

## COVID-19 منہ ڈھکن آلیاں شیواں: اکثر پچھے جان آلیے سوال

COVID-19 دے پھیلاؤ نوں روکن لئی منہ نوں ڈھکنا بے حد ضروری اے۔ میربانی کر کے منہ ڈھکن آلی شے پا کے اپنا حصہ پاؤ۔

### منہ نوں ڈھکن آلی شے کیبی اے؟

- منہ ڈھکن آلی شے کوئی وی محفوظ کپڑے دا نقاب یا قابل تلف ماسک بوندا اے جیہڑا تہاڈے نک اتے منہ نوں ڈھکدا اے۔ جیدوں منہ ڈھکن آلی شے نوں منتخب کر رہے ہو، تے ایہہ مدنظر رکھو:
- کدی وی اک باہر ہوا کڈن آلیے والوو نال منہ ڈھکن آلی شے نوں نہ ورتو کیوں جے ایہہ باہر جان آلی ہوا نوں فلٹر دے بنا باہر جان دی اجازت دیندا اے۔
- فلٹر دے بنا باہر جان آلی ہوا نوں بھر ودھ روکن لئی دو یا ودھ پرتاں آلی منہ ڈھکن آلی شے نوں ورتو۔
- ساہ دے ذرے تہاڈی نک اتے منہ دواں وچوں خارج ہو سکدے نیں۔ پک کرو کہ منہ ڈھکن آلی شے چنگی طرح تہاڈے منہ دے دواں پاسیاں تے پوری آوے اتے پھسلے بنا، تہاڈی نک اتے منہ دواں نوں ڈھکے۔
- N95 ریسپائریٹرز نوں نہ ورتو، کیوں جے اونہاں دی سپلائی گھٹ اے۔ ایہہ ضروری اے کہ اسی صحت دی نگہداشت دے فراہم کاراں لئی N95 ریسپائریٹرز بچا کے رکھے۔

مختلف منہ ڈھکن آلیاں شیواں اتے اونہاں دی موثریت بارے تحقیق ہو رہی اے۔ ہور جانکاری ہماری تے قابو اتے حفاظت دے سینٹرز (CDC) [ویب سائٹ](#) تے دستیاب اے۔

### منہ نوں ڈھکن آلی شے کینوں لازمی پانی چابیدی اے؟

نیویارک شہر (NYS) دے قانون دے مطابق درکار اے کہ جیدوں کوئی عوام وچ ہووے اتے جے اوہ دوجیاں توں گھٹ توں گھٹ 6 فٹ دا فاصلہ نہیں بنا سکدا تے اوہ منہ ڈھکن آلی شے پاوے جیہڑا 2 وریاں توں ودھ اے اتے منہ ڈھکن آلی شے نوں پانا برداشت کر سکدا اے۔ مثالاں وچ مصروف گلی وچ ٹرنا، سٹورز وچ شاپنگ کرنا، اپنے ڈاکٹر نوں ویکھنا، ریسٹورینٹ وچ بیٹھنا (جیدوں کھا یا پی نہ رہے ہو)، اپنی عبادت گاہ وچ جانا یا اک جلسے تے شرکت کرنا شامل نیں۔ جیدوں پبلک ٹرانسپورٹ جیداں کہ سب وے، فیری، بس، ٹیکسی، اتے کار سروس توں ورتو تے ٹسی بر ویلے منہ نوں ڈھکن آلی شے **لازمی طور** تے پاؤ۔ جیدوں گھروں باہر کسی مشترکہ بند تھان تے ہو، جیداں کہ عبادت گاہاں اتے دفتر وچ، تے بھاویں ٹسی دوجیاں کولوں 6 فٹ دا فاصلہ بنا کے وی رکھو تے ایہہ سختی نال تجویز کیتا جاندا اے کہ جینا ممکن ہو سکے ٹسی منہ ڈھکن آلی شے نوں پا کے رکھو۔

جے ہمار لوکیں گھر وچ دوجیاں کولوں 6 فٹ دا فاصلہ نہیں بنا کے رکھ سکدے یا جیدوں اوہ گھروں باہر جان تے اونہاں توں منہ ڈھک کے رکھنا چابیدا اے۔

### کیبی جے میں مشترکہ سہولتاں دے نال گروپ باؤسنگ وچ رہواں تے؟

جے ٹسی کسی ایسی تھان تے رہندے او جتھے باورچی خانے، غسل خانے، یا ہور تھانوں مشترکہ نیں، تے اپنا اپارٹمنٹ یا کمرہ چھڈدیاں منہ ڈھکو۔

### کیبی بالان نوں منہ ڈھکنا چابیدا اے؟

- 2 وریاں توں ودھ عمر دے بالان توں منہ ڈھکن آلی شے پانی چابیدی اے۔ بیٹھان دتے تے غور کرو:
- نکلے بالان لئی، اک نکلی منہ ڈھکن آلی شے یا بالان لئی بنی شے نوں تلاش کرو۔ جے ٹسی نہیں کر سکدے، تے منہ ڈھکن آلی شے دے اسٹریپس نوں چھوٹا کرو یا ایڈجسٹ کرو تاں جے اوہ تہاڈے منہ تے پوری طرح پورا آجاوے۔
- نکلے بال اپنے منہ توں ڈھکن آلی شے نوں چھو سکدے نیں، ایس لئی نگہداشت کنندگان نوں بار بار بالان دے ہتھ دھوانے چابیدے نیں اتے بینڈ سینیٹائزر لانا چابیدا اے۔
- سکولز اتے بالان دی نگہداشت دے پروگرامز دیاں خاص ضرورتاں بوندیاں نیں۔ میربانی کر کے اپنے بال دے سکول یا پروگرام دی پڑتال کرو۔

## کیسی جے مینوں صحت دا اک مسئلہ اے جیدی وجہ تُوں میرے لئی منہ ڈھکنا اوکھا اے۔ کیسی مینوں فیر وی منہ ڈھکنا چاہیدا اے؟

جے تہانوں صحت دے مسئلے نیں جیناں دے کارن تُوں منہ ڈھکنا برداشت نہیں کر سگدے، تے تہانوں نہیں پانا چاہیدا۔ فیر ایہہ جسمانی فاصلہ بندی اتے ہتھاں دی صفائی تے عمل کرن نوں بھر ضروری بنا دیندا اے۔

## کیسی ورزش کردیاں مینوں منہ ڈھکن دی لوڑ اے؟

جے تُوں باہر ورزش کر رہے او، تے جیدوں تیکر تُوں منہ ڈھکن دی لوڑ اے، تے تہانوں منہ ڈھکن آلی شے پاون دی لوڑ نہیں۔ پر جے تُوں کسی بند جم یا فٹنس دی سہولت وچ ورزش کر رہے ہو، تے تہانوں ہر ویلے منہ ڈھکن آلی شے نوں پانا چاہیدا اے (جے طبی طور تے منہ ڈھکن آلی شے نوں پاون نوں برداشت کر سگدے او یا 2 وریاں توں گھٹ دے نہیں او) NYS دے تقاضیاں دے مطابق، جمز اتے فٹنس سینٹرز وچ بنداناز، بفس اتے گیٹرز منہ ڈھکن آلیاں شیواں دے طور تے قابل قبول نہیں۔

## کیسی کم کردیاں مینوں منہ ڈھکن دی لوڑ اے؟

جیدوں کم تے ہوو تے تہانوں لازمی طور تے، منہ ڈھکن آلی شے نوں پانا چاہیدا اے، جیدوں تیکر کہ تہانوں پک نہ ہو جاوے کہ تُوں منہ ڈھکن آلی شے پاون کولوں گھٹ توں گھٹ 6 فٹ دا فاصلہ بنا سگدے او (بشمول شریک کارکنان، کسٹمرز، صارفین اتے ملاقاتیاں دے)۔ آجراں نوں اپنے خرچے تے ملازماں نوں منہ ڈھکن آلیاں شیواں مہیا کرنیاں چاہیدیاں نیں۔ تہاڈا آجر اضافی تقاضے وی کر سگدا اے کہ کیدوں منہ ڈھکن آلیاں شیواں، یا دوجیاں حفاظتاں دی لوڑ اے۔ بہاویں 6 فٹ دا فاصلہ بنا کے وی رکھیا جا سکے، فیر وی سختی نال تجویز کیتا جاندا اے کہ جیدوں بند تہاواں اتے دوجیاں لوکاں نال ہوو تے جیناں ممکن ہو سکے منہ ڈھکن آلی شے پا کے رکھو۔ جے تُوں طبی طور تے منہ ڈھکن آلی شے نوں برداشت نہیں کر سگدے تے، اپنے آجر نال گل کرو کہ جے کوئی مناسب تہاں ممکن اے۔

## مینوں COVID-19 سی اتے ہُن میں ودھیا آں۔ کیسی مینوں فیر وی منہ ڈھکنا چاہیدا اے؟

ہاں۔ نیویارک شہر دے منہ ڈھکن دے تقاضے فیر وی لاگو ہون گے بہاویں تہانوں COVID-19 سی۔

## کیسی میں منہ ڈھکن آلی شے دی تہاں تے فیس شیلڈ پا سگدا آں؟

ایس ویلے فیس شیلڈ منہ ڈھکن آلی شے دا متبادل نہیں۔ ساہ دے قطریاں نوں روکن وچ فیس شیلڈ دی موثریت بارے بھر تحقیق دی لوڑ اے۔ اونہاں لوکاں لئی فیس شیلڈ دی ورت بارے سوچیا جا سگدا اے جیہڑے منہ ڈھکن آلیاں شیواں نوں طبی طور تے برداشت نہیں کر سگدے یا منہ ڈھکن آلیاں شیواں دے نال اضافی طور تے پانا چاہندے نیں۔ ایہناں نوں منہ ڈھکن آلیاں شیواں دا متبادل نہیں ہونا چاہیدا اے۔

## مینوں اپنی منہ ڈھکن آلی شے نوں کینی واری دھونا چاہیدا اے؟

اسی تجویز کردے آں کہ منہ ڈھکن آلی کپڑے دیاں شیواں نوں دن وچ اک واری یا ورت دے اٹھ گھینٹیاں بعد دھوو۔ تُوں منہ ڈھکن آلی کپڑے دی شے نوں ہتھ نال یا مشین وچ ڈیٹرجنٹ اتے گرم پانی نال دھو سگدے او۔ ورتن توں پہلاں منہ ڈھکن آلی شے نوں پوری طرح توں خشک ہونا چاہیدا اے

## کاغذ دی بنی منہ ڈھکن آلی شے نوں میں کیدوں تیکر ورت سگداں آں؟

وقت دی کوئی مقررہ حد نہیں۔ تُوں اک ڈسپوزبل منہ ڈھکن آلی شے نوں پنج دناں تیکر ورتن دے قابل ہو سگدے او۔ جے ڈسپوزبل منہ ڈھکن آلیاں شیواں خراب، گندیاں یا گیلیاں ہو جاوے تے تُوں اونہاں نوں سٹ دوو۔

## کیسی کوئی احتیاطاں نیں جیہڑیاں میں منہ ڈھکن ویلے کراں؟

منہ ڈھکن آلی شے دی غلط ورت جراثیم نوں پھیلا سگدی اے۔ ایس وجہ تُوں، بیٹھاں دتیاں گلاں دی پیروی کر کے منہ ڈھکن آلی شے نوں ٹھیک پانا، محفوظ کرنا اتے تلف کرنا ضروری اے:

- ایس لئی جیدوں وی منہ ڈھکن آلی شے نوں پاؤ یا لاؤ تے اپنے ہتھاں نوں 20 سیکنڈاں تیکر صابن اتے پانی نال دھوو، یا الکحل تے مبنی بینڈ سینٹائزر ورتو۔ جے تُوں اپنے ہتھ صاف کرن تُوں قاصر او، تے منہ ڈھکن آلی شے نوں پاندیاں یا لاندیاں ہویاں اپنیاں اکھاں، نک یا منہ نوں چھون تُوں اجتناب کرو۔

- اونہاں تہاواں تے ورتی ہوئی منہ ڈھکن آلی شے نوں نہ رکھو جیتھے دوجے اونہوں چھو سکدے بون یا جیتھے تہاڈے منہ ڈھکن لئی شے تے پھسے جراثیم دوجیاں تہاواں نال لگ سکدے بون، جیداں کہ کاؤنٹر ٹاپس یا تہاڈے باورچی خانے دی میز۔
- اپنی منہ ڈھکن آلی شے نوں بستے وچ یا بیک بیک وچ ایذاں ای نہ سٹو۔ جیدوں گھروں باہر ٹسی اپنی منہ ڈھکن آلی شے نوں لاؤ تے اونہوں محفوظ کرن لئی اپنے کول اک پلاسٹک دا شاپر رکھو۔
- ڈسپوزبل منہ ڈھکن آلی شے نوں کچرے وچ سٹ دوو۔ اونہاں نوں گلی وچ نہ سٹو۔
- بور جانکاری لئی "[How to Put On a Face Covering](#)" (منہ ڈھکن آلی شے نوں کیداں پانا اے) ویکھو۔

### کی میں آئیے منہ ڈھکن آلی شے بنا سکدا آں؟

ہاں۔ منہ ڈھکن آلی کپڑے دی شے بناون دیاں [یدائتاں](#) لئی CDC ویب سائٹ ویکھو۔

9.11.20 NYC محکمہ صحت بدلے حالات دے پیش نظر تجویزاں نوں بدل سکدا اے۔