



کریں

اگر آپ اسے دوبارہ پہننے کا ارادہ رکھتے ہیں تو اپنے ماسک کو صاف کاغذ یا کپڑے کے تھیلے میں رکھیں۔



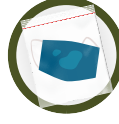
اپنے ماسک کے فٹ کو بہتر بنائیں بذریعہ:
 ‹ لچکدار نوز پیس کو ایڈجسٹ کر کے
 ‹ کان کے لوپس (ear loops)، باندھنے والے فیتے (ٹائیز) یا بینڈز کو ایڈجسٹ کرنا تا کہ ماسک آپ کے چہرے پر اچھی طرح سے فٹ ہو جائے



عوامی استعمال کے لیے دستیاب ماسک کی مختلف اقسام پر غور کریں:
 ‹ غیر طبی ماسکس
 ‹ طبی ماسکس
 ‹ ریسپیریٹرز



جب اپنا ماسک گندا، نم یا خراب ہو تو اسے تبدیل کریں، اور اسے دوسروں کی رسائی سے دور رکھیں۔



اگر غیر طبی ماسک پہنے ہوئے ہیں، تو ایک ایسا ماسک انتخاب کریں جو سانس لینے کے قابل، متعدد تہوں سے بنا ہو، بشمول مندرجہ ذیل کے:
 ‹ مضبوطی سے بنے ہوئے کپڑے کی کم از کم 2 پرتوں سے بنا ہو اور
 ‹ درمیان میں تیسری فلٹر پرت ہو



ایک ایسا ماسک منتخب کریں جو صاف ہو، خشک ہو اور جو بے ضرر ہو۔



گندے دوبارہ استعمال کے قابل غیر طبی ماسک کو واٹر پروف بیگ یا کنٹینر میں اس وقت تک اسٹور کریں جب تک کہ انہیں صاف نہ کیا جائے۔



اپنا ماسک پہنے رہیں سوائے اس وقت جب کہ:
 ‹ کچھ کھا رہے ہوں یا پی رہے ہوں
 ‹ کسی ایسے شخص سے بات چیت کر رہے ہوں جس کی سماعت میں کمی ہو یا جو ہونٹوں کی زبان پڑھتا ہو



ایک ایسے ماسک کا انتخاب کریں جو اچھی طرح فٹ ہو اور آپ کی ناک، منہ اور ٹھوڑی کو مکمل طور پر ڈھانپے۔



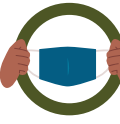
ماسک کو چھونے یا ہٹانے سے پہلے اور ہٹانے کے بعد اپنے ہاتھوں کو دھوئیں یا ہینڈ سینیٹائزر کا استعمال کریں۔



دوبارہ قابل استعمال غیر طبی ماسکس گرم، صابن والے پانی سے (واشنگ مشین میں یا ہاتھ سے) دھوئیں، اور دوبارہ پہننے سے پہلے پوری طرح خشک کریں۔



اگر آپ کو اپنا ماسک ہٹانا ہے:
 ‹ اسے جلد از جلد دوبارہ لگائیں
 ‹ اس بات کو یقینی بنائیں کہ دیگر اقدامات برقرار ہیں، جیسے:
 • جسمانی دوری برقرار رکھنا
 • بات چیت کرنے کے لیے اچھی ہوادار یا بیرونی جگہ کا انتخاب کرنا



اپنا ماسک پہننے اور اتارنے کے لیے باندھنے والے فیتے (ٹائیز)، بینڈز یا ایئر لوپس (ear loops) کا استعمال کریں۔



گندے، نم یا خراب ڈسپوزیبل ماسکس اور استعمال شدہ فلٹرز کو کوڑے دان میں پھینک دیں یا اگر دستیاب ہو تو ماسک ری سائیکلنگ پروگرام کا استعمال کریں۔



مت کریں



اپنے ماسک کو اپنی گردن یا کانوں سے نہ لٹکائیں، یا اسے اپنی ٹھوڑی کے نیچے نہ رکھیں۔



مندرجہ ذیل کو استعمال نہ کریں:
 ‹ ایسے ماسکس جن میں سانس چھوڑنے والی چھلیاں (والوز) یا سوراخیں (وینٹس) موجود ہوں
 ‹ ماسک کے بجائے اسکارف، بڑا رومال (بندنا)، گردن کو ڈھانپنے کے کپڑے (کیٹر) یا فیس شیلڈ



مندرجہ ذیل افراد کو ماسک نہ پہنائیں:
 ‹ 2 سال سے کم عمر کے بچے
 ‹ کوئی ایسا شخص جس کو ماسک پہننے کے دوران سانس لینے میں تکلیف ہو
 ‹ کوئی ایسا شخص جسے اسے ہٹانے میں مدد کی ضرورت ہو



ایسا ڈسپوزیبل ماسک، جو گندا، نم یا خراب ہو، دوبارہ استعمال نہ کریں۔



اپنے ماسک کے اگلے حصے کو مت چھوئیں۔



ماسک کا اشتراک نہ کریں۔



پنی اور دوسروں کی حفاظت کریں

صحت عامہ کے دیگر تجویز کردہ اقدامات کے ساتھ تہ دار طریقے سے (ایک کے بعد ایک) عمل کرنے پر، اچھی طرح سے بنایا ہوا، اچھی طرح سے فٹ ہونے والا اور مناسب طریقے سے پہنا ہوا ماسک کووڈ19-کے پھیلاؤ کو روکنے میں مدد کر سکتا ہے۔

ماسک پہننے کو اپنے معمول کا حصہ بنائیں۔

آپ کو ماسک کب پہننا چاہئے اس بارے میں صحت عامہ کے مقامی مشورے پر عمل کریں۔ عوامی جگہوں میں ماسکس تجویز کیے جا سکتے ہیں یا ان کی ضرورت ہو سکتی ہے جیسے:

- ‹ اسٹورز میں
- ‹ اسکولوں میں
- ‹ کاروباروں میں
- ‹ کام کی جگہوں میں
- ‹ پبلک ٹرانزٹ میں

اگر ماسک کی ضرورت نہیں بھی ہو تب بھی ماسک پہننا تحفظ کی ایک اضافی تہ ہے۔ چاہے آپ کو ویکسین لگائی گئی ہو یا نہیں، آپ کو اپنے گھر سے باہر کے لوگوں کے ساتھ مشترکہ

جگہوں پر ماسک پہننے پر غور کرنا چاہیے۔ یہ خاص طور پر گھر کے اندر، چاہے نجی یا عوامی جگہوں میں، اہم ہے۔

کسی بھی ہجوم والے ماحول بشمول ان جگہوں میں جہاں ویکسینیشن کی ضرورت ہے، ماسکس کے استعمال کی سخت سفارش کی جاتی ہے۔

آپ کی ویکسینیشن کی حیثیت سے قطع نظر، صحت عامہ کے انفرادی اقدامات کو جاری رکھیں، بشمول:

- ‹ بیمار ہونے پر گھر میں رہنا
- ‹ انڈور وینٹیلیشن کو بہتر بنانا
- ‹ اپنے گھر کے افراد سے باہر کے لوگوں کے ساتھ ہونے پر زیادہ سے زیادہ طور پر جسمانی دوری کو برقرار رکھنا
- ‹ اپنی کھانسی اور چھینکوں کو ڈھانپنا
- ‹ اپنے ہاتھوں کو باقاعدگی سے دھونا یا سینیٹائزر کرنا
- ‹ اکثر چھونے والی سطحوں اور اشیاء کی صفائی اور جراثیم کشی کرنا

یہ مشورہ عام لوگوں کے لیے ہے اور پیشہ ورانہ صحت کے مقاصد، بشمول صحت کی دیکھ بھال کی جگہوں کے لیے نہیں ہے۔

