



Australian Government
Department of Health

સમુદાયમાં ચહેરા પર માસ્ક (આવરણ)નો ઉપયોગ

કોરોનાવાયરસ શું છે

કોરોનાવાયરસ (COVID-19)એ શ્વસનતંત્રનો ચેપ છે, જે ચેપગ્રસ્ત વ્યક્તિની ઉઘરસ અથવા છીંકના સૂક્ષ્મ ટીપાં મારફતે વ્યક્તિથી વ્યક્તિમાં ફેલાય છે.

તે ચેપગ્રસ્ત વ્યક્તિમાંથી નીકળેલા સૂક્ષ્મ ટીપાં લાગ્યા હોય તેવી વસ્તુઓ અથવા સપાટીઓને સ્પર્શ કર્યા પછી, તમારા મોંઢા અથવા ચહેરાને સ્પર્શ કરવાથી પણ ફેલાય શકે છે.

શું મારે માસ્ક પહેરવું જોઈએ?

ઓસ્ટ્રેલિયાના કેટલાક ભાગોમાં COVID-19ના દર વધી રહ્યા હોવાથી, આપણામાંના કેટલાકે હવે જાહેરમાં ચહેરા પર માસ્ક પહેરવાની જરૂર છે – તે ક્યાં તો આવશ્યક છે અથવા તેની ભલામણ કરવામાં આવી છે. તમારા સ્થાનિક વિસ્તારમાં આપવામાં આવેલ સલાહથી તમે અવગત રહો તે મહત્વનું છે. જો તમે એવા વિસ્તારમાં છો, કે જ્યાં તમારા રાજ્ય, પ્રદેશ અથવા સ્થાનિક સરકારે તમને જાહેરમાં માસ્ક પહેરવાની સલાહ આપી હોય અથવા તેમ કરવું આવશ્યક બનાવ્યું હોય, તો કૃપા કરી તેમના નિર્દેશનું પાલન કરશો. રાજ્ય અથવા પ્રદેશ સરકારની વેબસાઇટ નિયમિતપણે જોતા રહેશો અથવા Australia.gov.auની મુલાકાત લો.

કૃપા કરીને યાદ રાખો, કે જે લોકોને આ વાયરસનો ચેપ લાગ્યો હોય તેમને, સમુદાયમાં બીજા લોકોને તેનો ચેપ લગાડતા અટકાવવામાં માસ્ક મદદ કરે છે. ધ્યાનમાં લેશો કે, જ્યારે ચેપ નિયંત્રણના અન્ય પગલાં સાથે તેમનો ઉપયોગ કરવામાં આવે ત્યારે જ તે અસરકારક છે.

તમે ચહેરા પર માસ્ક પહેરતા હો તો પણ, તમારે શારીરિક અંતર જાળવી રાખવું, હાથ અને શ્વસનની સ્વચ્છતાને અનુસરવું અને બીમાર હોવ તો ઘરે રહેવું જોઈએ.

મારા માસ્કનો કઈ રીતે યોગ્ય ઉપયોગ કરવો?

તમારી જાતને અને અન્ય લોકોને ચેપનું જોખમ વધતું અટકાવવા માટે માસ્ક યોગ્ય રીતે પહેરવું જરૂરી છે. તમારા માસ્કને સ્પર્શ કરવાથી અથવા તે કાઢવાથી તમારા હાથ દૂષિત થઈ શકે છે.

કૃપા કરી માસ્ક પહેરતા પહેલાં, તે કાઢ્યા પછી તરત અને તેના ઉપયોગ દરમિયાન જેટલી વાર તમે તેને સ્પર્શ કરો તેટલી વાર તમારા હાથ ધોશો.

જ્યારે તમે તે પહેર્યું હોય ત્યારે, સુનિશ્ચિત કરો કે તે, તમારા નાક અને મોંઢાં બંનેને ઢાંકતું હોય, અને બરાબર દાઢીની નીચે, નાકના મૂળમાં અને ચહેરાની બંને બાજુ બંધ બેસતું હોય.

તેને તમારા ગળામાં લટકવા દેશો નહિં અને કૃપા કરીને તમારા માસ્કના આગળના ભાગને ક્યારેય સ્પર્શ કરશો નહિં. જો તમારો માસ્ક ભીંનો થઇ જાય તો તમારે તે બદલવાની જરૂર છે.

તેનો ઉપયોગ કર્યા પછી હું મારા માસ્કનું શું કરું?

જો તમારો માસ્ક એક જ વખત વાપરી શકાય તેવો હોય તો, તેને એક જ વખત પહેરશો અને પછી તેને કચરા પેટીમાં નાંખી દેશો.

જો તમારો માસ્ક ફરીથી ઉપયોગ કરી શકાય તેવો કપડાનો બનેલો હોય તો, તમે તે ધોઇ ન શકો ત્યાં સુધી તેને પ્લાસ્ટિકની થેલીમાં મુકી રાખો.

કપડાંના માસ્કને, બીજા કપડાં સાથે વોશિંગ મશીનમાં ધોઇ શકાય છે.

તમે તેને સાબુ અને તે જે પ્રકારના કપડાંમાંથી બનાવેલ હોય, તે કપડા માટેનાં યોગ્ય તાપમાનનાં ગરમ પાણીનો ઉપયોગ કરીને હાથથી પણ ધોઇ શકો છો.

કપડાંના માસ્કનો તમે ફરીથી ઉપયોગ કરો તે પહેલાં તેને કપડાં સુકવવાના મશીનમાં અથવા તાજી હવામાં સંપૂર્ણપણે સૂકવો.

COVID મુક્ત રહો

આપણા સમુદાયોની રક્ષા માટે, વાયરસનો ફેલાવો અટકાવવા, દરેક જણે ત્રણ અત્યંત મહત્વની બાબતો કરતા રહેવું જોઇએ:

- જ્યારે અને જ્યાં શક્ય હોય અન્ય વ્યક્તિઓથી આપણે ઓછાંમાં ઓછા ૧.૫ મીટર દૂર રહેવું જોઇએ.
- નિયમિતપણે સાબુ અને પાણીથી હાથ ધોતાં રહીને સ્વચ્છતા જાળવી રાખવી જોઇએ. જો સાબુ અને પાણી ઉપલબ્ધ ના હોય તો આલ્કોહોલવાળું હેન્ડ રબ વાપરવું જોઇએ. તમારા ચહેરાને સ્પર્શ ના કરો અને ખાંસી અને છીંક તમારા હાથમાં ખાવાને બદલે તમારી કોણીમાં ખાવાનું યાદ રાખો.
- COVIDSafe એપ ડાઉનલોડ કરો. આ એપ તમે જેમના નજીકનાં સંપર્કમાં આવ્યા હો તેવા વ્યક્તિઓની નોંધ રાખવામાં સહાય કરે છે.

જો તમને શરદી કે સળોખમ જેવા ચિન્હો લાગતાં હોય તો, તમે ઘરે રહો તે હવે અત્યંત મહત્વનું છે. જો તમને તાવ, ખાંસી, ગળામાં દુખાવો હોય અથવા શ્વાસ લેવામાં તકલીફ પડતી હોય, તો કોરોનાવાયરસની તપાસ કરાવો. COVID-19નો ફેલાવો અટકાવવામાં સહાય માટે આપણે બધા જ આપણો પ્રયાસ કરી શકીએ છીએ.

અદ્યતન COVIDSafe એપ

COVIDSafe એપ હવે અંગ્રેજી ઉપરાંત અરબી, સરળ અને પરંપરાગત ચાઇનીઝ, વિયેતનામી અને કોરિયન ભાષાઓમાં પણ ઉપલબ્ધ છે. આ એપ ટૂંક સમયમાં ઇટાલિયન અને ગ્રીક ભાષામાં પણ ઉપલબ્ધ થશે.

COVIDSafe એપ, જાહેર આરોગ્ય અધિકારીઓને COVID-19નો ચેપ ધરાવતા કોઈના સંપર્કમાં આવેલા વ્યક્તિઓને સૂચિત કરવામાં મદદ કરે છે. જો તમે એપ ડાઉનલોડ કરી હોય તો, તમે આરોગ્ય અધિકારીઓને એપમાં રહેલ માહિતી મેળવવા દેવાનું પસંદ કરી શકો છો. તેનાથી તેઓ યોગ્ય વ્યક્તિઓને ઝડપથી ઓળખી અને સંપર્ક કરી શકે છે અને વાયરસને ફેલાતો અટકાવી શકે છે.

COVID-19 વિષે વધુ માહિતી

સત્તાવાર સ્ત્રોતો મારફતે માહિતગાર રહેવું જરૂરી છે. health.gov.au ની મુલાકાત લો, કોરોનાવાયરસ સહાય સેવાને ૧૮૦૦ ૦૨૦ ૦૮૦ પર અથવા અનુવાદ અને દુભાષિયા સેવાને ૧૩૧ ૪૫૦ પર ફોન કરો.