



Public Health  
England

Protecting and improving the nation's health

# ڪورونا وائرس (COVID-19) ڪے وبائی مرض ڪے دوران بچوں اور نوجوانوں ڪی ذہنی صحت اور تندرستی ڪے لئے والدین اور ڪئیررز ڪے لئے رہنمائی

اپ ڈیٹڈ 25 جون 2020

## آپ کو کیا معلوم ہونا چاہیے

کورونا وائرس (COVID-19) وبائی مرض کی روزمرہ کی زندگی کو متاثر کرنے والا ہے، کیونکہ حکومت اور NHS وبائی مرض کا انتظام کرنے، منتقلی کو کم کرنے اور ان لوگوں کے علاج کے لئے ضروری اقدامات کرتے ہیں جن کو طبی امداد کی ضرورت ہے۔ ان کی عمر سے قطع نظر، یہ بچوں اور جوان لوگوں کے لئے مشکل وقت ہوسکتا ہے۔ کچھ لوگوں میں فوری طور پر رد عمل ظاہر ہو سکتا ہے، جبکہ دوسرے لوگوں میں بعد میں دشواری کے آثار ظاہر ہوسکتے ہیں۔

ایک بچہ یا نوجوان شخص کس طرح ردعمل دکھاتا ہے یہ انکی عمر، معلومات کو سمجھنے اور بات چیت کرنے، ان کے پچھلے تجربات، اور عام طور پر تناؤ کا مقابلہ کرنے کے طریقوں کے مطابق مختلف ہوسکتا ہے۔ منفی رد عمل میں ان کی صحت یا گھر والوں اور دوستوں کی فکر، خوف، اکتاہٹ، سونے میں دشواری یا جسمانی علامات جیسے پیٹ میں درد شامل ہوسکتے ہیں۔ اس وقت کے دوران، یہ ضروری ہے کہ آپ اپنے کنبے کی ذہنی صحت کی سپورٹ اور دیکھ بھال کریں۔ ایسی بہت ساری چیزیں ہیں جو آپ کر سکتے ہیں، اور اگر آپ کو ضرورت ہو تو اضافی مدد مل سکتی ہے۔

## پس منظر

اس مشورے کا مقصد ہے کہ دیکھ بھال کی ذمہ داریوں والے بالغوں کو کورونا وائرس (COVID-19) وبائی مرض<sup>1</sup> کے دوران اضافی ضرورتیں اور معذوریات رکھنے والوں سمیت بچوں اور نوجوانوں کی ذہنی صحت اور تندرستی کی دیکھ بھال کرنے میں مدد ملے۔

اپنی اور دوسروں کی حفاظت کے بارے میں وسیع تر معلومات کے لئے، **ہدایت نامے کو اس صفحے پر دیکھیں۔**

اس ہدایت نامے کو بدلتے ہوئے حالات کے مطابق اپ ڈیٹ کیا جائے گا۔

## اپنی ذہنی صحت کی دیکھ بھال کرنا

زیر نگرانی بچوں یا نوجوانوں کے بارے میں سوچنے کے ساتھ ساتھ، اپنی ذہنی صحت اور تندرستی کا بھی خیال رکھنا ضروری ہے۔ بچے اور نوجوان اپنے ماحول میں بڑوں سے جو کچھ دیکھتے ہیں وہ اس پر، جزوی طور پر، اپنا رد عمل ظاہر کرتے ہیں۔ جب والدین اور کئررز پرسکون طور پر اور اعتماد کے ساتھ کسی صورتحال سے نمٹتے ہیں، تو وہ اپنے بچوں اور جوان لوگوں کے لئے بہترین معاونت فراہم کرسکتے ہیں۔ والدین اور کئررز جب بہتر طور پر تیار ہوں تو وہ اپنے ارد گرد دوسرے لوگوں کے لئے زیادہ مددگار ثابت ہوسکتے ہیں، خاص طور پر بچوں کے لئے۔

کورونا وائرس (COVID-19) وبائی مرض کے دوران اپنی **ذہنی صحت اور تندرستی کی دیکھ بھال کرنے کے بارے میں ہدایت نامے** کو دیکھیں یا اپنی ذہنی صحت اور تندرستی کی دیکھ بھال کے لئے واضح مشورے اور اقدامات کے لئے **Every Mind Matters** دیکھیں۔

# وبائی امراض کے دوران بچوں اور نوجوانوں کو تناؤ سے نمٹنے میں مدد کرنا

ایسے کچھ اہم اقدامات ہیں جن کے ذریعے آپ وبائی مرض کے دوران اپنے بچے یا نوجوان شخص کی ذہنی صحت اور فلاح و بہبود کی سپورٹ کے لئے غور کرسکتے ہیں، ان میں شامل ہیں:

## انہیں سننا اور ان کے خدشات کو تسلیم کرنا۔

بچے اور نوجوان مختلف طریقوں سے تناؤ کے متعلق ردعمل ظاہر کرسکتے ہیں۔ علامات جذباتی ہوسکتی ہیں (مثال کے طور پر، وہ پریشان، تناؤ کا شکار، بے چین، ناراض یا مشتعل ہو سکتے ہیں)، طرز عمل والی علامات ہوسکتی ہیں (مثال کے طور پر، وہ زیادہ چپٹے ہوئے یا زیادہ بیزار ہوسکتے ہیں، یا وہ بستر گیلا کرسکتے ہیں)، یا جسمانی ہوسکتی ہیں (مثال کے طور پر، انہیں پیٹ میں درد ہوسکتا ہے)۔

ان کے طرز عمل میں کوئی تبدیلی لانے کی کوشش کریں۔ اگر بچے اور نوجوان محفوظ اور مددگار ماحول میں اپنے جذبات کا اظہار اور بات چیت کرنے کے اہل ہوں تو ہوسکتا ہے کہ وہ کم پریشانی محسوس کریں۔ بچے اور نوجوان جو اپنے ہم عمروں سے الگ طور پر بات چیت کرتے ہیں ہوسکتا ہے وہ اپنے جذبات کی ترجمانی کے لئے آپ پر انحصار کریں۔ ان کی بات سنیں، ان کے خدشات کو تسلیم کریں اور اگر ضرورت ہو تو انہیں اضافی محبت اور توجہ دیں۔

**MindEd for families** بچوں اور نوجوانوں کی ذہنی صحت سے متعلق تمام بالغوں کے لئے ایک مفت آن لائن تعلیمی وسیلہ ہے، جو ان غیر معمولی حالات میں والدین اور کٹررز کی مدد کرسکتا ہے۔

## صورتحال کے بارے میں واضح معلومات فراہم کرنا۔

بچے اور نوجوان اس یقین دہانی کا احساس چاہتے ہیں کہ ان کے والدین اور کٹررز انہیں محفوظ رکھ سکتے ہیں۔ اس کو حاصل کرنے کا ایک بہترین طریقہ یہ ہے کہ جو ہو رہا ہے اس کے بارے میں کھل کر بات کریں اور ان کے سوالات کے ایماندارانہ جوابات فراہم کریں، ایسے الفاظ اور وضاحتیں استعمال کریں جن کو وہ سمجھ سکیں۔ یہ بتائیں کہ ان کو اور ان کے چاہنے والوں کو محفوظ رکھنے کے لئے کیا کچھ کیا جا رہا ہے، بشمول ان اقدامات کے جو وہ مدد کرنے کیلئے اٹھاسکتے ہیں، جیسے معمول سے زیادہ بار ہاتھ دھونا۔

اس کام میں آپ کی مدد کے لئے وسائل دستیاب ہیں، جس میں شامل ہیں چلڈرن کمشنر **چلڈرن گائیڈ ٹو کوروناوائرس**، یا انٹر-ایجنسی سٹینڈنگ کمیٹی (IASC) نے کورونا وائرس (COVID-19) سے متاثرہ دنیا بھر کے بچوں کے لئے ایک اسٹوری بک تیار کی ہے۔

یہ امر یقینی بنائیں کہ آپ معلومات کے لئے **sourcesGOV.UK** یا **HNHS** کے **ویب سائٹ** جیسے قابل اعتماد ذرائع استعمال کریں - دوسرے ذرائع میں بہت ساری گمراہ کن معلومات موجود ہیں جو آپ اور آپ کے کنبے کے لئے تناؤ پیدا کرسکتی ہیں۔ ہمیشہ ان تمام سوالوں کے جوابات فراہم کرنا جو بچے اور نوجوان پوچھ سکتے ہیں، یا ان کے تمام خدشات کو دور کرنا ممکن نہیں ہوگا، لہذا ان کو احساس مدد دلانے کے لئے ان کے جذبات کو سننے اور تسلیم کرنے پر توجہ دیں۔

## اپنے رد عمل سے آگاہ ہونا۔

یاد رکھیں کہ بچے اور نوجوان اکثر ان بالغوں سے اپنے جذباتی اشارے لیتے ہیں جو ان کی زندگی میں اہم ہوتے ہیں، لہذا آپ صورت حال پر کیسے ردعمل کرتے ہیں یہ امر بہت اہم ہے۔ اپنے جذبات کو سنبھالنا اور پرسکون رہنا، ان سے نرمی سے بات کرنا، اور ان کے جو بھی سوالات ہیں ایمانداری سے ان کا جواب دینا ضروری ہے۔

کورونا وائرس (COVID-19) وبائی مرض کے دوران اپنی ذہنی صحت اور تندرستی کی دیکھ بھال کرنے کے بارے میں ہدایت نامے کو دیکھیں یا اپنی ذہنی صحت اور تندرستی کی دیکھ بھال کے لئے واضح مشورے اور اقدامات کے لئے **Every Mind Matters** دیکھیں۔

## باقاعدگی سے ارتباط

اگر آپ اور آپ کے بچوں کے لئے معمول کی بجائے مختلف مقامات پر رہنا ضروری ہے تو اس بات کو یقینی بنائیں کہ ان کے ساتھ فون یا ویڈیو کال کے ذریعہ آپ کا باقاعدہ اور متواتر رابطہ رہتا ہو۔ اپنے بچے کو آسان اصطلاحات میں یہ سمجھنے میں مدد کرنے کی کوشش کریں کہ ان کے لئے کیا انتظامات کیے جارہے ہیں اور کیوں انتظامات کیے جارہے ہیں۔

**بچوں اور نوجوانوں کے لئے اپنے دوستوں سے رابطہ قائم کرنے کے محفوظ طریقوں کی حمایت کریں۔**

وہ باہر (نجی گارڈنز یا دیگر نجی بیرونی جگہوں میں) 6 تک کے گروپوں میں مل سکتے ہیں بشرطیکہ وہ اپنے گھر سے باہر کے لوگوں کے علاوہ 2 میٹر (3 قدم) کا فاصلہ رکھیں۔ جہاں یہ ممکن نہیں ہے تو وہاں وہ آن لائن یا فون یا ویڈیو کال کے ذریعے بھی رابطہ کرسکتے ہیں۔ اپنے بچوں کو آن لائن محفوظ رہنے میں مدد کے بارے میں مزید مشوروں کے لئے، **کورونا وائرس (COVID-19) وبائی مرض کے دوران آن لائن محفوظ رہنے کے بارے میں یہ رہنمائی ملاحظہ فرمائیں۔**

## ایک نیا معمول بنانا۔

ہم سب کی زندگی کچھ وقت کے لئے بدل رہی ہے۔ غیر یقینی صورتحال کے تناظر میں معمول کی مدد سے بچوں اور نوجوانوں میں حفاظت کا احساس بڑھتا ہے، لہذا اس بارے میں سوچیں کہ نیا معمول کیسے تیار کیا جائے، خاص طور پر اگر وہ اسکول میں نہیں ہیں:

- دن یا ہفتہ کے لئے منصوبہ بنائیں جس میں سیکھنے، کھیلنے اور آرام کرنے کا وقت شامل ہو
- اسکولوں نے مزید بچوں کا استقبال کرنا شروع کر دیا ہے، لیکن اگر انہیں سکول کی بجائے گھر پہ ہی رہنا ہے تو اساتذہ سے پوچھیں کہ آپ گھر میں مسلسل سیکھنے میں مدد کے لئے کیا کچھ کرسکتے ہیں۔ محکمہ تعلیم نے **ہوم سکولنگ کے لئے مجوزہ آن لائن تعلیمی وسائل کی فہرست تیار کی ہے**
- آن لائن اور آف لائن ہونے کے مابین توازن برقرار رکھنے کی حوصلہ افزائی کریں اور ضرورت پڑنے پر گھر سے ہونے والی سرگرمیوں کے لئے نئے آئیڈیاز دریافت کریں۔ بوریٹ سے لڑنے میں مدد کے لئے **چلڈرن کمشنر گائیڈ** کچھ خیالات کی نشاندہی کرتا ہے

- آئیڈیلی بچوں اور نوجوانوں کو ایک دن میں 60 منٹ تک فعال رہنے کی ضرورت ہوتی ہے، جو گھر کے اندر طویل مدت گزارنے کے دوران زیادہ مشکل کا باعث ہوسکتا ہے۔ اگر آپ محفوظ طریقے سے ایسا کرسکتے ہیں یا وقت کے اندر باہر کا منصوبہ بنائیں یا انڈور کھیلوں اور سرگرمیوں کے آئیڈیاز کے لئے [Change4Life](#) دیکھیں
- یہ مت بھولیں کہ ذہنی اور جسمانی صحت کے لئے نیند ضروری ہے، لہذا سونے کے وقت کے معمول کو برقرار رکھنے کی کوشش کریں
- یہ بچوں اور نوجوانوں کو مٹھائیوں یا چاکلیٹ کی عادات پر راغب کر سکتا ہے لیکن یہ ان کی صحت کے لئے اچھا نہیں ہے، خاص طور پر جب وہ پہلے کی طرح جسمانی طور پر زیادہ متحرک نہیں رہ سکتے۔ صحت مند رویے کے نظریات کے لئے [Change4Life](#) دیکھیں
- 18 سال سے کم عمر کے بچے جو اس گھر میں نہیں رہتے ہیں جہاں ان کے والدین یا والدین کی ذمہ داری کا حامل کوئی فرد رہتا ہے تو موجودہ انتظامات جاری رکھنے کے لئے انہیں ان کے والدین کے گھروں کے درمیان منتقل کیا جاسکتا ہے

**میڈیا تک رسائی کو محدود کرنا اور جو کچھ انہوں نے دیکھا اور سنا ہے اس کے بارے میں مزید باتیں کرنا۔**

بڑوں کی طرح، اگر بچے میڈیا میں کورونا وائرس (COVID-19) ویائی مرض کے بارے میں بار بار کوریج دیکھیں گے تو بچے اور نوجوان زیادہ پریشان ہو سکتے ہیں۔ خبروں کی مکمل بلیک آؤٹ شاذ و نادر ہی مددگار ثابت ہوتی ہے کیونکہ وہ دوسرے ذرائع سے، جیسے آن لائن یا دوستوں سے معلومات حاصل کرسکتے ہیں۔ جب بچے یا نوجوان کمرے میں آتے ہیں تو ٹیلی ویژن کو بند کرنے یا ویب صفحات کو بند کرنے کی کوشش نہ کریں۔ یہ ان کی دلچسپی کو بڑھا سکتا ہے تاکہ وہ یہ جانیں کہ کیا ہو رہا ہے اور ان پر تخیل کا غلبہ ہوسکتا ہے۔ اس کے بجائے، آپ اور آپ کے اہل خانہ کو میڈیا کوریج تک رسائی کی مقدار کو محدود کرنے پر غور کرنا ہو گا۔

نوجوان، دوستوں سے باتیں سنیں گے اور سوشل میڈیا سے بھی معلومات حاصل کریں گے۔ جو کچھ ہو رہا ہے اس کے بارے میں ان سے بات کریں اور جو انہوں نے سنا ہے اس بارے میں ان سے پوچھیں۔ ان کے سوالات کا جواب ایمانداری سے دینے کی کوشش کریں لیکن اگر ہوسکے تو ان کا ڈھارس بندھائیں۔

## مختلف عمر کے بچے اور جوان کیسے ردعمل ظاہر کرسکتے ہیں

تمام بچے اور نوجوان مختلف ہوتے ہیں، لیکن کچھ عام طریقے ہیں جن میں مختلف عمر کے افراد کورونا وائرس (COVID-19) وباء جیسی صورتحال پر اپنا رد عمل ظاہر کرسکتے ہیں۔ پریشانی کے بارے میں عام رد عمل بیشتر بچوں اور نوجوانوں میں وقت کے ساتھ ساتھ ختم ہوجاتے ہیں، اگرچہ وہ واپس آ بھی سکتے ہیں اگر وہ واقعہ کے بارے میں پھر دیکھیں یا سنیں۔ ان کو سمجھنے سے آپ اپنے کنبہ کی مدد کرسکتے ہیں۔

## شیر خواروں سے 2 سال کی عمر کے بچوں کے لئے

شیر خوار زیادہ آسانی سے پریشان ہو سکتے ہیں۔ وہ معمول سے زیادہ رونے لگتے ہیں یا گود میں اور گلے سے لگے رہنا چاہتے ہیں۔

## 3 سے 6 سال کی عمر کے بچوں کے لئے

پری اسکول اور نرسری کے بچے دوبارہ وہی رویہ اپنا سکتے ہیں جس کو وہ عمر کیوجہ سے چھوڑ چکے ہیں جیسے بیت الخلاء کے واقعات، بستر کو گیلا کرنا، یا اپنے والدین یا کٹرز سے الگ رہنے سے خوفزدہ ہونا۔ انہیں ٹینٹرمز (اپنے اوپر رونے دھونے، ہاتھ پاؤں مارنے کا دورہ لے کر آنا) یا سونے میں دشواری بھی ہو سکتی ہے۔

## 7 سے 10 سال کی عمر کے بچوں کے لئے

بڑے بچے غمزدہ، ناراض یا خوفزدہ ہونے کا احساس کر سکتے ہیں۔ ہم عمر ساتھی غلط معلومات فراہم کر سکتے ہیں لیکن والدین یا کٹرز ان غلط معلومات کو درست کر سکتے ہیں۔ بڑے بچے حالات کی تفصیلات پر توجہ مرکوز کر سکتے ہیں اور ہو سکتا ہے ہر وقت اس کے بارے میں بات کرنا چاہتے ہوں، یا اس کے بارے میں بالکل بھی بات نہیں کرنا چاہتے ہوں۔ انہیں توجہ دینے میں دشواری ہو سکتی ہے۔

## نوعمروں اور نوجوانوں کے لئے

کچھ نو عمر اور نوجوان پریشان کن صورتحال کے جواب میں غیرسنجیدگی کا مظاہرہ کرتے ہیں۔ اس میں لاپرواہی کیساتھ ڈرائیونگ، اور شراب یا منشیات کا استعمال شامل ہو سکتا ہے۔ ہو سکتا ہے دوسروں کو گھر چھوڑنے سے خوف آتا ہو اور وہ اپنے دوستوں کے ساتھ رابطہ کرنے کے وقت کو کم کر سکتے ہیں۔ وہ اپنے شدید جذبات سے مغلوب ہو سکتے ہیں اور ان کے بارے میں بات کرنے سے قاصر ہونے کا احساس کر سکتے ہیں۔ ان کے جذبات بہن بھائیوں، والدین، کٹرز یا دوسرے بڑوں کے ساتھ بحث و مباحثہ کرنے اور یہاں تک کہ لڑنے کا باعث بن سکتے ہیں۔ انہیں خدشات لاحق ہو سکتے ہیں کہ اسکول کی بندشوں اور امتحانات کی منسوخی کا ان پر کیا اثر پڑے گا۔

## وہ بچے اور نوجوان جو ذہنی صحت کی خدمات تک رسائی حاصل کر رہے ہیں

دماغی صحت کی پریشانی میں پہلے سے مبتلا بچوں اور نوجوان افراد کو کورونا وائرس (COVID-19) کے وبائی مرض کی موجودہ غیر یقینی صورتحال خاص طور پر مشکل معلوم ہو سکتی ہے۔ ان کے بڑھے ہوئی تناؤ سے ان کے طرز عمل اور ان کی ذہنی صحت کی ضروریات میں تبدیلی آ سکتی ہے۔ اگر آپ کو اس بارے میں فکرمند ہیں کہ گھر تک محدود رہتے ہوئے وہ کس طرح مدد تک رسائی حاصل کریں، تو آپ کو مندرجہ ذیل اقدامات کے بارے میں سوچنا چاہیئے۔

## اپنے بچے یا نوجوان شخص کی ذہنی صحت کی ٹیم سے بات کریں

کسی بھی تشویش پر تبادلہ خیال کرنے کیلئے ان سے رابطہ کر لیں اور معلوم کریں کہ کتر تک رسائی کس طرح حاصل ہوتی رہی گی۔ اتفاق رائے کے مطابق حفاظت اور کثیر کے کسی بھی پلان کو اپ ڈیٹ کریں۔

## معلوم کریں کہ آپ کے بچے یا جوان کو عام طور پر ملنے والی امداد کو کیسے برقرار رکھا جاسکتا ہے

فون، ٹیکسٹ یا آن لائن کے ذریعہ ایوائٹمنٹس کے بارے میں پوچھیں، اور یہ کہ اگر آپ کے بچے یا نوجوان کو ضرورت ہو تو ان کا ماہر صحت کس طرح اضافی مدد کی پیش کش کرسکتا ہے۔

اگر آپ کو عام طور پر اپنے گھر میں سپورٹ حاصل ہے تو اپنی لوکل اتھارٹی یا کئیر سے معلوم کریں کہ کونسے متبادل انتظامات موجود ہیں۔ اس بات کی وضاحت کو یقینی بنائیں اگر آپ کے بچے یا نوجوان شخص کے لئے ابھی بھی سپورٹ کی ضرورت ہو۔

اگر آپ کے بچے یا جوان فرد کو مریضوں کی ذہنی صحت کے یونٹ میں داخل کرایا گیا ہے تو موبائل فون تک رسائی سے متعلق کی پالیسیوں کے بارے میں عملے کیساتھ بات کریں اور اس بارے میں سوچیں کہ آپ کس طرح رابطے میں رہ سکتے ہیں، خاص طور پر اگر آپ کو گھر میں ہی رہنا ہے۔ اس یونٹ سے پوچھیں کہ کیا آپ اپنے بچے یا نوجوان شخص کی ذہنی صحت کی ٹیم سے رابطہ رکھنے کے لئے ورجوئل وارڈ راؤنڈ میں حصہ لے سکتے ہیں۔ اگر آپ کو گھر پر رہنے کی ضرورت ہے تو اس سے یہ بھی اثر پڑے گا کہ آیا آپ کا بچہ یا جوان فرد چھٹی پر گھر آسکتا ہے، لہذا اپنے بچے یا نوجوان سے بات کریں کہ کیا کیا ہوسکتا ہے تاکہ وہ پوری طرح سے آگاہ رہیں۔

اگر آپ کا بچہ یا جوان شخص کورونا وائرس (COVID-19) سے متاثر ہو جاتا ہے تو ان کی مناسب دیکھ بھال کرنے کی ضرورت ہوگی، لہذا یونٹ سے اس بارے میں بات کریں کہ کیا منصوبہ بندی کی جارہی ہے اور اس بارے میں اپنے بچے یا نوجوان سے بات چیت کرنے کیلئے کونسا طریقہ ہوگا۔

### دوائیوں تک رسائی حاصل کرنے کیلئے پلان بنائیں

آپ فون کے ذریعہ ریپیٹ پریسکریپشنز کا آرڈر دے سکتے ہیں۔ یا آپ ایک ایپ یا ویب سائٹ کا استعمال کر کے آن لائن منگوانے کے قابل ہوسکتے ہیں اگر آپ کے ڈاکٹر کی سرجری یہ فراہم کرتی ہے۔

ادویات کی فراہمی کے بارے میں اپنی فارمیسی سے پوچھیں یا اس کے بارے میں سوچیں کہ آپ کس کو کہہ سکتے ہیں کہ انہیں آپ کیلئے لے آئے۔ NHS ویب سائٹ میں **کسی اور کے لئے نسخے لینے اور اس بات کا پتہ لگانے کے بارے میں مزید معلومات موجود ہیں کہ آیا آپ کو نسخے کے لئے ادائیگی کرنا پڑے گی یا نہیں۔**

اپنے معمول والے وقت کے مطابق ریپیٹ پریسکریپشنز کا آرڈر جاری رکھیں۔ طویل مدت کیلئے یا زیادہ مقدار میں آرڈر کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔

آپ کا جی پی آپ کے بچے یا نوجوان شخص کے ریپیٹ پریسکریپشنز کو ایسے نسخے میں تبدیل کرسکتا ہے جو مکرر ارسال کے انتظامات کے تحت فراہم کیا جاتا ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ آپ جی پی کے ہاں دوبارہ جانے کے بغیر ریپیٹ پریسکریپشنز کی ایک خاص تعداد کو حاصل کرنے کے لئے فارمیسی میں واپس جاسکتے ہیں۔

آن لائن دوائی خریدنے میں محتاط رہیں۔ آپ کو صرف رجسٹرڈ فارمیسیوں سے ہی خریدنا چاہئے۔ آپ چیک کرسکتے ہیں کہ **جنرل فارماسیوٹیکل کونسل کی ویب سائٹ پر کوئی فارمیسی رجسٹرڈ ہے یا نہیں۔**

اگر آپ بیمار بوجاتے ہیں مگر آپ اپنے بچے یا نوجوان فرد کے لئے بھی انتظامات کرنا چاہتے ہیں، مثال کے طور پر، اس بات کو یقینی بنانا کہ پارٹنر، دوست، کنبہ کے ممبر یا پڑوسی ان کی کثیر پلان، ادویات اور ہنگامی نمبروں سمیت اہم معلومات سے واقف ہوں۔

## خوراک کی بیماری

کھانے پینے کی بیماری میں مبتلا بچے اور نوجوان افراد کیلئے موجودہ صورتحال کے پہلو خاص طور پر ایک چیلنج کھڑا کر سکتے ہیں، مثال کے طور پر مخصوص کھانوں کی کم دستیابی، معاشرتی تنہائی اور معمول میں اہم تبدیلیاں۔

اگر آپ کے بچے یا نوجوان خوراک کی بیماری میں مبتلا ہے تو آپ اپنی مقامی برادری کی **ایٹنگ ڈس آرڈر ٹیم** سے مدد اور مشورہ لے سکتے ہیں۔ زیادہ تر کمیونٹی ایٹنگ ڈس آرڈر ٹیمیں براہ راست رسائی میں مدد کرتی ہیں جس کے لئے انہیں جی پی کی طرف سے کسی ریفرل پر انحصار نہیں کرنا پڑتا۔

بچوں اور جوان لوگوں میں اوٹڈنٹ ریسٹرکٹیو فوڈ انٹیک (ARFID) کے لئے پیدا ہونے والے مسائل کے بارے میں خیال رکھیں اگر وہاں پر موجود ہے:

- مخصوص کھانے کی اشیاء کی کم دستیابی۔ اس کا مطلب یہ ہوسکتا ہے کہ آپ کا بچہ یا جوان فرد جو محدود غذا پر ہے اسے کھانے کی چیزیں نہیں مل سکتی ہیں۔ بہت سے افراد کچھ اور کھانے کی بجائے بھوکے رہ لیتے ہیں، لیکن وزن میں کمی یا مزید غذائیت کی کمی کے خطرے کے ساتھ۔
- آپ کے بچے یا نوجوان شخص کے معمولات میں اہم تبدیلیاں۔ ARFID والے افراد کے لئے یہ انتظام کرنا انتہائی تکلیف دہ اور کھٹن ہوسکتا ہے۔ مشورہ حاصل کریں کہ آپ کس طرح کھانے کے معاملے میں ان کی پریشانی اور کھانے کی مقدار میں مزید کمی کے خطرے کو کم کرسکتے ہیں
- عمومی اضافی بے چینی - موجودہ اضطراب اور اہسیسیو کمپلسیو رویوں سے متعلق طرز عمل کی نگرانی کریں جو تناو سے وابستہ ہیں کہ یہ کس طرح کھانے میں مداخلت کر رہا ہے۔

کھانے کی بیماری کی چیریٹی BEAT ایک ہیلپ لائن مہیا کرتی ہے اور **اس مشکل وقت کے دوران آپ کے بچے یا نوجوان شخص کی مدد کرنے کے لئے** انہوں نے معالجین کے ساتھ رہنمائی تیار کی ہے۔

## سیکھنے کی معذوری والے بچے اور نوجوان افراد

سیکھنے کی معذوری والے بچے اور نوجوان غیر یقینی صورتحال کے وقت توازن کھونے کا احساس کرسکتے ہیں۔ انہیں وبائی مرض کے بارے میں مزید مدد یا تھوڑی سی تبدیل شدہ وضاحت کی ضرورت ہوسکتی ہے۔ **اپنے احساسات اور اپنے جسم کی دیکھ بھال کرنے سے متعلق ایڈیاز کے لئے آسانی سے پڑھانے والے کورونا وائرس (COVID-19) ہدایت نامہ** دیکھیں۔

ان کی مدد کرنے کا ایک اچھا طریقہ ہوسکتا ہے:

- ان کے فیصلوں کی حمایت کرنا
- اگر مددگار ثابت ہو تو تحریری الفاظ، تصاویر، علامتی سسٹم یا اشیاء کے ذریعے مرئی طور پر انتخاب کی نمائندگی کرنا
- ان کے جذبات کے اظہار کے لئے ان کی حمایت کرنا
- انہیں یہ بتانا کہ وہ تنہا نہیں ہیں

سنتے وقت، ان کے جذبات کو سنجیدگی سے لیں اور ان کے جذبات پر فیصلہ صادر نہ کریں۔ وہ بڑی تبدیلیوں کے بارے میں بے چینی محسوس کرسکتے ہیں، جیسے طویل مدت تک گھر میں رہنے کا امکان۔ جہاں بھی ممکن ہو، معمولات اور حالات میں آنے والی کسی بھی تبدیلی کے واقع ہونے سے پہلے ان کی وضاحت کرنا اور ان کی مدد کرنا کہ وہ ان کے لئے کے منصوبے بنائیں اور حل ڈھونڈیں، مددگار ثابت ہوسکتا ہے، جیسے کوئی مشغلہ ڈھونڈنا یا ریلیکس کرنے کے لئے اور اضطراب سے نمٹنے کے لئے ورزش کرنا۔

احساسات کے بارے میں بات کرنے کے لئے مفید مشوروں کے لئے **Skills for Care کی ایڈوائس دیکھیں**۔ سیکھنے کی معذوری رکھنے والوں کیلئے کورونا وائرس (COVID-19) کے بارے میں مزید رہنمائی کے لئے، پڑھنے کے آسان مواد کے بشمول، **Mencap ویب سائٹ** دیکھیں۔ BILD (لرننگ ڈس ایبلٹی پروفیشنل سینیٹ) نے بھی ایک **وسائل کا مجموعہ** شائع کیا ہے جو کورونا وائرس (COVID-19) وبائی مرض کے دوران سیکھنے میں معذور افراد کے لواحقین اور کئیروز کے لئے مددگار ثابت ہوسکتا ہے۔

## آئسٹک بچے اور نوجوان افراد

آئسٹک بچوں اور نو عمر افراد کو کورونا وائرس (COVID-19) کی کسی بھی جسمانی علامات کو پہچاننے میں مشکلات کا سامنا ہوسکتا ہے اور انہیں اس صورتحال سے پیدا ہونے والے جذبات کو بیان کرنے میں دشواری کا سامنا کرسکتے ہیں۔ برتاؤ میں ہونے والی تبدیلیوں پر نگاہ رکھیں جو آپ کو ان کی جذباتی حالت اور جسمانی علامات کی نشاندہی کرنے میں مدد دے سکتی ہے۔

اس وبائی مرض کے دوران ہم سب کو (معمولات میں) خلل کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے، جن میں معمولات پر عمل کرنے اور کنبہ کے بوڑھے افراد سے ملنے کے قابل نہ ہونا شامل ہے۔ اگر آپ کا بچہ یا جوان بیمار ہوجاتا ہے تو، انہیں جسمانی حالت کو سنبھالنے میں دشواری کا سامنا بڑھ سکتا ہے۔ آپ ان حکمت عملیوں کا استعمال کرتے ہوئے ان تبدیلیوں کو سنبھالنے میں مدد کرسکتے ہیں جو آپ جانتے ہو کہ آپکے اپنے کنبے کے لئے کارآمد ہیں، یا مزید مشورے اور مدد حاصل کرسکتے ہیں (اس حصے کے نچلے حصے میں ذرائع دیکھیں)۔

جب آپ اپنے بچے یا نوجوان سے بدلتی ہوئی صورتحال، محفوظ رہنے کے لئے ان کی جانب سے ممکنہ اقدامات اور وائرس کی علامات کے بارے میں بات کرتے ہیں تو آپکے کا ایماندار رہنا ضروری ہے۔ مستقبل کے بارے میں ایسے انداز گفتگو سے پرہیز کریں جس سے قطعی مطلب لیے جاسکیں - کیونکہ یہ تیزی سے تبدیل ہونے والی صورتحال ہے اور اگر حالات تبدیل ہو جائیں تو آپکا بچہ یا نوجوان زیادہ تکلیف کا شکار ہوسکتا ہے کیونکہ وہ سمجھ رہا تھا کہ اسے بتایا گیا ہے کہ ایسا نہیں ہو گا۔ حکومت کی طرف سے جاری کردہ کورونا وائرس (COVID-19) کے بارے میں تازہ ترین قابل اعتماد اور محفوظ معلومات اور **ہدایات اس صفحے پر پائیں**

آپ کو آن لائن یا فون کے ذریعے مقامی آئزم گروپوں کی مدد تک رسائی حاصل کرنا چاہئے۔ **نیشنل آسٹک سوسائٹی آن منیجنگ اینگزیٹی کی رہنمائی** مددگار ثابت ہوسکتی ہے - آپ مزید مشوروں کے لئے 08088004104 پر **آئزم ہیلپ لائن** کو کال کرسکتے ہیں۔

## جسمانی صحت کے مسائل سے دوچار بچے یا نوجوان

طویل المیعاد جسمانی صحت کے مسائل سے دوچار بچے یا نوجوان، جیسے وہ جنہیں سانس لینے والی مشین کے مستقل استعمال کی ضرورت ہوتی ہے یا وہ ویل چیئر یا بستر تک محدود ہوتے ہیں، ان پر کورونا وائرس (COVID-19) وبائی مرض کا شدید ردعمل ہوسکتا ہے۔ جن بچوں کے یہ مسائل نہیں ہیں انکے مقابلے میں انہیں کہیں زیادہ شدید پریشانی، اضطراب یا غصہ ہوسکتا ہے کیونکہ ان کو دوسرے لوگوں کے مقابلے میں اپنی روز مرہ کی بہبود پر کم کنٹرول ہوتا ہے۔ ان کے تحفظات سننے، صورتحال کے بارے میں آزادانہ اور ایماندارانہ وضاحتیں فراہم کرنے اور ان کے تحفظ کے لئے کئے جانے والے اقدامات کے بارے میں انہیں معلومات فراہم کرکے ان کی حمایت کریں۔

اگر آپ کو عام طور پر اپنے گھر میں سپورٹ حاصل ہے تو اپنی لوکل اتھارٹی یا کثیر فراہم کرنے والے سے معلوم کریں کہ کونسے متبادل انتظامات موجود ہیں۔ اس بات کی وضاحت کو یقینی بنائیں اگر آپ کے بچے یا نوجوان شخص کے لئے ابھی بھی سپورٹ کی ضرورت ہو۔

جو حالات بچوں اور نوجوان لوگوں کو بڑھتے ہوئے خطرے میں ڈال دیتے ہیں ان کے بارے میں مزید معلومات کے لئے **میڈیکل بنیادوں پر قرار دئے گئے انتہائی کمزور لوگوں کو شیلڈنگ اور تحفظ کی رہنمائی** دیکھیں۔

## بچے اور نوجوان جو دوسروں کی دیکھ بھال کرتے ہیں

ہوسکتا ہے کچھ بچے اور نوجوان بھی بڑوں یا بہن بھائیوں کے لئے نگہداشت کی موجودہ ذمہ داریاں پوری کر رہے ہوں۔ وہ اس بارے میں پریشانی میں مبتلا ہوسکتے ہیں کہ اگر ان کی دیکھ بھال کے تحت شخص بیمار ہوجائے تو کیا ہوگا، یا اگر وہ خود بیمار ہوجائیں اور جس شخص کی دیکھ بھال کرتے ہیں اس کی مدد نہیں کرسکتے تو پھر کیا ہوگا۔ حتیٰ کہ اگر وہ فی الحال ایک کئیئر کی حیثیت سے کام نہیں کرتے ہیں پھر بھی اگر وہ ایک ایسے گھر میں ہو جہاں ایک بالغ شخص موجود ہو تو یہ ممکن ہے کہ وہ ایک کئیئر بن جائے۔

اپنے بچے یا نوجوان فرد کے ساتھ منصوبہ بندی کرنا کہ کیا ہوگا کہ اگر آپ یا کنبے کے کسی اور فرد کو جن کی وہ دیکھ بھال کرتے ہیں یا ان کی دیکھ بھال کرنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے بیمار ہوجائے، تو دوسرے ایسے لوگوں کو، جو اس موقع پر جو مداخلت او مدد فراہم کرسکتے ہیں، رابطے کی تفصیلات دینے سے پریشانی کو کم کرنے میں مدد ملے گی۔

## بلی اینگ یعنی بدمعاشی

کورونا وائرس (COVID-19) وبائی مرض کی وجہ سے کچھ افراد دھونس، امتیازی سلوک یا براساں کرنے کا سامنا کرسکتے ہیں، مثال کے طور پر، ان کی نسل یا قومیت، یا متصورہ بیماری کی وجہ سے۔ یہ چیک کرنا ضروری ہے کہ آپ کے بچے اور نوجوان دوسروں کی بدمعاشی کا سامنا تو نہیں کر رہے ہیں اور نہ کسی اور بدمعاشی کرتے ہیں۔

اپنے بچوں اور نوجوانوں کو یہ یاد دلائیں کہ ہر شخص جہاں بھی ہے محفوظ رہنے کا مستحق ہے، بشمول آن لائن اور گھر میں۔ غنڈہ گردی ہمیشہ غلط رہتی ہے، اور ہم سب کو ایک دوسرے کے ساتھ حسن سلوک اور تعاون کرنے کے لئے اپنا کردار ادا کرنا چاہئے۔ اگر ان پر بدمعاشی کی گئی ہو تو وہ کسی بالغ کو یہ بتانے میں راحت محسوس کریں جس پر ان کو اعتماد ہے۔

مزید مشوروں اور وسائل کے لئے [انٹی-بلی انگ الائنس ویب سائٹ](#) دیکھیں۔

## غم یا سوگ مانا

جب بھی ایسا ہوتا ہے یعنی کسی پیارے کو کھونا انتہائی مشکل اور دشوار تجربہ ہوسکتا ہے۔ ہوسکتا ہے کہ بچے اور نوجوان اپنی خواہش کے مطابق الوداع نہ کہہ سکیں، اور ان کے معمول کے سپورٹ نیٹ ورکس سے رابطہ کرنا زیادہ مشکل ہوسکتا ہے۔

غم بچوں اور نوجوانوں کو مختلف طریقوں سے متاثر کرتا ہے اور اس امر کا انحصار ان کی عمر، ان کے افہام و تفہیم کی سطح، اور موت کی وجہ سے ان کی روز مرہ زندگی میں آنے والی تبدیلیوں پر ہے۔ وہ اکثر اداسی، جرم، صدمے اور غصے جیسے طاقتور جذبات کی لہروں کو محسوس کرتے ہیں، جن کے اظہار کے لئے انہیں مشکلات کا سامنا پڑ سکتا ہے۔ ان کے طرز عمل میں تبدیلی آنا اور دوسرے لوگوں کے بارے میں انہیں بہت پریشانی کا سامنا کرنا بہت عام ہے۔

جب آپ خود غمزدہ ہوں ہو تو کسی بچے کی مدد کرنا مشکل ہوسکتا ہے۔ غور سے سنے، عمر کے مناسب طریقے سے دیانتداری سے سوالوں کے جوابات دینے، جہاں ممکن ہو معمولات کو جاری رکھنے، اور بہت ساری محبت اور مدد فراہم کرنے سے سپورٹ ملے گی۔

**NHS سوگ کے بارے میں مشورہ اور سپورٹ مہیا کرسکتا ہے**، اور [چائلڈ ہونڈ بریومنٹ نیٹ ورک](#) کے پاس قومی اور مقامی اداروں کے بارے میں معلومات اور روابط ہیں۔

## ذہنی صحت کے لئے فوری مدد کہاں سے حاصل کی جائے

اگر آپ کو دماغی صحت کی فوری ضرورت ہے اور آپ کو سپورٹ تک رسائی حاصل کرنے کی ابھی ضرورت ہے تو سپورٹ کے مقامی طور پر حل تلاش کرنے کے لئے [HNHS.UK](#) کے [ارجنٹ دماغی صحت کے صفحے](#) پر جائیں۔

## والدین یا کیئرر کے طور پر مدد کے لئے

### ینگ مائنڈز فار پیرنٹس اینڈ کیئررز

**ینگ مائنڈز** 25 سال تک کی عمر کے بچوں اور نوجوانوں کو ذہنی صحت اور طرز عمل کی دشواریوں کے بارے میں مشورہ فراہم کرتا ہے۔ آپ [پیرنٹس اینڈ کیئررز ہیلپ لائن](#) کو 08088025544 پر کال کر سکتے ہیں براہ کرم اس امر سے آگاہ رہیں کہ ینگ مائنڈز براہ راست کوئی نفسیاتی خدمات فراہم نہیں کرتے ہیں اور وہ NHS یا ینگ پیپلز مینٹل ہیلتھ سروسز (CYPMHS) کیلئے ریفرل نہیں دے سکتے ہیں۔

## آپ کے بچے یا جوان شخص کے لئے ہیلپ لائنز اور ویب سائٹیں

اگر آپ کا بچہ یا جوان شخص کسی سے گمنامی میں بات کرنا چاہتا ہے تو وہ ہیلپ لائن پر کال کرنے یا ChildLine اور The Mix جیسے ویب سائٹ ملاحظہ کرنے کی کوشش کر سکتے ہیں۔

**Shout** ہر کسی کو بحران کے وقت، کہیں پر بھی 7/24 ٹیکسٹ کے ذریعہ مفت، خفیہ مدد فراہم کرتی ہے۔  
آپ مندرجہ ذیل کرسکتے ہیں:

- برطانیہ میں ایک تربیت یافتہ بحران کے رضاکار کے ساتھ ٹیکسٹ بھیجنے کے لئے 85258 پر SHOUT ٹیکسٹ بھیجنا
- کسی ایسے شخص کے ساتھ ٹیکسٹ کرنا جو تربیت یافتہ ہو اور فعال طور پر سننے اور باہمی تعاون کے ساتھ مسئلہ کو حل کرنے میں مدد فراہم کرے گا

**ChildLine** کسی بھی مسئلے کے شکار کسی بھی بچے کے لئے ایک خفیہ ہیلپ لائن فراہم کرتی ہے۔ یہ سکون، مشورہ اور تحفظ دیتا ہے۔

آپ مندرجہ ذیل کرسکتے ہیں:

- کسی بھی وقت 0800 1111 پر کال
- ایک کاؤنسلر کے ساتھ آن لائن چیٹ کرنا
- میسیج بورڈز کو چیک کرنا

**The Mix** ایک مفت خفیہ ہیلپ لائن اور آن لائن سروس مہیا کرتا ہے جس کا مقصد نوجوانوں کو بہترین مدد فراہم کرنا ہے، چاہے کوئی بھی مسئلہ ہو۔

آپ مندرجہ ذیل کرسکتے ہیں:

- 08088084994 پر مفت کال - am11 سے pm11 تک ہر روز لاپینی کھلی رہتی ہیں۔
- آن لائن کمیونٹی تک رسائی حاصل کرنا
- The Mix کو ایمیل کریں

**Rise Above** ایک ایسا ڈیجیٹل وسیلہ ہے جسے کورونا وائرس (COVID-19) کے بشمول صحت سے متعلق چیلنجوں سے نمٹنے کے لئے اس ڈھنگ سے تیار کیا گیا ہے جو نوجوانوں سے مطابقت رکھتا ہے۔ یہ نوجوانوں کو ایک محفوظ اور متاثر کن جگہ مہیا کرنے کا ایک ڈیجیٹل حل پیش کرتا ہے جہاں وہ ان معاملات سے نمٹنا سیکھتے ہیں جو ان کیلئے اہم ہیں اور ثابت قدمی اور اعتماد حاصل کرتے ہیں۔

- رہنمائی، وسائل اور خدمات سے متعلق کچھ لینکس انگلینڈ کے لئے مخصوص ہیں۔ ڈوالوڈ اڈمنسٹریشن کی بنیاد پر **سکاٹ لینڈ**، **ولز**، اور **شمالی آئرلینڈ** کے لئے مخصوص رہنمائی درج ذیل صفحات پر مل سکتی ہے۔