

کووڈ 19: فیس ماسک کا استعمال

جسمانی دوری قائم رکھنے اور صحت عامہ کے دیگر اقدامات اختیار کرنے کے علاوہ ماسک پہننا کووڈ-19 کے پھیلاؤ کو کم کر سکتا ہے۔ جسمانی دوری قائم رکھنا مشکل ہونے پر ماسک ہمیشہ پہنے جائیں۔

ماسک عوامی جگہوں میں مطلوب ہیں

سٹی آف ٹورنٹو کا [ضمنی قانون 541-2020](#) اور [ضمنی قانون 542-2020](#) ہر کسی سے بیرون کے تمام عوامی سیٹنگز، بشمول متعدد رہائشی عمارتوں کے عمومی حصوں میں ماسک یا فیس کورنگز پہنے کا تقاضا کرتا ہے۔ صوبائی حکومت کا بھی تقاضا ہے کہ [ری اوپننگ اوٹارو ایکٹ](#) کے تحت اندرون کی سیٹنگز میں ماسک پہنے جائیں۔

ماسک اور ماخذ پر کنٹرول

جب ہم سبھی اپنے تنفسی قطرات کو ڈھکنے کے لیے ماسک پہنتے ہیں تو یہ ہوا میں اور سطحوں پر جراثیم کے پھیلاؤ کو کم کرنے کے لیے [ماخذ پر کنٹرول](#) فراہم کرتا ہے۔ کچھ ماسک اسے پہننے والے کا انفیکشن سے بھی تحفظ کر سکتے ہیں۔

اچھے کپڑے کے ماسک کی صفات

- ماسک کم از کم دو پرت والے مضبوطی سے بنے ہوئے فیبرک (جیسے سوتی یا لینن) کے، اور، اگر ممکن ہو تو، اوسط 'فلٹر' کی پرت پر مشتمل ہوں۔ تین پرت والا ماسک اضافی تحفظ فراہم کر سکتا ہے۔
- جیب والے ماسک کے لیے، ایک قابل ضیاع کافی فلٹر، کاغذی تولیہ، یا دوبارہ قابل استعمال فلٹر والا کپڑا شامل کریں۔
- بغیر جیب والے ماسک کے لیے، ایک سرے کو کاٹیں/بخیہ ادھیڑیں اور دو پرتوں کے بیچ ایک فلٹر ٹانک دیں۔
- آپ کا ماسک خلا کے بغیر آپ کی ناک، منہ اور ٹھڈی کو ڈھکتے ہوئے، آپ کے چہرے پر فٹ آنا چاہیے۔
- آپ کا ماسک آرام دہ ہونا چاہیے، اس سے ہو کر سانس لینا آسان ہو، اور اس سے آپ کی بصارت محدود نہ ہو۔
- ماسک اور ٹائی/ایئر لوپس صحیح سے فٹ آنا چاہیے تاکہ استعمال کے دوران ایڈجسٹ کرنے سے بچا جائے۔
- ایسا فیبرک چنیں جو زیادہ درجہ حرارت پر دھلائی کا تعاون کر سکے (جیسے سوتی)۔ کھنچاؤ والے مواد سے پرہیز کریں۔
- ایسا فیبرک چنیں جو دھونے اور سکھانے کے بعد ماسک کی شکل کو برقرار رکھے۔
- گھر کے بنے ہوئے ماسک سے متعلق مزید معلومات کے لیے [حکومت کینیڈا](#) کی ویب سائٹ ملاحظہ کریں۔

فیس ماسک کا مناسب استعمال

- اپنا ماسک پہننے سے پہلے اور اسے اتارنے کے بعد، اپنے ہاتھوں کو دھوئیں یا سینیٹائز کریں۔
- ماسک کو خلا کے بغیر اپنی ناک، منہ اور ٹھڈی پر رکھیں۔
- اگر آپ کا ماسک نم یا گندہ ہو جائے تو اسے تبدیل کر دیں۔
- ماسک کے سامنے والے حصے کو چھوئے بغیر ایئر لوپس سے پکڑ کر اپنا ماسک اتاریں۔
- اپنے استعمال شدہ ماسک کو پلاسٹک کے تھیلے میں یا دھونے کے لیے لانڈری والے ڈبے میں ڈالیں۔

نظر ثانی شدہ 10 نومبر 2020

- کپڑے کے ماسک کو دوسرے آئٹمز کے ساتھ گرم پانی کا دور اور ڈرائر کا استعمال کر کے دھوئیں۔

ماسک استعمال کرتے وقت کس چیز سے پرہیز کریں

- اپنا ماسک دوسروں کے ساتھ شیئر مت کریں۔
- قابل ضیاع ماسک دوبارہ استعمال مت کریں۔
- اپنے چہرے یا ماسک کو اسے پہنے ہونے کی حالت میں چھونے سے پرہیز کریں۔
- اپنا ماسک ناک کے نیچے، ٹھڈی یا پیشانی پر مت پہنیں، یا اسے کان سے مت لٹکائیں۔
- دو سال سے کم عمر کے بچوں کو ماسک مت پہنائیں۔
- ان لوگوں کو ماسک مت پہنائیں جنہیں سانس لینے میں پریشانی ہو یا جو اعانت کے بغیر ماسک نہیں اتار سکتے ہوں۔

کووڈ-19 کے زیادہ خطرے میں مبتلا لوگ

جو لوگ کام یا قیام کی صورتحال کے سبب کووڈ-19 کے زیادہ خطرے میں مبتلا ہیں یا جو لوگ [کووڈ-19 سے شدید بیماری کی زد](#) میں ہیں انہیں تین پرت والا ماسک استعمال کرنے پر غور کرنا چاہیے۔ اگر دستیاب ہو تو طبی ماسک بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔

جائے کار کے تقاضے

کپڑے کے ماسک جائے کار کی سیٹنگز میں مطلوب ذاتی حفاظتی آلات (personal protective equipment, PPE) کا بدل نہیں ہیں۔ [ری اوپننگ اوتھارٹیو ایکٹ](#) ملازمین کے ذریعے، اندرون کی تمام سیٹنگز میں استعمال کرنے کا تقاضا کرتا ہے، جس میں ملازمین شامل ہیں۔

وہ لوگ جو ماسک پہننے سے قاصر ہیں

ہمیں ان لوگوں کے تئیں باادب رہنے کے ضرورت ہے جو اپنی عمر یا طبی کیفیت کی وجہ سے ماسک پہننے سے قاصر ہیں۔ کاروباروں اور خدمت فراہم کنندگان کے لیے عرض ہے کہ، ان لوگوں کو متبادل خدمت پیش کرنے پر غور کریں جو ماسک پہننے سے قاصر ہیں۔ سڑک کنارے پک اپ کی کوشش کریں یا غیر مصروف اوقات کے دوران خدمات پیش کریں۔

غیر تجویز کردہ پروڈکٹس

- فیس شیلڈ ماسک کا متبادل نہیں ہے کیونکہ یہ آپ کے تنفسی ذرات سے دوسروں کا تحفظ نہیں کرتا ہے۔ فیس شیلڈ اس کے پہننے والے کے لیے اضافی تحفظ کے بطور ماسک کے ساتھ پہنا جا سکتا ہے۔
- پلاسٹک کے ماسک آپ کے تنفسی ذرات سے دوسروں کا تحفظ نہیں کرتے ہیں اور استعمال کے دوران ان کی صفائی یا جراثیم کشی نہیں کی جا سکتی ہے۔
- ایگزاسٹ والو والے ماسک اسے پہننے والے افراد کے لیے سانس لینا زیادہ آرام دہ بنا سکتے ہیں، لیکن یہ تنفسی ذرات کو کمرے میں پھیلا سکتے ہیں۔

نظر ثانی شدہ 10 نومبر 2020

مزید معلومات کے لیے، ہمیں toronto.ca/COVID19 پر ملاحظہ کریں یا 416-338-7600 پر کال کریں۔
کووڈ الرٹ ایپ ڈاؤن لوڈ کریں۔ اگر آپ کووڈ-19 کی مثبت جانچ والے کسی فرد کے قریبی رابطے میں رہے ہیں تو یہ آپ کو ایک الرٹ بھیجے گی۔