

خود تنہائی کی مفروضہ شکن باتیں

خود کو تنہا کرنے کے بارے میں کافی سارے مفروضات ہیں۔ حقائق یہ ہیں۔

مفروضہ: اگر میں خود کو تنہا کر رہا ہوں تو میں اب بھی سیر کرنے باہر جا سکتا ہوں
حقیقت: آپ کو پورے 10 دن کی مدت تک اپنے گھر سے برگر نہیں نکلنا ہے، جب تک کہ ایک ہنگامی صورتحال نہ ہو۔

مفروضہ: مجھے 14 دنوں تک خود کو تنہا کرنا ہے
حقیقت: آپ کے ٹیسٹ یا قریبی رابطے کے بعد والے دن سے شروع کر کے، آپ کو صرف 10 دنوں تک ایسا کرنا ہے۔

مفروضہ: میں خود کو تنہا کر رہا ہوں، میں کسی بھی وجہ سے گھر سے نہیں جا سکتا
حقیقت: آپ جا سکتے ہیں – لیکن صرف فوری طلب صورتحال کے لیے جیسے طبی مدد حاصل کرنا یا ضرر کے خطرے سے بچنا۔

مفروضہ: اگر مجھے ویکسین مل گئی ہے تو مجھے خود کو تنہا کرنے کی ضرورت نہیں ہے
حقیقت: آپ پر خود کو تنہا کرنا لازم ہے چاہے آپ کو ویکسین مل گئی ہے یا اس سے پہلے کورونا وائرس ہوا تھا۔

مفروضہ: اگر میں خود کو تنہا کرتا ہوں تو میرے لیے کوئی تعاون دستیاب نہیں ہے
حقیقت: ذہنی صحت سے متعلق مشورہ، آپ کی مقامی اتھارٹی کی جانب سے مدد اور مالی تعاون دستیاب ہیں۔

مفروضہ: اگر میرے ٹیسٹ کا نتیجہ منفی ہے تو، میں خود کو تنہا کرنا روک سکتا ہوں
حقیقت: جب تک آپ پائلٹ اسکیم میں حصہ نہیں لے رہے ہوں، آپ پر خود کو تنہا کرنا جاری رکھنا لازم ہے۔

مفروضہ: پابندیاں ہٹ جانے کے بعد مجھے خود کو تنہا کرنے کی ضرورت نہیں ہوگی
حقیقت: اگر آپ سے کہا جائے تو آپ پر اب بھی خود کو تنہا کرنا لازم ہے – آپ لوگوں کا تحفظ کریں گے اور معمول پر لوٹنے میں ہماری مدد کریں گے۔

مفروضہ: اگر میں ماسک پہنتا ہوں تو مجھے خود کو تنہا کرنے کی ضرورت نہیں ہوگی
حقیقت: آپ پر خود کو تنہا کرنا لازم ہے، کیونکہ ہو سکتا ہے آپ پہلے ہی وائرس کی زد میں آ گئے ہوں۔

مفروضہ: بہت سارے لوگ خود کو تنہا نہیں کرتے ہیں، لہذا مجھے بھی کرنے کی ضرورت نہیں ہے
حقیقت: تازہ ترین ڈیٹا سے پتہ چلتا ہے کہ جنہیں خود کو تنہا کرنے کو کہا گیا تھا ان میں سے 93% لوگ ایسا کرتے ہیں۔ آپ پر ویسا ہی کرنا لازم ہے۔