

رضاکارانہ امدادی کام کا بنیادی اصول: نقصان نہ پہنچانا

بھلائی کا کام کرنے کے لیے باہر نکلنے سے پہلے خود سے پوچھیں: میں انجانے میں کوئی نقصان تو نہیں کر رہا/ رہی؟ کیا میرے اقدامات سے اُن لوگوں پر کوئی منفی اثرات پڑے ہیں جن کی مدد کرنے کی کوشش میں ہوں؟

مثالیں: لسانی یا مذہبی اقلیتوں کو نظر انداز کرنے کے ذریعے کمیونٹی میں تناؤ پیدا کرنا، رضاکاروں یا کمیونٹی کے لوگوں کو زیادہ بڑے خطرے سے دوچار کرنا، عدم مساوات کی بنیاد پر ناراضگی پیدا کرنا۔

✗ ہرگز نہ کریں

✓ ضرور کریں

بہت سے لوگوں کو خطرے کی زد میں لانا

- کرداروں کے بارے میں واضح انداز اپنائیں، رضاکاروں کے لیے اُن کے کام کی تفصیل اور شیڈول بنائیں اور ضرورت سے زیادہ لوگوں کو ساتھ لے کر نہ جائیں۔

اپنا اور دوسروں کا تحفظ

- ماسک، دستانے اور حفاظتی لباس پہنیں۔
- اپنے اور دوسروں کے درمیان فاصلہ قائم رکھنے کے لیے طریقہ کار طے کریں (مثلاً امدادی سامان کو مخصوص جگہوں پر رکھنا جہاں سے لوگ اٹھالیں)۔

پوری تیاری کر کے جائیں

- اگر آپ راشن تقسیم کرنے جائیں اور بہت سے کنبے ہوں تو کافی بد نظمی پیدا ہو سکتی ہے۔ جب بھی ممکن ہو، وہاں موجود کنبوں اور لوگوں کے نمائندوں کی پہلے سے شناخت کر لیں۔

دوسروں کے ساتھ رابطہ

- حکومت، کمیونٹی کی تنظیموں یا کمیونٹی کے اندر سرکردہ افراد کے ساتھ مل کر کنبوں کی نشان دہی کریں۔ اس طرح ایک کاوش بار بار دہرانے سے گریز کیا جائے گا اور زیادہ لوگوں تک پہنچ سکیں گے۔

تسلی کے بغیر ذاتی معلومات دینا

- ذاتی تفصیلات، مثلاً اپنا فون نمبر دینے میں احتیاط کریں، جب تک کہ آپ کو افراد پر پورا اعتماد نہ ہو، یا جب تک آپ بہت زیادہ تعداد میں کالز وصول کرنے کی اہلیت نہ رکھتے ہوں۔ جب بھی ممکن ہو، اپنی ٹیم کے کسی فرد کو کالز وصول کرنے پر مامور کریں۔

اپنی تیاری مکمل کریں

- حفاظتی لباس یا سینٹائزر تقسیم کرتے وقت تسلی کر لیں کہ وہ منظور شدہ قواعد کے مطابق ہیں۔ مثلاً نوٹ کریں کہ ڈیٹول (Dettol) کا محلول وائرس کے خلاف تب کام کرے گا جب اس میں الکحل کی مقدار کم از کم 60 فیصد ہو۔ گھر میں بنائے گئے محلول اگر ٹیسٹ شدہ نہ ہوں تو جلد کو شدید نقصان پہنچا سکتے ہیں۔

خود کو خطرے میں ڈالنا

- ایسے لوگوں کے قریب ہونے سے بچیں جو بیمار لگیں یا جو کھانس یا چھینک رہے ہوں اور ذاتی استعمال کی اشیاء دینے سے گریز کریں۔

سامان کی تقسیم کے بعد احتیاطی تدابیر

- باقاعدگی سے اپنے ہاتھ صابن اور پانی سے دھوئیں (کم از کم بیس سیکنڈ) یا الکحل والا محلول لگائیں، بالخصوص کھانسی یا چھینک آنے کے بعد اور چیزوں کو ہاتھ لگانے اور کھانا کھانے سے پہلے۔

محفوظ رہیں، صحت مند رہیں اور ہمدردی قائم رکھیں!

رضاکاروں کو بھرتی کرتے وقت قابل غور باتیں

سکریننگ (چھان بین)

- طبی حوالے سے معلومات مانگیں (میڈیکل ہسٹری) اور صحت کی حالت، مثلاً دمہ، مدافعتی نظام کمزور ہونے کا امکان۔
- جب بھی ممکن ہو شناختی کارڈ پر مبنی سکریننگ کرنا۔
- کردار واضح کرنا
- ہر ایک فرد کو اپنے کام کی تفصیل اور دائرہ کار کے متعلق معلوم ہونا چاہیے۔
- سابق تجربات سے آگاہ کرنا چاہیے تاکہ غلطیوں سے بچا جائے۔

COVID-19 کی زد میں آنے سے بچنے کی تدابیر

- عملے اور رضاکاروں کو چاہیے کہ کورونا وائرس کی زد میں آنے کے امکان کی رپورٹ اپنے صحت کی سہولیات فراہم کرنے والے عملے کو دیں۔
- وباء سے متاثرہ علاقے سے ہو کر آنے والے کسی شخص میں فلو جیسی علامات ہوں اور / یا اطلاع ملے کہ وہ کسی انفیکشن زدہ شخص سے ملا ہے، تو اسے چاہیے کہ طبی امداد حاصل کرے۔
- حکام کو COVID-19 کے تصدیق شدہ کیسز کی اطلاع کرنا ہوگی۔
- اگر کوئی شخص حال ہی میں وباء سے متاثرہ علاقے سے ہو کر آیا ہو اور / یا اطلاع ملے کہ وہ کسی انفیکشن زدہ شخص سے ملا ہے، تو اسے چاہیے کہ خود ہی چودہ دن کے لیے قرنطینہ میں چلا جائے۔

COVID-19 وباء کے دوران ذہنی دباؤ

COVID-19 وباء سے متاثرہ علاقے میں کام کرنے والے سٹاف (یارضاکاروں) کو ذہنی دباؤ کی متعدد وجوہات کا سامنا ہونا گا اور ان کے نتیجے میں مختلف کیفیات سامنے آئیں گی۔ ذہنی دباؤ سے نمٹنے کے کچھ طریقے مندرجہ ذیل ہیں۔

اے۔ COVID-19 وباء کے دوران ذہنی دباؤ کے عوامل

- انفیکشن کا شکار ہونے اور موت آنے کا خوف۔
- ذاتی حفاظت اور انفیکشن پر کنٹرول کے اقدامات۔
- کمیونٹی پروبا کے اثرات۔
- سماجی بدنامی۔
- ایمر جنسی حالات کے لیے 'نارمل' عوامل: کام کے طویل اوقات، بڑی ٹیموں کی شکل میں کام کرنا، ذاتی سماجی رابطوں سے دور ہونا، وغیرہ۔

بی۔ ذہنی دباؤ کی ظاہری کیفیات

- انفیکشن کا شکار ہونے کا خوف دوسروں کو انفیکشن لگانے سے منسلک ہے۔
- نفسیاتی۔ جسمانی کیفیات ظاہر ہو سکتی ہیں۔
- جمع شدہ یا شدید نوعیت کے ذہنی دباؤ کا رد عمل: نیند میں گڑبڑ، تنہا محسوس، چڑچڑاپن، ناقص کارکردگی، توجہ اور حافظے میں کمی، وغیرہ۔

سی۔ ذہنی دباؤ سے نمٹنے کے طریقے

- معلومات حاصل کرنے اور خطرات کی تفہیم بااختیار ہونے کا احساس دیتے ہیں اور "جس چیز کا پیشگی علم ہو اس سے بہتر طور پر نمٹنا جاسکتا ہے۔"
- مناسب آرام کرنا اور صحت مند غذا کھانا تاکہ جسمانی حالت بہتر رہے۔
- دوستوں اور اہل خانہ سے رابطہ رکھنا چاہیے (ممکنہ طور پر باقاعدگی سے فون پر بات اور ای میل کے ذریعے رابطہ)۔
- انفرادی سطح پر ذاتی تجزیہ اور ذہنی دباؤ کی انفرادی علامات کا علم اور ان سے نمٹنے کی مہارتیں۔
- دوسروں کو ذہنی دباؤ سے نمٹنے کی حکمت عملیوں سے آگاہ کرنا: گروپ کی شکل میں بحث، ٹیم کے دیگر اراکین سے انفرادی گفتگو اور ماہر نفسیات کے ساتھ بات چیت (انفرادی اور گروپ کی شکل میں)۔

محفوظ رہیں، صحت مند رہیں اور ہمدردی قائم رکھیں!