

کووڈ19-ماسک کا استعمال:

اپنے ماسک کو صحیح طریقے سے کیسے فٹ کیا جائے۔

جب صحت عامہ کے دیگر تجویز کردہ اقدامات کے ساتھ تہہ دار طریقے سے (ایک کے بعد ایک) اسے کیا جاتا ہے، تو ایک اچھی طرح سے بنایا ہوا، اچھی طرح سے فٹ ہونے والا اور مناسب طریقے سے پہنا ہوا ماسک آپ کو اور دوسروں کو کووڈ19-سے سامنا ہونے سے روکنے میں مدد کر سکتا ہے۔ اس بات سے کوئی فرق نہیں پڑتا ہے کہ آپ کس قسم کا ماسک استعمال کر رہے ہیں، مناسب ناپ (فٹ) اس کی تاثیر کا ایک اہم عنصر ہے۔

ARABE / ARABIC

اپنے ماسک کو صحیح طریقے سے فٹ کرنے کا طریقہ

ماسک کے فٹ ہونے کو بہتر بنائیں تاکہ یہ اچھی طرح سے فٹ ہو جائے اور اس میں کوئی شگاف نہ رہے۔



اپنے چہرے اور اپنے ماسک کے درمیان شگافوں کو چیک کریں۔



• باندھنے والے فیتے (ٹائیز)، بینڈز یا کان کے لوپس (ear loops) کو ایڈجسٹ کریں۔
• نوز پیس کو ایڈجسٹ کریں۔



• اپنے ماسک کے اوپر، اطراف اور نیچے کو چیک کریں۔
• اپنے ماسک کے کناروں کو ہوا کے رساو کے لیے چیک کریں اور اگر ضروری ہو تو ایڈجسٹ کریں۔



اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کا ماسک آپ کی ناک، منہ اور ٹھوڑی کو مکمل طور پر ڈھانپے۔

ماسک کے فٹ کو بہتر بنانے کے دیگر طریقوں میں مندرجہ ذیل شامل ہیں:

ایک ماسک فٹر یا تسمہ کا استعمال کریں تاکہ اچھی طرح سے فٹ کر پائیں۔



ماسک کے اطراف کو ہاتھوں سے دبا کر ہموار کریں تاکہ یہ آپ کے چہرے پر چپٹ کر لگ جائے۔



کان کے لوپس (ear loops) میں گریں باندھیں۔



اگر ممکن ہو تو چہرے کے بالوں کو منڈوانے یا چھوٹے رکھنے پر غور کریں، کیونکہ اس سے ماسک آپ کے چہرے پر زیادہ اچھی طرح سے فٹ ہو سکتے ہیں۔



ڈسپوزیبل ماسک پر اچھی طرح سے فٹ ہونے والے غیر طبی کپڑوں کے ماسک کی تہہ لگائیں تاکہ یہ ڈسپوزیبل ماسک کے کناروں کو آپ کے چہرے کے قریب دھکیل سکے۔
• اس بات کو یقینی بنائیں کہ 2 ماسک پہننے پر بھی آپ آسانی سے سانس لے سکتے ہیں۔



مناسب طریقے سے فٹ ہونے والے ماسک کا انتخاب کرنا

ماسک کا انتخاب کرتے وقت، فٹ ہونا ضروری ہے۔ مندرجہ ذیل باتیں یاد رکھیں:

- آپ کے چہرے کے سائز اور خصوصیات کے لحاظ سے ماسک کی فٹ مختلف ہو سکتی ہے
- لچکدار نوز پیس والے ماسک ناک پر بہتر فٹ فراہم کر سکتے ہیں
- باندھنے کے فیتے (ٹائیز) یا بینڈز جو سر کے پچھلے حصے میں باندھے جاتے ہیں / اٹکائے جاتے ہیں، بہتر فٹ فراہم کر سکتے ہیں۔
- اگر کان کے لوپ طرز کے ماسک کا انتخاب کرتے ہیں تو، گنجائش کے مطابق بڑا یا چھوٹا کیے جانے والے (ایڈجسٹ ایبل) کان کے لوپس (ایئر لوپس) والے ماسک استعمال کریں، یا ماسک کے فٹ کو بہتر بنانے کے لیے نیچے دی گئی تجاویز کا استعمال کریں۔
- ریسپیریٹر چہرے پر اچھی طرح سے چپک کر فٹ ہونے کے لیے ڈیزائن کیے گئے ہیں، جو شائد طبی ماسک سے بہتر فٹ فراہم کر سکتے ہیں۔
- کمیونٹی میں پہنے ہوئے ریسپیریٹر کو باضابطہ طور پر فٹ ٹیسٹ کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔

ماسک ناپ کے مطابق ہونے (فٹ ہونے) کے عمومی اصول

- اچھی طرح ناپ کے مطابق (فٹ ہونے والے) ماسک کو مندرجہ ذیل کے مطابق ہونا چاہیے:
- ناک، منہ اور ٹھوڑی کو بغیر کسی شگاف کے پوری طرح سے اور آرام سے ڈھانپنے کے لیے کافی بڑا ہو
- ہوا کو کناروں سے نہ نکلنے دے
- باندھنے کے فیتوں (ٹائیز)، بینڈز یا کانوں کے لوپس (ear loops) کے ذریعے سر پر محفوظ طریقے سے فٹ ہو
- آرام دہ ہو اور بار بار ایڈجسٹمنٹ کی ضرورت نہ ہو
- دھونے اور خشک کرنے کے بعد اس کی شکل برقرار رہے (صرف دوبارہ قابل استعمال غیر طبی ماسک کے لیے)

ہذہ النصائح مقدمة لعامة الجمهور وليست مخصصة لأغراض الصحة المهنية، بما في ذلك أماكن الرعاية الصحية. مزيد معلومات کے لیے: Canada.ca/coronavirus



Gouvernement du Canada

Government of Canada

Canada