الحملة الوطنية لمكافحة فيروس كورونا (COVID-19)

وزارة الصحة
Ministry of Health

کورونا وائرس (COVID-19) کو پھیلنے سے روکنےکے لئے کپڑوں کے ماسك کا استعمال

کپڑے کے ماسک کو استعمال کرنے کا طریقہ

ماسک لازمی طور پر :

- پورے چہرے کو اچھی طرح ڈھانپے اور آرام دہ ہو
- کان کے پیچھے پٹی سے مضبوط باندھا ہوا ہو
- کپڑے کی ایک سے زیادہ تہیں شامل ہوں
- سانس لینے میں کوئی پریشانی نہ ہو
- دھویا جا سکے اور دھونے سے ماسک خراب نہ ہو

گھر پر بنائے گئے ماسک کے بارے میں وزارت صحت کی ہدایات

وزارت صحت کی تجویز ہے کہ عوامی اجتماعات میں، جہاں معاشرتی دوری کو برقرار رکھنا مشکل ہوتا ہے (جیسے کولڈ اسٹور وغیرہ) ، کپڑے کے ماسک کو استعمال کریں بطور خاص ایسی جگہوں پر جہاں لوگوں میں وائرس کی منتقلی کے واقعات نمایاں ہوں۔

وزارت صحت کا کہنا ہے کہ کپڑے کے ماسک کا استعمال وائرس کے پھیلاؤ کو کم کرتا ہے اور ایسے افراد سے وائرس منتقل ہونے سے روکتا ہے جن کو وائرس ہوسکتا ہے لیکن انہیں معلوم نہ ہو۔ عام سامان سے گھر پر بنے ہوئے کپڑوں کے ماسک کو صحت عامہ کے اقدام کے طور پر استعمال کیا جاسکتا ہے۔

دو سال سے کم عمر کے بچے، جن لوگوں کو سانس لینے میں دشواری ہو، بے ہوش شخص، معذور افراد یا وہ لوگ جو کسی کی مدد کے بغیر نقاب نہیں اتار سکتے ، ان سب کو کپڑے کا ماسک استعمال نہیں کرانا چاہئے۔

کپڑے کا ماسک سرجیکل ماسک یا N-95 ماسک جیسا نہیں ہے۔ اس قسم کے ماسک صحت عامہ کی دیکھ بھال کرنے والے کارکنان کے لئے بچا کر رکھنا ضروری ہے جیسا کہ وزارت صحت نے تجویز کیا ہے۔

کیا کپڑوں کے ماسک کو دھونا چاہئے؟ اور کتنی بار ؟

جی ہاں۔ استعمال کرنے کے حساب سے انہیں معمول کے مطابق دھونا چاہئے۔

کپڑے کے ماسک کو اچھے طریقے سے کیسےصاف کیا جا سکتا ہے؟

کپڑے کے ماسک کو واشنگ مشین میں صحیح طریقے سے دھونا کافی ہے۔

استعمال شدہ کپڑے کے ماسککو کیسے اتارنا چاہئے؟

ماسک اتارتے وقت احتیاط کرنا چاہئےکہ آنکھ ، ناک اور منہ کو ہاتھ نہ لگائیں اور ماسک اتارنے کے فورا بعد ہی ہاتھ دھوئیں۔

مجتمع واعي
#معاً ضد الكورونا (COVID-19)

www.moh.gov.bh

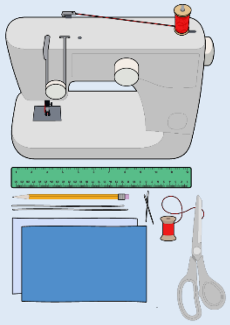
الحملة الوطنية
لمكافحة
فيروس كورونا
(COVID-19)

وزارة الصحة
Ministry of Health

سلا ہوا کپڑے کا ماسک

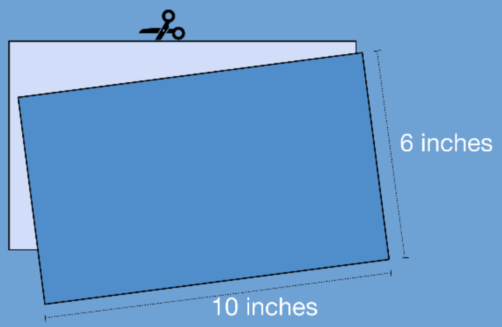
سامان

- دو عدد کاٹن کاکپڑا ، سائز 6X10
- دو عدد ربڑ، سائز 6 (یا ربڑ بینڈ ،کپڑے کی سٹرپس وغیرہ)
- سوئی اور دھاگہ (یا بوبی پن)
- قینچی
- سلائی مشین

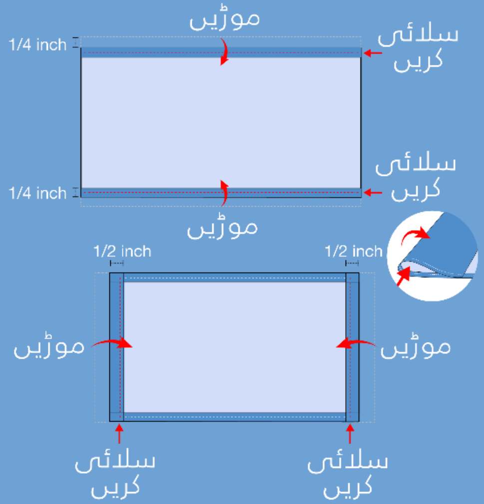


سلائی کا طریقہ

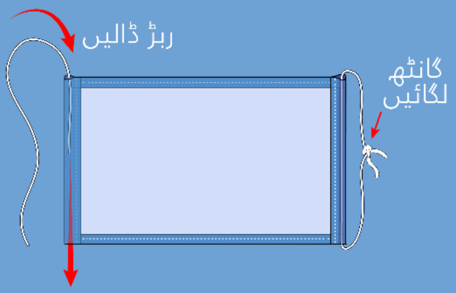
1. 10x6 انچ کی سائز کے دو کپڑے کاٹ لیں۔ کاٹن کے مضبوط کپڑوں کا ا ستعمال کریں جیسے چادر یا لحاف میں استعمال کیا جانے والا کپڑا۔ ٹی شرٹ کا کپڑا بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔ دو نوں کپڑوں کو ایک دوسرےپر رکھیں۔



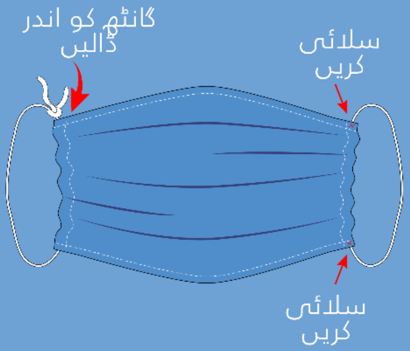
2. لمبائی والے حصہ کو ¼ انچ موڑیں ۔ اس کے بعد چھوٹے حصہ کو ½ انچ موڑیں پھر سلائی کریں۔



3. ماسک کے دونوں طرف بنے ہوئے گول خانے میں 6 انچ لمبی اور 1/8 انچ چوڑی ربڑ ڈالیں۔ اس کی سلائی کرنے کے لئے بڑی سوئی کا استعمال کریں۔ کناروں کو مضبوطی سے باندھیں۔
اگر آپ کے پاس ربڑ نہیں ہےتو ربڑ بینڈ یا کپڑے کی سٹرپس استعمال کریں۔ اگر آپ کے پاس صرف تار ہے تو آپ اسے لمبا کرسکتے ہیں اور ماسک اپنے سر کے پیچھے باندھ سکتے ہیں۔



4. آہستہ سے ربڑ کو کھینچیں تاکہ گانٹھ گول خانے کے اندر آجائے۔ ماسک کے اطراف کوربڑ پر جمع کرکے ایڈجسٹ کریں تاکہ وہ آپ کے چہرے پر فٹ ہوجائے۔ پھرربڑ پر سلائی کرلیں تاکہ وہ پھسلے نہیں۔



مجتمع واعي
#معاً ضد الكورونا
(COVID-19)

الحملة الوطنية
لمكافحة
فيروس كورونا
(COVID-19)

وزارة الصحة
Ministry of Health

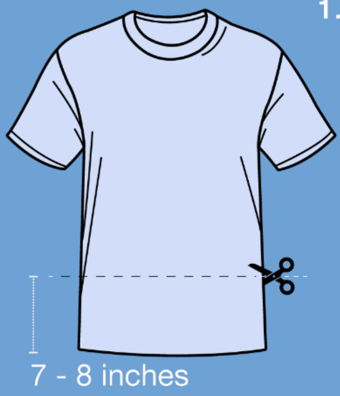
ٹی شرٹ (T-shirt) سے ماسک بنائیں
(سلائی کے بغیر)

سامان

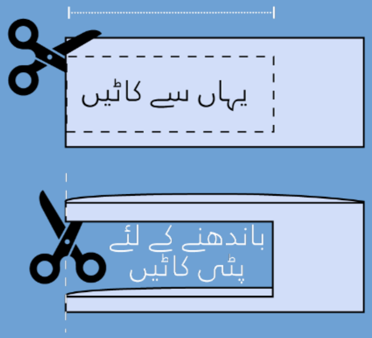
- ٹی شرٹ (T-shirt)
- قینچی

بنانے کا طریقہ

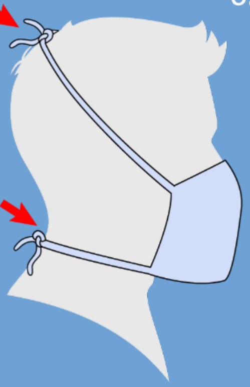
1.



2.



3.



گردن پر ڈور
باندھیں پھر سر
کے اوپر

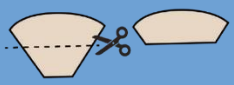
بندانہ ماسک
(سلائی کے بغیر)

سامان

- بندانہ (یا کاٹن کا کپڑا، سائز تقریبا 20X20
- کافی فلٹر
- ربڑ بینڈ (یا بالوں کے لیس)
- قینچی (اگر آپ خود اپنا کپڑا کاٹ رہے ہیں)

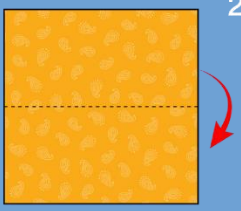
بنانے کا طریقہ

1.

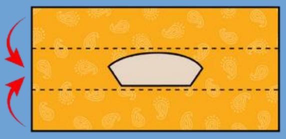


کافی فلٹر کاٹیں

2.



3.



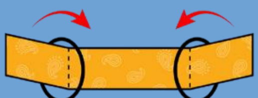
فلٹر کو درمیان میں رکھیں

اوپرکا حصہ نیچے موڑیں،
نیچےکا حصہ اوپر موڑیں

4.

6 انچ کے فاصلے پردونوں
ربڑ بینڈ رکھیں۔

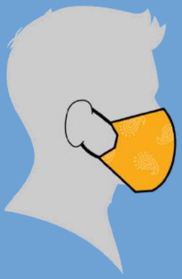
5.



دونوں کناروں کو اندر کی
طرف موڑیں

6.

7.



مجتمع
واعـــي
#معاً ضد الكورونا
(COVID-19)