

# فیس ماسک پہننے کا صحیح طریقہ کیا ہے؟

اپنے اور دوسروں تک وائرس اور بیکٹیریا کو پھیلنے سے بچانے کے لئے فیس ماسک کا صحیح طریقے سے پہننا ضروری ہے۔

1. فیس ماسک پہننے سے پہلے اپنے ہاتھوں کو دھوئیں یا ہینڈ سینیٹائزر کا استعمال کریں۔
2. پتہ چلائیں کہ ماسک کا سامنے کی جانب کا رخ کون سا ہے۔ ڈسپوز ایبل فیس ماسک کی صورت میں عام طور پر ماسک کا رنگین حصہ سامنے کی جانب والے رخ کو ظاہر کرتا ہے۔
3. فیس ماسک کو کانوں کیلئے بنائے گئے لچکدار کنڈل سے پکڑ کر پہنیں۔ یقینی بنائیں کہ ماسک آپ کے چہرے کے ساتھ مضبوطی سے جڑا ہوا ہے اور آپ کے ناک اور منہ دونوں کا ڈھانپ رہا ہے
4. استعمال کے دوران فیس ماسک کو ہاتھ نہ لگائیں۔ ماسک کو بار بار تبدیل کریں اور گیلا یا میلا ہونے کی صورت میں ہمیشہ نیا ماسک استعمال کریں۔
5. فیس ماسک کو کانوں کیلئے لچکدار کنڈل سے پکڑ کر ہٹائیں اور اسے فوراً ضائع کریں۔ کپڑے کے بنے ہوئے فیس ماسک کو بیگ میں رکھیں اور اسے 60 ڈگری پر دھوئیں۔ فیس ماسک کا ایک ہی بار استعمال کریں اور پھر اسے ضائع کریں یا دھوئیں
6. استعمال کے بعد اپنے ہاتھ دھوئیں یا ہینڈ سینیٹائزر کا استعمال کریں۔

## مجھے کس قسم کا فیس ماسک پہننا چاہئے؟

ٹائپ I معیار کا حامل فیس ماسک خود آپ کے ساتھ ساتھ دوسروں کی بھی حفاظت کرے گا۔ جب آپ ناول کورونا وائرس کے جراثیم سے متاثر ہیں یا آپ کو متاثر ہونے کا خدشہ ہے، اور جب آپ زیادہ خطرہ محسوس کرتے ہوئے فیس ماسک پہنتے ہیں یا کسی ایسے شخص کا صحبت اختیار کرتے ہیں جس کو بیماری لگنے کا اندیشہ زیادہ ہے تو ایسے میں CE نشان کے حامل فیکٹری میڈ ڈسپوز ایبل فیس ماسک پہنیں۔

دوسرے حالات میں ڈسپوز ایبل فیس ماسک کے متبادل کے طور پر آپ عمدہ معیار کے کپڑے کا بنا ہوا فیس ماسک پہن سکتے ہیں۔

08.09.2020

# فیس ماسک کا استعمال

عوامی مقامات میں



# مندرجہ ذیل حالات میں فیس ماسک کا استعمال کیا کریں۔

جب آپ ناول کورونا وائرس کے جراثیم سے متاثر ہیں یا آپ کو متاثر ہونے کا  
خوشہ بے اور آپ کو ٹیسٹ کروانے کیلئے گھر سے باہر نکلنا پڑ رہا ہو



جب آپ پبلک ٹرانسپورٹ میں سفر کر رہے ہوں



جب آپ کو کووڈ-19 سے شدید بیماری لگنے کا خوشہ ہو اور آپ کسی ایسی  
صورت حال میں پھنس چکے ہوں جہاں خود آپ کیلئے یا دوسروں کے لئے آپس میں  
2 میٹر کا فاصلہ برقرار رکھنا مشکل ہو، مثال کے طور پر شاپنگ سینٹر میں، کسی  
پارٹی یا ثقافتی تقریب میں۔



جب آپ گھر سے باہر کسی ایسے شخص سے ملنے جا رہے ہوں جس کو بیماری  
لگنے کا خوشہ زیادہ ہو، مثال کے طور پر نرسنگ ہوم میں موجود کسی شخص  
کے ساتھ، تو ان حالات میں فیس ماسک پہننے پر خاص توجہ دیں جن میں آپ  
دوسروں سے کم سے کم 2 میٹر کا فاصلہ برقرار نہیں رکھ پاتے، مثال کے طور پر  
جب مذکورہ شخص کو نگہداشت یا توجہ دینے کی ضرورت ہو۔



بڑے ہجوم والے مقامات میں جیسا کہ مظاہروں یا پریڈز کے موقعوں  
پر جہاں آپ کیلئے فاصلہ برقرار رکھنا مشکل ہو۔



ہمیشہ اپنے ساتھ فیس ماسک رکھیں تاکہ ضرورت پڑنے پر آپ اسے پہن سکیں۔  
ہمیشہ رہنما اصولوں پر عمل کرنے کی کوشش کریں: اگر آپ بیمار ہیں تو گھر ہی میں رہیں،  
دوسروں سے 1 یا 2 میٹر کا فاصلہ رکھیں اور اچھی حفظان صحت کو یقینی بنائیں - یہ تب  
بھی ضروری ہے جب آپ نے فیس ماسک پہن رکھا ہو۔

# پبلک ٹرانسپورٹ میں فیس ماسک پہننے سے کن کو استثناء حاصل ہے؟

اصولی طور پر فیس ماسک صرف ان لوگوں کو پہننا چاہئے جو اسے خود پہن اور اتار سکتے ہوں اور جہاں یہ چہرے کے ساتھ مضبوطی سے جڑا ہوا ہو۔

مندرجہ ذیل افراد کو پبلک ٹرانسپورٹ میں فیس ماسک پہننے سے مستثنیٰ کیا جا سکتا ہے:

- 12 سال سے کم عمر والے بچے
- ایسے لوگ جن کو سانس لینے میں دشواری ہو، ان کی شعور کی سطح کم ہو یا وہ لوگ جو کسی ایسی جسمانی یا ذہنی نقائص کا شکار ہوں جس کی وجہ سے وہ خود فیس ماسک بٹانے کے قابل نہ ہوں
- ایسے لوگ جو فیس ماسک پہننے میں خاصی تکلیف محسوس کرتے ہوں

یاد رکھیں کہ کسی شخص کا فیس ماسک نہ پہننے کی کوئی معقول وجہ ہو سکتی ہے، اور یہ کہ ہمیشہ کیلئے یہ ضروری نہیں کہ مذکورہ وجہ دکھائی دے۔ بعض حالات میں فیس ماسک بٹایا جا سکتا ہے مثال کے طور پر کھانے پینے کے دوران، یا ہونٹوں کے تاثرات پڑھنے والے لوگوں سے بات چیت کے دوران یا ایسے حالات میں جن میں پولیس کی طرف سے کسی کی شناخت کرنا درکار ہو۔

اس بارے میں مزید پڑھنے کیلئے مندرجہ ذیل لنک پر کلک کریں

[www.sst.dk/en/English/Corona-eng/Face-masks](http://www.sst.dk/en/English/Corona-eng/Face-masks)

یا ڈنمارک حکومت کے ہاٹ لائن ٹیلیفون نمبر (33 02 20 70) پر کال کریں۔