

# اسكول واپس آنے والے بچے اور جوان افراد

صحت كى معلومات برائے والدین اور نگہداشت كندگان

سپتمبر 2020



---

## بچوں کی اسکول واپسی کا خیر مقدم کرتے ہیں

حکومت موسم خزاں کے آغاز سے کل وقتی بنیاد پر تمام بچوں اور جوان افراد کی اسکول اور کالج واپسی کا ارادہ کر رہی ہے۔ لاک ڈاؤن کے وقت سے کہ جب مارچ میں اسکول کالج کھلنے پر پابندی عائد ہو گئی تھی، کرونا وائرس (COVID-19) کے پھیلاؤ میں کمی آئی ہے، NHS ٹیسٹ اینڈ ٹریس سسٹم قائم ہو چکا ہے، اور اس بارے میں پہلے سے بہت بہتر ادراک ملا ہے کہ اسکولز کو کیسے محفوظ رکھا جائے۔

اسکولز بچوں کو محفوظ اور خوش رکھنے کے لئے تیار ہیں۔ زیادہ تر بچے اسکول میں مختلف انداز سے موجودگی سے جلد اور موثر طور پر مانوس ہو جائیں گے، اور اسکول زیادہ ضرورت مند طلباء کو معاونت فراہم کرے گا۔

---

## میں اپنے بچے کی اسکول واپسی کے بارے میں پریشان ہوں

یہ قابل فہم ہے کہ لوگ COVID-19 کے بارے میں پریشان ہیں۔ اس بات کا منطقی ثبوت موجود ہے کہ پرائمری اسکول کی عمر کے بچوں کے COVID-19 میں مبتلا ہونے کا امکان کم ہے۔ اس بات کا بھی واضح ثبوت موجود ہے کہ بچوں اور نوجوان افراد کی اکثریت کہ جو COVID-19 میں مبتلا ہوتے ہیں ان میں معمولی علامات ہوتی ہیں یا علامات ہوتی ہی نہیں۔ اس بات کا کوئی ثبوت موجود نہیں کہ بچے بڑوں کی نسبت زیادہ بیماری پھیلا سکتے ہیں۔

جذباتی اور سماجی مہارتیں سیکھنے اور ان کو فروغ دینے میں اسکول اہمیت کا حامل تو ہے، لیکن بچوں، تدریسی عملے اور ان کے اہل خانہ کی صحت اور تحفظ ہماری اولین ترجیح ہے۔ 5-16 سال کی عمر کے بچوں کے لئے نئے تعلیمی سال کے آغاز سے اسکول حاضری دوبارہ لازمی ہو گی۔ لازمی اسکول کی عمر کے بچوں کے والدین اور نگہداشت کنندگان کے لئے، اس کا مطلب یہ ہے کہ ستمبر سے اپنے بچے کو باقاعدگی سے اسکول بھیجنا آپ کا قانونی فریضہ ہو گا۔

اسکولز بڑی تعداد میں حفاظتی اقدامات نافذ کر رہے ہیں جن کا مقصد بچوں، عملے اور گھرانوں کی حفاظت کرنا اور بچوں کی اسکول واپسی پر وائرس کے پھیلاؤ میں کمی لانا ہے۔

کرونا وائرس لگنے اور شدید بیمار پڑنے کا امکان بہت سی مختلف چیزوں پر منحصر ہے جن میں عمر، جنس، دیگر موجودہ عوارض، آپ ملک میں کس جگہ رہائش پذیر ہیں اور آپ کی ملازمت شامل ہیں۔ بعض کمیونٹیز، مثال کے طور پر سیاہ فام، ایشیائی اور اقلیتی مذہبی گروہ، زیادہ خطرے کی زد میں پائے گئے ہیں۔ اس زیادہ خطرے کے پس پردہ محرکات یوں تو پیچیدہ ہیں، لیکن صحت کے عوامل جیسا کہ غیر معمولی حالات مثلاً ذیابیطس اور بلند فشار خون کی موجودگی، نیز روزگار جیسے سماجی عوامل سے متعلقہ نظر آتے ہیں۔

وہ بڑے اور بچے جو کلینیکل طور پر کرونا وائرس کے انتہائی خطرے کی زد میں ہے انہیں وباء میں تیزی آنے کے دوران بچاؤ کی ہدایت کی گئی تھی۔ چونکہ کرونا وائرس کی منتقلی کی شرحوں میں کمی آئی ہے، لہذا حکومت یہ ہدایت کرتی ہے کہ اس گروپ کے افراد کو فی الوقت حفاظت کی ضرورت نہیں ہے۔ اس سے اس امر میں تبدیلی آ سکتی ہے کہ آیا COVID-19 کی منتقلی میں اضافہ ہو گا۔ بعض طلباء کو مزید بچاؤ کرنے کی ضرورت نہیں ہے لیکن وہ جو معمول کے دنوں میں پیشہ ور ماہر صحت کے زیر نگہداشت رہتے ہیں انہیں اسکول واپسی سے قبل اپنی نگہداشت کے بارے میں ممکنہ طور پر اپنے ماہر صحت سے تبادلہ خیال کرنے کی ضرورت پیش آ سکتی ہے۔

اگر آپ اپنے گھرانے میں کسی کو بھی خطرہ لاحق ہونے کے بارے میں فکرمند ہیں، تو اپنے خدشات پر اپنے GP یا اپنے اسکول سے بات کریں۔ آپ ان کے بارے میں اسکول کی صحت کی ٹیم سے درج ذیل ای میل پر بھی رابطہ کر سکتے ہیں: ای میل [nem-tr.0-19universalspawf@nhs.net](mailto:nem-tr.0-19universalspawf@nhs.net) یا مقامی ٹیلیفون نمبرز [یہاں سے](#) حاصل کر سکتے ہیں۔

## بچوں کو محفوظ رکھنے کے لئے اسکول کے پاس کیا وسائل موجود ہوں گے؟

بچوں، تدریسی عملے اور گھرانوں کے تحفظ کو اولیت دینے کی خاطر کونسل اسکولوں کے ساتھ مل کر کام کر رہی ہے۔ حکومت نے اسکولوں کو محفوظ رکھنے کی خاطر کنٹرولز پر مبنی ایک سسٹم وضع کیا ہے جس میں شامل ہے:

1- صرف اس صورت طلباء اور عملے کی اسکول واپسی کو یقینی بنانا کہ اگر وہ اور ان کے گھرانے کے دیگر افراد تندرست ہوں

2- ہاتھوں کی باقاعدہ، مکمل صفائی پر عملدرآمد کروانا

3- صاف صفائی پر عمل کرنا اور کھانسیوں اور چھینکوں کے ضمن میں 'اسے قابو کریں، ردی میں ڈالیں، اسے کریں (catch it, bin it, kill it)' کی حکمت عملی پر عمل کرنا

4- کثرت سے چھوئی جانے والی سطحوں سمیت زیادہ صفائی متعارف کروانا

5- اکٹھے پڑھنے اور ایک ساتھ اٹھنے بیٹھنے والے بچوں، جوان افراد اور عملے کو ایک 'بلبلے' تک محدود کر کے، اور دوسرے 'بلبلوں' سے علیحدہ رکھ کر رابطے کو محدود کرنا۔ بچوں کو ایک ہی گروپ میں رکھنا انہیں خاندانی گروپس میں رکھنے جیسا ہی ہے۔ یہ وائرس کے پھیلاؤ کو کم کرنے میں مدد کی خاطر سماجی اختلاط کو کم کرتا ہے۔

6- انگلینڈ میں حکومت 7 سال یا اس سے زائد عمر کے بچوں اور عملے کے لئے چہرے کے نقابوں کے سلسلے میں اپنی رہنمائی پر نظر ثانی کر رہی ہے۔ قومی سطح پر، چونکہ حکومت چہرے کے

نقابوں کو اہم قرار نہیں دے رہی، سو اگر اسکولوں کو اپنے مخصوص حالات کے تناظر میں درست محسوس ہو تو پُر ہجوم مقامات پر چہرے کے نقابوں کا تقاضا کرنا ان کی صوابدید پر ہے۔

## کسی میں COVID-19 کی علامات پائی جانے کی صورت میں کیا ہوتا ہے؟

1. اگر آپ کے بچے یا گھرانے کے کسی اور فرد میں علامات موجود ہوں (بخار، یا نئی مستقل کھانسی، یا چکھنے یا سونگھنے کی طاقت میں کمی/تبدیلی) تو براہ کرم اپنے اسکول کو اطلاع دیں، اور اپنے بچے اور گھرانے کے باقی افراد کو گھر پر رکھیں۔
2. اگر بچہ یا عملے کا کوئی رکن اسکول میں ان علامات میں مبتلا ہو جائے، تو انہیں اس مشورے کے ساتھ گھر بھیج دیا جائے گا کہ کرنا کیا ہے۔
3. علامات میں مبتلا کسی بھی فرد کو اپنے تمام تر اہل خانہ کے ساتھ ذاتی علیحدگی میں جانا اور جلد از جلد ٹیسٹ کروانا پڑے گا۔ ٹیسٹ کیسے کروائیں اس بارے میں [پہنچائیں](#)۔ آپ 119 پر کال کر کے یا Stanley Road car park, Stanley Rd, Walthamstow, London E10 7FF پر ٹیسٹنگ کے داخلی مرکز (testing walk-in centre) پر جا کر بھی ٹیسٹ کی درخواست کر سکتے ہیں۔
4. اگر ٹیسٹ منفی ہو، تو بچہ یا عملے کا رکن، اور ان کا گھرانہ، ذاتی علیحدگی ختم کر سکتے اور اسکول واپس آ سکتے ہیں۔
5. اگر بچے یا عملے کے رکن کا ٹیسٹ مثبت آ جائے، تب انہیں (علامات کے آغاز سے لے کر) 10 دنوں تک ذاتی علیحدگی میں رہنا ہو گا۔ ان کے باقی ماندہ 'بلبلہ' گروپ کو 14 دنوں کی ذاتی علیحدگی کی غرض سے گھر بھیج دیا جائے گا۔ 'بلبلے' میں موجود ان دیگر بچوں کے گھرانوں کو علیحدگی اختیار کرنے کی ضرورت نہیں، تاوقتیکہ ان کے بچے میں بھی علامات ظاہر ہو جائیں۔

## میں ہر ایک کو محفوظ رکھنے کی خاطر کیا کر سکتا ہوں؟

قبل اس کے کہ آپ کا بچہ اسکول جائے، دیکھیں کہ کیا گھر پر ہر کوئی تندرست ہے اور کسی میں بھی COVID-19 کی علامات پائی جانے کی صورت میں گھر پر رہیں۔ اگر آپ کے بچے میں علامات ظاہر نہیں ہوتیں، تو آپ کو ان کا [ٹیسٹ کروانے](#) کا بندوبست کرنا چاہیئے اور ان کے اسکول یا کالج کو ان کے نتائج سے آگاہ کرنا چاہیئے۔

**اسکولز اور کالجز کو تعاون دینا:** ضروری ہے کہ والدین [درکار حفاظتی اقدامات](#) پر عملدرآمد کروانے میں اسکولز اور کالجز کو مدد دیں۔ اگر آپ کے بچے کو کسی مثبت ٹیسٹ کے حامل شخص کے

قریب جانے کے بعد 14 دنوں تک ذاتی علیحدگی میں جانے کی ہدایت کی گئی ہو، تو ان کا ایسا کرنا ضروری ہے۔

**صفائی ستھرائی اور ہاتھ دھونا ناگزیر ہے:** ہاتھوں کو باقاعدگی سے 20 سیکنڈز تک، صابن اور بہتے پانی سے، خاص کر اسکول سے پہلے اور بعد میں، کھانے سے پہلے اور بعد میں، اور ٹشو یا بیت الخلا کے استعمال سے پہلے اور بعد میں دھوئیں۔

**اسکول سے باہر سماجی فاصلہ بندی:** والدین میں سے صرف کسی ایک کو یا نگہداشت کنندہ کو آپ کے بچے کو اسکول لے کر آنا چاہیئے۔ اسکول کے دروازے پر ٹھہریں اور باتیں مت کریں، کیونکہ وہاں منتقلی کا نمایاں خطرہ موجود ہوتا ہے۔ اسکول جانے کا محفوظ ترین اور صحت مندانہ طریقہ: پیدل، یا بائیک یا اسکوٹر پر باہر سے ہی چلے جانا ہے۔ براہ کرم حمل رکھیں اور اسکول کو یہ یقینی بنانے میں مدد دیں کہ بچوں کو دن کے اختتام پر بحفاظت واپس لے جایا جا سکے۔ اسکول سے باہر، دیگر افراد اور گھرانوں سے ملنے کے سلسلے میں آپ کا رہنمائی پر عمل پیرا رہنا بھی ضروری ہے۔

"اسکول کمیونٹی کو محفوظ رکھنا ایک مشترکہ کاوش ہے۔ اس میں گھرانوں کا بہت اہم کردار ہے تاکہ بچے ممکنہ حد تک محفوظ طور پر سیکھ سکیں۔"

جوئی مکڈونیل (Joe McDonnell)، ڈائریکٹر آف پبلک ہیلتھ، لندن بورو آف والتھم فاریسٹ  
(Director of Public Health, London Borough of Waltham Forest)

---

## ستمبر میں ہمیں اسکول کیسے آنا چاہیئے؟

جولائی 2020 میں اسکول سفر کے سروے کے بعد، یہ دیکھ کر اچھا لگا کہ 67% والدین مستقل بنیادوں پر پائیدار سفری ذریعہ استعمال کرنا چاہ رہے ہیں۔ خواہ آپ پیدل آنا چاہیں، سائیکل یا اسکوٹر پر، ہم نے آپ اور آپ کے گھرانے کے لئے مستقل سفر کو محفوظ اور پُرلطف بنانے کی خاطر تنظیمی ڈھانچہ وضع کر لیا ہے۔

آپ ہماری انجوائے والتھم فاریسٹ ویب سائٹ پر آغاز کے طریقے کے بارے میں مزید پڑھ سکتے اور مزید مشورہ حاصل کر سکتے ہیں۔

---

## میں مزید معلومات کہاں سے حاصل کر سکتا ہوں؟

والدین اور نگہداشت کنندگان کے لئے بیان حکومتی ویب سائٹ پر مزید معلومات دستیاب ہیں۔ آپ بیان کونسل کی ویب سائٹ پر بھی مزید معلومات تلاش کر سکتے ہیں۔



ڪورونا وائرس ڪي علامت ٻين؟ [nhs.uk/coronavirus](https://nhs.uk/coronavirus) ڀر جا ڪر يا 119 ڀر ڪال ڪر ڪي اٻهي جانچ ڪرائين

**Protect your  
friends and family**

Urdu

ٻم آپ ڪو دوباره خوش آمدید ڪهنه ڪه منتظر ٻين!