

والدین کی رہنمائی 2021ء - 22ء تعلیمی سال

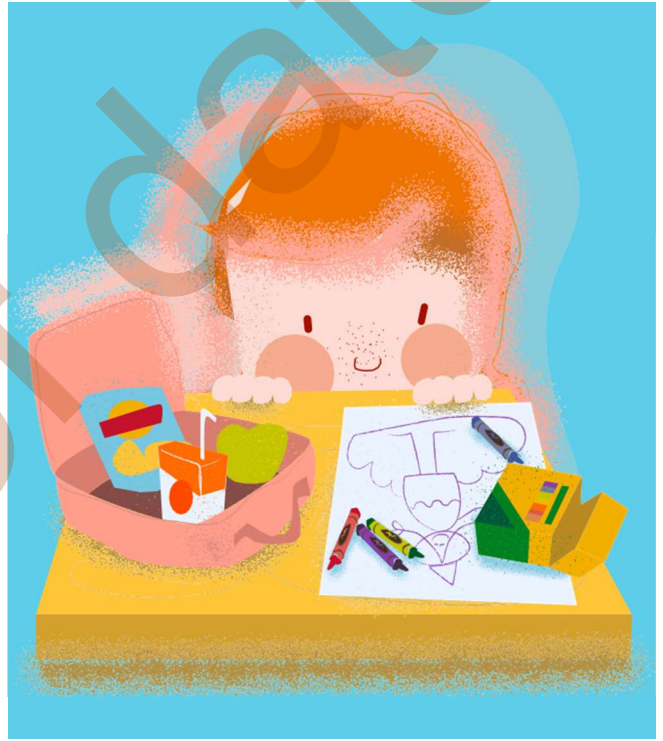
ستمبر میں اسکول کی تیاری کے لئے والدین اور سرپرستوں کیلئے معلومات

کیا توقع کی جائے

اب چونکہ 2009ء میں یا اس سے پہلے (12 اور اس سے زائد) پیدا ہونے والا ہر کوئی کووڈ-19 ویکسین لگوا سکتا ہے، البرٹا کووڈ-19 وائٹ مرض کے ہنگامی ردعمل سے روزمرہ کے پبلک ہیلتھ مینیجمنٹ کی طرف منتقل ہو رہا ہے جو ہم دوسرے وائرسوں کیلئے استعمال کرتے ہیں جیسے کہ انفلوئنزا ہے۔ یہ صوبے کو سانس کی دوسری بیماریوں کا جواب دینے کی اجازت دے گا جیسے موسم خزاں اور سردیاں آ رہی ہیں۔

البرٹا کے زیادہ تر طلباء 2021ء کے موسم خزاں میں ذاتی طور پر سیکھنے کی طرف واپس آئیں گے۔ کووڈ-19 اور سانس کی دوسری بیماریوں کے پھیلاؤ کو کم کرنے کیلئے، اسکول اسکولوں میں سانس کی بیماری کے روک تھام اور قابو پانے کیلئے رہنمائی میں بیان کردہ صحت کے اچھے طریقوں کا استعمال کریں گے اور 2021ء-22ء تعلیمی سال کا منصوبہ پر عمل کریں گے۔ اس میں مندرجہ ذیل شامل ہیں:

- اس بات کو یقینی بنانا کہ ہوا کی گردش (ایچ وی اے سی) کے نظام صحیح طور پر کام کر رہے ہیں
- کھڑکیوں اور دروازوں کو کھولنا، اور جب موسم ٹھیک ہو، تو بیرونی سرگرمیوں کی حوصلہ افزائی کرنا
- معمول کی صفائی کیلئے طریقہ کار رکھنا، جیسے کہ زیادہ چھوئے جانے والی جگہوں کو باقاعدگی سے صاف کرنا اور ان کی جراثیم کشی کرنا
- برائیک کیلئے ہاتھوں کی اچھی حفظان صحت کی حوصلہ افزائی کرنا اور اسے آسان بنانا، جیسے کہ پورے اسکول میں ہینڈ سینٹائزر اسٹیشنز رکھنا
- ان طلباء اور عملے کی مدد کرنا جو ماسک پہننا چاہتے ہیں
- بیمار ہونے پر گھر میں رہنے کیلئے برائیک کی مدد کرنا



اسکولوں کو 2020ء-2021ء تعلیمی سال کے دوران استعمال ہونے والے سابقہ اقدامات پر عمل نہیں کرنا پڑے گا۔ اسکول کے حکام کے پاس مقامی اقدامات، جیسے کہ جسمانی فاصلہ، سیکھنے کے گروپ اور ماسک پہننا اور ماسک پہننے کی ضروریات جو صوبائی رہنمائی سے تجاوز کر سکتی ہیں، کرنے کی صلاحیت ہے اور متعلقہ جواب دہی جاری ہے۔



اسکول کی سرگرمیاں

جب طلباء اسکول واپس آتے ہیں تو وہ اپنی معمول کی کلاسوں اور سرگرمیوں جیسے کہ پرفارمنس، فیلڈ ٹریس، کھیلوں کے مقابلے اور جشن کے پروگراموں کے منتظر رہ سکتے ہیں۔ اگر چیزیں بدل گئیں، تو صحت کے مزید اقدامات کے ساتھ علم حاصل کرنے کو جاری رکھنے کے منصوبے موجود ہیں۔

For more details: alberta.ca/returntoschool

©2021 Government of Alberta | Published: August 2021

Classification: Public

Alberta

پبلک ہیلتھ کے اچھے طریقے

ہاتھ دھونا اور اسکول کے اصولوں پر عمل کرنا ایک دوسرے کو محفوظ رکھنے کے اہم طریقے ہیں۔

سانس کے اچھے آداب کی حوصلہ افزائی کرنا اہم ہے: کہنی یا ٹشو پیپر میں چھینکنا، ٹشو پیپروں کو فوری طور پر کسی اسٹر لگے ہوئے کوڑے دان میں ڈالنا، اور کسی اور چیز کو چھونے سے پہلے اپنے ہاتھوں کو دھونا۔

اپنے بچے کو ہر روز اسکول لے جانے سے پہلے، اپنے بچے سے پوچھیں کہ وہ کیسا محسوس کر رہا ہے۔ آپ [البرٹا ہیلتھ روزانہ کی چیک لسٹ](#) استعمال کر سکتے ہیں۔

اگر آپ کے بچے میں بیماری یا علامات کی نئی نشانیاں ہیں، تو [البرٹا ہیلتھ روزانہ کی چیک لسٹ](#) آپ کو اس بات کا تعین کرنے میں مدد دے گی کہ آپ کے بچے کو کتنی دیر تک گھر پر رہنا چاہئے اور آیا آپ کو ٹیسٹنگ کا بندوبست کرنے کیلئے [ایچ ایس آن لائن اسسٹمنٹ ٹول](#) استعمال کرنا چاہئے یا ہیلتھ لنک کو 811 پر کال کرنا چاہئے۔

بخار، کھانسی، سانس لینے میں دشواری یا بویا ذائقے کا احساس ختم ہو جانے کے شکار طلباء کو گھر میں رہنا چاہئے اور 10 دنوں تک الگ تھلگ رہنا چاہئے۔ اگر ان کے کووڈ-19 کے ٹیسٹ کا نتیجہ منفی ہو، تو وہ 10 دنوں سے پہلے اسکول واپس آ سکتے ہیں۔

ویکسینز کام کرتی ہیں

البرٹا کیلئے یہ ضروری ہے کہ وہ اپنی اور دوسروں کی حفاظت کے لئے ویکسین لگوائیں۔ ویکسینز محفوظ، مؤثر اور زندگیاں بچاتی ہیں۔ ہر موسم خزاں میں، [سالانہ انفلوئنزا ویکسین](#) ہر چھ ماہ اور اس سے زائد عمر کے ہر فرد کیلئے دستیاب ہوتی ہے۔

2009ء یا اس سے پہلے پیدا ہونے والا ہر فرد کو کووڈ-19 ویکسین کا اپنا پہلا اور دوسرا ٹیکہ لگوانے کا اہل ہے۔ کووڈ-19 ویکسین کے دو ٹیکے انفیکشن کے خلاف بہت حفاظتی دکھائی دیتے ہیں۔ آپ اپنے اور اپنے بچے کیلئے آج ہی [ایوائنٹمنٹ بک](#) کروا سکتے ہیں، اگر وہ اہل ہے۔

اگر آپ ویکسینز کے بارے میں مزید معلومات حاصل کرنا چاہتے ہیں، تو براہ مہربانی جانیں کہ [کووڈ-19 ویکسین کیوں محفوظ ہے](#) اور اپنے آپ کو عام [فیضی قصے کہانیوں اور حقائق](#) سے واقف کریں۔

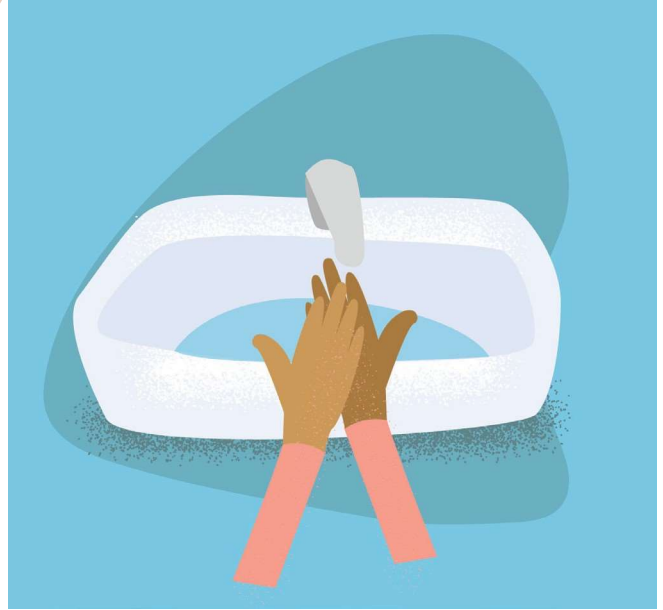
کووڈ-19 امیونائزیشن کلینکس کی صوبہ بھر کے گریڈز 7 سے 12 کے اسکولوں کیلئے منصوبہ بندی کی جارہی ہے۔ 18 سال سے کم عمر کے طلباء کو والدین یا سرپرستوں کی رضامندی کے بغیر اسکولوں میں ویکسین نہیں لگائی جائے گی۔ یہ ضروری ہے کہ والدین یا سرپرست اپنے بچوں کیلئے مکمل شدہ رضامندی کا فارم جتنا جلد ممکن ہو سکے واپس بھیج دیں۔ رضامندی کے فارم ڈاؤن لوڈ کرنے کیلئے دستیاب ہوں گے یا آپ کے بچے کے اسکول سے ان کیلئے درخواست کی جا سکتی ہے۔

ہم ان بچوں کی حفاظت کیسے کر سکتے ہیں جو ابھی ویکسین نہیں لگوا سکتے

ویکسین لگوانا ان لوگوں کیلئے خطرے کو کم کرتا ہے جو ابھی ویکسین نہیں لگوا سکتے، جیسے کہ 2010ء یا اس کے بعد پیدا ہونے والے بچے (11 اور اس سے کم عمر)۔

جب بیمار ہوں تو گھر پر رہنا، ہاتھ دھونا اور کھانسی اور چھینکوں کو ڈھانپنا کووڈ-19 اور سانس کی دوسری بیماریوں کے خطرے کو کم کرے گا۔

ہر ایک کو ایسی احتیاطی تدابیر اختیار کرنی چاہئیں جو ان کیلئے فائدہ مند ہوں۔ اس میں چہرے پر ماسک پہننا، اپنے سماجی دائرے کو چھوٹا رکھنا، یا گروپ کے ماحول میں اپنے اور دوسروں کے درمیان جگہ چھوڑنا شامل ہو سکتا ہے۔ جب بھی ممکن ہوا اسکول ان ذاتی انتخابات کی تائید کریں گے۔



For more details: alberta.ca/returntoschool

©2021 Government of Alberta | Published: August 2021

Classification: Public

Alberta

گروپ بندی

2021ء-2022ء تعلیمی سال کیلئے گروپ بندی ضروری نہیں ہے۔ اگر کسی اسکول میں سانس کی بیماری پھیل جائے تو مختصر مدت کیلئے گروپ بندی کی سفارش کی جا سکتی ہے۔



ماسک

اسکول بسوں پر تمام طلباء اور عملے کیلئے ماسک پہننا ضروری ہے۔

جب تک کہ اسکول سے متعلقہ کوئی اصول نہیں ہے، طلباء اور عملے کو اسکول میں ماسک پہننے کی ضرورت نہیں ہے، لیکن اگر وہ پہننے کا انتخاب کریں گے تو ان کی مدد کی جائے گی۔

اگر اسکول میں سانس کی بیماری پھیل جائے تو مختصر مدت کیلئے ماسک پہننے کی سفارش کی جا سکتی ہے۔ ماسک کیلئے اسکول حکام کے اپنے قوانین ہو سکتے ہیں، اس لئے اپنے اسکول کے قوانین کو جاننا ضروری ہے۔

جب ماسک پہننے کا فیصلہ کریں، یا اپنے بچے کو پہننے کیلئے کہہ رہے ہوں تو ذاتی خطرے اور اپنے خاندان کی صورت حال کے بارے میں خیال کرنا بھی ضروری ہے۔

پر مزید جانیں۔ alberta.ca/masks

سطحوں کی صفائی اور جراثیم کشی

اسکولوں میں باقاعدہ صفائی اور بہت زیادہ چھوئے جانے والی سطحوں کی جراثیم کشی کے طریق کار ہونے چاہئیں۔ اس سے سانس کی بیماریوں، معدے کی بیماریوں اور دیگر متعدی بیماریوں کے پھیلاؤ کو روکنے میں مدد ملے گی۔

جسمانی فاصلہ یا فاصلے کو برقرار رکھنا

2021ء-2022ء تعلیمی سال کیلئے جسمانی فاصلہ یا فاصلہ برقرار رکھنا ضروری نہیں ہے۔ کچھ لوگ اپنے اور دوسروں کے درمیان زیادہ جگہ رکھنے کو ترجیح دے سکتے ہیں اور دوسرے لوگ بعض حالات میں ایسا کر سکتے ہیں اور اسکولوں کو جب بھی ممکن ہو اس کی تائید کرنی چاہئے۔

اگر آپ کا بچہ یا عملے کا کوئی فرد اسکول میں بیمار ہو جاتا ہے

اگر اسکول میں کسی طالب علم یا عملے کے ممبر میں بیماری کی علامات پیدا ہو جاتی ہیں، تو اسکول کے پاس ایک منصوبہ بندی ہونی چاہئے۔ اگر ان کے بچوں میں اسکول کے دوران بیماری کی علامات ظاہر ہوتی ہیں تو اسکول والدین سے رابطہ کریں گے۔ اس کا مطلب جہاں تک ممکن ہو، طالب علم یا عملے کے ممبر کو گھر بھیجنا، اور جب تک کہ وہ گھر جا سکیں انہیں ایک علیحدہ جگہ رکھنا ہو سکتا ہے۔

طالب علم یا عملے کے ممبر کو ماسک دیا جانا چاہئے اگر ان میں نئی علامات پیدا ہونا شروع ہو جائیں (جیسے کہ کھانسی، بخار، بہتی ہوئی ناک یا گلے میں خراش) جب وہ گھر جانے کا انتظار کر رہے ہوں۔ والدین کو یقینی بنانا چاہئے کہ اسکول کے پاس ان کے رابطے کی تازہ ترین معلومات موجود ہیں۔



بنیادی طبی حالتوں کے حامل طلباء کی حفاظت

بنیادی طبی حالتوں یا خطرے کے عوامل والے طلباء کیلئے، والدین کو اپنے بچے کے معالج سے مشورہ کرنا چاہئے کہ وہ صحت کے خطرات پر غور کرے اور ایسا فیصلہ کرے جو بچے کی بہترین مدد کرے گا۔ دستیاب انتخابات اور سپورٹ پر بات کرنے کیلئے اپنے بچے کے اسکول سے رابطہ کریں۔

For more details: alberta.ca/returntoschool

©2021 Government of Alberta | Published: August 2021

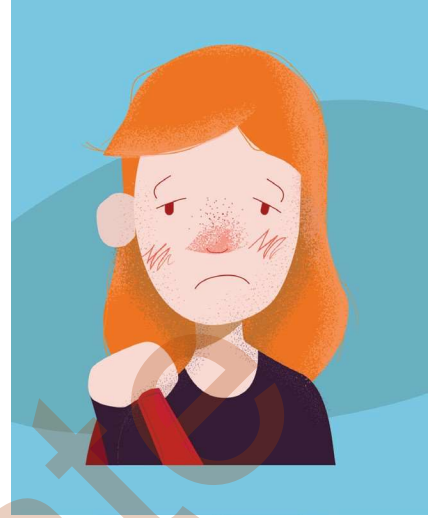
Classification: Public

Alberta

اگر آپ کے سکول میں وباء پھوٹ پڑے

البرٹا ہیلتھ سروسز (اے ایچ ایس) اسکولوں میں سانس کی بیماریوں کے پھیلاؤ پر قابو پانے کیلئے اسکول کے حکام کے ساتھ کام جاری رکھے گی۔ اگر 10 فیصد یا اس سے زائد طلباء، گھر پر ہیں کیونکہ وہ بیمار ہیں یا ہو سکتے ہیں، تو اسکول اے ایچ ایس کے علم میں لائیں گے۔ اے ایچ ایس تحقیقات کرے گی اور اسکول میں سانس کی بیماری پھیلنے کا اعلان کر سکتی ہے، جس میں صحت کے اضافی اقدامات کی سفارش بھی شامل ہو سکتی ہے جیسے کہ:

- روزانہ صحت کی جانچ پڑتال
- زیادہ صفائی اور جراثیم کشی
- ایک گروپ میں رہنا (چھوٹا گروپ)، جیسے کہ کلاس روم
- ماسک پہننا
- بڑے اجتماعات اور/یا غیر نصابی سرگرمیاں محدود کرنا

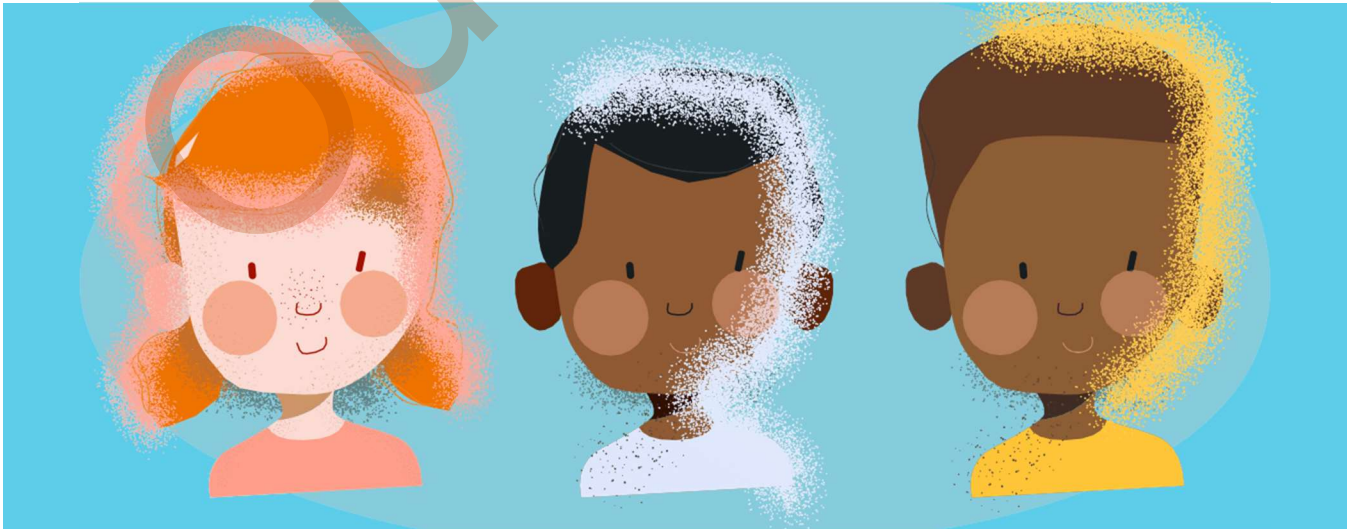


ہماری ذہنی صحت کا خیال رکھنا

والدین کی حوصلہ افزائی کی جاتی ہے کہ وہ اپنے بچوں سے اس بارے میں بات کریں کہ وہ کیسا محسوس کر رہے ہیں، اور انہیں بتائیں کہ وہ ان کی مدد کیلئے موجود ہیں۔

اگر آپ کے بچے کو کسی سے بات کرنے کی ضرورت ہو، تو وہ 686868 پر بچوں کی ہیلپ فون پر ٹیکسٹ کر سکتے ہیں یا 1-800-668-6868 پر کال کر سکتے ہیں۔ یہ 24/7، مفت سروس پیشہ ورانہ مشاورت، معلومات اور حوالہ جات پیش کرتی ہے۔ [Jack.org Alberta COVID-19 Youth Mental Health Resource Hub](https://www.jack.org/alberta/covid-19/youth-mental-health-resource-hub) پر بھی نوعمر کیلئے ذہنی صحت، خود کی دیکھ بھال اور دوسروں کی مدد کرنے کے بارے میں عظیم معلومات موجود ہیں۔

اگر آپ کو، والدین کی حیثیت سے، کسی سے بات کرنے کی ضرورت ہے، تو آپ کی حوصلہ افزائی کی جاتی ہے کہ خفیہ ٹول فری، 24/7 ذہنی صحت کی ہیلپ لائن -1-877-303-2642 پر کال کریں۔ ایک ٹیم جس میں نرسیں، ماہرین نفسیات اور سوشل ورکرز شامل ہیں اس لائن کو اٹینڈ کرتے ہیں۔ اے ایچ ایس کی ویب سائٹ [مشکل اوقات میں مدد](https://www.alberta.ca/mental-health-services.aspx) پر بھی مفید معلومات موجود ہیں — جیسے کہ [Text4Hope](https://www.alberta.ca/text4hope.aspx) ریسورس، جسے آپ COVID19HOPE کو 393939 پر ٹیکسٹ کر کے مفت سبسکرائب کر سکتے ہیں۔ یہ ذہنی صحت کے تھراپسٹس کے لکھے ہوئے تین ماہ کے معاون ٹیکسٹ میسیجز پیش کرتا ہے۔



For more details: alberta.ca/returntoschool

©2021 Government of Alberta | Published: August 2021

Classification: Public

Alberta

کووڈ-19 کیلئے ٹیسٹنگ

وضع کرنا ضروری ہے جس کے سیکھنے اور ترقی کرنے کے مواقع پر غیر متناسب اثرات نہ ہوں، جیسے کہ طلباء اور عملے کے بڑے گروپوں کو قرنطینہ میں رکھنا۔

اے ایچ ایس اب انفرادی قریبی رابطوں کی شناخت یا پیروی نہیں کر رہا، اور قریبی رابطوں کیلئے قرنطینہ میں رہنا اب قانونی طور پر لازمی نہیں ہے۔ تمام البرٹنز، بشمول ان لوگوں کے جنہیں بتایا جا سکتا ہے کہ وہ قریبی رابطہ ہیں، ان سے کہا جاتا ہے کہ وہ علامات کی نگرانی کریں اور گھر پر رہیں اور وہ بیمار محسوس کر رہے ہیں تو اپنا ٹیسٹ کروائیں۔

اے ایچ ایس انفلوئنزا یا انفلوئنزا جیسی بیماری پر قابو پانے کی طرح اسکول کی ماحولیات میں سانس کی بیماریوں کے پھیلاؤ پر قابو پانا جاری رکھے گی۔

اگر کووڈ-19 میں اضافہ ہوتا ہے

البرٹا ہسپتال میں داخلوں میں زیادتی اور شدید نتائج پر نظر رکھے گا۔ البرٹا کے پاس کووڈ-19 کیلئے گندے پانی کی نگرانی کے پروگرام بھی ہیں۔

البرٹا کینیڈا اور دنیا بھر میں نئے شواہد اور تحقیق کا جائزہ لے گا۔ اگر کووڈ-19 سے شدید بیماری صحت کی نگہداشت کے نظام پر دباؤ ڈال رہی ہو، تو پبلک ہیلتھ کے اقدامات کی دوبارہ ضرورت پڑ سکتی ہے۔

البرٹا باریک بینی سے دیکھتا رہے گا اور کسی بھی زیادہ خطرے والی ویاہ پھیلنے کو سنبھالنے کیلئے جن اقدامات کی ضرورت پڑی کرے گا، جیسے کہ ہم کسی بھی متعدی بیماری کے بارے میں کرتے ہیں۔

جس کسی میں بھی کووڈ-19 کی علامات ہوں اسے [اے ایچ ایس آن لائن](#) [اسسٹمنٹ ٹول](#) کو پُر کرنا چاہئے تاکہ تعین کیا جا سکے کہ آیا ان کا ٹیسٹ ہونا چاہئے اور وہ کہاں سے ٹیسٹ کروا سکتے ہیں۔

اگر آپ کا کووڈ-19 کا ٹیسٹ مثبت نکلتا ہے

البرٹنز اس بات کو سمجھتے ہیں کہ الگ تھلگ رہنا (گھر پر رہنا) اور دوسروں سے دُور رہنا کووڈ-19 اور سانس کی دوسری بیماریوں کے پھیلاؤ کو محدود کرنے کیلئے اہم ہے۔

کووڈ-19 کے مثبت ٹیسٹ کے بعد الگ تھلگ رہنے کی اب بھی ضرورت ہے۔ کووڈ-19 کے کیسز والے افراد کو کم از کم 10 دنوں کیلئے الگ تھلگ رہنے کی ضرورت ہوتی ہے جب سے ان کی علامات شروع ہوئی تھیں، یا جب تک ان کی علامات بہتر ہوئیں، جو بھی لمبا عرصہ ہو۔

اگر آپ قریبی رابطہ ہیں

رابطے کا سراغ لگانا، یا قریبی رابطوں کی شناخت کا عمل جو کسی متاثرہ فرد سے متاثر ہوئے تھے، ممکنہ کیسوں کی شناخت میں مدد دیتا ہے۔

اب جبکہ ہم موسم خزاں میں داخل ہو رہے ہیں، البرٹا میں کئی مختلف سانس کے وائرس گردش کر رہے ہوں گے۔ ان بیماریوں کیلئے ایک پائیدار طریقہ کار