

کیا ہمیں COVID-19 کے بعد کی حالت کو روکنے کے لیے ماسکنگ کا استعمال کرنا چاہیے؟



ماسک پہننے کا مشورہ

یہ تجویز کیا جاتا ہے کہ بغیر علامات والے بالغ افراد اندرونی عوامی جگہوں پر ماسک پہنیں، خاص طور پر زیادہ خطرے والی جگہوں جیسے کہ بھیڑ والے یا خراب ہوادار علاقوں میں۔ یہ وائرس کے پھیلاؤ کو کم کرنے میں مدد کرتا ہے یہاں تک کہ اگر کوئی علامات موجود نہ ہوں۔

جب خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔

زیادہ خطرہ والے حالات میں ماسک پہننے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ مثال کے طور پر، جب COVID-19 کے کیسز زیادہ ہوں یا جب ان لوگوں کے آس پاس ہوں جن کے بیمار ہونے کا خطرہ ہو۔

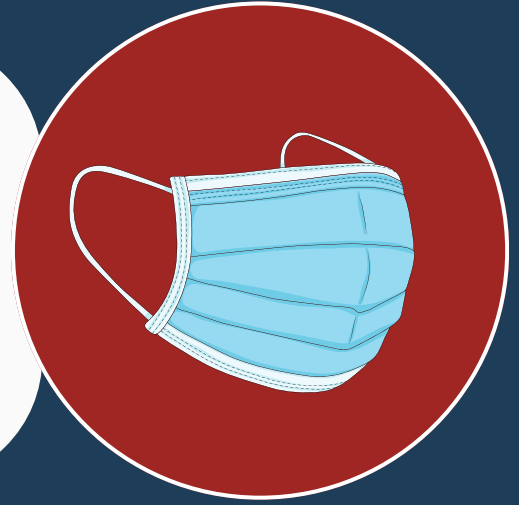


سب سے مؤثر ماسک

مطالعات سے پتہ چلتا ہے کہ N95 یا KN95 ماسک سب سے زیادہ مؤثر ہیں۔ وہ طبی یا سرجیکل ماسک کے مقابلے میں ایک چھوٹا لیکن اضافی فائدہ فراہم کرتے ہیں۔

دوسرے ماسک

میڈیکل یا سرجیکل ماسک اب بھی کچھ تحفظ فراہم کرتے ہیں۔ خطرے کی سطح، دستیابی، اور یہ آپ کے لیے کس حد تک فٹ بیٹھتا ہے اس کی بنیاد پر ماسک کا انتخاب کریں۔ اس سفارش میں کیڑے کے ماسک کا جائزہ نہیں لیا گیا۔



سیاروں کی صح

ماسک کا استعمال ماحول کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔ CO2 کے اخراج کو کم کرنے کے لیے، ہم ایسے ماسک استعمال کر سکتے ہیں جو قدرتی طور پر ٹوٹ جاتے ہیں، زیادہ دیر تک ماسک پہن سکتے ہیں، کم پیکنگ والے ماسک کا انتخاب کر سکتے ہیں، اور مقامی طور پر بنائے گئے ماسک خرید سکتے ہیں۔

پوسٹ COVID-19 حالت کی روک تھام
کے بارے میں مزید تفصیلات کے لیے QR
کوڈ اسکین کریں۔

