਯੋਗੀ ਤਰੀਕਾ ਸੁਝਾਣਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਕਵਰ ਸੌਖੇ ਬਣ ਸਕਣ, ਦੁਬਾਰਾ ਵੀ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਣ ਅਤੇ ਆਮ ਲੋਕ ਤੇ ਸਮਾਜ ਸੇਵੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਆਪਣੀ ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਲਈ ਵਰਤ ਸਕਣ।

ਅਿਹ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਦੀ ਤਰਕੀਬ ਬਨਾਉਣ ਵੇਲੇ ਲੈਂਡੀਦੇ ਸਮਾਨ ਦੇ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਮਿਲ ਸਕੱਣ, ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਬੈਠ ਕੇ ਬਣਾ ਸਕੱਣ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਅਤੇ ਇਕ ਵਾਰ ਵਰਤਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੂਜੀ ਵਾਰ ਫੇਰ ਵਰਤ ਸਕਣਾ, ਇਹਨਾ ਗੁਣਾ ਨੂੰ ਮੁਖ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਘਰ ਬਣਾਏ ਕਵਰ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬਨਾਉਣਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਮੂੰ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਢਕੇ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਉੱਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਬਨਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।



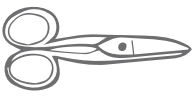
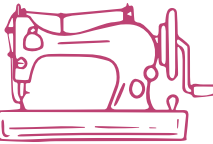
ਇਸ ਪਰਕਾਰ ਬਣੇ ਚੇਹਰਾ ਕਵਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਜਾਂ ਜੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਆਪ ਖੁਦ ਇਸ ਰੋਗ ਨਾਲ ਗਰੱਸਥ ਹਨ, ਉਹਨਾ ਵਾਸਤੇ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕਿਉਂ ਜੇ ਇਹਨਾ ਸਬ ਵਾਸਤੇ ਖਾਸ ਸੁਰਖਿਆ ਵਾਲੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਕਵਰ ਹੀ ਵਰਤਨੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਜਨ।

ਪੂਰੇ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਸੰਘਣੀ ਆਬਾਦੀ ਵਾਲੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਖਾਸਕਰ ਇਹ ਚਿਹਰੇ-ਦਾ-ਕਵਰ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਚਾਅ ਲਈ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਘਰੇ ਚਿਹਰੇ-ਦਾ-ਕਵਰ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਵਿਧੀ 1: ਕੱਪੜੇ ਸਿਓਣ ਵਾਲੀ ਮਸ਼ੀਨ ਦੇ ਨਾਲ ਚਿਹਰੇ-ਦਾ-ਕਵਰ ਬਣਾਉਣਾ।

ਜੋ ਸਾਮਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ :

- | | | | |
|---|--|--|--|
| <p>1.</p>  <p>100% ਸੂਤੀ ਕਪੜਾ</p> | <p>ਕੋਈ ਵੀ ਪੁਰਾਣਾ ਸੂਤੀ ਕੱਪੜਾ ਇਹ ਕਵਰ ਬਣਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਵਰਤੇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਰੰਗ ਦਾ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਦਾ। ਚਿਹਰੇ-ਦਾ-ਕਵਰ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਜਰੂਰੀ ਹਿਦਾਇਤ ਹੈ ਕਿ ਧੋਤਾ ਹੋਇਆ ਕੱਪੜਾ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ 5 ਮਿੰਟ ਤਕ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਨਮਕ ਪਾ ਕੇ ਉਬਾਲਿਆ ਜਾਵੇ। ਚਿਹਰੇ-ਦਾ-ਕਵਰ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਪੜਾ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਸੁੱਕਾ ਲੈਣਾ ਹੈ।</p> | | |
| <p>2.</p>  <p>ਚਾਰ ਟੋਟੇ ਕੱਪੜੇ - ਤਨੀਆ ਬਣਾਉਣ ਲਈ</p> | <p>3.</p>  <p>ਕੈਚੀ</p> | <p>4.</p>  <p>ਕੱਪੜੇ ਸਿਓਣ ਵਾਲੀ ਮਸ਼ੀਨ</p> | |

ਸ਼ੁਰੂਆਤ

1.a. ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਕਟਣਾ – ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਚਿਹਰੇ-ਦਾ-ਕਵਰ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿਤੇ ਮਾਪ ਅਨੁਸਾਰ ਕੱਟ ਲਵੋ।

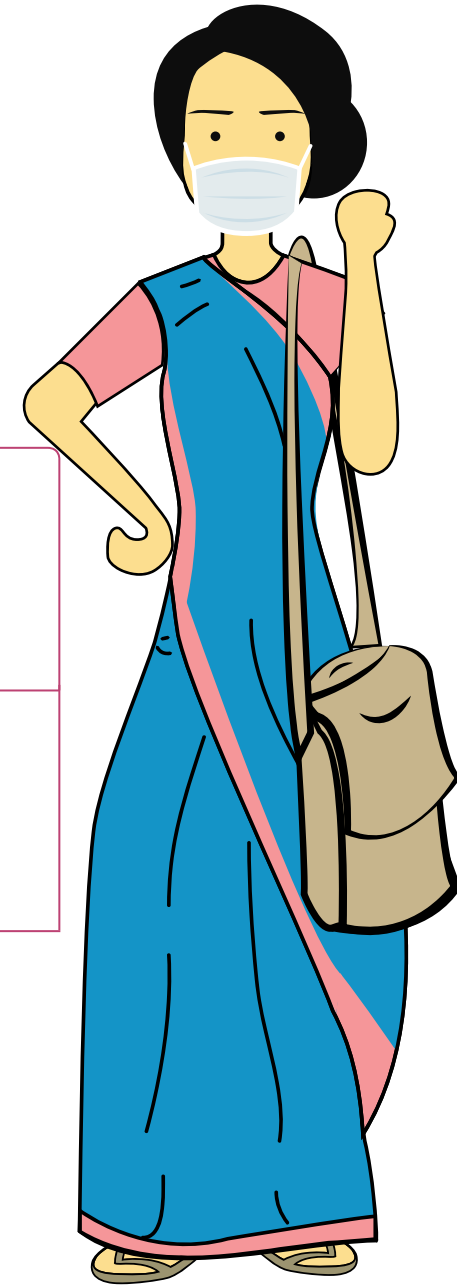
- ਵੱਡਿਆਂ ਲਈ: 9 ਇੰਚ x 7 ਇੰਚ
- ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ : 7 ਇੰਚ x 5 ਇੰਚ

ਵੱਡਿਆਂ ਦੇ ਚਿਹਰੇ-ਦਾ-ਕਵਰ ਦਾ ਆਕਾਰ



1.b. ਤਨੀਆ ਕੱਟਨੀਆਂ – ਕੱਪੜੇ ਤੋਂ ਚਾਰ ਤਨੀਆ ਅਤੇ ਪਾਈਪਿੰਗ ਬਣਾਓ ਦੋ ਟੁਕੜੇ 1.5 ਇੰਚ x 5 ਇੰਚ ਅਤੇ ਦੋ ਟੁਕੜੇ 1.5 ਇੰਚ x 40 ਇੰਚ

*ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਚਿਹਰੇ ਦਾ ਕਵਰ ਸਲਾਈ ਮਸ਼ੀਨ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਤੇ ਬਿਨਾਂ ਵੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਚਿੱਤਰ ਵਲੋ: MoHFW



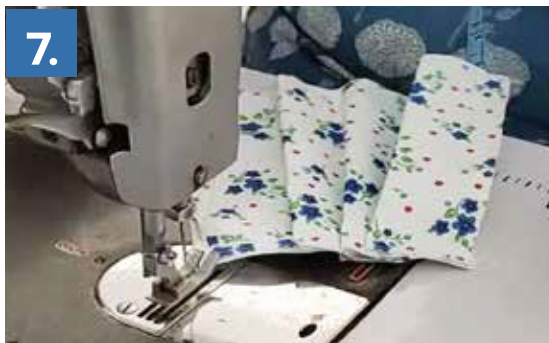
ਵੱਡੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਚਿਹਰੇ-ਦਾ-ਕਵਰ ਬਨਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਨਿਮਨ-ਲਿਖਤ ਹੈ:



ਪਾਈਪਿੰਗ ਵਾਸਤੇ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਉਸ ਨਾਲ 1.5" x 5" ਦੀ ਪੱਟੀ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਇਕ ਕਿਨਾਰੇ ਨਾਲ ਜੋੜੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਸਵੀਰ ਵਿੱਚ ਵਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।



ਇਸ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਤਿੰਨ ਪਲੇਟ ਪਾਓ, ਹਰ ਇਕ ਪਲੇਟ ਵਚਿ 1.5" ਕੱਪੜਾ ਫੇਲਡ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਸਵੀਰ ਵਚਿ ਵਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।



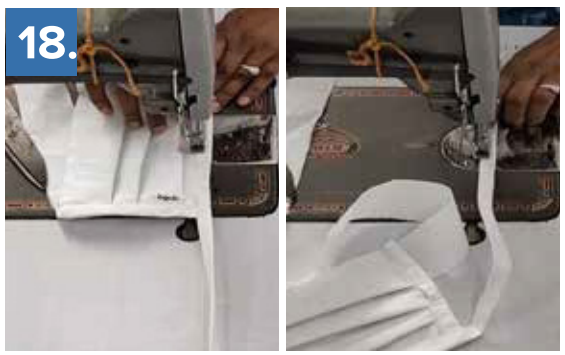
ਕੱਪੜੇ ਦਾ ਦੂਜਾ ਪਾਸਾ ਪਰਤੇ ਅਤੇ ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਵੀ ਪਲੇਟ ਪਾਓ, ਉਪਰ ਵਖਾਏ ਅਨੁਸਾਰ । ਸਾਰੇ ਪਲੇਟ ਪੈਣ ਤੇ ਬਾਅਦ ਸਿਰਫ 5" ਕੱਪੜਾ ਬਚ ਜਾਵੇਗਾ ਜਦੋਂ ਕੇ ਪਹਿਲਾ 9" ਸੀ।



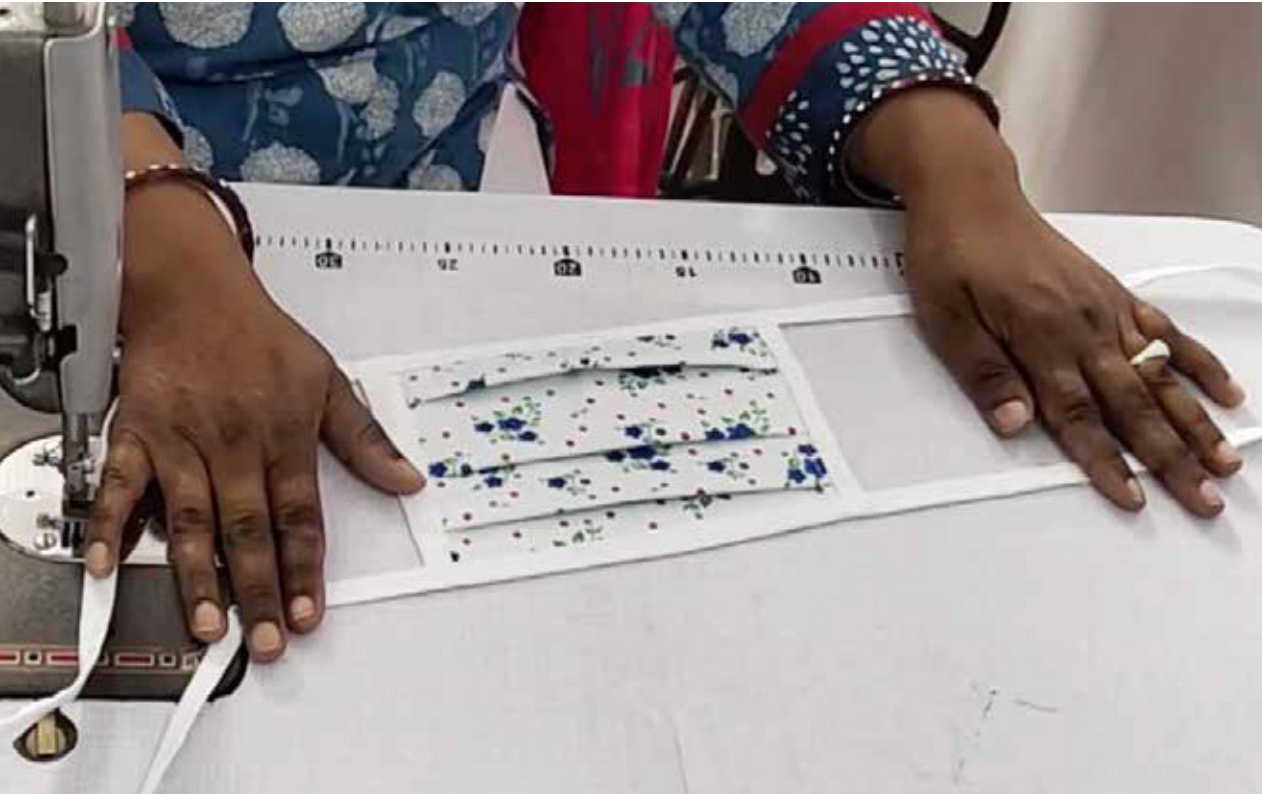
ਦੇਹਾ ਪਾਸੇ ਦੇ ਪਲੇਟਾਂ ਤੇ ਪਾਈਪਿੰਗ ਲਗਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਖੁਲ ਨਾ ਸਕਣ। ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਖਾਸ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਹੈ ਕਿ ਪਲੇਟਾਂ ਦਾ ਰੁਖ ਹੇਠਾ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਹੋਵੇ।



ਹੁਣ ਚਿਹਰੇ-ਦੇ-ਕਵਰ ਨੂੰ ਬਣਾ ਲਈ ਲੰਬੀ 40 ਇੰਚ ਵਾਲੀ ਤਈ ਚਿਹਰੇ-ਦੇ-ਕਵਰ ਦੇ ਉੱਪਰ ਤੇ ਨੀਚੇ ਲਗਾਓ ।



ਫਿਰ ਦੋਨਾਂ ਤਨੀਆ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਵਾਰੀ ਮੋੜੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਪਰ ਵਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇੰਨਾ ਤੇ ਸਿਉਨ ਮਾਰ ਦਵੋ।



- 👤 ਹੁਣ ਤੁਹਾਡਾ ਚਿਹਰੇ-ਦਾ-ਕਵਰ ਤਿਆਰ ਹੈ ।
- 👤 ਤਾਕੀਦ ਰਹੇ ਕਿ ਚਿਜਰੇ-ਦਾ-ਕਵਰ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਢਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਚੋਹਰੇ ਅਤੇ ਚਿਜਰੇ-ਦਾ-ਕਵਰ ਵਿਚਾਲੇ ਕੋਈ ਵਿਥ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਚਿਹਰੇ-ਦਾ-ਕਵਰ ਅਪਨੇ ਸਾਮਨੇ ਵਲੋਂ ਵੇਖੋ ਤਾਂ ਪਲੇਟ ਹੇਠਾਂ ਵਲ ਮੋੜੋ ਹੋਣ।
- 👤 ਚਿਜਰੇ-ਦਾ-ਕਵਰ ਨੂੰ ਦੋਬਾਰਾ ਵਰਤਨ ਲਈ ਕਦੇ ਵੀ ਪਾਸਾ ਬਦਲ ਕੇ ਨਹੀਂ ਪਾਉਣਾ। ਦੋਬਾਰਾ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਲਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਧੋਣਾ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਤਰੀਕਾ ਅੱਗੋਂ ਦਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਇਹ ਚਿਹਰੇ-ਦਾ-ਕਵਰ ਦੱਖਣੀ ਰਾਜਸਥਾਨ ਦੀਆਂ ਸੰਸਥਾਨਾਂ ਦੇ ਸਿਹਤ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਉਪਯੋਗ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿਚ ਅੰਮ੍ਰਿਤਿ ਕਲਿਨਿਕ, ਅਰਥ ਹੱਸਪਤਾਲ ਅਤੇ ਸ਼ਰੇਆਸ ਹੱਸਪਤਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
ਤਸਵੀਰਾਂ ਅਤੇ ਵਿਧੀ: ਜਤਨ ਸੰਸਥਾਨ, ਉਦੈਪੁਰ ਵਲੋਂ।

ਪੂਰੀ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤੋ ਕੇ ਚਿਹਰੇ-ਦਾ-ਕਵਰ ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਜਰੇ ਤੇ ਫਿੱਟ ਬੈਠਦਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਦੇਨਾਂ ਪਾਸਿਓਂ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਵਿਥ ਨਾ ਹੋਵੇ।



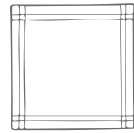
ਫਿਰ ਵੀ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਬੰਦੇ ਤੋਂ 2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਰੱਖਣੀ ਹੀ ਹੈ। ਘਰ ਆ ਕੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਚੰਗੀ ਤਰਾ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਧੋਣੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਹੀਂ ਲਗਾਨਾ।

ਵਖਾਣ ਵਲੋਂ: ਡਾਕਟਰ ਗਾਰਗੀ ਗੋਯਲ, ਬਾਲ ਰੋਗ ਡਾਕਟਰ, ਰਾਜਸਥਾਨ

ਵਿਧੀ 2: ਸਿਲਾਈ ਮਸ਼ੀਨ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਚਿਹਰੇ-ਦਾ-ਕਵਰ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਆਸਾਨ ਤਰੀਕਾ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ
ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ:

1.



ਇੱਕ 100% ਸੂਤੀ ਕੱਪੜਾ ਜਾਂ ਸੂਤੀ
ਵੱਡਾ ਰੁਮਾਲ

2.



ਦੋ ਰਬੜ ਬੈਂਡ

ਪੜਾਅ 1



ਰੁਮਾਲ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਵੱਲੋਂ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ
ਥੋੜ੍ਹਾ ਹੇਠਾਂ ਤੱਕ ਮੋੜੋ

ਪੜਾਅ 2



ਹੁਣ ਰੁਮਾਲ ਦਾ ਹੇਠਲਾ ਸਿਰਾ ਪਹਲੀ
ਮੁੜੇ ਹੋਏ ਉੱਪਰੀ ਸਿਰੇ ਦੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਉੱਪਰ
ਤੱਕ ਮੋੜੋ

ਪੜਾਅ 3



ਹੁਣ ਦੋਵੇਂ ਪਾਸਿਆਂ ਤੋਂ ਮੁੜੇ ਹੋਏ ਰੁਮਾਲ
ਨੂੰ ਲੰਬਾਈ ਵਿਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਵਿਚਕਾਰ ਤੋਂ
ਮੋੜੋ

ਪੜਾਅ 4

ਇੱਕ ਰਬੜ ਬੈਂਡ ਲੈ ਕੇ ਰੁਮਾਲ ਦੇ ਖੱਬੇ ਸਿਰੇ ਦੇ ਵੱਲ ਥੋੜ੍ਹਾ ਹਿੱਸਾ ਛੱਡਦੇ ਹੋਏ ਬੰਨ ਲਵੋ

ਪੜਾਅ 5

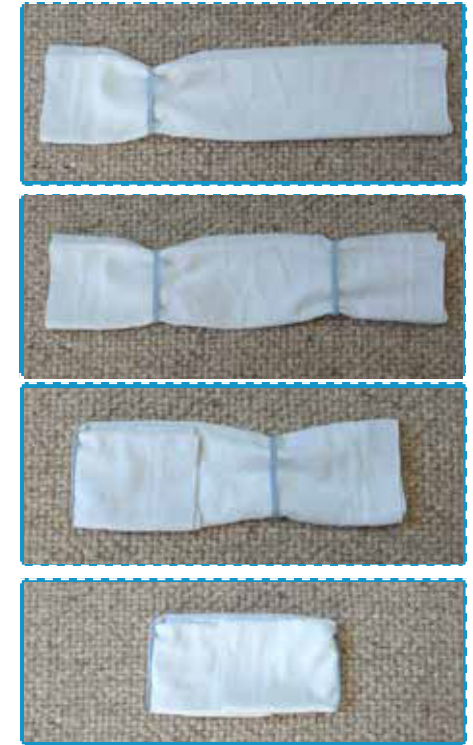
ਦੂਸਰਾ ਰਬੜ ਬੈਂਡ ਲੈ ਕੇ ਉਹੀ ਤਰੀਕਾ ਰੁਮਾਲ ਦੇ ਸੱਜੇ ਸਿਰੇ ਤੇ ਦੁਹਰਾਓ। ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਦੋਵੇਂ ਰਬੜ ਬੈਂਡ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਢਕਣ ਦੇ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੋਵੇ

ਪੜਾਅ 6

ਹੁਣ ਰਬੜ ਬੈਂਡ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਪਾਸੇ ਛੱਡੇ ਹੋਏ ਰੁਮਾਲ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਮੋੜੋ ਅਤੇ ਇਹ ਪ੍ਰਕਰਿਆ ਰੁਮਾਲ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਦੁਹਰਾਓ

ਪੜਾਅ 7

ਹੁਣ ਅੰਦਰ ਮੁੜੇ ਹੋਏ ਇੱਕ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪਾਓ



1. ਤੁਹਾਡਾ ਚਿਹਰੇ-ਦਾ-ਕਵਰ ਹੁਣ ਤਿਆਰ ਹੈ



2. ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਚਿਹਰੇ-ਦਾ-ਕਵਰ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਤੇ ਸਹੂਲੀਅਤ ਨਾਲ ਬਿਲਕੁਲ ਫਿੱਟ ਬੈਠੇ। ਤਾਕੀਦ ਰਹੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਚੇਹਰੇ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ-ਦਾ-ਕਵਰ ਚਿਜਰੇ-ਦੇ-ਕਵਰ ਵਿਚਾਲੇ ਕੋਈ ਵਿਥ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇ।



3. ਇਸ ਚਿਹਰੇ-ਦੇ-ਕਵਰ ਨੂੰ ਪਹਿਨਣ ਲਈ ਰਬੜ ਬੈਂਡ ਨੂੰ ਦੋਵੇਂ ਕੰਨਾਂ ਦੇ ਦਵਾਲੇ ਪਾ ਲਵੋ



4. ਚਿਹਰੇ-ਦੇ-ਕਵਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਇੱਥੇ ਜ਼ਿਕਰ ਸਾਰੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ

ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ :

ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਣਾਏ ਗਏ ਚਿਹਰੇ-ਦੇ-ਕਵਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:

1. ਪਹਿਨਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚਿਹਰੇ-ਦੇ-ਕਵਰ ਨੂੰ ਧੋ ਲਵੋ।
(ਅਗਲੇ ਸਫੇ ਤੇ ਵਖਾਈ ਗਈ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ)
2. ਚਿਹਰੇ-ਦਾ-ਕਵਰ ਪਹਿਨਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।
3. ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਚਿਹਰੇ-ਦਾ-ਕਵਰ ਸਿੱਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਬਦਲ ਲਵੋ ਅਤੇ ਉਤਾਰੇ ਹੋਏ ਚਿਹਰੇ-ਦੇ-ਕਵਰ ਨੂੰ ਧੋ ਲਵੋ।
4. ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਬਾਅਦ ਕਦੇ ਵੀ ਚਿਹਰੇ-ਦੇ-ਕਵਰ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਧੋਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਨਹੀਂ ਵਰਤਨਾ।
5. ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਦਾ ਚਿਹਰਾ ਕਵਰ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਵਰਤਨਾ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਹਰ ਮੈਂਬਰ ਲਈ ਵਖਰਾ ਚਿਹਰਾ ਕਵਰ ਚਾਜੀਦਾ ਹੈ।



ਚਿਹਰੇ-ਦਾ-ਕਵਰ ਉਤਾਰਨ ਵੇਲੇ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ:

- ਚਿਹਰੇ-ਦੇ-ਕਵਰ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਸਤ੍ਹਾ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾ ਲੱਗੋ, ਇਸ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਪਿੱਛੇ ਬੰਨੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਤਣੀਆਂ ਨੂੰ ਖੋਲ ਕੇ ਉਤਾਰਨਾ ਹੈ।
- ਹਮੇਸ਼ਾ ਪਹਿਲਾਂ ਹੇਠਲੀਆਂ ਤਣੀਆਂ, ਅਤੇ ਫਰਿ ਉੱਪਰਲੀਆਂ ਤਣੀਆਂ ਖੋਲ ਕੇ ਉਤਾਰੋ।
- ਉਤਾਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ 70% ਅਲਕੋਹਲ-ਬੇਸ ਦੇ ਹੈਂਡ ਸੈਨੇਟਾਈਜ਼ਰ ਨਾਲ ਮਲੋ ਜਾਂ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ 40 ਸੈਕਿੰਡ ਦੇ ਲਈ ਮੱਲ ਕੇ ਧੋਵੋ।
- ਚਿਹਰੇ-ਦੇ-ਕਵਰ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਸਾਬਣ ਦੇ ਘੋਲ ਜਾਂ ਉਬਲਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਨਮਕ ਰੱਲਾ ਕੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਡੁਬੋ ਦੇਓ।

ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਣੇ ਚਿਹਰੇ-ਦੇ-ਕਵਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂ ਰਹਿਤ ਰੱਖਣਾ ਹੈ

ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਚਿਹਰੇ-ਦੇ-ਕਵਰ ਨੂੰ ਧੋਣ ਅਤੇ ਉਬਾਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਵਾਰ ਹੀ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ।

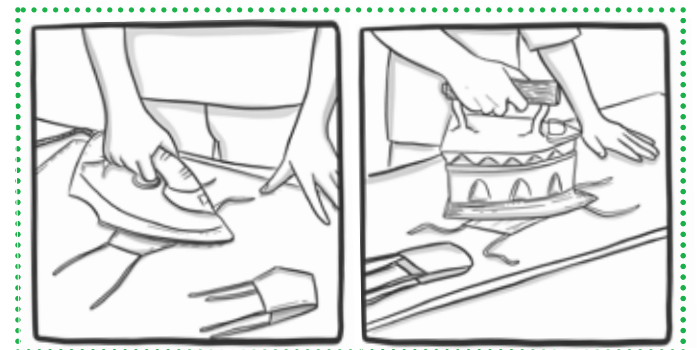
1. ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਚਿਹਰੇ-ਦੇ-ਕਵਰ ਨੂੰ ਨਮਕ ਮਿਲਾ ਕੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਧੋ ਲਵੋ ਅਤੇ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 5 ਘੰਟੇ ਦੇ ਲਈ ਤੇਜ਼ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਸੁਕਾਓ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਧੁੱਪ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ, ਤਾਂ ਯੁਕਤੀ ਨੰਬਰ 2 ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

2. ਚਿਹਰੇ-ਦੇ-ਕਵਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪਾਓ ਅਤੇ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 10 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਵਿੱਚ ਉਬਾਲੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੁਕਾਓ। ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਨਾ ਹੋਣ ਤੇ ਤੁਸੀਂ 15 ਮਿੰਟ ਦੇ ਲਈ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਚਿਹਰੇ-ਦੇ-ਕਵਰ ਨੂੰ ਉਬਾਲ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਜਾਂ ਉਬਾਲਦਾ ਪਾਣੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਯੁਕਤੀ ਨੰਬਰ 3 ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

3. ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਮਲ ਕੇ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ-ਦੇ-ਕਵਰ ਨੂੰ ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਗਰਮ ਕਰੋ। (ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰੈਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ)।



ਆਪਣੇ ਸਾਫ਼ ਚਿਹਰੇ-ਦੇ-ਕਵਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸਾਂਭਣਾ ਹੈ

ਇਹ ਸਲਾਹ ਦਿਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੇ ਚਿਹਰੇ-ਦੇ-ਕਵਰ ਬਣਾਓ, ਤਾਂ ਕਿ ਨੀਅਮਿਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਇੱਕ ਚਿਹਰੇ-ਦੇ-ਕਵਰ ਨੂੰ ਪਾ ਕੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਉਤਾਰੇ ਹੋਏ ਚਿਹਰੇ-ਦੇ-ਕਵਰ ਨੂੰ ਧੋ ਕੇ ਸੁਕਾ ਸਕੋ



1. ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦਾ ਲਿਫਾਫਾ ਲਵੋ



2. ਇਸ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋ ਲਵੋ



3. ਇਸ ਨੂੰ ਦੋਵੇਂ ਪਾਸਿਓ ਅੰਦਰੋਂ ਅਤੇ ਬਾਹਰੋਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੁਕਣ ਦਿਓ



4. ਇਸ ਸਾਫ਼ ਲਿਫਾਫੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਵਾਧੂ ਸਾਫ਼ ਚਿਹਰੇ-ਦੇ-ਕਵਰ ਰੱਖੋ



5. ਇਸ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੀਲ ਕਰ ਦਿਓ



6. ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ-ਦੇ-ਕਵਰ ਦੀ ਅਦਲਾ-ਬਦਲੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਪ੍ਰਧਾਨ ਵਗਿਆਨਕਿ ਸਲਾਹਕਾਰ,
ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ, ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਤੋਂ
ਜਾਰੀ_30 ਮਾਰਚ, 2020

ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਣਾਏ ਹੋਏ ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਚਿਹਰੇ-ਦਾ-ਕਵਰ ਰੋਗ-ਗ੍ਰਸਤ ਮਨੁੱਖਾਂ
ਤੋਂ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਵਿਤਰਤ ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਦੀ
ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਘੱਟ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪੂਰੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ। ਹਿਦਾਇਤ ਅਨੁਸਾਰ,
ਮੁੜ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਚਿਹਰੇ-ਦਾ-ਕਵਰ ਚਿਜਰੇ-ਦੇ-ਕਵਰ ਨੂੰ ਹਰ ਦਿਨ ਧੋ ਕੇ ਗਰਮੀ
ਵਿੱਚ ਸੁਕਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਬਿਨਾਂ ਧੋਤੇ ਮੁੜ ਵਰਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਵਰਜਿਤ ਹੈ।
ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਦਾ ਚਿਹਰਾ ਕਵਰ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਵਰਤਨਾ। ਕਵਰ ਪਾਏ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ
ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰੀ ਰਖਣੀ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ (ਸੋਸ਼ਲ ਦਿਸਟੈਨਸਿੰਗ) ।

ਯਾਦ ਰਹੇ: ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਸਾਬਣ ਨਾਲ 20 ਸੈਕੰਡ
ਲਈ ਮਲ-ਮਲ ਕੇ ਧੋਣਾ ਬੰਹਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਤਸਵੀਰਾਂ ਜਨਤਕ ਸਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਲਈਆਂ ਗਈਆਂ

ਭੀੜ ਵਾਲੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਚਿਜਰੇ-ਦਾ-ਕਵਰ ਪਹਿਨਣਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਉਪਯੋਗੀ ਹੈ।

ਡਜ਼ਿਅਿਨ : ਵਰਤੀਵਰ ਦੁਆਰਾ