

14 ستمبر 2020

### کوننس لینڈ میں چہرے کا ماسک

چہرے کا ماسک پہننے سے کورونا وائرس (کووڈ-19) کو پھیلنے سے روکنے میں مدد مل سکتی ہے، بالخصوص ان جگہوں پر جہاں دوسرے لوگوں سے 1.5 میٹر کی دوری برقرار رکھنا مشکل ہے۔ ایسی جگہوں کی مثالوں میں درج ذیل شامل ہیں:

- زیادہ بھیڑ بھاڑ والے مقامات
- وہ مکان جس میں بہت سارے لوگ رہائش پذیر ہیں۔
- بس یا ٹرین پر

آپ کو کوننس لینڈ کے اندر درج ذیل حالات میں چہرے پر ماسک پہننے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

- کسی اسپتال میں داخل ہوتے وقت۔
- جب آپ کسی ممنوعہ علاقے میں واقع عمر رسیدہ افراد کی نگہداشت کے رہائشی مراکز میں جارہے ہوں۔
- جب آپ کسی ممنوعہ علاقے میں واقع معذور افراد کی رہائشی سہولیات میں جارہے ہوں۔
- آپ کے ڈاکٹر یا نرس نے آپ کو ماسک پہننے کا مشورہ دیا ہے۔
- آپ کووڈ-19 کی جانچ کرانے کی توقع کر رہے ہیں۔

اپنے ہاتھوں کو اکثر و بیشتر دھونا اور دوسرے لوگوں سے دو بڑے قدم کی دوری پر رہنا ضروری ہے۔ دوسرے لوگوں سے گلے ملنے، بوسہ لینے اور مصافحہ کرنے سے بچنے کی کوشش کریں۔

### ماسک پہننے کا طریقہ کیا ہے؟



1. ماسک کو پہننے سے پہلے اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی یا سینیٹائزر سے صاف کر لیں۔
2. ماسک کو اس کی ٹیپ یا حلقے کے ساتھ پکڑیں، پھر ماسک کو اپنے سر کے گرد باندھیں یا حلقے کو اپنی کانوں کے گرد چڑھالیں۔

3. یہ یقینی بنائیں کہ ماسک آپ کے منہ اور ناک کو پوری طرح سے ڈھانپ لے۔ یہ بھی یقینی بنائیں کہ آپ کے چہرے اور ماسک کے درمیان کوئی خلاء نہ رہے۔ اگر آپ سرجیکل ماسک استعمال کر رہے ہیں، تو ناک کے حصے کو ناک کے ارد گرد دبائیں۔

اس کو پہننے کے دوران اپنی آنکھوں، ناک، منہ یا ماسک کے سامنے کے حصے نہ چھوئیں۔ اگر آپ نے مطلوبہ وقت تک ماسک کو پہن لیا ہے، اور اب آپ کو اسے پہننے کی ضرورت نہیں ہے، تو اسے کوڑے دان میں پھینک دیں۔ اگر ممکن ہو، تو اپنے ماسک کو ایک بند تھیلے میں پھینک دیں۔ ماسک کو کوڑے دان میں پھینکنے کے بعد فوراً اپنے ہاتھوں کو دھوئیں۔

### ماسک یا چہرے کو ڈھکنے کے دیگر مجوزہ اقسام

چہرے کا بہترین ماسک واحد استعمال والا سرجیکل ماسک ہے۔ آپ اسے دواخانے سے خرید سکتے ہیں۔ اگر آپ کو سرجیکل ماسک نہ مل سکے، تو کوئی بھی کاغذ یا کپڑے کا ماسک استعمال کرنا درست ہے۔ سب سے مؤثر کپڑے کا ماسک کم از کم 3 پرتوں والا ہوتا ہے۔ اگر آپ کو کپڑے کا ماسک بھی نہ مل سکے، تو جب تک آپ اپنی ناک اور منہ کو صحیح طریقے سے ڈھانپ سکتے ہوں، تب تک کے لئے کوئی رومال یا اسکارف سے مدد لے سکتے ہیں۔

### اپنا کپڑے کا ماسک بنائیں

آپ اپنے خود کے کپڑے کا ماسک بنا سکتے ہیں۔ اگر آپ چہرے کا ماسک تیار کرنے کا بہترین طریقہ جاننا چاہیں، تو [آسٹریلیائی حکومت کے مفید وسائل \(PDF\)](#) کو استعمال کریں۔

### دوبارہ قابل استعمال کپڑے کے ماسک کو دھونا

کپڑے کے ماسک کو ہر مرتبہ استعمال کے بعد دھونا چاہئے۔

ان کو دوسرے کپڑوں کے ساتھ واشنگ مشین میں دھو یا جاسکتا ہے، یا صابن کا استعمال کر کے اور کپڑے کے لئے مناسب حد تک گرم پانی سے ہاتھوں کے ذریعہ دھو یا جاسکتا ہے۔ ماسک کو دوبارہ استعمال کرنے سے پہلے، اس کو کلاتھ ڈرائر یا تازہ ہوا میں (کپڑے کی نوعیت کے حساب سے) خشک کر لیں۔

استعمال شدہ ماسک کو سنبھالنے کے بعد اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی یا سنٹیائزر سے صاف کر لیں۔

### کس قدر وقفے میں اپنے چہرے کا ماسک تبدیل کریں

آپ کو چاہئے کہ سرجیکل ماسک کو دوبارہ استعمال نہ کریں۔

آپ کپڑے کے ماسک کو دھو کر دوبارہ استعمال کر سکتے ہیں۔ کم از کم دو ماسک رکھنا اچھا ہے، تاکہ آپ کے پاس ہمیشہ ایک صاف ستھرا ماسک دستیاب رہے۔

جب آپ سفر پر نکلیں یا گھر سے دور کسی جگہ کا سفر کریں، تو ایسے حالات بھی ہو سکتے ہیں جب آپ دوسرے لوگوں سے 1.5 میٹر کی دوری برقرار نہ رکھ سکیں گے اور آپ کو ماسک پہننے کی ضرورت پڑے گی۔ ایسے حالات بھی ہوں گے، جب آپ مطلوبہ فاصلہ برقرار رکھ سکیں گے اور تب آپ کو ماسک پہننے کی ضرورت نہیں پڑے گی۔ مثال کے طور پر، اگر آپ صبح کو دفتر کے لئے روانہ ہوتے وقت اپنا ماسک پہنا ہے، تو آپ کو اپنے گھر جاتے ہوئے راستے میں اس ماسک کو دوبارہ استعمال نہیں کرنا چاہئے۔

استعمال شدہ سرجیکل ماسک کو کوڑے دان میں پھینک دیں یا استعمال شدہ کپڑے کے ماسک کو پلاسٹک کے تھیلے میں رکھ دیں، جب تک کہ آپ ان کو نہ دھوسکیں۔

کپڑے کے ماسک کو دھونے بغیر دوبارہ استعمال کرنے سے دوسرے لوگوں میں کووڈ-19 پھیل سکتا ہے یا خود آپ اس سے متاثر ہو سکتے ہیں، اگر وہ گزشتہ مرتبہ اسے پہننے کے بعد آلودہ ہو چکا ہے۔ ہر نئی حالت کے لئے، صاف ستھرا ماسک لگائیں۔ اپنے صاف ماسک کو صاف رکھنے کے لئے انہیں کسی پلاسٹک یا کاغذ کے تھیلے میں لے کر چلیں۔

**کیا مزید معلومات درکار ہے؟**

13 ہیلتھ (13432584) پر فون کریں اور اگر آپ کو زبان کی مدد چاہئے، تو مترجم فراہم کرنے کی درخواست کریں۔ یہ سہولت مفت دستیاب ہے۔

**دماغی صحت کی مدد**

اگر آپ کووڈ-19 کے سلسلے میں پریشان، خوفزدہ یا غمگین محسوس کر رہے ہیں، تو آپ 1300 ایم ایچ کال (1300642255) پر فون کر سکتے ہیں، یا کوئینز لینڈ ٹرانسکلچرل مینٹل ہیلتھ سنٹر (کھانے کا وقت: بروز پیر تا بروز جمعہ، صبح 8.30 بجے سے شام 4.30 بجے تک) سے 1800188189 پر رابطہ کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کو مترجم کی ضرورت پڑے، تو آپ مترجم فراہم کرنے کے لئے بھی کہہ سکتے ہیں۔