HelpAge International

کروناوائرس (COVID-19) کے حوالے سے بزرگ افراد کے لئے ادارہ برائے تیمارداری بزرگان (کیئر ہومز) سے متعلق ہدایات

یہ دستاویز کروناوائرس یا (COVID-19) سے بچنے کے لئے ادارہ برائے تیمارداری بزرگان سے متعلق ہدایات اور مشاورت فراہم کرتی ہے۔ ادارہ برائے تیمارداری بزرگان میں بزرگ افراد COVID-19 کا شکار ہو سکتے ہیں۔ایسے اقدامات کئے جاسکتے ہیں جس سے اس خدشہ کو کم کیا جاسکتا ہے۔اوراس بات کو یقینی بنایا جائے کہ ان کی بہترین طریقے سے دیکھ بھال اوران کی مدد بھی کی جارہی ہے۔ان اداروں میں متعین عملہ کا بھی اچھے طریقے سے خیال رکھا جائے اوران کے پاس تمام معلومات میسر ہوں تاکہ وہ اپنا تحفظ اور ان افراد کا بھی تحفظ کر سکیں جوان کی زیر نگرانی ہیں۔اس دستاویز میں ذاتی طرزِ عمل، ادارے برائے تیمارداری بزرگان میں کیا اقدامات کرنے ہیں، باہر کے ماحول کے متعلق معلومات، انتظامیہ کی ذمہ داریاں، عملدرآمد اور ایسی صورت میں کیا کرنا ہے کہ اگر کسی کو COVID-19 ہے، کو موضوع بحث لایا گیا ہے۔

یہ ہدایات چین، کوریا اور جاپان میں تجربہ کی روشنی میں فراہم کی گئی ہیں۔

ذاتی طرزِ عمل

- ادارہ برائے تیمارداری بزرگان کے متعلقہ عملہ اوراس میں آنے والے تمام بزرگ افراد کے لئے مندرجہ ذیل حفاظتی اقدامات ضروری ہیں:
  - صابن اور پانی سے 20 سیکنڈ تک ہاتھوں کا دھونا۔
  - الکوحل ملے محلول سے ہاتھوں کو رگڑنا/صاف کرنا۔

یہ ہدایات ہیلپ ایج انٹرنیشنل نے انگریزی میں مرتب کی ہیں. فائذ نے ان کا اردو ترجمہ کر کے ان کو اپنایا ہے

HelpAge International

- ٹشو کے اندر کھانسنا، چھینکنا اور اس کو فوراً ہی تلف کرنا یا کہنی میں کھانسنا، چھینکنا اور پھر ہاتھوں کا دھونا۔
- جہاں تک ممکن ہو ایک دوسرے سے تین فٹ یا ایک میٹر کا فاصلہ رکھنا۔

- وہ عملہ جو بیمار بزرگ رہائشیوں کی تیمارداری پر مامور ہو ان کو چاہیئے کہ وہ ماسک کا استعمال کریں۔ ماسک پہننے کے بعد ہاتھوں کو دھو لیں۔ اگر پہنے ہوئے ماسک کو انھوں نے ہاتھ لگایا ہے اور اس کو اتارنے کے بعد اسے ضائع کر دیا تب بھی ضروری ہے کہ وہ ہاتھ دھوئیں۔
- عملہ کو چاہیئے کہ بزرگ افراد کو حفاظتی اقدامات پر عمل کرنے میں ان کی مدد کریں اور انہیں یاد دہانی بھی کرواتے رہیں۔

ادارہ برائے تیمارداری بزرگان کی حدود میں

- عملہ کو چاہیے کہ اگر ان میں مندرجہ ذیل علامات پائی جائیں تو وہ کام پر نہ آئیں۔ ان علامات میں بخار، سانس لینے میں دشواری یا کھانسی شامل ہیں۔ اس کا نفاذ کلریکل عملہ، نقل و حمل والا سٹاف، فلاحی خدمت گار اور خیال رکھنے والا عملہ جن کا بزرگ افراد کے ساتھ بلاواسطہ رابطہ ہے، ان سب پر ہوتا ہے۔
- اگر ممکن ہو تو بزرگ افراد کا درجہ حرارت صبح اور شام چیک کرنا چاہیے۔ بخار ہونے کی صورت میں ڈاکٹر سے رجوع کریں
- دروازوں کے ہینڈل، سیڑھیوں کا جنگلہ، میز، کرسیاں اور دیگر سطحوں کو جراثیم کش ادویات سے متواتر صاف کرنا چاہیے۔
- جن کوڑے دانوں میں ٹشو پیپر پھینکے جاتے ہیں۔ عملہ کو چاہیے کہ ان کو متواتر خالی کریں اور احتیاط کے ساتھ تلف کر دیں۔

- ادارہ برائے تیمارداری بزرگان کے عملہ کو بزرگ افراد کی ذہنی صحت اور ان کی دیگر حالت سے متعلق معلومات ہونی چاہئیں۔پیار سے بات چیت کرنے سے ان کی بے چینی میں کمی کی جاسکتی ہے۔
- بزرگ رہائشی افراد اور عملہ کی خوراک کا خاص خیال رکھنا چاہیے۔
- ادارہ برائے تیمارداری بزرگان میں ہلکے گرم درجہ حرارت کو برقرار رکھنا چاہیے۔اور خالی جگہوں میں ہوا کا گزر متواتر ہونا چاہیے۔
- عملہ کو چاہیے کہ وہ کوشش کرکے بزرگ افراد سے متعلق ان کے روزمرہ کے معمولات پر عملدرآمد برقرار رکھیں۔
- اگر ممکن ہو تو، بزرگ افراد کا متواتر آن لائن رابطہ ان کے خاندان اور دوستوں کے ساتھ بذریعہ سکائپ، واٹس ایپ، برقرار رکھیں۔جس کی وجہ سے تناؤ اور تنہائی میں کمی واقع ہوگی۔
- اگر کوئی ادارہ بزرگوں کی ذہنی صحت پر کام کر رہا ہے تو ایسے اداروں کی خدمت سے فائدہ اٹھایئں
- ایسا عملہ جس میں کچھ علامات پائی جاتی ہوں اور کام نہیں کر سکتے، ان کو کسی بھی صورت میں ملازمت سے متعلق کسی بھی قسم کی حوصلہ شکنی یا جرمانہ وغیرہ کا سامنا نہیں ہونا چاہیے، مثلاً تنخواہ میں کمی یا ملازمت سے دستبرداری۔

باہر کے ماحول سے میل جول کے متعلق معلومات

- حکومت یا کسی دوسرے متعلقہ ادارے کی ہدایات کی روشنی میں فیصلہ کیا جائے کہ ادارہ برائے تیمارداری بزرگان کے بزرگ افراد کو اپنے رشتہ داروں سے ملنے کی اجازت دی جاسکتی ہے یا نہیں۔جہاں تک ممکن ہو سکے اس عمل کی حوصلہ شکنی کی جائے۔

- ملنے کے لئے آنے والے ایسے تمام افراد سے متعلق فیصلہ کرنے سے پہلے، اس بات کو مدنظر رکھیں کہ کیا ان کا پہلے کسی متاثرہ فرد سے کوئی ممکنہ رابطہ تھا۔ اگر وہ کہتے ہیں شاید ان کا رابطہ ہوا تھا تو ان کو ادارہ برائے تیمارداری بزرگان میں نہیں آنا چاہیے۔
- ایسے افراد کو بھی ادارہ برائے تیمارداری بزرگان میں نہیں آنا چاہیے جن میں بخار، کھانسی اور سانس لینے میں دشواری جیسی علامات پائی جاتی ہوں۔
- ادارہ برائے تیمارداری بزرگان کے عملہ کو چاہیے کہ ادارہ میں داخلہ کی اجازت دینے سے پہلے وہ تمام آنے والوں سے پوچھیں کہ ان میں کسی قسم کی کوئی علامت پائی جاتی ہے؟
- آنے والے تمام افراد کو چاہیے کہ وہ ملنے سے پہلے تمام بنیادی احتیاطی تدابیر پر عمل کریں جن میں ہاتھوں کا دھونا، ناک کی صفائی، ٹشو رکھ کر یا کہنی منہ پر رکھ کے کھانسنا، رہائشی سے ایک میٹر کا فاصلہ برقرار رکھنا اور جسمانی رابطہ سے پرہیز کرنا شامل ہیں۔
- وباء کے پھیلنے یا کسی بھی خطرناک حالات میں، ملاقات کرنے والوں کو صرف ہنگامی صورت میں ملنے دیا جائے۔ مثال کے طور پر اگر کوئی رہائشی فرد بیمار ہے تو طبّی ماہرین سے ملنے دینا۔
- سامان کی ترسیل کے لئے صرف ایک گیٹ مخصوص ہو۔ اگر حکومت یا کسی اور ادارے کے افراد کا ادارہ برائے تیمارداری بزرگان میں آنا ضروری ہو تو عملہ کو چاہیے کہ اس سے کہے کہ اس میں کوئی علامات تو نہیں پائی جاتی، مثال کے طور پر بخار، کھانسی یا سانس لینے میں دشواری۔ اگر ان میں سے کوئی بھی علامت موجود ہے تو ان کو ادارے میں داخلے کی بالکل اجازت نہیں ہونی چاہیے۔

HelpAge International

انتظامیہ کی ذمہ داریاں

- ادارہ برائے تیمارداری بزرگان کے لئے ضروری ہے کہ وہ COVID-19 سے متعلق ٹیسٹ اور تحفظ کی سہولیات فراہم کرنے والے قریب ترین مرکز صحت سے رابطہ استوار کرے۔
- ادارہ برائے تیمارداری بزرگان کے لئے ضروری ہے کہ وہ محکمہ صحت اور ان کی قریب ترین سہولت سے بات چیت کرے کہ اگر کسی بھی رہائش پذیر میں علامات پائی جائی تو ایسی صورت حال میں انہیں کیا کرنا چاہیے۔
- ادارہ برائے تیمارداری بزرگان کی انتظامیہ کو چاہئے کہ وہ عملہ کو متواتر صحت کی بنیادی تعلیم کے متعلق آگاہی فراہم کرتے رہیں۔اس میں وائرس سے متعلق معلومات اور بنیادی احتیاطی تدابیر کی تربیت شامل ہونی چاہئے۔یاددہانی کے طور پر پوسٹرز اور کتابچے استعمال کیے جائیں۔
- ادارہ برائے تیمارداری بزرگان کی انتظامیہ کو چاہیے کہ وہ احتیاط اور کنٹرول کرنے والی اشیاء کا انتظام رکھے، جیسا کہ بخار چیک کرنے کا آلہ، ماسک، دستانے، صابن، الکوحل ملا جراثیم کش محلول، ٹشو پیپر اور پیپ ٹاولز۔
- متواتر گفت وشنید اور رابطے کے ذریعے عملے کی ذہنی اور نفسیاتی معاونت اور دیکھ بھال کا خیال رکھا جائے۔
- ادارہ برائے تیمارداری بزرگان کے عملہ کو چاہیے کہ وہ متعلقہ اداروں اور مقامی انتظامیہ یا محکمہ صحت سے قریبی روابط قائم رکھیں۔ان کو چاہیے کہ وہ صورت حال میں کسی بھی قسم کی تبدیلی سے متعلق مشورہ سے فوراً مطلع کریں
- ادارہ اس بات کو یقینی بنانے کے ادویات اور راشن کا مناسب مقدار میں انتظام موجود ہو تاکہ عملے کو بار بار مارکیٹ جانے کی ضرورت پیش نہ آئے

- ادارہ برائے تیمارداری بزرگان کے عملہ کو چاہیے کہ وہ، بشمول احتیاطی تدابیر وانتظامات، خاندان کو صورت حال سے مسلسل مطلع رکھیں۔اس کام کے لئے ٹیلیفون کالز، ٹیکسٹ میسیج اورای میل کااستعمال کیا جاسکتا ہے۔

کسی کے متاثر ہونے کے شبے کی صورت میں

- اگر کوئی رہائشی یا عملہ کا کوئی فرد خود کو بیمار محسوس کرے اور اس میں کچھ علامات پائی جائیں تو ایسی صورت میں اس کو باقی رہائشیوں سے علیحدہ کردینا چاہیے اور علیحدہ کمرے میں رکھنا چاہیے۔ان علامات میں بخار 37.5 ڈگری یا اس سے زیادہ، کھانسی یا سانس لینے میں دشواری شامل ہیں۔
- ادارہ برائے تیمارداری بزرگان کے عملہ کو چاہیے کہ وہ فوراًہی متعلقہ صحت کے ادارہ سے رابطہ کرے اور ان کی ہدایات پر عملدرآمد کرے۔
- COVID-19 کے شک میں جس کسی کو بھی علیحدہ کیا گیا ہوان کو چاہیے کہ ماسک کااستعمال کرے۔
- جو بھی عملہ، کسی بھی COVID-19 سے متاثرہ مشتبہ فرد کی دیکھ بھال کے لئے متعین ہو،اس کو چاہیے کہ وہ خصوصی لباس اور ماسک پہنے اور اپنے ہاتھوں اور کپڑوں کی صفائی کا خاص خیال رکھیں۔
- اس کمرے میں جہاں پر کسی بھی مشتبہ فرد کو علیحدہ رکھا گیا ہو،اسے ہوادار ہونا چاہیئے۔اس کا دروازہ بند ہونا چاہیے اور اگر ممکن ہو تو ٹائلٹ بھی علیحدہ ہو۔
- اگر محکمہ صحت چاہے کہ بزرگ فرد، مختص سہولیات مرکز میں ٹیسٹ اور علاج کے لئے جائے، تو ایسی صورت میں ادارہ کے عملہ کو ہدایات پر فوری طور پر عمل کرنا چاہیے۔پبلک ٹرانسپورٹ بالکل استعمال نہیں کرنی چاہیے۔بزرگ فرد اور اس کے ہمراہ عملہ کو چاہیے کہ وہ ماسک کااستعمال کریں۔

- علیحدہ کئے گئے رہائشی کو اعلیٰ درجہ کی مناسب دیکھ بھال فراہم کی جائے اور ان کی دماغی صحت اور دیکھ بھال کو برقرار رکھا جائے۔
- کوئی بھی بزرگ فرد جس نے کسی COVID-19 سے میل جول رکھا ہو، اس کو بھی دوسرے علیحدہ کئے گئے افراد سے علیحدہ کر لینا چاہیے۔
- جس بزرگ رہائشی فرد یا عملہ میں علامات ظاہر ہوں اور جس کو صحت کے ادارہ میں منتقل کیا گیا ہو، اس سے متعلقہ ادارہ کے عملہ کو چاہیے کہ وہ اپنے آپ کو مکمل طور پر صاف کرے اور جراثیم سے پاک کرے۔
- جہاں تک ممکن ہو عملہ کو تقسیم کر دیا جائے۔ ایک اس حصہ میں جہاں وہ افراد جن میں COVID-19 کی علامات ہوں اور دوسرے وہ لوگ جو ان افراد سے رابطہ و میل جول میں رہے ہوں۔ اور وہ بھی جو بزرگ افراد کی دیکھ بھال کر رہے ہوں۔
- ایسے بزرگ افراد جن میں بظاہر علامات ختم ہو گئی ہوں اور وہ افراد جو ادارے میں نئے آئیں، ان کو بھی 14 دن تک سہولت مرکز میں علیحدہ علیحدہ کمروں میں رکھا جائے اور ان کی نگرانی کی جائے۔

برائے مہربانی یاد رکھیں: COVID-19 ایک شدید قسم کی بیماری ہے، لیکن کئی اقدامات ایسے ہیں جن کے کرنے سے ہم اپنے آپ کو اور دوسروں کو اس سے محفوظ رکھ سکتے ہیں۔ ہوشمندانہ ضروری احتیاط بہت اہم ہے، لیکن پریشان ہونے کی یا گھبرانے کی ضرورت نہیں۔