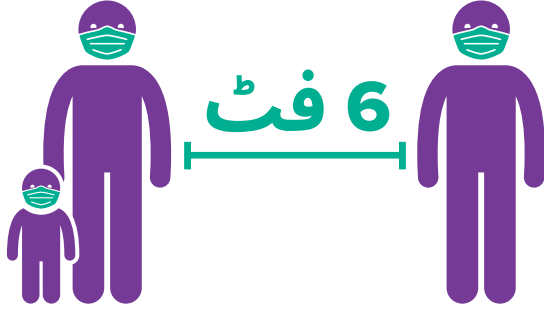


چہرے کے ماسک: بنیادی معلومات



2 سال سے زائد عمر کے تمام افراد جو طبی طور پر چہرے کے ماسک کے متحمل ہو سکتے ہیں ان کو کچھ جگہوں پر لازمی طور پر ماسک پہننا چاہیے۔

ماسک استعمال کرنے کا طریقہ

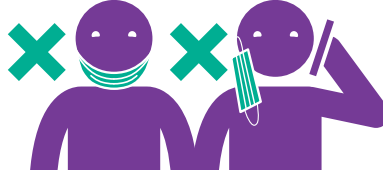
پہلے اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی سے دھوئیں یا ہینڈ سینیٹائزر استعمال کریں اور پھر اپنے ماسک کو پہنیں، اتاریں یا اسے ٹھیک کریں۔



یقینی بنائیں کہ ماسک آپ کے ناک اور منہ کو مکمل طور پر ڈھانپ لے اور اس کو اپنی ٹھوڑی کے نیچے پھنسا لیں۔

اسے اپنے چہرے کے دونوں اطراف اچھی طرح فٹ کریں۔ تسلی کر لیں کہ آپ باآسانی سانس لے سکتے ہیں۔

ماسک کو اپنی گردن پر مت لپیٹیں یا اوپر کر کے اپنی پیشانی پر نہ رکھیں۔



اپنے ماسک کو احتیاط سے اتاریں۔

اسے صرف کانوں میں لگانے یا باندھنے والی ڈوری سے پکڑیں۔



اپنے کپڑے سے بنے ماسک کو باقاعدگی سے دھوئیں۔

اگر ڈسپوزیبل ماسک کو کوئی نقصان پہنچ جائے، یا یہ گندا یا گیلا ہو جائے تو اسے استعمال نہ کریں۔



ماسک کیوں پہننا چاہیے

ماسک آپ کی اور دوسروں کی حفاظت کرتے ہیں، سانس کے ان ذرات کی تعداد کو کم کر کے جو کسی فرد کے کھانسنے، چھینکنے، بات کرنے، گانا گانے یا سانس لینے پر ہوا میں شامل ہوجاتے ہیں۔

ماسک کب پہننا چاہیے

اگر آپ کو COVID-19 کے خلاف ویکسین نہیں لگی ہے تو جب بھی آپ گھر سے باہر ہوں ماسک پہنیں، خاص طور پر جب آپ دوسروں سے 6 فٹ کا فاصلہ برقرار رکھنے کے قابل نہ ہوں۔ دوسروں سے بات کرنے یا فون استعمال کرنے کے لیے اسے نہ ہٹائیں۔

اگر آپ کو مکمل طور پر ویکسین لگ چکی ہے تو آپ کئی سرگرمیاں بغیر ماسک پہنے کر سکتے ہیں۔ ہماری تجویز ہے کہ چار دیواری کے اندر والے عوامی مقامات پر ماسک پہنے رکھیں، حتیٰ کہ جب لازم نہ ہو اس وقت بھی، اور ہر اس مقام پر بھی جہاں آپ اپنے گرد موجود افراد کی ویکسین لگے ہونے کی حیثیت کے متعلق نہ جانتے ہوں۔ اس کے علاوہ جب آپ کسی جگہ جائیں تو آپ کو وہاں کے ماسک پہننے کے تقاضوں پر عمل کرنا ہو گا، جیسے کوئی کاروبار، اسکول، پبلک ٹرانسپورٹیشن یا کام کرنے کی جگہ۔

اگر آپ میں COVID-19 کی علامات ہوں، COVID-19 کا ٹیسٹ مثبت آئے یا آپ حال ہی میں COVID-19 میں مبتلا کسی فرد سے رابطے میں آئے ہوں تو ماسک پہنیں، چاہے آپ کو مکمل طور پر ویکسین لگ چکی ہو۔

