

## شہریوں کی معلومات کے لیے حقائق کا پرچہ (فیکٹ شیٹ):

فیس کورنگز (چہرہ ڈھانپنے والی اشیاء) اور ہینڈ سینیٹائزر (ہاتھوں کو جراثیم وغیرہ سے پاک کرنے والا کیمیائی مادہ)

یہ فیکٹ شیٹ فیس کورنگز اور ہینڈ سینیٹائزر کی فراہمی کے ساتھ فراہم کیے جانے کے لیے تیار کی گئی ہے جو برمنگھم سٹی کونسل نے کورونا وائرس (COVID-19) کے خلاف اپنے جوابی اقدامات کے ایک حصے کے طور پر مقامی فوڈ بینکس کو فراہم کیے تھے۔ اس فراہمی کے لیے پارٹنر شپ فار ہیلتھی سٹیٹیز (Partnership for Healthy Cities) نے بھی رقم فراہم کی تھی۔

### چہرہ ڈھانپنے والی اشیاء:

چہرہ ڈھانپنے والی اشیاء COVID-19 کے پھیلاؤ کے خلاف تحفظ فراہم کر سکتی ہیں کیونکہ وہ ناک اور منہ کو ڈھانپ لیتی ہیں جو خارج ہونے والے متعدی مادوں اور چھوٹے چھوٹے قطروں کے اہم تصدیق شدہ ذرائع ہیں۔

چہرہ ڈھانپنے والی اشیاء کو اس طرح کا ہونا چاہیے کہ وہ:

- آپ کی ناک اور منہ کو ڈھانپیں اور آپ ان میں آسانی سے سانس لے سکیں
- آپ کے چہرے پر کسی تکلیف کے بغیر اور چہرے کے ساتھ قریب سے فٹ ہو جائیں
- ڈوریوں سے باندھ کر یا کانوں کے حلقوں (لوپس) کے ذریعے محفوظ رہیں
- ایسے مواد سے بنی ہوں جو آپ کے لیے آرام دہ ہوں اور ان میں سے سانس لے سکیں، جیسے روئی (کائٹن)
- مواد کی کم از کم دو تہوں سے بنی ہوئی ہوں۔
- سوائے اُس صورت کے کہ وہ ڈسپوزیبل (ایک دفعہ استعمال کے بعد رد کر دی جانے والی) ہوں، وہ ایسی ہونی چاہیں کہ انہیں لائٹری کی دیگر اشیاء کے ساتھ دھو سکتے ہوں، اور بغیر کسی نقصان کے خشک کی جا سکتی ہوں۔

چہرے کو ڈھانپنے والی اشیاء کے مناسب استعمال کے لیے آپ کو چاہیے کہ:

- انہیں پہننے یا اتارنے سے پہلے اپنے ہاتھوں کو 20 سیکنڈ کے لیے صابن اور پانی سے دھوئیں، یا ہینڈ سینیٹائزر استعمال کریں
- انہیں اپنی گردن یا پیشانی پر پہننے سے گریز کریں
- چہرے کو ڈھانپنے والی چیز کے اُس حصے کو چھونے سے گریز کریں جو آپ کے منہ اور ناک کے اوپر جاتا ہے
- چہرہ ڈھانپنے والی چیز اگر نم ہو جاتی ہے یا اگر آپ نے اسے چھو لیا ہے تو اسے تبدیل کریں۔

### مزید معلومات کے لیے ملاحظہ کریں:

<https://www.gov.uk/government/publications/face-coverings-when-to-wear-one-and-how-to-make-your-own>

اگر آپ عمر، صحت یا معذوری کی وجوہات کی بناء پر چہرے کو ڈھانپنے کے قابل نہیں ہیں تو، آپ مندرجہ بالا لنک پر جاکر مفت استثنا کا بیج بھی ڈاؤن لوڈ کر سکتے ہیں۔

### **ہینڈ سینیٹائزر (ہاتھوں کو جراثیم وغیرہ سے پاک کرنے والا کیمیائی مادہ):**

ہاتھ دھونا COVID-19 کے پھیلاؤ کو روکنے کے اہم ترین طریقوں میں سے ایک طریقہ ہے۔ یہ گندگی، وائرس اور بیکٹیریا کو ہٹاتا ہے تا کہ انہیں دوسرے لوگوں اور اشیاء میں پھیلنے سے روکے۔

آپ کو باقاعدگی سے صابن اور پانی کے ساتھ اپنے ہاتھوں کو 20 سیکنڈ کے لیے دھونا چاہیے۔ اپنے ہاتھ دھونے کے بہترین طریقے کے متعلق ہدایات کے لیے ملاحظہ کریں:

<https://www.nhs.uk/live-well/healthy-body/best-way-to-wash-your-hands/>

جب صابن اور پانی دستیاب نہ ہو تو 60 فیصد (یا اس سے زیادہ) الکحل پر مبنی سینیٹائزر استعمال کرنا چاہیے۔ جب ہینڈ سینیٹائزر استعمال کر رہے ہوں تو اسے ایک ہاتھ کی ہتھیلی پر لگائیں اور اپنے ہاتھوں کے تمام حصوں پر اس وقت تک رگڑیں جب تک کہ وہ خشک نہ ہوں۔

### **ذمہ داری سے دستبرداری:**

برمنگھم سٹی کونسل، کونسل کے ذریعے فراہم کردہ چہرہ ڈھانپنے والی اشیاء اور ہینڈ سینیٹائزر کے استعمال کے معاملے میں کسی بھی ذمہ داری کو قبول کرنے سے انکار کرتی۔

### **سوشل میڈیا پر ہمارے پیچھے**

آئیں: [twitter.com/healthybrum](https://twitter.com/healthybrum) .

[facebook.com/healthybrum](https://facebook.com/healthybrum) .

[instagram.com/bcchealthybrum](https://instagram.com/bcchealthybrum)

[youtube.com/channel/UC3RIwgKB6ehKvOCb7QbSf1Q](https://youtube.com/channel/UC3RIwgKB6ehKvOCb7QbSf1Q)