



چہرے پر ماسک پہننے کا طریقہ

How to wear a face mask – Urdu

There are two types of face masks you can use: cloth masks and surgical masks. Cloth masks are made of washable fabric and can be re-used.

چہرے پر پہننے کے دو طرح کے ماسک ہیں، جسے آپ پہن سکتے ہیں: کپڑے کے ماسک اور سرجیکل ماسک۔ کپڑے کے ماسک دھونے کے قابل کپڑوں سے بنے ہوتے ہیں اور انہیں دوبارہ استعمال کیا جاسکتا ہے۔

مزید اطلاعات کے لیے ملاحظہ کریں – [DHHS.vic](https://www.dhhs.vic.gov.au/face-masks-covid-19) چہرے کو ڈھانپنا – رات 11.59 بجے بروز بدھ 22 جولائی

<<https://www.dhhs.vic.gov.au/face-masks-covid-19>>

چہرے پر ماسک پہننے سے آپ کی اور آپ کی کمیونٹی کی حفاظت ہوتی ہے، جس کے ذریعہ کورونا وائرس (کوویڈ-19) سے اضافی جسمانی روکاوٹ فراہم ہوتی ہے۔ اگر چہرے کا ماسک دستیاب نہ ہو، تو اسکارف یا تولیہ جیسی ڈھانکنے والی دوسری چیزیں استعمال کی جا سکتی ہیں۔



20 SECS

ماسک پہننے سے پہلے اپنے ہاتھوں کو دھوئیں۔

اس بات کو یقینی بنائیں کہ یہ آپ کی ناک اور منہ کو ڈھانپ لے اور آپ کی تھوڑی کے نیچے، آپ کی ناک کے سرے کے اوپر اور آپ کے چہرے کے اطراف فٹ ہو جائے۔

ماسک کو پہننے سے پہلے اس کے سامنے کے حصے کو نہ چھوئیں۔

اگر آپ ماسک کو چھو لیتے ہیں، تو فوری طور پر اپنے ہاتھوں کو دھوئیں اور سنٹیٹائز کریں۔

ماس کو اپنے گردن کے ارد گرد لٹکنے نہ دیں۔

ماسک کو کھولنے کے لیے پہلے اپنے ہاتھوں کو دھوئیں یا سنٹیٹائز کریں۔

کانوں کے حلقے کو پکڑ کر یا ٹائی کی گرہ کھول کر احتیاط سے اپنے ماسک کو ہٹائیں۔ ٹائی کے جوڑے والے ماسک ہو، تو پہلے نچلی ٹائی کو کھولیں، پھر بالائی ٹائی کو کھولیں۔

اگر آپ کے ماسک میں فلٹر ہو، تو انہیں الگ کریں اور پھینک دیں۔

ماسک کو فولڈ کریں اور اسے براہ راست لائٹری میں یا دھونے کے لیے ایک ڈسپوزیبل یا دھوئے جانے کے قابل تھیلے میں ڈال دیں۔ واحد استعمال کے سرجیکل ماسک کو ذمہ داری کے ساتھ ضائع کیا جانا چاہئے۔

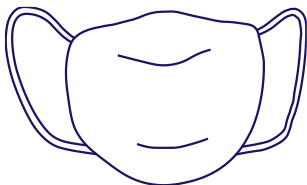
ماسک کو ہٹانے کے بعد اپنے ہاتھوں کو دھوئیں یا سنٹیٹائز کریں

ہر دن کپڑے والے چہرے کے ماسک کو گرم پانی (60°C) میں صابن یا لائٹری ڈسٹرنٹ سے دھوئیں۔

دوسرے لوگوں کے ساتھ چہرے کے ماسک کا اشتراک نہ کریں۔

آپ کو کیا کام کرتے رہنا ضروری ہے

- باقاعدگی سے اپنے ہاتھوں کو دھوئیں۔
- دوسروں سے 1.5 میٹر کی دوری برقرار رکھیں۔
- خفیف عوارض ہونے پر بھی اپنی جانچ کروائیں۔
- ناسازی محسوس ہو تو گھر پر ہی رہیں۔



To receive this document in another format [email Public Health branch](mailto:public.health@dhhs.vic.gov.au)<public.health@dhhs.vic.gov.au>.

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.

© State of Victoria, Australia, Department of Health and Human Services, 24 July 2020.

Available at [DHHS.vic – Coronavirus \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus)<https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus>

Urdu

OFFICIAL



Health
and Human
Services