

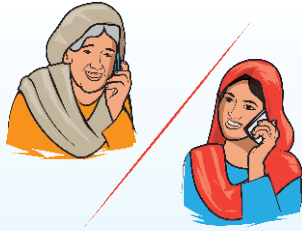


صحت عامہ کی ہنگامی صورتحال جنسی اور صنفی اقلیتوں کے لئے بچاؤ کا لائحہ عمل

یہ کتابچہ بلیووینز کی جانب سے صنفی اور جنسی اقلیتی افراد کی رہنمائی کی غرض سے تیار کیا گیا ہے تاکہ وہ کرونا وائرس یا صحت کی کسی بھی ہنگامی صورتحال سے بچاؤ کا لائحہ عمل تیار کرنے میں رہنمائی حاصل کر سکیں۔

کورونا وائرس نے جہاں دنیا بھر میں معمولات زندگی کو متاثر کیا وہاں بہت سارے ایسے ذہن پر طبقات تھے جو کرونا وائرس کی روک تھام کے لئے کئے گئے اقدامات سے زیادہ متاثر ہوئے، ان طبقات میں خواجہ سرا افراد سر فہرست ہیں۔ پاکستان میں دیگر لوگوں کی طرح خواجہ سرا افراد نے بھی پہلی دفعہ کسی وبا کا سامنا کیا اور بیشتر خواجہ سراؤں کو سماجی، معاشرتی اور تعلیمی مسائل کی وجہ سے درست اور بروقت معلومات تک رسائی نہ تھی اور ہی ان کے پاس صحت عامہ کی ہنگامی صورتحال سے بچاؤ کا کوئی لائحہ عمل موجود تھا اور نہ ہی کوئی قابل ذکر رہنمائی۔

یہ کتابچہ بلیو وینز کی جانب سے صنفی اور جنسی اقلیتی افراد کی رہنمائی کی غرض سے تیار کیا گیا ہے تاکہ وہ کرونا وائرس یا صحت کی کسی بھی ہنگامی صورتحال سے بچاؤ کا لائحہ عمل تیار کرنے میں رہنمائی حاصل کر سکیں۔



خود کو تیار رکھیے

- ☆ اپنے گرو ساتھیوں، رشتہ داروں اور ہمدردوں کے ساتھ رابطہ میں رہیں کہ وبا کے بڑھنے کی صورت میں امداد اور معلومات کو کونسے ذرائع میسر ہیں۔
- ☆ پہلے سے نشاندہی کر کے رکھیں کہ آپ کی برادری اور قریبی افراد میں کونسے ایسے افراد ہیں جن کا مدافعتی نظام کمزور ہے اور جن کو سب سے زیادہ اور پہلے مدد کی ضرورت ہوگی (افراد باہم معذوری، ایچ آئی وی / ایڈز، تمباکو نوش یا دیگر منشیات کا استعمال کرنے والے، پہلے سے بیمار اور ضعیف المعمر افراد اور بچے) کو سر فہرست رکھیں۔
- ☆ کسی ایسے گھر، ڈیرے یا کمرے کی نشاندہی کر کے رکھیں جہاں علامات ظاہر ہونے کی صورت میں خود کو قرنطینہ کر سکیں۔
- ☆ اپنی برادری اور دیگر دوستوں سے معلومات حاصل کرتے رہیں کہ ان کا منصوبہ عمل کیا ہے اور وہ خود کو محفوظ اور صحت مند رکھنے کے لئے کیا کر رہے ہیں۔



☆ ٹوٹکوں اور سنی سنائی باتوں پر عمل کرنے کی بجائے صحت کے ماہرین اور حکومت کی دی گئی معلومات اور ہدایات پر عمل کیجئے۔

☆ اخبار، ٹی وی، ریڈیو اور انٹرنیٹ سے معلومات حاصل کرتے رہیں تاکہ آپ کو درست فیصلہ کرنے میں آسانی ہو۔

☆ فوری مدد حاصل کرنے کیلئے ایمر جنسی نمبرز کی فہرست تیار کر کے رکھیں اور مدد فراہم کرنے والے اداروں کے رابطہ نمبرز دیگر دوستوں اور برادری کے افراد کے ساتھ شیئر کریں۔

☆ اگر آپ ملازمت پیشہ ہیں تو اپنے جائے ملازمت کی پالیسیوں پر کاربند رہیں اور وقتاً فوقتاً ان سے معلومات کا تبادلہ کرتے رہیں۔

حفظانِ صحت کے اصولوں پر عمل کریں

☆ پہلے سے بیمار افراد کے ساتھ روبرو ملاقات سے پرہیز کریں۔ اگر ضروری ہو تو ان کے ساتھ ٹیلیفون یا ویڈیو کال پر رابطہ رکھیں۔

☆ اگر آپ بیمار ہیں تو گھر پر ہی رہیں (گھر سے باہر صرف طبی امداد حاصل کرنے کے لئے نکلیں)

☆ کھانستے یا چھینکتے وقت چہرے کو ڈھانپ کر رکھیں، اگر ٹشو پیپر استعمال کر رہے ہیں تو فوری طور پر تلف کر دیں۔

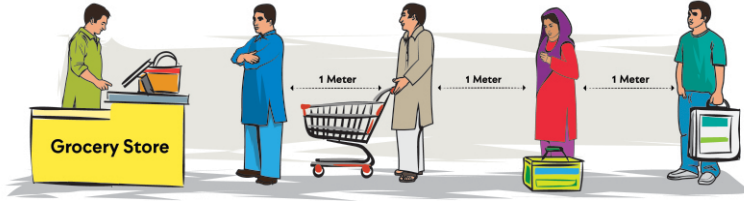
☆ حکومتی ہدایت کے مطابق تجویز کردہ ماسک استعمال کریں۔

☆ چہرے، منہ اور ناک کو غیر ضروری طور پر چھونے سے پرہیز کریں۔

☆ اپنے گھر اور علاقے کو صاف رکھیں اور حفظانِ صحت کے اصولوں پر عمل کریں۔

☆ محکمہ صحت کی ہدایات کے مطابق صابن اور سینیٹائزر کا استعمال کریں۔





علامات یا بیماری کی صورت میں

- ☆ طبی نگہداشت حاصل کرنے کے سوا گھر پر ہیں۔
- ☆ ڈیرے یا گھر پر بھی سماجی فاصلہ قائم رکھیں۔
- ☆ ٹولی یا دیگر سماجی تقریبات جیسا کہ روٹی یا جلسہ پر جانے سے گریز کریں۔
- ☆ دوسرے لوگوں کے آس پاس ہونے پر چہرے کا ماسک پہنیں۔
- ☆ ڈاکٹری معائنہ یا ٹیسٹ کروانے کے لئے جانے سے پہلے اوقات کار اور دیگر درست معلومات حاصل کر کے جائیے۔
- ☆ آپکو، آپکے ڈیرے یا گھر پر کوئی علامات ظاہر ہوں تو فوراً مقامی حکومت یا محکمہ صحت کو فراہم کردہ ہیلپ لائن پر آگاہ کریں۔
- ☆ پُرہجوم جگہوں پر جانے سے گریز کیجئے۔
- ☆ جب تک حکومت محفوظ قرار نہ دے، آمدورفت کیلئے پبلک ٹرانسپورٹ کا استعمال نہ کریں۔
- ☆ گھریلو استعمال کی ذاتی اشیاء کا اشتراک استعمال ترک کر دیں۔
- ☆ دوسروں کی استعمال شدہ سرنجیس، کنگھیاں اور ریزر کا استعمال ہرگز نہ کریں۔



کورونا وائرس کی بڑی علامات



یاد رکھیں : ہرزولہ، بخار اور کھانسی کورونا وائرس نہیں۔
کورونا سے متاثرہ افراد میں سے 97 فیصد لوگ صحتیاب ہو جاتے ہیں۔

ضروری اشیاء کا مناسب ذخیرہ

آپ کی طرح باقی لوگوں کو بھی ضروری اشیاء کی ضرورت ہوگی لہذا کسی بھی سامان کو بڑی مقدار میں خریدنے اور ذخیرہ کرنے سے گریز کریں۔ اپنی ضرورت کی اشیاء کو 14 دن کی ضرورت کے حساب سے خریدیں۔

- | | | | | | |
|---|---|---|-----------------------------------|---|------|
| ☆ | کھانے پینے کی اشیاء | ☆ | ضروری ادویات | ☆ | کپڑے |
| ☆ | ہارمونز اور سرنج (اگر زیر استعمال ہوں) | ☆ | حفظانِ صحت سے متعلقہ اشیاء | | |
| ☆ | فرسٹ ایڈ کا سامان | ☆ | پالتو جانوروں کی ضروریات کا سامان | | |
| ☆ | دیگر کوئی بھی ضروری سامان جو زیر استعمال رہتا ہو۔ | | | | |

قانونی دستاویزات

- ☆ ممکنہ قانونی دستاویزات (اگر موجود ہوں) کو اپنے ہمراہ رکھیں۔ قانونی دستاویزات کی ایک کاپی اپنے ساتھ رکھیں۔
- ☆ اپنے علاقے کے تھانے اور ذمہ دار آفیسر کا نمبر اپنے پاس محفوظ رکھیں۔
- ☆ اپنے علاقے کے ڈپٹی کمشنر، محکمہ ریلیف، بحالی اور آباد کاری کی ہیلپ لائن کا نمبر اپنے پاس محفوظ رکھیں۔
- ☆ خواجہ سرا افراد، ان کے حقوق کے لئے کام کرنے والی تنظیموں اور ان کے لئے قائم کردہ ہیلپ لائن نمبر اپنے پاس محفوظ رکھیں۔
- ☆ خواجہ سراؤں کے حقوق اور ان کی شناخت کے قوانین کو یاد رکھیے اور اگر ممکن ہو تو ایک کاپی اپنے پاس محفوظ رکھیں۔
- ☆ اگر آپ کے پاس صحت سہولت کارڈ یا اس کے علاوہ کوئی انشورنس موجود ہے تو اسے محفوظ رکھیے اور معلومات حاصل کریں کہ وہ آپ کو کن بیماریوں اور حادثات کے خلاف امداد فراہم کرتی ہیں۔

دست برداری

یہ کتابچہ صحت عامہ کی ہنگامی صورتحال اور جنسی اور صنفی اقلیتوں کے لئے بچاؤ کا لائحہ عمل آگاہی و شعور پیدا کرنے کی غرض سے ترتیب دیا گیا ہے۔ یہ طبی ماہرین، حکومتی اداروں اور ریلیف کے محکموں کی جانب سے مہیا کردہ ہدایات اور معلومات کا نعم البدل نہیں ہے۔ تمام افراد ایک جیسی صورتحال سے نہیں گزرتے لہذا اپنے لئے صورتحال کے مطابق بہترین فیصلہ کیجئے۔ بلیووینز اور یوگ امنگ اس کتابچے میں درج ہدایات پر عمل کرنے کے نتیجے میں پیدا ہونے والی کسی صورتحال کے ذمہ دار نہیں ہونگے۔