

محفوظ طریقے سے سکول واپس جانا

ڈائریکٹر آف پبلک ہیلتھ ڈاکٹر جسٹن ورنی (Dr Justin Varney) کی طرف سے خاندانوں، والدین اور دیکھ بھال کرنے والوں کو خط

بچوں اور نوجوانوں کو کلاس روم میں واپس آنے ہونے دیکھنا اچھا ہے اور میں پچھلے ایک سال کے دوران آپ کے بچوں اور ان کے سکولوں کے لیے آپ کی مدد کا شکریہ ادا کرنا چاہوں گا۔

میں جانتا ہوں کہ یہ کسی کے لیے بھی آسان نہیں تھا، کچھ خاندان اپنے پیاروں کے کھوجانے، یا ملازمت یا آمدنی کے نقصان کے ذریعے براہ راست متاثر ہوئے ہیں، اور بہت سے خاندانوں کے لیے محدود بینڈ وڈتھ یا آلات کے ساتھ کام اور سکول کے ساتھ نمٹنا خاص طور پر مشکل رہا ہے۔

ان عوامل اور سکول سے دور اتنے عرصے تک گھر پر رہنے کے اثرات نے بلاشبہ بچوں اور نوجوانوں کی صحت اور بہبود پر اثر ڈالا ہے چنانچہ میں اس بارے میں آپ کی حوصلہ افزائی کرنے کے لیے آپ کو خط لکھنا چاہتا تھا کہ اپنے بچوں کو سکول واپس جانے میں مدد فراہم کریں جہاں انہیں محفوظ طریقے سے تعلیم دی جاسکتی ہے اور ان کی ترقی ہو سکتی ہے، وہ دوستوں اور ہم جماعتوں کے ساتھ دوبارہ رابطہ قائم کر سکتے ہیں اور وہ ان میں سے کچھ تجربات کے ذریعے ایک معاونت والے ماحول میں دوسرے بچوں کے ساتھ کام کرنا شروع کر سکتے ہیں۔

میں اور میری ٹیم سکولوں کے ساتھ قریبی رابطے میں کام کر رہے ہیں تاکہ یہ یقینی بنایا جاسکے کہ وہ اس بارے میں ثبوت اور رہنمائی کی پیروی کر رہے ہوں کہ کیسے کورونا وائرس پر قابو پانا ہے اور ہر ایک کو محفوظ رکھنا ہے۔ عالمی وبا کے دوران ہم نے باقاعدگی سے ملاقاتیں کی ہیں کیونکہ رہنما ہدایات اور ثبوت تبدیل ہو گئے ہیں اور ہم نے ٹیچرز اور طلباء کے تعلیم کے ماحول میں محفوظ رہنے اور خاندانوں اور کمیونٹی کو گھر میں محفوظ رکھنے کے لیے ان کی مدد کرنے کے لیے کام کیا ہے۔

تعلیم کے ماحول میں بنیادی حفاظتی اقدامات میں سماجی فاصلہ، باقاعدگی سے صفائی اور ہاتھ دھونا، اچھی ہواداری (ونٹیلیشن)، چہرے کا ڈھانپنا اور جہاں مناسب ہو وہاں قریبی رابطے کے لیے ذاتی حفاظتی آلات (پی پی ای) تک رسائی میں معاونت کرنا، علامتی بچوں اور / یا عملے کو محفوظ طریقے سے اور تیزی سے معاونت فراہم کرنے کو یقینی بنانے کے لیے انفیکشن کنٹرول کے مناسب طریق کار کا ہونا شامل ہیں، اور اب عملے، طلباء، خاندانوں اور ان کے بچوں کی دیکھ بھال کے بلز کے لیے لیٹرل فلو آلات کا استعمال کرتے ہوئے باقاعدگی سے تیز رفتار ٹیسٹ کا اضافی اقدام شامل ہے۔

باقاعدگی سے تیز رفتار ٹیسٹ کا کرنا بچوں کی سکول واپسی میں مدد کے لیے ایک اہم حفاظتی اقدام ہے کیونکہ یہ ہمیں ایسے لوگوں کی شناخت کرنے میں مدد دیتا ہے جن میں کورونا وائرس انفیکشن ہو اور ہو سکتا ہے کہ علامات نہ ہوں۔ ہر ایک کے باقاعدگی سے ٹیسٹ کرنے سے ہم انفیکشن کے کیسز کو زیادہ تیزی سے شناخت کر سکتے ہیں اور تعلیم کے ماحول میں وائرس کے پھیلاؤ کو کم کرنے کے لیے تیزی سے عمل کر سکتے ہیں۔ اب ہم جانتے ہیں کہ انفیکشن میں مبتلا تقریباً 3 افراد میں سے 1 میں کوئی علامات نہیں ہوتیں، یہ ایسی بات نہیں ہے جو ہم پچھلے سال اس وقت جانتے تھے، اور اب ہمیں ٹیسٹ کرنے کی کہیں زیادہ کٹس تک رسائی ہے، چنانچہ باقاعدگی سے ٹیسٹ کرنا ہمارے سکولوں اور وسیع کمیونٹی میں انفیکشن کے پھیلاؤ کو روکنے کا ہمارا بہترین طریقہ ہے۔ اس سے ہمارے سب سے زیادہ کمزور خاندان کے افراد، طلباء اور عملے کے تحفظ میں بھی مدد ملے گی۔ کورونا وائرس کے لیے تیز رفتار ٹیسٹ کو اکثر لیٹرل فلو ڈیوائس (ایل ایف ڈی) ٹیسٹنگ کہا جاتا ہے اور اب وہ پرائمری سکولوں اور ابتدائی سالوں کے اداروں میں عملے کے لیے، سینڈری سکولوں میں طلباء اور عملے کے لیے، اور ان بچوں کے گھرانوں جو کسی بھی سکول میں ہیں جن میں ان کے دیکھ بھال کے بلز بھی شامل ہیں کے لیے مفت دستیاب ہے۔

آپ کا سکول اس بارے میں رابطہ میں رہا ہو گا کہ یہ ٹیسٹ کیسے ہوں گے، کیوں کہ پرائمری اور سینڈری سکولوں اور اعلیٰ تعلیم کے اداروں کے درمیان کچھ چھوٹے لیکن اہم فرق موجود ہیں۔

اگر آپ کے بچے سینڈری سکول میں ہیں تو برائے مہربانی ان کے ٹیسٹ کیے جانے کے لیے رضامندی فراہم کریں اور اپنے آپ کو ٹیسٹ کر کے اور بچوں کو گھر میں باقاعدگی سے ٹیسٹ جاری رکھنے کی ترغیب دے کر اپنے سکول کی مدد کریں، کیونکہ ویکسین کے استعمال کے ساتھ ساتھ یہ لاک ڈاؤن میں نرمی میں پیش رفت کے منصوبے (روڈ میپ) کا ایک اہم حصہ بننے والا ہے۔

گھرانوں کے لیے ایل ایف ڈی ہوم ٹیسٹنگ کٹس حاصل کرنے کے لیے دو طریقے ہیں:

1. شہر میں آس پاس کے کئی مقامات سے ایل ایف ڈی ہوم ٹیسٹنگ کٹس کے ڈبے لے لیں۔

ا. کٹس لینے کے مقامات یہاں سائٹ تلاش کرنے کے ٹول پر ملاحظہ کیے جاسکتے ہیں: <https://find-covid-19-rapid-test-sites.maps.test-and-trace.nhs.uk/>

ب. ہر مقام پر ایل ایف ڈی کٹس لینے کے لیے کھلنے کے اوقات کی تفصیلات سائٹ تلاش کرنے کے ٹول پر موجود ہیں۔ ایل ایف ڈی ہوم ٹیسٹ کٹ لینے کے اوقات سہ پہر میں ہیں۔ برائے مہربانی نوٹ کریں کہ یہ مقامات صبح کے وقت علاقہ پی سی آر ٹیسٹ مقامات کے طور پر کام کرتے ہیں۔
ت. جو طلباء برمنگھم کے سکولوں میں تعلیم حاصل کرتے ہیں ان کے والدین اور خاندان کے افراد اور وہ عملہ جو سکولوں کو سپورٹ سروسز فراہم کرتے ہیں (کیئرنگ کا عملہ، سکول ٹرانسپورٹ کے ڈرائیور، وغیرہ) وہ اپائنٹمنٹ کے بغیر ان میں سے کسی بھی جگہ جاسکتے ہیں اور اپنے گھرانے کے افراد کے لیے ٹیسٹ کٹس کے زیادہ سے زیادہ 4 ڈبے لے سکتے ہیں۔

ث. ہر ڈبے میں 17 ایل ایف ڈی ہوم ٹیسٹ ہوتے ہیں جو اس بنیاد پر کہ لوگ ہفتے میں دو بار خود ٹیسٹ کرتے ہیں ایک فرد کے لیے ایک مہینے تک چلنے چاہیں۔

2. ٹیسٹ کٹس کے لیے آن لائن آرڈر یہاں کریں: <https://www.gov.uk/order-coronavirus-rapid-lateral-flow-tests>

اگر والدین کی حیثیت سے آپ ہفتے میں دو بار کام کے ذریعے باقاعدگی سے ٹیسٹ کر رہے ہیں تو آپ کو اضافی ٹیسٹ کرنے کی ضرورت نہیں ہے اور جیسا کہ مزید کام کی جگہیں دوبارہ کھلتی ہیں تو ہم توقع کرتے ہیں کہ کاروبار اس بات کو یقینی بنائیں گے کہ کام کے مقام پر واپس آنے والے عملے کے افراد کو ڈی-19 سے متعلقہ اپنے حفاظتی اقدامات کے حصے کے طور پر باقاعدگی سے ٹیسٹ کر رہے ہیں۔

آپ کے ٹیسٹ کے نتائج کو آن لائن یا 119 پر کال کر کے رجسٹر کرنے کی ضرورت ہے۔

<https://www.gov.uk/report-covid19-result-or-by-calling-119>

اگر آپ کے گھرانے میں کسی بھی فرد کے ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت آتا ہے یا اس میں کورونا وائرس کی علامات پائی جاتی ہیں تو آپ کو چاہیے کہ:

- فوراً خود کو الگ تھلگ کریں۔
- نتیجے کی تصدیق کے لیے پی سی آر ٹیسٹ کروائیں <https://www.gov.uk/get-coronavirus-test> یا 119 پر کال کریں۔ ممکنہ کورونا وائرس انفیکشن والے گھرانوں کے لیے گھر پر رہنے سے متعلقہ رہنمائی پر عمل کریں۔
- سکول یا کالج کو ٹیسٹ کے مثبت نتیجے کے بارے میں بتائیں تاکہ وہ ہماری مقامی پبلک ہیلتھ ٹیم سے درست مشورہ اور مدد حاصل کر سکیں۔

• جس دن آپ ٹیسٹ کرتے ہیں اسی دن ہر نتیجے کی این ایچ ایس ٹیسٹ اینڈ ٹریس کو اطلاع دیں۔

برائے مہربانی یاد رکھیں: تیز رفتار ٹیسٹ کس کے ساتھ منفی نتیجے کا مطلب یہ ہے کہ ٹیسٹ کے دن ٹیسٹ میں کوورونا وائرس کے آثار نہیں ملے اور یہ ضمانت نہیں دیتا ہے کہ آپ میں کوورونا وائرس نہیں ہے، کیوں کہ تیز رفتار ٹیسٹ اس وقت نشاندہی کرنے میں زیادہ موثر ہیں جب لوگ متعدی ہوں اور ان میں بہت سارے وائرس موجود ہوں چنانچہ ہو سکتا ہے کہ ابتدائی انفیکشن کی نشاندہی نہ ہو۔ چنانچہ آپ کوورونا وائرس سے متعلقہ تمام مشورے پر عمل جاری رکھنا چاہیے جس میں باقاعدگی سے ہاتھ دھونا، سماجی فاصلہ برقرار رکھنا اور جہاں تجویز کیا گیا ہے وہاں چہرہ ڈھانپنا بھی شامل ہیں۔

کوورونا وائرس کی علامات یہ ہیں، ایک نئی اور مسلسل کھانسی یا تیز درجہ حرارت، یا ان کی معمول کی چکھنے یا سونگھنے کی حس کا ختم ہونا (اینازمیہ) یا اس میں تبدیلی ہونا۔ اگرچہ ہم جانتے ہیں کہ کچھ لوگوں میں دیگر علامات ہیں، لیکن یہ سب سے زیادہ عام ہیں اور لوگوں میں اکثر ان تینوں میں سے کم از کم ایک علامت ہوتی ہے۔ آپ بچوں میں کوورونا وائرس کی علامات کے بارے میں مزید معلومات یہاں سے حاصل کر سکتے ہیں: www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/symptoms/coronavirus-in-children/

ہماری ٹیمیں تمام سکولوں کے ساتھ مل کر کام کرتی ہیں تاکہ انہیں حالیہ ترین قومی رہنمائی کو سمجھنے اور اس پر عمل کرنے میں مدد فراہم کر سکیں۔ رہنمائی اکثر تبدیل ہو سکتی ہے، اور میں سمجھتا ہوں کہ تبدیلیاں الجھن کا سبب بن سکتی ہیں۔ برائے مہربانی کسی بھی قسم کے سوالات یا مشورے کے لیے اپنے سکول اور ہماری خصوصی مقامی ٹیموں کے ساتھ کام کرنا جاری رکھیں۔

شہریوں تک براہ راست زیادہ سے زیادہ معلومات پہنچانے کے ایک ذریعہ کے طور پر ہم نے [19-چیمپینسز](https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/symptoms/coronavirus-in-children/) مقرر کیے ہیں، اور اب پورے شہر میں تقریباً 800 چیمپینسز ہیں، ہم نے حال ہی میں کووڈ یوتھ چیمپینسز کا بھی آغاز کیا، چنانچہ اگر آپ کووڈ، ویکسینیشن اور پالیسی میں تبدیلیوں کے بارے میں زیادہ مسلسل معلومات چاہیں گے تو پھر ضرور سائن اپ کر کے نیٹ ورک میں شامل ہو جائیں۔

ہم بچوں اور نوجوانوں اور عملے کی فلاح و بہبود میں مدد دینے کے لیے بھی سکولوں کے ساتھ کام کر رہے ہیں، کیونکہ ہم جانتے ہیں کہ یہ پچھلا سال ان پر کتنا مشکل رہا ہے۔ کچھ وسائل جو مددگار ثابت ہو سکتے ہیں وہ اس ویڈیو پر دستیاب ہیں https://youtu.be/KI_xyNB598M اور مزید لنکس نیچے دیے گئے ہیں:

• <https://youngminds.org.uk/find-help/for-parents/> - Young Minds

• <https://mindedforfamilies.org.uk/young-people/> - MindEd

• <https://www.beateatingdisorders.org.uk/> - Beat (کھانا کھانے سے متعلقہ خرابیوں پر توجہ دینے والی خصوصی چیرٹی)

• <https://www.birmingham.gov.uk/bcp> - برمنگھم چلڈرنز پارٹنرشپ

• [\[https://www.forwardthinkingbirmingham.org.uk/services/13-pause\]](https://www.forwardthinkingbirmingham.org.uk/services/13-pause) - Pause Birmingham

• <https://www.kooth.com/> - Kooth

• <https://bep.education/> - برمنگھم ایجوکیشن پارٹنرشپ

• <https://friendsresilience.org/friendsforlife/> - فرینڈز فار لائف پروگرام

• <https://birminghameducationssupportservices.co.uk/> - برمنگھم ایجوکیشن سپورٹ سروسز

• برمنگھم ویمز اینڈ چلڈرنز این ایچ ایس ٹرسٹ - <https://bwc.nhs.uk/youve-been-missed/>

آپ اور آپ کے خاندان کا ایک بار پھر شکریہ کہ آپ اپنے بچوں اور اپنے شہر کی حفاظت کے لیے اپنا کردار ادا کر رہے ہیں کیوں کہ ہم سب کو وائرس کے پھیلاؤ کو روکنے کے لیے مل کر کام کر رہے ہیں اور امید ہے کہ ہم برمنگھم میں اپنے تمام بچوں اور نوجوانوں کے لیے ایک بہتر مستقبل کی تعمیر کریں گے۔

آپ کا مخلص



ڈاکٹر جسٹن ورنی (Dr Justin Varney)

Director of Public Health
Birmingham City Council
10 Woodcock Street
Birmingham
B7 4BL