Government of Pakistan
Ministry of National Health Services, Regulations & Coordination

Date: 13 June 2020
Document Code: 17-04
Version: 04

تاریخ: 13جون 2020

دستاویز کا کوڈ: 17-04

ورژن: 04

ماسک کے لازمی استعمال کے بارے میں ہدایات

مقصد

اس دستاویز کا مقصد عوام کو کووڈ-19کی موجودہ وبا کے دوران چہرے کو ماسک سے ڈھانپنے کے لئے ہدایت فراہم کرنا ہے۔

پسِ منظر

عام استعمال ہونے والا ڈسپوز ایبل فیس ماسک (جسے سرجیکل فیس ماسک یا میڈیکل فیس ماسک بھی کہا جاتا ہے) طبی خدمات بہم پہنچانے والے کارکنان کو جراثیم سے بچانے کے لئے فراہم کردہ سامان کا حصہ ہے۔ ہسپتال میں اس کا استعمال ایسے مریضوں کے منہ اور ناک کو ڈھانپنے کے لئے بھی کیا جاتا ہے ،جن سے کسی متعدی بیماری پھیلنے کا امکان ہو۔ اب ایسے شواہد سامنے آچکے ہیں جن کے مطابق کووڈ-19سے متاثرہ شخص علامتیں ظاہرہونے سے کچھ عرصہ پہلے سے چھینکنے، کھانسنے یا بات کرنے کے دوران یہ وائرس خارج کر نا شروع کر سکتاہے۔ لہذا موجودہ صورتحال میں کسی کے لئے بھی یہ بات یقین سے کہنا مشکل ہے کہ آیا وہ کووڈ-19 کے وائرس سے متاثر ہے اور ماحول میں یہ وائرس خارج کرنے کا باعث ہے یا نہیں۔

زکام، زکام جیسی بیماری ، اور انسانی کورونا وائرس کا مطالعہ اس بات کا ثبوت فراہم کرتے ہیں کہ ماسک کے ذریعے متاثرہ شخص سے دوسرے افراد میں وائرس کے پھیلاؤ کو کم کیا جاسکتا ہے۔ موجودہ وبائی صورتحال میں دانشمندی کا تقاضا یہی ہے کہ ہم اپنی تھوک اور بلغم کی چھینٹوں کو دوسرے افرادتک پہنچنے سے روکنے کے لئے اپنے چہروں کو ماسک سے ڈھانپ کر رکھیں ۔ یہ عمل ہمیں بھی دوسروں کے ناک اور منہ سے خارج ہونے والے قطروں کی زد میں آنے سے بچا سکتا ہے۔ کئی ممالک اپنے عوام کے لئے ان حفاظتی تدابیر کا نفاذ شروع کر چکے ہیں۔

عام ہدایات

- یاد رکھیں کہ ماسک کا استعمال افراد کے درمیان محفوظ فاصلہ رکھنے اور ہاتھوں کی بار بار صفائی جیسی احتیاطوں کا متبادل نہیں ۔

- ہسپتال میں موجود تمام طبی عملہ افراد کے درمیان محفوظ فاصلہ رکھنے اور جراثیم سے بچاؤ کے لئے تجویز کردہ اشیاء کے استعمال کی ہدایات پر عمل کریں اور وہاں کے مریض اس بارے میں اپنے ڈاکٹر کے مشورے کے مطابق عمل کریں۔
- عوامی مقامات جیسے سڑکیں، مسجدیں، بازار، شاپنگ مالز اور عوامی ذرائع آمدورفت مثلاً بس، ریل گاڑی یا جہاز وغیرہ استعمال کرتے وقت ماسک پہننا سب کے لئے لازمی ہے۔
- کووڈ۔19 کے متاثرہ اور ممکنہ مریض ڈسپوزیبل فیس ماسک ضرور پہنیں تاکہ ان کے ارد گرد موجود افراد کے سانس لیتے ، بات کرتے ، کھانستے یا چھینکتے وقت نکلنے والے چھینٹوں سے محفوظ رہ سکیں۔
- بیماری (انفیکشن) کے ممکنہ پھیلاؤ کو کم کرنے کے لئے تمام افرادبات چیت کرتے وقت ماسک کا استعمال ضرور کریں۔
- دوسروں کے مقابلے میں ایسے افراد کو کورونا وائرس سے شدید بیمارہونے کے خطرات زیادہ ہیں جن کی عمر 60سال یا اس سے زیادہ ہے اور خاص طور پر جن میں بلڈ پریشر، دل اور پھیپھڑوں کی بیماریاں، ذیابیطس یا سرطان کی بیماریاں موجود ہیں ۔ایسے افراد کے لئے ضروری ہے کہ وہ گھر پر رہیں اور باہر نکلنے کی صورت میں ماسک کا استعمال ضرور کریں۔
- ایک بار ماسک پہننے کے بعد ماسک چہرے کا حصہ تصور ہوتا ہے لہٰذا استعمال کے دوران اس کو بار بار ہاتھ لگانے سے گریز کریں۔ ماسک کو چھونے کی صورت میں اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی سے اچھی طرح دھوئیں۔
- ماسک گندا یا نم آلودہ ہو جائے تو اس کا استعمال ترک کردیں اور اسکی جگہ نیا ماسک پہنیں۔
- زیر استعمال ماسک کو پھینکتے وقت جراثیم آلودہ اشیاء کو ٹھکانے لگانے کے لئے جاری کردہ ہدایات پر عمل کریں۔ دھو کر دوبارہ استعمال ہو سکنے والے ماسک کو بند پلاسٹک بیگ میں بند کر کے اس کے لئے مختص کی گئی جیب یا ہینڈ بیگ میں سنبھال لیں۔
- وہ جیب یا جگہ جہاں گندا ماسک دھونے یا ضائع کرنے سے پہلے رکھا گیا ، اسے دھوئے بغیر کسی اور مقصد کے لئےاستعمال مت کریں ۔
- N95ماسک طبی عملہ ان مخصوص حالات میں استعمال کرتا ہے جہاں کووڈ۔ 19 جیسی بیماریوں کے پھیلنے کا سنگین خطرہ ہو۔ اس ماسک کا فائدہ اسی صورت میں ہو سکتا ہے جب آپ کو اس ضمن میں دی گئی ہدایات کے مطابق کیئر فٹ ٹیسٹ پر پورا اترنے کے بعد استعمال کیا جائے۔

گھر کے اندر ماسک کا استعمال

کووڈ۔19کا ممکنہ مریض یا وہ لوگ جن میں اس بیماری کی ہلکی علامات موجود ہوں، مندرجہ ذیل ہدایات پر عمل کریں:

- کھانے پینے، چہرہ دھونے ، شیو کرنے اور نہانے کے علاوہ تمام وقت ماسک کا استعمال لازمی ہے۔ گندے یا نم ہونے کی صورت میں ماسک کو ضائع کردیں اور نیا ماسک استعمال کریں۔
- ایسے افراد جو ماسک نہیں پہن سکتے، ان کے لئے ضروری ہے کہ وہ کھانسنے اور چھینکنے کے دوران احتیاط کی جانے والی احتیاطی تدابیر پر عمل پیرا رہیں۔ یہ ہدیات سانس سے متعلقہ حفظانِ صحت کے رہنما اصولوں کا مطالعہ کریں۔ اس موقع پر یہ یاد دہانی کروانا ضروری ہے کہ چھینکنے یا کھانسنے کے دوران چہرے کو بازو سے ڈھانپنے کے بعد صرف ہاتھ دو لینا کافی نہیں۔

کوود۔ 19سے متاثرہ افراد کی دیکھ بھال کرنے والے یا مشتبہ افراد کے ساتھ گھر میں رہنے والے افراد:

- ماسک کا استعمال یقینی بنائیں اور دوسروں سے چھ فٹ کا فاصلہ برقرار رکھیں۔

ہسپتال کے اندر ماسک کا استعمال

ایسے افراد جن میں کووڈ۔ 19کی علامات موجود ہوں، ہسپتال جاتے وقت مندرجہ ذیل باتوں کا خیال رکھیں:

- ہسپتال میں موجودگی کے دوران مسلسل ماسک پہن کر رکھیں اور صرف اپنے ڈاکٹر کی ہدایات کے مطابق ماسک اتاریں۔

ماسک پہننے اور اتارنے کا طریقہ

- ماسک کو چہرے پر اسطرح پہنیں کہ یہ منہ اور ناک دونوں کو ڈھانپ لے۔ اس بات کا دھیان رہے کہ چہرے اور ماسک کے بیچ کم سے کم فاصلہ ہو۔
- اتارنے کے لئے ماسک کو سامنے سے پکڑ کے اتارنے کی بجائے پیچھے سے اتاریں اور کوشش کریں کہ ماسک آپ کے جسم یا کپڑوں کو نہ چھوئے۔
- ماسک کو اتارنے کے بعد اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی سے اچھی طرح دھوئیں۔

Note: The above recommendations are being regularly reviewed by the Ministry of National Health Services, Regulations & Coordination and will be updated based on the international & national recommendations and best practices.

The Ministry acknowledges the contribution of Dr. Saira Kanwal, Irfan Mirza, and HSA/ HPSIU/ NIH team to compile these guidelines.

References:

1. Use of Cloth Face Coverings to Help Slow the Spread of COVID-19, CDC, https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html
2. Rational use of personal protective equipment (PPE) for coronavirus disease (COVID-19) by WHO
3. Interim recommendations for the use of personal protective equipment (PPE) during hospital care of people with Coronavirus disease (COVID-19)

For more information, please contact:

HSA/ HPSIU/ NIH, PM National Health Complex, Islamabad

http://covid.gov.pk/

http://nhsrc.gov.pk/ https://www.facebook.com/NHSRCOfficial
http://www.hsa.edu.pk/ https://twitter.com/nhsrcofficial
https://www.nih.org.pk/ https://www.youtube.com/channel/UCdYuzeSP4Ug1f__ZZ