

## COVID-19 ਦੈਰਾਨ ਮਾਸਕ ਗਾਈਡੈਂਸ

12 ਸਤੰਬਰ, 2022 ਦੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਸਾਰ

- ਮਾਸਕ ਅਤੇ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੱਧਰਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ
- ਇਨਡੋਰ ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਲਈ [Centers for Disease Control and Prevention \(CDC, ਰੋਗ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਕੇਂਦਰ\)](#) ਦੀਆਂ [ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ਾਂ](#) ਦੇ ਨਾਲ ਇਕਸਾਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ
- [ਭੀੜ-ਭੜੱਕੇ ਵਾਲੇ ਗੈਰ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਅਦਾਰਿਆਂ](#) ਵਿੱਚ ਮਾਸਕ ਕਦੋਂ ਪਹਿਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ
- CDC COVID-19 ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਅਨੁਸਾਰ, [ਆਮ ਜਨਤਾ](#) ਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਮਾਸਕ ਕਦੋਂ ਪਹਿਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਤਾਜ਼ਾ ਸੁਝਾਅ

### ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਮਾਸਕ ਜਾਂ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਪਹਿਨਦੇ ਹੋ (ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਫਿਲਟਰਿੰਗ ਮਾਸਕ ਜਿਵੇਂ ਕਿ N95), ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਮਾਸਕ ਜਾਂ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਪਹਿਨਣ ਨਾਲ COVID-19 ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਬਚਾਈਆਂ ਜਾਂ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਆਰਥਿਕਤਾ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਸ਼ਟਰੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਕੇ [ਅੱਪ-ਟੂ-ਡੇਟ](#) ਰਹਿਣ ਨਾਲ (ਕੁਝ ਵਾਧੂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ) ਅਤੇ ਮਾਸਕ ਜਾਂ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਪਹਿਨਣ ਨਾਲ, ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਅਤੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਣਾਲੀ 'ਤੇ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਬੋਝ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਫਿਟਿੰਗ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਸਰਵਉੱਚ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲਾ [ਮਾਸਕ ਜਾਂ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ](#) (ਕੁਝ ਵਾਧੂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ) ਪਹਿਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪਹਿਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ [National Institute for Occupational Safety and Health \(NIOSH, ਨੈਸ਼ਨਲ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਫਾਰ ਆਕੁਪੇਸ਼ਨਲ ਸੇਫਟੀ ਐਂਡ ਹੈਲਥ\)](#) (ਸਿਰਫ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ) ਵੱਲੋਂ ਮਾਨਤਾ-ਪ੍ਰਾਪਤ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ N95), ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ KN95 ਅਤੇ KF94) ਅਤੇ ਸਰਜੀਕਲ ਮਾਸਕ, ਅਤੇ ਫੇਰ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਫੇਸ ਮਾਸਕ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ [COVID-19 ਦੇ ਕਾਰਨ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਜ਼ੋਖਮ ਵੱਧ ਹੈ](#) (ਸਿਰਫ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ), ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ NIOSH ਵੱਲੋਂ ਮਾਨਤਾ-ਪ੍ਰਾਪਤ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਲਈ ਫਿੱਟ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਵਿਕਲਪਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਫਿੱਟ ਟੈਸਟਿੰਗ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਫਿੱਟ ਟੈਸਟਿੰਗ ਅਤੇ ਮਾਸਕ ਦੀ ਚੋਣ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [ਸਵੈਇੱਛਾ ਨਾਲ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਬਾਰੇ Washington State Department of Labor and Industries \(L&I, ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਸਟੇਟ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਆਫ ਲੇਬਰ ਐਂਡ ਇੰਡਸਟਰੀਜ਼\) ਦੇ ਵੈੱਬਪੇਜ 'ਤੇ ਜਾਓ](#) (ਕੁਝ ਵਾਧੂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ)।

ਵਿਭਿੰਨ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਮਾਸਕ ਅਤੇ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰਾਂ ਅਤੇ ਫਿੱਟ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੁਧਾਰਨਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [ਮਾਸਕ ਅਤੇ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ](#) ਦੇਖੋ (ਕੁਝ ਵਾਧੂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ)। ਇਸ [ਵੈੱਬਪੇਜ](#) (ਸਿਰਫ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ) ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਮਾਸਕ ਅਤੇ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਕਿੰਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਣਾਂ ਨੂੰ ਫਿਲਟਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਾਸਕ ਦੀ ਫਿੱਟਿੰਗ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਸ ਵਿੱਚ ਕੀਤੇ ਸੁਧਾਰ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਵਿਕਾਸ, ਵਿਵਹਾਰਕ, ਜਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਕਰਕੇ ਮਾਸਕ ਨਹੀਂ ਪਹਿਨ ਸਕਦੇ, ਉਹ ਡਰੋਪ ਵਾਲੀ ਫੇਸ ਸ਼ੀਲਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਵਿੱਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ, ਡੇ ਕੈਂਪ, ਅਤੇ K-12 ਸਕੂਲ ਦੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਬੱਚੇ ਫੇਸ ਸ਼ੀਲਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਇਹ ਗੱਲ ਜ਼ਰੂਰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਪਹਿਨਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ, ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਮਾਸਕ ਜਾਂ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਹਾਸਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। Washington State Department of Health (WA DOH, ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਰਾਜ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ) [K-12 Schools \(K-12 ਸਕੂਲ\)](#), [Child Care \(ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ\)](#), [Early Learning \(ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਿਖਲਾਈ\)](#), [Youth Development \(ਯੁਵ ਵਿਕਾਸ\)](#), ਅਤੇ [Day Camp \(ਡੇ ਕੈਂਪ\) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ](#) (ਕੁਝ ਵਾਧੂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ) ਮਾਸਕ ਗਾਈਡੈਂਸ ਦੇਖੋ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ, CDC ਦੇ [ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਖਾਸ ਸਮੂਹਾਂ ਲਈ ਸੋਚ-ਵਿਚਾਰ](#) (ਕੁਝ ਵਾਧੂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ) ਨੂੰ ਵੀ ਦੇਖੋ। DOH, ਹਵਾ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵਾਲੇ, ਯਾਨੀ

ਕਿ ਐਕਸਹੋਲੋਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਸੁਰਾਖਾਂ ਵਾਲੇ ਮਾਸਕ, ਇੱਕ ਪਰਤ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਮਾਸਕ, ਇੱਕ ਪਰਤ ਵਾਲੇ ਬੈਨਡਾਨਾ, ਜਾਂ ਗੋਟਰਜ਼ ਵਾਲੇ ਮਾਸਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

[L&I](#) (ਸਿਰਫ਼ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ) ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਐਕਸਹੋਲੋਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਾਸਕ ਬਾਰੇ ਅਕਸਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ [ਮਾਸਕ ਬਾਰੇ DOH ਦਾ ਵੈੱਬਪੇਜ](#) 'ਤੇ ਜਾਓ (ਸਿਰਫ਼ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ)।

ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਦੇ ਬਾਕੀ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ, ਮਾਸਕ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਮਾਸਕ ਅਤੇ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ, ਦੋਵਾਂ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

## ਮੌਜੂਦਾ ਆਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਆਦੇਸ਼

ਮੌਜੂਦਾ ਜਨਤਕ ਆਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ [ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਅਦਾਰੇ](#), ਬਾਲਗ ਜੇਲ੍ਹਾਂ, ਅਤੇ ਬਾਲਗ ਕੈਂਦਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਟੀਆਂ ਕੁਝ ਖਾਸ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਸਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਬਣਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਫੈਲਣ ਦੌਰਾਨ।

## ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਰਾਜ ਦੇ Department of Health ਦਾ ਆਦੇਸ਼

[ਸਿਹਤ ਸਕੱਤਰ ਦੇ ਮਾਸਕ ਸੰਬੰਧੀ ਆਦੇਸ਼](#) (ਸਿਰਫ਼ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ) ਅਨੁਸਾਰ ਕੁਝ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਵੈਕਸੀਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਨਾ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ:

- [ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਅਦਾਰੇ](#)
- ਅਜਿਹੀ ਕਾਊਂਟੀ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਬਾਲਗ ਕੈਂਦਰਾਂ ਅਤੇ ਜੇਲ੍ਹਾਂ, ਜਿੱਥੇ [CDC COVID-19 ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਪੱਧਰ](#) (ਸਪੈਨਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ) ਦਰਮਿਆਨੇ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਨ

ਇਸ ਆਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸੀਮਤ ਅਪਵਾਦ ਹਨ; ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ [ਆਦੇਸ਼](#) (ਸਿਰਫ਼ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ) ਵਿੱਚ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਸਾਰੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ ਤੋਂ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ [ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਅਦਾਰੇ](#) ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ। ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਆਦੇਸ਼ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ; ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਦੀ ਵੀ ਇਹ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਅਤੇ ਗਾਹਕ ਇਸ ਆਦੇਸ਼ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ।

## ਰੱਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ: ਸੰਘੀ ਆਦੇਸ਼

18 ਅਪ੍ਰੈਲ, 2022 ਤੱਕ, ਇੱਕ ਅਦਾਲਤੀ ਆਦੇਸ਼ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਅਤੇ ਆਵਾਜਾਈ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿਖੇ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਸੰਬੰਧੀ CDC ਆਦੇਸ਼ ਹੁਣ ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਮਾਸਕ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਯਾਤਰਾ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਾਧਨ ਹੈ। [CDC ਦੇ ਨਾਲ ਇਕਸਾਰਤਾ ਵਿੱਚ](#) (ਕੁਝ ਵਾਧੂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ), WA DOH, ਸਾਰੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਅਤੇ ਦੋ ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਯਾਤਰੀਆਂ ਨੂੰ, ਇਨਡੋਰ ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਵਾਲੇ ਅਦਾਰਿਆਂ ਅਤੇ ਸਾਧਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਾਹਨ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ ਹੱਥ ਦੇਣੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਵਾਲੇ ਅਦਾਰੇ](#) ਦੇਖੋ।

## ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਰਾਜ ਦੇ ਗਵਰਨਰ ਦਾ ਘੋਸ਼ਣਾ-ਪੱਤਰ

ਗਾਹਕਾਂ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਕਾਰੋਬਾਰ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਗਵਰਨਰ ਦੇ [Proclamation 20-25.19 COVID-19 Washington Ready](#) (ਘੋਸ਼ਣਾ-ਪੱਤਰ 20-25.19 COVID-19 ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਰੈਡੀ) (ਸਿਰਫ਼ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ) ਅਤੇ [Proclamation 21-08 – Safe Workers](#) (ਘੋਸ਼ਣਾ-ਪੱਤਰ 21-08 – ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਮਚਾਰੀ) (ਸਿਰਫ਼ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ) ਵਿੱਚ ਸੂਚੀਬੱਧ ਹੈ।

Washington State Labor and Industries (L&I) ਅਤੇ ਗਵਰਨਰ ਦਾ ਘੋਸ਼ਣਾ-ਪੱਤਰ

ਹਾਲਾਂਕਿ ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੇ ਗਵਰਨਰ ਦੇ ਘੋਸ਼ਣਾ-ਪੱਤਰ ਅਨੁਸਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਪਰ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਲਈ L&I ਦੇ [COVID-19 ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸੁਧਾਰ ਅਤੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ](#) (ਸਿਰਫ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ) ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਨਿੱਜੀ ਕਾਰੋਬਾਰ ਮਾਸਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ [ਕਮਰੇ ਦੇ ਨਿਯਮ](#) ਦਾ ਆਦਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। [ਗਵਰਨਰ ਦੇ Proclamation 21-08 – Safe Workers](#) (ਘੋਸ਼ਣਾ-ਪੱਤਰ 21-08 – ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਮਚਾਰੀ) (ਸਿਰਫ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ), ਅਨੁਸਾਰ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਵਿੱਚ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ। [Washington Administrative Code 296-62-609 \(WAC, ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨੀਕ ਕੋਡ 296-62-609\)](#) (ਸਿਰਫ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ) ਕਿਸੇ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਸੰਕਟਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਕਰਮਚਾਰੀ ਦੇ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। [WAC 296-62-609](#) (ਸਿਰਫ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ) ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ, ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਮਾਸਕ, ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਨਿੱਜੀ ਰੱਖਿਆਤਮਕ ਡਿਵਾਈਸ ਜਾਂ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਪਹਿਨਣ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ, ਬਸ਼ਰਤ ਕੰਨੂੰ ਦੁਆਰਾ ਇਸ ਬਾਰੇ ਥੋੜ੍ਹੀ-ਬਹੁਤ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਲਈ L&I ਦੀ [COVID-19 ਰੋਕਥਾਮ: ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਵੀ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਵਿਖੇ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ](#) (ਕੁਝ ਵਾਧੂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ) ਨੂੰ ਦੇਖੋ।

### ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਅਧਿਕਾਰੀ

ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਅਧਿਕਾਰ ਖੇਤਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਆਦੇਸ਼ ਜਾਰੀ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ। ਇਹ ਆਦੇਸ਼ ਰਾਜ-ਵਿਆਪੀ ਆਦੇਸ਼ਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸਖ਼ਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਘੱਟ ਸਖ਼ਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ। ਆਪਣੇ [ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰ ਖੇਤਰ](#) (ਸਿਰਫ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ) ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸ ਖੇਤਰ ਲਈ ਲਾਗੂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਾਰੇ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਆਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

### ਸੁਝਾਅ

ਉਪਰੋਕਤ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲੋੜਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੇਠਾਂ ਆਮ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ।

### ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਵਾਲੇ ਅਦਾਰੇ

WA DOH ਇਹ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਰਮਚਾਰੀ ਅਤੇ ਦੇ ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਯਾਤਰੀ [ਇਨਡੋਰ ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਵਾਲੇ ਅਦਾਰੇ](#) (ਕੁਝ ਵਾਧੂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ) ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਮਾਸਕ ਜਾਂ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਪਹਿਨਣ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਆਵਾਜਾਈ ਦੇ ਸਾਧਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਵਾਈ ਜਹਾਜ਼, ਬੱਸਾਂ, ਰੇਲ ਗੱਡੀਆਂ, ਫੈਰੀ, ਸਬਵੇਅ, ਟੈਕਸੀਆਂ, ਰਾਈਡਸ਼ੇਅਰ, ਅਤੇ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮੈਡੀਕਲ ਵਾਹਨ) ਅਤੇ ਹੱਥ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਏਅਰਪੋਰਟ, ਬੱਸ ਅੱਡਾ ਜਾਂ ਫੈਰੀ ਟਰਮੀਨਲ, ਟ੍ਰੇਨ ਜਾਂ ਸਬਵੇਅ ਸਟੇਸ਼ਨ, ਅਤੇ ਸਮੁੰਦਰੀ ਬੰਦਰਗਾਹਾਂ) ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਹ ਅਜਿਹੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਹਨ ਜਿੱਥੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਗੁਜ਼ਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਭੀੜ-ਭੜੱਕਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਇਹ ਘੱਟ ਹਵਾਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਏਅਰਪੋਰਟ ਜੈੱਟ)। ਯਾਤਰਾ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਯਾਤਰੀ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਮਾਸਕ ਜਾਂ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਪਹਿਨ ਕੇ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਵਾਲੇ ਅਦਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫੇਸ ਮਾਸਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ CDC ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ](#) (ਕੁਝ ਵਾਧੂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ) ਦੇਖੋ, ਪਰ ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਹੁਣ ਸੁਝਾਅ ਹਨ। ਸਕੂਲ ਬੱਸਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਬਾਰੇ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਲਈ [K-12 Schools \(K-12 ਸਕੂਲ\)](#), [Child Care](#) (ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ), [Early Learning](#) (ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਿਖਲਾਈ), [Youth Development](#) (ਯੁਵਾ ਵਿਕਾਸ), ਅਤੇ [Day Camp](#) (ਡੇ ਕੈਂਪ) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ [COVID-19 ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਹਿਦਾਇਤਾਂ \(wa.gov\)](#) (ਕੁਝ ਵਾਧੂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ) ਦੇਖੋ। WA DOH, ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਦੇ ਆਪਰੇਟਰਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇਣ।

### ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਅਦਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ

[ਸਿਹਤ ਸਕੱਤਰ ਦੇ ਮਾਸਕ ਸੰਬੰਧੀ ਆਦੇਸ਼](#) (ਸਿਰਫ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ) ਅਨੁਸਾਰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਅਦਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਾਸਕ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਹਿਨਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਅਦਾਰੇ, [SARS-CoV- 2 ਲਈ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਅਦਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੰਟਰੋਲ ਲਈ ਅੰਤਰਿਮ ਸੁਝਾਅ, DOH 420-391 \(wa.gov\)](#) (ਸਿਰਫ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ) ਵਿੱਚ ਜਾਕੇ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਣ ਅਤੇ ਸਰੋਤ ਕੰਟਰੋਲ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

### ਭੀੜ-ਭੜੱਕੇ ਵਾਲੇ ਗੈਰ-ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਅਦਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਝਾਅ

ਜਦੋਂ [CDC COVID-19 ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਪੱਧਰ](#) (ਸਪੈਨਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ) ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਮਿਆਨਾ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਦੋ ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਨਡੋਰ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ:

- [ਬੇਘਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਈਟਾਂ](#) (ਸਿਰਫ਼ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ)
- [ਵਪਾਰਕ ਸਮੁੰਦਰੀ ਜਹਾਜ਼](#) (ਸਿਰਫ਼ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ) (ਉਦਾਹਰਨ: ਵਪਾਰਕ ਸਮੁੰਦਰੀ-ਭੋਜਨ ਵਾਲੇ ਸਮੁੰਦਰੀ ਜਹਾਜ਼, ਕਾਰਗੋ ਜਹਾਜ਼, ਕਰੂਜ਼ ਜਹਾਜ਼)
- ਭੀੜ-ਭੜੱਕੇ ਵਾਲੇ ਕਾਰਜ ਸਥਾਨ, ਜਿੱਥੇ ਕੰਮ ਦੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੇਅਰਹਾਊਸ, ਫੈਕਟਰੀਆਂ, ਭੋਜਨ ਪੈਕੇਜਿੰਗ ਅਤੇ ਮੀਟ ਪ੍ਰਾਸੈਸਿੰਗ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ, ਅਤੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਵੱਲੋਂ ਉਪਲਬਧ ਕਰਵਾਏ ਆਵਾਜਾਈ ਦੇ ਸਾਧਨ
- ਭੀੜ-ਭੜੱਕੇ ਵਾਲੇ ਸਾਂਝੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਖੇਤਰ (ਬੈਂਡਰੂਮ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ), ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਰਕ ਰਿਲੀਜ਼ ਸਾਈਟ, ਅਸਥਾਈ ਰਿਹਾਇਸ਼ਾਂ, ਨਾਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਮੁੜ ਵਸੇਬੇ ਜਾਂ ਨਜ਼ਰਬੰਦੀ ਸਹੂਲਤਾਂ, ਅਤੇ ਅਸਥਾਈ ਕਰਮਚਾਰੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ
- ਇਨਡੋਰ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਲੋਕ ਬਾਲਗ ਕੈਦਖਾਨਿਆਂ, ਬਾਲਗ ਜੇਲ੍ਹਾਂ, ਨਾਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਮੁੜ ਵਸੇਬੇ ਦੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ, ਜਾਂ ਨਾਬਾਲਗਾਂ ਦੀ ਨਜ਼ਰਬੰਦੀ ਸਹੂਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਅਦਾਲਤ ਦੇ ਕਮਰੇ)।
  - ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਜਦੋਂ [CDC COVID-19 ਭਾਈਚਾਰੇ ਦਾ ਪੱਧਰ](#) (ਸਪੈਨਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ) ਦਰਮਿਆਨਾ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਿਹਤ ਸਕੱਤਰ ਦੇ ਆਦੇਸ਼ ਅਨੁਸਾਰ ਪੰਜ ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਬਾਲਗ ਕੈਦਖਾਨਿਆਂ ਅਤੇ ਜੇਲ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।
  - ਸੁਧਾਰਕ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਵੀ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ [ਸੁਵਿਧਾ-ਪੱਧਰ ਦੇ ਕਾਰਕ](#) (ਕੁਝ ਵਾਧੂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ) ਵਧੇ ਹੋਏ ਜ਼ੋਖਮ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਉਪਰੋਕਤ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਜਦੋਂ ਇਹਨਾਂ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਵਾਂਗ ਹੀ ਸੁਝਾਅ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਬਾਹਰ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋਣ)।

ਗੈਰ-ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਅਦਾਰਿਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸੰਸਥਾਵਾਂ) ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਫ਼ਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਬਣਾਉਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਦਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਅਦਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ:

- ਅਦਾਰੇ ਵਿੱਚ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕ
  - ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਆਪਣੀ COVID-19 ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਨਾਲ [ਅੱਪ-ਟੂ-ਡੇਟ](#) (ਕੁਝ ਵਾਧੂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ) ਨਹੀਂ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ COVID-19 ਹੋਣ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
  - [ਕੁਝ ਖਾਸ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ](#) (ਕੁਝ ਵਾਧੂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ) ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ COVID-19 ਕਾਰਨ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਅਦਾਰੇ ਵਿੱਚ ਹਵਾਦਾਰੀ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ - ਜਿਹਨਾਂ ਅਦਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੀਟਿੰਗ, ਵੈਂਟੀਲੇਸ਼ਨ, ਅਤੇ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ (HVAC) ਮੌਜੂਦ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਅਦਾਰਿਆਂ ਦੇ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਵਾਦਾਰ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਲਈ, [ਹਵਾ ਰਾਹੀਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਵੈਂਟੀਲੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ](#) (ਸਿਰਫ਼ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ) ਅਤੇ [ਕਲੀਨ ਏਅਰ ਇਨ ਬਿਲਡਿੰਗਜ਼ ਚੈਲੇਂਜ](#), [Environmental Protection Agency \(EPA, ਵਾਤਾਵਰਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਏਜੰਸੀ\)](#) (ਸਿਰਫ਼ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ) ਨੂੰ ਦੇਖੋ
- ਅਦਾਰੇ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ
- ਅਦਾਰੇ ਵਿੱਚ COVID-19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਦਾ ਸ਼ੱਕ ਜਾਂ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋਣਾ
  - ਭੀੜ-ਭੜੱਕੇ ਵਾਲੇ ਗੈਰ-ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਅਦਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਫੈਲਣ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਣ 'ਤੇ, ਇਨਡੋਰ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਪੁਰਜ਼ੋਰ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ [CDC COVID-19 ਭਾਈਚਾਰੇ ਦਾ ਪੱਧਰ](#) (ਕੁਝ ਅਤਿਰਿਕਤ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ) ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ CDC ਅਤੇ DOH ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਇਨਡੋਰ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ, ਭਾਵੇਂ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਵੈਕਸੀਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਨਾ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਲੋਕ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ

ਅਦਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਰੋਕ-ਟੋਕ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਝਾਅ ਅਤੇ ਜੋਖਮ-ਆਧਾਰਿਤ ਵਿਚਾਰਾਂ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦੇਖੋ।

### ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਝਾਅ

COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ, ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਟੈਸਟ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸੰਕਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲਾ ਮਾਸਕ ਜਾਂ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਪਹਿਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ: [ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ COVID-19 ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ](#), [COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਲਈ ਟ੍ਰੀ](#) ਅਤੇ [ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੰਭਾਵਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ COVID-19 ਨਾਲ ਸੰਕਰਮਿਤ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਸੀ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ](#)। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ [ਮੌਜੂਦਾ ਆਦੇਸ਼](#) ਅਤੇ [ਸਿਹਤ ਆਦੇਸ਼](#) ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਇਹ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਕਾਰਕਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ। ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ COVID-19 ਟੀਕਿਆਂ ਅਤੇ ਬੁਸਟਰਾਂ 'ਤੇ [ਅੱਪ-ਟੂ-ਡੇਟ](#) (ਕੁਝ ਵਾਧੂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ) ਨਹੀਂ ਹਨ, ਉਹ COVID-19 ਪ੍ਰਤੀ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ [ਮੈਡੀਕਲ ਸਥਿਤੀਆਂ](#) (ਕੁਝ ਵਾਧੂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ) ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਮੈਡੀਕਲ ਸਥਿਤੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ COVID-19 ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਹੈ। ਕੁਝ ਖਾਸ ਮੈਡੀਕਲ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ COVID-19 ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਉਸ ਸਥਾਨ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਹੋ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਭੀੜ-ਭੜੱਕੇ ਵਾਲੇ, ਘੱਟ ਹਵਾਦਾਰ, ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ)।
- [CDC COVID-19 ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਪੱਧਰ](#) (ਕੁਝ ਵਾਧੂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ)
  - ਜਦੋਂ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਪੱਧਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ CDC ਅਤੇ WA DOH, ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਵੈਕਸੀਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਨਾ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ।
  - ਜਦੋਂ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਪੱਧਰ ਦਰਮਿਆਨਾ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ CDC ਅਤੇ WA DOH, COVID-19 ਦੇ ਕਾਰਨ [ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਅਧੀਨ ਲੋਕਾਂ](#) (ਕੁਝ ਵਾਧੂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ) ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਜਨਤਕ ਇਨਡੋਰ ਥਾਂਵਾਂ 'ਤੇ ਉੱਚ-ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲਾ ਮਾਸਕ ਜਾਂ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਪਹਿਨਣ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਘਰੇਲੂ ਜਾਂ ਸਮਾਜਕ ਸੰਪਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਉੱਚ-ਗੁਣਵੱਤਾ ਦਾ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

### COVID-19 ਦੇ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਰੋਤ

[ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦਾ COVID-19 ਸਥਿਤੀ](#) (ਸਿਰਫ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ), [ਗਵਰਨਰ Inslee ਦੀਆਂ ਘੋਸ਼ਣਾਵਾਂ](#) (ਸਿਰਫ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ), [ਲੱਛਣ](#) (ਕੁਝ ਵਾਧੂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ), [ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ](#) (ਕੁਝ ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ), [ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ](#) (ਸਪੈਨਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ), ਅਤੇ [ਵੈਕਸੀਨ ਕਿੱਥੇ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ](#) (ਸਪੈਨਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ) ਬਾਰੇ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਰਹੋ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਾਡੇ [ਅਕਸਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ](#) (ਸਿਰਫ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ) ਦੇਖੋ।

ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਨਸਲ/ਜਾਤੀ ਜਾਂ ਕੌਮੀਅਤ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ COVID-19 ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਡੇਟਾ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਭਾਈਚਾਰੇ ਉੱਤੇ COVID-19 ਦਾ ਅਨੁਚਿਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਸਲਵਾਦ, ਅਤੇ ਖਾਸ ਕਰਕੇ, ਢਾਂਚਾਗਤ ਨਸਲਵਾਦ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਕਰਕੇ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸਮੂਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਘੱਟ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। [ਆਗਿਆਨਤਾ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਲੜਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ](#) (ਸਿਰਫ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ)। ਅਫਵਾਹਾਂ ਅਤੇ ਗਲਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰੋ।

- [ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਰਾਜ Department of Health 2019 ਨੋਵੇਲ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਮਹਾਂਮਾਰੀ \(COVID-19\)](#) (ਸਿਰਫ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ)
- [ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਰਾਜ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ \(COVID-19\)](#) (ਕੁਝ ਅਤਿਰਿਕਤ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ)
- [ਆਪਣਾ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਜਾਂ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਲੱਭੋ](#) (ਸਿਰਫ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ)
- [CDC ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ \(COVID-19\)](#) (ਕੁਝ ਅਤਿਰਿਕਤ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ)

ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਵਾਲ ਹਨ? ਸਾਡੀ COVID-19 ਸੂਚਨਾ ਹੈਟਲਾਈਨ 1-800-525-0127 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਹੈਟਲਾਈਨ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ:

- ਸੋਮਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 6 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ ਦੇ 10 ਵਜੇ ਤੱਕ
- ਮੰਗਲਵਾਰ ਤੋਂ ਐਤਵਾਰ ਤੱਕ ਸਵੇਰੇ 6 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 6 ਵਜੇ ਤੱਕ
- [ਰਾਜ ਦੀਆਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਵਾਲੇ ਦਿਨ](#) (ਸਿਰਫ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ) ਸਵੇਰੇ 6 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 6 ਵਜੇ ਤੱਕ

ਦੇ-ਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਲਈ, #ਨੂੰ ਦਬਾਓ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਜਵਾਬ ਦੇਣ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਨਾਮ ਦੱਸੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਟੈਸਟਿੰਗ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲਾਂ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਫਾਰਮੈਟ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ, 1-800-525-0127 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਬਹਿਰੇ ਗਾਹਕ ਜਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਸੁਣਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 711 ([Washington Relay](#)) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov) 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ।

## ਅੰਤਿਕਾ A

ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਅਦਾਰੇ

[ਸਿਹਤ ਸਕੱਤਰ ਦੇ ਮਾਸਕ ਸੰਬੰਧੀ ਆਦੇਸ਼](#) (ਸਿਰਫ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ) ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ, ਕੋਈ ਵੀ ਜਨਤਕ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਥਾਵਾਂ ਜੋ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਕੁਝ ਛੋਟੇ ਦੇ ਨਾਲ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਥਾਂ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਹਨ ਜੋ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਹਤ-ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ ਹਸਪਤਾਲ, ਤਾਂ ਇਸ ਸਮੁੱਚੀ ਥਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਅਦਾਰਾ ਜਾਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਪੂਰੇ ਅਦਾਰੇ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢੱਕਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ, ਚਿਹਰਾ ਢੱਕਣ ਦੇ ਆਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਅਪਵਾਦ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਥਾਂ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਹੈ ਜੋ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਕਰਿਆਨੇ ਦੀ ਦੁਕਾਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਫਾਰਮੈਸੀ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਨਰਸ ਦਾ ਦਫ਼ਤਰ, ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਅਦਾਰਾ ਜਾਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਾਲੀ ਥਾਂ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ ਉਹ ਖੇਤਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਸ ਥਾਂ ਦੇ ਦੂਜੇ ਖੇਤਰਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਉੱਥੇ ਚਿਹਰਾ ਢੱਕਣ ਦੇ ਆਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਅਪਵਾਦ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਦੇ ਅਧੀਨ, ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਚਿਹਰਾ ਢੱਕਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਹੇਠਾਂ ਨਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ, ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ [ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਕ੍ਰੈਡੈਂਸ਼ੀਅਲ ਲੋੜਾਂ](#) (ਸਿਰਫ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ) ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕ੍ਰੈਡੈਂਸ਼ੀਅਲ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਨੂੰਨ ਦੁਆਰਾ ਕ੍ਰੈਡੈਂਸ਼ੀਅਲ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਸਾਰੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ ਤੋਂ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਅਦਾਰਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ।

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਸੂਚੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਗੈਰ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੂਚੀ ਹੈ:

- ਗੰਭੀਰ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹਸਪਤਾਲ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਪਰ ਇੱਥੇ ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਤ ਨਹੀਂ;
- ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀ ਗੰਭੀਰ ਦੇਖਭਾਲ ਵਾਲੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ;
- ਦਾਖਲ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਮੁੜ ਵਸੋਬੇ ਦੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ;
- ਦਾਖਲ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਵਿਵਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਸਹੂਲਤਾਂ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਸਹੂਲਤਾਂ, ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਇਲਾਜ ਸਹੂਲਤਾਂ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਡੀਟੈਕਸ ਸਹੂਲਤਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਪਰ ਇੱਥੇ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਨਹੀਂ ਹਨ;

- ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਾਲੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਨਰਸਿੰਗ ਹੋਮ, ਜੀਵਨ ਸਹਾਇਕ ਸਹੂਲਤਾਂ, ਬਾਲਗ ਪਰਿਵਾਰਕ ਘਰ, ਉਹ ਥਾਵਾਂ ਜਿੱਥੇ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਭਾਈਚਾਰਕ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਨਹਾਂਸਡ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਪਰ ਇੱਥੇ ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਤ ਨਹੀਂ ਹਨ;
- ਮੋਬਾਈਲ ਕਲੀਨਿਕ ਜਾਂ ਹੋਰ ਵਾਹਨ ਜਿੱਥੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ;
- ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਕੇਂਦਰਾਂ, ਡਾਕਟਰੀ ਦਫ਼ਤਰਾਂ, ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਸਹੂਲਤਾਂ (ਸਮੇਤ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਲਾਹਕਾਰਾਂ, ਅਤੇ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਗਾੜ ਵਾਲੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ) ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਪਰ ਇੱਥੇ ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਤ ਨਹੀਂ ਹਨ;
- ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਹੂਲਤਾਂ;
- ਓਪਟੋਮੈਟਰੀ ਅਤੇ ਓਪਥੈਲਮੋਲੋਜੀ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ;
- ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ (ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਰੀਟੇਲ ਖੇਤਰ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹਨ);
- ਮਸਾਜ ਥੈਰੇਪੀ ਦਫ਼ਤਰ (ਇਸ ਵਿੱਚ ਨਿਰਧਾਰਤ ਖੇਤਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਮਸਾਜ ਗੈਰ-ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਥਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਪਾ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ/ਫਿੱਟਨੈੱਸ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ);
- ਕਾਇਰੋਪੈਕਟਿਕ ਦਫ਼ਤਰ;
- ਦਾਈ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਜਨਮ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕੇਂਦਰ;
- ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਸਹੂਲਤਾਂ;
- ਐਂਬੂਲੇਟਰੀ ਸਰਜੀਕਲ ਸਹੂਲਤਾਂ;
- ਜ਼ਰੂਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕੇਂਦਰ;
- ਅਨਾਥ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਕੇਂਦਰ; ਅਤੇ
- ਉਹ ਥਾਵਾਂ ਜਿੱਥੇ ਘਰੇਲੂ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ, ਘਰੇਲੂ ਦੇਖਭਾਲ, ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ, ਜਾਂ ਅਨਾਥ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਵੱਲੋਂ ਪੈਸੇ ਲੈ ਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹਨ:

- ਉਹ ਥਾਵਾਂ ਜਿੱਥੇ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸਮਾਗਮਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਇਕੱਠਾਂ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਇਸ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਐਥਲੈਟਿਕ ਟ੍ਰੇਨਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹਨ), ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੋਂ ਜਾਂਦੇ ਖੇਤਰਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਿਰਧਾਰਤ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਖੇਤਰ (ਜੇ ਕਿ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਹਨ);
- Department of Children, Youth & Families (DCYF, ਬੱਚਿਆਂ, ਯੁਵਕਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦਾ ਵਿਭਾਗ)-ਲਾਇਸੈਂਸਸ਼ੁਦਾ ਫੋਸਟਰ ਹੋਮ, ਜੋ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਨ;
- ਖੋਜ ਸਹੂਲਤਾਂ ਜਿੱਥੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ;
- ਪਸ਼ੂਆਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਕੇਂਦਰ;
- ਜਾਨਵਰ ਨਿਯੰਤਰਣ ਏਜੰਸੀਆਂ;
- ਗੈਰ-ਵਪਾਰਕ ਮਨੁੱਖੀ ਸੋਸਾਈਟੀਆਂ; ਅਤੇ
- ਭੰਗ ਦੇ ਰਿਟੇਲ ਆਊਟਲੇਟ, ਜਿੱਥੇ ਭੰਗ ਦੇ ਮੈਡੀਕਲ ਸਲਾਹਕਾਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੇਂਦਰ ਲਈ ਬਾਹਰੀ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਵੀ ਮਾਸਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਉਪਰੋਕਤ [“ਕਮਰੇ ਦੇ ਨਿਯਮ”](#) ਦੇਖੋ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਲਈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ [ਸਰੋਤ ਕੰਟਰੋਲ ਸੰਬੰਧੀ ਹਿਦਾਇਤਾਂ](#) (ਸਿਰਫ਼ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ) ਅਤੇ [ਕੁਝ ਨਿਸ਼ਚਤ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਸਹੂਲਤਾਂ ਲਈ ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਹਿਦਾਇਤਾਂ](#) ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਲਈ [ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ COVID-19 ਦੇ ਸੰਕਰਮਣ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ](#) (ਸਿਰਫ਼ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ) ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਕਮਰੇ ਦੇ ਨਿਯਮ

ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ, ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਸਹੂਲਤਾਂ ਅਤੇ ਅਦਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਦਾਰਿਆਂ ਜਾਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਦੇ ਆਪਣੇ ਨਿਯਮ ਤੈਅ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ। ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਲਈ [L&I ਲੋੜਾਂ](#) (ਸਿਰਫ਼ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ) ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਆਪਣੇ ਅਦਾਰਿਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ

ਬਾਹਰੀ ਥਾਵਾਂ) ਵਿੱਚ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ [ਸਿਹਤ ਸਕੱਤਰ ਦੇ ਮਾਸਕ ਸੰਬੰਧੀ ਆਦੇਸ਼](#) (ਸਿਰਫ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ) ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।

ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ, ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਸੰਬੰਧੀ ਵਧੇਰੇ ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਕ ਆਦੇਸ਼ ਲਾਗੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਨਿਯਮ [ਸਿਹਤ ਸਕੱਤਰ ਦੇ ਮਾਸਕ ਸੰਬੰਧੀ ਆਦੇਸ਼](#) (ਸਿਰਫ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ) ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸਖ਼ਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਘੱਟ ਸਖ਼ਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਕੁਝ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਹ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਰਾਜ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਦੇ ਆਦੇਸ਼ ਲਾਗੂ ਨਾ ਵੀ ਹੋਣ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ, ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਦੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰੋ। ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਕਰਵਾਉਣ ਵਰਗੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ, ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਮਾਸਕ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।