چہرے اور منہ کے لئے گھر پر بنے تحفظاتی کور کے استعمال کا ہدایت نامہ

1. ہم جانتے ہیں کہ سماجی فاصلہ بنائے اور از خود شخصی صفائی ستھرائی کووڈ - 19 چھوت کی روک تھام کی کلید ہے۔ کچھ ممالک نے عوام کے لئے چہرے کو ڈھکنے کے لئے گھر پر بنے فیس کور کے فوائد کا دعویٰ کیا ہے۔ اس طرح گھر پر بنا فیس کور ذاتی حفظان صحت برقرار رکھنے ایک اچھا طریقہ ہے۔ ان کا استعمال یقینی طور سے صحت کی مجموعی صوتحال کو بہتر بنائے رکھنے میں مدد کرے گا۔
2. لہذا یہ تجویز کیا جاتا ہے کہ ایسے افراد جو بیمار نہیں یا انہیں سانس لینے میں کوئی دشواری نہیں ہے تو وہ اپنے چہرے کو ڈھکنے کیلئے دوبارہ استعمال کیا جانے والا گھر پر بنے فیس کور کا استعمال کرسکتے ہیں، خاص طور پر جب وہ اپنے گھر سے باہر جارہے ہوں۔ اس سے بڑے پیمانے پر معاشرے کا تحفظ ممکن ہوسکے گا۔
3. یہ فیس کور صحت کارکنوں یا کووڈ -19 مریضوں کے ساتھ یا ایسے افراد جو ان کے رابطے میں ہیں یا از خود مریضوں کے لئے تجویز کردہ نہیں ہے کیونکہ ان زمروں کے لوگوں کو مخصوص حفاظتی لباس پہننے کی ضرورت ہوتی ہے۔
4. یہ تجویز کیاجاتا ہے کہ اس طرح کے فیس کور کے دو سیٹ بنائے جائیں تاکہ جب ایک کا استعمال کیا جارہا ہے تو دوسرے کو دھویا جاسکے۔ اس کے ساتھ ساتھ مسلسل سرگرمیوں میں شامل ہاتھ دھونا بھی ضروری ہے اور فیس کور کو پہننے سے پہلے ہاتھ دھونا لازمی ہے۔ اس طرح کے فیس کور کوادھر ادھر پھینکنا نہیں چاہئے، بلکہ اس کو حفاظت سے رکھا جانا چاہئے اور اسے مناسب طریقے صابن اور گرم پانی سے دھونا چاہئے اور پھر پوری طرح سے خشک ہوجانے کے بعد ہی اس کا استعمال میں لایا جانا چاہئے۔
5. ان فیس کور کو گھر میں دستیاب صاف کپڑوں سے تیار کیا جاسکتا ہے، جسے فیس کور کو سلنے/ بنانے سے قبل اچھی طرح سے صاف کرنا اور دھونا چاہئے۔ فیس کور کو اس طرح سے تیا رکیا جانا چاہئے کہ یہ منہ اور ناک کو مکمل طور پر ڈھک سکے اور چہرے پر بآسانی باندھا جاسکے۔
6. فیس کور کو کسی دوسرے شخص کے ساتھ مشترکہ طور پراستعمال نہیں کیا جانا چاہئے اور صرف ایک فیس کور ہی ایک فرد کے ذریعے استعمال کیا جانا چاہئے۔

اس لئے کئی افراد والے گھر میں، ہر ایک فرد کا ایک علیحدہ فیس کور ہونا چاہئے۔

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

مارچ30، 2020

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

کورونا وائرس

گھر میں بنائے جانے والے ماسک پر ایک کتابچہ

"ماسک صرف اس صورت میں موثر ہوتے ہیں جب الکحل پر مبنی ہاتھوں پر ملی جانے والی صابن یا صابن اور پانی سے بار بار ہاتھوں کو دھویا جائے۔ اگر آپ ماسک پہنتے ہیں، تو آپ کو لازمی طور پر اس کا استعمال کرنا اور اسے ٹھیک طرح سے ضائع کرنے کا طریقہ جاننا چاہیئے"۔

عالمی ادارہ صحت-WHO

تجزیوں سے پتہ چلتا ہے کہ اگر 50% آبادی ماسک پہنتی تو صرف 50% آبادی ہی اس وائرس سے متاثر ہوگی۔ اگر **80%** آبادی ماسک پہنے تو اس وبا کو فوری طور پر روکا جا سکتا ہے۔

ماخذ: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30229968/

ماسک کیوں پہنی جائے؟

کووِڈ-19 وائرس آسانی سے اشخاص کے بیچ پھیلتا ہے۔ وائرس کو لے جانے والی بوندیں بہت جلد خشک ہوکر ہوا میں تیرتی ہوئی نیوکلئی والی چھوٹی بوندوں کی صورت میں آخر کار مختلف سطحوں پر اُترتی ہیں۔ SARS-CoV-2، COVID-19 کا سبب بننے والا وائرس ایروسول میں تین گھنٹے تک اور پلاسٹک اور سٹینلیس سٹیل کی سطحوں پر تین دن تک فعال رہ سکتا ہے۔

(N.Engl J.Med. 2020)

ماسک ایک متاثرہ شخص کی وجہ سے ہوا میں موجود چھوٹی بوندوں کے ذریعے نظامِ تنفس میں کورونا وائرس داخل ہونے کے امکانات کو کم کرتے ہیں۔

وائرس کو سانس کے ذریعے اندر لینے کے امکانات کو کم کرنے کیلیئے حفاظتی ماسک پہننا جسے گرمی، یووی لائٹ، پانی، صابن اور الکحل استعمال کر کے اچھی طرح سے صاف کیا گیا ہوا، وائرس کے پھیلاؤ کے امکانات کو کم کرنے میں بہت اہم ہوسکتا ہے۔

مجوزہ گائیڈ کا مقصد غیر سرکاری تنظیموں اور افراد کو اس طرح کے ماسک بنانے اور پورے ہندوستان میں ماسک کو بڑے پیمانے پر اپنانے میں تیزی لانے کے قابل بنانے کے لئے ماسک بنانے، استعمال کرنے اور دوبارہ استعمال کرنے کے بہترین طریقوں کا ایک سادہ خاکہ فراہم کرنا ہے۔ مجوزہ ڈیزائنوں کے کلیدی معیار یہ ہیں کہ **چیزوں تک آسانی سے رسائی، گھر میں بنانے میں آسان، استعمال میں آسان اور اس کا دوبارہ استعمال۔** **خاص طور پر ہندوستان بھر کے گنجان آباد علاقوں میں رہنے والے لوگوں کے لئے ماسک پہننے کی صلاح دی جاتی ہے۔**

ماسک کی عام اقسام

ڈسپوزایبل ماسک

(اسٹور سے خرید ا گیا - صرف ایک بار استعمال کیا جا سکتا ہے)

گھر پر دوبارہ استعمال کے قابل ماسک بنانا*

(اس طرح کے ماسک بنانے اور دوبارہ استعمال کرنے کے عمل کی مزید وضاحت اس دستاویز میں کی گئی ہے)

* گھر میں بنائے جانے والی ماسکوں کی کئی مختلف اقسام ہیں۔ یہ اس کتابچے میں تجویز کردہ دو ڈیزائنوں میں سے ایک ہے۔

ڈسپوزیبل اور گھر سے تیار سوتی ماسک کے درمیان کلیدی فرق

خصوصیات	ڈسپوزایبل (جراحی) ماسک	گھر میں بنا (سوتی/کاٹن) ماسک
استعمال	ایک ہی استعمال کیلیئے	متعدد بار استعمال کے قابل
وائرس ذرات کے خلاف تاثیر	~ 97%	~ 70%
دھونا اور صاف کرنا	اس سے ماسک کی فلٹریشن اور حفاظت کی قابلیت کو نقصان پہنچتا ہے، اسلیئے اسے کبھی نہ دھوئیں	گھر میں دستیاب اشیا کے ساتھ اسے بہ آسانی صاف کیا جا سکتا ہے
دستیابی	میڈیکل اسٹور اسٹاک میں ان ماسکوں کے ختم ہونے کے امکانات قوی ہیں	حفاظتی ماسک آسانی سے گھریلو مواد سے بنایا جا سکتا ہے
ڈسپوزل یعنی ضائع کرنا	وائرس کے پھیلاو کے روکنے کیلیئے، ایک بار استعمال کئے جانے کے بعد اسے گھریلو فضلہ کے ساتھ بند بیگ میں رکھ کر ضائع کیا جانا چاہئے	گھر میں دستیاب اشیا کے ساتھ اسے بہ آسانی صاف کیا جا سکتا ہے

سائنسدانوں نے اس مقصد کیلیئے گھروں میں موجود مختلف اشیا کی جانچ کی ۔

گھر میں بنے ماسک میں وائرس روکنے کی تاثیر کی پیمائش کرنے کے لئے انہوں نے اِن مختلف چیزوں پر 0.02 مائکرون (کورونا وریس سے 5 گنا چھوٹے) ذرات سے بمباری کی۔

انہوں نے پایا کہ 100% سوتی کپڑے کی دوگنی پرت چھوٹے چھوٹے ذرات کو جزب کرنے یعنی پکڑنے میں سب سے زیادہ مؤثر ہے، اسے لگا کر سانس لینا کوئی مسلہ نہیں اور اسے گھر پر ماسک بنانے کے لئے استعمال کرنا آسان ہے[2]۔

☆ 100% کاٹن کے کپڑے کی دوگنی پرت، چھوٹے ذرات (کورونا وائرس سے پانچ گنا تک چھوٹا) کو جھکڑنے میں سرجکل ماسک کے 70% کے برابر موثر ہے[3,4]

☆ اسے لگا کر آپ ٹھیک سے سانس لے سکتے ہیں۔

☆ یہ گھروں میں عام طور پر آسانی سے مل جاتا ہے

☆ یہ ماسک آسانی سے دوبارہ استعمال ہو سکتے ہیں

2. https://smartairfilters.com/en/blog/best-materials-make-diy-face-mask-virus/
3. https://www.researchgate.net/publication/258525804_Testing_the_Efficacy_of_Homemade_Masks_Would_They_Protect_in_an_Influenza_Pandemic
4. https://smartairfilters.com/en/blog/best-materials-make-diy-face-mask-virus/

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

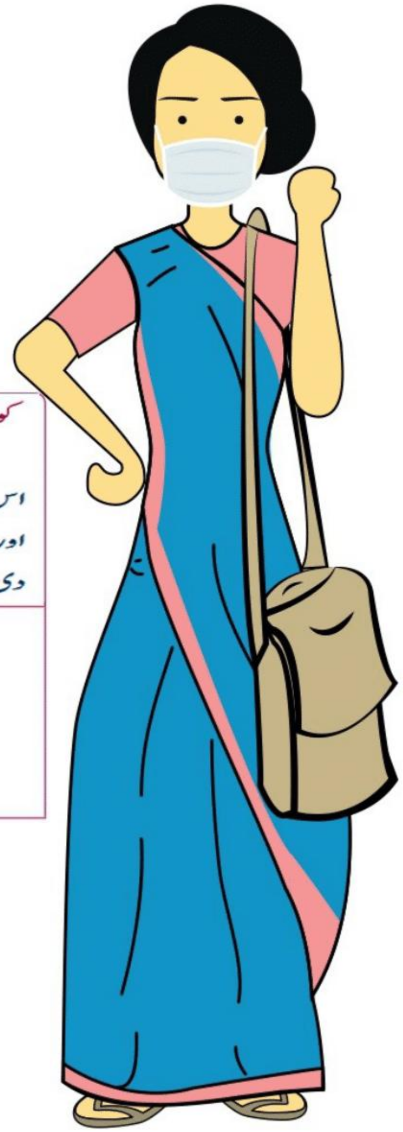


Illustration by MoHFW

آپشن 1۔ سلائی مشین کا استعمال کرتے ہوئے ماسک بنائیں

جن چیزوں کی آپ کو ضرورت ہوگی:

1.

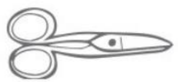
100% سوتی کپڑا

کوئی بھی استعمال شدہ روئی کا کپڑا جس میں پرانی روئی سے بنی بنیان یا ٹی شرٹ بھی شامل ہے، سے ماسک بنائیں۔ یاد رکھیں ماسک کے رنگ سے کوئی فرق نہیں پڑتا ہے۔
اس بات کو یقینی بنائیں کہ کپڑے کو ابلتے ہوئے پانی میں 5 منٹ تک اچھی طرح سے دھویا جائے اور یہ ماسک بنانے سے پہلے اچھی طرح سے خشک ہو جائے۔ اس پانی میں نمک شامل کرنے کی صلاح دی جاتی ہے۔

2.

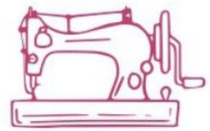
کپڑے کی سٹرپس کے چار ٹکڑے

3.



کینچی یعنی مقراض

4.



سلائی مشین

شروعات ایسے کریں

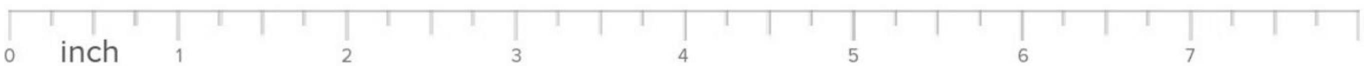
1.a کپڑے کو کاٹنا - ماسک کے لئے کپڑے کو مندرجہ ذیل سائز میں ضرورت کے مطابق کاٹیں۔

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

1.b کاٹنے والی سٹرپس - باندھنے اور پائپنگ کے لئے 4 سٹرپس کاٹیں

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

بالغوں کے سائز کیلیے ➡



Inch= ”

بالغوں کے سائز کے ماسک 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 ہر فولڈنگ کپڑا تقریبا " 1.5 کے نیچے تین نیچے کی طرف کی پلیٹس یعنی دوگنی پرت کے پلیٹس (pleats) بنائیں۔

دوگنی پرت یعنی پلیٹ کئے ہوئے کپڑے کو دوسری طرف موڑ دیں اور جیسا کہ اوپر دکھایا گیا ہے اِس طرف پلیٹنگ کرنے کیلئے سٹیپس دہرائیں۔

ایک بار جب پلیٹس تیار ہو جائیں تو ،دوگنے (پلیٹ) کئے ہوئے کپڑے کی اونچائی "9 سے گھٹ کر "5 ہو جائے گی۔

10.

11.

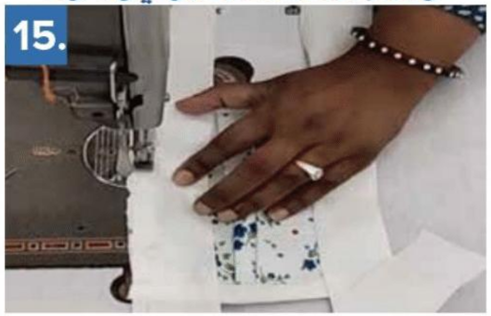
12.

جیسا کہ اوپر دکھایا گیا ہے دونوں اطراف سے پائپنگ کی مدد سے (pleats) پلیٹس محفوظ کریں۔ جیسا کہ دکھایا گیا ہے نیچے کی طرف آنے والی تمام پلیٹس کو برقرار رکھنے کے لئے اضافی خیال رکھیں۔

13.

14.

15.

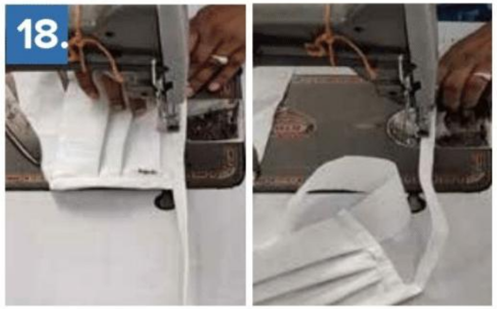


اب جیسا کہ دکھایا گیا ہے ماسک کے اوپر اور نیچے ماسک باندھنے کے لئے استعمال ہونے والی لمبی "40 سٹرپس جوڑنا شروع کریں۔

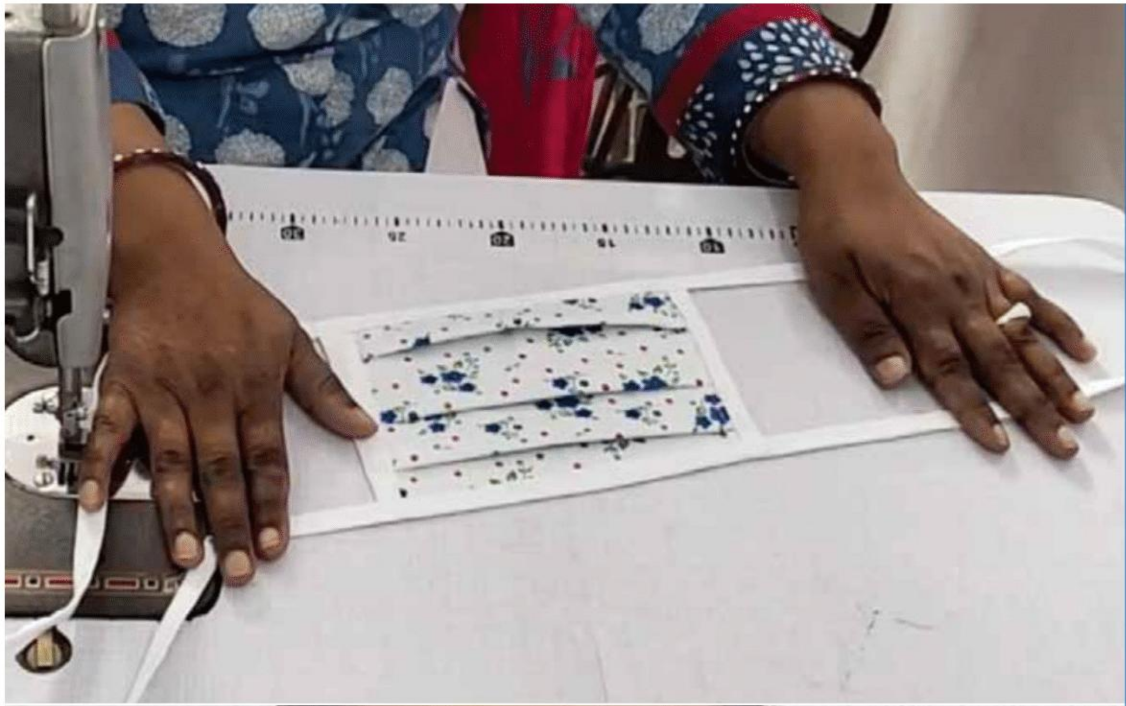
16.

17.

18.



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



- ☆ آپ کا ماسک اب تیار ہے

- ☆ اس بات کو یقینی بنائیں کہ ماسک آپ کے منہ اور ناک کے گرد فٹ ہو جائے اور اس میں کوئی gap یعنی کھلی جگہ نہ ہو
ماسک 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 ماسک کو پلٹنا نہیں چاہئے۔
ہر بار استعمال کے بعد، آگے دکھائے گئے طریقے سے ہمیشہ اچھی طرح سے ماسک دھونے کے بعد اسے پھر استعمال کرنا چاہئے

اس ماسک کو فی الحال جنوبی راجستھان میں امرت کلینک، آرتھ اسپتال، اور شریائس اسپتال سمیت حفظانِ صحت کی تنظیموں کے سماجی کارکنان استعمال کر رہے ہیں۔

یقینی بنائیں کہ ماسک 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.

بہر صورت، ہر وقت دوسروں سے 2 میٹر تک کا فاصلہ برقرار رکھنا یاد رکھیں، گھر واپس آنے پر اپنے ہاتھ اچھی طرح دھو لیں 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 ماسک بنانا

جن چیزوں کی آپ کو ضرورت ہو گی:

1.

100% سوتی کپڑا یا ایک مردوں کا سوتی رومال

2.

دو ربڑ بینڈ

پہلا سٹیپ

رومال کو ایک طرف سے کپڑے کے درمیان سے تھوڑا سا اوپر تہہ کریں

دوسرا سٹیپ

پہلے تہہ کے اوپر جانے کے لئے اب دوسرے کنارے کو تہہ کریں

سٹیپ 3

جیسا کہ دکھایا گیا ہے، وسط سے یکساں طور پر اس کو دوبارہ تہہ کریں

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

ربڑ بینڈ کے ایک طرف پر کپڑے کا ایک کنارہ لیں اور اس پر تہہ کریں۔
ایسا دونوں اطراف کے لئے کریں

سٹیپ 7

اب ایک فولڈ یعنی تہہ لیں اور دوسرے فولڈ میں داخل کریں

.1 آپ کا ماسک اب تیار ہے

.2 یقینی بنائیں کہ ماسک آپ کے منہ اور ناک کے ارد گرد فٹ بیٹھتا ہے
اور آپ کے چہرے اور ماسک کے درمیان کوئی کھلی جگہ نہیں ہے

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

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

اہم احتیاطی تدابیر

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

1. ماسک کو پہننے سے پہلے اگلے صفحے میں دکھائے گئے طریقے سے اچھی طرح دھو کر صاف کریں
2. ماسک پہننے سے پہلے اپنے ہاتھوں کو اچھی طرح دھوئیں
3. جیسے ہی ماسک نم یا مرطوب بن جاتا ہے، دوسرا ماسک استعمال کریں اور استعمال شدہ ماسک کو اچھی طرح دھو کر صاف کریں
4. ایک بار استعمال کرنے کے بعد، ماسک کو صاف کئے بغیر کبھی بھی استعمال نہ کریں

ماسک کو ہٹاتے وقت:

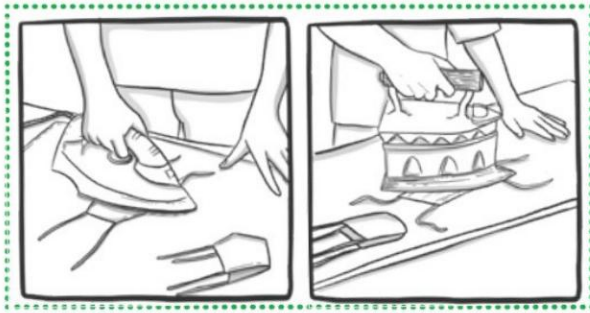
- ★ ماسک کے آگے کے رُخ یا کسی بھی طرف سے نہ چھوئیں
- ★ اسے پیچھے بندھی سٹرپس کی مدد سے ہی کھولیں
- ★ سٹرنگ ماسک کیلئے، ہمیشہ پہلے نچلی پھر اُوپر کی سٹرنگ کو کھولیں
- ★ ماسک نکالنے کے فوراً بعد، 70% الکحل پر مبنی ہینڈ سینٹائزر یا صابن اور پانی سے اپنے ہاتھوں کو 40 اسکینڈ تک صاف کریں
- ★ ماسک کو صابن پانی یا ابلتے ہوئے پانی جس میں نمک شامل کیا گیا ہو، میں فوری طور ڈال دیں

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

ڈسپوزایبل ماسک کو صاف کرنے اور ابالنے کی کوشش نہ کریں۔وہ ایسی چیزوں سے بنی ہوتی ہے جو دھونے کا مقابلہ نہیں کر سکتی ہیں۔

1. ماسک کو اچھی طرح صابن اور گرم پانی میں دھولیں
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. ماسک 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 ماسک 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. ماسک کو صابن سے دھو کر صاف کریں اور پانچ منٹ اسے تیز گرمی دیں
(آپ استری کا استعمال کر سکتے ہیں)۔

اپنے صاف ماسک کو کیسے اسٹور کریں

یہ صلاح دی جاتی ہے کہ آپ دو ماسک 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 ماسک رکھیں

5. اچھی طرح سے مہر بند رکھیں

6. اب آپ اپنے روزانہ استعمال کے لئے ماسک تبدیل کر سکتے ہیں

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

مارچ 30، 2020

گھر میں بنی ،resuable یعنی دوبارہ قابل استعمال ماسک 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 ماسکس کو ہر دن دھو کر گرم کیا جانا چاہیے ، جیسے کہ ہدایات دی جا چکی ہیں ماسکس کو دھوئے بغیر دوبارہ استعمال نہیں کیا جانا چاہیے۔

ڈسپوزایبل ماسک کو دھو کر دوبارہ استعمال نہیں کرنا چاہیے۔

ہدایات کے مطابق ان کو ضایع کر دینا چاہیے۔

اپنے ہاتھ 20 سیکنڈ تک صابن کے ساتھ
بار بار دھوتے رہنا یاد رکھیں