Narration	Time
گھر میں چہرے کے حفاظتی نقاب بنانے کے بارے میں اسپوکن ٹیوٹوریل میں خوش آمدید۔	0:00
اس ٹیوٹوریل میں ہم اِن کے بارے میں سیکھیں گے:	0:06
ہمیں حفاظتی نقاب پہننے کی ضرورت۔	0: 10
صحت کے کارکنوں یعنی ہیلتھ ورکرس اور COVID-19 کے مریضوں کے لئے اہم انتباہ۔	0: 14
حفاظتی نقاب پہننے سے متعلق احتیاطی تدابیر۔	0:20
سلائی مشین کے ساتھ اوراس کے بغیر حفاظتی نقاب بنانے کے طریقے	0:25
حفاظتی نقاب پہننے سے پہلے اور نکالتے وقت کے احتیاطی تدابیر۔	0:32
حفاظتی نقاب کو جراثیم سے پاک کرنے اور اسٹور کرنے کا صحیح طریقہ۔	0:38
ہمیں پہلے حفاظتی نقاب پہننے کی ضرورت کو سمجھنا چاہئے۔	0:44
خود کو کوروناوائرس (CoronaVirus) سے بچانے کے لئے، چہرے کا حفاظتی نقاب پہننا ضروری ہے۔	0:50
ہندوستان کے گنجان آباد ہونے کی وجہ سے خاص طور پر حفاظتی نقاب پہننے کی صلاح دی جاتی ہے	0:56
کوروناوائرس کی روک تھام اور کنٹرول کے لئے حفاظتی نقاب کی کئی اقسام استعمال ہوتی ہیں	01:03
ان میں گھر کا بنا حفاظتی نقاب بنانے میں آسان ہے اور اسے دوبارہ استعمال بھی کیا جاسکتا ہے۔	1:10
آگے بڑھنے سے پہلے، اہم انتباہات یاد رکھیں۔	1:18
گھر سے بنا نقاب ہیلتھ ورکرس کے لئے نہیں ہے۔	1:23
یہ نہ تو COVID-19 مریضوں کے ساتھ کام کرنے والوں اور نا یہ ان کے ساتھ رابطے میں رہنے والے لوگوں کے لئے ہے۔	1:28
CoVID-19 مریضوں کو گھر سے تیار کردہ نقاب استعمال نہیں کرنا چاہئے۔	1:37
ایسے تمام لوگوں کو صرف مخصوص حفاظتی پوشاک پہننی چاہئے۔	1:42
کچھ حفاظتی احتیاطی تدابیر بھی ہیں جو آپ کو ہمیشہ یاد رکھنی چاہئے۔	1:48
گھر میں بنے حفاظتی نقاب مکمل تحفظ نہیں دیتے ہیں۔	1:53
وہ صرف متاثرہ شخص کی سانس کے ذریعے پھیلائی بوندوں کو ہماری سانس کے ذریعے اپنے اندر لینے کے امکانات کو کم کرتے ہیں۔	1:58
دھوئے بغیر حفاظتی نقاب استعمال نہ کریں۔	2:06

2:10	اپنا نقاب کسی اور کو پہننے نہ دیں۔
2: 14	ہر ایک کے ساتھ کم از کم 2 میٹر معاشرتی فاصلہ برقرار رکھیں۔
2:21	اپنے ہاتھوں کو 40 سیکنڈ تک صابن سے بار بار دھوئیں۔
2:26	اب ہم گھر پر دوبارہ استعمال کے قابل نقاب بنانے کا ایک آسان طریقہ دیکھیں گے۔
2:33	یہ ایک سوتی کپڑے کا استعمال کرتے ہوئے بنایا جا سکتا ہے جو گھر پر آسانی سے دستیاب ہوتا ہے۔
2:38	اس کو بنانے کے دوران یہ یقینی بنائیں کہ یہ منہ اور ناک کو ڈھانپنے والا ہو۔
2:44	یہ آسانی سے چہرے پر باندھنے کے قابل ہونا چاہیئے۔
2:49	گھر میں بنے چہرے کے نقاب آسانی سے اور سلائی مشین کے ساتھ اور اس کے بغیر بنائے جا سکتے ہیں۔
2:55	آیئے پہلے یہ دیکھیں کہ سلائی مشین سے حفاظتی نقاب کیسے بنائیں۔
3:02	آپ کو 100% سوتی کپڑے کی ضرورت ہوگی۔
3:06	کپڑے کے رنگ سے کوئی فرق نہیں پڑتا ہے۔
3:10	بنانے سے پہلے کپڑے کو اچھی طرح سے دھولیں
3:13	اور اسے نمکین پانی میں 5 منٹ کے لئے ابالیں۔
3:17	کپڑے کو اچھی طرح خشک ہونے دیں اور پھر اسے استعمال کریں۔
3:21	دیگر ضروری اشیا ہیں:
3: 23	کپڑے کی پٹیوں کے چار ٹکڑے
3:26	مقراض یعنی کینچی اور ایک سلائی مشین
3:29	میں حفاظتی نقاب بنانے کے طریقہ کار کی وضاحت کروں گا۔
3:34	چہرے کے نقاب کے لئے کپڑا کاٹنے کے ساتھ شروع کریں۔
03:39	بالغوں کے لئے یہ 9 انچ x 7 انچ ہونا چاہیئے۔
3:44	بچوں کے لئے یہ 7 انچ x 5 انچ ہونا چاہیئے
3:50	اب ہم پٹیاں کاٹیں گے۔
3:53	بالغ سائز کے نقاب بنانے کے لئے، باندھنے اور پائپنگ کے لئے 4 پٹیاں کاٹ دیں۔
03:59	1.5 انچ x 5 انچ کے دو پیس

4:05	نیز 1.5 انچ x 40 انچ کے دو پیس
4:11	کپڑے پر پائپنگ کے طور پر استعمال کے لئے ایک سرے پر 1.5 انچ x 5 انچ کی پٹی جوڑیں۔
4:19	کپڑا موڑ کر نیچے کی طرف آتی ہوئی 1.5 انچ کی 3 تہیں یعنی pleats بنائیں۔
4:28	تہہ کیئے ہوئے کپڑے کو دوسری طرف موڑیں اور تہہ کرنے والے سٹیپس پھر سے دہرائیں۔
4:34	اب کپڑے کی اونچائی 9 انچ سے گھٹ کر 5 انچ ہو جائے گی۔
4:42	دونوں اطراف سے پائپنگ کے ذریعہ تہوں یعنی pleats کو محفوظ بنائیں
4:46	اس بات کا خاص خیال رکیں کہ تہیں یعنی pleats کا رُخ نیچے کی اور ہو۔
04:51	اب، نقاب کے اوپر اور نیچے 40 انچ لمبی پٹی کو جوڑیں۔
04:59	ایک بار پھر ان دونوں پٹیوں کو تین بار تہہ یعنی فولڈ کریں اور سلائی کریں۔
05:05	آپ کا نقاب استعمال کرنے کے لئے تیار ہے۔
05:09	اسے پہنتے وقت نقاب اور آپ کے چہرے کے درمیان کوئی خالی جگہ نہیں ہونی چاہیئے۔
05: 15	جو سائڈ آپ کی طرف ہو اُسکے pleats یعنی تہوں کا رُخ نیچے کی اور ہونا چاہیئے
05:21	دوبارہ استعمال کے لئے کبھی بھی نقاب اُلٹی طرف سے نہ پہنیں
05:24	اور اسے ہر استعمال کے بعد اچھی طرح سے دھولیں۔
05:28	آپ کو اپنے چہرے اور آنکھوں کو ہاتھ نہیں لگانا چاہیئے۔
05:31	گھر پہنچنے پر اپنے ہاتھوں کو اچھی طرح دھوئیں۔
05:35	آیئے اب دیکھتے ہیں کہ سلائی مشین کے بغیر نقاب کیسے بنائیں۔
05:41	آپ کو ضرورت پڑے گی: 100% کاٹن یعنی سوتی میٹریل یا مردوں کا سوتی رومال
05:47	اور 2 ربڑ بینڈ۔
05:50	میں اب حفاظتی نقاب بنانے کے طریقہ کار کی وضاحت کروں گا۔
05:55	رومال کو ایک طرف سے کپڑے کے وسط سے تھوڑا سا اُپر تہہ کریں
06:01	پہلے تہہ کے اُپر جانے کیلیے اب دوسرے کنارے کو تہہ کریں۔
06:07	اس کو وسط سے یکساں طور پر دوبارہ تہہ کریں
06:11	ربڑ بینڈ لیں اور اسے کپڑے کے بائیں طرف باندھ دیں۔

06:15	اب دوسری طرف بھی ایک اور ربڑ بینڈ باندھیں۔
06:20	اس بات کو یقینی بنائیں کہ دونوں ربڑ بینڈ کے بیچ کا علاقہ کافی بڑا ہو۔
06:25	جس سے آپ اپنے منہ اور ناک کو ڈھانپ سکتے ہیں۔
06:30	ربڑ بینڈ کے ایک طرف پر کپڑے کا ایک اور کنارہ لیں اور اس پر تہہ کریں۔
06:36	ایسا دونوں اطراف کے لئے کریں۔
06:38	اب ایک تہہ لیں اور دوسرے فولڈ یعنی تہہ میں ڈالیں۔
06:43	آپ کا نقاب استعمال کے لئے تیار ہے۔
06:47	اس نقاب کو پہننے کے لئے دونوں ربڑ بینڈوں کو اپنے کانوں کے گرد لپیٹ لیں۔
06:53	جیسا کہ پہلے ذکر کیا گیا ہے، اس بات کو یقینی بنائیں کہ نقاب آپ کے منہ اور ناک کے گرد فٹ ہونا چاہئے۔
07:00	ان کے مابین کوئی فاصلہ نہیں ہونا چاہئے۔
07:04	گھر کا بنا حفاظتی نقاب پہننے سے پہلے احتیاطی تدابیر پر عمل کریں۔
07:10	نقاب پہننے سے پہلے اپنے ہاتھوں کو اچھی طرح دھوئیں۔
07:14	جیسے ہی نقاب نم یا مرطوب ہو جائے گا، کوئی دوسرا حفاظتی نقاب پہنیں۔
07:21	نقاب کے ہر ایک استعمال کے بعد، اسے اگلے استعمال کے لئے دھوئیں۔
07:27	ایک گھر میں ہر فرد کو اپنا الگ الگ نقاب ہونا چاہئے۔
07:32	ہٹاتے وقت، نقاب کے چہرے کے سامنے والے حصے یا کسی اور طرف سے نا چھوئیں۔
07:38	اسے صرف پیچھے بندھی پٹیوں یا ربڑ کے بینڈوں سے کھولیں۔
07:43	نقاب نکالنے کے لئے، ہمیشہ پہلے نیچے کی پٹیاں اور پھر اوپر والی پٹیاں کھولیں۔
07:51	ہٹانے کے بعد، اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی سے فوری طور پر 40 سیکنڈ تک دھوئیں۔
07:58	آپ 65% الکحل پر مبنی ہینڈ سینیٹائزر بھی استعمال کر سکتے ہیں۔
08:04	اب میں آپ کو بتاؤں گا کہ کس طرح نقاب کو جراثیم سے پاک کرنا ہے۔
08:09	برائے مہربانی لازمی طور پر اس طریقے پر عمل کریں۔
08:12	حفاظتی نقاب کو صابن اور گرم پانی سے اچھی طرح سے دھولیں۔
08:17	کم از کم 5 گھنٹے تک اسے دھوپ میں خشک کریں۔

08:21	متبادل طور پر، آپ اسے پاک کرنے کے لئے پریشر کُکر استعمال کر سکتے ہیں۔
08:25	نقاب کو پریشر کُکر میں پانی میں رکھیں۔
08:29	اس میں نمک ڈالیں اور کم از کم 10 منٹ تک اُبالیں۔
08:33	پھر، اسے باہر نکالیں اور اسے کسی صاف جگہ پر خشک ہونے دیں۔
08:38	آپ نقاب کو 15 منٹ تک گرم پانی میں بھی ابال سکتے ہیں۔
08:44	اگر آپ کو پریشر کُکر یا ابلتے پانی تک رسائی حاصل نہیں ہے تو، صابن استعمال کریں۔
08:51	صابن سے دھو کر صاف کریں
08:54	اور چہرے کے نقاب پر 5 منٹ تک گرمی دیں
08:59	گرمی دینے کی لئے آپ استری کا استعمال کر سکتے ہیں۔
09:04	یہ صلاح دی جاتی ہے کہ آپ کم سے کم دو نقاب بنائیں۔
09:09	آپ ایک پہن سکتے ہیں، جب تک دوسرا دھو کر سوکھ جائے۔
09:13	اب، آیئے ہم صاف نقاب کو اسٹور کرنے کا طریقہ سیکھیں۔
09:18	پلاسٹک کا کوئی بھی بیگ لیں، اسے صابن اور پانی سے اچھی طرح صاف کریں۔
09: 23	اسے دونوں اطراف سے اچھی طرح سے خشک ہونے دیں۔
09:27	اس صاف بیگ میں اضافی نقاب رکھیں اور اس اچھی طرح بند کریں۔
09:32	روزانہ استعمال کے لئے اب آپ اپنے نقاب ایک ایک کر کے استعمال کر سکتے ہیں۔
09:38	اب ہم اس ٹیوٹوریل کے اختتام پر آ گئے ہیں
09:41	مختصراً اس ٹیوٹوریل میں ہم نے سیکھا
09:45	کورونا وائرس کی وجہ سے حفاظتی نقاب پہننے کی ضرورت۔
09:51	ہم نے اہم انتباہات کے بارے میں بھی سیکھا۔
09:54	صحت کے کارکنوں کو گھر میں بنے نقاب نہیں پہننے چاہئیں۔
09:59	COVID-19 مریضوں کے ساتھ رابطے میں رہنے والے افراد بھی اسے استعمال نہ کریں۔
10:05	کوویڈ 19 - کے مریضوں کے رابطے میں لوگوں کو بھی ان نقابوں کا استعمال نہیں کرنا چاہیئے۔
10: 10	ان سب کو لازمی طور پر مخصوص حفاظتی پوشاک پہننی چاہیئے۔

ہم نے حفاظتی تدابیر کے بارے میں بھی سیکھا۔	10: 15
گھر میں بنے نقاب مکمل تحفظ نہیں دیتے۔	10: 19
نقاب نہ تو دھوئے بغیر استعمال کیا جانا چاہئے اور نہ ہی کسی کو استعمال کرنے دینا چاہئے۔	10: 23
لازمی طور پر کم سے کم 2 میٹر کی معاشرتی دوری برقرار رکھیں۔	10: 29
بار بار 40 سیکنڈ تک صابن سے ہاتھ دھوئیں۔	10:34
ہم نے سلائی مشین کے ساتھ اور اس کے بغیر نقاب بنانے کا طریقہ بھی سیکھا۔	10:39
حفاظتی نقاب اتارنے سے پہلے اور پہنے جانے سے پہلے احتیاطی تدابیر بھی سیکھیں۔	10: 45
اور حفاظتی نقاب پاک وصاف کرنے اور اسٹور کرنے کا صحیح طریقہ بھی۔	10:51