

چہرے پر دو نقاب پہننے کا طریقہ

چہرے کے نقاب زندگیاں بچاتے ہیں۔ جب آپ دوسرے لوگوں کے ساتھ ہوں تو ہمیشہ چہرے کا ایسا نقاب پہنیں جو آپ کی ناک اور منہ کو بخوبی ڈھکے، بلکہ گھر کے افراد کے ساتھ ہوں تب بھی اگر آپ یا وہ بیمار ہوں یا ماضی قریب میں COVID-19 سے متاثرہ کسی شخص سے ملے ہوں۔ چہرے پر دو نقاب پہننے پر غور کریں۔ چہرے پر دو نقاب پہننا کپڑے کی تہوں میں اضافہ کر کے اور بہتر فٹ ہونے کو یقینی بنانے میں معاون ہو کر آپ اور دوسروں کی بہتر حفاظت کر سکتا ہے۔ اگر آپ چہرے کے دو نقاب پہننے کا فیصلہ کرتے ہیں تو ڈسپوزیبل ماسک کے اوپر کپڑے کا بنا چہرے کا نقاب پہنیں۔ دو ڈسپوزیبل ماسک یا بہتر درجہ کے ماسک جیسے KN95 کے اوپر چہرے کا نقاب نہ پہنیں چہرے پر دو نقاب درست انداز سے پہننے کا طریقہ یہ ہے۔

ڈسپوزیبل ماسک + کپڑے کا بنا چہرے کا نقاب



کپڑے کا بنا چہرے کا نقاب



ڈسپوزیبل ماسک



مرحلہ 2

چہرے کے دونوں نقابوں کا پھٹے ہوئے ہونے یا دیگر نقصان کے حوالے سے معائنہ کریں۔



مرحلہ 1

اپنے ہاتھ صابن اور پانی سے دھوئیں یا الکحل پر مبنی ہینڈ سینیٹائزر استعمال کریں۔

مرحلہ 4

ڈسپوزیبل ماسک کی ڈوریوں کو اپنے کانوں پر لگا لیں۔ کانوں کی ڈوری کو گڑھ لگا لیں اور اور مکمل فٹ ہونے کو یقینی بنانے کیلئے اضافی کپڑے کو تہ لگا دیں یا موڑ کر اندر کو کر لیں۔



مرحلہ 3

ماسک کے بالائی اور سامنے والے حصوں کی شناخت کریں۔ موڑا جانے والا سخت کنارہ یا دھاتی اسٹریپ بالائی حصہ ہے۔ رنگین سطح عام طور پر سامنے والا حصہ ہوتا ہے اور اس کا رخ آپ کی مخالف سمت میں ہونا چاہیے۔

مرحلہ 6

ڈسپوزیبل ماسک کو نیچے کی جانب کھینچیں تاکہ یہ آپ کے منہ اور ٹھوڑی کو ڈھانپ لے۔



مرحلہ 5

سخت والے کنارے یا دھاتی اسٹریپ کو چٹکی سے دبائیں تاکہ وہ آپ کی ناک کی ساخت کے مطابق شکل اختیار کر لے۔

مرحلہ 7

کپڑے کا بنا چہرے کا نقاب ہو تو مراحل 4 تا 6 دہرائیں۔ یقینی بنائیں کہ چہرے کے دونوں نقاب آپ کی ناک اور منہ کو ڈھانپیں اور آپ کے چہرے پر بخوبی لپٹے ہوئے ہوں۔



چہرے کے نقابوں کو اتارنے کیلئے اپنے ہاتھوں کو دھوئیں اور صرف ڈوریوں کو چھوئیں۔ اگر ڈسپوزیبل ماسک کو کوئی نقصان پہنچ جائے، یا یہ گندا یا گیلا ہو جائے تو اسے استعمال مت کریں۔ کپڑے سے بنے چہرے کے نقابوں کو باقاعدگی سے دھوئیں اور صرف اس وقت پہنیں جب یہ خشک ہو جائیں۔

