

COVID-19: محفوظ ہالووین کے لیے تجاویز

ہالووین کچھ ہنسے کھیلنے اور خاندان اور دوستوں سے ملنے کا ایک اچھا موقع ہے۔ لیکن اس سال ہالووین مختلف طریقے سے گزارنے کی ضرورت ہے۔ COVID-19 کی جاری منتقلی کی وجہ سے آپ کو پارٹیوں میں نہیں جانا چاہیے، بڑے گروپوں میں اکٹھا نہیں ہونا چاہیے یا کسی آسیب زدہ بنائے گئے گھر میں نہیں جانا چاہیے۔ بیرون خانہ جشن منائیں۔ COVID-19 کے پھیلاؤ کو روکنے کے لیے ہالووین سے لطف اندوز ہونے کے بارے میں مندرجہ ذیل کچھ تجاوی ہیں۔

COVID-19 کے دور میں ہالووین کی محفوظ سرگرمیاں



• **کدو پر نقش و نگار بنانا۔** یہ اکیلے یا اپنے گھر کے دیگر افراد کے ساتھ مل کر کرنے والی ایک عمدہ سرگرمی ہے۔



• **اپنے گھر کو سجانا۔** اپنے گھر کو سجائیں یا محلے میں چہل قدمی کریں اور دیکھیں کہ کس نے سب سے زیادہ آسیبی سجاوٹ کر رکھی ہے۔



• **ورچوئل پارٹیاں۔** ویڈیو پر ملبوسات کا مقابلہ کریں۔ دیکھیں کہ سب سے زیادہ مزاحیہ یا خوف ناک لباس کس کا ہے۔



• **اسکواہنجر ہنٹ۔** اپنے بچوں کو گھر یا قریبی پارک میں ٹافیاں یا مٹھائیاں تلاش کرنے کو کہیں۔



• **کوئی خوفناک فلم دیکھیں۔** گاڑی میں بیٹھ کر فلم دیکھنے کی جگہ پر جائیں یا اپنے خاندان یا دوسرے گھر کے ساتھیوں کے ساتھ گھر میں خوفناک جشن رکھیں۔

• **کدو میں مسالہ شامل کریں۔** کدو کی مسالے دار لائٹس، کوکی یا بیگل لیں۔ یہی موسم ہے!

چاہے آپ کسی طرح بھی جشن منائیں، COVID-19 کی منتقلی کو روکنے میں مدد کے لیے چار اہم اقدامات یاد رکھیں:

اگر بیمار ہیں تو گھر پر رہیں: گھر پر ہی جشن، منائیں، خاص طور پر اگر آپ یا آپ کے بچے بیمار محسوس کر رہے ہیں، COVID-19 کا مثبت ٹیسٹ آیا ہے، کسی ایسے شخص کے ساتھ قریبی رابطے میں رہے ہیں جس کو COVID-19 ہے، یا حال ہی میں اعلیٰ سطح پر COVID-19 کی موجودگی والی کسی اسٹیٹ یا کاؤنٹی میں موجود تھے۔

جسمانی فاصلہ: دوسروں سے کم از کم 6 فٹ کے فاصلے پر رہیں۔ بڑے اجتماعات، خاص طور پر اندون خانہ مجالس میں شرکت نہ کریں۔

چہرے پر نقاب پہنیں: اپنے ارد گرد کے لوگوں کی حفاظت کریں۔ آپ کو COVID-19 ہو سکتا ہے اور ممکن ہے آپ کو اس کا علم نہ ہو۔ ہر کسی کو چہرے پر نقاب پہننا چاہیے، یہاں تک کہ بھوت پریٹوں کو بھی!

ہاتھوں کی صحت مند حفظان صحت پر عمل کریں: اپنے ہاتھ صابن اور پانی سے

اکثر دھوئیں یا الکحل پر مبنی ہینڈ سینیٹائزر استعمال کریں۔ بے دھلے ہاتھوں سے اپنے چہرے کو چھونے سے گریز کریں اور اپنی کھانسی اور چھینک کو ڈھانپیں۔ یہ یقینی بنائیں کہ شروع کرنے سے پہلے آپ کے ہاتھ اور ٹریٹس صاف ہیں۔

ملبوسات پہن کر تیار ہونے کے حوالے سے تجاویز۔

• **ہالووین ماسک چہرے کے نقاب نہیں ہیں۔** ہالووین کے ملبوسات کے طور پر فروخت ہونے والے ماسکوں (جیسے عفریت یا اجنبی مخلوق والے ماسک) میں عام طور پر سانس لینے کے لیے سوراخ ہوتے ہیں جو ان ماسکوں کو COVID-19 کی منتقلی کو روکنے میں غیر موثر بنا دیتے ہیں۔ آپ کو کسی بھی ملبوساتی ماسک کے اوپر بھی چہرے کا نقاب پہننا ہو گا۔ اپنے ملبوساتی ماسک کے نیچے چہرے کا نقاب مت پہنیں، کیونکہ اس سے سانس لینے میں دقت ہو سکتی ہے۔

• **تخلیقی بنیں۔** کسی ایسے لباس کے بارے میں سوچیں جس میں چہرے کا نقاب شامل ہو: ڈاکٹر، نرس، کاؤ بوائے، نقاب پوش ڈاکو یا 2020 کا نیو یارک کا باشندہ بنیں! یا پھر ایسا نقاب خریدیں یا بنائیں جس پر مونچھیں، چہرہ یا کوئی دوسری تصویر ہو جو آپ کے لباس کا حصہ ہے۔





ٹرک یا ٹریٹنگ

ٹرک یا ٹریٹنگ میں بہت سے لوگوں سے کم فاصلے پر بات چیت کرنا شامل ہوتا ہے۔ لیکن محفوظ رہنے کے طریقے موجود ہیں۔ اگر آپ جانے کا فیصلہ کرتے ہیں تو یہ احتیاطی تدابیر اختیار کرنا ضروری ہیں:

- **تیاری کے ساتھ جائیں۔** ہینڈ سینیٹائزر ساتھ لائیں اور اسے اکثر استعمال کریں۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ 2 سال سے زیادہ عمر کا ہر فرد چہرے پر نقاب پہنتا ہے اور اضافی نقاب ساتھ لائیں تاکہ آپکے نقاب کے گر جانے یا خراب ہو جانے کی صورت میں یہ کام آئیں۔



- **بیرون خانہ رہیں۔** ٹرک یا ٹریٹنگ اپارٹمنٹ کی عمارتوں کے اندر کرنے کی بجائے بیرون خانہ کریں۔



- **پیچھے رہیں۔** دروازہ کھٹکھٹانے یا گھنٹی بجنے کے بعد 6 فٹ پیچھے قدم رکھیں۔

- **ٹریٹس دینا۔** بہترین آپشن یہ ہے کہ باہر دروازے کے پاس کینڈی والی ٹوکری رکھی جائے یا ٹریٹس بانٹنے کے لیے باہر ایک اسٹیشن بنانا جائے۔ اگر آپ دروازے سے ٹریٹس تقسیم کرتے ہیں تو دروازے پر ایک نشان پوسٹ کریں جس میں لوگوں کو 6 فٹ پیچھے ہٹنے کو کہا جائے۔ یقینی بنائیں کہ آپ کے ہاتھ صاف ہیں اور چہرے پر نقاب پہنیں۔ لوگوں کو اس بیگ یا پیالے میں ہاتھ ڈالنے کی اجازت نہ دیں جسے آپ نے تھام رکھا ہے۔

- **کینڈی کرش۔** ایک بار جب آپ گھر پہنچیں، ریپرز کو صاف کریں یا پھر اور بھی بہتر یہ ہے کہ چیزوں کو دو دن بغیر چھوئے پڑا رہنے دیں۔ ہمیشہ کی طرح، کینڈی کا معائنہ کریں تاکہ یہ یقینی بنایا جاسکے کہ اس میں کوئی چھیڑ چھاڑ نہیں ہوئی ہے، آپ خود اور اپنے بچوں کی کینڈی کھانے کی مقدار محدود کریں، اور میٹھی اشیاء کھانے کے بعد اپنے دانت برش کریں۔



اگر آپ دوسرے لوگوں سے منہ کا ارادہ رکھتے ہیں



- **اپنے خطرات کو جانیں:** اگر آپ عمر رسیدہ ہیں یا آپ کو صحت کا کوئی ایسا عارضہ لاحق ہے جس سے آپ کو شدید COVID-19 ہو جانے کا خطرہ بڑھتا ہے تو گھر ہی رہنے اور دور سے ہی بالووین سے لطف اندوز ہونے پر غور کریں۔
- **دوسروں کے خطرات کو جانیں:** ان لوگوں سے ملیں جن کے بارے میں آپ جانتے ہیں کہ وہ چہرے پر نقاب پہننے اور دوسروں سے کم از کم 6 فٹ کا فاصلہ رکھنے کے حوالے سے محتاط ہیں۔
- **چھوٹے پیمانے تک محدود رہیں:** جتنے زیادہ لوگ ایک دوسرے کے قریب ہو کر اکٹھے ہوں گے، COVID-19 کی منتقلی کا خطرہ اتنا ہی زیادہ ہو گا۔
- **بیرون خانہ محفوظ ہے:** اکٹھے ہوں اور بیرون خانہ کسی بڑی اور کھلی جگہ پر جشن منائیں۔
- **اپنی اشیاء ساتھ لائیں (BYO):** مشروبات کا اشتراک کرنا یا دوسروں کو کھانا پکڑانا پھیلانے COVID-19 بن سکتا ہے۔

وہ سرگرمیاں جو آپ کو یقینی طور پر نہیں کرنی چاہئیں



- **منہ سے سیب پکڑنے کا مقابلہ:** اپنا لعاب اپنے تک محدود رکھیں۔
- **کلہاڑی پھینکنے کا مقابلہ:** عالمگیر وباء موجود ہے یا نہیں، یہ کبھی بھی ایک اچھا خیال نہیں ہے۔
- **بینک ڈاکو کے طور پر ملبوسات پہننا اور بینک میں جانا:**
- **ایسا مت کریں۔**