سی ڈی سی نے کپڑے سے نا ک منہ تک چہرہ ڈھا نپنے کی تنبیہ کی ہے-

اگہرچہ کرونہ وایرس کی روک تھام کیلیئے باہم فا صلہ رکھنا ایک ضروری عمل ہے اسکے با وجود سنٹر فار ڈیذیز کنٹرول نے تنبیہ کی ہے کہ لوگ نا ک منہ کو ڈھانپنے کیلیئے کپڑا ضرور پہنیں- با لخصوص معمول کی عوامی جگہوں پرجیسا کہ سبزی کی دوکان ہو گئ جہاں6فوٹ فاصلہ ہموار رکھنا مشکل ہو جاتا ہے-

کپڑے کے بنے ہوئے ناک منہ تک چہر ھ ڈھا نپنے والے ماسک کا مقصد آپکے ارد گرد کے لوگوں کو بچانا بھی ہے- آیا آپکا انفکٹڈ ہونا آپکے علم میں ہے یہ نہییں ہے دونوں صورتوں میں یہ آپکے ارد گرد کے لوگوں کو محفوظ رکھتا ہے-چناچہ اسکو پہننے کا مقصد پہننے والے کو محفوظ رکھنا نہیں ہے-

ناک منہ سے چھرے کو ڈھانپنے کی تنبیہ کیوں دی گئ ہے؟

تحقیق بتاتی ہے کہ بہت سے ایسے افراد جنکو کورونہ وائرس کی علامات رونما ابھی نہ بھی ہوئ ہوں تب بھی لا علمی میں دوسرے لوگوں کو اسمیں مبتلا کر سکتے ہیں- اس سے مراد یہ بھی ہے وائرس بآسانی پھیل سکتا ہے اگہر باہم فاصلہ رکھنے کا خیال نہ رکھا جاۓ با لخصوص بولنے،چھینکنے یا کھانسنے

سے اگہرچہ ابھی ان پر وائرس کی علاما ت ابھی ظا ہر بھی نہ ہوئ ہوں تب بھی وہ دوسروں کیلئے خطر ناک ثابت ہو سکتے ہیں-

چناچہ سی ڈی سی نے تنبیہ کی ہے کہ ہر حال میں عوامی جگہوں پرجانےکیلیئے ضروری امر ہے کہ ناک منہ سے چہرہ ڈھانپ کرجایا جائے جہاں مشکل ہے فاصلہ ہموار رکھنا-

یہ ہدایات ناک منہہ سے چہرے کو ڈھانپنے کی اشد ضروری ہیں اور تب ہی ہم صرف کووڈ-19 کا مقا بلہ اور روک تھام کر سکتے ہیں-

ناک منہ کو ڈھانپنے کا مطلب ہرگز یہ نہیں کہ با ہم فاصلہ نہ رکھا جائے اور یا پھر ھاتھ دھونےسے گریز کیا جائے اور یا پھر چھینک مارتے ، کھانسی کرتے احطیاط کو ملحوظ خاطرنہ رکھا جائے-

ناک منہ سے چہرے کو ڈھانپنے کا انتظام کرنے کا طریق-

آپ بآسانی گھر میں موجود اشیاجیساکہ ٹی شرٹ اور ربڑ بینڈ سے خود ناک منہ سے چہرے کو ڈھانپنے والا ماسک بنا سکتے ہیں- یہاں پر ہدایات حاصل کریں کہ ناک منہ کیلیئے کسطرح ماسک بنانا ہے-

چونکہ سرجیکل ماسک اور این-95 ریسپیریٹرکافی قلیل مقدار میں ھیں تو سی ڈی نے متنبہ کیا ہے کہ ان ماسکوں کونرسوں،ڈاکٹروں اور دیگر انتہا ئ طبی امداد کے املے کے لیئے چھوڑ دیا جاۓ-

ناک منہ چہرے تک ڈھانپنے کا کپڑا کیسے پہننا ہے؟

ناک منہ ڈھانپنے والا ماسک:

مکمل اورباآسانی آپکےچہرے کے اطراف پر پورا آنا چاھیئے-

تنیوں کی یا پھرلوپس کی مدد سے اس کو کانوں پر چڑھا کر محفوظ کر لیں-

کپڑے کی کچھ تیھیں شامل کریں-

آپکوکسی بھی رکا وٹ یا دشواری کے بنا سانس آنا چا ہیئے-اس کپڑے کے ماسک کومشینی دھلائ اور ڈرائر میں ڈال کر بھی صحیح رہنا چاہیئےاور اسکی شکل میں تبدیلی نہیں آنی چا ھیئے-

جب یہ چہرہ ڈھانپنے کا کپڑہ اتاریں تو محطاط رہیں کہ آپ اپنی آنکھوں ،ناک، منہ کو نہ چھوئیں اور اسکو اتارتے ساتھ ہی ہاتھ ضروردھوئیں-

یہ ناک منہ سےچہرہ ڈھانپنے کا کپڑا ہر روذ دھلنا چاہئے- اسکا دھلنا اس امر پر بھی منحصر ہے کہ آپ اسکو کتنا استعمال کرتے ہیں- اسکو دھونے کا کام ایک دھلائ والی مشین آسانی سے کر سکتی ہے-

مندرجہ ذیل افراد یہ ناک منہ ڈھا نپنے کا کپڑاہر گز استعمال نہ کریں۔

دو سال سے کم عمر بچوں سے اسکو دور رکھیں۔

ہر وہ انسان جسکو سانس لینا مشکل ہورہاہو اور یاپھربے ہوش ہو اسکو استعمال نہیں کر سکتا۔

سپینش میں دی گئ ہدایات کو سنیں۔

ہندی میں دی گئ ہدایات کو سنیں۔

با خبر رہیں۔

کرونہ وائرس سے متعلق سوالوں کیلئے ھیلتھ ڈپارٹمنٹ کے 703-267-3511

کال سنٹر کے نمبر پرکال کریں

یہ صبح نو بجے سے لے کر شام سات بجے تک ہر روز کھلا ہو تا ہے اور

ویک اینڈ پرصبح ساڑھےنو سے لےکرشام پانجھ بجے تک کھلا ہوتا ہے۔

ٹیلیفون نمبر888777 پرموبائل سے ٹکسٹ کریں

FFXCOVID اورفئرفیکس کاؤنٹی سے تاذہ ترین معلومات حاصل۔

سوال یا کوئ اورامر درپیش ہو تو ای میل ffxcovid@fairfaxcounty.gov پر رابطہ کریں-

اس ای میل اکاونٹ پر کوئ نہ کوئ بھرتی ہوتا ہے سونوار سے جمعہ کے روذ تک صبح آٹھ بجے سے لے کر شام چھے بجے تک-

وزٹ کریں کرونہ وائرس ویب پورٹل جو کہ ون-سٹاپ معلومات کا وسیلہ ہے- مذید معلومات حا صل کریں کووڈ-19 کے بارے میں ھیلتھ ڈپارٹمنٹ کرونہ وائرس ویب پیج پراور ایف-اے-قیو کے صفحے پر- فولو کریں فیر فیکس کاؤنٹی گورنمنٹ کے فیس بک صفحہ پراور ھیلتھ ڈپارٹمنٹ کے فیس بک کے صفحہ پر-

فولو کریں @ فئر فیکس کا ؤنٹی اور @ فئر فیکس ھیلتھ ٹوٹر پر