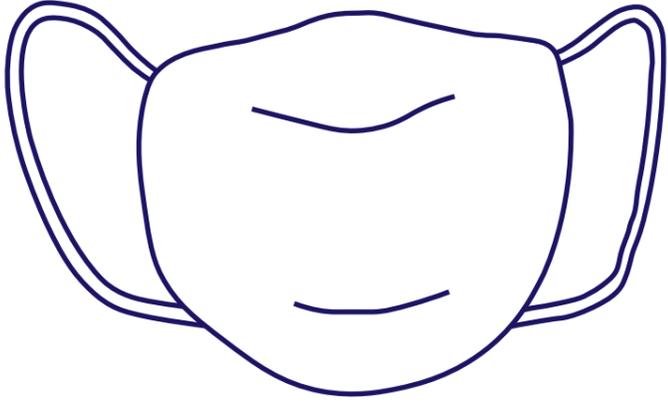


کیا مجھے ماسک پہننے کی ضرورت ہے؟

جن علاقوں میں کمیونٹی میں COVID-19 پھیل رہا ہے، وہاں ماسک ایک اضافی احتیاطی تدبیر ہیں۔ ماسک کے لیے مشوروں اور تقاضوں کے متعلق اپنی مقامی سٹیٹ یا ٹیریٹری کی ہدایات دیکھیں۔ اگر آپ ایسی صورتحال میں ہیں جہاں لوگوں سے فاصلہ رکھنا مشکل ہو، جیسے پبلک ٹرانسپورٹ میں، تو آپ ماسک پہننے کا انتخاب کر سکتے ہیں۔



COVID سے بچاؤ کے لیے:

- اپنے ہاتھ دھوئیں یا سینٹائز کریں
- لوگوں سے فاصلہ رکھیں (1.5 میٹر)
- اپنی COVID-19 ویکسینیشنز مکمل رکھیں
- اگر آپ کی طبیعت خراب ہو تو گھر میں رہیں اور ٹیسٹ کروائیں۔

اگر آپ ماسک پہننے کا انتخاب کریں:



ماسک پہننے سے پہلے اپنے ہاتھ دھوئیں



یہ یقینی بنائیں کہ ماسک آپ کے ناک اور منہ کو ڈھکتا ہو اور آپ کی ٹھوڑی پر، ناک کے بانسے پر اور چہرے کے اطراف پر پوری طرح فٹ بیٹھتا ہو۔



ماسک پہننے کے دوران یا اتارنے ہوئے ماسک کے اگلے حصے کو ہاتھ نہ لگائیں۔ اگر آپ ماسک کو ہاتھ لگائیں تو پھر فوراً اپنے ہاتھ دھوئیں یا سینٹائز کریں۔ ماسک کو اپنی ٹھوڑی کے گرد یا گلے میں لٹکتا نہ رکھیں۔



ماسک اتارنے کے بعد اپنے ہاتھ دھوئیں یا سینٹائز کریں۔



کپڑے کے ماسکوں کو ہر بار استعمال کے بعد دھوئیں یا کم از کم ہر روز دھوئیں۔



*ایک دفعہ استعمال کے ماسکوں کو دوبارہ استعمال نہیں کرنا چاہیے اور انہیں استعمال کے بعد فوراً پھینک دینا چاہیے۔

اہم: جن لوگوں کو نظام تنفس کے دائمی مسائل ہیں، انہیں ماسک استعمال کرنے سے پہلے طبی مشورہ حاصل کرنا چاہیے۔

مزید معلومات کے لیے **1800 020 080** پر National Coronavirus Helpline کو کال کریں، زبانی ترجمے کی خدمات کے لیے آپشن 8 چنیں یا **www.health.gov.au** دیکھیں