

حما سی نقاب (ماسک) کا پہننا

اپنے آپ کو انفیکشن سے بچانے کے لیے سر جیکل ماسک پہننا ایک انتہائی موثر طریقہ ہے۔

1

ماسک کو پہننے اور اتارنے کا صحیح طریقہ

- (1) براہ کرم ناک کلپ سخت کر کے اور ماسک کو مناسب طریقے سے پہننا یقینی بنائیں اس کی تہہ کو اپنی ٹھوڑی پر کھینچیں تاکہ آپ کی ناک اور منہ دونوں ڈھنپ جائیں
- (2) ماسک اتارتے وقت اس کو باہر سے نہ چھوئیں ہاتھوں کو فوراً اور باقاعدگی سے دھونا نہ بھولیں۔

2

کس قسم کا ماسک استعمال کیا جائے



- (1) سر جیکل ماسک یا 95 ماسک تجویز کئے گئے ہیں۔ (ایسے ماسک کو ہر گز استعمال نہ کریں جس میں سانس لینے والے والو ہو)
- (2) کاغذ کا ماسک، ایکٹیویٹڈ کاربن ماسک، کپڑے کا ماسک مفید نہیں ہیں۔

3

ماسک کب پہننا جائے



سر جیکل ماسک اور 95 ماسک تب تجویز کئے گئے ہیں جب

- (1) عوامی مکانات پر جاتے وقت
- (2) علاج کی غرض سے باہر جاتے وقت
- (3) پبلک ٹرانسپورٹ استعمال کرتے وقت

4

ماسک کب تبدیل کیا جائے

برائے کرم ماسک کو ہر دو یا دو سے چار گھنٹے بعد تبدیل کریں۔ اور اگر ماسک گیلیا ہو جائے تو فوراً تبدیل کر لیں