چھوت کی بیماری کرونا ۔ والدین کے لئے معلومات

کرونا وائرس کس طرح پھیلتا ہے؟

کرونا وائرا س قطروں کے ذریعٰے 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 ہے وہ کسی چیزکو ہاتھ لگائے مثلاً دروازوں کے ہینڈل ، لفٹ کے بٹن ، بسوں ، ٹرینوں یعنی ریل گاڑیوں، انڈرگراو نڈ ٹرینوں ، اور شہر میں چلنے والی تحرک 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 بیمار 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 ؟

اسکول اور بارنے ہاگے اس لئے بند ہیں تاکہ بہت سارے لوگ ایک چھوٹی سی 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 از کم ایک میٹر دور رہیں ۔

۔ ٹشو پیپر پر چھینکیں یا کھانسیں اور اس کے بعد اسے 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 میں رہے ہوں ۔

۔ اگر آپ کو ہاتھ دھونے کا موقع نہ ملے تو جراثیم کش محلول یعنی اینٹی بیک استعمال کرلیں ۔

۔ اگر آپ کو صاف نظر آرہا ہے کہ ہاتھ گندے یا گیلے ہیں تو صابن اور پانی سے دھولیں ۔ اینٹی بیک 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 میں جہاں زیادہ بچے جمع ہوتے ہیں ، اس پارٹی کو آگے بڑھا دینا چاہئے ۔

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

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

کافی بچے کرونا وائرس کی وجہ سے پریشان اور ڈرے ہوئے ہیں ۔ لہذٰا بہت ضروری ہے کہ بچوں سے کروناوائرس کے بارے میں بات کی جائے تاکہ وہ خود کو محفوظ سمجھیں ۔ بچوں کی حفاظت کرنے والے ادارے ریڈ بارنا 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 آپ ان کی اپنی زبان میں بات کریں ۔

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

۲۔ بچوں کے ساتھ رہیں اور انھیں تسلی دیں ۔

بچوں کو صحیح معلومات دیں جو اُن کو زیادہ سے زیادہ مطمئن کر سکے ۔ 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 جنہیں 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 دلائیں ۔

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 ۔

گھریلو قرنطینہ اور علیحدہ رہنے کے بارے میں مختلف زبانوں میں نیچے دی ہوئی لنک سے معلومات حاصل کریں

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