NASP

NATIONAL ASSOCIATION OF School Psychologists

NASN National Association of School Nurses

29 فروری، 2020

COVID-19 (کورونا وائرس) کے بارے میں بچوں سے بات چیت
والدین کے لیے ایک وسیلہ

ایک نئے قسم کا کورونا وائرس، جس کا مخفف نام COVID-19 ہے، تنفسی (پھیپھڑے کے) مرض کی وبا پیدا کر رہا ہے۔ پہلی بار اس کا پتہ چین میں چلا اور اب یہ بین الاقوامی طور پر پایا جا رہا ہے۔ اگرچہ ریاستہائے متحدہ امریکہ میں صحت کا فوری خطرہ کم ہے، تاہم مستقبل میں خطرے کی سطح میں اضافہ ہونے پر کسی امکانی وبا کے پھوٹ پڑنے کے لیے منصوبہ بنانا اہم ہے۔

اس نئے وائرس کے بارے میں تشویشات سے خاندان اور بچے اندیشوں میں مبتلا ہو سکتے ہیں۔ اگرچہ ہمیں یہ معلوم نہیں ہے کہ ریاستہائے متحدہ امریکہ میں یہ بیماری کہاں اور کس حد تک پھیل سکتی ہے، تاہم ہمیں یہ ضرور معلوم ہے کہ یہ متعدی یا وبائی مرض ہے، اور یہ کہ اس بیماری کی شدت الگ الگ افراد میں مختلف ہو سکتی ہے، اور اس وبا کو پھیلنے سے روکنے کے لیے ہم کچھ اقدامات کر سکتے ہیں۔ دہشت زدہ ہوئے بغیر، تشویش کی کچھ سطح کو تسلیم کرنا مناسب ہے اور اس کے نتیجے میں ہم ایسے اقدامات کر سکتے ہیں جن سے بیماری کا خطرہ کم ہو۔ اندیشوں سے نمٹنے میں بچوں کی مدد کرنے کے لیے غیر ضروری دہشت پیدا کیے بغیر انہیں احتیاطی تدابیر سے متعلق درست معلومات اور حقائق فراہم کرنے کی ضرورت ہے۔

یہ یاد رکھنا انتہائی اہم ہے کہ تناؤ بھرے واقعات میں ردعمل کرنے کے طریقے کے بارے میں جاننے کے لیے بچے بالغوں کی طرف دیکھتے ہیں۔ اگر والدین بہت زیادہ فکر مند نظر آتے ہیں تو، بچوں کے اندیشے بڑھ سکتے ہیں۔ والدین بچوں کو تسلی دیں کہ صحت اور سکول کے اہلکار اس بات کو یقینی بنانے کے لیے سخت محنت کر رہے ہیں کہ پورے ملک میں لوگ صحت مند رہیں۔ البتہ، بچوں کو بھی بیماری کے خطرے کی امکانی سنگینی سے متعلق حقیقی، عمر کے لحاظ سے موزوں معلومات اور اس بارے میں ہدایات کی ضرورت ہوتی ہے کہ انفیکشنز اور مرض کے پھیلاؤ سے کس طرح بچا جائے۔ بچوں کو مثبت احتیاطی تدابیر کی تعلیم دینے، ان کے اندیشوں کے بارے میں ان کے ساتھ بات کرنے، اور انہیں یہ احساس دلانے سے ان کے اندیشوں کو کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے کہ وہ انفیکشن لگنے کے خطرے پر کچھ حد تک قابو رکھ سکتے ہیں۔

خصوصی رہنما خطوط

پرسکون رہیں اور تسلی رکھیں۔

- بچے ہمارے زبانی اور عملی ردعمل کا اثر قبول کریں گے اور ان پر عمل کریں گے۔
- آپ COVID-19 کے بارے میں کیا کہتے اور کرتے ہیں، موجودہ احتیاطی تدابیر، اور متعلقہ واقعات یا تو آپ کے بچے کے اضطراب کو بڑھا سکتے ہیں یا اسے کم کر سکتے ہیں۔
- اگر یہ صحیح ہے تو، اپنے بچے کو زور دے کر بتائیں کہ وہ اور آپ کا خاندان سب ٹھیک ہیں۔
- انہیں یاد دلائیں کہ آپ اور ان کے سکول کے بالغ افراد انہیں محفوظ اور صحت مند رکھنے میں مدد کے لیے موجود ہیں۔
- اپنے بچے کو موقع دیں کہ وہ اپنے احساسات پر بات کر سکیں، اور مناسب تناظر میں اپنی تشویشات کو پیش کرنے میں ان کی مدد کریں۔

خود کو دستیاب رکھیں۔

- بچوں کو آپ کی جانب سے اضافی توجہ کی ضرورت ہو سکتی ہے اور وہ اپنی تشویشات، خوف، اور سوالات پر بات کرنا چاہ سکتے ہیں۔
- یہ ضروری ہے کہ انہیں معلوم ہو کہ ان کے پاس کچھ لوگ ہیں جو ان کی باتیں سنیں گے؛ ان کے لیے وقت نکالیں گے۔
- انہیں بتائیں کہ آپ انہیں پیار کرتے ہیں، اور انہیں کافی زیادہ شفقت دیں۔

حد سے زیادہ الزام تراشی سے گریز کریں۔

- جب تناؤ بہت زیادہ ہوتا ہے، تو کبھی کبھی ہم دوسرے کو الزام دینے کی کوشش کرتے ہیں۔
- لوگوں کی کسی ایک جماعت کو وائرس کے لیے ذمہ دار قرار دینے سے گریز کرنا اہم ہے۔
- دوسروں کو دھمکانے یا منفی تبصروں سے بچنا چاہئے اور اس طرح کے کسی واقعہ کی اطلاع سکول کو دینی چاہیے۔
- ایسے تبصروں سے آگاہ رہیں جو آپ کے خاندان کے دیگر بالغ افراد کرتے ہیں۔ اگر تبصرے آپ کے گھر کی اقدار سے مختلف ہیں تو آپ کو یہ وضاحت کرنے کی ضرورت ہو سکتی ہے کہ ان کا کیا غیرمطلوبہ اثر پڑتا ہے۔

ٹیلیویژن پر دیکھے جانے والے مواد اور سوشل میڈیا پر نظر رکھیں۔

- ٹیلیویژن دیکھنے یا انٹرنیٹ یا سوشل میڈیا کے ذریعہ معلومات تک رسائی کو محدود رکھیں۔ اپنے بچوں کی موجودگی میں ایسی معلومات دیکھنے یا سننے سے گریز کرنے کی کوشش کریں جو پریشان کن ہوسکتے ہیں۔
- اپنے بچوں سے بات کریں کہ انٹرنیٹ پر COVID-19 کے بارے میں بہت ساری کہانیاں افواہیں اور غیر مصدقہ معلومات پر مشتمل ہو سکتی ہیں۔
- اپنے بچے سے اس مرض کی حقیقی معلومات پر گفتگو کریں—اس سے اضطراب کو کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔
- COVID-19 کی صورتحال پر مستقل تازہ معلومات دیکھتے رہنے سے اندیشوں میں اضافہ ہو سکتا ہے—اس سے بچیں۔
- اس بات سے آگاہ رہیں کہ نشوونما کے لحاظ سے نامناسب معلومات (جیسے کہ بالغوں کے لیے مخصوص معلومات) کے سبب کمسن بچوں میں اضطراب یا الجھن پیدا ہو سکتی ہے۔
- اس کے بجائے اپنے بچوں کو گیمز یا دیگر دلچسپ سرگرمیوں میں لگائیں۔

جہاں تک ممکن ہو ایک عام معمول پر عمل کرائیں۔

- ایک مستقل نظام الاوقات پر عمل کریں، کیونکہ اس سے حوصلہ مل سکتا ہے اور یہ جسمانی صحت کو فروغ دیتا ہے۔
- سکول کے کاموں اور غیر نصابی سرگرمیوں کو جاری رکھنے کے لیے اپنے بچوں کی حوصلہ افزائی کریں، لیکن اگر وہ جذباتی طور پر مغلوب ہوں تو ان کے ساتھ زبردستی نہ کریں۔

صحیح اور درست باتیں بتائیں۔

- حقیقی معلومات کی غیر موجودگی میں، بچے اکثر حالات کو حقیقت سے زیادہ سنگین سمجھ لیتے ہیں۔
- ان کی تشویشات کو نظرانداز نہ کریں، بلکہ یہ وضاحت کریں کہ ابھی اس ملک کے بہت کم لوگ COVID-19 سے بیمار ہیں۔
- بچوں کو یہ بتایا جا سکتا ہے کہ یہ مانا جا رہا ہے کہ یہ مرض ایسے لوگوں کے درمیان اس وقت پھیلتا ہے جو ایک دوسرے کے ساتھ قریبی رابطے میں رہتے ہیں—جب کوئی متاثرہ فرد کھانستا یا چھینکتا ہے۔
- یہ بھی مانا جاتا ہے کہ جب آپ کسی متاثرہ سطح یا چیز کو چھوتے ہیں تو بھی یہ پھیل سکتا ہے، اسی وجہ سے خود کو محفوظ رکھنا اتنا اہم ہے۔
- مزید درست معلومات کے لیے اپنی سکول نرس سے رابطہ کریں، اپنے ڈاکٹر سے پوچھیں، یا یہ ویب سائٹ ملاحظہ کریں: https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html۔

COVID-19 کی علامات کو جانیں

- CDC کا ماننا ہے کہ یہ علامات اس مرض میں مبتلا کسی شخص کے رابطہ میں آنے کے چند دنوں بعد یا اس وائرس پر منکشف ہونے کے زیادہ سے زیادہ 14 دنوں بعد سامنے آتی ہیں:
  - بخار
  - کھانسی
  - سانس میں دشواری
- کچھ لوگوں میں یہ علامات زکام کی طرح کے ہوتے ہیں؛ کچھ لوگوں میں یہ انتہائی سنگین اور جان لیوا ہوتے ہیں۔ کسی بھی صورت میں آپ کے بچے (یا آپ) کے نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے معائنہ کروانا اور وائرس کو پھیلنے سے روکنے کے لیے گھر پر ٹھہرنے یا عوامی مقامات سے دور رہنے کی ہدایات پر عمل کرنا اہم ہے۔

تحفظ کے لیے بنیادی حفظان صحت اور صحت مند طرز زندگی کے اعمال کا جائزہ لیں اور عملی نمونہ پیش کریں۔

- ہر دن بہتر حفظان صحت کے لیے اپنے بچے کی حوصلہ افزائی کریں—بیماری کے پھیلاؤ کو روکنے کے آسان اقدامات:
  - اپنے ہاتھوں کو دن میں کئی بار کم از کم 20 سیکنڈ کے لیے دھوئیں (ٹوئنکل ٹوئنکل لٹل اسٹار کو دھیرے دھیرے گانے میں لگ بھگ 20 سیکنڈ لگتے ہیں)۔
  - جب انہیں چھینک یا کھانسی ہو تو ان کے منہ کو ٹشو سے ڈھکیں اور فوراً ٹشو کو پھینک دیں، یا وہ اپنی کہنیوں کو موڑ کر اس کی آڑ میں چھینکیں یا کھانسیں۔ کھانوں یا مشروبات کا اشتراک نہ کریں۔
  - ہاتھ ملانے کے بجائے مٹھی ملانے یا کہنیاں ٹکرانے کی مشق کریں۔ اس طرح سے کم سے کم جراثیم پھیلتے ہیں۔

- بچوں کو اس بارے میں رہنمائی فراہم کرنے سے کہ وہ انفیکشن پھیلنے سے روکنے کے لیے کیا کر سکتے ہیں، انہیں بیماری کے پھیلنے پر قابو پانے کے احساس اور اپنے اضطراب میں کمی کا احساس ہوتا ہے۔
- اپنے بچوں کو تاکید کریں کہ وہ متوازن غذا کھائیں، کافی نیند لیں، اور پابندی سے ورزش کریں؛ اس سے انہیں بیماری سے لڑنے کے لیے ایک مضبوط دفاعی نظام کو فروغ دینے میں مدد ملے گی۔

سکول کے نئے اصولوں یا طریق کار پر گفتگو کریں۔

- بہت سے سکول پہلے سے ہی بیماری کے تدارک والی عادات کو نافذ کر چکے ہیں، جس میں اکثرو بیشتر ہاتھ دھونا یا الکحل پر مبنی ہاتھ صفا محلول کا استعمال کرنا شامل ہے۔
- آپ کی سکول نرس یا پرنسپل کسی نئے اصول یا طریق کار کے بارے میں معلومات گھر بھیجیں گے۔
- اس پر اپنے بچے سے ضرور بات کریں۔
- کسی مخصوص سوالات کے لیے اپنی سکول کی نرس سے رابطہ کریں۔

اپنے سکول سے بات کریں۔

- اگر آپ کا بچہ بیمار ہے تو اپنے سکول کو بتائیں اور انہیں گھر پر رکھیں۔ آپ کا سکول پوچھ سکتا ہے کہ آیا آپ کے بچے کو بخار ہے یا نہیں۔ ان معلومات سے سکول کو یہ جاننے میں مدد ملے گی کہ آپ کے بچے کو گھر میں کیوں رکھا گیا ہے۔ اگر آپ کے بچے میں COVID-19 کی تشخیص ہوئی ہے تو، سکول کو بتائیں تاکہ وہ مقامی صحت کے اہلکاروں کو بتاسکیں اور ان سے ہدایات لے سکیں۔
- اگر COVID-19 سے متعلق اندیشوں یا تناؤ کی وجہ سے آپ کے بچے کو دشواریوں کا سامنا ہو تو اپنے سکول کی نرس، سکول ماہرنفسیات، سکول کے صلاح کار، یا سکول کے سماجی کارکن سے بات کریں۔ وہ سکول میں آپ کے بچے کو رہنمائی اور اعانت فراہم کر سکتے ہیں۔
- *اپنے سکول کی جانب سے دی گئی تمام ہدایات پر عمل کرنا یقینی بنائیں۔*

بات کرنے کے لیے وقت نکالیں

آپ اپنے بچوں کو دوسروں سے زیادہ بہتر جانتے ہیں۔ ان کے سوالات سے یہ سمجھنے کی کوشش کریں کہ انہیں کتنی معلومات فراہم کرنی ہے۔ البتہ، انہیں ایسی معلومات فراہم کرنے سے گریز نہ کریں جنہیں ماہرین صحت نے آپ کے بچے کی صحت کو یقینی بنانے کے لیے انتہائی اہم مانا ہے۔ تحمل برتیں؛ بچے اور نوجوان ہمیشہ اپنی تشویشات پر بات کرنے کے لیے تیار نہیں رہتے۔ ایسے اشارات پر نظر رکھیں کہ وہ بات کرنا چاہتے ہیں، جیسے کہ جب آپ برتن دھو رہے ہوں یا صحن میں کام کر رہے ہوں تو ان کا ارد گرد منڈلانا۔ چھوٹے بچوں میں یہ بہت عام بات ہے کہ وہ چند سوالات پوچھتے ہیں، پھر کھیلنے چلے جاتے ہیں، اور پھر واپس آکر مزید سوالات پوچھتے ہیں۔

معلومات کا اشتراک کرتے وقت، یہ یقینی بنانا اہم ہے کہ اعلی سطح کا تناؤ پیدا کیے بغیر حقائق فراہم کریں، بچوں کو اس بات کی یقین دہانی کرائیں کہ بالغ افراد اس پریشانی کو دور کرنے کے لیے کام کر رہے ہیں، اور بچوں کو ایسے اعمال بتائیں جو وہ خود کو محفوظ رکھنے کے لیے کر سکتے ہوں۔

اس نئے وائرس کے بارے میں معلومات تیزی سے تبدیل ہو رہی ہیں— درست ترین معلومات سے آگاہ رہنے کے لیے اس پتے پر جاکر باخبر رہیں: https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html۔

آپ کی وضاحتیں بچوں کی عمر کی مناسبت سے ہونی چاہئیں

- ارلی ایلیمنٹری سکول کے بچوں کو مختصر، آسان معلومات کی ضرورت ہے، لہٰذا انہیںCOVID-19 سے متعلق حقائق بتاتے وقت مناسب تسلی بھی دیں کہ ان کے سکولز اور گھر محفوظ ہیں اور یہ کہ اگر وہ بیمار ہو جاتے ہیں تو محفوظ رہنے میں ان کی مدد کرنے ان کا خیال رکھنے کے لیے بالغ افراد موجود ہیں۔ جراثیم کو روکنے اور صحت مند رہنے کے لیے لوگ روزانہ جو اقدامات کرتے ہیں اس کی آسان مثالیں پیش کریں،جیسے کہ ہاتھوں کو دھونا۔ اس طرح کی زبان کا استعمال کریں کہ "بالغ افراد آپ کو محفوظ رکھنے کے لیے کام کر رہے ہیں۔"
- اپر ایلیمنٹری اور ارلی مڈل سکول کے بچے اس بارے میں سوالات پوچھنے میں زیادہ سرگرم ہوں گے کہ آیا وہ واقعی محفوظ ہیں اور اگر COVID-19 ان کے سکول یا کمیونٹی میں آجاتا ہے تو کیا ہوگا۔ انہیں حقیقت کو افواہوں اور خوش فہمیوں سے الگ کرنے میں مدد کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ جراثیم کو پھیلنے سے روکنے میں سکول اور کمیونٹی کی کوششوں پر بات کریں۔
- اپر مڈل سکول اور ہائی سکول کے طلباء مسئلے پر زیادہ گہرائی سے (بالغوں کی طرح) گفتگو کر سکتے ہیں اور انہیں براہ راست

COVID-19 سے متعلق مناسب ذرائع کا حوالہ دیا جا سکتا ہے۔COVID-19 کی موجودہ صورتحال کے بارے میں دیانت دارانہ، درست، اور حقیقی معلومات فراہم کریں۔ اس طرح کی معلومات رکھنے سے انہیں اپنے اندر قابو کا احساس رکھنے میں مدد مل سکتی ہے۔

بچوں سے بات کرتے وقت مجوزہ قابل توجہ نکات

- گھر اور سکول میں بالغ افراد آپ کی صحت اور سلامتی کا خیال رکھ رہے ہیں۔ اگر آپ کو کوئی تشویشات یا اندیشے ہیں تو، کسی ایسے بالغ فرد سے اس سلسلے میں بات کریں جس پر آپ کو اعتماد ہو۔
- ہر کسی کو کورونا وائرس (COVID-19) کا مرض نہیں ہوگا۔ سکول اور صحت کے اہلکاران خاص طور پر یہ یقینی بنانے کے لیے مناسب اقدامات کر رہے ہیں کہ کم سے کم لوگ بیمار پڑیں۔
- یہ بات اہم ہے کہ سبھی طلباء ایک دوسرے کے ساتھ احترام سے پیش آئیں اور اس طرح کے نتائج نہ نکالیں کہ کسے COVID-19 ہو سکتا ہے اور کسے نہیں۔
- کچھ ایسی چیزیں ہیں جو آپ صحت مند رہنے اور مرض کو پھیلنے سے روکنے کے لیے کر سکتے ہیں:
  - بیمار لوگوں کے ساتھ قریبی رابطے سے بچیں۔
  - بیمار ہونے پر گھر پر ہی رہیں۔
  - کھانسی یا چھینک آنے پر اپنے کہنی سے یا ٹشو سے منہ اور ناک ڈھک لیں ، پھر ٹشو کو کوڑے دان میں پھینک دیں۔
  - اپنی آنکھوں، ناک اور منہ کو چھونے سے گریز کریں۔
  - ہاتھوں کو اکثر صابن اور پانی سے (20 سیکنڈ) تک دھوئیں۔
  - اگر آپ کے پاس صابن نہ ہو تو، ہاتھ صفا (95–60 فیصد الکحل پر مبنی) کا استعمال کریں۔
  - اکثر چھوئی جانے والی سطحوں کو گھریلو صفائی والے اسپرے یا وائپ کا استعمال کرتے ہوئے صاف اور جراثیم سے پاک کریں۔

مزید وسائل

بچوں کے ساتھ بات کرنا: متعدی بیماری کی وبا کے دوران دیکھ بھال کرنے والوں، والدین، اور اساتذہ کے لیے مفید مشورے، https://store.samhsa.gov/product/Talking-With-Children-Tips-for-Caregivers-Parents-and-Teachers-During-Infectious-Disease-Outbreaks/SMA14-4886

متعدی امراض کی وبا کے دوران تناؤ سے نمٹنا https://store.samhsa.gov/product/Coping-with-Stress-During-Infectious-Disease-Outbreaks/sma14-4885

سینٹرس فار ڈیزیز کنٹرول اینڈ پریوینشن، کورونا وائرس مرض 2019، COVID-19))، https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/transmission.html

گھر پر، کھیل میں، اور باہر گھومتے پھرتے وقت ہاتھ دھونا اور ہاتھ صفا کا استعمال کرنا https://www.cdc.gov/handwashing/pdf/hand-sanitizer-factsheet.pdf

سکول اور جسمانی اور دماغی صحت سے متعلق مزید معلومات کے لیے، ملاحظہ کریں www.nasponline.org اور www.nasn.org.

© 2020, National Association of School Psychologists, 4340 East West Highway, Suite 402, Bethesda, MD 20814, 301-657-0270