چھوت کی بیماری کرونا ۔ والدین کے لئے معلومات

کرونا وائرس کس طرح پھیلتاہے؟

کرونا وائرس قطروں کے ذریعے پھیلتا ہےہے۔ 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 چیز کو ہاتھ لگائے مثلاً دروازوں کے ہینڈل ، لفٹ کے بٹن ، بسوں ، ٹرینوں یعنی ریل گاڑیوں، انڈرگراو نڈ ٹرینوں ، اور شہر میں چلنے والی ٹرام وغیرہ اس سے بھی وائرس پھیل سکتا ہے۔

وائرس کے پھیلاو کو روکنا کیوں ضروری ہے ؟

سب سے اہم جو ہمیں کرنا 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۔

آپ وائرس سے بچنے کے لئے کیا کر سکتے ہیں؟

۔ دوسروں کے نزدیک کھانسنے اور چھینکنے سے پر ہیز کریں ۔

۔دوسرے لوگوں سے فاصلے پر رہیں ۔

۔ ماسک استعمال کریں ۔ حکومتی قوانین اور ہدایات کے مطابق عمل کریں۔

۔ ٹشو پیپر پر چھینکیں یا کھانسیں اور اس کے بعد اسے پھینک دیں ، اس کے بعد ہاتھ دھو لیں ۔

۔ 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 استعمال کرلیں۔

۔ اگر آپ کو صاف نظر آ رہا 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۔

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

بہت سے بچے کرونا وائرس کی وجہ سے پریشان اور ڈرے ہوئے ہیں ۔ لہٰذا 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 معلو مات دیں جو اُن کو زیادہ سے زیادہ مطمئن کرسکے۔ باوجود اس کے کہ لوگ ہاتھ اچھی طرح دھوتے ہیں انھیں وائرس لگ سکتا ہے۔بچے اپنے آپ کو ذمہ 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 با رے میں غیر یقینی اور غلط معلومات پا ئی جاتی ہیں۔بچوں کو ایسے لوگ چاہئیں 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 الفا ظ استعمال کر رہے ہیں۔

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

۵۔ بچوں کو اُمید دلا ئیں۔

بچوں کو معلومات کی ضرورت ہے کہ وائرس سے بچنے کے لئے اور اس کو روکنے کے لئے کیا کچھ کیا جا رہا ہے۔ ان کو سمجھائِیں کہ والدین اور دوسرے بڑے ہر وہ کام کررہےہیں جس سےبچے بیماری سےمحفوظ رہ سکیں۔ بیمار لوگوں کی دیکھ بھال کے لئے ہزاروں قابل ڈاکٹر اور نرسیں موجود ہیں۔

٦۔ 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 حکومتی قوانین پر عمل کریں ۔

گھر یلو 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 (april 2021).
Teksten er basert på informasjon fra Folkehelseinstituttet og Redd Barna.