

جب طلباء اسکول سے بہت دن تک غیرحاضر رہتے ہیں تو وہ پیچھے رہ جاتے ہیں اور انہیں اپنے ہم جماعت بچوں کے ساتھ چلنے کے لیے بہت محنت کرنی پڑتی ہے۔ چاہے یہ دن بیماری، کام چوری یا کسی اور وجہ سے چھٹے ہوں، آخر میں طالب علم کے لیے ایک ہی نتیجہ نکلتا ہے — تعلیمی وقت کا ضائع ہوجانا۔ بچے اور بالغ افراد اکثر بیمار بھی پڑیں گے اور انہیں گھر پر بھی رکنا پڑے گا، مگر ہم آپ کے ساتھ اس کام میں آپکی مدد کرنا چاہتے ہیں کہ آپکا بچہ کم سے کم اسکول کے دن ضائع کرے۔

### چھٹیوں والے دنوں میں بہت جلد اضافہ ہوجاتا ہے!

- سال کے دوران مہینے میں صرف چند دنوں کی چھٹیاں ہفتے میں بہت سی چھٹیوں میں اضافے کا سبب بن سکتی ہیں۔
- دونوں منظور شدہ اور غیرمنظور شدہ غیرحاضریاں آپکے بچے کے لیے دوسرے طلباء کے ساتھ برابر رہنے میں، خاص طور سے ریاضی اور مطالعہ میں، مشکل کا سبب بن سکتی ہیں۔
- کنڈرگارٹن اور پہلا گریڈ آپ کے بچے کے لیے اہم ہیں۔ ان ابتدائی سالوں میں اسکول سے کی گئی چھٹیوں کی وجہ سے بچوں کے لیے آگے کے سالوں میں تعلیم حاصل کرنا مزید مشکل ہوجاتا ہے اور تیسرے گریڈ کے اختتام تک انہیں مطالعہ کرنے میں اکثر مشکل درپیش آتی ہے۔

### اپنے بچے اور اپنے اسکول کے ساتھ کام کریں

- والدین ہونے کی حیثیت سے، اپنے بچے کے ساتھ مضبوط رہنے اور اپنے بچے کو غیرضروری حالات میں گھر پر رکنے نہ دیں۔ یہ آپکے بچے کی کامیابی میں مددگار ثابت ہوگا۔
- اگر آپکا بچہ کسی دائمی مرض کا شکار ہے تو اس بات کو یقینی بنائیں کہ اسکول کی پبلک ہیلتھ نرس اور اسکول کا عملہ اس بیماری سے آگاہ ہو تاکہ بیمار ہونے کی صورت میں عملہ آپکے بچے کی مدد کرسکے۔ آپکے بچے کے دائمی مرض کے بارے میں تمام معلومات اسکول کے صحت کے بارے میں معلوماتی فارم اور ایمرجنسی کیئر فارم پر درج ہونی چاہیں۔ اپنے بچے کی صحت کی دیکھ بھال سے متعلق ضروریات میں کسی بھی طرح کی تبدیلی کی صورت میں، جس کا اثر تعلیمی دن پر پڑسکتا ہے، براہ مہربانی اسکول کی پبلک ہیلتھ نرس کو اس بارے میں اطلاع دینا مت بھولیے۔
- اسکول کی پبلک ہیلتھ نرس، اسکول کے عملے اور اساتذہ کے ساتھ بات چیت کا راستہ ہمیشہ کھلا رکھیے۔ اسکول کو جتنا زیادہ آپکے بچے کی صحت کے بارے میں علم ہوگا، اتنا ہی سب آپکے بچے کے لیے ایک ساتھ مل کر کام کرنے کے لیے تیار رہیں گے۔

### مددگار تجاویز:

- ڈاکٹر یا دندان ساز کے ساتھ دوپہر کے بعد کا وقت طے کریں تاکہ آپکے بچے کا تعلیمی دن کم سے کم ضائع ہو۔
- اگر آپکے بچے کو ہر حال میں چھٹی کرنی پڑجاتی ہے تو اس بات کو یقینی بنائے کہ آپ اسکے ہوم ورک اسائنمنٹس اٹھالیں اور یہ دھیان رکھیں کہ کام مکمل ہوگیا ہے اور واپس کر دیا گیا ہے۔
- جیسے ہی آپکو یہ پتہ چلے کہ آپکا بچہ اسکول نہیں جا پائے گا فوری طور پر اسکول فون کیجیے اور اسکول کے عملے کو بتائیں کہ آپکا بچہ اسکول کیوں نہیں آئے گا، آپکے بچے کو ہونے والی مخصوص علامات اور آپکا بچہ کتنی دیر تک اسکول سے غیرحاضر رہے گا، کے بارے میں بھی معلومات فراہم کیجیے۔
- اسکول کے حکام کی جانب سے ڈاکٹر کی طرف سے ایک نوٹ کی درخواست کیے جانے کی صورت میں یہ نوٹ لینے کے لیے تیار رہیے۔
- کاروباری اوقات کے بعد طبی مشورہ درکار ہونے کی صورت میں، زیادہ تر ڈاکٹروں کے آفس میں آپکی مدد کے لیے 24 گھنٹے جواب دینے والی خدمات موجود ہوتی ہیں۔
- ہنگامی صورتحال میں، 911 کال کریں۔

### For Additional Information Visit:

The Centers for Disease Control and Prevention

[www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

The American Academy of Pediatrics

[www.aap.org](http://www.aap.org)

The Fairfax County Go to Guide

[www.fcps.edu/resources/gotoguide](http://www.fcps.edu/resources/gotoguide)

## مجھے اپنے بچے کو کب اسکول بھیجنا چاہیے؟

درج ذیل تجاویز پری K سے 18 سال تک کی عمر کے بچوں کے لیے ہیں

شیرخوار اور 2 سال تک کی عمر کے بچوں کے لیے تجاویز مختلف ہو سکتی ہیں

<p><b>جی ہاں</b> - اگر آپ بیمار ہیں، تب بھی آپکے بچے کے لیے اسکول آنا ضروری ہے۔ آپکی بیماری آپکے بچے کی غیرحاضری کا سبب نہیں بن سکتی۔ ہم سب کبھی بھی بیمار ہوسکتے ہیں اسلئے ان دنوں کے لیے پہلے سے تیاری کر کے رکھیے۔ اپنے کسی پڑوسی، رشتہ دار، یا شریک حیات سے کہیے کہ آپکے بچے کو اسکول لانا لے جانا کر دے۔</p>	<p>والد/ والدہ کے بیمار، پریشان، یا ہسپتال میں داخل ہونے کی صورت میں</p>
<p><b>جی ہاں</b> - آپکے بچے کو اسکول جانا چاہیے۔ اسکول کی پبلک ہیلتھ نرس آپکے بچے کی دائمی بیماری اور متعلقہ ضروریات میں مدد کے لیے اسکول کے عملے کو تیار کرے گی۔</p>	<p>دائمی بیماریاں (دمہ، نیباہیٹس، Sickle Cell، مرگی، وغیرہ) دائمی بیماری ایک ایسی بیماری ہے جو کم از کم تین مہینے تک چلتی ہے۔ عام طور سے اس پر قابو پالیا جاتا ہے، مگر اس کا علاج ممکن نہیں۔</p>
<p><b>جی ہاں</b> - آپکو اپنے بچے کو اسکول میں ہی رکھنا چاہیے، لیکن ان تبدیلیوں کے واقع ہونے کی وجوہات معلوم کرنے کی کوشش کیجیے۔ اسکول کے عملے سے بات کیجیے اور ڈاکٹر سے رجوع کیجیے۔ آپکا بچہ شائد کسی غذائے گردی یا صدمے کا شکار ہو رہا ہو، یا اس چیز کے پیچھے اسکا اسکول کا کام، یا دوسروں کے ساتھ مل جل کر نہ رہ پار رہا ہو۔ اس طرح کے اور دیگر معاملات میں آپکی یا اسکول حکام کی توجہ کی ضرورت ہوسکتی ہے۔</p>	<p>اگر بچہ اسکول نہیں جاتا چاہتا مسلسل رونا، ڈر و خوف، غصہ، ملنا جلنا نہیں چاہتا، رویے میں تبدیلی، پیٹ میں درد، متلی (یہ ذہنی دباؤ، پریشانی، کسی صدمے کے بعد کی پریشانی یا ڈر و خوف کی نشانیوں ہوسکتی ہیں)</p>
<p><b>جی ہاں</b> - اگر آپکا بچہ اسکول کی سرگرمیوں میں شرکت کرنے کے قابل ہے تو اسے اسکول بھیجیے۔</p>	<p>نزلہ و زکام کی علامات بند ناک/ بہتی ناک، چھینکوں، ہلکا نزلہ و زکام</p>
<p><b>جی نہیں</b> - آنکھ سے مادہ خارج ہونے کی صورت میں، اسکول واپس بھیجنے سے پہلے آپکے بچے کا ڈاکٹر سے معائنہ ہونا چاہیے۔</p>	<p>آشوب چشم (آنکھوں میں سوزش) آنکھ کے سفید پردے میں سوزش؛ گاڑھے پیلے/ برے مادے کا اخراج ہو بھی سکتا ہے اور نہیں بھی۔</p>
<p><b>جی ہاں</b> - آپکا بچہ اسکول آسکتا ہے اگر اس نے فوڈ اینڈ ڈرگ ایڈمنسٹریشن (FDA) کی طرف سے منظور شدہ جوئین ختم والے شیمپو سے اپنے بالوں کا ابتدائی علاج کر لیا ہے اور اسکول کو جوڑوں کے علاج کا تصدیقی فارم موصول ہوچکا ہے (یہ فارم اسکول کے ہیلتھ روم میں دستیاب ہے)۔ <a href="http://www.fairfaxcounty.gov/hd/pcs/pcspdf/lice-brochure-english.pdf">http://www.fairfaxcounty.gov/hd/pcs/pcspdf/lice-brochure-english.pdf</a> <a href="https://www.cdc.gov/parasites/lice/head/treatment.html">https://www.cdc.gov/parasites/lice/head/treatment.html</a></p>	<p>سر کی جوئین سر میں بے حد خارش ہونا؛ کسی چیز کے چلنے کا احساس ہونا</p>
<p><b>جی ہاں</b> - اگر آپکے بچے کو کوئی بڑی چوٹ نہیں آئی اور آپکا بچہ کام کرنے کے قابل ہے (چلنا پھرنا، بات کرنا، کھانا) اسے اسکول آنا چاہیے۔ درو کے شدت پکڑنے یا نہ رکھنے کی صورت میں، کسی ڈاکٹر سے رجوع کیجیے۔</p>	<p>موچ آجاتا، بل پڑجاتا، درد ہونا</p>
<p><b>جی ہاں</b> - زیادہ تر حالات میں حیض (پیریڈز) کے معاملات کی وجہ سے کوئی مسئلہ نہیں ہونا چاہیے۔ اگر وہ بہت تیز آ رہے ہیں اور آپکی بیٹی کے اسکول حاضر ہونے میں خلل ڈال رہے ہیں تو کسی ڈاکٹر سے رجوع کیجیے۔</p>	<p>حیض کے معاملات</p>
<p><b>جی نہیں</b> - اگر آپکے بچے کو 100.4 یا اس سے زیادہ بخار چڑھا ہوا ہے، اسے گھر پر رکھیے جب تک اسکا بخار 24 گھنٹے تک بخار اتارنے والی دوائی کے بغیر 100.4 سے کم نہ ہو جائے۔ اگر بخار 2-3 دن میں کم نہ ہو یا 102.0 یا اس سے زیادہ رہے تو آپکو ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہیے۔</p>	<p>بخار عام طور سے بخار کا مطلب ہے بیماری، خاص طور سے اگر آپکے بچے کو 100.4 یا اس سے زیادہ بخار چڑھا ہوا ہے - اور وہ دیگر علامات کی وجہ سے اچھا محسوس نہیں کر رہا جیسے کہ رویے میں تبدیلی، دھپڑ، گلا خراب، اللٹیاں وغیرہ۔</p>
<p><b>جی نہیں</b> - اگر، دستوں کے ساتھ ساتھ، آپکا بچہ بیمار بھی ہے یا اسے اللٹیاں آ رہی ہیں تو یہ تجویز کیا جاتا ہے کہ اسے 24 گھنٹے تک گھر پر رکھا جائے۔ اگر پاخانے میں خون آ رہا ہے یا بچے کے پیٹ میں درد ہے، اسے بخار ہے یا وہ اللٹیاں کر رہا ہے تو آپکو ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہیے۔</p>	<p>پیٹ خراب/ دست بار بار پتلے یا پانی جیسے پاخانے بیماری کی علامت ہوسکتے ہیں مگر کسی کھانے کی چیز یا دوائی کی وجہ سے بھی ہوسکتے ہیں۔</p>
<p><b>جی نہیں</b> - اگر آپکے بچے میں دوسری بیماریوں کی علامات نظر آ رہی ہیں، اپنے بچے کو گھر پر رکھیے جب تک کہ 24 گھنٹوں تک اللٹیاں رک نہ جائیں۔ اللٹیاں جاری رہنے کی صورت میں، ڈاکٹر سے رجوع کیجیے۔ <b>جی ہاں</b> - اگر متلی گاڑی میں آئے جانے، بہت زیادہ بھاگنے دوڑنے، زیادہ کھانے یا جلدی جلدی کھانے، یا گرمی کی وجہ سے ہے۔</p>	<p>اللٹیاں بچے نے اللٹی کی ہے۔</p>
<p><b>جی نہیں</b> - اپنے بچے کو گھر پر رکھیے اور ڈاکٹر سے رجوع کیجیے۔ اگر یہ علامات دمہ کی وجہ سے ہیں تو اپنے بچے کے ڈاکٹر کے بتائے ہوئے طریقے کے مطابق علاج فراہم کیجیے۔ جب آپکے بچے کو اسکا انہیلر یا دوائی 4 گھنٹے کے دورانیے سے زیادہ استعمال کرنے کی ضرورت نہیں پڑتی، وہ اسکول واپس آسکتا ہے۔</p>	<p>کھانسی بری، بے قابو، بار بار کھانسی، خرخراب، یا سانس لینے میں دقت</p>
<p><b>جی نہیں</b> - دھپڑ کے تیزی کے ساتھ پھیلتے، ٹھیک نہ ہونے یا زخم ہونے کی صورت میں آپکو اپنے بچے کو گھر پر ہی رکھنا چاہیے یا ڈاکٹر کو دکھانا چاہیے۔ اگر ڈاکٹر کی طرف سے اس بات کی تصدیق ہو جائے کہ یہ بیماری آپکے بچے سے کسی اور کو نہیں لگے گی تو آپکا بچہ اسکول واپس آسکتا ہے۔ <b>جی ہاں</b> - دھپڑ پڑنے کی وجہ معلوم ہونے کی صورت میں، براہ مہربانی اسکول کی پبلک ہیلتھ نرس، اسکول ہیلتھ ایڈ اور اسکول کے عملے کو اطلاع دیجیے۔</p>	<p>دھپڑ</p>
<p><b>گلے میں سوزش کی تشخیص ڈاکٹر کی طرف سے ہونی چاہیے۔</b> <b>جی نہیں</b> - اگر آپکے بچے کے گلے میں سوزش ہے، اینٹی بائیوٹک شروع کرنے کے بعد اپنے بچے کو پہلے 24 گھنٹوں تک گھر پر رکھیے۔</p>	<p>گلے میں سوزش، بخار، پیٹ میں درد، اور لال، سوجے ہوئے ٹانسلز</p>
<p><b>جی نہیں</b> - اپنے بچے کو اس وقت تک گھر پر رکھیے جب تک کہ ڈاکٹر کی طرف سے یہ تسلی نہ ہو جائے کہ آپکے بچے کی کھانسی کسی اور کو نہیں لگے گی۔</p>	<p>ویکسین کے ذریعے روکی جانے والی بیماریاں خسره - بخار، سر میں درد، پیٹ میں درد یا گلے میں سوزش اور پھر ایک لال رنگ کا دھپڑ پیٹ پر اور پھر بازو اور چہرے پر نمودار ہوتا ہے جس میں بہت خارش ہوتی ہے۔ چیچک اور روبیلا (جرمن خسره) - سوجے ہوئے غدود، یہ دھپڑ کانوں کے پیچھے سے شروع ہوتا ہوا چہرے اور باقی جسم پر پھیل جاتا ہے، جوڑوں میں درد، ہلکا بخار اور کھانسی اور آنکھوں میں لالی۔ ممپس - بخار، سر میں درد، پٹھوں میں درد، بھوک نہ لگنا، سیلاوری گلینڈز (کان کے پاس والے غدود) میں سوزش اور نرمی کالی کھانسی (کالی کھانسی) - اونچی "کھڑکھڑاہٹ والی" آواز میں بار بار کھانسی کے ساتھ، اللٹی، بے انتہا تھکن</p>