

چہرے کے ماسک کا استعمال

چہرے کا ماسک آپ سے دوسروں کو انفیکشن لگنے کی روک تھام کر سکتا ہے اور خود آپ کو انفیکشن لگنے کا خطرہ کم کر سکتا ہے۔ اگر آپ ماسک کا غلط استعمال کریں تو آپ کو انفیکشن لگنے کا امکان بڑھ جاتا ہے۔

اس مضمون میں ہم چہرے کے لیے میڈیکل ماسک (جیسے سرجیکل ماسک بھی کہتے ہیں) اور کپڑے کے ماسک کا فرق بتائیں گے اور یہ بھی بتائیں گے کہ آپ کو ماسک کب استعمال کرنا ہوگا اور اس کا درست استعمال کیسے کیا جاتا ہے۔

1) آپ کو ماسک کب استعمال کرنا ہے

حکومت اس بارے میں ہدایات دیتی ہے کہ چہرے کا ماسک کب اور کیسے استعمال کیا جائے۔ ماسک کے استعمال کا حکم مختلف بلدیات میں انفیکشن کی صورتحال کے ساتھ ساتھ بدلتا رہے گا۔ تازہ معلومات کے لیے www.fhi.no اور www.helsenorge.no دیکھتے رہیں۔

Covid-19 وبا کے تمام عرصے میں چہرے کے ماسک کے استعمال کے حوالے سے ہدایات

حکام کی ہدایت ہے کہ مندرجہ ذیل مواقع پر چہرے پر ماسک پہنا جائے (اس کے لیے کوئی مدت محدود نہیں ہے):

- جب Covid-19 کے انفیکشن میں مبتلا یا اس کی علامات رکھنے والے لوگوں کو آئسولیشن میں ہونے کے دوران، صحت کے اداروں تک جانے کے لیے یا ٹیسٹ کروانے کے لیے باہر نکلنا ہو
- جب لوگ "سرخ" ممالک سے بذریعہ ہوائی جہاز ناروے آئیں تو فضائی سفر کے دوران پہنا ہوا ماسک انہیں تب تک پہنے رکھنا ہوگا جب تک وہ اپنے کوارنٹین کے مقام پر نہ پہنچ جائیں۔
- جب Covid-19 کے شبہے یا مصدقہ انفیکشن میں مبتلا شخص کو دیکھ بھال کی ضرورت ہونے پر اس کے لواحقین اس سے کم از کم ایک میٹر کا فاصلہ نہ رکھ سکتے ہوں۔

2) میڈیکل (سرجیکل) ماسک اور کپڑے کے ماسک میں کیا فرق ہے

ہم چہرے کے لیے میڈیکل ماسک اور کپڑے کے ماسک کے درمیان فرق کرتے ہیں۔ ہم ان تعریفوں کو مدنظر رکھتے ہیں:

- میڈیکل ماسک: صحت کے اداروں میں استعمال کے لیے بنایا گیا میڈیکل ماسک جو واجب معیاروں پر پورا اترتا ہو۔ جب آپ کو چہرے پر ماسک پہننا ہو تو آپ ٹائپ 1 ماسک پہنیں گے۔ ٹائپ 2 ماسک صحت کے اداروں میں استعمال کے لیے مخصوص ہے۔

- کپڑے کا ماسک: گھر میں سیا گیا یا فیکٹری میں بنا کپڑے یا دوسرے دھل سکنے والے میٹریل کا ماسک۔ کپڑے کے ماسکوں کی پروڈکشن کے لیے کوئی معیار یا دیگر قوانین واجب نہیں ہیں اور ان کی فلٹرنگ کا درجہ (یعنی یہ کتنا تحفظ فراہم کرتے ہیں) معلوم نہیں ہے۔

تحقیق سے اشارہ ملتا ہے کہ میڈیکل ماسک کی نسبت کپڑے کے ماسک کم مؤثر ہیں اور کپڑے کے ماسکوں میں استعمال ہونے والے میٹریل اور فننگ کے لحاظ سے بہت فرق پایا جاتا ہے۔

(3) کون لوگ ماسک استعمال نہیں کریں گے

- 2 سال سے چھوٹے بچے چہرے کا ماسک استعمال نہیں کریں گے
- پرائمری سکول (پہلی سے ساتویں جماعت) کے بچے اور ان سے چھوٹے بچوں کو چہرے کا ماسک استعمال کرنے کا مشورہ نہیں دیا جاتا
- جن بالغوں کے لیے طبی وجوہ یا دوسری وجوہ سے ماسک کا استعمال اچھا نہ ہو۔ اگر آپ سمجھتے ہیں کہ آپ کی یہی صورتحال ہے تو آپ اپنے ڈاکٹر سے پوچھ سکتے ہیں۔

(4) ماسک استعمال کرنے والوں کے لیے مشورے

چاہے آپ میڈیکل ماسک استعمال کریں یا کپڑے کا ماسک، آپ کو ہمیشہ

- ہاتھوں کو اچھی طرح اور بکثرت صاف کرتے رہنا چاہیے
- دوسروں سے خوب فاصلہ رکھنا چاہیے
- بیماری کی صورت میں گھر میں رہنا چاہیے
- ان لوگوں کے ساتھ تحمّل برتنا چاہیے جو چہرے کا ماسک استعمال نہیں کر سکتے

میڈیکل ماسک استعمال کرنے کا درست طریقہ یہ ہے:

- ماسک پہننے سے پہلے اپنے ہاتھ صاف کریں۔

- ماسک کے سروں پر لگا الاسٹک پکڑ کر اسے کانوں کے پیچھے اٹکا لیں۔ ماسک پہنتے ہوئے ماسک کو ہاتھ لگانے سے گریز کریں۔
- دھیان رکھیں کہ ماسک چہرے پر بالکل فٹ بیٹھتا ہو اور ناک اور ٹھوڑی پر ٹھیک طرح چڑھا ہو۔
- ہر ماسک کو صرف ایک دفعہ استعمال کریں۔
- اگر ماسک نم ہو جائے یا اگر آپ کچھ کھانے کے لیے یا کسی اور ضرورت سے ماسک اتاریں تو اگلی بار نیا ماسک پہنیں۔
- استعمال شدہ ماسک اتارنے کے ساتھ ہی اسے کوڑے دان میں پھینک دیں۔
- ماسک اتارنے یا اسے ہاتھ لگانے کے بعد اپنے ہاتھ صاف کریں۔

کپڑے کا ماسک استعمال کرنے کا درست طریقہ یہ ہے:

- کپڑے کا ماسک پہننے سے پہلے اپنے ہاتھ صاف کریں۔
- کپڑے کے ماسک کے سروں پر لگا الاسٹک پکڑ کر اسے کانوں کے پیچھے اٹکا لیں۔ ماسک پہنتے ہوئے ماسک کو ہاتھ لگانے سے گریز کریں۔
- دھیان رکھیں کہ ماسک چہرے پر بالکل فٹ بیٹھتا ہو اور ناک اور ٹھوڑی پر ٹھیک طرح چڑھا ہو۔
- اگر ماسک نم ہو جائے یا اگر آپ کچھ کھانے کے لیے یا کسی اور ضرورت سے ماسک اتاریں تو اس کی جگہ دوسرا صاف کپڑے کا ماسک پہنیں۔
- ماسک اتارنے یا اسے ہاتھ لگانے کے بعد اپنے ہاتھ صاف کریں۔
- استعمال شدہ ماسک کو تب تک کے لیے پلاسٹک کی تھیلی میں ڈال کر تھیلی بند کر دیں جب تک آپ کو اسے دھونے کا موقع نہ ملے۔
- کپڑے کے ماسک کو ہر استعمال کے بعد 60 ڈگری پر دھوئیں۔

ماسک کے غلط استعمال سے آپ کے لیے انفیکشن کا خطرہ بڑھ جاتا ہے:

یہاں کچھ یاد رکھنے کی باتیں بتائی جا رہی ہیں جو ماسک کے استعمال کے سلسلے میں آپ کو ہرگز نہیں کرنی چاہئیں:

- ماسک کو ہٹا کر ٹھوڑی پر مت لائیں۔
- ماسک کو ہٹا کر ناک کے نیچے نہ لائیں۔
- ماسک کو ہٹا کر ماتھے پر مت لائیں۔
- دونوں سروں کے الاسٹک کی گرہ یا کراس مت لگائیں۔
- ہاتھ صاف کیے بغیر ماسک کو ہاتھ سے مت چھوئیں۔
- ماسک کو آدھا پہنے آدھا اتارے ہوئے نہ رکھیں۔

Bruk av munnbind

Språk: Urdu

Opprettet: 15.08.20 Endret: 31.08.20



Norwegian Institute of Public Health

- ماسک کو بازو پر مت رکھیں۔
- ماسک کو بار بار اتارنے اور چڑھانے سے گریز کریں۔