

## کورونا وائرس کی بیماری (COVID-19) غیر طبی ماسک اور فیس کورنگ

غیر طبی ماسک یا فیس کورنگ پہننا آپ کے ارد گرد دوسروں کی حفاظت کا ایک اضافی طریقہ ہو سکتا ہے، خاص طور پر جہاں جسمانی فاصلہ مشکل ہو (جیسے عوامی نقل و حمل میں، خریداری کے دوران)۔ یہاں اس بارے میں کچھ تجاویز دی جا رہی ہیں کہ ماسک اور فیس کورنگ سے کیا ہوتا ہے، آپ کب اسے پہننے پر غور کر سکتے ہیں، اور اسے محفوظ طریقے سے کیسے پہنیں۔ اگر آپ یا گھر کے کسی فرد میں COVID-19 کی علامات ہیں یا اس مرض میں مبتلا ہونے کا شبہ ہے، تو [guidance for self-isolation](#) پر عمل کریں۔

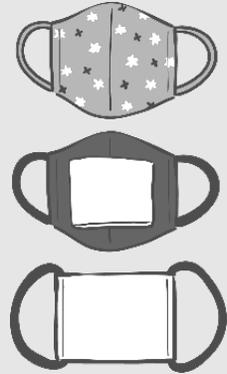
### غیر طبی ماسک یا فیس کورنگ کا استعمال کیوں کریں

- COVID-19 ان متاثرہ افراد سے پھیل سکتا ہے جن میں چند یا کوئی علامات نہیں ہیں اور وہ اس بات سے بے خبر ہیں کہ وہ متاثر ہو سکتے ہیں۔
- غیر طبی ماسک یا فیس کورنگ کا مقصد دوسروں کو آپ کے متعدی قطروں سے بچانا ہے۔
- یہ دوسرے لوگوں کے قطروں کو آپ کے منہ یا ناک میں جانے سے بھی روک سکتا ہے۔
- اسے ایسے علاقوں میں پہننے پر غور کریں جہاں COVID-19 کا کمیونٹی ٹرانسمیشن ہو رہا ہو اور جہاں [physical distancing](#) ممکن نہ ہو، جیسے، عوامی نقل و حمل، چھوٹے چھوٹے کریانہ اسٹورز یا فارمیسی۔



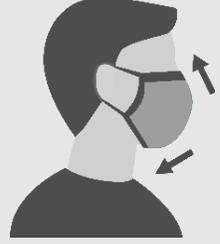
### مجھے کس قسم کے غیر طبی ماسک یا فیس کورنگ کا استعمال کرنا چاہئے

- کوئی خاص ڈیزائن یا مادہ دوسروں سے بہتر نہیں جانا جاتا۔
- [Public Health Agency of Canada](#) کیپڑے کے ماسک بنانے کے طریقہ کار کے بارے میں رہنمائی فراہم کرتی ہے۔
- یہ یقینی بنائیں کہ ہر کیپڑے کا ماسک کم از کم دو پرتوں سے بنا ہو اور اسے اپنی شکل کھوئے بغیر یا خراب ہوئے بغیر متعدد بار دھویا جا سکتا ہو۔
- دو سال سے کم عمر کے بچوں، یا ایسے افراد کو نہ دیں جو اسے پہننے سے قاصر ہوں جیسے طبی عارضہ، یا مناسب طریقے سے پہننے/ہٹانے سے قاصر ہوں۔



## غیر طبی ماسک یا فیس کورنگ کو پہننے کا طریقہ

- اپنے ہاتھوں کو [soap and water or alcohol-based hand sanitizer](#) سے کم از کم 15 سیکنڈ تک صاف کریں۔
- یقینی بنائیں کہ یہ ناک اور منہ کو ڈھانپنے کے لئے بڑے آرام سے (ماسک اور چہرے کے درمیان کوئی خلا نہ رہے) فٹ بیٹھے یعنی آنکھوں کے نیچے سے ٹھوڑی کے ارد گرد تک۔
- اسے ٹائی یا کان کے لوپس کے ساتھ محفوظ کریں تاکہ یہ آرام دہ ہو، اور سانس لینے و بصارت میں رکاوٹ نہ بنے۔
- پہننے وقت ماسک یا فیس کورنگ کے سامنے والے حصے کو چھونے سے گریز کریں۔ اگر آپ ایسا کریں تو فوری طور پر اپنے ہاتھ صاف کریں۔
- اسے اس وقت تک پہنیں جب تک یہ آرام دہ ہو، اور جب یہ گندا، نم، خراب یا سانس لینے میں دشواری پیدا کرے تو اسے ہٹا دیں۔
- دوسروں کے ساتھ اپنا ماسک شیئر نہ کریں۔



## ان غیر طبی ماسک یا فیس کورنگ کو کیسے ہٹایا جائے اور ان کی دیکھ بھال کیسے کی جائے جنہیں صاف کیا جا سکتا ہو

- صرف ہتھوں کو پکڑ کر احتیاط سے ہٹائیں اور براہ راست لاندٹری میں رکھیں۔
- اگر آپ کو دھونے سے پہلے اسے دوبارہ استعمال کرنا ہے تو یہ یقینی بنائیں کہ ماسک کے سامنے والے حصے کو چھوئے بغیر اس طرح تہہ کریں کہ اس کا اگلا حصہ خود بخود اندر تہہ ہو جائے۔ اسے اس کے بیگ میں محفوظ کریں، جیسے کاغذ کا بیگ۔
- فوری طور پر اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی یا الکحل پر مبنی ہینڈ سینٹائزر سے کم از کم 15 سیکنڈ تک صاف کریں۔
- مشین میں گرم پانی اور مستقل ڈٹرجنٹ کے ساتھ دھو لیں، جس سے کسی بھی طرح کے وائرس ختم ہو جائیں۔
- [Ministry of Health](#) کے پاس غیر طبی ماسک اور فیس کورنگ کے استعمال اور دیکھ بھال کے بارے میں مزید معلومات موجود ہیں۔

## نوٹ

- غیر طبی ماسک اور فیس کورنگ وائرل ذرات کے خلاف مکمل تحفظ فراہم نہیں کر سکتے، خاص طور پر اگر وہ ڈھیلے ڈھالے ہوں۔
- چونکہ ان کی تسلیم شدہ معیارات کے مطابق جانچ نہیں ہوتی ہے، اس لئے ان کی تاثیر مختلف ہوگی۔

اس دستاویز میں معلومات 21 مئی 2020 تک تازہ ترین ہیں