

## COVID-19 کے لیے چہرے کے نقاب: عمومی سوالات

چہرے کے نقاب COVID-19 کے پھیلاؤ کو روکنے کے لیے اہم ہیں۔ براہ کرم چہرے پر نقاب پہن کر اپنا فرض ادا کریں۔

### چہرے کے نقاب کا کیا مطلب ہے؟

چہرے کا نقاب کوئی بھی اچھی طرح سے محفوظ کپڑے کا نقاب یا ڈسپوز ایبل ماسک ہوتا ہے جو آپ کے ناک اور منہ کو ڈھانپتا ہے۔ چہرے کے نقاب کا انتخاب کرتے وقت، مندرجہ ذیل کو ذہن میں رکھیں:

- سانس کے ساتھ ہوا باہر نکالنے والے والو والا چہرے کا نقاب مت استعمال کریں کیونکہ اس سے غیر فلٹر شدہ ہوا باہر جاتی ہے۔
- غیر فلٹر شدہ ہوا کو باہر نکلنے سے روکنے کے لیے چہرے کا ایسا نقاب استعمال کریں جس کے میٹیریل کی دو یا دو سے زیادہ تہیں ہوں۔
- سانس کے ذرات آپ کی ناک اور منہ دونوں سے باہر نکل سکتے ہیں۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ چہرے کا نقاب آپ کے چہرے کے اطراف آرام سے فٹ ہوتا ہے اور پھسلے بغیر آپ کی ناک اور منہ دونوں کو ڈھانپتا ہے۔
- N95 رسپائریٹرز استعمال نہ کریں کیونکہ ان کی فراہمی بہت کم ہے۔ یہ ضروری ہے کہ ہم N95 رسپائریٹرز نگداشت صحت کے کارکنوں کے لیے بچا کر رکھیں۔

چہرے کے نقاب کی مختلف اقسام اور یہ کہ وہ کتنی موثر ہیں، اس کے بارے میں ابھی بھی تحقیق جاری ہے۔ مراکز برائے امراض پر کنٹرول اور روک تھام (CDC) کی [ویب سائٹ](#) پر مزید معلومات دستیاب ہیں۔

### چہرے کا نقاب کس کو پہننا چاہیے؟

نیو یارک اسٹیٹ (NYS) کا قانون 2 سال سے زیادہ عمر کے ہر اس فرد، جو کہ طبی طور پر نقاب برداشت کر سکتے ہیں، سے نقاب پہننے کا تقاضا کرتا ہے جو عوامی جگہوں پر دوسروں سے کم سے کم 6 فٹ کا فاصلہ برقرار نہیں رکھ پاتے۔ مثالوں میں کسی مصروف سڑک پر چلنا، اسٹورز میں خریداری کرنا، اپنے ڈاکٹر کو دیکھانا، کسی ریستوران میں کھانا (جب آپ کھا یا پی نہیں رہے ہوتے)، اپنی عبادت گاہ جانا یا کسی محفل میں شامل ہونا شامل ہیں۔ سب وے، فیری، بس، ٹیکسی، اور کار سروسز جیسی پبلک ٹرانسپورٹ میں سوار ہوتے وقت آپ کو ہر وقت چہرے پر نقاب ضرور پہننا چاہیے۔ ہم آپ کو بھرپور تاکید کرتے ہیں کہ جب آپ گھر سے باہر کسی عمارت کے اندر مشترکہ جگہ، جیسے عبادت گاہوں اور دفاتر، میں موجود ہوں تو جتنا زیادہ ممکن ہو سکے چہرے پر نقاب پہنیں چاہے آپ دوسروں سے 6 فٹ کا فاصلہ بھی برقرار رکھ سکتے ہوں۔

بیمار لوگوں کو اپنے گھروں میں رہتے ہوئے اپنے چہروں پر نقاب پہننا چاہیے، خاص طور پر اگر وہ دوسروں سے کم از کم 6 فٹ کا فاصلہ برقرار نہیں رکھ سکتے ہیں۔ اگر وہ گھر سے باہر نکلتے ہیں تو ان کو باہر سارا وقت چہرے پر نقاب پہننے رکھنا ہو گا۔

### اگر میں مشترکہ سہولیات والی گروپ ہاؤسنگ میں رہتا ہوں تو اس صورت میں کیا کرنا چاہیے؟

اگر آپ کسی ایسی فیسیلیٹی میں رہتے ہیں جس میں مشترکہ کچن، باتھ روم یا دیگر عام جگہیں ہیں تو آپ اپنے اپارٹمنٹ یا کمرے سے نکلتے وقت چہرے پر نقاب پہنیں۔

### کیا بچوں کو چہرے پر نقاب پہننے کی ضرورت ہے؟

- 2 سال سے زیادہ عمر کے بچوں کو لازمی چہرے پر نقاب پہننا چاہیے۔ درج ذیل کے بارے میں سوچیں:
- چھوٹے بچوں کے لیے، چہرے کا چھوٹا نقاب تلاش کرنے کی کوشش کریں یا ایسا نقاب ڈھونڈیں جو بچوں کے لیے بنا ہو۔ اگر ایسا کرنا آپ کے لیے ممکن نہیں ہے تو یہ یقینی بنانے کے لیے کہ چہرے کا نقاب مناسب انداز سے فٹ ہوتا ہے، چہرے کے نقاب کے اسٹریپس کو چھوٹا یا ایڈجسٹ کر لیں۔
  - چھوٹے بچوں کی جانب سے اپنے چہرے کے نقاب کو چھونے کا زیادہ امکان ہوتا ہے، لہذا نگہداشت کنندگان کو اکثر بچوں کے ہاتھوں کو دھونا یا ان پر ہینڈ سینیٹائزر لگانا چاہیے۔
  - اسکولوں اور نگہداشت طفل کے پروگراموں کے خصوصی تقاضے ہیں۔ براہ کرم اپنے بچے کے اسکول یا پروگرام سے چیک کریں۔

مجھے صحت کے ایک ایسے مسئلے کا سامنا ہے جس کی وجہ سے میرے لیے چہرے پر نقاب پہننا مشکل ہو جاتا ہے تو اس صورت میں کیا کرنا ہو گا۔ کیا مجھے پھر بھی چہرے پر نقاب پہننا ہو گا؟

اگر آپ کو صحت کا ایسا مسئلہ درپیش ہے جس کی وجہ سے آپ کے لیے چہرے کے نقاب کو برداشت کرنا ممکن نہیں رہتا تو آپ کو نقاب پہننے کی ضرورت نہیں ہے۔ اس وجہ سے جسمانی فاصلے اور ہاتھ کی اچھی حفظان صحت پر عمل کرنا اور بھی زیادہ ضروری ہو جاتا ہے۔

### کیا مجھے ورزش کرتے وقت بھی چہرے پر نقاب پہننے کی ضرورت ہے؟

اگر آپ گھر سے باہر ورزش کر رہے ہیں تو آپ کو چہرے پر نقاب پہننے کی ضرورت نہیں ہے جب تک کہ آپ دوسروں سے کم سے کم 6 فٹ کی دوری برقرار رکھیں۔ انڈور جم یا فٹنس فیسیلیٹی میں ورزش کرتے وقت، آپ کو ہر وقت چہرے پر نقاب پہننے رکھنا چاہیے (اگر آپ طبی طور پر چہرے کا نقاب برداشت نہیں کر سکتے یا آپ کی عمر 2 سال سے کم ہے تو اس تقاضے کا اطلاق نہیں ہوتا)۔ NYS کے تقاضوں کے مطابق، بنڈانا، چمڑے اور موزے جم اور فٹنس سنٹرز میں استعمال کے لیے قابل قبول چہرے کے نقاب نہیں ہیں۔

### کیا مجھے کام کرتے وقت بھی چہرے پر نقاب پہننے کی ضرورت ہے؟

آپ کو کام کے دوران چہرے پر نقاب پہننا چاہیے، جب تک کہ آپ کو یہ مکمل یقین نہیں ہو جاتا کہ آپ دوسروں (بشمول ساتھی کارکنان، کسٹمرز، کلائینٹس اور ملاقاتیوں) سے کم از کم 6 فٹ کی دوری برقرار رکھ سکتے ہیں۔ آجروں کو ملازمین کے لیے چہرے کے نقاب مفت فراہم کرنے چاہیے۔ آپ کے آجر کی جانب سے چہرے پر نقاب پہننے یا دیگر تحفظ کے حوالے سے اضافی تقاضے ہو سکتے ہیں۔ اگر 6 فٹ کی دوری برقرار رکھی جا سکتی ہے تو بھی اس بات کی بھرپور سفارش کی جاتی ہے کہ عمارت کے اندر کام کرتے وقت اور دوسرے لوگوں کے پاس موجود ہوتے وقت جتنا زیادہ ممکن ہو سکے چہرے پر نقاب پہنا جائے۔ اگر آپ طبی طور پر چہرے پر نقاب برداشت نہیں کر سکتے ہیں تو اپنے آجر سے بات کریں کہ آیا اس حوالے سے کوئی مناسب رعایت دستیاب ہے یا نہیں۔

### مجھے COVID-19 تھا اور اب میں بہتر ہوں۔ کیا مجھے پھر بھی چہرے پر نقاب پہننے کی ضرورت ہے؟

جی ہاں۔ NYS کی جانب سے چہرے پر نقاب پہننے کا تقاضا تب بھی لاگو ہوتا ہے اگر آپ کو COVID-19 رہ چکا ہو۔

### کیا میں چہرے کے نقاب کی بجائے چہرے کی شیلڈ پہن سکتا ہوں؟

چہرے کی شیلڈ اس وقت چہرے کے نقاب کا قابل قبول متبادل نہیں سمجھی جا سکتی۔ سانس کے ذریعے پھیلنے والی بوندوں کو روکنے کے لیے چہرے کی شیلڈ کے موثر ہونے کے حوالے سے ابھی مزید تحقیق درکار ہے۔ چہرے کی شیلڈز ایسے شخص کے استعمال کے لیے زیر غور لائی جا سکتی ہیں جو طبی طور پر چہرے کا نقاب برداشت نہیں کر سکتا یا ان کو چہرے کے نقاب کے ساتھ اضافی طور پر پہننے کے بارے میں سوچا جا سکتا ہے۔ اسے چہرے کے نقاب کے متبادل کے طور پر نہیں لینا چاہیے۔

### مجھے اپنے چہرے کے نقاب کو کتنی کثرت سے دھونا چاہیے؟

ہم تجویز کرتے ہیں کہ چہرے کے کپڑے والے نقاب کو دن میں ایک بار یا استعمال کے آٹھ گھنٹوں کے بعد دھونا چاہیے۔ آپ چہرے کے نقاب کو ڈٹرجنٹ اور گرم پانی کا استعمال کرتے ہوئے ہاتھ یا مشین سے دھو سکتے ہیں۔ استعمال سے قبل چہرے کا نقاب مکمل طور پر خشک ہونا چاہیے۔

### میں چہرے کا ڈسپوز ایبل نقاب کتنے عرصے تک استعمال کر سکتا ہوں؟

اس حوالے سے وقت کی کوئی مقررہ حد نہیں ہے۔ آپ چہرے کا ایک ہی ڈسپوز ایبل نقاب پانچ دن تک پہن سکتے ہیں۔ اگر چہرے کے ڈسپوز ایبل نقاب خراب، گندے یا گیلے ہو جائیں تو انہیں ضائع کر دینا چاہیے۔

### کیا مجھے اپنے چہرے کے نقاب کے حوالے سے کوئی احتیاطی تدابیر اختیار کرنی چاہیے؟

چہرے کے نقاب کا غلط طریقے سے استعمال جراثیم پھیلا سکتا ہے۔ اس لیے یہ ضروری ہے کہ مندرجہ ذیل تدابیر اختیار کر کے چہرے کے نقاب کو مناسب طریقے سے پہنا، اسٹور کیا اور ضائع کیا جائے:

- پر بار جب آپ چہرے کے نقاب کو پہنیں اور اتاریں، اپنے ہاتھوں کو 20 سیکنڈ کے لیے صابن اور پانی سے دھویں یا الکحل پر مبنی ہینڈ سینیٹائزر استعمال کریں۔ اگر آپ اپنے ہاتھ صاف کرنے سے قاصر ہیں تو بہت محتاط رہیں کہ آپ کی آنکھوں، ناک یا منہ کو ہاتھ نہ لگے۔
- چہرے کے نقاب کو ایسی جگہوں پر مت رکھیں جہاں دوسرے ان کو چھو سکتے ہیں یا جہاں آپ کے چہرے کے نقاب میں لگے جراثیم دیگر سطحوں پر لگ سکتے ہیں، جیسے کاؤنٹر کے اوپر والے حصے یا آپ کی کھانے والی میز۔
- اپنے چہرے کے نقاب کو کسی بیگ یا کمر بستے میں گھلا مت ڈالیں۔ اگر آپ نے گھر سے باہر اپنا چہرے کا نقاب اتارنا ہے تو اسے اسٹور کرنے کے لیے اپنے پاس ایک چھوٹا سا بیگ رکھیں۔
- چہرے کے ڈسپوز ایبل نقابوں کو کچرے میں ضائع کریں۔ انہیں سڑک پر مت پھینکیں۔
- مزید معلومات کے لیے، "[How to Put On a Face Covering](#)" (چہرے کا نقاب کیسے پہننا چاہیے) ملاحظہ فرمائیں۔

کیا اپنا چہرے کا نقاب خود سے بنانا ممکن ہے؟

جی ہاں۔ کپڑے کا چہرے کا نقاب بنانے کے حوالے سے [ہدایات](#) کے لیے CDC کی ویب سائٹ ملاحظہ کریں۔

9.11.20

صورتحال کے ارتقاء کو دیکھتے ہوئے NYC محکمہ صحت سفارشات تبدیل کر سکتا ہے۔