KnK JAPAN
Children without Borders
Kokkyo naki Kodomotachi

KPESED
Khyber Pakhtunkhwa Elementary & Secondary Education Department

Friends PAKISTAN

Student's Manual

COVID-19
CORONAVIRUS

آؤ چلیں سکول

کورونا سے رہ کر محفوظ

آگاہی کتابچہ

میرے پیارے بچو!

پیارے بچوں ! آپ جانتے ہیں کہ ہم سب کو کورونا وائرس جیسے خوفناک دشمن کا سامنا ہے۔ کورونا وائرس وباء کے باعث آپ سب سکول نہیں جا سکے اور گھروں میں ہی پڑھائی کا سلسلہ جاری رکھا۔ لیکن اب چونکہ کورنا 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 گی معلومات پر عمل کریں اور کورونا وائرس کو مار بھگانے میں ہماری مدد کریں۔ انشاءاللہ وہ وقت دور نہیں جب ہم سب پہلے کی طرح زندگی گزاریں گے۔

اللہ ہم سب کا حامی و ناصر ہو۔ آمین

آؤ جانیں کورونا وائرس کے بارے میں

یہ ایک خاص طرح کی بیماری ہے جو شروع تو چین کے شہر ووہان 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 کردے اسے وبا 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: سانس لینے میں تکلیف، بہتی ناک، بخار، سر درد، کھانسی، اور جسم میں درد کووڈ 19 کی علامات ہیں۔

سوال: کورونا سے ہونے والا بخار وائرس کی وجہ سے ہوتا ہے؟ یا بیکٹیریا 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 لنچ لے کر سکول جائیں

سکول میں دوران تعلیم ماسک پہن کر رکھیں

بلاضرورت چیزوں اور سطحوں
کو چھونے سے گریز کریں

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

آنکھ، ناک اور منہ کو چھونے
سے مکمل گریز کریں

کلاس میں دوسرے بچوں سے
6فٹ کا فاصلہ رکھ کر بیٹھیں

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

دوستوں کو دور سے ہی سلام
کے لئے ہاتھ ملائیں

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

احمد	حمزہ
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؟	وعلیکم اسلام! جی میں نے بھی سنا ہے نہیں یار مجھے کورونا وائرس سے بہت ڈر لگ رہا ہے مجھے ڈر اس بات کا ہے کہ میں سکول جاؤں گا تو مجھے کورونا وائرس ہو جائے گا
نہیں بھائی آپ کورونا وائرس سے بلکل 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۔	اچھا دوست تمھاری باتیں سن کر مجھے تسلی ہوئی ہے۔ میں ان تمام باتوں پر عمل کروں گا اور سکول جاؤں گا
جی بلکل! ہم تعلیم حاصل کر کے ملک کی خدمت کریں گے	جی میں بھی کورونا کے خلاف لڑوں گا اور پڑھوں گا

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 چیز استعمال کرنا اچھی بات ہے
لیکن ابھی کورونا وائرس کا خطرہ ہے، لہذا احتیاط کریں

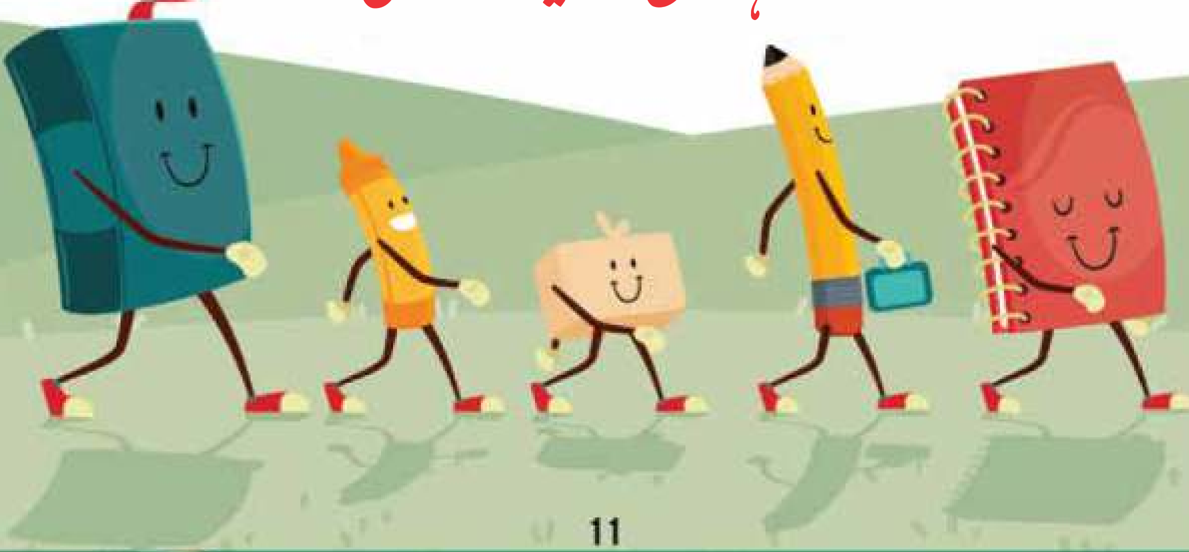
1 اپنا ماسک دوسرے بچوں کے ساتھ ہرگز تبدیل نہ کریں

2 گھر سے اپنی پنسل، ربڑ اور شارپنر لے کر جائیں

3 گھر سے لنچ لے کر جائیں اور باہر سے بلکل نہ کھائیں

ضرورت میں دوسروں کی کتابیں، کاپیاں یا پنسل وغیرہ استعمال کرنی پڑ جائیں تو

فوراً ہاتھوں کو سینیٹائز 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 لنچ گھر ------------------

ہجے ملائیں۔۔۔لفظ بنائیں

ک و ر و ن ا ---------

و ا ء ر س ---------

م ا س ک ---------

و ا ت ھ ---------

ص ا ب ن ---------

س ی ن ی ٹ ا ء ز ر ---------

قُ ل م ---------

س ک و ل ---------

ص ف ا ی ---------

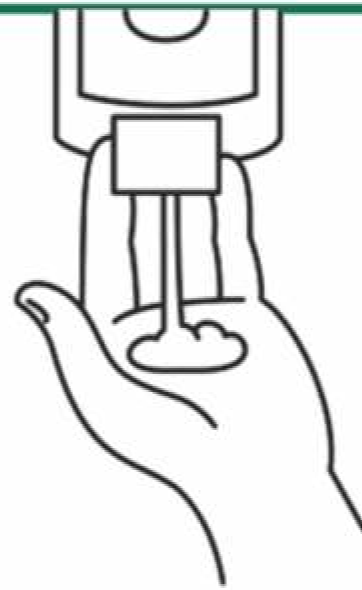
ف ا ص ل ہ ---------

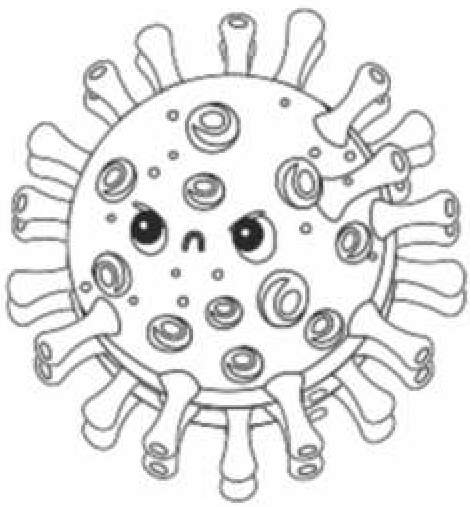
ا ح ت ی ا ط ---------

چ ھ ی ن ک ---------

آپ کو بخار، سر درد اور کھانسی ہے
تو فوراً اپنے ٹیچر کو بتائیں

تصاویر میں رنگ بھریں





کورونا وائرس

کورونا وائرس
کو مار بھگاؤ

ہاتھ دھونے کا طریقہ کار

1

2

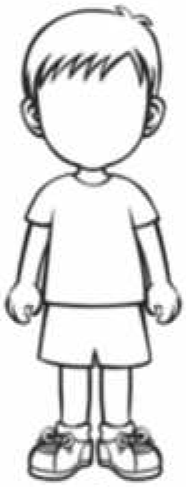
3

4

5

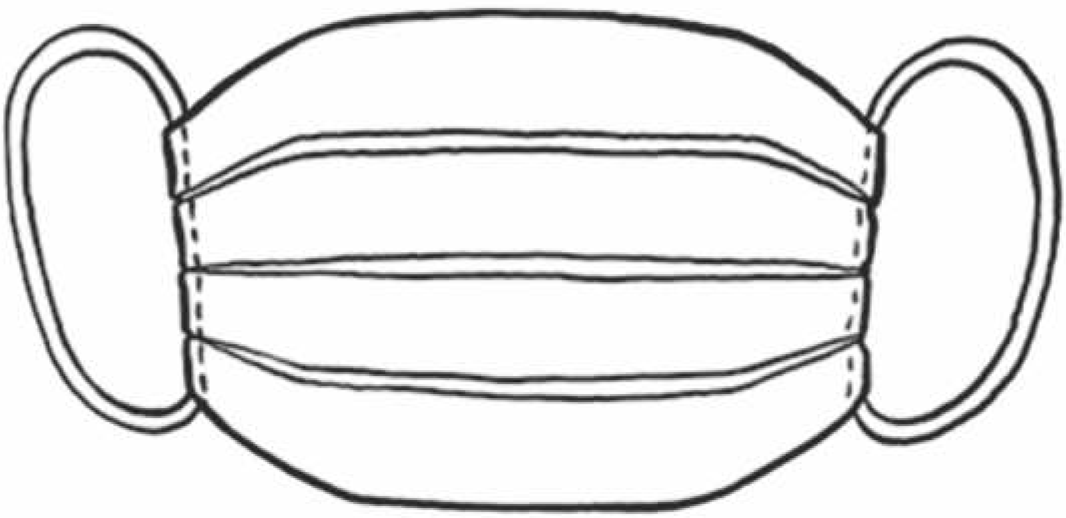
6

7



فاصلہ رکھیں

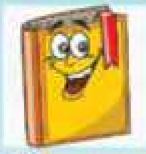
6 فٹ



ماسک پہنیں

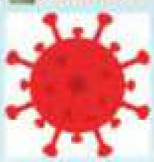
تصاویر کے مطابق خالی جگہوں کو پُر کریں

سکو ـ ـ



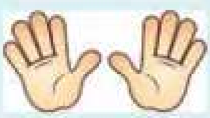
کتاب ـ ـ ں

اس ـ ـ اد



کور ـ ـ نا

ص ـ ـ بن



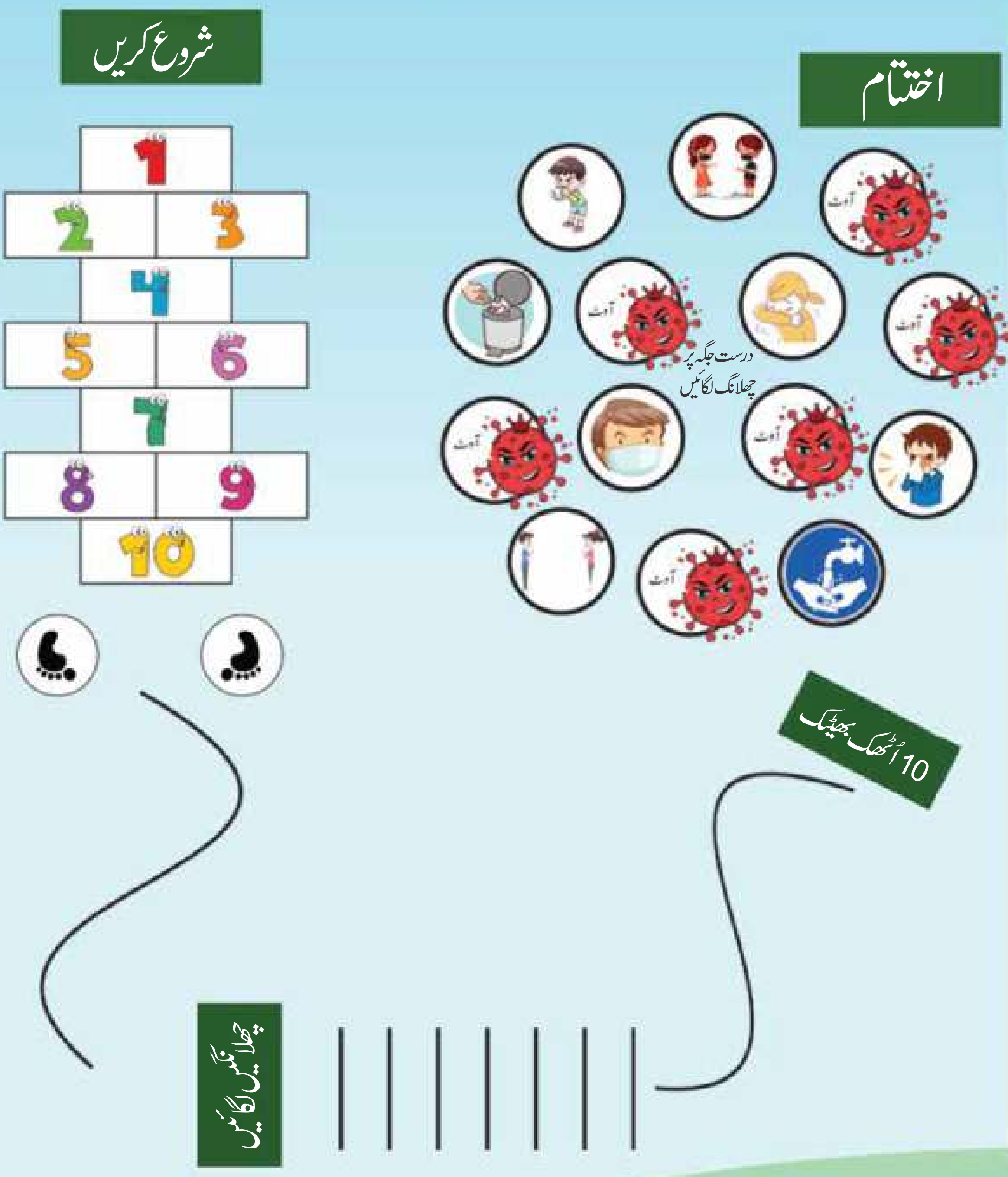
ـ ـ اتھ

فا ـ ـ لہ

ماس ـ ـ

چھین ـ ـ نا

زمین پر خاکہ بنا کر مشق دہرائیں



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 کیلئے خصوصی پیغام

محترم والدین! صحت منداور تربیت یافتہ بچے ہر قوم کے مستقبل کی ضمانت ہوتے ہیں۔کورونا وائرس کی وباء کے باعث سکول اور دیگر سرگرمیاں عارضی طور پر بند ہیں مگر اب چونکہ وباء کا خطرہ پہلے سے کم ہے اور حکومت 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 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 تا کہ 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!

KnK JAPAN
Children without Borders
Kokkyo naki Kodomotachi

KPESED

Friends PAKISTAN

Student's Manual

COVID-19
CORONAVIRUS

آؤ چلیں سکول

کورونا سے رہ کر محفوظ

آگاہی کتابچہ