Student's Manual

COVID-19
CORONAVIRUS

آؤ چلیں سکول
کورونا سے رہ کر محفوظ

آگاہی کتابچہ

محکمہ پرائمری اینڈ سیکنڈری ہیلتھ کیئر حکومتِ پنجاب

میرے پیارے بچو!

پیارے بچو! آپ جانتے ہیں کہ ہم سب کو کورونا وائرس جیسے خوفناک دشمن کا سامنا ہے۔ کورونا وائرس وباء کے باعث آپ سب سکول نہیں جا سکے اور گھروں میں ہی پڑھائی کا سلسلہ جاری رکھا۔ لیکن اب چونکہ کورونا وائرس کا خطرہ پہلے سے کم ہو گیا ہے اور سکول دوبارہ کھل رہے ہیں تو آپ کو اب سکول بھی جانا ہے اور احتیاط کی عادت کو بھی اپنانا ہے۔ کورونا وائرس ایک خطرناک وائرس ہے مگر اس سے بچنا بہت ہی آسان ہے۔ یہ کتاب آپ کی وہ دوست ہے جو آپ کو کورونا وائرس سے بچنے کے طریقے دلچسپ انداز میں بتائے گی۔ میری آپ سے گزارش ہے کہ اس کتاب میں دی گئی معلومات پر عمل کریں اور کورونا وائرس کو مار بھگانے میں ہماری مدد کریں۔ انشاءاللہ وہ وقت دور نہیں جب ہم سب پہلے کی طرح زندگی گزاریں گے۔

اللہ ہم سب کا حامی و ناصر ہو۔ آمین

دعا گو

کیپٹن (ر) محمد عثمان

سیکرٹری پرائمری اینڈ سکینڈری ہیلتھ کیئر، حکومت پنجاب

آؤ جانیں کورونا وائرس کے بارے میں

یہ ایک خاص طرح کی بیماری ہے جو شروع تو چین کے شہر ووہان سے ہوئی تھی مگر اب تک دنیا بھر میں لاکھوں لوگوں کو اپنی لپیٹ میں لے چکی ہے۔ پاکستان میں اس کے ہزاروں کیسز درج ہو چکے ہیں۔ ایسی بیماری جو بہت زیادہ لوگوں کو متاثر کر دے اسے وباء کہتے ہیں

کورونا وائرس کیسے پھیلتا ہے؟

کھانسی یا چھینک کے ساتھ خارج ہونے والی بوندیں یا ذرّات
وائرس کی منتقلی کا باعث بنتے ہیں

کیا آپ جانتے ہیں؟؟؟

سوال: کوروناوائرس کیا ہے؟

جواب: کوروناوائرس ایک بیماری ہے جو باآسانی ایک شخص سے دوسرے شخص میں منتقل ہوتی ہے۔

سوال: کوروناوائرس کی کیا علامات ہیں؟

جواب: سانس لینے میں تکلیف، بہتی ناک، بخار، سردرد، کھانسی، اور جسم میں درد کووڈ 19 کی علامات ہیں۔

سوال: کورونا سے ہونے والا بخار وائرس کی وجہ سے ہوتا ہے؟ یا بیکٹیریا کی وجہ سے؟

جواب: کورونا ایک خاص قسم کے وائرس سے ہونے والی بیماری ہے۔

سوال: ہاتھوں کو کم از کم کتنے سیکنڈ تک دھونا چاہیے؟

جواب: ہاتھوں کو صابن سے 20 سے 40 سیکنڈ تک دھوئیں۔

سوال: سکول میں دوستوں کے ساتھ کتنا فاصلہ رکھنا ہے؟

جواب: سکول میں دوستوں کے ساتھ 6 فٹ کے فاصلے پر بیٹھیں۔

سوال: کھانستے یا چھینکتے وقت آپ کو کیا کرنا چاہیے؟

جواب: کھانستے یا چھینکتے وقت منہ پر کہنی رکھیں یا رومال سے منہ ڈھانپ لیں۔

سوال: ہینڈ سینیٹائزر کے استعمال سے کیا ہوتا ہے؟

جواب: ہینڈ سینیٹائزر کے استعمال سے جراثیم ختم ہوجاتے ہیں۔

پیارے بچو!

سکول میں درج ذیل احتیاطی تدابیر اپنائیں
اور خود کو کورونا وائرس سے محفوظ بنائیں

گھر سے لنچ لے کر سکول جائیں

سکول میں دوران تعلیم ماسک پہن کر رکھیں

بلاضرورت چیزوں اور سطحوں کو چھونے سے گریز کریں

کھانستے اور چھینکتے وقت منہ پر رومال رکھیں یا کہنی سے ڈھانپیں

آنکھ، ناک اور منہ کو چھونے سے مکمل گریز کریں

کلاس میں دوسرے بچوں سے 6 فٹ کا فاصلہ رکھ کر بیٹھیں

ہاتھوں کو صابن سے اچھی طرح 20 سے 40 سیکنڈ تک دھوئیں

دوستوں کو دور سے ہی سلام کے لئے ہاتھ ہلائیں

سکول جانے سے گھبرائیں نہیں
بلکہ احتیاطی تدابیر اپنا کر کورونا وائرس کو بھگائیں

احمد	حمزہ
اسلام علیکم!	وعلیکم اسلام!
سنا ہے سکول جلد کھل رہے ہیں	جی میں نے بھی سنا ہے
کافی عرصے بعد سکول جانا ہے اور میں بہت خوش ہوں۔	نہیں یار مجھے کورونا وائرس سے بہت ڈر لگ رہا ہے
آپ سکول جانے سے کیوں ڈر رہے ہو؟	مجھے ڈر اس بات کا ہے کہ میں سکول جاؤں گا تو مجھے کورونا وائرس ہو جائے گا
نہیں بھائی آپ کورونا وائرس سے بالکل خوفزدہ نہ ہوں۔ میری ماما کہتی ہیں کورونا وائرس سے بچنے کیلئے احتیاط بہت ضروری ہے جیسے کہ بار بار ہاتھ دھونا، ماسک پہننا، مناسب فاصلہ رکھنا۔	اچھا دوست تمہاری باتیں سن کر مجھے تسلی ہوئی ہے۔ میں ان تمام باتوں پر عمل کروں گا اور سکول جاؤں گا
جی بالکل! ہم تعلیم حاصل کر کے ملک کی خدمت کریں گے	جی میں بھی کورونا کے خلاف لڑوں گا اور پڑھوں گا

آپ سکول میں کورونا وائرس سے کیسے بچ سکتے ہیں؟

بار بار ہاتھ دھو کر

ماسک پہن کر

6 فٹ کا فاصلہ رکھ کر

کورونا وائرس کو بھگانے کیلئے
ہاتھ دھونے کا درست طریقہ کار اپنائیں

1. پہلے ہاتھوں پر پانی اور صابن لگائیں
2. ہتھیلیوں کو رگڑیں
3. انگلیوں کے درمیان صابن لگائیں
4. انگوٹھے اور ہتھیلی کے درمیان والی جگہ
5. ہاتھوں کے پیچھے
6. کلائیوں تک ہاتھ دھوئیں

کیا آپ کو ماسک پہننے کا درست طریقہ معلوم ہے ؟؟؟

ماسک پہننے سے پہلے آپ اپنے ہاتھ اچھی طرح صابن سے دھوئیں

ماسک پہننے کے بعد ماسک کو بار بار ہاتھ نہ لگائیں
ماسک گندا ہو جانے کی صورت میں کوڑے دان میں ڈال دیں

کورونا وائرس سے محفوظ رہنے کیلئے

اپنے دوستوں کو دور سے ہی سلام کریں

مل بانٹ کر چیزیں استعمال کرنا اچھی بات ہے
لیکن ابھی کورونا وائرس کا خطرہ ہے، لہٰذا احتیاط کریں

1. اپنا ماسک دوسرے بچوں کے ساتھ ہرگز تبدیل نہ کریں

2. گھر سے اپنی پنسل، ربڑ اور شارپنر لے کر جائیں

3. گھر سے لنچ لے کر جائیں اور باہر سے بالکل نہ کھائیں

ضرورت میں دوسروں کی کتابیں، کاپیاں یا پنسل وغیرہ استعمال کرنی پڑ جائیں تو

فوراً ہاتھوں کو سینیٹائز کرلیں

جملے درست کریں

ایمان نصف صفائی ہے ------------------

20 سے 40 سیکنڈ تک صابن سے دھوئیں ہاتھوں کو ------------------

کہنی یا چھینکتے وقت سے ڈھانپ لیں کھانستے منہ کو ------------------

کا استعمال ماسک کریں ------------------

نہ دیں اپنی چیزیں دوسروں کو ------------------

تبدیل اپنے ماسک کو نہ کریں دوسروں کے ساتھ ------------------

سے لائیں لنچ گھر ------------------

ہجے ملائیں --- لفظ بنائیں

ک و ر و ن ا ---------

و ا ء ر س ---------

م ا س ک ---------

ہ ا ت ھ ---------

ص ا ب ن ---------

س ی ن ی ٹ ا ء ز ر ---------

ق ل م ---------

س ک و ل ---------

ص ف ا ء ی ---------

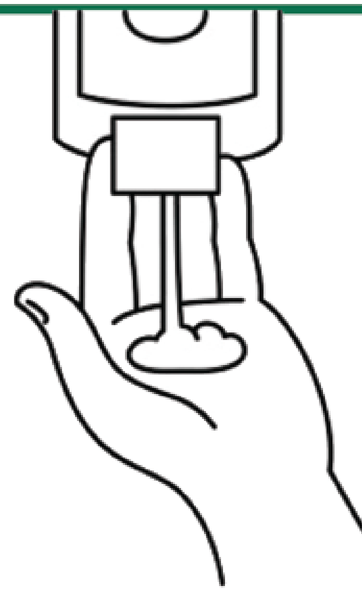
ف ا ص ل ہ ---------

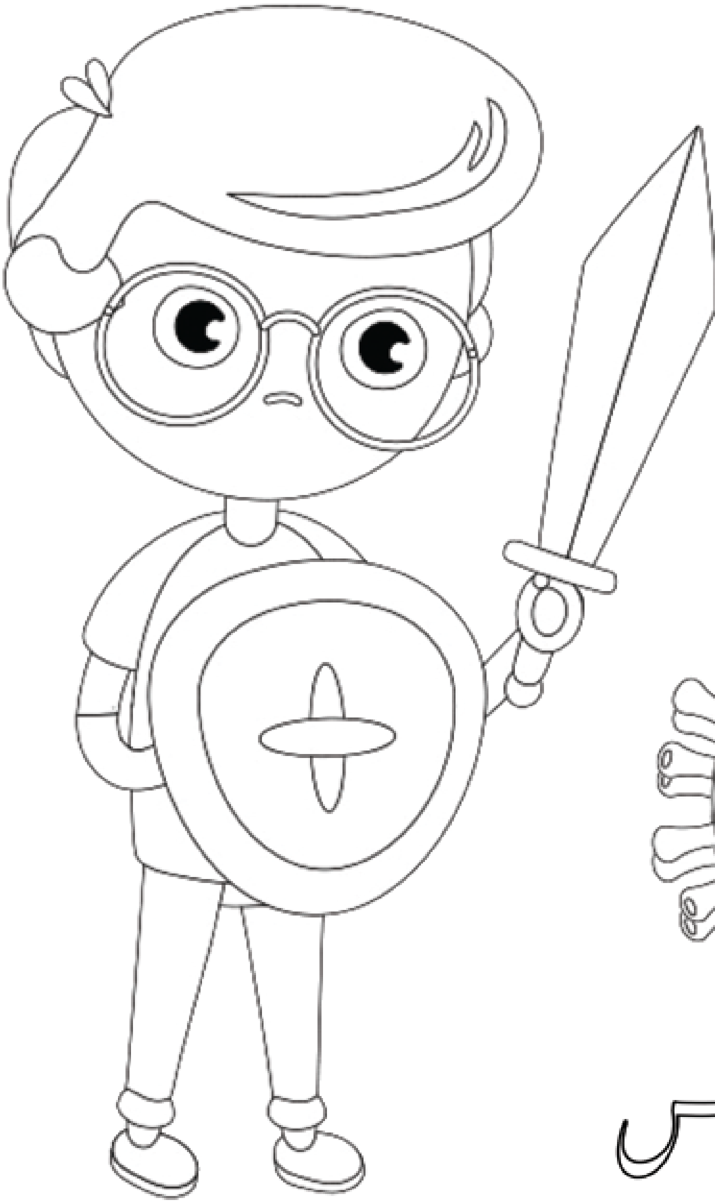
ا ح ت ی ا ط ---------

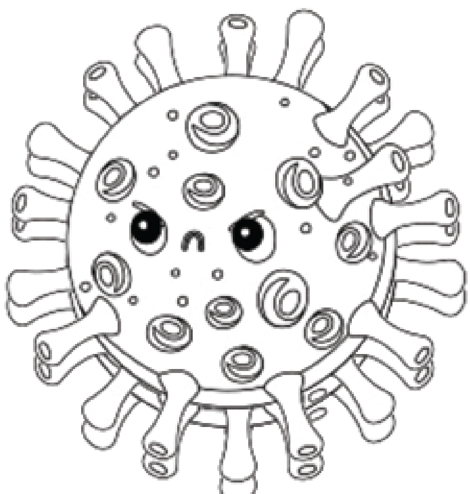
چ ھ ی ن ک ---------

اگر آپ کو بخار، سر درد اور کھانسی ہے
تو فوراً اپنے ٹیچر کو بتائیں

تصاویر میں رنگ بھریں

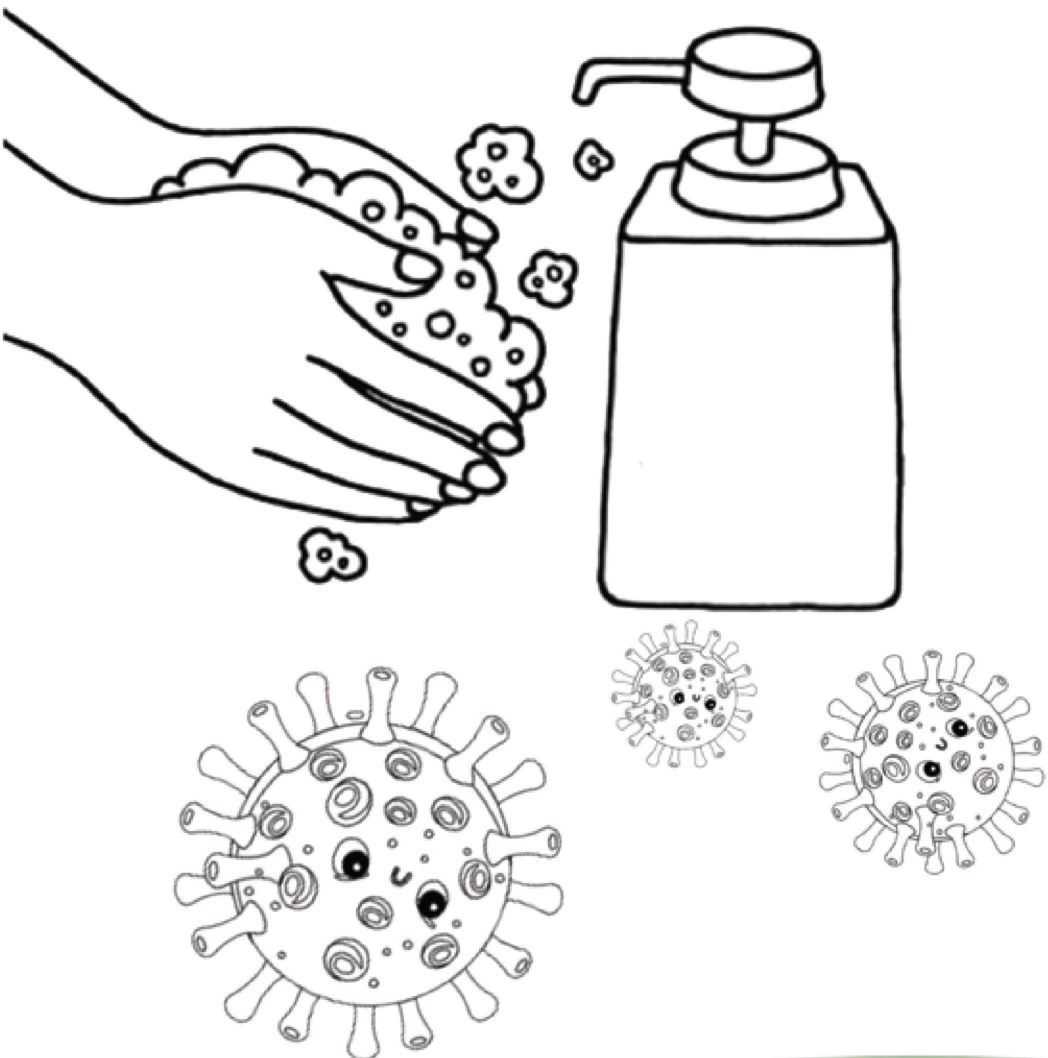






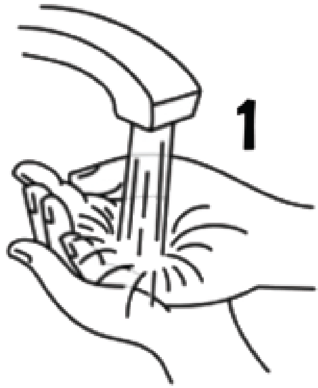
کورونا وائرس

کورونا وائرس
کو مار بھگاؤ



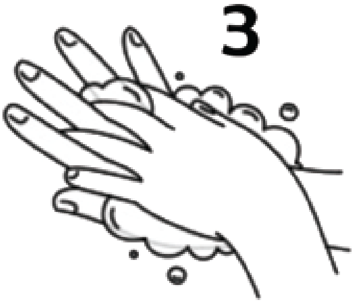
ہاتھ دھونے کا طریقہ کار

1



2

3

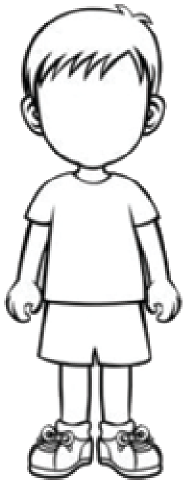


4

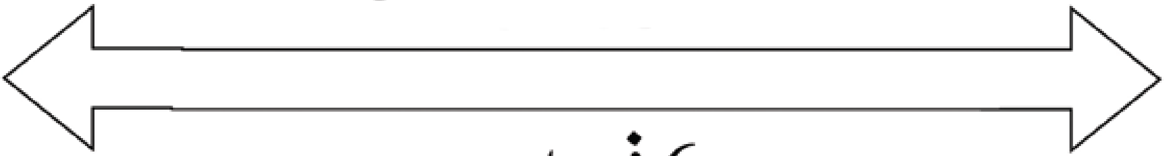
5

6

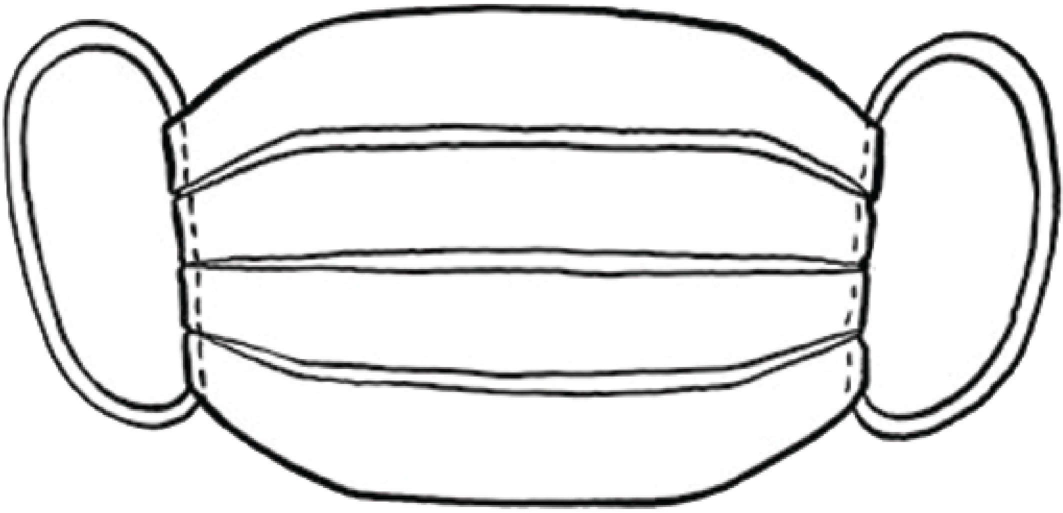
7



فاصلہ رکھیں



6 فٹ

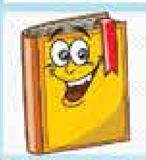


ماسک پہنیں

تصاویر کے مطابق خالی جگہوں کو پُر کریں

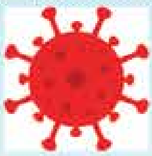
سکو ـ ـ

کتاب ـ ـ ں

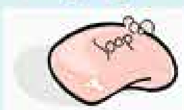


اس ـ ـ اد

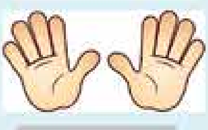
کور ـ ـ نا



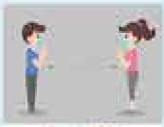
ص ـ ـ بن



ـ ـ اتھ



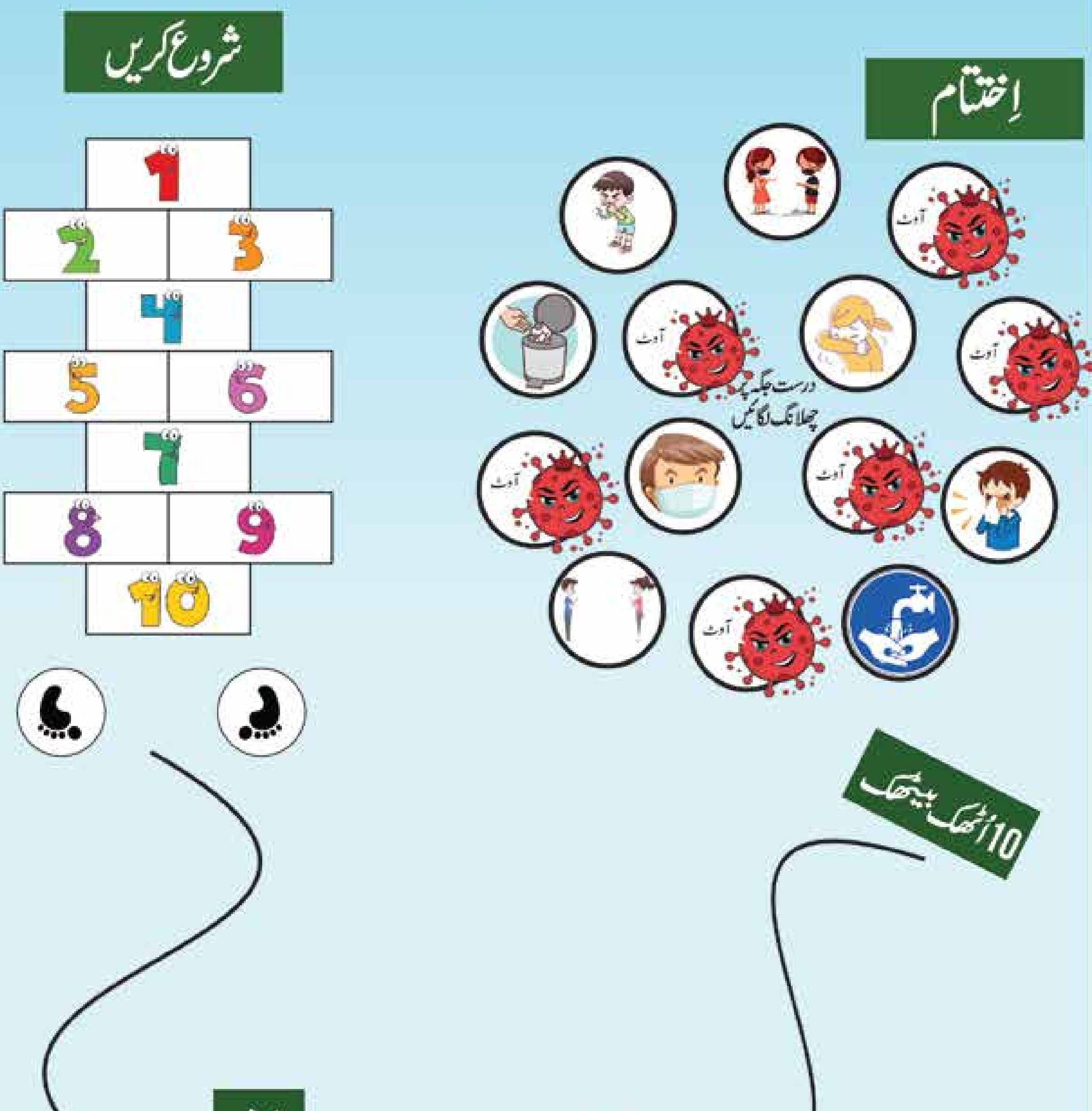
فا ـ ـ لہ



ماس ـ ـ

چھین ـ ـ نا

زمین پر خاکہ بنا کر مشق دوہرائیں



والدین اپنے بچوں کو سکول بھیجنے کے لئے تیار کریں

- گھر میں بچوں کو ہاتھ دھونے کی مشق کروائیں
- بچوں کو ماسک پہننے کا درست طریقہ کار بتائیں
- سکول میں کورونا وائرس سے بچنے کی تدابیر بتائیں

والدین کے لیے خصوصی پیغام

محترم والدین! صحت مند اور تربیت یافتہ بچے ہر قوم کے روشن مستقبل کی ضمانت ہوتے ہیں۔ کورونا وائرس کی وباء کے باعث سکول اور دیگر سرگرمیاں عارضی طور پر بند رہیں مگر اب چونکہ وباء کا خطرہ پہلے سے کم ہے اور حکومت پنجاب نے بچوں کی تعلیمی سرگرمیاں بحال کرنے کا فیصلہ کیا ہے۔ آپ سے درخواست ہے کہ اپنے بچوں کی تعلیم کا سلسلہ جاری رکھنے کے ساتھ انہیں کورونا وائرس سے بچنے کے لئے خصوصی تربیت دیں۔ آپ کی رہنمائی کے لیے یہ کتابچہ ترتیب دیا گیا ہے۔ کتابچے میں درج احتیاطی تدابیر بچوں کو سکول میں کورونا وائرس سے بچا سکتی ہیں۔ بچوں کو ان احتیاطی تدابیر پر عمل کرنے کی مشق کروائیں تاکہ بچے سکول میں ان احتیاطی تدابیر کو دوہرا کر کورونا وائرس سے مکمل طور پر محفوظ رہ سکیں۔

اللہ ہم سب کا حامی و ناصر ہو۔ آمین!

دعاگو

کیپٹن (ر) محمد عثمان

سیکرٹری پرائمری اینڈ سکینڈری ہیلتھ کیئر، حکومت پنجاب

آؤ چلیں ہم سکول — کورونا سے رہ کر محفوظ

ماسک کو لے کے ساتھ — ہاتھوں کو کر کے صاف

مل کے چلیں ہم سکول — لیکن رہیں ہم دور

باہر سے نہیں کھائیں گے — لنچ ہم ساتھ لائیں گے

کورونا کو بھگائیں گے — ہاتھ نہیں ملائیں گے

دور سے ہاتھ لہرائیں گے — سینیٹائزر لگائیں گے

جراثیم بھگائیں گے — اچھی عادتیں اپنائیں گے

آؤ چلیں ہم سکول — کورونا سے رہ کر محفوظ