منہ اور چہرے کو ڈھکنے والے نقاب کے بارے میں ماہرانہ مشورہ

1. ہم واقف ہیں کہ کووِڈ- 19 (COVID 19)انفیکشن کو روکنے کے لئے معاشرتی دوری اور ذاتی حفظان صحت کلیدی اہمیت کے حامل ہیں۔ کچھ ممالک نے عام لوگوں کے لئے گھر سے بنے، چہرے کا احاطہ کرتے ہوئے نقاب سے استفادہ کرنے کا دعوی کیا ہے۔ ذاتی حفظان صحت کو برقرار رکھنے کے لئے اس طرح کا گھر میں بنا کور یا نقاب ایک اچھا طریقہ ہے۔ یقینی طور پر اس طرح کے استعمال سے صحت کی مجموعی حالت کو برقرار رکھنے میں مدد ملے گی۔

2. لہذا، یہ تجویز کیا جاتا ہے کہ ایسے لوگ جو طبی حالات سے نا تو دوچار ہیں نا ہی سانس لینے میں دشواری کا سامنا کر رہے ہیں وہ اپنے ہاتھ سے تیار شدہ دوبارہ استعمال کے قابل ایسا نقاب استعمال کر سکتے ہیں، خاص طور پر جب وہ گھر سے باہر نکلیں۔ اس سے بڑے پیمانے پر معاشرے کے تحفظ میں مدد ملے گی۔

3. یہ نقاب محکمہ صحت کے کارکنوں یا ان کے ساتھ کام کرنے والے یا کووِڈ- 19 مریضوں کے ساتھ کام کرنے والے افراد یا اگر وہ خود مریض ہیں، کے لئے نہیں ہے کیونکہ اس قسم کے لوگوں کو مخصوص حفاظتی پوشاک پہننے کی ضرورت ہوتی ہے۔

4. یہ مشورہ دیا جاتا ہے کہ اس طرح کے نقابوں کے دو سیٹ بنائے جائیں تاکہ ایک کو دھویا جا سکے جبکہ دوسرا استعمال ہو۔ ہاتھ دھونا ابھی بھی لازمی معیار کے طور پر رہے گا اور چہرے کو کور کرنے یعنی نقاب لگانے سے پہلے ہاتھ دھوئے جائیں۔ اس طرح کے نقاب کو کہیں بھی نہیں پھینکنا چاہئے بلکہ اسے محفوظ طریقے سے رکھنا چاہئے، صابن اور گرم پانی سے اچھی طرح دھویا جائے اور استعمال کرنے سے پہلے اسے اچھی طرح سے خشک کر لیں۔

5. یہ نقاب گھر پر صاف ستھرے کپڑے سے بنایا جا سکتا ہے، جسے نقاب بنانے/سلائی سے پہلے اچھی طرح سے صاف کرنے اور دھونے کی ضرورت ہے۔ چہرے کا کور یعنی نقاب اِس طرح سے کرنا چاہئے کہ یہ منہ اور ناک کو مکمل طور پر ڈھانپ سکے اور آسانی سے چہرے پر باندھا جا سکے۔

6. نقاب آپس میں بدلنے نہیں چاہئیں اور ایک نقاب صرف ایک فرد کے ذریعہ استعمال ہونا چاہئے۔ لہذا، خاندان کے متعدد افراد میں، ہر فرد کا الگ نقاب ہونا چاہئے۔

....

Illustration by MoHFW

ہندوستانی حکومت کے پرنسپل سائنسی مشیر کے دفتر کے ذریعہ جاری کردہ
اپریل,03، 2020

سارس-کووی 2(SARS-CoV-2) کے پھیلاؤ کو روکنے کے لئے نقاب

کورونا وائرس

منہ اور ناک کے گرد حفاظتی ڈھانپنے والا نقاب بنانے پر ایک کتابچہ

مجوزہ گائیڈ کا مقصد غیر سرکاری تنظیموں اور افراد کو اس طرح کے نقاب بنانے کا خاکہ بتانے کے بارے میں ہے جنہیں بار بار استعمال کیا جا سکے۔

بنیادی مقصد یہ ہے کہ اس کے بنانے میں استعمال ہونے والی چیزوں تک آسانی سے رسائی، گھر میں آسانی سے بنانے اور بار-بار استعمال کرنے کے آسان طریقوں کا ایک سادہ خاکہ فراہم کرنا ہے۔

گھر میں بنے نقاب اس طرح بنائیں جائیں کہ اُن سے منہ اور ناک کا مکمل طور پر احاطہ ہو اور یہ چہرے پر آسانی سے باندھا جا سکے۔

یہ نقاب ہیلتھ ورکرس، یا اُن لوگوں جو COVID-19 مریض یا مریضوں کے ساتھ رابطے میں ہوں یا خود بیمار ہوں کو نہیں پہننا چاہئے کیونکہ اِن طبقوں کو مخصوص قسم کا نقاب لگانے کی ضرورت ہوتی ہے۔

خاص طور پر ہندوستان بھر کے گنجان آباد علاقوں میں رہنے والے لوگوں کیلئے منہ ڈھکنا بہت ضروری ہے

اپنی حفاظت کے لئے آپ آسانی سے گھر پر نقاب بنا سکتے ہیں۔

آپشن 1 ۔ سلائی مشین کا استعمال کرتے ہوئے نقاب بنائیں*

جن چیزوں کی آپ کو ضرورت ہوگی:

1.

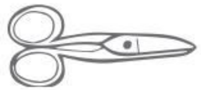
100% کاٹن (کپاس) کپڑا

کوئی بھی استعمال شدہ کاٹن یعنی کپاس کا کپڑا یہ نقاب بنانے میں استعمال کیا جا سکتا ہے۔ یاد رکھیں نقاب کے رنگ سے کوئی فرق نہیں پڑتا ہے،
لیکن اس بات کو یقینی بنائیں کہ نقاب بنانے سے پہلے کپڑے کو ابلتے ہوئے پانی میں 5 منٹ تک اچھی طرح سے دھو کر اسے سکھایا جائے۔ اور یہ نقاب بنانے سے پہلے اچھی طرح سے خشک ہو جائے۔ اس پانی میں نمک شامل کرنے کی صلاح دی جاتی ہے۔

2.

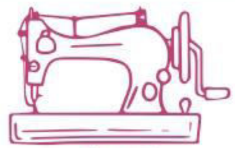
کپڑے کی پٹی کے چار ٹکڑے

3.



کینچی یعنی مقراض

4.



سلائی مشین

شروعات

ایسے کریں

1.a کپڑے کو کاٹنا - نقاب کے لئے کپڑے کو مندرجہ ذیل سائز میں ضرورت کے مطابق کاٹیں۔

☆بالغاں: 9 انچ x 7 انچ ☆بچے : 7 انچ x 5 انچ

1.b پٹیاں کاٹنا - باندھنے اور پائپنگ کے لئے 4 پٹیاں کاٹیں

کپڑے سے : دو ٹکڑے "5 x" 1.5 اور دو ٹکڑے "40 x" 1.5

بالغوں کے سائز کیلیے

* آپ سلائی مشین کے بنا بھی نقاب بنا سکتے ہیں۔

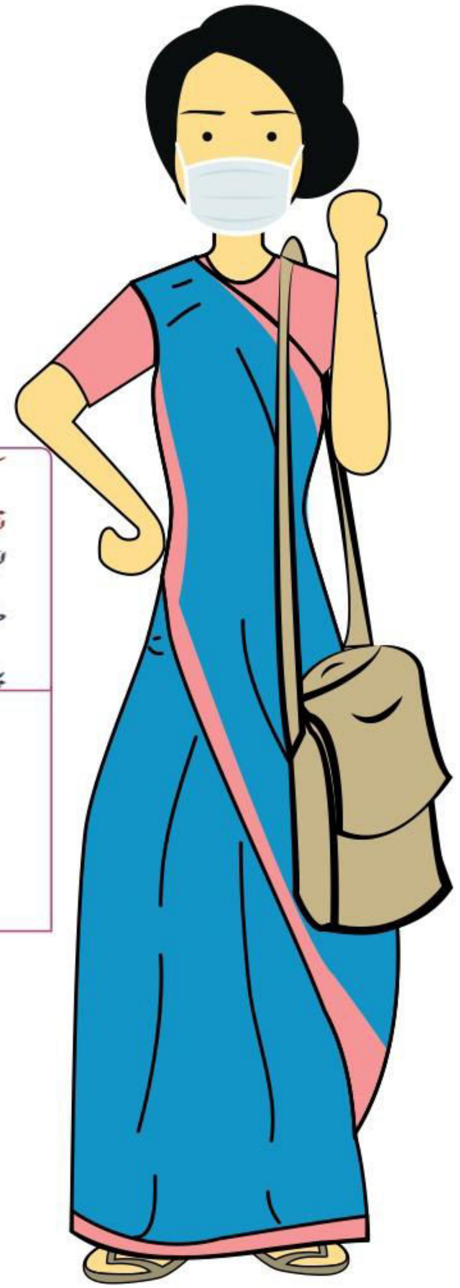


Illustration by MoHFW

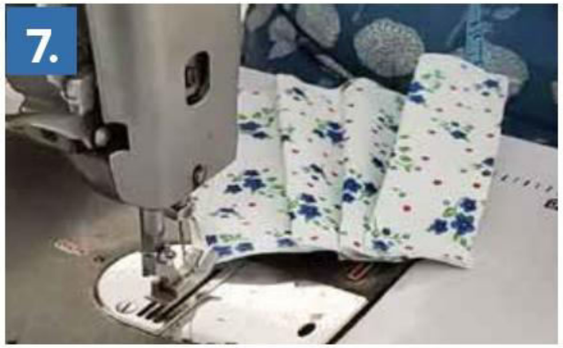
Inch= **2.5cms**

0 inch 1 2 3 4 5 6 7 8

بالغوں کے سائز کے نقاب کے لئے ذیل میں دکھایا گیا عمل ہے

کٹے ہوئے کپڑے کو لیں، دکھائے گئے طریقے سے پائپنگ کے طور پر استعمال ہونے والی 1.5x5 پٹی کو ایک طرف سے جوڑیں۔

جیسا کہ دکھایا گیا ہے تقریبا " 1.5 کے تہہ والی نیچے کی اور تین پٹیاں بنائیں۔

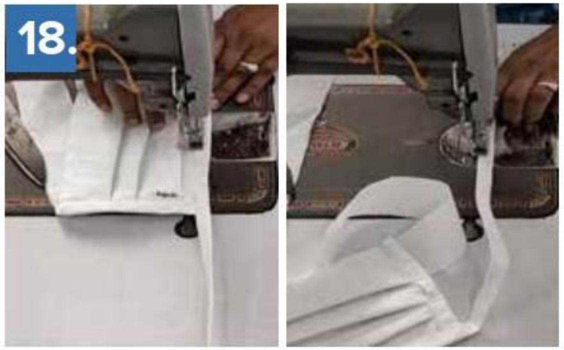


اس کپڑے کو دوسری طرف موڑ دیں اور جیسا کہ اوپر دکھایا گیا ہے اِس طرف پلیٹنگ یعنی سلوٹیں کرنے کیلئے سٹیپس دہرائیں۔ سلوٹیں بننے کے بعد کپڑے کی لمبائی "9 سے گھٹ کر "5 ہو جائے گی۔

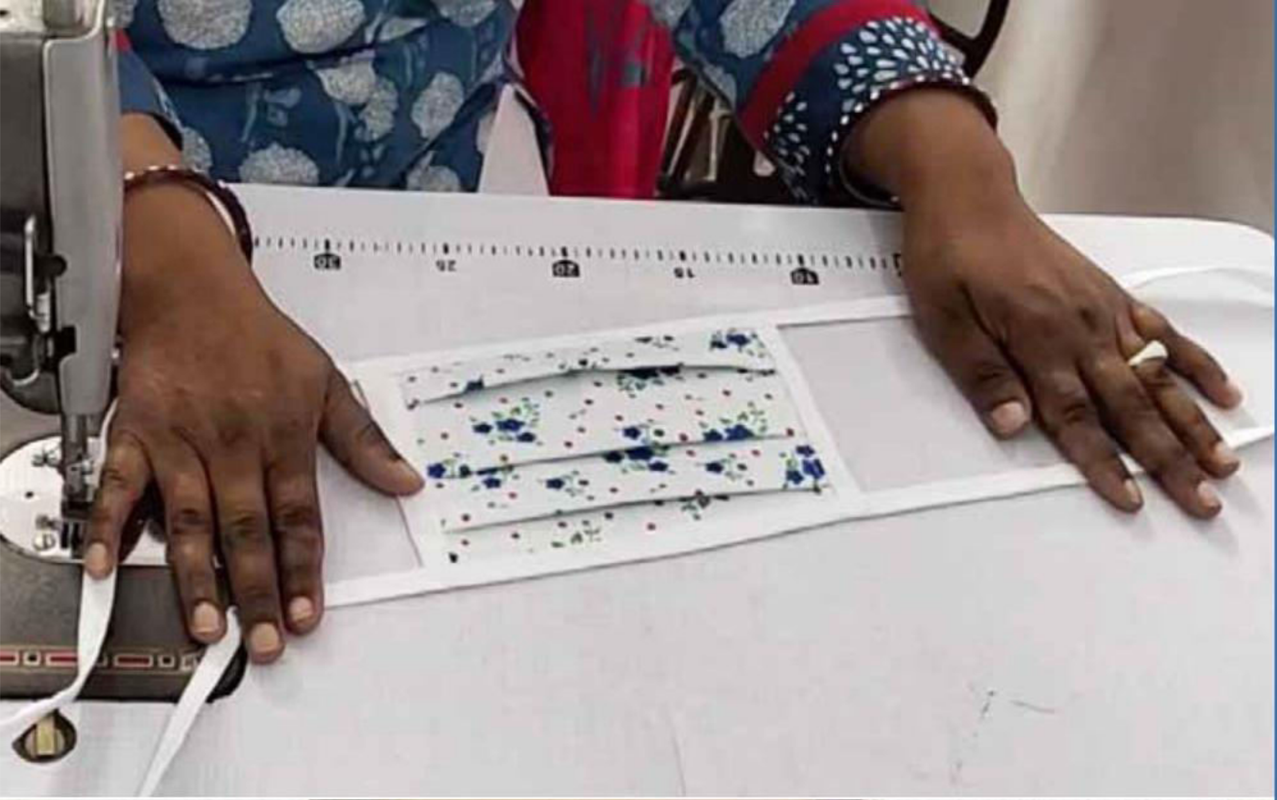
جیسا کہ اوپر دکھایا گیا ہے دونوں اطراف سے پائپنگ کی مدد سے پٹیاں محفوظ کریں۔

جیسا کہ دکھایا گیا ہے نیچے کی طرف آنے والی تمام پٹیوں کو برقرار رکھنے کے لئے اضافی خیال رکھیں۔

اب جیسا کہ دکھایا گیا ہے نقاب کے اوپر اور نیچے نقاب باندھنے کے لئے استعمال ہونے والی لمبی "40 ڈوریاں جوڑنا شروع کریں۔



ایک بار پھر ان دونوں ڈوریوں کو تین بار فولڈ یعنی تہہ کریں جیسا کہ اوپر دکھایا گیا ہے۔



☆ آپ کا نقاب اب تیار ہے

☆ اس بات کو یقینی بنائیں کہ نقاب آپ کے منہ اور ناک کے گرد فٹ ہو جائے اور اس میں کوئی کھلی جگہ نہ ہو

نقاب پہنتے وقت، اس کا جو سائڈ یعنی رُخ آپکے چہرے کی طرف ہو اُسکے پلیٹس کا رُخ نیچے کی طرف ہونا چاہئے

☆ آپ کو دوبارہ استعمال کرنے کے لئے کبھی بھی نقاب کو پلٹنا نہیں چاہئے۔

ہر بار استعمال کے بعد، آگے دکھائے گئے طریقے سے ہمیشہ اچھی طرح سے نقاب دھونے کے بعد اسے پھر استعمال کرنا چاہئے

اس نقاب کو فی الحال جنوبی راجستھان میں امرت کلینک، آرتھ اسپتال، اور شری ائس اسپتال سمیت حفظانِ صحت کی تنظیموں کے سماجی کارکنان استعمال کرر ہے ہیں۔

یقینی بنائیں کہ **نقاب** آپ کے چہرے کو اچھی طرح سے فٹ بیٹھتا ہے اور اطراف میں کوئی کھلی جگہ نہ ہو...

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

بہرصورت، ہر وقت دوسروں سے 2 میٹر تک کا فاصلہ برقرار رکھنا یاد رکھیں، گھر واپس آنے پر اپنے ہاتھ اچھی طرح دھولیں اور اپنے ہاتھ سے اپنے چہرے یا آنکھوں کو مت چھوئیں

Demonstrated by Dr. Gargi Goel, Pediatrician, Rajasthan

آپشن 2:   سلائی مشین کے بغیر ہاتھ سے گھر پر نقاب بنانا

جن چیزوں کی آپ کو ضرورت ہوگی:

1.

100% سوتی کپڑا یا ایک مردوں کا سوتی رومال

2.

دو ربڑ بینڈ

پہلا اسٹیپ

اب دونوں طرف سے مُڑے ہوئے رومال
کو لمبائی میں رکھتے ہوئے بیچ سے موڑیں

دوسرا اسٹیپ

اب رومال کا نچلا سرا پہلے مُڑے ہوئے
اُپری سرے کے تھوڑا اُوپر تک موڑیں

تیسرا اسٹیپ

رومال کو اُپر کی اور سے کپڑے کے بیچ
سے تھوڑا نیچے تک موڑیں

سٹیپ 4

ربڑ کا ایک بینڈ لیں اور جیسا کہ دکھایا گیا ہے اسے کپڑے کے بائیں طرف باندھ دیں

سٹیپ 5

-اب دوسری طرف بھی ایک اور ربڑ بینڈ باندھیں۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ دونوں
ربڑ بینڈوں کے بیچ والا علاقہ آپ کے منہ اور ناک کو ڈھانپنے کے لئے کافی ہو

سٹیپ 6

اب ربڑ بینڈ کے باہری طرف چھوڑے ہوئے حصے کو اندر کی طرف موڑیں، ایسا ہی دوسری
طرف کیلئے بھی کریں۔

سٹیپ 7

-اب ایک اندر مُڑے ہوئے حصے کو دوسرے کے اندر ڈال دیں

1۔ سلائی مشین کا استعمال کرتے ہوئے نقاب بنائیں*

.2 یقینی بنائیں کہ نقاب آپ کے منہ اور ناک کے اردگرد آرام دہ طریقے سے فٹ بیٹھتا ہے پر آپ
کے چہرے اور نقاب کے درمیان کوئی کھلی جگہ یا درز نہیں ہے

.3 اس نقاب کو پہننے کے لئے دونوں ربڑ کے بینڈ اپنے کانوں کے گرد لپیٹ لیں

.4 نقاب کا استعمال کرتے وقت آپ کو مذکورہ بالا تمام احتیاطی تدابیر اور ہدایات پر عمل کرنا چاہئے

اہم احتیاتی تدابیر

ہاتھ سے تیار کردہ نقاب استعمال کرنے سے پہلے یاد رکھیں:

1. نقاب کو پہننے سے پہلے اگلے صفحے میں دکھائے گئے طریقے سے اچھی طرح دھو کر صاف کریں
2. نقاب پہننے سے پہلے اپنے ہاتھوں کو اچھی طرح دھوئیں
3. جیسے ہی نقاب نم یا مرطوب بن جاتا ہے، دوسرا نقاب استعمال کریں اور استعمال شدہ نقاب کو اچھی طرح دھو کر صاف کریں
4. ایک بار استعمال کرنے کے بعد نقاب کو صاف کئے بغیر کبھی بھی استعمال نہ کریں
5. اپنا نقاب کسی دوسرے شخص کو استعمال کیلئے ہرگز نہ دیں۔ گھر کے ہر فرد کو اپنا الگ نقاب ہونا چاہئے

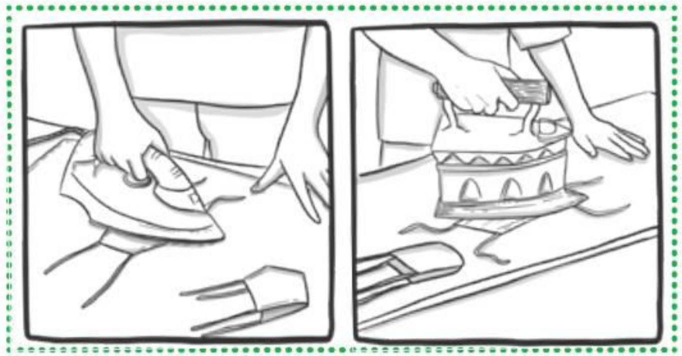
نقاب کو ہٹاتے وقت:

- ☆ نقاب کے آگے کے رُخ یا کسی بھی طرف سے نہ چھوئیں
- ☆ اسے پیچھے بندھی سٹرپس کی مدد سے ہی کھولیں
- ☆ سٹرنگ نقاب کیلیئے، ہمیشہ پہلے نچلی پھر اُپر کی سٹرنگ کو کھولیں
- ☆ نقاب نکالنے کے فوراً بعد، 65% الکحل پر مبنی ہینڈ سینٹائزر یا صابن اور پانی سے اپنے ہاتھوں کو 40 اسکینڈ تک صاف کریں
- ☆ نقاب کو صابن پانی یا ابلتے ہوئے پانی جس میں نمک شامل کیا گیا ہو، میں فوری طور ڈال دیں

اپنے گھر میں بنے نقاب کو روزانہ کیسے صاف اور جراثیم سے پاک کریں

1. نقاب کو اچھی طرح صابن اور گرم پانی میں دھو لیں
اور اسے کم سے کم 5 گھنٹوں کے لئے تیز دھوپ میں خشک ہونے دیں۔
اگر آپ کو دھوپ میسر نہیں ہے تو، آپشن 2 کی پیروی کریں۔

2. نقاب کو پانی میں ڈال کر پریشر کوکر میں رکھیں
کم از کم 10 منٹ کے لئے اسے بند پریشر ککر میں اُبالیں
اور خشک کرنے کے لئے چھوڑ دیں . پانی میں نمک ڈالنے کی صلاح دی جاتی ہے۔
پریشر ککر کی عدم موجودگی، آپ نقاب کو 15 منٹ تک گرم پانی میں اُبال سکتے ہیں۔
اگر آپ کو پریشر کوکر یا ابلتے پانی تک رسائی حاصل نہیں ہے تو آپشن 3 پر عمل کریں۔



3. نقاب کو صابن سے دھو کر صاف کریں اور پانچ منٹ اسے تیز گرمی دیں
(آپ استری کا استعمال کر سکتے ہیں)۔

اپنے صاف نقاب کو کیسے اسٹور کریں

یہ صلاح دی جاتی ہے کہ آپ دو نقاب بنائیں تا کہ آپ ایک پہن سکیں، جبکہ دوسرا دھویا اور خشک کیا جا سکے

1.

کوئی بھی پلاسٹک کا بیگ گھر پر لیں

2.

اسے صابن اور پانی سے اچھی طرح سے صاف کریں

3.

اسے دونوں اطراف اچھی طرح خشک ہونے دیں

4.

اس صاف بیگ میں اپنا اضافی صاف نقاب رکھیں

5.

اچھی طرح سے مہر بند رکھیں

6.

اب آپ اپنے روزانہ استعمال کے لئے نقاب تبدیل کر سکتے ہیں

گھر میں بنی resuable یعنی دوبارہ قابل استعمال نقاب صرف متاثرہ شخص سے ہوا میں پھیلی بوندوں کو سانس کے ذریعے اندر لینے کے امکانات کو کم کرتے ہیں۔ یہ مکمل تحفظ فراہم نہیں کرتی۔

گھریلو ساختہ نقاب کو ہر دن دھو کر گرم کیا جانا چاہئے، جیسے کہ ہدایات دی جا چکی ہیں، نقاب کو دھوئے بغیر دوبارہ استعمال نہیں کیا جانا چاہئے۔

اپنا نقاب کسی بھی صورت میں کسی دوسرے شخص کو استعمال کیلئے نہ دیں۔

معاشرتی دوری بدستور برقرار رکھیں۔

ہندوستانی حکومت کے پرنسپل سائنسی مشیر کے دفتر کے ذریعہ جاری کردہ

اپریل,03، 2020

اپنے ہاتھوں کو کم سے کم 20 سیکنڈ تک صابن سے

بار بار دھوتے رہنا یاد رکھیں.

بھیڑ والے علاقوں میں نقاب پہننا خاص طور پر مفید ہے۔

Translation by
Spoken Tutorial, IIT Bombay