

ਬੇਨਤੀ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ



COVID-19 ਤੋਂ ਬਚਾਉ।

ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਕਵਰ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਢੱਕੋ ਅਤੇ ਜੇਹੜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿਦੇ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਛੇ ਫੁੱਟ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ।

ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਲਗਾਉਣ, ਉਤਾਰਨ ਜਾਂ ਫਿਰ ਅਡਜੱਸਟ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।



ਹਰ ਸਮੇਂ ਚਿਹਰੇ ਦਾ ਕਵਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਢੱਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



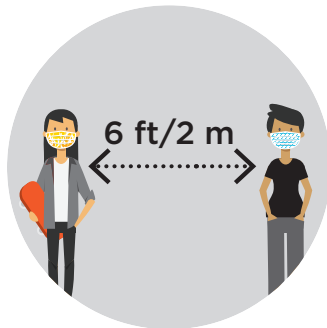
ਕਵਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਪਾਸ ਅਤੇ ਠੋਡੀ ਦੇ ਥੱਲੇ ਫਿੱਟ ਕਰਕੇ ਰੱਖੋ।



ਮਾਸਕ ਲਗਾਉਣ, ਉਤਾਰਨ, ਜਾਂ ਅਡਜੱਸਟ ਕਰਨ ਲਈ ਸਬੰਧਾਂ ਜਾਂ ਕੰਨ ਦੀਆਂ ਤਣੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।



ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਕਵਰ ਦੀਆਂ ਕਈ ਪਰਤਾਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।



ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਛੇ ਫੁੱਟ ਦੀ ਦੂਰੀ ਰੱਖੋ।



ਕਪੜੇ ਦੇ ਮਾਸਕ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਸੁਕਾਉ।

ਹੋਰ ਜਾਨਕਾਰੀ ਲਈ
kingcounty.gov/masks

Public Health
Seattle & King County