

# حقیقت سے آگاہی حاصل کریں۔

## ماسک پہننا



کووڈ19- ابھی بھی بزرگوں، نوجوانوں اور چھوٹے بچوں سمیت، ہر دن ہزاروں لوگوں کو متاثر کر رہا ہے۔ اس سے قطع نظر کہ آپ کے علاقے میں ماسک پہننا ضروری ہے کہ نہیں، اگر آپ ماسک پہنتے ہیں تو اس سے خود آپ اور آپ کی فیملی محفوظ رہے گی۔

**ماسک کووڈ19- سے آپ کی حفاظت کرتا ہے۔**

کیونکہ کووڈ19- بہت آسانی سے پھیلتا ہے، اور ماسک پہننے سے آپ، آپ کے دوست اور فیملی اسی طرح آپ کی برادری کے لوگ بھی محفوظ رہتے ہیں۔

✓ ماسک پہننے سے ہوا میں موجود وائرس سے بیمار ہونے کے امکان بہت کم ہو جاتے ہیں۔

✓ ممکن ہے کہ آپ کووڈ19- کے شکار ہو جائیں اور آپ کو معلوم بھی نہ ہو، کیونکہ ایسی حالت میں ہر شخص کو بیماری کا احساس نہیں ہو پاتا ہے۔ ایسی صورت میں، ماسک پہننے سے آپ کے ذریعہ وائرس کے دوسروں تک پھیلنے کے امکان بہت کم ہو جاتے ہیں۔

ماسک اچھے سے پہنیں تاکہ یہ موثر ثابت ہو۔



- ماسک سے اپنے منہ اور ناک کو اچھے سے ڈھکیں
- جب ماسک منہ پر لگا ہو تو اسے ہاتھ نہ لگائیں
- اس بات کو یقینی بنائیں کہ ماسک کے اوپر یا سائڈ سے ہوا نہ گزر رہی ہو
- بار بار استعمال ہونے والے ماسک کو کم از کم دن میں ایک بار دھوئیں
- ماسک کو پہنتے یا اتارتے وقت اپنے ہاتھ صاف رکھیں۔
- ایک بار استعمال ہونے والے ماسک کو صرف ایک ہی بار استعمال کریں



**ویکسین سب سے زیادہ حفاظت کرتی ہیں**

• اپنی اور اپنی برادری کی حفاظت کرنے کے لئے ویکسین لینا سب سے ضروری قدم ہے۔

• ویکسین کے سارے ڈوز لینے کے بعد آپ کو کووڈ19- ہونے کے امکان بہت کم ہو جاتے ہیں، اور اگر کووڈ19- آپ کو ہو جاتا ہے تو ویکسین آپ کو بری طرح بیمار ہونے سے بچاتی ہے۔

جبکہ ماسک پہننے سے ویکسین لئے ہوئے لوگ مزید محفوظ ہو جاتے ہیں۔

ویکسین لینے کے بعد کووڈ19- سے متاثر ہونا بہت ہی نادر ہے۔ لیکن اس کے امکان ضرور رہتے ہیں۔

ویکسین لینا اور ماسک پہننا کووڈ19- سے بچنے اور اسے دوسروں تک پھیلنے سے روکنے کے سب سے اچھے طریقے ہیں۔