

ਮਾਸਕ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਰਤੇ - ਆਪਣੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੋ

ਮਾਸਕ ਕੀ ਹੈ?

ਇੱਕ ਚਿਹਰੇ ਦਾ ਮਾਸਕ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਢੱਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਕਣਾਂ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸਰੀਰਕ ਰੋਕੂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਸਰਜੀਕਲ ਮਾਸਕ (ਮਾਸਕ) ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਚਿਹਰਾ ਮਾਸਕ ਹੈ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਸਾਨੂੰ ਮਾਸਕ ਕਿਉਂ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਮਾਸਕ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਦੁਆਰਾ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਲਾਗਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਸਾਨੂੰ ਮਾਸਕ ਕਦੋਂ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

1. ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ: ਜਦੋਂ ਸਾਨੂੰ ਸਾਹ ਦੀ ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ; ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਜਾਂ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਲਈ ਪੀਕ ਸੀਜ਼ਨ ਦੌਰਾਨ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਜਾਂ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।
2. ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਲਾਗ ਦੇ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ: ਜਦੋਂ ਸਾਡੇ ਸਾਹ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੁਖਾਰ, ਨੱਕ ਵਗਣਾ, ਖੰਘ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਆਉਣਾ।

ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਪਹਿਨਣਾ ਹੈ?

1. ਉਚਿੱਤ ਮਾਸਕ ਦਾ ਆਕਾਰ ਚੁਣੋ. ਦਰਸਾਏ ਅਨੁਸਾਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਆਕਾਰ ਚੋਣ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ
2. ਮਾਸਕ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ
3. ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਅੱਚੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:
 - 3.1 ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਸਕ ਤਿੰਨ ਪਰਤਾਂ ਦੇ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬਾਹਰੀ ਤਰਲ-ਅਵਰੋਧੀ ਪਰਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇੱਕ ਮੱਧਲੀ ਪਰਤ ਜੋ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਲਈ ਰੁਕਾਵਟ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਅੰਦਰੂਨੀ ਪਰਤ ਜੋ ਨਮੀ ਨੂੰ ਜਜ਼ਬ ਕਰਦੀ ਹੈ ਪਹਿਨਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਮਾਸਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਨਿਰਮਾਤਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਸਟੇਰੇਜ ਅਤੇ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੋ ਕਿ ਮਾਸਕ ਦਾ ਕਿਹੜਾ ਪਾਸਾ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ) ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਰੰਗੀਨ ਪੱਖ / ਮਾਸਕ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਮੂੰਹ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਫੇਲਡਾਂ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਅਤੇ ਧਾਤ ਦੀ ਪੱਟੀ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਉੱਤੋਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
 - 3.2 ਟਾਈ-ਆਨ ਮਾਸਕ ਲਈ, ਸਿਰ ਦੇ ਤਾਜ 'ਤੇ ਉਪਰਲੇ ਫੀਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰੋ ਫਿਰ ਨੈਪ 'ਤੇ ਹੇਠਲੇ ਫੀਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰੋ ਕੰਨ-ਲੂਪ ਦੀ ਕਿਸਮ ਲਈ, ਦੋਹਾਂ ਕੰਨਾਂ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਲਚਕੀਲੇ ਬੈਂਡ ਨੂੰ ਸਥਿਤ ਕਰੋ
 - 3.3 ਮੂੰਹ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਠੋਡੀ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢੱਕਣ ਲਈ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਵਧਾਓ
 - 3.4 ਨੱਕ ਦੇ ਪੁਲ 'ਤੇ ਧਾਤ ਦੀ ਪੱਟੀ ਨੂੰ ਢਾਲੋ ਅਤੇ ਮਾਸਕ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਸੁੰਘੜ ਕੇ ਫਿੱਟ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
4. ਪਹਿਨਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਨਹੀਂ ਤਾਂ, ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ

ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਵੇਂ ਉਤਾਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

1. ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਮਾਸਕ ਬਦਲੋ. ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਨਹੀਂ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਬਦਲੋ ਜੇ ਇਹ ਖਰਾਬ ਜਾਂ ਗੰਦਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ
2. ਮਾਸਕ ਉਤਾਰਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਰੋ
3. ਟਾਈ-ਆਨ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਉਤਾਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਪਹਿਲਾਂ ਨੈਪ ਤੇ ਬੰਨ੍ਹ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹੋ; ਫਿਰ ਸਿਰ ਦੇ ਤਾਜ 'ਤੇ ਬੰਨ੍ਹ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹੋ ਕੰਨ ਦੀਆਂ ਲੂਪਾਂ ਵਾਲੀ ਕਿਸਮ ਲਈ, ਦੋਵੇਂ ਕੰਨ ਦੀਆਂ ਲੂਪਾਂ ਨੂੰ ਫੜੋ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਤੋਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਟੇਕ-ਆਫ ਕਰੋ ਮਾਸਕ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨਾਲ ਡੱਕਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

4. ਮਾਸਕ ਉਤਾਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਇਸ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਵਾਲੇ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦਿਓ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰੋ

ਹੋਰ ਕੀ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ?

ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਸਾਹ ਦੇ ਟ੍ਰੈਕਟ ਦੀਆਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦਾ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਲਾਗ ਲੱਗਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਰੋਕਥਾਮੀ ਉਪਾਅ ਨੂੰ ਵੀ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਅਪਨਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

1. ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਅਤੇ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰੋ
2. ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰੋ.
3. ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਆਦਾਬ/ਖੰਘ ਦੇ ਆਦਾਬ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ.
4. ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਘਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ
5. ਲਾਗ ਦੇ ਸੰਭਾਵਿਤ ਸਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ:
 - 5.1 ਬੇਲੋੜੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਪਰਕ ਘੱਟ ਕਰੋ ਅਤੇ ਭੀੜ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਜੇ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹੋਣ 'ਤੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਮਿਆਦ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰੋ ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਲਾਗ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਹੋਣ ਦੇ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਜਾਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਮਾਸਕ ਪਾਹਿਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
 - 5.2 ਸੰਕਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ

ਉਚਿੱਤ ਮਾਸਕ ਦਾ ਆਕਾਰ ਚੁਣੋ. ਦਰਸਾਏ ਅਨੁਸਾਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਆਕਾਰ ਚੋਣ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ

1. 2 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ 'ਤੇ ਬਿਨਾਂ ਨਿਗਰਾਨੀ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਮਾਸਕ (ਸਰਜੀਕਲ ਮਾਸਕ ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਢਕਣ ਸਮੇਤ) ਨਹੀਂ ਲਗਾਏ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ
2. 2 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ, ਜੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਮਾਸਕ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਤਾਂ ਦਮ ਘੁੱਟਣ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਜੋਖਮਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ. ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਨਵੇਂ ਜਨਮੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਚੱਟਣਾ, ਛੂਹਣਾ ਜਾਂ ਖਿੱਚਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਲਾਗ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ
3. ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸ਼ਿਸ਼ੂਆਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੇਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੇਲੋੜੇ ਸਮਾਜਿਕ ਇਕੱਠ ਜਾਂ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ। ਜੇ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਘੱਟ ਭੀੜ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
4. ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਸਫ਼ਾਈ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੁਆਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਵੈਬਸਾਈਟ www.chp.gov.hk 'ਤੇ ਜਾਓ

ਅਨੁਵਾਦਿਤ ਸੰਸਕਰਣ ਸਿਰਫ਼ ਸੰਦਰਭ ਲਈ ਹੈ। ਅਨੁਵਾਦਿਤ ਸੰਸਕਰਣ ਅਤੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸੰਸਕਰਣ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਅੰਤਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ, ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸੰਸਕਰਣ ਪ੍ਰਬਲ ਰਹੇਗਾ।

Translated version is for reference only. In case of discrepancies between translated version and English version, English version shall prevail.

ਮਈ 2020 ਵਿੱਚ ਸੰਸ਼ੋਧਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ (Revised in May 2020)

Use mask properly - Protect ourselves and protect others

What is a mask?

A face mask covers nose and mouth. It provides a physical barrier to fluids and large particle droplets.

Surgical mask (mask) is a type of face mask commonly used.

Why do we need to wear a mask?

When used properly, masks can help prevent infections transmitted by respiratory droplets.

When do we need to wear a mask?

3. To protect ourselves: When we need to take care of person with respiratory infection; or when we visit hospitals or clinics during pandemic or peak season for influenza.
4. To prevent the spread of infection to others: When we have respiratory symptoms, e.g. fever, runny nose, cough or sneeze.

How to wear a mask properly?

1. Choose the appropriate mask size. Child size is available for selection as indicated.
2. Perform hand hygiene before putting on a mask.
3. The mask should fit snugly over the face:
 - 3.5 Most masks adopt a three-layer design which includes an outer fluid-repelling layer, a middle layer serves as a barrier to germs, and an inner moisture-absorbing layer. Wearer should follow the manufacturers' recommendations when using mask, including proper storage and procedures of putting on mask (e.g. determine which side of the mask is facing outwards). In general, the coloured side / the side with folds facing downwards of the mask should face outwards with the metallic strip uppermost.
 - 3.6 For tie-on mask, secure upper ties at the crown of head. Then secure lower ties at the nape. For ear-loops type, position the elastic bands around both ears.
 - 3.7 Extend the mask to fully cover mouth, nose and chin.
 - 3.8 Mould the metallic strip over nose bridge and the mask should fit snugly over the face.
4. Avoid touching the mask after wearing. Otherwise, should perform hand hygiene before and after touching the mask.

How to take off a mask properly?

1. Change mask timely. In general, mask should not be reused. Replace the mask immediately if it is damaged or soiled.
2. Before taking off the mask, perform hand hygiene.
3. When taking off tie-on mask, unfasten the ties at the nape first; then unfasten the ties at the crown of head. For ear-loops type, hold both the ear loops and take-off gently from face. Avoid touching the outside of mask as it may be covered with germs.

4. After taking off the mask, discard it into a lidded rubbish bin and perform hand hygiene immediately.

What else to note?

Wearing a mask is just one of the ways to prevent respiratory tract infections. We should also adopt the following preventive measures vigilantly to minimise the risk of getting infection:

1. Perform hand hygiene frequently and properly.
2. Perform hand hygiene before touching eyes, nose and mouth.
3. Maintain respiratory etiquette/ cough manners.
4. Stay at home if got sick and minimise contact with others.
5. Stay away from possible sources of infection:
 - 5.1 Minimise unnecessary social contacts and avoid visiting crowded places. If this is necessary, minimise the length of stay whenever possible. Moreover, persons at a high risk of having infection-related complications, e.g. pregnant women or persons with chronic illnesses are advised to wear a mask.
 - 5.2 Avoid close contact with the infected persons.

Choose the appropriate mask size. Child size is available for selection as indicated.

1. Face masks (including surgical masks and cloth face coverings) should not be placed on young children under the age of 2 years without supervision
2. For newborns and young children under 2, there would be a chance of suffocation or other health risks if face mask is not properly used. In addition, young children like to lick, touch or pull the mask on their face which increase the risk of infection.
3. Parents are advised to let infants and young children stay at home as much as possible and avoid bringing them to unnecessary social gathering or playgrounds. If there is a need to go out, choose less crowded places and remember to keep the social distance between children and other people, and avoid touching things around.
4. Caretaker should ensure their own hygiene before handling young children. Keep your hands clean and wear mask when feeding your baby.

For more information, please visit the Centre for Health Protection Website www.chp.gov.hk

Revised in May 2020