

# بچوں والے خاندانوں کے لئے عمومی سوالنامہ

## تعارف

اس وقت اپنی زندگی کو مربوط رکھنا کافی مشکل ہو سکتا ہے۔ خاص طور پر بچوں والے خاندانوں کے لئے۔ لہذا، ہم نے کچھ سوالات اور جوابات اکٹھے کیے ہیں جن سے امید ہے کہ مدد مل سکے گی۔

## ہم آہنگی

اگر دونوں بچے صحتمند ہیں تو کیا ساتھ سونے کا انتظام کرنا ٹھیک ہے؟

نہیں، ہم نہیں چاہتے آپ ان کو ساتھ سلائیں۔ جب کوئی سوتا ہے تو نیند کے دوران ایک دوسرے کے بہت قریب ہو سکتے ہیں وہ بھی لمبے وقت کے لیے، اس کے بجائے ایک دوسرے کو فون کریں اور شب بخیر کہیں۔

اگر آپ گنجان آباد علاقوں میں ایسے بہت سے بچوں کے ساتھ رہتے ہیں جو ایک ساتھ کھیلنا چاہتے ہیں تو کیا کریں؟

یہاں بھی انہی ہدایات پر عمل کریں جیسے دوسری سرگرمیوں پر کرتے ہیں - کچھ بچے اور وہی بچے۔

میری نوجوان بیٹی سپر مارکیٹ میں کام کرتی ہے۔ کیا ہمیں اس پر پابندی لگانی چاہئے؟

نہیں لیکن براہ کرم اسے اسٹور مینیجر سے احتیاطی تدابیر کے بارے میں بات کرنے کو کہیں

کیا میں اپنے بچوں کو سپر مارکیٹ لے کر جا سکتا/سکتی ہوں؟

ہمارا مشورہ ہے کہ کنبہ میں سے صرف ایک ہی خریداری کرے - لہذا اگر ممکن ہو تو بچوں کو گھر چھوڑ دیں۔

کیا بچوں کی سرگرمیاں ہونی چاہئیں؟

ہاں صحت مند بچوں کو صحت مند بچوں کے ساتھ کھیلنے کی اجازت ہے۔ تاہم ہم بتاتے چلیں کہ یہ سرگرمیاں ایک سے دو بچوں تک محدود ہونی چاہئیں، یہ بھی کہ یہ سرگرمیاں صرف انہی بچوں تک محدود رکھنی چاہئیں جن کے ساتھ پہلے کھیلتے رہے ہیں جبکہ سرگرمیاں گھر سے باہر ہی ہونی چاہئیں۔

کیا بچے کھیل کے میدانوں میں جا سکتے ہیں؟

وہ جا سکتے ہیں مگر مندرجہ بالا ہدایات کو ذہن میں رکھیں، اور زیادہ محتاط رہیں کہ بچے گھر آتے ہی اپنے ہاتھ دھو لیں اور کھلونے بانٹنے سے گریز کریں۔

میرے بچے کی سالگرہ ہے - کیا ہم تھوڑا سا اجتماع کر سکتے ہیں؟

نہیں، ہم آپ کو خاندان کی تمام سالگرہ اور دیگر اجتماعات/تقریبات ملتوی کرنے کی ترغیب دیتے ہیں۔

کیا بہت سے بچوں کا جمع ہو کر ایک گھر پر تعلیم حاصل کرنا خطرناک ہے؟

گھر پر تعلیم کے لیے بھی وہی ہدایات ہیں جو کہ کھیل کود کے لیے ہیں - زیادہ سے زیادہ ایک سے دو بچے اور خاص طور پر صرف وہی بچے۔ اور یاد رکھیں اگر بچوں میں علامات ہیں تو وہ دوسرے بچوں کے ساتھ نہیں رہنا چاہئیں بلکہ گھر ہی رہیں۔

## حفظان صحت؟

وہ کتنے وقفے سے اور کتنے وقت کے بعد ہاتھ دھوئیں؟

اکثر - اچھا اصول تو یہ ہے کہ جب گھر سے باہر جائیں یا گھر واپس آئیں اور کھانے سے پہلے.

مجھے بچوں کی صفائی کے لیے کتنا کچھ کرنا چاہیے  
(جیسے کہ ناک کی صفائی، نہانا، ایک دوسرے کو  
مس کرنا، وغیرہ)؟

ہاتھ دھونے اور آستین میں چھینکنے/کھانسنے کے بارے میں عمومی مشورے پر  
توجہ دیں۔

مجھے کتنی بار بچوں کے کمرے - اور گھر کے باقی حصوں کو  
صاف کرنا چاہئے؟

عام دنوں کی نسبت زیادہ اور خاص طور پر جب کہ آپ سب گھر پر ہیں اور ایک دوسرے  
کے بہت قریب بھی۔

## بچے اور خوف

میں بچوں کو کیا کہوں؟

بچوں کے ساتھ موجودہ خدشات کے بارے میں بات کریں اور ان کو بتائیں کہ ان  
حالات میں معمول سے زیادہ قانون/ہدایات کیوں نافذ کی گئی ہیں۔ اکثریت، جنہیں  
کورونا وائرس کی تشخیص ہوئی ہے، کو اس وقت ہلکی سی پیشرفت کا تجربہ ہو گا۔  
اگر آپ پہلے ہی بوڑھے یا بیمار ہیں تو یہ سنگین ثابت ہوسکتا ہے۔ لیکن ہمارے  
پاس صحت کا ایک بہت اچھا نظام اور ماہر ڈاکٹر موجود ہیں تاکہ لوگوں کو دوبارہ  
صحت مند ہونے میں مدد مل سکے۔ اگر بچے تھوڑے سے بڑے ہیں تو آپ ایک  
ساتھ مل کر بچوں کی خبروں کو دیکھ اور بات کر سکتے ہیں۔

اگر بچے ہدایات پر عمل نہیں کرتے تو میں  
ان سے کیا کہوں؟

اپنے آپ کو کیوں اور کیسے بچایا جائے اس کے بارے میں بات کریں۔

اگر میرا بچہ/بچی واقعی میں اپنے دوستوں اور بڑوں کی کمی  
محسوس کرتا/کرتی ہے تو مجھے کیا کرنا چاہیے؟

جتنی بار ممکن ہو فون پر بات کریں۔ مثال کے طور پر ویڈیو کالز کے ذریعے اور  
ممکنہ طور پر ایک دوسرے کو چھوٹے چھوٹے خطوط بھیجیں۔

## بچے اور دادا/دادی/نانا/نانی

دادا/دادی/نانا/نانی سے ملاقات چھوڑنی ہے  
تو حد کیا ہے؟

اگر دادا دادی دائمی طور پر بیمار ہیں - تو پھر ملاقات نہیں ہوگی۔  
دادا/دادی/نانا/نانی جتنے بوڑھے ہوں گے ان میں مرض کی شدت کا خطرہ اتنا  
ہی زیادہ ہو گا۔ اگرچہ کہ بزرگ سمجھتے ہیں کہ ان کی صحت بہتر ہے مگر جوانی  
کے مقابلے میں اب ان کا مدافعتی نظام کمزور ہو چکا ہے۔

## مشترکہ بچے

بچوں کے اشتراک کے لیے والدین کے لیے کیا ہدایات ہیں؟

اگر بچہ ماں اور باپ سے ملاقات کرتا رہے تو اس میں کوئی مضائقہ نہیں - مگر اگر بچے میں علامات پائی جائیں تو بہتر ہو گا وہ والدین میں سے کسی ایک کے پاس ہی رہے۔

میری/میرا سابقہ اہلیہ/شوہر ابھی ابھی سفر سے واپس آئی/آیا

ہے، کیا اس سے ملنے سے پہلے اس کا ٹیسٹ کرانا چاہیے؟

سفر سے واپسی والوں کو لازمی طور پر چودہ دنوں کے لیے گھر پر ہی رہنا چاہیے، ہم آپ کو مشورہ دیتے ہیں کہ جب تک دو ہفتے نہ گزر جائیں آپ بچوں سے ملاقات نہ کریں۔

## بیمار بچے اور والدین

مجھے کورونا ہے اور اپنے بچے کی دیکھ بھال نہیں کرسکتا۔  
میں کیا کروں؟

اگر ممکن ہو تو - دوستوں اور کنبہ کے افراد یا دیگر افراد سے مدد لیں۔

میرے بچے میں کورونا کی علامات ہیں۔ ہم اس کے بارے میں  
کیسے بات کریں؟

اس سے پیدا ہونے والے خدشات کے بارے میں بات کرنا اہم ہے۔ اکثریت، جن کو کورونا وائرس تشخیص ہوا ہے، کو اس وقت ہلکی سی مرض بڑھانے کا تجربہ ہو گا، لیکن بوڑھے اور دائمی طور پر بیمار ہونے والوں کے لیے یہ سنگین ہو سکتا ہے۔

میرا بچہ جسے دمہ لاحق ہے، کیا وہ خطرہ

کے گروپ میں ہے؟

اگر اسے شدید دمہ ہے، تو ہاں۔ مگر جس دمہ کا اچھا علاج ہو رہا ہے اسے نہیں۔

کیا بچے بیمار نہ ہونے کے باوجود انفیکشن کا شکار

ہو سکتے ہیں؟

آپ کی علامات جتنی زیادہ ہوں گی اتنا ہی انفیکشن کا خطرہ بڑھ جاتا ہے، اگر بچوں میں علامات نہیں ہیں تو انفیکشن ہونے سے پہلے بہت کچھ کرنے کی ضرورت ہے۔