ترمیم شدہ جنوری21،2022

کووڈ-۱۹:فیس ماسک کا استعمال

ایک اعلیٰ معیار کے ماسک کا انتخاب کریں جو اچھی طرح فٹ ہو اور آرام دہ ہو۔ ماسک پہننا، جسمانی دوری کے علاوہ، ویکسین لگوانا اور دیگرصحت عامہ کے اقدامات(public health measures)، کووڈ-۱۹کے پھیلاؤ کو کم کر سکتےہیں ۔ ماسک کو ہمیشہ اندرونی عوامی جگہوں میں پہننا چاہیے اور جب جسمانی دوری مشکل ہو تو باہر بھی پہننا چاہیے۔

عوامی مقامات پر ماسک لازمی ہیں

سٹی آف ٹورنٹو بائی لا 2020-541 (By-law 541-2020)، جسکیبائی لاء2020-664 (By-law 664-2020)کے ذریعہ ترمیم کی گئی ہے، ہر ایک سے تمام اندرونی عوامی جگہوں میں ماسک پہننے یا چہرے کو ڈھانپنے کا تقاضہ کرتا ہے، بشمول کثیر رہائشی عمارتوں کی مشترکہ جگہوں پر۔ صوبائی حکومت یہ بھی تقاضا کرتی ہے کہ *ری اوپننگ اونٹاریوایکٹ (Reopening Ontario Act)* کے تحت انڈور سیٹنگز میں ماسک پہنیں۔

کام کی جگہ کی ضروریات

*ری اوپننگ اونٹاریوایکٹ (Reopening Ontario Act)*کے تحت تمام کام کی جگہوں پر ماسک کا استعمال ضروری ہے، یہاں تک کہ ان جگہوں پر بھی جو عوام کے لیے کھلی نہیں ہیں۔ سٹی آف ٹورنٹوکےبائی لا 541--(By-law541 2020(2920آپریٹرز کو ماسک کی پالیسی(mask policy) بنانے کا تقاضا کرتا ہے۔ کپڑے کے ماسک ،کام کی جگہ کی ترتیبات میں درکار ذاتی حفاظتی سامان (PPE) کے متبادل نہیں ہیں۔

ماسکس اور ذریعہ کنٹرول(Masks and Source Control)

جب ہم ایک اعلیٰ معیار کا، اچھی طرح سے لیس ماسک پہنتے ہیں، تو ہم دوسروں کو اپنی سانس کے ذریعے نکلی ہوئی بوندوں اور ایروسولس (Respirarory droplets and aerosols)سے بچا رہے ہوتے ہیں۔ اسے سورس کنٹرول (source control)کہا جاتا ہے اور یہ ہوا میں اور سطحوں پر جراثیم کے پھیلاؤ کو کم کر سکتا ہے۔ اچھی کوالٹی اور فٹ شدہ ماسک پہننے والے کو انفیکشن سے بھی بچا سکتے ہیں۔

اچھے کپڑے کے ماسک کی خوبیاں

- ماسکس کومضبوط کپڑے(جیسے کاٹن یا سوت) کی کم از کم تین تہوں سے بنےہوئے ، یا دو تہوناوراضافی تحفظ کے لیے فلٹر کی ایک تہہ سے بنایا جانا چاہیے۔
- اس سے بھی بہتر تحفظ کے لیے طبی (میڈیکل) ماسک یا ریسپریٹر پر غور کریں۔
- آپ فلٹر کی تہہ کو کپڑے کے ماسک کی جیب (پاکیٹ) میں ڈال سکتے ہیں۔ بغیر جیب کے ماسک کے لیے، ایک سرے کو کاٹیں/ سلائی کھو لیں اور دو تہوں کے درمیان ایک فلٹر لگائیں۔
- آپ کا ماسک آپ کے**چہرے پر فٹ**ہونا چاہیے، آپ کی ناک، منہ اور ٹھوڑی کو بغیر کسی خالی جگہ کے ڈھانپنا چاہیے۔

ترمیم شدہ جنوری21،2022

- آپ کا ماسک**آرام دہ،** سانس لینے میں آسان ہونا چاہیے، اور اسےآپ کی بینائی کو محدود نہیں کرنا چاہیے۔
- استعمال کے دوران ایڈجسٹ کرنے سے بچنے کے لیے، آپ کے ماسک اور باندھنے کے فیتوں/کان کے لوپس کو**محفوظ طریقے سے فٹ**ہونا چاہیے۔
- ایسے کپڑے کا انتخاب کریں جو زیادہ درجہ حرارت پر دھویا جا سکے (مثلاً سوتی (کاٹن))۔
- ایسا کپڑا منتخب کریں جو دھونے اور خشک کرنے کے بعد ماسک کی شکل کو برقرار رکھے۔

جن لوگوں کو کووڈ-19کا زیادہ خطرہ ہے

طبی ماسک، ریسپریٹر یا مناسب طریقے سے فٹ ہونے والا 3 پرتوں والےکپڑے کا ماسک کسی بھی ایسے شخص کے لیے تجویز کیا جاتا ہے جو:

- کووڈ-19کے لیے مثبت ٹیسٹ ظاہر کرتاہے یا اس کی علامات ہیں۔
- کسی ایسے شخص کی دیکھ بھال کر رہا ہے جس کا ٹیسٹ مثبت آیا ہے یا اسے کووڈ-19کی علامات ہیں۔
- کسی ایسےشخص کے ساتھ، جس کا ٹیسٹ مثبت آیا ہے یا اسے کووڈ-19 کی علامات ہیں، بھرے ماحول میں رہتا ہے ۔
- جسےکووڈ-19سےزیادہ شدید بیماری کا خطرہ ہے۔
- جسےاپنےرہائشی یا کام کی صورتحال کی وجہ سےکووڈ-19سے سامناہونے کا زیادہ خطرہ ہے۔

نوٹ کریں: کارکنوں کے لیے کام کی جگہ پر پی پی ای (PPE)کے مطالبات پر عمل کیا جانا چاہیے۔

وہ مصنوعات جنکی سفارش نہیں کی گئی ہے۔

- چہرے کی ڈھال ماسک کا متبادل نہیں ہے کیونکہ یہ آپ کے سانس کے ذرات سے دوسروں کی حفاظت نہیں کرتا ہے۔
- پہننے والے کے اضافی تحفظ کے لیے چہرے کی ڈھال کو ماسک کے ساتھ پہنا جا سکتا ہے۔
- پلاسٹک کے ماسک آپ کے سانس کے ذرات سے دوسروں کی حفاظت نہیں کرتے کیونکہ وہ چہرے پر اچھی طرح سے چپک کر فٹ نہیں ہوتے۔
- ایگزاسٹ والو(exhaust valve) والے ماسک سانس کے ذرات کو کمرے میں پھیلا سکتے ہیں۔ وہ دوسروں کی حفاظت نہیں کرتے اور نہ ہی کووڈ-19کے پھیلاؤ کو محدود کرتے ہیں۔
- گردن کو ڈھانپنے کے کپڑے (گیٹرز)، اسکارف یا بندنا سر یا کانوں تک اچھی طرح سے محفوظ نہیں ہوتے ہیں، جس کی وجہ سے ان کے ہلنے یا اپنی جگہ سے پھسلنے کا زیادہ امکان ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ وہ ناک، منہ اور ٹھوڑی کو بغیر کسی شگاف کے، محفوظ طریقے سے نہیں ڈھانپتے ہیں۔
- مذہبی غلاف پہننے والے افراد کو ،غلاف کےنیچے چہرے کا ماسک پہننا چاہیے۔

چہرے کے ماسک کا صحیح استعمال

- اپنا ماسک پہننے سے پہلے اور اتارنے کے بعد اپنے ہاتھوں کو دھوئیں یا سینیٹائز کریں۔
- ماسک کو اپنی ناک، منہ اور ٹھوڑی پر بغیر شگاف کے رکھیں۔
- اگر آپ کا ماسک نم یا گندا ہو جائے تو اسے تبدیل کریں ۔
- ماسک کے اگلے حصے کو چھوئے بغیر اپنے ماسک کو کان کے لوپ سے ہٹا ئیں۔

ترمیم شدہ جنوری21،2022

- اپنے استعمال شدہ ماسک کو پلاسٹک کے تھیلے میں یا براہ راست لانڈری بن میں دھونے کے لیے رکھیں۔
- ہر استعمال کے بعد کپڑے کے ماسک کو ہاٹ واش سائیکل اور ڈرائر کا استعمال کرتے ہوئے دیگر اشیاء کے ساتھ دھو لیں۔

ماسکس کا استعمال کرتے وقت کن چیزوں سے پرہیز کریں

- اپنا ماسک دوسروں کے ساتھ شیئر نہ کریں۔
- ڈسپوزایبل ماسک کو دوبارہ استعمال نہ کریں۔
- ماسک کو پہنتے وقت اپنے چہرے یا ماسک چھونے سے گریز کریں۔
- اپنے ماسک کو ناک یا ٹھوڑی کے نیچےنہ پہنیں، ماتھے پر نہ لگائیں، یا اسے اپنے کان سے نہ لٹکائیں۔
- دو سال سے کم عمر بچوں کو ماسک نہ پہنائیں۔
- ان لوگوں پر ماسک نہ لگائیں جنہیں سانس لینے میں دشواری ہو یا جو بغیر مدد کے ماسک نہیں اتار سکتے۔

وہ لوگ جو ماسکس پہننے سے قاصر ہیں۔

ہمیں ان لوگوں کے ساتھ احترام سے پیش آنے کی ضرورت ہے جو اپنی عمر یا طبی حالت کی وجہ سے ماسک پہننے سے قاصر ہیں۔ کاروبار اور سروس فراہم کرنے والوں کے لیے، ان لوگوں کو متبادل خدمات پیش کرنے پر غور کریں جو ماسک پہننے سے قاصر ہیں۔ ورچوئل سروسز، کرب سائیڈ پک اپ کو آزمائیں یا ان اوقات کے دوران خدمات پیش کریں جبکہ مانگ کم (آف پیک اوقات) ، ہو ۔

ماسک کے استعمال کے بارے میں معلومات کے لیے حکومت کینیڈا (Government of Canada)کی ویب سائٹ ملاحظہ کریں۔

مزید معلومات کے لیے، ہمیں آن لائن ملاحظہ کریں یا 416-338-7600 پر کال کریں۔

کووڈ-19کے خلاف بہترین تحفظ کے لیے جلد از جلد **مکمل طور پر ویکسین لگوائیں (Get fully vaccinated)**۔