

اپنے ماسک سے تحفظ کے طریقے کو بہتر بنائیں

قابل رسائی ورژن: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/effective-masks.html>

ماسک منتخب کرتے وقت، دیکھیں کہ یہ کتنی اچھی طرح موافق آتا ہے، یہ کتنے بہتر طور پر ہوا کو فلٹر کرتا ہے، اور اس میں کتنی تہیں ہیں:

1 یقینی بنائیں کہ آپ کا ماسک آپ کے چہرے پر اچھی طرح فٹ بیٹھتا ہو۔

2 ایک ایسا ماسک چنیں جس میں تہیں ہوں تاکہ آپ کی سانسوں سے نکلنے والے ذرات اندر رہیں اور دوسروں کے باہر۔



یہ کریں

3- تہ والے ماسک میں کانوں کے حلقوں پر گرہ لگائیں اور اڑس لیں

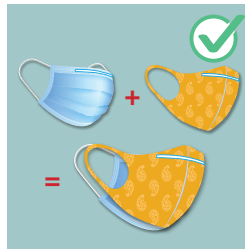


کانوں کے حلقوں میں گرہ لگائیں

غیر ضروری مٹیریل کو موڑ کر اندر اڑس دیں

اچھی طرح موافق ہونے کی جانچ کر لیں

مٹیریل کی تہیں شامل کریں



2 طرفہ تہ

• کیڑے کا ایسا ماسک استعمال کریں جس میں کیڑے کی کئی تہیں ہوں

• کیڑے کے ماسک کے اندر ایک قابل ضیاع ماسک پہنیں۔ کیڑے کا ماسک ایسا ہونا چاہیے جو قابل ضیاع ماسک کے کناروں کو آپ کے چہرے پر دبا کر رکھے

اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ آسانی سے دیکھ اور سانس لے سکتے ہوں

موافقت کو بہتر بنائیں



ایک ایسا ماسک چنیں جس میں ناک پر تار ہو



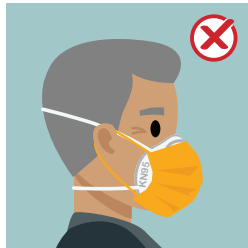
ایک ماسک فلٹر یا تسمہ استعمال کریں



دیکھ لیں کہ یہ آپ کی ناک، منہ اور تھڈی پر اچھی طرح موافق ہو

یہ نہ کریں

KN95 ماسک کو کسی دوسرے ماسک کے ساتھ یکجا کرنا



دو قابل ضیاع ماسکس کو یکجا کرنا

