Australian Government

Department of Health

کمیونٹی میں چہرے کے ماسکوں کا استعمال

کرونا وائرس کیا ہے؟

کرونا وائرس (COVID-19) نظام تنفّس کا انفیکشن ہے جو ایک شخص سے دوسرے تک ان باریک قطرات کے ذریعے پہنچتا ہے جو انفیکشن میں مبتلا شخص کی کھانسی یا چھینک میں خارج ہوتے ہیں۔

یہ وائرس اس طرح بھی پھیلتا ہے کہ ایک شخص ان چیزوں یا سطحوں کو چھوئے جن پر انفیکشن میں مبتلا شخص کے جسم سے خارج ہونے والے باریک قطرات موجود ہوں اور پھر اپنے منہ یا چہرے کو ہاتھ لگا لے۔

کیا مجھے ماسک پہننا چاہیے؟

آسٹریلیا کے کچھ حصوں میں COVID-19 کی بڑھتی ہوئی شرح کے ساتھ ساتھ اب ہم میں سے کچھ کے لیے عوامی جگہوں پر نکلتے ہوئے چہرے پر ماسک پہننا ضروری ہے۔ یہ اہم ہے کہ آپ اپنے مقامی علاقے کے لیے ہدایات سے آگاہ رہیں۔ اگر آپ ایسے علاقے میں ہیں جہاں سٹیٹ یا ٹیریٹری کی حکومت یا مقامی حکومت نے ہدایت کی ہے کہ آپ کو عوامی جگہوں پر نکلتے ہوئے ماسک پہننا چاہیے تو براہ مہربانی ہدایات پر عمل کریں۔ سٹیٹ یا ٹیریٹری کی حکومت کی ویب سائیٹ یا Australia.gov.au باقاعدگی سے دیکھتے رہیں۔

براہ مہربانی یاد رکھیں کہ ماسک وائرس میں مبتلا لوگوں سے وائرس کو کمیونٹی میں دوسرے لوگوں تک پہنچنے سے روکنے میں مددگار ہے۔ براہ مہربانی آگاہ رہیں کہ ماسک صرف تب مؤثر ہے جب اسے انفیکشن سے بچاؤ کے دوسرے اقدامات کے ساتھ ساتھ استعمال کیا جائے۔

چاہے آپ نے چہرے پر ماسک پہن رکھا ہو، آپ کو لوگوں سے فاصلہ رکھنے، ہاتھوں کی صفائی اور سانس لینے، کھانسنے اور چھینکنے کے سلسلے میں حفظان صحت کے اصولوں پر عمل کرنا چاہیے اور طبیعت خراب ہونے کی صورت میں گھر میں رہیں۔

ماسک پہننے کا درست طریقہ کیا ہے؟

ماسک کو درست طریقے سے پہننا اہم ہے تاکہ آپ اپنے لیے اور دوسروں کے لیے انفیکشن کا خطرہ نہ بڑھائیں۔ ماسک کو چھونے یا اتارنے سے آپ کے ہاتھ آلودہ ہو سکتے ہیں۔

براہ مہربانی ماسک پہننے سے پہلے، ماسک اتارنے کے فوراً بعد اور استعمال کے دوران ہر بار اسے ہاتھ لگانے کے بعد اپنے ہاتھ دھوئیں۔

ماسک پہنتے ہوئے یہ خیال ضرور کریں کہ ماسک سے آپ کا ناک اور منہ دونوں ڈھکے ہوں اور ماسک آپ کی ٹھوڑی کے نیچے، ناک کے بانسے پر اور چہرے کے اطراف پر بالکل صحیح پورا آتا ہو۔

ماسک کو اپنے گلے میں نہ جھولنے دیں اور براہ مہربانی کوشش کریں کہ آپ اپنے ماسک کے اگلے حصے کو کبھی ہاتھ نہ لگائیں۔ اگر آپ کا ماسک نم ہو جائے تو اسے بدلنا ضروری ہے۔

میں نے جو ماسک استعمال کیا ہو، مجھے اس کا کیا کرنا چاہیے؟

اگر آپ کا ماسک ایک دفعہ استعمال کرنے کا ماسک ہے تو اسے صرف ایک بار پہنیں اور پھر کوڑے دان میں ڈال دیں۔

اگر یہ بار بار استعمال ہو سکنے والا کپڑے کا ماسک ہے تو اسے تب تک کے لیے پلاسٹک کی تھیلی میں بند کر دیں جب تک آپ کو اسے دھونے کا موقع نہ ملے۔

کپڑے کے ماسک کو واشنگ مشین میں دوسرے کپڑوں کے ساتھ دھویا جا سکتا ہے۔

آپ ہاتھ سے بھی ماسک دھو سکتے ہیں جس کے لیے آپ کو صابن اور اتنا زیادہ سے زیادہ تیز گرم پانی استعمال کرنا چاہیے جو کپڑے کی اس قسم کے لیے موزوں ہو۔

کپڑے کے ماسک کو کپڑے سکھانے والے ڈرائر یا تازہ ہوا میں پوری طرح سکھانے کے بعد ہی اسے دوبارہ استعمال کریں۔

COVID سے محفوظ رہیں

ہماری کمیونٹیوں کو محفوظ رکھنے کی خاطر ہر شخص کو ان تین چیزوں پر عمل جاری رکھنا چاہیے جو وائرس کا پھیلاؤ روکنے میں سب سے اہم ہیں:

- جب بھی اور جہاں بھی ممکن ہو، دوسرے لوگوں سے کم از کم 1.5 میٹر کا فاصلہ رکھیں۔
- باقاعدگی سے صابن اور پانی سے ہاتھ دھونے کے ذریعے اچھا حفظان صحت برقرار رکھیں ۔ اگر صابن اور پانی دستیاب نہ ہو تو الکحل سے بنا ہاتھوں پر ملنے کا محلول استعمال کریں۔ اپنے چہرے کو ہاتھ نہ لگائیں اور یاد رکھیں کہ کھانستے اور چھینکتے ہوئے منہ اور ناک پر اپنا ہاتھ رکھنے کی بجائے کہنی سے ڈھکیں۔
- COVIDSafe ایپ ڈاؤن لوڈ کریں۔ یہ ایپ ان لوگوں کا پتہ چلانے میں مدد دیتی ہے جن سے آپ کا قریبی واسطہ رہا ہو۔

اب یہ پہلے کسی بھی وقت سے بڑھ کر اہم ہے کہ زکام یا فلو جیسی علامات پیش ہونے کی صورت میں آپ گھر میں رہیں۔ اگر آپ کو بخار، کھانسی، گلے میں درد یا خراش یا سانس لینے میں مشکل ہو تو کرونا وائرس کا ٹیسٹ کروائیں۔ COVID-19 کا پھیلاؤ روکنے میں مدد کے لیے ہم سب کردار ادا کر سکتے ہیں۔

COVIDSafe ایپ میں تازہ تبدیلیاں

انگلش کے ساتھ ساتھ COVIDSafe ایپ اب عربی، آسان چینی اور روایتی چینی، ویتنامی اور کوریئن زبانوں میں بھی دستیاب ہے۔ جلد ہی یہ ایپ اطالوی اور یونانی زبانوں میں بھی دستیاب ہو جائے گی۔

COVIDSafe ایپ عوامی صحت کے حکام کو ان لوگوں کو مطلّع کرنے میں مدد دیتی ہے جنہیں COVID-19 سے واسطہ پڑا ہو۔ اگر آپ نے ایپ ڈاؤن لوڈ کی ہے تو آپ ایپ میں موجود معلومات حکام صحت کو دینے کا انتخاب کر سکتے ہیں۔ اس طرح ان کے لیے جلد متعلقہ افراد کا پتہ چلانا، ان سے رابطہ کرنا اور وائرس کو پھیلنے سے روکنا ممکن ہو جاتا ہے۔

COVID-19 کے بارے میں مزید معلومات

یہ اہم ہے کہ آپ سرکاری وسائل کے ذریعے معلومات حاصل کرتے ہیں۔ health.gov.au دیکھیں، 080 020 1800 پر کرونا وائرس ہیلپ لائن کو فون کریں یا 450 131 پر تحریری اور زبانی ترجمے کی سروس کو فون کریں۔