

بچوں سے کرونا وائرس کے متعلق کس طرح بات چیت کریں؟

کئی بچے کرونا وائرس کو لیکر پریشان اور خوف کا شکار ہیں۔ خصوصاً جب سے اسکول بند ہوئے ہیں۔ بچے اس بات کو لیکر فکرمند ہیں کہ کہیں وہ بیمار نہ پڑجائیں یا وہ کس طرح اس وائرس سے بچ سکتے ہیں؟ یہ بہت ضروری ہے کہ بچوں سے اس متعلق بات کی جائے تاکہ ان کا خوف ختم ہو اور وہ خود کو محفوظ تصور کریں۔

کی درج ذیل ہدایات پر عمل "سیو دی چلڈرن ناروے" بچوں کے ساتھ کرونا وائرس کے بارے میں گفتگو کرتے ہوئے کرنے کی کوشش کریں۔

1 - حقائق پر توجہ مرکوز رکھیں اور بچوں کی زبان استعمال کریں

اچھی طرح سے باخبر رہنے والے بچے زیادہ خوف کا شکار نہیں ہوتے۔ بچوں کو آسان زبان میں وائرس سے متعلق حقائق اور معلومات فراہم کریں۔ بہت زیادہ معلومات ذہن پر بوجھ ثابت ہوسکتی ہیں۔ بچوں کے سوالات اور پریشانیوں کو غور سے سنیں تاکہ ان کے ساتھ ایک بامعنی گفتگو ہوسکے۔

2 - بچوں کو تحفظ کا احساس دلائیں

غلط بیانی سے گریز کریں اور بچوں کو درست معلومات فراہم کریں تاکہ انہیں تحفظ کا احساس ہو۔ وائرس کا شکار بننے والے زیادہ تر افراد شدید بیمار نہیں ہوتے۔ بچوں اور نوجوانوں کے لئے خطرہ بہت کم ہے۔ بہر حال، کرونا وائرس ان افراد کے لئے خطرناک ثابت ہوسکتا ہے جنہیں پہلے سے ہی صحت کے متعلق مسائل درپیش ہوں، بہ شمول وہ بچے جو بہت زیادہ بیمار ہوں۔ اس کے علاوہ کئی عمر رسیدہ افراد بھی اس وائرس کا آسان شکار بن سکتے ہیں۔ بچوں کو بتائیں کہ جب وہ یا کوئی اور بیمار ہوتا ہے تو اس سے کیا ہوتا ہے؟ بچوں کو یہ بھی سمجھائیں کہ جب انہیں نزلہ زکام کی شکایت ہو تو اس سے متعلق کسی بڑے کو آگاہ کریں۔ یہ اس صورت میں بہت ضروری ہے جب بچہ وائرس کا شکار بننے والے کسی فرد سے رابطے میں رہا ہو یا پھر وہ کسی ایسی جگہ سے ہو کر آیا ہو جہاں کرونا وائرس موجود ہے۔ ایسی صورتحال میں بڑا فوری طور پر ڈاکٹر سے رابطہ کرے گا تاکہ ڈاکٹر اس سے متعلق ضروری اقدامات کریں۔ وائرس کا شکار بننے والے بچوں کو چودہ دن تک گھر میں رہنے کا کہا جائے گا تاکہ دوسرے افراد کو وائرس منتقل نہ ہو۔ وہ بچے جو بہت زیادہ بیمار ہوں، انہیں فوری طور پر اسپتال منتقل کیا جائے گا تاکہ ان کا بروقت علاج ہوسکے۔ بدقسمتی سے ہاتھ دھونے اور احتیاطی تدابیر اختیار کرنے کے باوجود بھی یہ وائرس لگ سکتا ہے۔ وائرس لگنے میں بچوں کی غلطی نہیں ہوتی۔ وائرس لگنے کی صورت میں بچے کو پشیمان نہیں ہونا چاہئے اور نہ ہی اس کا مذاق اڑانا چاہئے۔

3 - ایمانداری سے کھل کر بات کریں

بچے چاہتے ہیں کہ انہیں ایسی چیزوں کے متعلق تفصیلات کا علم ہو جو انہیں پریشان اور فکر مند بناتی ہیں۔ کرونا وائرس کے متعلق بہت ساری غلط معلومات اور غیر حقیقی باتیں موجود ہیں۔ اس سے متعلق بچوں کو بڑوں سے ضرور بات کرنی چاہئے تاکہ ان کے شکوک و شبہات ختم ہوں۔ بچوں اور نوجوانوں کو مختلف ذرائع سے معلومات ملتی ہیں۔ ضروری نہیں کہ تمام معلومات درست ہوں۔ بچے ان معلومات سے اپنی رائے قائم کرسکتے ہیں اور اسے دوسروں کے ساتھ شریک بھی کرسکتے ہیں، جس سے دوسرے بچے خوفزدہ ہوسکتے ہیں۔ اس حوالہ سے ناروین انسٹی ٹیوٹ آف پبلک ہیلتھ کے مشورے پر عمل کریں، جو انگریزی زبان میں تمام معلومات فراہم کرتی ہے۔ اگر بڑی عمر کے بچے خبریں دیکھنا چاہتے ہیں تو ان کے ساتھ مل کر خبرنامہ دیکھیں تاکہ ان کے سوالات کا جواب دیا جاسکے۔

4 - بچوں سے بات کرتے ہوئے اپنے الفاظ پر غور کریں

بچے والدین کی بتائی ہوئی باتیں نوٹ کرتے ہیں اور ان سے ہونے والی بات چیت سے اپنی سمجھ کے مطابق مطلب نکالتے جیسے "وبائی" اور "قرنطینہ" ہیں۔ بڑوں کو بچوں کی موجودگی میں آپس میں بات کرتے ہوئے احتیاط کرنی چاہئے۔ الفاظ سمجھنے میں مشکل ثابت ہوسکتے ہیں، جس سے بچے اپنی سمجھ کے متعلق مطلب اخذ کرتے ہیں اور وہ پریشانی میں مبتلا ہوجاتے ہیں۔

5- بچوں کو اطمینان دلائیں

بچوں کو وائرس کی روک تھام اور اس سے متعلق ضروری اقدامات کے بارے میں علم ہونا چاہئے۔ دنیا بھر کے ممالک کرونا وائرس کو پھیلنے سے روکنے کے لئے ہر ممکن اقدامات کر رہے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ اسکول بند کئے گئے اور غیر نصابی سرگرمیاں معطل کردی گئی ہیں۔ اس وقت ایسے ہزاروں قابل ڈاکٹرز اور نرسز موجود ہیں جو اس بیماری میں مبتلا افراد کی مدد اور علاج کے لئے ہر وقت تیار ہیں۔ بچوں کو بتائیں کہ آپ اور دیگر افراد ان کا خیال رکھنے لئے وہ سب کچھ کر رہے ہیں جو آپ کے اختیار میں ہے۔

6- بچے بھی کردار ادا کرسکتے ہیں

بچے مشکل صورتحال کا اچھی طرح سے مقابلہ کرسکتے ہیں خصوصاً جب انہیں اس کا علم ہو کہ وہ اپنی طرف سے اس میں کیا کردار ادا کرسکتے ہیں؟ اس سے متعلق ان سے بات چیت کریں کہ وہ بیماری سے بچنے اور وائرس کو پھیلنے سے روکنے کے لئے کیا کردار ادا کرسکتے ہیں۔ کرونا وائرس کھانسی اور چھینک کے ذریعہ بھی پھیل سکتا ہے۔ وائرس سے بچنے کیلئے کم از کم بیس سیکنڈز تک صابن سے ہاتھ دھونا ضروری ہے۔ صابن سے ہاتھ دھونے کے اس دورانیہ کو گانا یا پھر نغمہ گاتے ہوئے بھی گزارا جاسکتا ہے۔ یاد رکھیں کہ کھانستے یا چھینکتے وقت ٹشو پیپر کا استعمال "برتھ ڈے ضرور کریں اور استعمال کے بعد اسے پھینک دیں۔ اگر ٹشو پیپر دستیاب نہیں تو اپنے بازو کا استعمال کریں۔ بیماری کی صورت میں گھر پر ٹھرنا بہت ضروری ہے۔ یہ صرف آپ کی صحت کا معاملہ نہیں ہے بلکہ اس سے دوسرے افراد بھی متاثر ہوسکتے ہیں۔ اس حوالہ سے بچوں سمیت سب کو اپنا کردار ادا کرنا چاہئے۔ یہ بہترین وقت ہے کہ اتفاق و اتحاد اور ذمہ داری کا مظاہرہ کر کے ایک دوسرے کو کرونا وائرس سے بچانے میں کردار ادا کیا جائے۔

کورونا وائرس سے متعلق تازہ ترین معلومات کے لئے ایف ایچ آئی ویب سائٹ پر عمل کریں

<https://www.fhi.no/sv/smittsomme-sykdommer/corona/>