

جنگل کی آگ یا دیگر دھوئیں سے فضائی آلودگی کی وجہ سے بیرونی ہوا کا معیار خراب ہونے پر ماسک کے استعمال کے بارے میں رہنمائی

جب ہوا کا معیار خراب ہو تو، فضائی آلودگی سے بچنے اور اپنی صحت کی حفاظت کرنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ آپ باہر کم وقت دیں اور جسمانی طور پر باہری سرگرمیوں کی شدت کو خاص طور پر کم کریں۔ اگر آپ کو طویل عرصے تک باہر رہنا ضروری ہے تو اعلیٰ معیار کا ماسک پہننے سے بھی کچھ آلودگی کو فلٹر کر کے آپ کے بچاؤ میں مدد مل سکتی ہے۔ تمام ماسک ایک جیسے نہیں ہوتے ہیں، اور بہترین تحفظ کے لیے ماسک کو مضبوطی سے لگایا جانا چاہیے۔ اگر آپ ماسک پہننا چاہتے ہیں تو مناسب فٹنگ اور استعمال سے متعلق یہ رہنمائی پڑھیں۔

کسی کو کب ماسک پہننا چاہیے؟

جب باہر کی ہوا کا معیار خراب ہو، تو ماسک پہننے پر غور کریں اگر آپ میں فضائی آلودگی کی علامات ہیں، جیسے کھانسی، گلے یا آنکھوں میں جلن، اور آپ کو معلوم ہوتا ہے کہ ماسک پہننے سے ان علامات کو کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔

کسی کو کب ماسک نہیں پہننا چاہیے؟

- جب وہ صحیح طریقے سے ماسک پہننے سے قاصر ہوں (دیکھیں "ماسک کیسے فٹ ہونا چاہیے؟")
 - ماسک کو غلط طریقے سے پہننا بہت کم یا کوئی فلٹریشن فراہم نہیں کرتا ہے اور آپ کو یقین دلا سکتا ہے کہ آپ محفوظ ہیں جب کہ آپ نہیں ہیں۔
- جب ماسک پہننا تکلیف دہ ہو جائے یا سانس لینا مشکل ہو جائے، جیسے کہ بہت گرم موسم میں یا اپنے آپ کو مشقت کے دوران
- جب ان کی عمر دو سال سے کم ہو

فضائی آلودگی سے بچنے کے لیے کس قسم کا ماسک مناسب ہے؟

- اچھی طرح سے فٹ ہونے والے ریسپائریٹرز، جیسے N95s، عام طور پر آلودگی کے خلاف بہترین تحفظ فراہم کرتے ہیں۔ آپ جس بھی قسم کے ماسک کا انتخاب کرتے ہیں، اسے مسلسل اور صحیح طریقے سے پہننا ضروری ہے — آپکی ناک، منہ اور ٹھوڑی پر۔
 - اگر ممکن ہو تو، نیشنل انسٹی ٹیوٹ فار آکیوپیشنل سیفٹی اینڈ ہیلتھ (NIOSH) سے ٹیسٹ شدہ اور تصدیق شدہ ریسپائریٹرز کا انتخاب کریں، جیسے کہ N95۔
 - NIOSH سے تصدیق شدہ ریسپائریٹرز پر نشانات پرنٹ ہوتے ہیں جو اس بات کی نشاندہی کرتے ہیں کہ وہ مستند ہیں۔
 - N95s اس قسم کے سب سے زیادہ دستیاب ماسک ہیں، لیکن دوسری اقسام (جیسے N99، R100، P95، P99، P100، R95، R99) ویسی ہی یا بہتر تحفظ فراہم کرتے ہیں۔ N95s بہت سے ہارڈ ویئر اور گھریلو مرمت کی دکانوں اور فارمیسیوں پر فروخت کیے جاتے ہیں۔
 - ماسک جن کا NIOSH سے تجربہ اور تصدیق نہیں کی گئی ہے، جیسے KN95s اور KF94s، اب بھی کچھ تحفظ فراہم کر سکتے ہیں لیکن دھوئیں اور دیگر چھوٹے ذرات کے خلاف کام نہیں کر سکتے جو پھیپھڑوں کو نقصان پہنچا سکتے ہیں۔
 - سانس چھوڑنے والے والوز والے ماسک آپ کے فضائی آلودگی کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کر سکتے ہیں لیکن آپ کو کووڈ-19 جیسی متعدی امراض کو پھیلانے سے نہیں روکتے۔

- اطراف میں خالی جگہوں کے بغیر سخت فٹنگ والے سرجیکل ماسک اگر کوئی دوسرا ماسک دستیاب نہ ہو تو کچھ تحفظ فراہم کر سکتے ہیں۔ آلودگی کو فلٹر کرنے کے لیے کپڑے کے ماسک کی تجویز نہیں کی جاتی ہے۔
- دو سال اور اس سے زیادہ عمر کے بچے ماسک پہن سکتے ہیں۔
 - ماسک کا ایک ایسا سائز منتخب کریں جو آپ کے بچے کے چہرے کے مطابق ہو۔ کچھ NIOSH سے تصدیق شدہ ریسپائریٹری چھوٹے سائز میں دستیاب ہیں۔ مزید معلومات کے لیے، بچوں اور حاملہ افراد کے لیے پیڈیاٹرک انوائرمینٹل ہیلتھ ماحولیاتی صحت اسپیشلٹی یونٹس کی ماسک رہنمائیوں کو دیکھیں، جو bit.ly/pehsu-mask-guidance پر دستیاب ہے۔
- اگر آپ کو دل یا پھیپھڑوں کے مسائل ہیں تو، اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے اس ماسک کی قسم کے بارے میں معلوم کریں جو آپ کے لیے بہترین ہو سکتا ہے۔

ماسک کیسے فٹ ہونا چاہئے؟

- ماسک کے لیے صارف کے لیے ہدایات پر عمل کریں، بشمول NIOSH سے تصدیق شدہ ریسپائریٹری ہر بار پہننے پر صارف کی مہر کی جانچ کیسے کریں۔
- ماسک کو اپنی ناک کے اوپر اور اپنی ٹھوڑی کے نیچے رکھیں، اور ماسک کے دھاتی حصے کو اپنی ناک کے اوپری حصے پر مضبوطی سے چپکا دیں۔
- نوٹ کریں کہ ماسک کلین شیون جلد پر بہترین فٹ بیٹھتے ہیں۔
- اپنے ماسک کو باہر پھینک دیں اگر اس کے ذریعے سانس لینا مشکل ہو جائے، اندر سے گندا ہو جائے یا یہ گیلا ہو جائے یا خراب ہو جائے۔
- اگر ہو سکے تو ہر روز ایک نیا ماسک استعمال کریں، کیونکہ دھواں یا آلودگی کی بڑی مقدار فلٹریشن کے کام کرنے کے طریقے کو کم کرتی ہے۔ اگر آپ ہر روز نیا ماسک استعمال نہیں کر سکتے تو پھر بھی ماسک کا دوبارہ استعمال فائدہ مند ہو سکتا ہے۔

مزید جاننے کے لیے، یہ وسائل دیکھیں:

- NIOSH: کمیونٹی ریسپائریٹری اور ماسک bit.ly/niosh-mask-guidance پر دستیاب ہے۔
- امریکہ ماحولیاتی تحفظ ایجنسی: وائلڈ فائر اسموک فیکٹ شیٹ، bit.ly/epa-wildfire-smoke پر دستیاب ہے۔
- مراکز برائے امراض پر کنٹرول اور روک تھام (CDC): اپنا فلٹرنگ فیس پیس ریسپائریٹری پہننے کا طریقہ، جو bit.ly/cdc-facepiece-respirator پر دستیاب ہے۔
- CDC: کارکنوں اور عوام کو جنگل کی آگ کے دھوئیں سے بچانا، جو bit.ly/cdc-public-wildfire-smoke پر دستیاب ہے۔

مزید معلومات کے لیے، nyc.gov/health ملاحظہ کریں اور "air quality" (ہوا کا معیار) تلاش کریں۔