کرونا وائرس ۔ والدین کے لئے معلومات

کرونا وائرس کس طرح پھیلتا ہے؟

کرونا وائرا س قطروں کے ذریعٔ پھیلتا ہے ۔ جن لوگوں میں وائرس منتقل ہو چکا ہے ، ان کے چھینکنے اور کھانسنے سے وائرس دوسروں میں پھیل سکتا ہے ۔اگر کوئی شخص جس میں وائرس منتقل ہو چکا ہو کسی چیز کو ہاتھ لگائے مثلاً دروازوں کے ہینڈل ، لفٹ کے بٹن ، بسوں ، ٹرینوں یعنی ریل گاڑوں، انڈرگراونڈ ٹرینوں ، اور شہر میں چلنے والی تھرک وغیرہ وغیرہ اس سے بھی وائرس پھیل سکتا ہے ۔

وائرس کے پھیلاو کو روکنا کیوں ضروری ہے ؟

سب سے اہم کام یہ ہے کہ ایک وقت میں بہت سارے لوگ بیار نہ ہو جائیں ۔ اگر بہت سارے لوگ ایک ساتھ بیمار ہو جائیں گے تو محکمہ صحت سب ضرورت مند لوگوں کی مدد نہیں کر سکے گا۔

اسکول اور بارنے ہاگے کیوں بند ہیں ؟

اسکولوں اور بارنے ہاگے اس لئے بند ہیں تاکہ بہت سارے لوگ ایک چھوٹی جگہ پر جمع نہ ہو سکیں ۔ چھوٹی جگہ پر بہت زیادہ لوگوں کے جمع ہونے سے وائرس پھیلنے کے خطرات بڑھ جاتے ہیں ۔

آپ وائرس سے بچنے کے لئے کیا کر سکتے ہیں؟

۔ دوسروں کے نزدیک کھانسنے اور چھینکنے سے پرہیز کریں ۔

۔دوسرے لوگوں سے کم ازکم ایک میٹر دور رہیں ۔

۔ٹشو پیپر پر چھینکیں یا کھانسیں اور بعد میں پھینک دیں ، اس کے بعد ہاتھ دھولیں ۔

۔اگر آپ کے پاس ٹشو پیپر نہیں ہے تو ہاتھ اور کہنی کے درمیان کھانسیں ۔

۔ ہاتھوں کو اکثر اور بہت اچھی طرح صابن اور نیم گرم پانی سے دھوئیں ۔ خاص طور پر جب آپ باہر دوسروں کے درمیان رہے ہوں۔

۔اگر آپ کو ہاتھ دھونے کا مواقع نہ ملے تو جراثیم کش محلول یعنی اینٹی بیک استعال کر لیں۔

۔ اگر صاف نظر آرہا ہو کہ ہاتھ گندے یا گیلے ہیں تو صابن اور پانی سے دھولیں ۔ جراثیم کش محلول کا گندے اور گیلے ہاتھوں پر اثر کم ہوتا ہے ۔

کیا بچے دوسرے بچوں کے ساتھ رہ سکتے ہیں؟

بچوں کو زیادہ تر گھر ہی میں رہنا چاہیئے ۔ اس دوران وہ ایک یا دو دوستوں کے ساتھ کھیل سکتے ہیں ۔ کھیل باہر ہو تو زیادہ بہتر ہے ۔ لیکن جہاں زیادہ بچے ہوں وہاں نہیں کھیلنا چاہیے ۔ سالگرہ اور ہر قسم کی پارٹیوں جہاں زیادہ بچے جمع ہوں ،آگے بڑھا دینا چاہیئے ۔

آپ بچوں سے کرونا کے بارے میں کس طرح بات کریں ؟

کافی بچے کرونا کی وجہ سے پریشان اور ڈرے ہوئے ہیں ۔ لہٰذا بہت ضروری ہے کہ بچوں سے کرونا کے بارے میں بات کی جائے تاکہ وہ خود کو محفوظ سمجھیں ۔ بچوں کے حفاظت کرنے والے ادارے ریدبارنا نے چھ عدد مشورے دیئے ہیں کہ کرونا وائرس کے لگنے کے بارے میں بچوں سے کس طرح بات کی جائے ۔ ان مشوروں کو یہاں جمع کر دیا گیا ہے ۔

۱۔ بچوں سے کرونا وائرس کے بارے میں ان کی اپنی زبان میں بات کریں ۔

بچوں کو حقائق اور معلومات اس انداز میں دیں کہ وہ سمجھ جائیں ۔ ان کو ضرورت سے زیادہ معلومات نہ دیں ۔ شروع میں وہ بات کریں جو بچے جانتے ہیں اور پھر جاننا چاہتے ہیں ۔

۲۔ بچوں کے ساتھ رہیں اور انھیں تسلی دیں ۔

بچوں کو صحیح معلومات دیں جو ان کو زیادہ سے زیادہ مطمئن کرے ۔ باوجود اس کے کہ لوگ ہاتھ اچھی طرح دھوتے ہیں انھیں وائرس لگ سکتا ہے ۔ بچے اپنے آپ کو ذمے دار نہ سمجھیں اگر انھیں وائرس لگ جائے اور نہ ہی دوسروں کو تنگ کریں جنھیں کرونا وائرس لگ گیا ہے ۔

۳۔ جو ہو رہا ہے اس کے بارے میں صاف گو رہیں اور صحیح معلومات دیں

کرونا وائرس کے بارے میں غیر یقینی اور غلط معلومات پائی جاتی ہیں ۔ بچوں کو ایسے لوگ چاہیئں جو انہیں صاف اور واضع معلومات دیں ۔ صحیح بات بتائیں کہ اگر انسان بیمار پڑے تو ان کے ساتھ کیا ہو سکتا ہے ۔

۴۔ سوچیے کہ بچوں کو بتاتے وقت آپ کس طرح کے الفاظ استعمال کر رہے ہیں ۔

بڑے لوگ خیال رکھیں کہ وہ بچوں کی موجودگی میں آپس میں کس طرح بات کر رہے ہیں ۔ بچے بہت آسانی سے بہت کچھ تصور کر لیتے ہیں، جس سے وہ ڈر بھی سکتے ہیں ۔

۵۔ بچوں کو اُمید دیں ۔

بچوں کو سننے کی ضرورت ہے کہ وائرس سے بچنے کے لئے اور اس کو روکنے کے لئے کیا کچھ کیا جا رہا ہے ۔ ان کو سمجھائیں کہ والدین اور دوسرے بڑے ہر وہ کام کر رہے ہیں جس سے بچے بیماری سے محفوظ رہ سکیں ۔ بیمار لوگوں کی دیکھ بھال کے لئے ہزاروں قابل ڈاکٹر اور نرسیں موجود ہیں ۔

۶۔ بچوں سے بات کریں کہ وہ خود کیا کر سکتے ہیں؟

بچے کرونا وائرس کو پھیلنے سے روکنے میں مدد گار ہو سکتے ہیں، اگر وہ خوب اچھی طرح ہاتھ دھوئیں اور زیادہ سے زیادہ گھر کے اندر رہیں ۔

Informasjon om hjemmekarantene og isolasjon på ulike språk
https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/rad-til-personer-som-er-smittet-eller-har-vart-utsatt-for-smitte/informasjon-om-hjemmekarantene-og-isolasjon-pa-ulike-sprak/

Nasjonalt senter for flerkulturell opplæring (Mars 2020)
Teksten er basert på informasjon fra Folkehelseinstituttet og Redd Barna