کرونا : کس طرح درست طریقے سے ماسک کا استعمال کر سکتے ہیں؟

Bilde tatt fra avisen “LA VOZ DE GALICIA”.

ہمیں دوسرے لوگوں کے بہت زیادہ قرییب
کھڑے نہیں ہونا چاہیے۔ ہمیں ان سے کم
از کم ایک میٹر تک کا فاصلہ رکھنا
چاہیے۔ بعض اوقات ہمیں دوسروں
کے قریب کھڑا ہونا پڑتا ہے۔ اس
صورتِحال میں ہمیں ماسک کا استعمال
ضرور کر نا چاہیے۔
مرض سے بچاؤ کے لیے فاصلہ رکھنا
بہت ضروری ہےلیکن بعض صورتوں
میں ماسک کا استعمال مزید

ہمیں دوسرے لوگوں کے بہت زیادہ قرییب کھڑے نہیں ہونا چاہیے۔ ہمیں ان سے کم از کم ایک میٹر تک کا فاصلہ رکھنا چاہیے۔ بعض اوقات ہمیں دوسروں کے قریب کھڑا ہونا پڑتا ہے۔ اس صورتِحال میں ہمیں ماسک کا استعمال ضرور کر نا چاہیے۔

مرض سے بچاؤ کے لیے فاصلہ رکھنا بہت ضروری ہےلیکن بعض صورتوں میں ماسک کا استعمال مزید اختیاط کے لیے کیا جاتا ہےیہ کہنا ہے **لینے ول کا فولکے ہیلتھ انسٹیٹیوٹ سے۔**

فولکے ہیلتھ انسٹیٹیوٹ کرونا سیمتعلق نۂ تحقیق کی پیروی کر رہا ہے جس کے مطابق اگر ہم دوسروں سے کم از کم ایک میٹر کا فاصلہ رکھیں تو مرض کے لگنے کے خطرے کو 80 فیصد تک کم کیا جا سکتا ہے۔

۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ دوسروں سے فاصلہ رکھنا ماسک پہننے کے مقابلے میں زیادہ بہتر ہے۔ اس طرح سے مرض کے لگنے کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔ اس بات سے ہمیں یہ پتہ چلتا ہے کہ دوسروں سے ایک میٹر کا فاصلہ رکھنا کتنا ضروری ہے۔

۔بعض دفعہ ہمیں بس یا ٹرین میں ماسک کا استعمال لازمی طور پر کرنا چاہیے۔

ایف۔ ایچ۔ای یہ تجویز کرتا ہے کہ لوگ عوامی جگہوں پر ماسک کا استعمال کریں مثلًا بس،ٹرین یا ٹرام۔

لوگوں کو ماسک کا استعمال اسُ وقت کرنا چاہیے جب ملک میں مرض کے لگنے کا خطرہ بہت زیادہ بڑھ جائے۔ یا جب دوسروں سے کم از کم ایک میٹر کا فاصلہ رکھنا ممکن نہ ہو۔مثال کے طور پر جب کسی بس میں بہت زیادہ لوگ سوار ہوں تو اس وقت ماسک کا استعمال کرنا چاہیے وہ لوگ جو کہ اوسلو میں عوامی ٹرانسپورٹ استعمال کرتے ہیں حکومت ان کے لیے ماسک تجویز کرتی ہے۔یہ تجویز سوموار 17 اگست سے لے کر اگلے دو ہفتوں تک کے لیے ہے۔وہ لوگ جو اوسلو سے اندرونی اوُست فُول (اندرونی اوست فُول،ریکے ستاد،شپ ویت اور ماکر) کے درمیان سفر کرتے ہیں ان کو بھی ماسک کا استعمال کرنا چاہیے۔

سب لوگ ماسک کااستعمال نہیں کر سکتے۔ اس کی ایک وجہ یہ ہو سکتی ہیکہ ان کو کوء دوسری بیماری ہو۔

اس لیے یہ نہایت ضروری ہے کہ دوسروں سے کن از کم ایک میٹر کا فاصلہ رکھا جائے۔ جہاں پر فاصلہ رکھنا ممکن نہ ہو وہاں پر ماسک کا استعمال مرض کے لگنے کے خطرے کو کم کر دیتا ہے۔ 13 سال سے کم عمر کے بچوں کو ماسک تجویز نہیں کیا جاتا نہ ہی 2 سال سے کم عمر بچے ماسک کا استعمال کر سکتے۔

ایف۔ایچ۔ای **(FHI)** یہ تجویز کرتا ہے کہ ناروے کو مزید ماسک خریدنے چاہئیں۔ اور اس بات کو بھی ممکن بنایا جائے کہ ماسک کو استعمال کرنے کے بعد درست طریقہ سے تلف کیا جائے۔ہمیں اس بات کے لیے بھی تیار رہنا چاہیے کہ آنے والے وقت میں ہمیں اور زیادہ ماسک کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ ہمیں اس بات کو بھی سمجھنا چاہیے کہ ماسک کا استعمال صرف اسی وقت فائدہ پہنچا تا ہے جب ملک میں مرض کے لگنے کا خطرہ بہت زیادہ بڑھ جائے۔ لیکن جب مرض لگنے کا خطرہ اتنا زیادہ نہ ہو تو ہمیں ماسک استعمال کرنے کی ضرورت نہی ہوتی۔

دوسروں کی مدر کریں

تمام لوگ ماسک استعمال نہیں کر سکتے یا استعمال کرنا نہیں چاہیتے۔ یہ وہ لوگ ہو سکتے ہیں جن کو پھیپھڑوں کی دائمی بیماری ہو یا وہ لوگ جو کہ کسی بہرے یا زہنی معزور یا پھر 15 سال سے کم عمر کے بچوں سے رابطے میں ہوں۔ اس لیے یہ ضروری ہے کہ معاشرہ ایسے لوگوں کو سمجھے اور ان کا احترام کرے۔

۔ہمیں اپنے ارد گرد بسنے والوں کے لیے برداشت کا رویہ اپنانا چاہیے قعطع نظر اس کے کہ اگرچہ انہوں نے کسی دوسری چیزکا انتحاب ہی کیوں نہ کیا ہو۔

INTEGRERING- OG MANGFOLDSDIREKTORATET

Kilde:
https://www.fhi.no/nyheter/2020/anbefalinger-knyttet-til-munnbind/

oversatt til urdu av Uzma Kalsoom

Grafisk designer: Aniabell Valdes Ochoa

Av Norsk Folkehjelp Oslo, OASEN Kvinner Krysser Grenser

NORSK FOLKEHJELP OSLO

KVINNER KRYSSER GRENSER OASEN