

والدین کے لئے

ڈے کیئر اور پرائمری سکول کا دوبارہ آغاز

یہ پیغام محکمہ صحت ان تمام شہریوں کو بھیج رہا ہے جو ان بچوں کے سرپرست ہیں جن کی پیدائش یکم جنوری ۲۰۰۲ کے بعد ہوئی۔

ایسا لگتا ہے کہ COVID-19 کی وبا کے خلاف ہماری مشترکہ کوششیں بار آور ثابت ہو رہی ہیں۔ اس کا مطلب ہے کہ اب ڈھارک میں کچھ محکمے احتیاط کے ساتھ کھولے جا سکتے ہیں۔ ہم دوبارہ آغاز کی جانب پہلا قدم اٹھانے کے لیے تیار ہیں اور بہت سے بچے اور نوجوان ایسٹر کے بعد اسکول اور ڈے کیئر جا سکتے ہیں۔

تاہم ہم ابھی بھی ایک سنگین وبا کی زد میں ہیں۔ ہم انفیکشن کے پھیلاؤ سے بچ نہیں سکتے، یہاں تک کہ ڈے کیئر سنٹرز اور اسکولوں میں بھی نہیں۔ تاہم انفیکشن کے ایک دم پھیلاؤ سے نمٹنے کے لیے ہمیں کچھ سخت اقدامات اٹھانا پڑیں گے۔ ہمیں ابھی بھی ایک دوسرے کو انفیکشن سے بچانا ہے۔ ہمیں اپنی نئی عادات پر قائم رہنے کی ضرورت ہے۔ ہمیں اپنا فاصلہ رکھنا ہے اور اکثر ہاتھ دھوتے رہنا ہے اور اچھی طرح سے حفظان صحت کو برقرار رکھنا ہے۔ ہمیں بیماری کی علامات سے آگاہ ہونے اور ان پر عمل کرنے کی ضرورت ہے۔

اس کا مطلب یہ بھی ہے کہ آپ کے بچوں پر نئی شرائط لاگو ہوں گی۔ اسکول یا ڈے کیئر سے جڑی ہماری روز مرہ زندگی اب ویسی نہیں رہی جس کے ہم عادی رہ چکے ہیں۔ بہت سارے اقدامات ہوں گے جوئے کرونا وائرس انفیکشن کے پھیلاؤ کو کم کرنے میں معاون ثابت ہوں گے۔ مثال کے طور پر بچوں کو چاہیے کہ وہ زیادہ تر باہر وقت گزاریں اور اس جگہ پر اتنے بچے جمع نہ ہوں جیسے عام طور پر ہوتے تھے۔

جہاں تک ڈھارک کو کامیابی سے دوبارہ کھولنے کا تعلق ہے تو یہ ہم سب کی مشترکہ ذمے داری اور مشترکہ کام ہے، اور اس سب کے لیے ہر خاندان کو کوشش کرنے کی ضرورت ہے۔

اگر آپ اپنے بارے میں یا اپنے رشتہ داروں کے بارے میں پریشان ہیں

بہت سے لوگ نئے کورونا وائرس کی وبا کے بارے میں فکر مند ہیں۔ یہ ہم سب کو متاثر کر رہا ہے۔ اس عرصے میں بڑھتا ہوا تناؤ اور پریشانی ایک فطری امر ہے، اور یہ ضروری ہے کہ ہم اپنا اور دوسروں کا خیال رکھیں۔

نئے کورونا وائرس سے متاثرہ افراد کی اکثریت ہلکے سے مرض کا شکار ہوگی۔ اس میں خاص طور پر بچے اور نوجوان شامل ہیں۔ یہ ضروری ہے کہ یہ عمل ایسے ہی جاری رہے۔ جہاں تک بچوں اور اور نوجوانوں کا تعلق ہے تو تجربات سے یہ بات ثابت ہوتی ہے کہ وہ انفیکشن پھیلنے کا بڑا ذریعہ نہیں ہیں۔

اگر آپ اپنے بچے کو ڈے کیئر یا اسکول بھیجنے کے بارے میں پریشان ہیں تو یہ ضروری ہے کہ آپ ڈے کیئر یا اسکول کی انتظامیہ سے اس بارے میں بات کریں۔

اگر آپ کا بچہ پریشان ہے یا اس کے کچھ سوالات ہیں تو یہ اہم ہے کہ آپ بچے سے اس کی پریشانی کے بارے میں بات کریں۔ قومی وزارت صحت نے **Børns Vilkår** کے تعاون سے ایک فلم بنائی ہے جس میں چار ہدایات ہیں کہ آپ کیسے بچوں کے ساتھ نئے کورونا وائرس کے بارے میں بات کر سکتے ہیں۔ آپ فلم یہاں دیکھ سکتے ہیں

قومی وزارت صحت نے فلموں کا ایک سلسلہ تیار کیا ہے جو بچوں کو نئے کرونا وائرس کے بارے میں بتاتا ہے کہ وہ کیسے دوسرے بچوں کے ساتھ نشست رکھ سکتے ہیں اور کھیل سکتے ہیں - آپ بھی والدین ہونے کے ناطے فلمیں دیکھ سکتے ہیں اور اپنے بچوں کو بھی دکھا سکتے ہیں۔ فلمیں یہاں مل سکتی ہیں www.sst.dk/corona

قومی وزارت صحت کا ہر ایک کو عام مشورہ:

اگر آپ صحت مند ہیں - دوسروں کی حفاظت کے لئے اپنے آپ کو بچائیں

ہاتھ دھونے اور سپرٹ کے استعمال سے متعلق ہدایات پر عمل کریں، احتیاط کریں اور جسمانی رابطے اور سماجی سرگرمیوں کو محدود رکھیں۔

اگر آپ کو کھانسی، ہلکا بخار یا زکام ہے - جب تک آپ صحت مند نہیں ہو جاتے گھر میں ہی رہیں

اپنے پیاروں سے فاصلہ رکھیں اور گھر سے باہر کسی سے بھی رابطے سے گریز کریں۔

اگر آپ کو سانس لینے میں دشواری، علامات میں شدت، یا کئی دن سے بیمار ہیں - تو اپنے ڈاکٹر کو کال کریں۔ یہ ضروری ہے کہ آپ پہلے فون کریں اور انتظار گاہ میں نہ جائیں کیونکہ آپ دوسروں کو بھی متاثر کر سکتے ہیں۔

اچھے مشورے

قومی وزارت صحت نے بطور والدین آپ کے لیے کچھ اچھے مشورے تجویز کیے ہیں جو آپ کے بچے کا سکول یا ڈے کیئر میں دوبارہ آغاز کی نئی شرائط سے متعلق ہیں۔

جن کا ذیل میں ذکر کیا گیا ہے:

ڈے کیئر والے بچوں کے والدین کے لیے مشورے

پرائمری اسکول زیرو سے پانچویں جماعت کے بچوں کے والدین کے لیے اچھے مشورے

نیا کرونا وائرس عموماً وہاں پھیلتا ہے جہاں بہت سے لوگ اکٹھے ہوں جس میں مصافحہ اور
چھینکنے یا کھانسی کی صورت میں چھوٹے آبی قطروں کے ذریعے پھیلاؤ شامل ہیں۔ ان ہدایات پر
عمل کر کے خود کو اور دوسروں کو بچائیں۔

اپنے ہاتھوں کو کثرت سے دھوئیں یا سپرٹ کا استعمال کریں
اپنے ہاتھوں پر نہیں بلکہ - آستین میں کھانسیں یا چھینکیں
جسمانی رابطے کو کم کریں - مصافحہ، گالوں پر بوسوں اور گلے ملنے سے پرہیز کریں
صفائی پر توجہ دیں
اپنا فاصلہ رکھیں - دوسروں کو توجہ دینے کو کہیں

یہاں دیکھیں کہ کیسے آپ اور آپ کے بچوں کو اپنے اور دوسروں کو کورونا وائرس/COVID-19 سے بچانے کے لئے
اپنے ہاتھوں کو اچھی طرح اور مؤثر طریقے سے دھونا ہے۔

خطرہ گروپ

بچوں کی اکثریت کو کوئی خاص خطرہ نہیں ہے۔ اگر آپ کا بچہ کسی خطرے والے گروپ سے ہے تو والدین کی حیثیت سے
آپ کو ڈے کیئر یا اسکول کی انتظامیہ سے بات کرنی چاہئے تاکہ اس بات کی ٹھوس اور انفرادی طور پر تشخیص کی جائے کہ
آیا بچے کو ڈے کیئر یا اسکول آنا چاہیے یا نہیں۔ تشخیص میں اس بات پر زور دینا چاہیے کہ آیا بچے کا ڈے کیئر یا اسکول
جانا اس کی صحت کے لیے ٹھیک رہے گا یا نہیں۔

خطرہ گروپوں کی تفصیل یہاں مل سکتی ہے۔

اگر بچہ گھر میں کسی ایسے شخص کے ساتھ رہتا ہے جس کو خاص خطرہ ہے تو بچہ ڈے کیئر یا اسکول میں آسکتا ہے۔ کچھ
صورتوں میں ایسا بھی ہو سکتا ہے کہ ایک ٹھوس اور انفرادی تشخیص کے نتیجے میں یہ فیصلہ کیا جائے کہ بچے کا ڈے
کیئر یا اسکول نہ آنا ہی بہتر ہے۔ اگر آپ کو اس بارے میں کوئی شبہ ہے کہ آیا آپ کے بچے کو کوئی خاص خطرہ ہے یا آپ
کو خصوصی مشورے کی ضرورت ہے تو ہم آپ کو مشورہ دیتے ہیں کہ آپ اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔

ان ہدایات پر عمل کر کے آپ نئے کورونا وائرس سے انفیکشن پھیلنے کے خطرے کو کم کرنے میں مدد دے سکتے ہیں

ڈے کیئر والے بچوں کے والدین کے لیے اچھے مشورے

ان ہدایات پر عمل کر کے آپ نئے کرونا وائرس سے انفیکشن کے خطرے کو کم کرنے میں مدد دے سکتے ہیں۔

- اگر ممکن ہو تو اپنے بچے کو بیرونی دروازے پر چھوڑ کر جائیں
- جب آپ اپنے بچے کو اسکول چھوڑنے یا لینے جائیں تو دوسرے بچوں اور والدین کے اکٹھ سے گریز کریں۔ فاصلے کو یقینی بنائیں۔
- اس بات کو یقینی بنائیں کہ بچہ صبح باہر جانے سے پہلے ہاتھ دھو رہا ہے۔ اور جب آپ دوپہر کو واپس گھر آتے ہیں۔
- اپنے بچے کو ہاتھ دھونے کا طریقہ سکھائیں اور بچے سے بات کریں کہ اچھی حفظان صحت کے بارے میں عام مشورے پر کس طرح عمل کیا جائے اور جب ممکن ہو تو ایک دوسرے سے دور رہیں۔
- اس بات کو یقینی بنائیں کہ باہر جانے کے لیے آپ کے بچے کے کپڑے اس کے پاس ہیں۔ اگر موسم اچھا ہے تو دھوپ کی کریم یاد رکھیں۔
- گھر سے کھلونے نہ لے جائیں۔
- آپ کے بچے کو دوسروں کے ساتھ کھانا نہیں بانٹنا چاہئے۔ مثال کے طور پر سالگرہ پر کھانا تقسیم نہیں کرنا چاہیے۔
- کھیل اور فرصت کے لمحات میں قومی وزارت صحت کی ہدایات پر عمل کریں۔ انہی بچوں کے ساتھ کھیلیں جو آپ کے بچے کے ڈے کیئر والے گروپ میں ہوں۔
- اپنے بچے میں بیماری کے علامات پر خصوصی توجہ دیں - اگر بیماری کی سب سے چھوٹی علامت بھی ہے تو بچے کو گھر میں رکھیں۔ بچہ ڈے کیئر میں اسی صورت واپس آئے جب اڑتالیس گھنٹے گزر جانے کے بعد اس میں علامات بالکل نہ ہوں۔
- اگر آپ خود بیمار ہیں تو گھر میں ہی رہیں اور اپنے بچے کو اسکول چھوڑنے یا واپس لانے سے گریز کریں۔
- اگر آپ کا بچہ ڈے کیئر میں بیمار ہو جاتا ہے تو اسے جلدی سے واپس لے آئیں۔

پرائمری اسکول زیرو سے پانچویں جماعت کے بچوں کے والدین کے لیے اچھا مشورہ

ان ہدایات پر عمل کر کے آپ نئے کرونا وائرس سے انفیکشن کے خطرے کو کم کرنے میں مدد دے سکتے ہیں۔

- اپنے بچے کو بتائیں کہ کیسے ہم خود کو اور دوسروں کو انفیکشن سے بچا سکتے ہیں۔
- اپنے بچے کو سمجھائیں کہ اگرچہ اسکول اور دوسری سرگرمیاں دوبارہ سے شروع ہو چکی ہیں لیکن پھر بھی ہماری روز مرہ زندگی ویسے نہیں ہے جیسے ہونی چاہیے کیونکہ ہمیں اب بھی دوسروں کا خیال رکھنا ہے اور انفیکشن کو پھیلنے سے روکنا ہے۔
- اپنے بچے کو سمجھائیں کہ اسکول جاتے ہی پہلا کام ہاتھ دھونا ہے۔ اور دوبارہ جب وہ دوپہر کو واپس گھر آتے ہیں۔
- اپنے بچے کو سکھائیں کہ ہاتھ کیسے دھوئے اور بچے سے بات کریں کہ اچھی حفظان صحت اور جسمانی فاصلے کے بارے میں عام مشورے پر کس طرح عمل کیا جائے۔
- اپنے بچے کو اسکول سے باہر ہی چھوڑیں اور واپس لائیں۔ زیادہ بھیڑ چال والی جگہ اکٹھ کرنے سے گریز کریں جیسے کہ مرکزی دروازے پر۔ فاصلہ رکھیں۔
- یہ یقینی بنائیں کہ آپ کے بچے کے پاس کپڑے موجود ہیں تاکہ اسکول کا زیادہ تر دن اور تفریحی وقت باہر گزارا جاسکے۔ اگر موسم اچھا ہے تو دھوپ کی کریم یاد رکھیں۔
- آپ کے بچے کو دوسروں کے ساتھ کھانا نہیں بانٹنا چاہئے۔ مثال کے طور پر سالگرہ پر کھانا تقسیم نہیں کرنا چاہیے۔
- اپنے بچے کے الیکٹرانکس کو ہر دن (موبائل ، ٹیبلیٹ ، کمپیوٹر) صاف کریں۔ اپنے بچے سے کہیں کہ وہ دوسروں کے ساتھ الیکٹرانکس کا اشتراک نہ کریں۔
- کھیل کے لمحات میں قومی وزارت صحت کی ہدایات پر عمل کریں۔ انہی بچوں کے ساتھ کھیلنا چاہیے جو آپ کے بچے کی کلاس میں ہوں۔
- اپنے بچے میں بیماری کے علامات پر خصوصی توجہ دیں - اگر بیماری کی سب سے چھوٹی علامت بھی ہے تو بچے کو گھر میں رکھیں۔ آپ کا بچہ دوبارہ اسکول صحت مند ہونے کے اڑتالیس گھنٹوں کے بعد ہی آ سکتا ہے۔
- اگر آپ خود بیمار ہیں تو گھر میں ہی رہیں اور اپنے بچے کو اسکول چھوڑنے یا واپس لانے سے گریز کریں۔
- اگر آپ کا بچہ اسکول میں یا وقفہ میں بیمار پڑ جاتا ہے تو اسے فوری طور پر واپس لائیں۔
- اپنے بچے کی ذہنی حالت پر توجہ دیں اور پوچھیں کہ کس چیز کی پریشانی ہے۔