

ਤੁਹਾਡੀ
ਸਿਹਤ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹੋ

ਤੁਹਾਡੀ
ਜ਼ਿੰਦਗੀ

ਜਾਗਰੂਕ ਰਹੋ

ਤੁਹਾਡੀ
ਮਰਜ਼ੀ

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋ

ਮੂੰਹ ਢਕਣ ਲਈ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ

ਮਾਸਕ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੱਥਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੋ

1 ਆਕਸੀਜਨ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਰੁਕਾਵਟ ਨਹੀਂ

ਮਾਸਕ ਪਾਉਣਾ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਢਕ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਆਕਸੀਜਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਰੁਕਾਵਟ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦਾ।

2 ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀ ਹਵਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ

ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਛੱਡੀ ਗਈ ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਮਾਸਕ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

3 ਤੁਹਾਡੇ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ

ਮੂੰਹ ਢਕਣ ਲਈ ਪਾਇਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਮਾਸਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਆਮ ਵਰਤੋਂ ਵਾਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

4 ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਪਾਇਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਮਾਸਕ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ 'ਚੋਂ (ਖੰਘ, ਛਿੱਕਾਂ ਅਤੇ ਬੋਲਣ ਜ਼ਰੀਏ) ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੇ ਕਣਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ 60-95 ਫੀਸਦੀ ਤੱਕ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਸਦਕਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕ ਵੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

5 ਵਿਗਿਆਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਹੀ

ਕੱਪੜੇ ਦਾ ਮਾਸਕ ਵੀ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ 'ਚੋਂ (ਖੰਘ, ਛਿੱਕਾਂ ਅਤੇ ਬੋਲਣ ਜ਼ਰੀਏ) ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੇ ਕਣਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

6 ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੋਣ ਦੇ ਪੁਖਤਾ ਸਬੂਤ

ਇਹ ਸ਼ੱਕ ਸੀ ਕਿ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਮਈ-ਜੁਲਾਈ 2020 ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਰਿਪੋਰਟ ਮੁਤਾਬਕ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।