

COVID-19

ماسک پہننے سے COVID-19 کے پھیلاؤ کو روکنے میں مدد مل سکتی ہے

ایک ماسک پہنیں اگر:

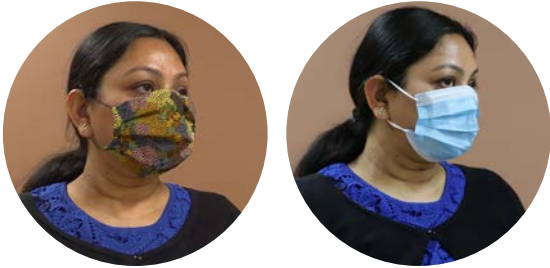
- اگر آپ لوگوں سے 1.5 میٹر کے فاصلے پر نہیں رہ سکتے
- اگر آپ کو علامات لاحق ہیں اور آپ ٹیسٹ کروانے کے لیے جا رہے ہیں
- آپ کسی اور شخص کے ساتھ ایک ہی کمرے میں تنہائی میں ہیں۔

آپ کو اپنا ماسک اس طریقے سے پہننا چاہیے۔



پہلا قدم

آپ کو اپنا ماسک پہننے سے قبل اپنے ہاتھوں کو 20 سیکنڈوں کے لیے صابن، یا الکوحل سے تیار کردہ ہاتھوں کو رگڑ کر صاف کرنیوالے مائع سے دھوئیں۔ اپنے ہاتھوں کو دھونا جراثیم کو آپ کے ہاتھوں سے ماسک پر منتقل ہونے سے روکتا ہے۔



دوسرا قدم

یہ بات یقینی بنائیں کہ آپ کا ماسک مکمل طور پر اوپر چڑھا ہوا ہے، اور آپ کے ناک، منہ اور ٹھوڑی کو ڈھانپتا ہو۔ جب آپ نے ماسک پہنا ہو تو اس کو مت چھوئیں۔

آپ اس آسان طریقہ کار پر عمل کر کے گھر پر ہی ماسک تیار کرسکتے ہیں:

www.health.nsw.gov.au/Infectious/factsheets/Pages/how-to-make-a-cloth-mask.aspx



تیسرا قدم

ماسک لگانے کے بعد اپنے ہاتھوں کو دوبارہ دھو لیں۔



چوتھا قدم

کوشش کریں کہ ماسک کے اگلے حصے کو نہ چھوئیں جب آپ اسے اتار رہے ہوں۔



اسے سیدھا ردی کی ٹوکری میں ڈال دیں۔



اگر یہ ایک کپڑے کا ماسک ہے، تو اسے سیدھا کسی پلاسٹک کے تھیلے میں ڈال دیں اور اسے دوبارہ پہننے سے پہلے دھو لیں۔



یہ ایک اچھا خیال ہے کہ باہر جاتے ہوئے آپ ایک سے زیادہ ماسک اپنے ساتھ رکھیں۔ اضافی ماسک کو کسی پلاسٹک کے تھیلے میں رکھیں۔



پانچواں قدم

اپنا ماسک اتارنے کے بعد اپنے ہاتھوں کو دوبارہ کم از کم 20 سیکنڈوں کے لیے صابن یا الکوحل سے تیار کردہ ہاتھوں کو رگڑ کر صاف کرنیوالے مائع سے دھوئیں۔

یاد رکھیں، ایک ماسک کے استعمال کرنے سے اور صرف ماسک کے استعمال ہی سے آپ COVID-19 لگنے سے بچ نہیں پائیں گے۔ دوسرے لوگوں سے 1.5 میٹر کے فاصلے پر رہنا اور اپنے ہاتھوں کو باقاعدگی سے دھونا اب بھی خود کو محفوظ رکھنے کے بہترین طریقے ہیں۔