AGENTSCHAP
INTEGRATIE &
INBURGERING

Mondmaskers : ik bescherm jou - jij beschermt mij | 29/04/2020

URDU | Vertaald uit het Nederlands

منہ کے ماسک: میں آپ کی حفاظت کرتا ہوں - آپ میری حفاظت کریں

آپ اپنی اور دوسروں کی حفاظت کیسے کریں گے؟

1. اگر آپ بیمار ہیں تو گھر میں ہی رہیں.
2. اپنے ہاتھ اکثر دھوئیں.
3. دوسرے لوگوں سے 1.5 میٹر کا فاصلہ رکھیں.
4. دوسروں کے ساتھ کم سے کم ملاقات کریں، لیکن فون کال، چیٹ یا ای میل کر لیں.
5. کیا آپ عوامی جگہ پر ہیں (جیسے بس یا ٹرین میں)؟ اپنی ناک اور منہ کے ماسک یا کسی متبادل (جیسے اسکارف) سے ڈھانپ لیں.

آپ منہ کا ماسک کیوں پہنیں؟

منہ کے ماسک سے آپ اپنی ناک اور منہ کو ڈھانپتے ہیں. جب آپ چھینکیں، کھانسی یا بات کریں تو، قطرے چاروں طرف اڑتے ہیں. منہ کا ماسک قطرے روکتا ہے.

اس سے کسی کو بیمار کرنے کا خطرہ کم ہو جاتا ہے. یا یہ کہ قطرے کسی ایسی چیز پر پڑیں جس سے دوسرے لوگ چھوتے ہیں.

آپ کب منہ کا ماسک پہنیں گے؟

یہ 12 سال سے زیادہ عمر کے افراد کے لئے لازمی ہے

- پبلک ٹرانسپورٹ پر، بس اسٹاپ پر یا اسٹیشن میں.
- اسکول میں.
- کام پر، اگر آپ اپنے ساتھیوں سے 1.5 میٹر کا فاصلہ نہیں رکھ سکتے.

ایسے کرنا **بہتر** ہے

- ایسی جگہوں پر جہاں 1.5 میٹر کا فاصلہ نہیں رکھا جاسکتا. مثال کے طور پر: دکانوں میں.
- ایسی جگہوں پر جہاں بہت سے لوگ آتے ہیں اور جہاں آپ چیزوں کو چھوتے ہیں. مثال کے طور پر: دکانوں میں.
- اگر آپ کا کمزور افراد سے رابطہ ہو. مثال کے طور پر: 65 سال سے زیادہ عمر کے افراد، ڈائبیٹس کے مریض یا دل، پھیپھڑوں یا گردوں کے مریض اور وہ افراد جو انفیکشن سے حساس ہیں.
- اگر آپ بیمار ہیں. اس طرح آپ ان افراد کو نہیں بیمار کرتے جن کے ساتھ آپ رہتے ہیں. اگر آپ بیمار ہیں تو آپ گھر میں ہی رہیں.
- اگر آپ کسی بیمار کی دیکھ بھال کرتے ہیں.

کس کو منہ کے ماسک نہیں پہننا چاہئے؟

- 12 سال سے کم عمر کے بچے. وہ ماسک کا غلط استعمال کرسکتے ہیں.
- وہ افراد جو ماسک نہیں پہن سکتے کیونکہ انہیں کوئی بیماری ہے.

آپ منہ کا ماسک کیسے بنائیں گے؟

یہاں آپ پڑھ سکتے ہیں یا دیکھ سکتے ہیں کہ آپ منہ کے ماسک کیسے بنا سکتے ہیں:

3 منہ کا ماسک بنانے کی ہدایات (ڈچ، انگریزی، فرانسیسی اور جرمن)

3 ہدایاتی ویڈیو

کیا آپ اسکارف استعمال کرتے ہیں؟

- ایسے اسکارف کا استعمال کریں جسے آپ 60 ° C پر دھو سکتے ہیں.
- دو بار اپنے چہرے کے گرد اسکارف لپیٹیں.

آپ کپڑے کا منہ کا ماسک کس طرح استعمال کریں؟

ویڈیو دیکھیں.

منہ پر لگانا:

- پہلے اپنے ہاتھوں کو اچھی طرح سے دھوئیں.
- پھر اپنے منہ پر ماسک لگائیں. صرف ربن یا الاسٹک کو چھوئیں.
- پہلے ماسک کو اچھی طرح سے اپنی ناک پر رکھیں. اوپر والے ربن کو محفوظ طریقے سے منسلک کریں.
- ماسک کو ٹھیک سے اپنی ٹھوڑی پر رکھیں. نیچے والا ربن منسلک کریں.
- آپ کی ناک، منہ اور ٹھوڑی ماسک کے نیچے ہونی چاہئے. اطراف سے بھی ماسک کھلا نہیں ہونا چاہیے.

منہ کا ماسک پہننا:

- کیا آپ نے ماسک لگایا ہے؟ ماسک کو دوبارہ نہ چھوئیں.
- کیا آپ کا ماسک ٹھیک نہیں لگا ہوا ہے؟ پھر صرف اطراف کو چھوئیں اور اسے ٹھیک کر لیں.
- اپنے ماسک کو اکثر پہنیں اتاریں نہیں.

منہ کا ماسک اتارنے کے لئے:

- صرف ربن یا الاسٹک کو چھوئیں.
- کیا آپ نے اسے اتار دیا؟ پھر اپنے ہاتھوں کو اچھی طرح سے دھو لیں.
- کیا آپ کو ماسک تھوڑی دیر اتارنہ ہے؟ مثال کے طور پر: کچھ پینے کے لئے. پھر اسے کسی صاف جگہ پر رکھیں یا کسی بیگ میں رکھیں جس سے ہوا گزر سکے. پھر اس جگہ کو صاف کر لیں جہاں آپ نے ماسک رکھا تھا.

آپ نے کب نیا منہ کا ماسک لینا ہے؟

- ہر 8 گھنٹے بعد نیا منہ کا ماسک لگائیں.
- کیا منہ کا ماسک گندا ہے یا نم ہے؟ فوری طور پر ایک نیا ماسک لگا لیں.

AGENTSCHAP
INTEGRATIE &
INBURGERING

- کیا آپ کو بہت بولنا ہے؟ ہر 4 گھنٹے میں ایک نیا ماسک لگائیں. مثال کے طور پر: کلاس روم میں ٹیچر.

آپ نے منہ کا ماسک کیسے دھونا ہے؟

- منہ کے استعمال شدہ ماسک بند کپڑوں کے تھیلے میں رکھیں. بیگ کو بھی ماسک کے ساتھ دھوئیں.
- اسے 60 ° C پر واشنگ مشین میں بقیہ لانڈری کے ساتھ دھوئیں.
- یا اسے کسی برتن میں ابلتے پانی میں ابال لیں. اس برتن کا استعمال صرف منہ کے ماسک کے لئے کریں.
- کیا آپ ماسک کو بہت کم درجہ حرارت پر دھوتے ہیں؟ پھر اسے اعلی درجہ حرارت پر استری کریں.
- کیا آپ نے کسی گندے ماسک کو چھو لیا ہے؟ مثال کے طور پر، اسے واشنگ مشین میں ڈالنے کے لیے. پھر اپنے ہاتھوں کو اچھی طرح سے دھوئیں.
- کیا آپ دوبارہ ماسک استعمال کرنا چاہتے ہیں؟ ماسک پہلے مکمل طور پر خشک ہونا چاہئے. آپ کو کم سے کم دو ماسکس کی ضرورت ہے.

آپ صاف ماسک کیسے سنبھالیں گے؟

- کپڑے کے تھیلے کو منہ کے ماسک کے ساتھ پکی اور صاف جگہ پر رکھیں.
- کیا آپ صاف ماسک لینا چاہتے ہیں؟ پھر پہلے اپنے ہاتھ دھوئیں. صرف ماسک کو ربن یا الاسٹک سے اٹھائیں.
- اپنے ماسک کو فریزر یا فریج میں نہ رکھیں. سردی وائرس کو ختم نہیں کرتی ہ. ماسک آپ کے کھانے کو آلودہ کر سکتا ہے.