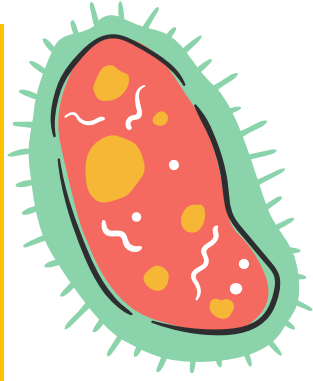
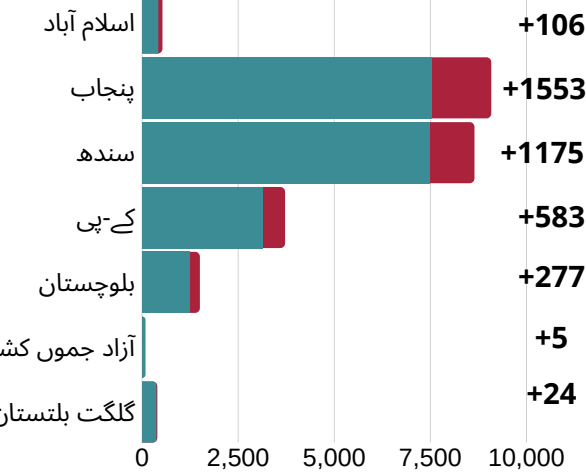


کورونا وائرس جیسے وبائی حالات جلد ہی معاشرتی تنازعہ کی وجہ بن سکتے ہیں، غلط معلومات افواہیں اور جعلی خبروں کی وجہ سے، جیسا کہ ہم ماضی میں دیکھ چکے ہیں۔ ہم نے ہر روز غلط معلومات میں شہریوں کو الجھانے، غیر یقینی اور ادھوری معلومات میں شریک ہوتے دیکھا ہے۔ پریشان اور صحیح معلومات کو فراہم کئے بغیر شہریوں کو چھوڑ دینا بھی اس معاشرتی تنازعہ کی وجہ بن سکتا ہے۔



Confirmed Cases



ایسی تمام معلومات، اطلاعات، افواہیں اور بے یقینی کی وجہ سے بننے والی گفتگو میں سے تمام غیر مصدقہ اور غیر تصدیق شدہ اطلاعات کو ختم کر کے صحیح مصدقہ اور حکومت کی جانب سے فراہم کردہ معلومات اور اطلاعات عوام الناس کو فراہم کرتا ہے تاکہ افواہوں سے بونے والے نقصانات سے بچا جا سکے۔

گھبرائیے مت!

کورونا وائرس کے پھیلاؤ کو روکنے میں مدد کے لئے ان اقدامات پر عمل کریں

کم سے کم 20 سیکنڈ تک اپنے ہاتھوں کو صابن سے بار بار دھوئے۔ اگر صابن اور پانی دستیاب نہ ہو تو ہینڈ سینیٹائزر (کم از کم 60% الکحل کے ساتھ) استعمال کریں۔

چھینکنے کے وقت اپنی ناک اور منہ (اپنی کہنی یا ٹشو کے ساتھ) ڈھانپیں۔

بھیڑ والی جگہوں سے پرہیز کریں اور معاشرتی دوری کی مشق کریں۔ اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کو کورونا وائرس کے کسی فرد کے سامنے لایا گیا ہے تو، کم از کم 14 دن تک اپنے آپ کو الگ رکھیں اور کسی بھی علامات کی نگرانی کریں۔

سامان ذخیرہ نہ کریں۔

کرونا وائرس سے بچے کس طرح متاثر ہو رہے ہیں

بم کرونا وائرس جیسے وبائی مرض کے دوران اپنے بچوں کو جذباتی مدد کیسے فراہم کرسکتے ہیں؟



ہمارا یہ سمجھنا کہ اس وبائی مرض سے بچوں کی زندگی پر کیا اثر پڑے گا ان کیلئے جذباتی مدد فراہم کرنے کا پہلا قدم ہے۔ پوری دنیا کے ، لوگوں کی معمولات بدل رہی ہیں۔ جو لوگ کبھی کام یا اسکول جاتے تھے اب انہیں اپنے کام سے مطابقت پذیر ہونا پڑے گا یا گھر سے ہی سیکھنا پڑے گا۔ بچوں کا شمار اپنے معمولات میں بدلاؤ لانے کیلئے جدوجہد کرنے والوں میں ہوتا ہے ، جو کہ ان کی ساخت ، اور سلامتی کو متاثر کرسکتی ہیں۔

چائلڈ ڈیولپمنٹ اور آرجی سفارشات کی ایک فہرست فراہم کرتا ہے کہ اس مشکل وقت میں بچوں کی کس طرح مدد کی جائے۔ ان کے مطابق وبائی مرض کے متعلق ان کا ردعمل مختلف ہوسکتا ہے۔ ان حالات میں یہ ضروری ہے ، بالغ افراد پرسکون رہیں اور ہمدردی اور صبر کا مظاہرہ کریں ، اور جب ضرورت ہو تو حدود طے کریں۔ اس وقت میں یہ یقینی بنانے کی اہمیت پر بھی زور دیا گیا ہے کہ معاشرتی دوری کے باوجود بھی ، بچوں کو معاشرتی طور پر الگ تھلگ نہ رکھا جائے۔ والدین اور گھریلو ممبروں کے ساتھ معیاری وقت گزاراجاے ، دوستوں اور فیملی کے افراد کو خط لکھا جاے ، اور ویڈیو چیٹنگ کی جائے۔

جذبات اور طرز عمل میں تبدیلیوں کی توقع کی جاتی ہے کیونکہ ہر ایک "نئے معمول" سے ہم آہنگ ہورہا ہے۔ اگر ، کوئی ، ایک بچہ جذبات یا طرز عمل سے متعلق خدشات کا مظاہرہ کرتا ہے جو اپنی مدد آپ کے تحت حل نہیں کر سکتا ، جیسے کہ خوابوں ، بڑھتی ہوئی جارحیت ، یا رجعت پسند رویوں سے -ایسے میں پیشہ ورانہ مدد طلب کرنا ضروری ہے۔

کرونا وائرس لاک ڈاؤن کے دوران بچوں کیلئے حفاظتی ٹیکوں سے کیا مراد ہے؟



لاک ڈاؤن کو برقرار رکھنے کے ساتھ ، ڈاکٹر والدین کو دوسرے متعدی مرض (خسرہ ، پولیو ، روٹا وائرس ، اور دیگر) پھیلنے سے بچنے اور اسپتالوں میں بڑھتے ہوئے انفیکشن کو کم کرنے کیلئے حفاظتی ٹیکے لگانے کے معمول کے مطابق معالجے کی سفارش کر رہے ہیں۔ حفاظتی ٹیکوں اور بچوں کی صحت پر کام کرنے والی ایک این جی او ، ایچ ای ایل پی کی سربراہی کرنے والے ایک ماہر اطفال ڈاکٹر ڈی ایس اکرم نے نوٹ کیا کہ وہ کراچی میں خسرہ کی ایک چھوٹی سی وبا دیکھ رہے ہیں ، پولیو کے واقعات میں اضافہ ہورہا ہے ، اور ٹی بی کرونا وائرس سے زیادہ لوگوں کو ہلاک کر رہا ہے۔

انہوں نے نشاندہی کی کہ خسرہ اور پولیو جیسے زیادہ تیزی سے منتقل ہونے والے امراض میں مبتلا ہونے کا خطرہ بہت زیادہ بڑھ گیا ہے۔ یہ انفیکشن روکنے کے قابل ہیں ، اور پاکستان کے پاس ان سے بچاؤ کیلئے ویکسین موجود ہے۔ امیونائزیشن کے توسیعی پروگرام کے قومی کوآرڈینیٹر ، ڈاکٹر رانا محمد صفدر کا خیال ہے کہ یہ انتہائی ضروری ہے کہ والدین کرونا وائرس کے دوران بالکل آئسولیٹ نہ ہوں ، اور بچوں کو حفاظتی ٹیکے لگانے کو یقینی بنائیں۔ انہوں نے مزید کہا کہ ملک بھر میں انسداد پولیو مہم ، جس کا مقصد 40 ملین بچوں کو حفاظتی قطرے پلانا ہے ، اس کو ملک کی صورتحال کی وجہ سے اپریل کے وسط میں معطل کردیا گیا تھا۔

پاکستان پولیو خاتمہ پروگرام کے اعدادوشمار کے مطابق ، 2019 میں پولیو کے 146 واقعات رپورٹ ہوئے جبکہ 2020 میں اب تک 39 واقعات ریکارڈ کیے گئے ہیں۔ یو این آئی سی ای ایف اور رویلا انیشی ایٹو اور گیوی دی ویکسین الائنس حکومتوں اور ڈونرز سے مطالبہ کرتے ہیں کہ وہ بیلٹھ ورکرز اور کمیونٹیز کو محفوظ رکھتے ہوئے حفاظتی ٹیکوں کی خدمات کو برقرار رکھیں ، اور وبائی مرض ختم ہونے پر ہر بچے کیلئے ویکسین پلانے کا ارادہ کریں۔

کورونا وائرس سے بچے کس طرح متاثر ہو رہے ہیں



ہم کورونا وائرس وبائی مرض کے دوران بچوں کو کیسے مصروف رکھ سکتے ہیں؟

ملک بھر میں اسکول اور تعلیمی ادارے بند ہونے کے بعد ، بچوں کو معاشرتی دوری اختیار کرنے کے ساتھ ان کے پاس کافی وقت ہے۔ اس وقت میں یہ بہت ضروری ہے کہ ہر عمر کے بچوں کو ذہنی طور پر افزودہ کرنے کے ساتھ روزانہ مختلف کام سیکھنے اور تعلیمی سرگرمیوں کے ساتھ مشغول رکھیں ، کیونکہ چھوٹے بچوں کی توجہ کم ہوتی ہے اور وہ چیزوں کو آسانی سے بھول جاتے ہیں۔

آن لائن تعلیمی نظام ایک ایسا طریقہ ہے جس کے ذریعے بچے معاشرتی فاصلے کو برقرار رکھتے ہوئے سیکھ سکتے ہیں اور بات چیت کرسکتے ہیں۔ اس وقت کے دوران استحکام اور معمول کو برقرار رکھنے کیلئے خان اکیڈمی 4 تا 18 سال کی عمر کے بچوں اور نوعمروں کیلئے مفت روزانہ نظام الاوقات پیش کرتا ہے۔ آن لائن سیکھنے کیلئے نان پرافٹ "بخش خان اکیڈمی" نے کڈز کے نام سے ایک مفت ایپ بھی پیش کی ہے، جس میں 2 سے 7 سال کی عمر کے بچوں کیلئے ہزاروں سرگرمیاں اور کتابیں شامل ہیں۔

سی طرح ، سباق ایک ایسی ایپ ہے جس میں متحرک ویڈیو سبق ، انٹرایکٹو مشقیں ، براہ راست شاٹ اسباق ، اور بہت کچھ ہے ، یہ سب کچھ پاکستان کے قومی نصاب کے ساتھ جڑا ہوا ہے۔ تعلیم آباد ، ایک انفرادی بنیاد پر سیکھنے والی ایپ ہے جس میں 100 سے زیادہ ویڈیوز اور 200 گیمز شامل ہیں ، کارٹون پر مبنی فارمیٹ میں اردو ، انگریزی ، ریاضی ، اور اخلاقی اور اقدار کی تعلیم دیتا ہے۔ ایک پورٹل ہے جہاں والدین اپنے بچے کی کارکردگی کو چیک کرسکتے ہیں اور اچھی کارکردگی پر انہیں انعام دے سکتے ہیں اور انکی کمزوریوں میں ان کی مدد کرسکتے ہیں۔

بچوں کو چیزیں تیار کرنے اور آرٹ ورک بنانے میں مزہ آتا ہے۔ ثروت گیلانی ، جو پاکستانی اداکارہ ہیں ، اپنے انسٹاگرام چینل کے ذریعے بچوں کیلئے آن لائن آرٹ اور کرافٹ کی کلاسیں مہیا کر رہی ہیں ، جہاں وہ اپنے بچوں کے ساتھ ساتھ آرٹ کے آسان پروجیکٹس کا مظاہرہ کرتی ہیں۔ اداکارہ والدین کو یہ انفارمیشن بھی مہیا کرتی ہیں کہ بچوں کو وبائی مرض کے دوران کیسے مصروف رکھا جائے۔ کچھ آسان فنون اور دستکاری کی ویڈیوز یہاں مل سکتی ہیں۔

دستکاری کے ساتھ ساتھ ، بچے نئے نئے قسم کے کھانوں کے بھی شوقین ہوتے ہیں۔ رمضان کے دوران والدین اپنے بچوں کے ساتھ بنانے کیلئے کچھ آسان ، تیز اور تفریح ترکیبیں یہاں پاسکتے ہیں۔

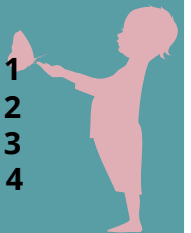
ہم بچوں سے بدسلوکی کی اطلاع دینے کیلئے کس سے رابطہ کرسکتے ہیں؟

لاک ڈاؤن اور قرنطینہ مین ہونے والے اقدامات میں توسیع کے ساتھ ، بچوں کو وبائی مرض میں سب سے زیادہ خطرہ لاحق ہے۔ بچوں کے ساتھ بدسلوکی اور تشدد کے واقعات کی تعداد میں اضافہ ہوا ہے جسے معاشی افسردگی کی ایک بڑی وجہ کے طور پر دیکھا جا رہا ہے اور اس میں اضافہ ہوتا جا رہا ہے۔ معمول کے دنوں میں والدین کو بچوں کی مار پیٹ کرنے کے واقعات کی اطلاع نہیں دی جاتی ہے۔ بچوں کے ساتھ بدسلوکی اور تشدد جسمانی یا جذباتی زخموں کا سبب بن سکتا ہے ، اور بہت سے معاملات میں ، موت کا سبب بنتا ہے۔ اگر آپ دیکھیں کہ کسی بچے کے ساتھ بدسلوکی کی جارہی ہے تو ایسی بہت ساری تنظیمیں ہیں جن سے آپ رابطہ کرسکتے ہیں ، اگر 18 سال سے کم عمر بچوں کو تشدد کا نشانہ بنتے ہوئے دیکھیں تو چند آرگنائزیشنز سے رابطہ کیا جا سکتا ہے۔

ہیلپ لائن نمبر: 1121
ٹول فری نمبر: 080013518
ہیلپ لائن نمبر: 1098
ہیلپ لائن نمبر: 1099
وائس ایپ نمبر: 03339085709

چائلڈ پروٹیکشن اینڈ ویلفیئر بیورو (پنجاب)
ساحل (پنجاب ، سندھ ، بلوچستان ، کے پی)
مددگار (کراچی)
(دی مینسٹری آف ہیومن رائٹس (نیشنل وائڈ

1
2
3
4



کرونا وائرس سے بچے کس طرح متاثر ہو رہے ہیں

ایک ماہر "مجتبیٰ زیدی" سے گفتگو

تعلیم میں تعطل ایک سنگین مسئلہ بنتا جا رہا ہے ، کیوں کہ سالانہ امتحانات اور سمسٹروں میں ردوبدل کیا جا رہا ہے۔ تعلیمی ادارے زوم ، گوگل کلاس روم ، وائس ایپ گروپس ، اور فیس بک لائیو جیسے پلیٹ فارم کا استعمال کرتے ہوئے تدریس کے آن لائن طریقوں کی طرف جارہے ہیں۔ آن لائن تعلیم کے بہترین طریقہ کار کے بارے میں جاننے کیلئے ہم نے پروویون اسکول سسٹم کے معلم مجتبیٰ زیدی سے رابطہ کیا۔

پروویون اسکول سسٹم چکوال میں واقع ہے ، اور ابتدائی مرحلے کی کلاسیں 5 گریڈ تک ہیں۔ اسکول ایک مقامی شخص کی ملکیت میں ہے جس کا مقصد مقامی لوگوں کو سستی تعلیم فراہم کرنا ہے۔ مجتبیٰ نے اس بات کا اشتراک کیا کہ انہوں نے کرونا وائرس واپائ امراض کے دوران اسکول میں آن لائن تعلیم کا نظام کس طرح کیا ہے۔ یہ نظام طلباء کو حقیقی وقت میں آن لائن کلاسیں لینے کی سہولیات فراہم کرتا ہے ، لیکن اگر طلباء کو تکنیکی مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے تو ان کا ریکارڈ بھی بناتا ہے۔ آن لائن تعلیمی نظام حاضری کے ریکارڈ کو بھی برقرار رکھتا ہے ، اور جب طلباء لاگ ان کرتے ہیں تو ، وہ پچھلے تمام کلاسوں اور اسائنمنٹس کی تاریخ کے علاوہ موجودہ آن لائن سبق بھی دیکھ سکتے ہیں۔

اساتذہ کی اچھی تربیت اور جدید تدریسی طریقوں کی وجہ سے اسکول آن لائن تعلیمی مینجمنٹ سسٹم میں تیزی سے منتقلی کرنے میں کامیاب ہو گیا ہے۔ جب ان سے بچوں کے طرز عمل میں دکھائی دینے والی تبدیلیوں کے بارے میں پوچھا گیا تو انہوں نے کہا کہ اب تک بچوں کی ذہنی صحت کے حوالے سے ان کے طرز عمل میں نمایاں تبدیلیاں نہیں دیکھی گئیں لیکن معاشی تناؤ ، مایوسی کے بڑھنے کا سبب بنے گا اور اس دباؤ اور اضطراب کی وجہ سے بچے بھی متاثر ہوں گے۔

اگرچہ وہ اگست تک (مناسب احتیاطی تدابیر کے ساتھ) کرونا وائرس سے پہلے جیسے حالات کے مطابق کلاسوں کے دوبارہ شروع ہونے کا منتظر ہے ، مجتبیٰ نے یہ بھی بتایا کہ بچوں کے ساتھ معاشرتی دوری برقرار رکھنا مشکل ہوگا ، اور والدین کو زیادہ محتاط رہنا ہوگا جس کا مطلب ہے کہ وہاں کم حاضری ہوگی اور جزوی فاصلہ برقرار رکھتے ہوئے تعلیمی نظام جاری رکھنا پڑ سکتا ہے۔

وسائل اور ریڈنگز

[How to Help Children with Difficult Transitions](#)

[How to talk to your child about coronavirus disease 2019 \(COVID-19\)](#)

[Coronavirus \(COVID-19\): How to Talk to Your Child](#)

[What parents should know](#)

[Talking to Kids About the Coronavirus](#)

[How to talk to children about the coronavirus](#)

[Recipes to make with kids during quarantine](#)

[Talking with children about Coronavirus Disease 2019](#)

[Learning Activities for Kids](#)

[Activities and online resources for homebound kids](#)

[Books for 5 to 8 year-olds](#)

میں کیا کروں اگر مجھے لگتا ہے کہ مجھے کرونا وائرس ہے

کیا آپ کو مندرجہ ذیل علامات میں سے کوئی علامت ہے؟

بخار • خشک کھانسی

تھکاوٹ • سانس لینے میں تکلیف



اگر ایسا ہے تو ۱۱۶۶ پر اپنے ڈاکٹر یا کورونا وائرس ہیلپ لائن سے رابطہ کریں

میرا ٹیسٹ کہاں سے ہو سکتا ہے؟

کراچی

آغا خان یونیورسٹی ہسپتال
اسٹیڈیم روڈ کراچی

سول ہسپتال

یونیورسٹی کیمپس مشن روڈ کراچی DOW

میڈیکل ہسپتال DOW

اوجھا کیمپس سپارکو روڈ کراچی

انڈس اسپتال

اپوزٹ دارالسلام سوسائٹی کورنگی کراسنگ کراچی

اسلام آباد

نیشنل انسٹیٹیوٹ آف ہیلتھ
پارک روڈ چک شہزاد اسلام آباد

راولپنڈی

آرمڈ فورسز انسٹیٹیوٹ آف

پتھالوجی

رینج روڈ سی ایم ایچ کمپلیکس

راولپنڈی

ملتان

نشتر ہسپتال ملتان

نشتر روڈ جسٹس حمید کالونی

ملتان

لاہور

پنجاب ایڈز لیب

پی-اے-سی- پی کمپلیکس 6- برڈوڈ روڈ لاہور

شوکت خانم میموریل ہسپتال

جوہر ٹاؤن لاہور R-3.M.A. بلاک 7A

مزید شہروں کے لئے

[COVID-19 Health Advisory Platform](#)

یہ معلوماتی مہم آپ تک اکاؤنٹیبلٹی لیب پاکستان کی جانب سے لائی گئی ہے۔

 **accountabilitylab**
communities

 **accountabilitylab**
PAKISTAN