چھوٹے بچوں کے لیے کوویڈ-19 ویکسینیشن کی منصوبہ بندی

اپنے بچے کو اس کی کوویڈ-19 ویکسین لگوانے کے لیے لے جانے سے قبل بطور والد\والدہ یا سرپرست آپ کو کئی اہم چیزوں پر غور کرنے کی ضرورت ہے تاکہ آپ کے بچے کے اس تجربے کو مثبت بنانے کی کوشش کی جا سکے۔

ہم جانتے ہیں کہ کوئی بھی بچہ سوئیاں پسند نہیں کرتا۔ اگر آپ کا بچہ ویکسین لگوانے کے حوالے سے فکر مند ہے تو قبل از وقت منصوبہ بندی کرنے اور اس سے بات چیت کرنے سے مدد مل سکتی ہے۔ یہاں کچھ ایسی چیزوں کا ذکر کیا گیا ہے جن پر آپ اپنے بچے کے ساتھ تبادلۂ خیال\غور کر سکتے ہیں۔

ویکسین لگوانے سے پہلے

- وہ **کس وقت** ویکسین لگوانے کو ترجیح دے گا، جیسے صبح صبح یا دوپہر کے وقت یا پھر ویک اینڈ پر۔
- بچہ **کسے** اپنے ہمراہ بطور معاون لے کر جانا چاہتا ہے؟ یہ وہ شخص ہو سکتا ہے جو دستیاب ہو بلکہ ایسا شخص بھی ہو سکتا ہے جو بچے کو سب سے زیادہ پرسکون رکھ سکتا ہو۔
- بچہ اپنے ساتھ **کیا** لے جانا چاہے گا تاکہ وہ زیادہ آسانی محسوس کرے یا اس کی توجہ ہٹ سکے مثلاً موسیقی، کھلونے، آئی پیڈ وغیرہ۔ ویکسینیشن کا دن آنے سے پہلے آپ اپنے بچے سے یہ بات بھی کر سکتے ہیں کہ وہ کن تدبیروں سے سکون محسوس کرے گا۔ گہرے سانس لینے کی تکنیک بچوں کو ان کے جذبات کو کنٹرول کرنے اور ویکسینیشن کے بارے میں ان کے خوف کو کم کرنے کی تدبیر کے طور پر استعمال کی جا سکتی ہے۔
- **آپ** اور آپ کے بچے کو اس بہترین ماحول کے بارے میں سوچنا چاہیے جہاں آپ کے بچے کو ویکسین لگائی جا سکتی ہے۔
- ویکسینیشن کے بارے میں معلومات **پڑھیں** اور اگر آپ کا کوئی سوال ہو تو ویکسینیشن والے دن سے پہلے اپنے جی پی یا دوسرے ہیلتھ کیئر پرووائیڈر سے بات کریں۔ ہو سکتا ہے کہ آپ VaxFacts کوویڈ-19 سوالات اور ان کے جواب دیکھنا چاہیں۔

ویکسین لگوانے کے دوران

- اپائنٹمنٹ پر **معاون اشیاء ہمراہ لائیں** (مثال کے طور پر ایک آئی پیڈ، موسیقی یا کھلونا)۔
- ایک **پرسکون ماحول** فراہم کرنے کی کوشش کریں۔ کمرے/کیوبیکل میں لوگوں کی تعداد صرف ان کم سے کم لوگوں تک محدود ہونی چاہیے جو بچے کے سہارے کے لیے ضروری ہوں۔ شور اور روشنیاں کم سے کم ہونی چاہئیں۔
- اس بات کو یقینی بنائیں کہ **بچہ پرسکون ہے اور اس کے احساسات قابو میں ہیں**۔ بچے کو یہ بتانے کے بجائے کہ اسے «ساکت رہنے» کے لیے کیا کرنے کی ضرورت ہے، اسے ایک کردار دیں «آپ کا خاص کام اپنے بازو کو مجسمے کی طرح ساکت رکھنا ہے»۔ اسے انتخاب کرنے دیں: «کیا آپ سوئی کی جانب دیکھنا چاہتے ہیں یا کہیں اور دیکھنا چاہتے ہیں؟»

ENCHANTED
FOREST OF PROTECTION

- عمر کی مناسبت سے **مثبت زبان استعمال کریں** جس میں بچے کے تعاون کرنے کو تسلیم کیا جائے اور اس کی تعریف کی جائے۔ بچے کے احساسات اور ردعمل کو تسلیم کرنے اور انہیں درست کہنےکی کوشش کریں، («میں دیکھ سکتا ہوں کہ یہ آپ کے لیے تھوڑا مشکل ہے») بجائے اس کے احساس کو ردّ کرنے کے («اس سے تکلیف نہیں ہوتی، یہ خوفناک نہیں ہے»)۔
- **بچے کو مناسب انداز میں پکڑیں**۔ یہ یقینی بنائیں کہ بچہ آرام سے بیٹھا ہے اور اسے خود کو سہارا حاصل ہونے کا احساس ہے۔
- بچے کو پکڑنے کی ایک مناسب پوزیشن یہ ہے کہ بچہ بیٹھا ہو اور ایک شخص بچے کے ٹیکہ لگنے والے عضو کو اس طرح سے پکڑے کہ اس کے باقی جسم کی حرکات محدود نہ ہوں۔
- ایسا کرنے کے لیے ایک بالغ شخص بچے کو کندھوں کے گرد اپنے بازو سے پکڑ کر یا بچے کے ہاتھ پکڑ کر اسے پرسکون کر سکتا ہے۔

ویکسین لگوانے کے بعد

- مسکرائیں اور بچے کی حوصلہ افزائی اور تعریف کریں
- اپنے بچے سے اس تجربے کے بارے میں رائے طلب کریں اور اسے اگلی دفعہ کے پلان کو ایڈجسٹ کرنے کے لیے استعمال کریں («آپ کو کیسا لگا؟»)
- یہ اچھا کام کرنے پر انعام کی پیشکش کریں۔

وکٹوریہ میں بچوں کے لیے کوویڈ-19 ویکسین کا تھیم **«تحفظ کا جادوئی جنگل»** ہے، جس میں کھلونوں اور کھیلوں اور تصویروں کے ذریعے آپ کے بچے کے لیے ویکسینیشن کے تجربے کو مثبت بنانے میں مدد ملتی ہے۔ آپ کے بچے کی ویکسین اپائنٹمنٹ کے لیے مختلف سطح کی خدمات بھی دستیاب ہیں۔ نیچے دیا گیا ٹیبل یہ فیصلہ کرنے میں آپ کی مدد کر سکتا ہے کہ آپ کے بچے کی ضروریات کی بنیاد پر کہاں اور کیسے بکنگ کی جائے۔

اگلے دو صفحات پر دیے گئے ٹیبل میں یہ معلومات موجود ہیں کہ آپ اپنے اور اپنے بچے کے لیے ویکسینیشن کا کیسے انتظام کر سکتے ہیں۔ ویکسینیشن کی مختلف صورتیں ہیں، ان کا انحصار اس بات پر ہے کہ آپ اور آپ کا بچہ ویکسینیشن کے بارے میں کتنے پر اعتماد اور مطمئن ہیں۔

بکنگ کیسے کروائی جائے	مجوزہ اپائنٹمنٹ	آپ اور آپ کا بچہ
ویکسین کلینک فائنڈر یا کورونا وائرس ہاٹ لائن کو **1800 675 398** پر کال کریں۔	• پروگرام میں شریک جنرل پریکٹسز، فارمیسیاں، اسٹیٹ ویکسینیشن مراکز\\ہبز یا ایبوریجنل کنٹرولڈ کمیونٹی ہیلتھ آرگنائزیشنز	• کوویڈ-19 ویکسین لگوانے کے سلسلے میں پراعتماد ہیں
ویکسین کلینک فائنڈر یا کسی ویکسین ہب پر بکنگ کروانے کے لیے کورونا وائرس ہاٹ لائن کو **1800 675 398** پر کال کریں۔ **یا** اپنے بچے کی ضروریات کے بارے میں اپنے جی پی کے ساتھ یا کسی ڈس ایبلٹی رابطہ افسر (Disability Liaison Officer - DLO) سے بات کریں جو ویکسینیشن کی مناسب اپائنٹمنٹ کے لیے تیاری کرنے اور بکنگ میں مدد کر سکتا ہے۔	• شاید آپ کے بچے کو ویکسین لگانے کے لیے بہترین جگہ سٹیٹ ویکسینیشن مرکز\\ہب ہے جہاں حسوں پر کم بوجھ ڈالنے والا ماحول ہو اور جہاں سوئیوں سے معمولی پریشانی سے نبٹنے کے لیے سہارے موجود ہوں۔ • ہم حسوں پر کم بوجھ ڈالنے والے مخصوص کلینکس (low sensory clinics) کی پیشکش کرتے ہیں۔ یہاں ان کی فہرست موجود ہے: https://www.coronavirus.vic.gov.au/vaccination-information-people-disability	• اس دن اضافی مدد کی ضرورت رکھتے ہیں (سن کرنے والے آلات اور دھیان بٹانے والی چیزیں جیسے ورچوئل رئیلٹی ہیڈسیٹ) کیونکہ بچے کو یہ چیزیں مشکل لگتی ہیں۔ • خصوصی ضروریات کی وجہ سے زیادہ مدد کی ضرورت رکھتے ہیں۔ • ہجوم والی جگہوں پر آسانی سے پریشان ہو جاتے ہیں۔ • سوئیوں سے ڈرتے ہیں

آپ اور آپ کا بچہ	مجوزہ اپائنٹمنٹ	بکنگ کیسے کروائی جائے
• سوئیوں سے بہت ڈرتے ہیں • ویکسین لگوانے کے لیے مدد کی ضرورت رکھتے ہیں • ویکسین لگوانے کے تمام دیگر طریقے اور سابقہ تکنیکیں آزما چکے ہیں • گھر پر ویکسین لگوانے کی ضرورت رکھتے ہیں۔ یہ خدمت ان لوگوں کے لیے دستیاب ہے جنہیں: o چوٹ، صحت کا دائمی مسئلہ یا نقل و حرکت کو متاثر کرنے والی کمزوری ہے o درمیانے سے شدید درجے کی جسمانی یا نفسیاتی معذوری ہے o درمیانے سے شدید درجے کے ذہنی صحت یا رویّے کے مسائل ہیں جنہیں ویسے نفسیاتی معذوری نہیں گردانا جاتا o دیکھ بھال کے ذمہ دار ہیں o جسے درمیانے سے شدید درجے کی معذوری ہے۔	• وکٹورین سپیشلسٹ امیونائزیشن سروس کو بذریعہ جی پی یا DLO ریفرل۔ • جن لوگوں کو ضرورت ہے وہ گھر پر ویکسینیشن کے لیے بکنگ کروا سکتے ہیں۔	اپنے بچے کی ضروریات کے بارے میں اپنے جی پی یا کسی ڈس ایبلٹی رابطہ افسر (Disability Liaison Officer - DLO) سے بات کریں جو ویکسینیشن کے لیے تیاری اور موزوں اپائنٹمنٹ کی بکنگ میں مدد کر سکتا ہے۔ (براہ مہربانی اس خدمت کی تفصیل کے لیے ذیل میں 'دیگر معاونتیں' دیکھیں۔)

دیگر معاونتیں

- **معذور یا خصوصی ضروریات رکھنے والے بچوں کے لیے ویکسینیشن میں معاونت**: ڈس ایبلٹی رابطہ آفیسرز (Disability Liaison Officers - DLO) ویکسینیشن کے لیے تیاری اور موزوں اپائنٹمنٹ کی بکنگ میں والدین کی مدد کر سکتے ہیں۔ DLO حسوں پر کم بوجھ ڈالنے والے کلینک میں اپائنٹمنٹ، گھر میں ویکسینیشن کے لیے اپائنٹمنٹ، گھرانے کے لیے موزوں جنرل پریکٹس یا sedation service (بیہوش کرنے کی سروس) کے ذریعے اپائنٹمنٹ کی سفارش کر سکتا ہے۔
- **معلومات اور ویکسینیشن میں معاونت کی صورتیں:** وکٹورین سٹیٹ حکومت سے ادائیگیاں لینے سمیت کوویڈ-19 کے صحت سے متعلق سوالات جنوری کے اوائل سے 398 375 1800 پر کورونا وائرس ہاٹ لائن کے ذریعے پوچھے جا سکتے ہیں۔
- **وکٹورین ایبوریجنل کوویڈ-19 انفارمیشن لائن:** ایبوریجنل کمیونٹی کے اراکین کو 911 312 1800 کے ذریعے ایبوریجنل عملے تک رسائی فراہم کرتی ہے جو کوویڈ-19 کے بارے میں سوالات کے جوابات، ویکسین لگوانے اور کال کرنے والوں کو مطلوبہ دستیاب مدد کے بارے میں رہنمائی فراہم کر سکتے ہیں (صبح 9 تا شام 5 بجے، ہفتے کے 7 دن)۔