



# کوویڈ-19 سے تحفظ ماسک کا استعمال کریں

صحتمند شخص

کوویڈ-19 سے متاثرہ شخص



University of Nebraska Medical Center

ماسکس کے استعمال سے کوویڈ-19 کے پھیلاؤ کو کم کیا جاسکتا ہے۔ یہ وائرس متاثرہ شخص کے بولنے، کھانسنے یا چھینکنے سے نکلنے والے قطرے کے ذریعے پھیلتا ہے۔ یہ قطرے اکثر معمولی ذرات کی صورت میں ہوا میں موجود رہتے ہیں اور دوسروں کو متاثر کرتے ہیں۔ ماسک ان قطرے کو ہوا میں شامل ہونے سے روکتا ہے جو دوسروں میں مرض کے پھیلاؤ کا سبب بن سکتے ہیں۔ یہ انتہائی اہم ہے کیونکہ کم از کم کوویڈ-19 سے متاثرہ افراد میں ایک فرد میں کوئی علامات ظاہر نہیں ہوتیں۔ لہذا، اس بات کو یاد رکھنا اہم ہے کہ عوامی مقامات پر تمام لوگوں کا ماسک پہننا موثر ثابت ہوتا ہے۔

## ماسک پہن کر خود کو، اپنے خاندان اور اپنی کمیونٹی کو محفوظ رکھیں۔

### ماسک کب پہنیں:

- کسی بھی وقت جب آپ گھر سے باہر نکلیں۔
- جب آپ کسی بند عوامی مقامات پر موجود ہوں جیسا کہ گروسری اسٹور، کلینک، ہسپتال یا پبلک ٹرانسپورٹ میں۔
- جب دوسروں سے کم از کم 1.5 میٹر کا جسمانی فاصلہ رکھنا ممکن نہ ہو۔
- جب آپ کسی ایسے فرد کی دیکھ بھال کر رہے ہیں جو کوویڈ-19 کے خطرے سے دوچار ہے۔ مثلاً ایسا فرد جو پہلے سے بیمار ہو یا کوئی بزرگ۔
- اگر آپ کسی ایسے فرد کی تیمارداری کر رہے ہیں جن میں کوویڈ-19 کی علامات ظاہر ہو رہی ہیں۔
- اگر آپ دوسروں کے ساتھ کوئی جگہ شیئر کر رہے ہیں (جیسا کہ کچن، باتھ روم یا لائٹ وغیرہ)۔
- آپ بیمار ہیں یا آپ کو کوویڈ-19 سے متاثر ہونے کا خدشہ ہے۔
- اگر آپ گھر پر اپنے خاندان کے ساتھ قرنطینہ میں ہیں۔ یہ اہم ہے کہ آپ تمام جگہوں جیسا کہ کچن، باتھ روم وغیرہ میں ماسک پہنیں کیونکہ یہ جگہیں خاندان کے دوسرے ممبران بھی استعمال کرتے ہیں۔

### ماسک کب نہیں پہنیں:

- دو سال سے کم عمر کے بچے ماسک کا استعمال نہ کریں۔
- اگر آپ قوت سہاعت سے محروم ہیں یا قوت سہاعت سے محروم شخص سے بات کر رہے ہیں تو ماسک کا استعمال نہ کریں کیونکہ ایسی صورت میں مزہ کو دیکھنا ضروری ہے۔
- اگر آپ کسی ایسے مرض میں مبتلا ہیں جس میں ماسک کے استعمال سے سانس لینے میں رکاوٹ ہو سکتی ہے۔
- جو بے ہوشی کی حالت میں ہیں یا دوسروں کی مدد کے بغیر ماسک اتار نہیں سکتے۔

## کیا کرنا چاہیے:

- ماسک کو چھونے سے پہلے ہاتھوں کو اچھی طرح صابن اور پانی سے دھوئیں۔
- کسی بھی خرابی یا لگندگی کے لیے ماسک کی جانچ ضرور کریں۔
- ماسک کو اس طرح پہنیں کہ اطراف میں کوئی جگہ خالی نہ رہے۔
- اپنے منہ، ناک اور ٹھوڑی کو ڈھانپیں۔
- ماسک کو چھونے سے گریز کریں۔
- ماسک اتارنے سے قبل اپنے ہاتھوں کو اچھی طرح صاف کریں۔
- ماسک ڈوریوں کی مدد سے اتاریں اور چہرے سے دور رکھیں۔
- ماسک کو صاف ستھرے پلاسٹک بیگ میں رکھیں اگر یہ گندایا گیا نہیں ہے اور آپ اسے دوبارہ استعمال کرنے کا ارادہ رکھتے ہیں۔
- ڈوریوں کی مدد سے ماسک کو پلاسٹک بیگ سے نکالیں۔
- ماسک کو کم از کم دن میں ایک دفعہ گرم پانی میں صابن یا ڈیٹرجنٹ سے دھوئیں۔
- ماسک کو اتارنے کے بعد اپنے ہاتھوں کو صاف کر لیں۔

## کیا نہیں کرنا چاہیے:

- پھنسا ہوا یا گیلیا ماسک استعمال نہ کریں۔
- ماسک کو صرف منہ یا ناک کے اوپر نہ پہنیں بلکہ دونوں حصوں کو ڈھانپنا لازمی ہے۔
- ڈھیلا ماسک نہ پہنیں۔
- ماسک کے سامنے والے حصے کو نہ چھوئے۔
- وہ کام نہ کریں جس کے لیے ماسک کو چھونے کی ضرورت پڑے۔
- استعمال شدہ ماسک دوسروں کی پہنچ سے دور رکھیں۔
- چھٹے ہوئے یا ناکارہ ماسک کو دوبارہ استعمال نہ کریں۔

