

انفیکشن کو روکیں ماسک پہنیں

جب جسمانی فاصلہ برقرار رکھنا مشکل ہوتا ہے اور جہاں عوامی جگہوں کے اندر حکم کی وجہ سے لازمی ہو۔



ماسک سے اپنے منہ، ناک اور ٹھوڑی کو ڈھانپیں اور اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کے چہرے اور ماسک کے درمیان کوئی خلا نہیں ہے۔



اپنے کانوں کے ارد گرد الاسٹک کے ٹوپس (elastic loops) یا ماسک باندھنے والی ڈوریوں کو مستحکم طریقے سے پہنیں۔



اپنا ماسک پہننے سے پہلے، صابن اور پانی سے کم سے کم 20 سیکنڈ کیلئے اپنے ہاتھوں کو دھوئیں یا الکوحل پرمبنی ہینڈ سینیٹائزر استعمال کریں۔



اپنے ماسک کو تلف کرنے کے بعد صابن اور پانی سے کم سے کم 20 سیکنڈ کیلئے اپنے ہاتھوں کو دھوئیں یا الکوحل پرمبنی ہینڈ سینیٹائزر استعمال کریں۔



صرف ٹوپس یا ڈوریوں کو پکڑیں اور ماسک کو ڈھکن والے گورے دان میں ڈال دیں، یا اگر وہ دوبارہ قابل استعمال ہوں، تو انہیں براہ راست لائڈری میں ڈال دیں۔



ماسک اتارنے کیلئے، ماسک کے الاسٹک ٹوپس یا ماسک باندھنے کی ڈوریوں کو اپنے کانوں کے ارد گرد سے نکالیں۔



جب آپ ماسک پہنیں ہوئے ہوں تو ماسک کے سامنے والے حصے کو مت چھوئیں۔ اگر آپ غلطی سے اپنے ماسک کو چھو لیتے ہیں، تو اپنے ہاتھ صاف کریں۔