



# آؤچلیں سکول کوروناسے رہ کر محفوظ

آگاہی کتابچہ



# میرے پیارے بچو!

پیارے بچو! آپ جانتے ہیں کہ ہم سب کو کورونا وائرس جیسے خوفناک دشمن کا سامنا ہے۔ کورونا وائرس و باء کے باعث آپ سب سکول نہیں جاسکے 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۔ انشاء اللہ 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 سیکنڈری ہیلتھ کیئر حکومت پنجاب



# آؤ جانیں کورونا وائرس کے بارے میں

یہ ایک خاص طرح کی بیماری ہے جو شروع تو چین کے شہر وہان 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 ذرات  
وائرس کی منتقلی کا باعث بنتے ہیں



# کیا آپ جانتے ہیں؟؟؟

سوال: کورونا وائرس کیا ہے؟

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

سوال: کورونا وائرس کی کیا علامات ہیں؟

جواب: نمونیا، بہتی ناک، بخار، سردرد، کھانسی اور سینے میں درد کورونا وائرس کی علامات ہیں۔

سوال: کورونا سے ہونے والا بخار وائرس کی وجہ سے ہوتا ہے؟ یا بیکیٹیریا 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 ہو جاتے ہیں۔





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

گھر سے ماسک پہن کر سکول جائیں



گھر سے لنچ لے کر سکول جائیں



آنکھ، ناک اور منہ کو چھونے  
سے مکمل گریز کریں



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



بلا ضرورت چیزوں اور سطحوں  
کو چھونے سے گریز کریں



دوستوں کو دور سے ہی سلام  
کے لئے ہاتھ ہلائیں



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



کلاس میں دوسرے بچوں سے  
مناسب فاصلہ رکھ کر بیٹھیں

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

حمزہ	احمد
<p>وعلیکم اسلام! جی میں نے بھی سنا ہے نہیں یا مجھے کورونا وائرس سے بہت ڈر لگ رہا ہے مجھے ڈراس بات کا ہے کہ میں سکول جاؤں گا تو مجھے کورونا وائرس ہو جائے گا اچھا دوست تمہاری باتیں سن کر مجھے تسلی ہوئی ہے۔ میں ان تمام باتوں پر عمل کروں گا اور سکول جاؤں گا</p>	<p>اسلام علیکم! سنا ہے سکول جلد کھل رہے ہیں کافی عرصے بعد سکول جانا ہے اور میں بہت خوش ہوں۔ آپ سکول جانے سے کیوں ڈر رہے ہو؟ 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۔</p>
<p>جی میں بھی کورونا کے خلاف لڑوں گا اور پڑھوں گا</p>	<p>جی بالکل! ہم تعلیم حاصل کر کے ملک کی خدمت کریں گے</p>



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 کوورونا وائرس کا خطرہ ہے، لہذا 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 لٹچ 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 سینینیٹائز کر لیں**



# 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 لیچ گھر





# ہجے ملائیں۔۔۔ لفظ بنائیں

-----

ک و ر و ن ا

-----

و ا ء ر س

-----

م ا س ک

-----

ہ ا ت ہ

-----

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

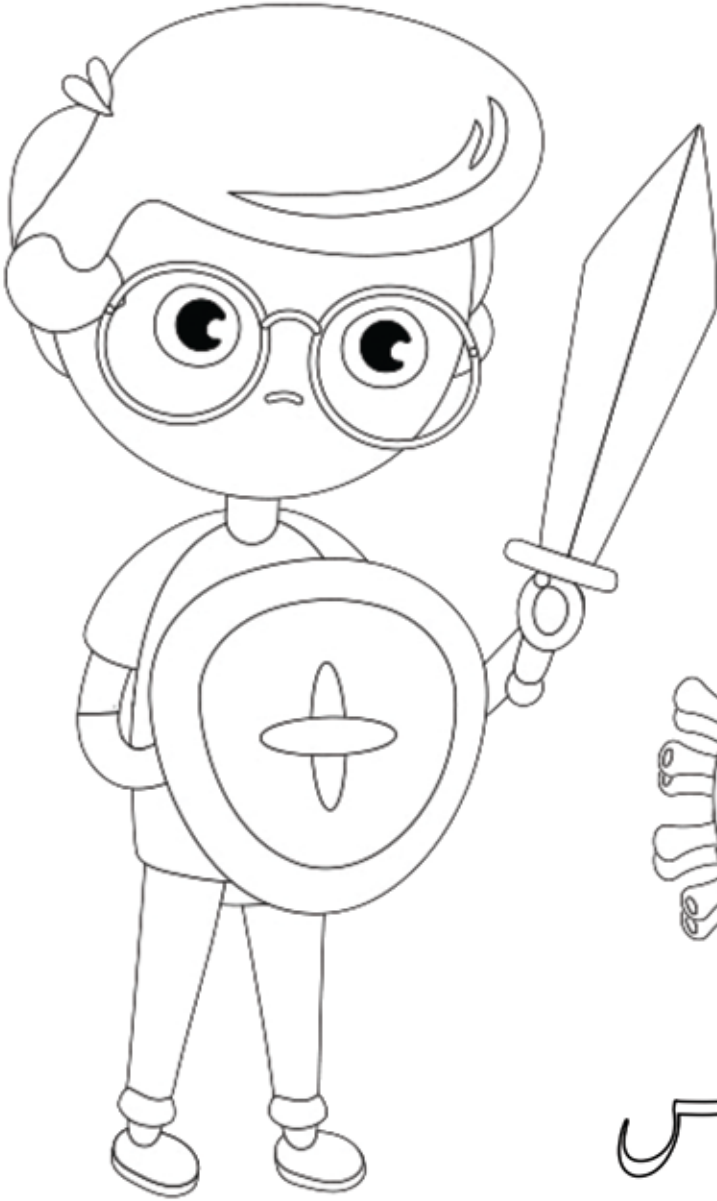
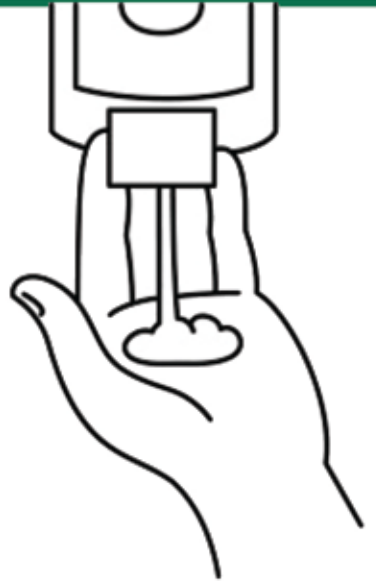
-----

بچ ہ ی ن ک

اگر آپ کو بخار، سردرد اور کھانسی ہے  
تو فوراً اپنے پیچہ کو بتائیں

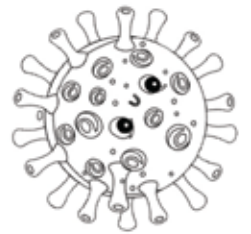
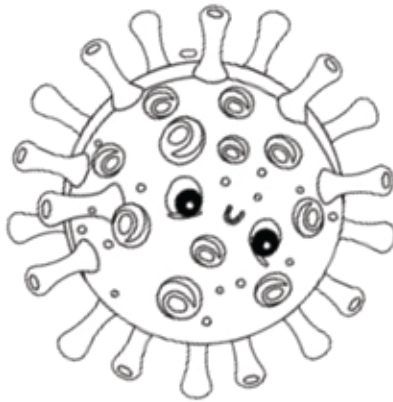


تصاویر میں رنگ بھریں



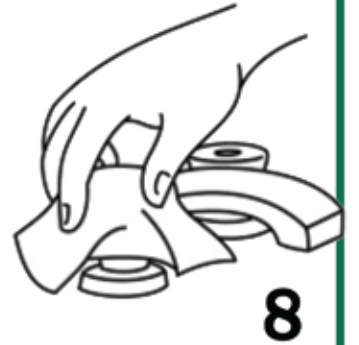
کورونا وائرس

# ڪورونا وائرس ڪو مار بھڳاؤ



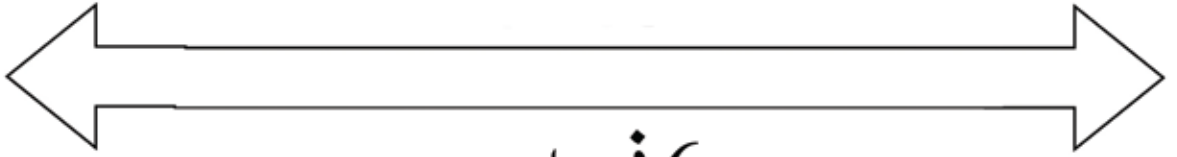


# ہاتھ دھونے کا طریقہ کار

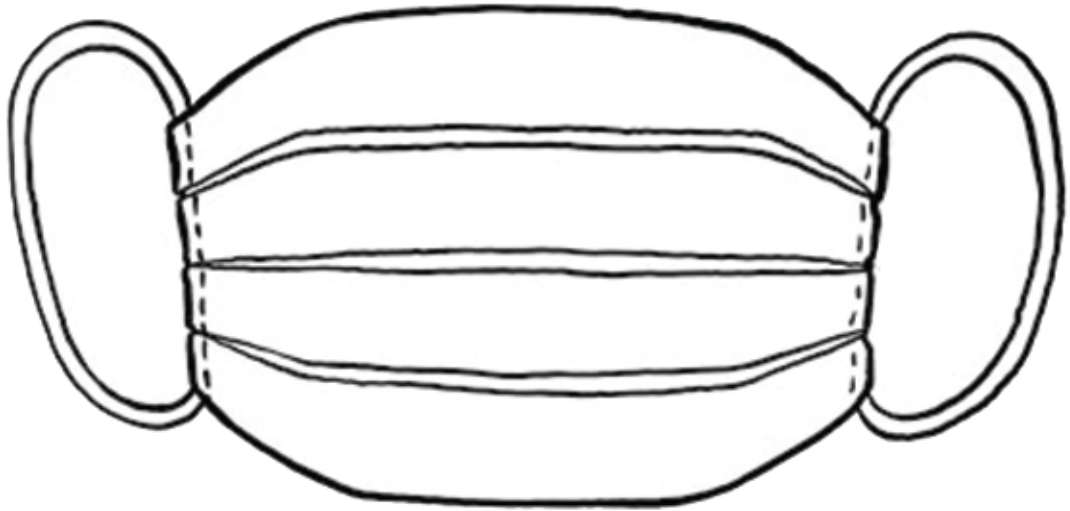




فواصلہ رکھیں



6 فٹ



ماسک پہنیں

# تصاویر کے مطابق خالی جگہوں کو پُر کریں



سکو۔۔



کتاب۔۔ں



اس۔۔اد



کور۔۔نا



ص۔۔بن



اتھ۔۔



فا۔۔لہ



ماس۔۔



چھین۔۔نا



# 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!

دعا گو

کیپٹن (ر) محمد عثمان

سیکرٹری پرائمری اینڈ سیکنڈری ہیلتھ کیئر حکومت پنجاب



کورونا سے رہ کر محفوظ  
ہاتھوں کو کر کے صاف  
لیکن رہیں ہم دور  
لینچ ہم ساتھ لائیں گے  
ہاتھ نہیں ملائیں گے  
سینیٹا ز ر لگائیں گے  
اچھی عادتیں اپنائیں گے  
کورونا سے رہ کر محفوظ

آؤ چلیں ہم سکول  
ماسک کو لے کے ساتھ  
مل کے چلیں ہم سکول  
باہر سے نہیں کھائیں گے  
کورونا کو بھگائیں گے  
دور سے ہاتھ لہرائیں گے  
جراثیم بھگائیں گے  
آؤ چلیں ہم سکول



محکمہ پرائمری اینڈ سیکنڈری ہیلتھ کیئر حکومت پنجاب



@PSHDepartment



@PSHDept



@PSHDept



@P&SHealthcareDept