

کوویډ-19: د مخ ماسکونو کارول

د فزیکي واټن او د عامه روغتیا د نورو تدابیرو تر څنګ د ماسک اغوستل د کوویډ-19 خورېدل کمولی شي. کله چې فزیکي واټن مشکل وي نو تل باید ماسک واغوستل شي.

په عامه ځایونو کې ماسکونه لازمي دي

د تورنټو د ښار [قانوني مقرر 2020-541](#) او [قانوني مقرر 2020-542](#) په هر چا لازمي کوي چې د ګڼو استوګنځیو والا ودانیو د شریکو ځایونو په ګډون ټولو عامه داخلي ځایونو کې ماسکونه یا مخ پوښونه واغوستل شي. ولایتي حکومت دا هم لازمي کوي چې د [اونټاریو د بیا پرانستې د قانون](#) لاندې په داخلي ځایونو کې ماسکونه واغوستل شي.

ماسکونه او د سرچینې کنټرول

کله چې مونږ ټول د خپلو تنفسي څاڅکو د پټولو لپاره ماسک اغوندو نو دا په هوا کې او په سطحو د میکروبونو خورېدلو د کمولو لپاره د [سرچینې کنټرول](#) برابروي. ځینې ماسکونه د اغوستونکي له عفونت څخه هم حفاظت کولی شي.

د ټوټې د یو ښه ماسک خصوصیتونه

- ماسکونه باید د کلکې ګنډل شوې ټوټې (لکه د کاټن یا لینن) د لږ تر لږه دوه قاتونو او، که امکان لري، د یو مینځني "فیلټري" قات نه جوړ شوي وي. یو د درې قاتونو ماسک اضافي حفاظت کولی شي.
 - د جیب والا ماسکونو لپاره، یو د غورځولو وړ قهوه فیلټر، کاغذي دسمال، یا د بیا استعمال فیلټري ټوټه پکې ورزیاته کړئ.
 - د جیب نه بغير ماسکونو لپاره، یوه پای یې غوڅه/وبونئ او د دواړو قاتونو په مینځ کې یو فیلټر وراومندئ.
 - ستاسو ماسک باید ستاسو د مخ سره جوړ شوي، پوزه، خوله او زنه باید د خلا نه غیر پټ کړي.
 - ستاسو ماسک باید راحت وي، چې په اسانۍ پکې ساه اخیستلی شئ، او نظر مو نه محدودوي.
 - ماسک او د غوړونو تارونه باید په خوندي توګه لګېدلي وي چې د استفادې په وخت کې یې د برابرولو نه ځان وژغورلی شي.
 - یوه داسې ټوټه غوره کړئ چې په لوړه تودوخه کې مینځل زغملی شي (لکه کاټن). د غځېدونکو موادو نه ځان وساتئ.
 - داسې ټوټه غوره کړئ چې له مینځلو او وچولو وروسته د ماسک ښه برقراره ساتي.
- کور کې د جوړو شویو ماسکونو په اړه معلوماتو لپاره د [کاناډا د دولت](#) ویبسایټ ته ورشئ.

د مخ ماسک صحیح استفاده

- د خپل ماسک د اغوستلو او بېرته لیرې کولو نه مخکې خپل لاسونه ومینځئ یا یې ضد عفوني کړئ.
- ماسک په خپله پوزه، خوله او زنه داسې کېږدئ چې خلا پکې نه وي.
- که ماسک مو لوند یا خیرن شو نو بدل یې کړئ.
- ماسک مو د غوړونو د تارونو څخه په نیولو لیرې کړئ په داسې حال کې چې مخي ته یې لاس ورنه وړئ.
- خپل کارول شوی ماسک په یوه پلاستيکي خلټه یا سمدستي مینځلو لپاره د خپرونو کالیو سطل کې واچوئ.
- د ټوټې ماسکونه نورو شیانو سره د مینځلو او وچولو د ماشین په ګرم چرخ سره ومینځئ او وچ کړئ.

د ماسکونو د کارولو پر مهال د څه شي نه باید ځان وساتل شي

- خپل ماسک نورو سره مه شریکوئ.
- د غورځولو وړ ماسکونه دوباره مه کاروئ.
- کله چې ماسک اغوندئ نو د مخ یا ماسک د لمسولو نه ځان وساتئ.

- خپل ماسک د پوزې، زني يا تندي لاندې مه اغوندئ، مه يې د غور نه خورندوئ.
- د دوه کالو نه ټيټ عمر ماشومانو ته ماسک مه اچوئ.
- هغو خلکو ته ماسک مه اچوئ کوم چې ساه اخيستلو کې ستونزه لري يا کوم چې ماسک د مرستې نه غير نشي ليرې کولی.

هغه خلک چې د کووید-19 زیات خطر ورته متوجي وي

هغه خلک چې د کار يا استوگني د وضعیتونو له امله د کووید-19 د زیات خطر سره مخ وي، يا هغوی چې د کووید-19 له امله د شدیدې مریضۍ بنسټه کېدلی شي باید د درې قاتونو والا ماسک په کارولو غور وکړي. طبي ماسکونه هم، که موجود وي، استفاده ترې کېدلی شي.

د کارخای شرایط

د توتو ماسکونو نه د عملي د هغو حفاظتي تجهیزاتو (PPE) په ځای استفاده نشي کېدلی کوم چې د کار په ځای کې لازمي دي. د اوتتاریو د بیا پرانیستې قانون د کارمندانو په گډون په ټولو کسانو لازمي کوي چې داخلي ځایونو کې ماسک وکاروي.

هغه خلک چې د ماسک اغوستلو توان نلري

مونږ باید د هغو خلکو احترام وکړو کوم چې د خپل عمر يا مریضۍ له امله د ماسک اغوستلو توان نلري. کاروبارونو او خدمت برابر وونکو لپاره، هغو خلکو لپاره د متبادل خدمت په وړاندې کولو غور وکړئ کوم چې د ماسک اغوستلو توان نلري. هڅه وکړئ چې خدمتونه ورته یو خالي طرف کې يا هغو ساعتونو کې چې بیروبار نه وي وړاندې کړی شي.

هغه تولیدات چې سپارښتنه یې نه کېږي

- یو د مخ سپر د ماسکونو متبادل ندی ځکه چې هغه ستاسو د تنفسي ذراتو نه د نورو کسانو حفاظت نه کوي. د مخ سپر ماسک سره یو ځای د اغوستونکي د اضافي حفاظت لپاره اغوستل کېدلی شي.
- پلاستيکي ماسکونه ستاسو د پلاستيکي ذراتو څخه د نورو کسانو حفاظت نه کوي او د استعمالونو په مینځ کې پاکېدلی او ضد عفوني کېدلی نشي.
- هغه ماسکونه چې د هوا د ایستلو ورځ لري اغوستونکي تن لپاره ساه اخيستل زیات اسانولی شي، خو په کوټه کې تنفسي ذرات خورولی شي.

نورو معلوماتو لپاره، زمونږ ویبسایټ په دې لینک وگورئ toronto.ca/COVID19 یا په 416-338-7600 زنگ ووهئ.

د کووید د خبرداری ایپ ډاؤنلوډ کړئ. دا به په هغه صورت کې چې تاسو د یو داسې چا سره چې د کووید-19 معاینه یې مثبتې راوتلي وي نږدې تماس لرلی وي تاسو ته خبر درکوي.