

اگر آپ بیمار ہو جاتے ہیں تو اس صورت حال کے لیے اپنے بچے کے لئے منصوبہ بنائیں

NYC وسیع پیمانے پر COVID-19 بیماری کی کمیونٹی ٹرانسمیشن کا سامنا کر رہا ہے۔ اگرچہ والدین کے لئے بیمار ہونے کے بارے میں سوچنا خوفناک ہوتا ہے، پھر بھی اگر آپ کو ایسا ہوتا ہے تو آپ کو اپنے دوستوں اور کنبہ کے ساتھ اپنے بچے کے بارے میں کسی منصوبے کے بارے میں بات کرنے میں راحت مل سکتی ہے۔

منصوبہ کیا ہے؟ اگر آپ اتنے زیادہ بیمار ہو جاتے ہیں کہ آپ اپنے بچے کی دیکھ بھال نہیں کر سکتے ہیں، یا اگر آپ کو اسپتال جانے کی ضرورت پڑتی ہے تو اس صورت میں اپنے بچے کی نگہداشت کے لیے آپ ایک محفوظ، ذمہ دار بالغ شخص کا بندوبست کر کے اپنے بچے کو محفوظ رکھ سکتے ہیں۔

مجھے کیا کرنے کی ضرورت ہوگی؟ ہو سکتا ہے کہ والدین آپ کے کنبہ کی صورتحال کی بنیاد پر مختلف بندوبست کریں۔ ذیل میں کچھ تجاویزات ہیں جن کے بارے میں غور کرنے کے لئے (1) کس سے پوچھیں، (2) کوئی منصوبہ کیسے کام کر سکتا ہے، اور (3) مواصلات۔

(1) کس سے پوچھیں؟ اس بارے میں سوچیں کہ اگر آپ اس طرح بیمار ہو جاتے ہیں تو اس صورت میں ایسا کون بالغ شخص محفوظ، ذمہ دار ہو سکتا ہے جو آپ کے بچے کی دیکھ بھال کر سکے۔ وہ کنبہ، دوست، یا ایسا ہمسایہ ہو سکتا ہے جسے آپ اور آپ کا بچہ جانتا ہو۔ جب آپ کے خیالات بن جائیں تو ممکنہ دیکھ بھال فراہم کنندگان کو وقت سے پہلے بتا دیں تاکہ یہ یقینی بنایا جا سکے کہ وہ راضی ہیں اور مدد کر سکتے ہیں۔

- **خطرات کیا ہیں؟** اگر آپ کا بچہ بھی بیمار ہو جائے اور ممکنہ دیکھ بھال فراہم کنندگان یا ان کے گھریلو ممبران کو **COVID-19 کا زیادہ خطرہ لاحق ہو** تو، آپ کو دوسرے اختیارات کے بارے میں سوچنا چاہیے۔
- **آپ کا بچہ کیا سوچتا ہے؟** اپنے بچے کی عمر اور نشوونما کی بنیاد پر، اپنے بچے سے پوچھیں کہ وہ کس پر اعتماد کرتے ہیں اور اسے کس کے ساتھ راحت محسوس ہوتی ہے۔ ہو سکتا ہے کہ بڑے بچے اور نو عمر افراد اپنی دیکھ بھال خود کرنا چاہیں اور چھوٹے بہن بھائیوں کی دیکھ بھال میں مدد کرنا چاہیں، لیکن اس کی تجویز نہیں کی جاتی ہے۔ بڑے بچوں سمیت - بچوں کے لئے بھی ضروری ہے - کہ تناؤ اور غیر یقینی صورت حال سے نمٹنے کے لیے بالغوں کی دیکھ بھال اور ان کا تعاون حاصل کریں۔

(2) منصوبہ کیسے کام کر سکتا ہے۔ اس بارے میں سوچیں کہ آپ کا منصوبہ کیسے مفید ہو سکتا ہے۔ کیا آپ کا نگہداشت فراہم کنندہ آپ کے گھر رہے گا، یا آپ کا بچہ نگہداشت فراہم کنندہ کے گھر جائے گا؟ کیا آپ کے بچے کو سفر کے لئے مدد کی ضرورت ہوگی؟ کیا آپ کے پاس پالتو جانور ہیں جنہیں دیکھ بھال کی بھی ضرورت ہوگی؟

- زیادہ تر لوگ COVID-19 سے ٹھیک ہو جاتے ہیں، لیکن اس میں کئی ہفتوں تک کا وقت لگ سکتا ہے۔ **یہ چیک لسٹ** ان معلومات اور وسائل کو منظم کرنے میں آپ کی مدد کر سکتی ہے جن کی آپ کے نگہداشت فراہم کنندہ کو اور بچے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

(3) مواصلات۔ منصوبے غیر رسمی یا رسمی ہو سکتے ہیں، لیکن یہ یقینی بنانا مفید ہے کہ دوسروں کو آپ کا منصوبہ معلوم ہو اور یہ ایسی جگہ پر لکھا ہوا ہے جسے کسی ہنگامی صورتحال میں تلاش کرنا آسان ہو۔

- غیر رسمی منصوبے کے لیے، آپ اس نگہداشت فراہم کنندہ (کنندگان) کے نام اور رابطے کی معلومات لکھ سکتے ہیں جو آپ کی مدد کرنے پر راضی ہوئے ہیں۔

آخری بار 24 اپریل 2020 کو اپ ڈیٹ ہوا

- رسمی منصوبے کے ایک اختیار کے طور پر، نیویارک اسٹیٹ کا قانون والدین کو والدین کی جانب سے کسی بچے کے لئے عارضی طور پر اہم فیصلے لینے کے لئے کسی کو نامزد کرنے کے لئے **فارم مکمل کرنے** (OCFS فارم 4940) کی اجازت دیتا ہے۔
- سوچیں کہ کیا دوسرے اہم لوگوں کو آپ کا منصوبہ جاننے کی ضرورت ہے:
 - اگر کوئی اور شخص آپ کے بچے کے ساتھ حراست یا اس کے پاس جانے کے حق کا اشتراک کرتا ہے تو، کیا آپ کو بیک اپ کیئرنگ پلاننگ کے بارے میں ان سے بات کرنے کی ضرورت ہے؟
 - کیا آپ کو اسکول میں اپنے بچے کے نیلے کارڈ کو اپ ڈیٹ کرنے کی ضرورت ہے؟
 - کیا آپ پڑوسیوں کو یا عمارت کے عملے کو یہ بتانا چاہتے ہیں کہ اگر آپ بیمار ہو جائیں تو آپ کے گھر آنے کی اجازت کس کو ہوگی؟
 - اگر آپ فی الحال کسی پناہ گاہ میں رہ رہے ہیں تو، کیا آپ کے کیس مینیجر سے آپ کے منصوبے پر تبادلہ خیال کرنا مفید رہے گا تاکہ وہ جان سکیں کہ آپ کے پاس آپ کے بچے کی دیکھ بھال کرنے کی اجازت کس کے پاس ہے (بشمول، اگر آپ کے بچے کو ضرورت پڑے تو اس کو لینے آنے کے لیے)؟

مزید وسائل

- اگر آپ کو کسی ایسے محفوظ نگہداشت فراہم کنندہ کے پاس آنے میں پریشانی ہو جو آپ کی مدد کر سکتا ہے، یا اگر آپ کو منصوبہ بنانے میں مدد کی ضرورت ہے تو، **براہ کرم رہنمائی اور مدد کے لیے اپنے مقامی ACS بورو آفس سے رابطہ کریں۔**
- **NYC ایمرجنسی مینجمنٹ کی گائیڈز اور ایمرجنسی کی تیاریوں کے بارے میں معلومات**
- اگر آپ فیملی کے معاملات، وصیتوں، جائدادوں، انشورنس امور، یا کسی اور منصوبہ بندی کے بارے میں کسی وکیل سے بات کرنا چاہتے ہیں تو، آپ معلومات اور حوالہ جات کے لیے **NYC311** پر یا **مقامی بار ایسوسی ایشن** سے رابطہ کر سکتے ہیں۔
- **NYS خونی رشتہ کا نیویگیٹر**
- **NYC انسانی وسائل کی انتظامیہ** (خوراک، نقد امداد، رہائش کی امداد، اور مزید بہت کچھ)
- **NYC DYCD بورو بیسڈ ڈراپ ان سینٹرز**
- **HelpNowNYC** (جس طریقے سے شہر نیویارک اور اس کے شراکت دار مدد فراہم کر رہے ہیں، یا COVID-19 سے متاثر لوگوں کی حمایت کرنے کے لیے)
- **NYC ہوپ** (گھریلو یا صنف پر مبنی تشدد کا سامنا کرنے والے لوگوں کے لئے وسائل اور مدد)
- **کوویڈ کا مقابلہ کرنا** (نیویارک کے باشندگان کو اور ان کے عزیزوں کو روزانہ ان وسائل سے جوڑتا ہے جن کی انہیں ضرورت ہو سکتی ہے، بشمول: کھانے اور انٹرنیٹ تک زیادہ سے زیادہ رسائی؛ رہائش اور کرایے کی امداد؛ طبی، ذہنی صحت اور منشیات کے علاج کی خدمات؛ تعلیمی سرگرمیاں اور تناؤ کو دور کرنے کے طریقے)

آخری بار 24 اپریل 2020 کو اپ ڈیٹ ہوا

اپنا منصوبہ بنانے میں مدد کے لئے چیک لسٹ

اگر آپ بیمار ہو جاتے ہیں تو اس صورت حال کے لیے اپنے بچے کے لئے منصوبہ بنائیں: NYC وسیع پیمانے پر COVID-19 بیماری کی کمیونٹی ٹرانسمیشن کا سامنا کر رہا ہے۔ اگرچہ والدین کے لئے بیمار ہونے کے بارے میں سوچنا خوفناک ہوتا ہے، پھر بھی اگر آپ کو ایسا ہوتا ہے تو آپ کو اپنے دوستوں اور کنبہ کے ساتھ اپنے بچے کے بارے میں کسی منصوبے کے بارے میں بات کرنے میں راحت مل سکتی ہے۔ یہ چیک لسٹ ان معلومات اور وسائل کو منظم کرنے میں آپ کی مدد کر سکتی ہے جس کی آپ کے نگہداشت فراہم کنندہ کو اور بچے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

فوری تجویز: بیماری یا ہنگامی صورتحال اچانک پیش آ سکتی ہے۔ یہاں تک کہ اگر آپ کے پاس درج ذیل کام کو کرنے کے لیے وقت یا اس کی اہلیت نہ ہو تب بھی، ہو سکتا ہے کہ آپ اپنے بچے کے لئے ایک سادہ سا "گو بیگ" بیسکس کے ساتھ - کپڑوں، ڈائپرز اور وائپس، ضروری ادویات اور اہم فون نمبرات کی ایک فہرست - پیک کرنا چاہیں۔ اگر آپ کر سکتے ہیں تو راحت کے سامان کے طور پر ایک چھوٹا سا کھلونا یا گیم شامل کر لیں۔

خوراک، کپڑے، اور دیگر سامان:

- ہر بچے کے لئے صاف ستھرا لباس اور ایسی دوسری چیزوں کے ساتھ بیگ پیک کرنے پر غور کریں جنہیں آپ کا بچہ دو ہفتوں تک استعمال کر سکے۔ ان میں کپڑے، جوتے، اور بیرونی لباس بھی شامل ہیں جو موسم کی تبدیلیوں کے لیے مناسب ہوں گے؛ لنگوٹ اور وائپس؛؛ ہینر برش یا تیار ہونے کے دیگر ذاتی سامان؛ وغیرہ
- اپنے بیک اپ نگہداشت فراہم کنندہ سے کھل کر گفتگو کریں کہ اگر نگہداشت کچھ دنوں یا کچھ ہفتوں تک چلتی رہی تو انہیں کس چیز کی ضرورت ہو سکتی ہے، جس میں آپ کے بچے کے لیے اضافی خوراک، لنگوٹ، ذاتی مصنوعات اور دیگر سامان شامل ہیں۔ کیا آپ کے نگہداشت فراہم کنندہ کے پاس آپ کے بچے کی دیکھ بھال کرنے کے لئے مالی وسائل موجود ہیں، یا آپ کو مل کر کوئی منصوبہ بندی کرنے کی ضرورت ہوگی؟

- یقینی بنائیں کہ آپ کا نگہداشت فراہم کنندہ **محفوظ نیند کا بندوبست** فراہم کرے (جیسے، نوزائیدہ بچوں کے لئے پالکی یا بیک اینڈ پلے)۔

اہم دستاویزات: اپنے بچے کے اہم دستاویزات کو ایک جگہ پر جمع کریں جہاں نگہداشت فراہم کنندہ ضرورت پڑنے پر ان تک رسائی حاصل کر سکے۔ ان میں سند پیدائش، پاسپورٹ، دیگر اقسام کی سرکاری شناخت، حفاظتی ٹیکوں کے ریکارڈز، اور انشورنس کی معلومات شامل ہو سکتی ہیں۔

طبی معلومات: اپنے بچے کی صحت کی دیکھ بھال فراہم کنندگان، فارمیسی، اور رابطے سے متعلق معلومات کی فہرست بنائیں؛ اپنے دیکھ بھال فراہم کنندگان کو کسی بھی الرجی یا کھانے کی حساسیت کے بارے میں بتائیں، اور آپ کے بچے کو ضرورت پڑنے پر ایسی دوا دینے کا طریقہ بتائیں

- **یہ بھی دیکھیں:** **گھر میں علامات والے بچوں کی دیکھ بھال سے متعلق ACS ہدایت**

تعلیم سے متعلق معلومات: اپنے بچے کے اسکول یا بچوں کی نگہداشت فراہم کنندہ اور رابطے سے متعلق معلومات کی فہرست بنائیں اور نگہداشت فراہم کنندہ کو کسی بھی ریموٹ تعلیم اور رسد تک رسائی حاصل کرنے کا طریقہ بتائیں۔

راحت اور معمول: اپنے نگہداشت فراہم کنندہ کو بتائیں کہ کون سی چیز سے آپ کے بچے کو راحت اور محفوظ محسوس ہوتا ہے۔ آپ کے بچے کی پسندیدہ کتابیں، گانے، کھلونے اور گیم کون سے ہیں؟ آپ اور آپ کا بچہ کون سی

آخری بار 24 اپریل 2020 کو اپ ڈیٹ ہوا

سرگرمیاں ایک ساتھ کرنا پسند کرتے ہیں؟ آپ کس طرح منفی برتاؤ کو ہینڈل کرتے ہیں اور مثبت طرز عمل کی ترغیب دیتے ہیں؟ اپنے نگہداشت فراہم کنندہ کو یہ بھی بتائیں کہ آپ کھانوں، قیلولوں، ہوم ورک کے اوقات، اسکرین کے وقت وغیرہ کے لئے کس معمول کی پیروی کرتے ہیں۔ معمول پر قائم رہنے سے آپ کے بچے کو معمول کا احساس برقرار رکھنے میں مدد ملے گی اور آپ کے نگہداشت فراہم کنندہ کو آپ کے بچے کو محفوظ محسوس کرانے میں مدد ملے گی۔

منسلک رہنا: دوسرے وہ لوگوں جو آپ کے بچے کی زندگی میں اہم ہیں ان سے رابطے کو برقرار رکھنے سے تناؤ اور اضطراب کو کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے، خواہ وہ آپ کے بچے کی دیکھ بھال کرنے والے نہ ہوں۔ کیا آپ اپنے بچے کے فون میں رابطہ کی فہرست محفوظ کر سکتے ہیں یا "اہم لوگوں" کی فون بک بنانے میں ان کی مدد کر سکتے ہیں؟ چارجرز کو ایک جگہ منظم رکھیں تاکہ ان تک رسائی آسان ہو اور اگر آپ کے بچے کو سفر کرنے کی ضرورت ہو تو وہ اسے بھول نہ جائے۔

حفاظتی احکامات: اگر آپ کے پاس اپنے بچے کو کسی اور سے محفوظ جگہ میں رکھنے کا حکم موجود ہے تو، براہ کرم اپنے نگہداشت فراہم کنندہ کو بتائیں اور انہیں حکم کی ایک کاپی دیں۔