



مُجتمعی بیداری پروگرام



زندگی، بچاؤن ته تم، بئٹھہ کام کرن
Saving Lives & Beyond...





آایمرجنسی - حیاتیاتی

نستعلیق

شکار بند حملس بند ایجنٹن حیاتیاتی
 گنہ کہ چهنہ لازمی یہ منز شخصس گنہ
 گڑهن۔ ظاہر علامات
 طور فوری حملہ بند ایجنٹن حیاتیاتی اکھ
 بند انهن کیاز، گڑهتھ بیکان چهنہ واضح
 ایجنٹن دوران پتھ، چھ مدت انکیوبیشن
 یوان۔ چهنہ نظر اثرات ده نقصان بند

علامات عام

انسانی وضاحتی غار منز تعدادس بڑس
 غار ہنز پرندن تہ جانورن تہ بیمار
 موت۔ وضاحتی
 طور فوری لوکن نہ گڑھ منز حالاتن یتھینہ
 غار: گمتی متاثر چھ تم ز احساس
 اشار گورنک، منز حالاتن یمن۔ محفوظ
 بیله یوان وچهنہ وقتہ تمہ صرف چھ
 گڑهن سبتی وجہ بند ایجنٹن محفوظ غیر
 محسوس بیہ علامات ہنز بیمار واجنہ
 کرنہ۔

ہگرو۔ مدد ہنز انتظامیہ تہ رُوڑو تیاریہ

✓
 تم تہ تهاوو تهاوپ آب تہ کھین گرتھ تیار
 گڑهنہ خراب تہ، ذخیر پاٹھی صحیح تهاوو
 بدلاونہ۔ سان باقاعدگی تم گرو بزونہے

✓
 حکامن صحت گرو منز علاقس بمسایہ یا عیالس
 زانکاری متعلق معاملس تہ گنہ بندس بیمار
 ✓
 گرو منز کرنس تباہ ذخیر بند فصلن متاثرہ
 آبادی ہنز چارواہن متاثر تہ مدد ہنز حکامن
 رکاونہ۔ نش گڑهنہ بڑتھ زیاد

تیاری بزونہ آفت

✓
 احاطہ باقی تہ گر، دفتر: تهاویو پکھی اندی پنن
 ملنہ۔ موقعہ پھلنک کیمن نہ یتھ صاف
 ✓
 اتھ سبتی آبہ تہ صابنہ گرو بزونہ چیتہ یا کھینہ
 صفائی ذاتی تہ صفائی بنیادی معیاری تہ، چھلن
 گرو۔ عمل پتھ طریقس بندس
 ✓
 پور میو تہ سبزی گرو بزونہ کھینہ یا رنہ
 چھلنہ پاٹھ
 ✓
 تیلہ، آسہ ممکن اگر گراون؛ آب گرو بزونہ چنہ
 انفیکٹ۔ ڈس سبتی کلورین اتھ گرو
 ✓
 گڑهنس پیش واقعہ خاص گنہ تھی یم چیز کتھہ
 باخبر ذریعہ خبرن زن گنی یتھ، ہیکو کرتھ تام
 کرن۔ عمل بند صفائی جان تہ روزن

✓
سټی پولیسس ته مینجمنټ ډیزاسټر
رابطه. ګرو

✓
ګرو سټی آبه ته صابن جلد از جلد
لاګن. پلو صاف ته سران پاتهی پور

✓
بیمار رکن کانه عیالک تهند اگر
امز دنه بند حکامن ګرو تیله، ګرّه
بیوو منز هسپتالس ته عمل پیته بدایتن
مشور طبی

✓
پکهی اندی توبه ز تهاییو یاد همیشه
چه صنعته یا کارخانه قسمک کمه
ته کنه ګرو مطابق امه ته، واقع
حفاظتی سټی حکامن منز حالاتس ېنگامی
مشور. خاطر کاروایی احتیاطی ته اقدام



✓
لایق لاګنس باقی یا، پلو، مسل تهند اگر
متعدی شکاور ولس ینه نظر کنه چیز
تلو تم ګرو تیله، ګرّه رابطه سټی مادس
،چهلو سټی آبه بلکه ته صابنه فوراً ته
ګرو. حاصل مدد طبی ته لاګو پلو صاف

✓
بندس صورتحاله ېنگامی قسمچ امه
درواز ته دار تمام ګرو دوران شکاوس
بند کولرن کنڈیشنر ایئر ته پنکه ته، بند
پرپیز. ګرو نش کره استعمال

✓
ګرو همیشه ته ګرو کال خاطر مدته طبی
مشورن امتی دنه طرفه صحت محکم
عمل. پیته

بته انفیکشن

✓
انفیکشنس چهو توبه ز چهو شک توبه اگر
دنه کنه بونه ګرو تیله، امت رابطه سټی
عمل پیته احتیاطن امتی

✓
ایجنټ حیاتیاتی اګس ګرو طور فوری
علاج مټاثر سټی پهلاونه شکاور بند
ګرّه. دور نش جایه امه ته شناخت

✓
بوا یس ته کپر تهوو اګس ته نس پنی
ګرته فلتر چه چهو

✓
علامتن ته اشارن استعمالکی بند ایجنټن حیاتیاتی
ماس ګرو خاطر پهلاونه معلومات مزید متعلق
استعمال. میڈیاټک

✓
طبی ېنگامی تهاییو تیله، ګرّهو بیمار تهی اگر
ګرو. نوټ ته شناخت ېنز سهولیاتن

✓
آسان. علامات یتھی چه منز بیمارین عام واریابن
اعلان بیماری ته کانه چه منز یمو ز مانو مه په
نتیجه. بند حالاتن ېنگامی حیاتیاتی شده

✓
مشور. طبی بیچهو تیله، چهو یقینی غیر توبه اگر

دوران وبایس اګس

✓
سټی کانسبه چهو تهی ز چهو باسان توبه اگر
احتیاط ګرو تیله، امت رابطه

✓
بژهان کزن رابطه سټی نفرس کانسبه تهی اگر
نمک سټی ایجنټس حیاتیاتی کنه توبه اگر چهو
بناون یقینی حفاظتک که شاه چه تیله، چه شک
ضروری.

✓
نش رابطه راست براه ته دور روزو نش نفرس
بچن.

✓
خاطر معلومات، وچهو ویژن تیلی، پرو اخبار
وارننگ ېنگامی ته بدایتن سرکاری، بورن ریډیو
مطابق مشور امتی دنه ته، دیو توجه کن نظامن
عمل. ګرو



کیمیائی ایمرجنسی

کیمیائی ایمرجنسی

سائنس ملڪس منڙ، صنعتی ترقی ٻڌس آغازس سٽی،
چھ کیمیائی ایجنٽن ٻڌس استعمالس منڙ اضافہ
گومت. اٽھ منڙ چھہ واریاھ ٻریر گومت. وُنکیئس
چھ تقریباً 3 لُچھ
کیمیائی ایجنٽ استعمال یوان کرنہ.

کیمیائی ایجنٽ

پم چھ تٽھی ماد یم کیمیائی خصوصیاتو کنی بیکن
انسانی جسمس پیٿھ نقصان ده اثراتن ٻڌس ٻنیادس
پیٿھ مہلک اُستھ مثالہ پاٿھی، کلورین گیس، میتھائل
نُوسیانیت، سانانوجن لورانڈ، سلفر
سرسوں گیس وغیرہ.

انسانی جسمس منڙ داخلچ وتہ

- ✓ رُمہ
- ✓ نَس
- ✓ شاہ نو
- ✓ نکلن
- ✓ انجیکش

عام علامات

مُتأثر نفرس منڙ ٿاسہ، اُچھن منڙ اوش، مسلہ دگ
شاہ کھانسن منڙ دُکاری. تہ ہاؤو صحتکی باقی
منفی اثرات.

مدد. ا تہگرو رابطہ انتظامیہ

اگر کُنہ جایہ گیس لیک گڑھہ یا کانہہ غار معمولی بو بوزنہ
یہ، تیلہ گرو فوری طور ڈیزاسٽر مینجمنٽس
دِنہ. اطلاع
عیالس تہ ہمسایہ منڙ بیمار لوکن مُتعلق گرو محکمہ
صحتس معلومات فراہم.

انتظامیہ سبڙ کرنہ والہ گمہ منڙ تعاون کریو تہ تمن
کریو. ٻنڊ ہدایات پالن

تیاری. کیمیائی برونہہ حادثہ

کیمیائی حملوں/واقعات/ہنگامی حالاتن ٻڌس خطرس مُتعلق
عوامس آگاہ گرو تہ تمن مُقابلہ خاطر اختیار کرنہ ینہ وا
یس حفاظت اقداماتن تہ وسایلن
گرو. مُتعلق آگاہ

* تیار. مکانچ دار تہ درواز ٻنڊ کرنہ خاطر تہایو مواد

* بُتھس پیٿھ تہایو ماسک.

* آلودگ ی ختم کرنچ کٹ تہ دوا ہاؤو تیار.

* ای مرجنس سروسن تہ ہسپتالن ٻنڊ فون نمبر
تہاؤو گرس منڙ

کرن؟ کیم یابی حملہ واقعہ پتہ کیا چھ

* پٹن پور جسمک تھوپ کرو۔

* بٹھس پیٹھ تھاپو ادر پلو تہ

* وار وار شاہ بیو

* بوا کس مخالف طرفس کن پکو۔

* تمام درواز، دار، پنکھہ، کولر

* بیتر تھاوو بند۔

* بے پوشہ کھن تہ مشروبات مہ

کھوان

* اگر مسلہ خارش آسہ، تیلہ کرو

استعمال۔ فلرز ارتھ (ملتانى مٹی) یا * آٹا

ریڈیو تہ ٹیلی ویژنس پیٹھ دنہ آمڑ * زانکاری

بوزو۔

* نہ افواہ پھیلاؤ، نہ تمن پیٹھ دھیان دیو

کیمیایی حملس متعلق زانکاری حاصل کرنے پتہ

کیا گڑھ کرنہ یں؟

* پلسس کرو فوراً کال۔

* متاثرین سوزو فوراً ہسپتال

* پاٹھی۔ پٹن پور جسمک حفاظت کرو پور

* تازہ بوابس کن منتقل

کمیونٹیز بیکن حیاتیاتی تہ * کیمیایی ہنگامی

حالاتن خاطر پننس

سطحس پیٹھ پناہ گاہ تہ بناؤ تہ

کیا چھ نہ کرن

* متاثر علاقمنز کرو نہ معاینہ/جانچ کرنہ"

کھنہ۔ رآے کھن، آب بیتر تہ خان ہ پیٹھ

مہ نیرو یوت تام نہ نظامیہ اجازت دی

* بوری منز برتہ کھنکی چیز کھولو، کاغذس

کرو۔ منز ولتہ آب مہ استعمال"

* حفاظتہ ورآے مہ گڑھ کھلہ مادانس منز

* ہمیشہ روزو آگابز توبہ اندی پکھی کمہ قسمک

کارخانہ یا صنعتہ چھ واقعہ۔ امہ مطابق کرو حفاظت،

بحالی تہ احتیاطی اقداماتن سہی مشورہ۔ اگر کانہہ

آفتیج صورتحال آسہ، تیلہ

کرو کاروایی

ہمیشہ روزو آگاہ ز توبہ اندی پکھی کمہ قسمک کارخانہ یا

صنعتہ چھ واقعہ۔ امہ مطابق کرو حفاظت، بحالی تہ احتیاطی

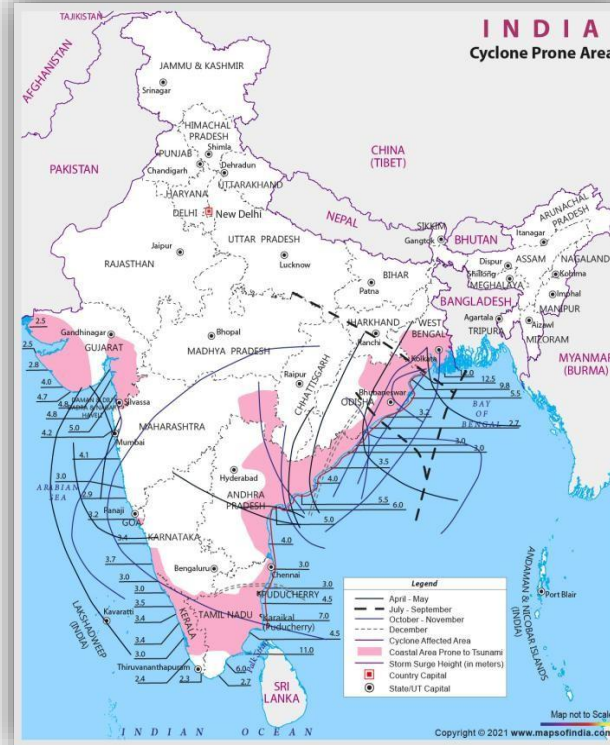
اقداماتن سہی مشورہ۔ اگر کانہہ آفتیج

صورتحال آسہ، تیلہ کرو کاروایی





سمندری طوفان



دوران ڈوبنس %

* آبس منز موجود شخصس دیو بچاو شاه

* نفرس کُرو بٹھس کُن۔

* اُدر پلو تلو تہ تم تهاوو خوشک پلوس منز۔

* ہوش آسہ، تیلہ کُرو اُمس نفرس پانس کُن
تہ اُسس منز آب صاف کُرو۔ اگر بے

* شاه دیو تاکہ شخص چہ شاه کھالن شروع کُرُن

نقلی

* رُکاوو اگر ژاسہ آسہ، تیلہ دیو اُمس نفرس ژاسہ آب
مگر رِبہ، سیکہ یا ملبہ نگلنہ نش

یتہ طوفان سمندری :

* رُکاوو لیکجی گیس

* چلاؤن مہسامان ہند بجلی

* ژہانڈو لوکھ ضروری

ضرورت 0 مند لوکُن کُرو علاج فراہم تہ تم کُرو * فوری
طور ہسپتال حوالہ، پولیس تہ پولیس
افسرن مددچ درخواستیژ افواہ مہ پھلاؤو

سائیکلون چھُ ایک وچھ بڑا ہوا نظام، " یوس ایک نیون دباؤ والے مرکزہ جوگرد گھومتھ چھُ یتھ وجہ سان تیز ہوا تام خراب موسم بنان چھُ یہ ایک قسمک طوفان چھُ یوس سمندرچ سطحہ پاتھی گرم، نم ہوا اوپر اٹھن تھ گھومتھ ہوا بند ایک نظام

"بنن سان بنان چھُ



مقصد

* طوفان۔ شدید تھ طوفان یسمندر

* واریاہ زیاد روڈ، ییمہ ستی سہلاب ہیکہ
بتھ

* تھد شدتچ طوفانچ لہر۔

برونہہ طوفان سمندری:

ریڈیو تھ ٹی وی یس پیٹھ روڑو موسمس * مُتلق خبر بوڑن، تھ ییلہ سمندری طوفانس مُتعلق زانکاری میلہ، پانس اندی پکی لوکن تھ گرو اطلاع۔

گوڈے کئہ محفوظ جایہ یا مُستقل (پکا) * عمارتچ شناخت کرو، تھ محفوظ وتھ ژارو تھ تھاوو تیار۔

ایمرجنسی کٹ تیار کرتھ تھاوو اہم * دستاویز تھ قیمتی چیز گر منر اکہ وٹھ اکس جایہ۔

* خوراک تھ چنہ آہچ مُناسب فراہمی یقینی بنایو۔

* جانور تھاوو محفوظ جایہ

* یہ کرو یقینی ز رہایشی جائے چھ محفوظ پنہ گرچ دار، درواز تھ چھت بیتر بناوو مضبوط تھ آفتن نش پاک۔

ایمرجنسی کٹ:

- * باکس ایڈ فرسٹ
- * آب چنہ
- * چیز کھینکی
- * پلو
- * پولیتھین
- * پولیتھین
- * دستاویز اہم گری

سمندری طوفانس دوران کیا کرن:

* گھابر مہ

کھڑکین پیٹھ کاغذ چپکاو تاکہ ٹٹتھ نقصان * نہ پاتھ

پنن چنک آب، کھین تھ پلو تھاوو پولیتھین * یا واٹر پروفنس منر۔

* حفاظتہ خاطر لاگو گرم پلو۔

* سمندرس برونہہ کن گڑھ نہ۔

محفوظ تھ مضبوط مکانس منر گڑھو یس گوڈے * ژارنہ آمت چھُ



طوفان چکرواٹھ

ٹورنیدو ہیک وشال ہوا پر نالی چھ یوس اک کم دباؤ والے مرکز چھ چہرسین چارن طرف گھمٹھ، یمی وجہ سان تیز ہوا، آندھی تہ خراب موسم گڑھان چھ یمہ اک قسم چھ طوفانک یوس سمندرچ سطحہ پیٹھ گرم، نم ہوا اوپر اٹھان تہ گھمٹھ ہواہ ہند پر نالی بننہ سبتھ پیدا گڑھان چھ



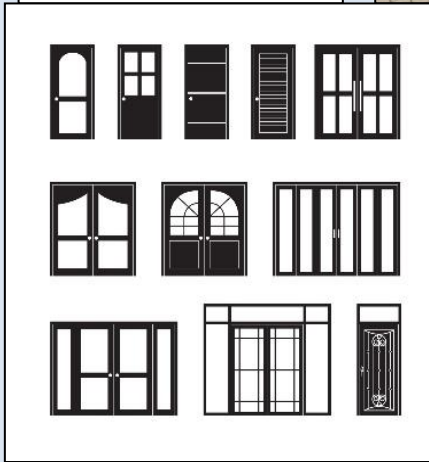
(اثرات / علامات)

- تیز طوفان تہ آندھی۔
- حد کان زیادہ بارش، یوس سیلابک سبب بنہ سگھ
- یمن • بہت تیز رفتار آندھی دھرائیں، چھ کہان۔ (اسٹورم سرجز) طوفانی لہران



تیاری: آنہ سونہ پہلے (Cyclone) چکرواٹھ

- ریڈیو تہ ٹیلی ویژن پیٹھ موسمچ خبر سنتھ رہو تہ چکرواٹھک اطلاع ملنہ ہندس سان آس پاسچ لوکن ہندس بھی جانکاری دیو۔
- پہلے ہی کسی محفوظ جگہ یا پکے مکانک شناخت کرو تہ ہتھ پاٹھ پہنچس ہند محفوظ رستہ بھی طے کرو۔
- گھرس منز ضروری کاغذات جمع کرو ہنگامی کٹ تیار تھایو۔
- بندوبست • کھاون تہ پینے ہند پانی ہند مناسب یقینی بناو۔
- محفوظ • اہم دستاویزات تہ ضروری سامان جگہ منز رکھو۔
- پالتو جانورن محفوظ جگہ منز رکھو یا بندھ کر نہ تھایو۔
- یقینی بناو کہ تو ہند مکان تہ رہائشی جگہ محفوظ چھ
- پینہ گھرس ہند کھڑکی، دروازہ، چھت وغیرہ مضبوط تہ آفت روڈھی بناو۔



دوران کیا کرو (Cyclone) چکروا تھ :

- شانتی سان رہو، گھبراو مت۔
- کھڑکیاں تہ دروازہ اچھی طرح بند گھریچ اندر ہی رہو۔
- کھڑکیچ شیشاں پیٹھ موٹا کاغذ یا ٹیپ چپکاو تاکہ شیشہ ٹوٹنے وقت چوٹ نہ لگے۔
- پروف • پینے بُد پانی، کھاون تہ کیڑے واٹر تھیلی یا پولی تھین منز محفوظ رکھو۔
- ہنگامی کٹ ہمیشہ تیار رکھو۔
- حفاظت خاطر گرم کیڑے پہنایو۔
- سمندرچ طرف بالکل نہ جاو۔
- تہ پکے مکان • پنہ پریوار سیتھ کسی محفوظ منز چلے جاو، یس تم پہلے ہی شناخت کر چھو۔
- بجلیچ سارے سوئچ بند کرو۔
- گیس سپلائیچ نوب بند کرو۔
- کھلی آگ فوراً بجھاو۔
- بیٹری سان چلن والے ریڈیو یا ٹرانزسٹر پیٹھ وقت بوقت سرکاری اطلاع سنتھ رہو۔



پتھ کیا کرو (Cyclone) چکروا تھ:

- اگر آگ لگنہ بُد حالت بنہ، تہ اوس فوراً روکنہ بُد کوشش کرو۔
- سپلائی • گیس لیکج بُد صورت منز گیس فوراً بند کرو۔
- بجلیچ آلات تب تک استعمال نہ کرو جب تک بجلیچ نظام پوری طرح محفوظ نہ بنہ۔
- لاپتہ یا زخمی لوکن بُد تلاش کرو۔
- زخمی لوکن گھ ابتدائی علاج دیو تہ ضرورت پر فوراً اسپتال پہنچاو۔
- پولیس، نیم فوجی فورسن تہ راحت کامہ منز لگے اہلکارن بُد مدد کرو۔
- کسی قسمج جھوٹی افواہ نہ پھیلاو تہ نہ ہی تمہ پتھ یقین کرو۔



گھریلو / کٹ آف خاندانی کٹ ہنگامی



کارکن راحت تہ انتظامیہ مقامی پتھ آفتیج کسی نہ ضروری یہ مگر پہنچن، پیٹھ وقوعہ جائے ضرور مدد پہنچن۔ فوراً تک لوکن متاثر سازن یم کہ چھ کبھی کبھی یا چھ سکن لگ گھنٹہ کینہہ منز ملنس توہند کیا منز، حالتن ایسے چھ۔ لگن بھی دن کینہہ نمٹنس سیتھ حالت ہنگامی دورانیچ یم اوس خاندان چھ؟ تیار خاطر



- (یا لائٹ) موم بتیاں تہ ماچس
- صابن، مائع ڈیٹرجنٹ۔
- دھاگہ تہ سوئی۔
- سیٹی۔
- پلاسٹک شیٹ۔
- پلاسٹک مگ۔
- پلاسٹک تھیلیاں۔

5- کپڑے تہ جوتے :

- کپڑے تہ سیٹ 1 ہر فرد خاطر کم از کم جوتے۔
- کمبل تہ بیڈ شیٹ۔
- اگر واٹر پروف) مضبوط کینوسک جوتے (ہون تہ بہتر
- تہ (کوٹ • رین / پلاسٹک شیٹ) برساتی چادر چھتری۔



6- ششون خاطر خاص سامان :

- (انفینٹ فار مولا) دودھ پاؤٹر
- (نیپی) ڈائپر
- ڈاکٹر چ طرفہ مقرر کرنہ (ضروری دوائیں
- (آمت باقاعدہ ادویات



7- بزرگ افراد خاطر خاص / بزرگ

- دوائیں۔ دوائی تہ طبی آلات خاطر ضروری
- آسانی سان کھاؤن ہنڈ نرم خوراک۔
- آرام خاطر چھوٹے کرسی یا تکیہ۔



8- ہر فرد خاطر، گھر یا ذاتی ہنگامی کٹ (منز رکھو)

- تولیہ، کنگھی، صابن، ٹوتھ پیسٹ، ٹوتھ برش، شیمپو۔
- شناختی • ضروری شناختی کاغذات جیسے کارڈ، پاسپورٹ، طبی رپورٹ نمبر۔
- بنیادی نقد رقم، بینک کارڈ، رابطہ : خاطر • فرد ہر کاغذات شناختی باقی تہ اہم وغیرہ۔ لائسنس ڈرائیونگ کارڈ، شناختی خاطر افراد متعلقہ • دیگر تہ اہلکار کارکن، راحت رابطہ کٹ، ہنگامی خاندانی پتا، معلومات ضروری وغیرہ۔ دوائیں نمبر،



کیا کرو:

ہنگامی کٹ • پانی ہر فرد خاطر ہر جگہ تہ ہر منز رکھو، تاکہ پورے خاندان ہند ضرورت پوری ہو۔

• ضروری کھاون تہ پانی ہند چار دن خاطر محفوظ کرو۔

جیہ منز پانی • گھر منز ایک فہرست تیار کرو، ہند مقدار تہ خاندان ہند ضروری سامان لکھا ہو، تہ اس فہرست پیٹھ دھیان رکھو۔

(دوائیں • کھاون، پانی،) سازن ضروری سامان ہمیشہ محفوظ جائے منز رکھو، تاکہ ضرورت پڑنہ وقت فوراً استعمال ہو سکے۔



سیلابس منز بچاونگ طریقہ کار

خاندانی ہنگامی کٹ

یہ ایک خاص سامان چھ، یمن خاندانی افراد خاطر ضروری چیزن، پانی، خوراک، دوائیں، راحت کارکن، ابتدائی طبی کٹ تہ دیگر ہنگامی ضروریات شامل چھ، تاکہ آفت یا ہنگامی صورتحال منز حفاظت، مدد تہ بچاؤ خاطر استعمال کینہ جا سک۔



آفت یا ہنگامی حالت خاطر ہنگامی کٹ:

ہنگامی کٹ گھر منز ہر فرد خاطر تیار رکھو، تاکہ لوگن کی بچاؤ، ضروری شناختی کاغذات، دوائیں، خوراک، پانی وغیرہ فوراً دستیاب ہو۔ کے • بچے خاطر: یہ سامان بچے خاطر تہ عمر مطابق تیار رکھو۔

• خاندان خاطر: یہ سامان خاندان تہ بالغ افراد خاطر تہ ضرورت مطابق رکھو۔

• خواتین خاطر: یہ سامان خواتین خاطر تہ حفظان صحت کے سامان شامل رکھو، تاکہ ضرورت پڑنہ وقت فوراً استعمال ہو۔

• بزرگ افراد خاطر: یہ سامان بزرگ افراد خاطر تہ آرام، دوائیں اور آسان خوراک شامل رکھو۔

دستیاب ہونا • یہ سامان گھر منز ہر فرد خاطر چاہیے۔

کے • یہ سامان عمر: نوزائیدہ بچے خاطر حساب سان تیار رکھو، تاکہ آفت یا ہنگامی حالت منز فوری طور پر ہر فرد خاطر دستیاب تہ بزرگ افراد خاطر: بچے، خواتین بچے۔ سامان

تیار • بچے: یہ سامان عمر کے حساب سان رکھو، تاکہ ضرورت پڑنہ وقت ہر فرد خاطر دستیاب ہو۔

رکھو، تاکہ • خواتین: یہ سامان خواتین خاطر ہر فرد خاطر ہنگامی کٹ منز فوری دستیاب ہو۔ خاطر، جیسے: • یہ سامان بزرگ افراد •



کیڑے تہ خوراک، دستیاب رکھو، تاکہ ہر فرد خاطر ہنگامی کٹ استعمال کینہ جا سکے۔
اگر ضرورت پڑے، تہ بزرگ افراد خاطر • سامان بچوں یا خواتین کے سامان کے ساتھ بھی ہنگامی کٹ منز رکھو، تاکہ ضرورت پڑنہ وقت فوری دستیاب ہو۔



پانی خاطر ہنگامی اقدامات:

دار بوتلن • پانی ہمیشہ صاف، محفوظ تہ ڈھکن یا کنٹینر منز رکھو۔
• پانی پیٹھ پانی بھرنہ یا دوبارہ بھرنہ ہنڈ تاریخ لکھو۔
پر • ضرورت پڑنہ وقت پانی فوری طور دستیاب رہو۔
کرنہ خاطر • نلکا تہ پائپ سے پانی صاف اقدامات کرو۔
• پانی ہنڈ معیار باقاعدگی سان چیک کرو۔
• پانی ہنڈ ذخیرہ ایسی جگہ رکھو، جیہ منز کیڑے مکوڑے نہ آسن۔
نہ آوے۔ • پانی پیٹھ کسی بھی طرح نجاست سخت • پانی صاف تہ محفوظ رکھنے خاطر دھیان رکھو۔
پانی فوری • ضرورت پڑنہ وقت ہر فرد خاطر طور پر دستیاب ہو۔



پانی بچانہ کے طریقے:

پانی بچانہ کے مختلف طریقے استعمال کئے جاتے ہیں تاکہ ضرورت پڑنے پر ہر فرد خاطر صاف پانی دستیاب ہو۔

1-بنیادی طریقے :-

ہنگامی • پہلا طریقہ: یہ سب سے آسان اور طریقہ ہے، یمن ہر فرد خاطر فوری طور پر پانی دستیاب ہو۔ پانی محفوظ رکھنے اور دوبارہ استعمال کے خاطر فوراً اقدامات کرو۔ پانی بھرنے کے لیے صاف بوتل یا کنٹینر استعمال کرو۔

کسی • دوسرا طریقہ: اس طریقے منز پانی بوتل یا کنٹینر پیٹھ محفوظ رکھو، تہ ضرورت پڑنے پر فوراً استعمال کے لیے دستیاب ہو۔

محفوظ اور • تیسرا طریقہ: یہ سب سے زیادہ ہنگامی طریقہ ہے، یمن پانی فوری طور پر استعمال کے خاطر تیار ہو۔ اس طریقے منز اضافی فلٹر وغیرہ بھی استعمال کرو تاکہ پانی صاف ہو۔

• چوتھا طریقہ: پانی حاصل کرنے کے لیے اضافی کنٹینر یا بوتل استعمال کرو، تاکہ پانی ہر فرد خاطر فوری دستیاب ہو۔



- 2. ريسكيو پوسٽ
- طريقيه ڪيس رابطو
- ٿاو بوڙ
- آمت ڏنه سهار
- ٿو آرم
- ٿو بيٺ
- ٿو گرپ واپس

CPR

(ڪارڊيو پلمونري ريسسيٽيشن)
ڇهه؟ ڪيا

يُس ڪار طريقيه هينگامي اڪه ڇهه آر پي سي
سند شخصه ڪانسه بيله پوان ڇهه ڏنه وڙ تمه
رڪاونه اچانڪ دهڙڪن دلچ ته ڪهائڻ شاه
دبماغس ته ڊلس ڇهه مقصد اميڪ پوان
ڪڙن. فراهم خون بهرپور ستي آڪسيجن

خاطر سند بالغ ڏنه ڪرو ڪئي ڪتھ آر پي سي

1. چيڪ:

پڻن ٻڙ ته بلوتھ وار وار ڪرو نفرس امس
هٿيڪ؟ ٿهپڪ چهوا ٿهي؟
سيڪنڊن 10: چيڪ ڪرو نبض ته شاه
تام

2. ڪال خاطر مدته

ڪرو پيٿه نمبرس هينگامي نزديڪي يا 112
ڪال.

آٽوميٽڊ: ڪانسه وڻو تيله آسه دستياب اڪر
خاطر. اننه ڊيفبريليتور ايڪسٽرنل

3. دباونه سينه:

• پيٿه سطحس مضبوط اڪس تز اوو شخص
پٿي.
ته هباگ منز سينس تهاوو ڪهور اتهج اڪه
پيٿه بير تهاوو اتهه بياڪه
• تقريبا 5 دباوو لٽه 120 پيٿه 100 منٽ في
ميٽر سينٽي
تهود. پاتھه پور سينس ڊيو پته دباو پريته

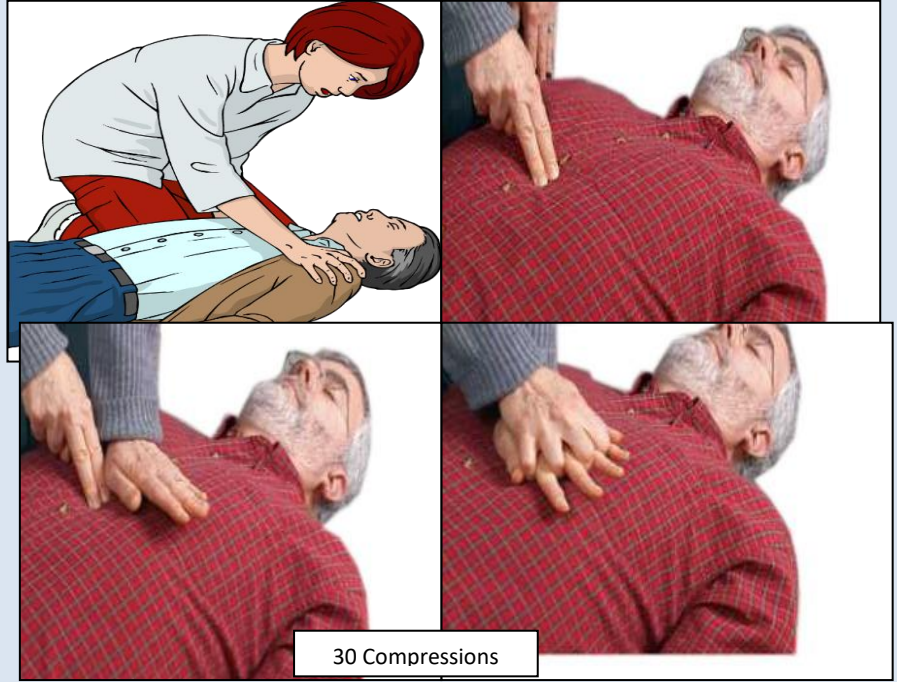
ڏنه آسه 4. تربيت اڪر: ڊيو سانس ريسكيو
آمڙ

• ٿلو. ٿهوڙي ته ڪن پوت ڪرو ڪله
پيٿه. آسس دم 2 ڊيو ته دوان ڇههڪه نس
تناسب • شاه 2 ڊيو پته دباونه 30 پريته

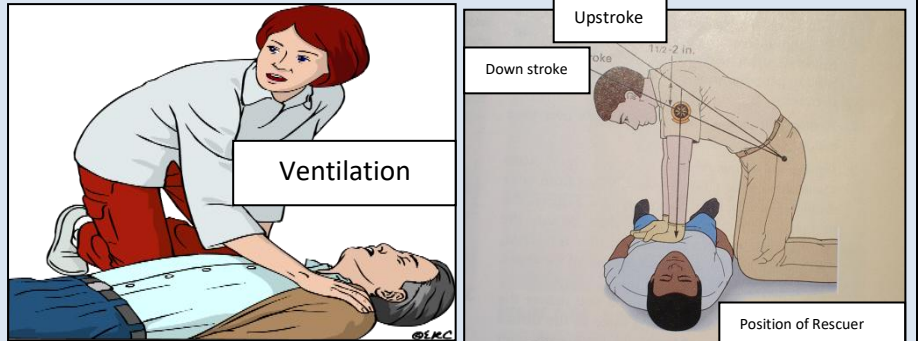
5. جاري تام توت تهاوو آر پي سي:

• واته. مدد ورانه پيشه نه يوتام.
• ڪڙهه. بوش انسان نه تام يوت.
• يا ڪڙهو تهڪان واريه ٿهي نه تام يوت
ڪڙهه. محفوظ غير منظر

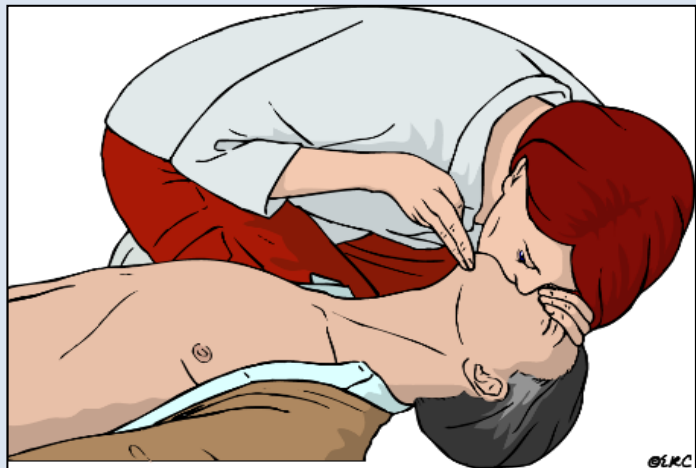
(CPR) فراهم ڪرو ڪئي ڪتھ شرس



30 Compressions



Ventilation



©ERC

1. چیک

• تہیہ پُڻ بڑ تہ وار وار بلاؤو شرس
• تھیک؟ تھیک چھو
• تام۔ سیکنڈن 10؛ چیک کرو نبض تہ شاه

2 کال خاطر مدتہ

• کرو پیٹھ نمبرس • بنگامی نزدیکی یا 112
• کال۔

• آٹومیٹڈ: کانسہ وڻو تیلہ آسہ دستیاب اگر
• ڈیفبریلیٹر ایکسٹرنل
• خاطر۔ آنہ

3- دباؤنہ سینہ:

• پاتھی۔ پٹھس پیٹھ پٹھس تزاؤو شرس
• باگ۔ منز • سینس تهاؤو کھور اتھج اُکس
• تقریباً 120 دباؤو لٹہ پیٹھ 100 منٹ فی
• 4 میٹر سینٹی
• تھوڈ۔ پاتھہ پور سینس دیو پتہ دباؤ پرپتہ

• دنہ آسہ 4. تربیت اگر: دیو سانس ریسکیو
• پھامڑ

• تلو۔ تھوڑی تہ کُن پوت کرو کلہ
• پیٹھ۔ آسس دم 2 دیو تہ دیوان چھکھ نس
• (2-30) شاه 2 دیو پتہ دباؤنہ 30 پرپتہ
• تناسب

5. جاری تام توت تهاؤو آر پی سی
• واتہ۔ مدد ورانہ پیشہ نہ یوتام
• بیوتن۔ شاه پانہ شر نہ یوتام
• یوت نہتام تہی واریاہ تھکان گڑھو
• گڑھ۔ محفوظ غیر صورتحال یا

• خاطر سند شری: کرو کئی کتہ آر پی سی

1. چیک

• کرو • بڑ تہ تھپہ وار وار کرو تھپہ شرس
• تھیک؟ تھیک چھو تہیہ
• 10؛ چیک کرو نبض تہ شاه
• تام سیکنڈن

2. کال خاطر مدتہ

• کرو پیٹھ نمبرس بنگامی نزدیکی یا 112
• کال۔
• کانسہ وڻو تیلہ آسہ دستیاب اگر
• خاطر۔ آنہ ڈیفبریلیٹر ایکسٹرنل آٹومیٹڈ:

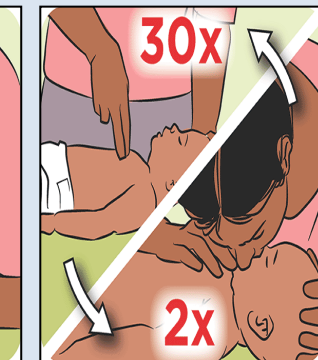
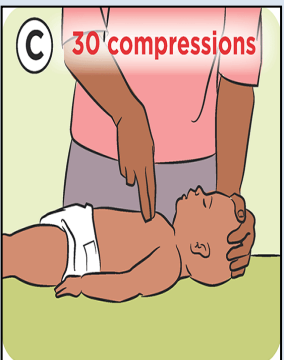
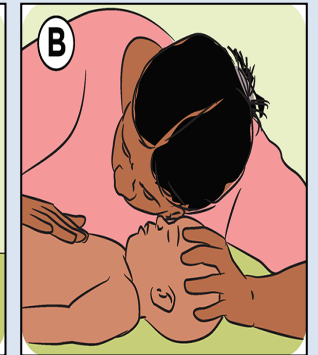
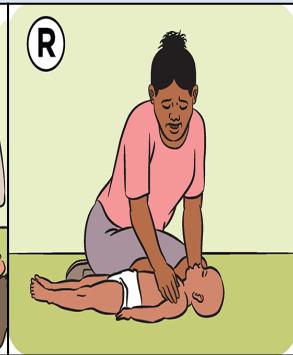
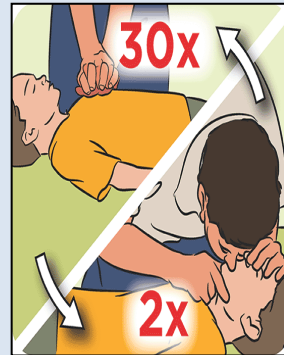
3. دباؤنہ سینہ

• پٹھی • پیٹھ سطحس مضبوط اُکس تزاؤو شر
• پیٹھ • سطحس مضبوط اُکس تزاؤو شر
• پٹھی۔

• سرنیر: دباؤو لٹہ 120 پیٹھ 100 منٹہ فی
• پھمیٹر سینٹی 4 تقریباً

• تھوڈ۔ پاتھہ پور سینس دیو پتہ دباؤ پرپتہ

• امڑ دنہ آسہ-4 تربیت اگر) دیو سانس ریسکیو
• تلو تھوڑی تہ کُن پوت کرو کلہ

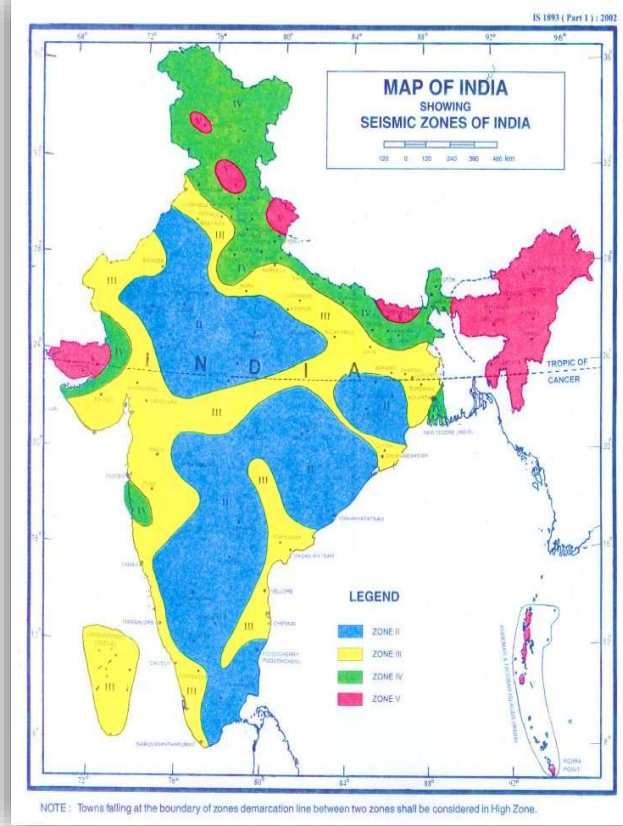


• سان بلڪہ بلڪہ 2 ڊيو وڃهتہ ڪهسُن سينہ
• (30:2) شاہ 2 ڊيو پتہ دباونہ 30 ڀریتہ
تناسب

جاری تام توت تهاوو آر پی سی
• واتہ مدد ورائہ پیشہ نہ یوتام
• شروع ڪهائُن شاہ پائے شر نہ تام یوت
• یا گڑھو تهکان واریاہ تہی نہ تام یوت
گڑھہ۔ محفوظ غیر صورتحال



بینیول



زلزلہ پتہ:

* گرو تہ بوژن یا افواہ نہ، امن مہ گھبراؤو پھہلاؤو

* گوٹیکہ زلزلہ پتہ روڑو دویم زلزلہ پنہ خاطر تیار۔

* زخمی متاثرین تہ پھسنہ آمتی لوگن مدد، ضرورت مند لوگن علاج فراہم کرو

* شرین، زنانہ، بزرگ تہ معذور لوگن ہنر مدد۔

* دور روڑو نش عمارتو محفوظ غیر۔

* نش بچاؤو، موم بتی تہ لالٹن مہ استعمال کرو۔
ٹورچ لائٹ استعمال کرو۔ نار

* گڑھو شد/کمزور عمارتچ شناخت کرو تہ اتہ نزدیک * گڑھو ن ہ، تہ بیہ کانسہ تہ گڑھنک اجازت دیو۔ تباہ

* ریڈیون ہنڈ فہرست دیو یس نو آفتو نش باخبر چہ

* اعلان کرنہ پتہ گڑھ پنن گرز وونی چہنہ کانہہ
خطرہ

* ڈیزاسٹر سروسن خاطر کرو ٹیلیفونک استعمال صرف

* سامان کرو چیک کرتہ، اگر توبہ کانہہ خطرناک * باسان
چہو تیلہ کرو مین سوئچ بند بجلی ہنڈس

* لوگن ہنڈ حفاظتہ خاطر کرو حفاظتی ہدایاتن پٹھ عمل

بنيول ڪيا ڇه:

زمينچ سطح ڇه واريهن پليٽن * پيٽه مشتمل۔
بيلم ارضياتي وجوہاتو ڪني زمينس اندر رگڙ
ته پليٽن پهنه ستي زلزله ڇه لهر پاد گڙهان
ڇه ڇه تمام سمتن منز بيڪ وقت ڇه آسان،
تيله ڇه زمينڪ زبردست ڪمين يا زلزله
گڙهان، يته زلزله ونان

ڇه

* زلزله پيشين گوئي بيڪو نه ڪرته

تياري برونه زلزله:

اسم پڙ وقتس پيٽه پننه خاطر * حفاظتي
اقدامات ٿلني، ته بونه ڪنه ڊنه امتي حفاظتي
اقداماتن پيٽه غور ڪرڻ

مقامن ٻنڙ شناخت ڪرو (پته ڪني زن يله *
جاء، سڪول ماڊان، كهيل ماڊان، محفوظ
پارڪه، وسيع سڙڪه، مندر، مسجد، ته دفتر (ته
بنگامي حالاتس دوران وٽو تته
ته تته رُوڙو محفوظ۔

سارنجه گامه ڪين لوڪن ڪرو اطلاع يته *
بئليس دوران گڙه پڙته ڪانه حفاظتي اقدامو
نش واقف ته محفوظ جاين پيٽه جمع
گڙهن۔

بنگامي حالاتس دوران ڪرو محفوظ جاين ٻنڙ *
نشاندبي تاڪه اسي زلزله ڀنه ڪس صورتس
منڙ تته پناه نته

ڪميونٽي بنڊس پريته شخصس ڪرو نه * ڌاري
تفويض تاڪه بنگامي حالاتن منز گام يا بيڪو ڪام صحيح
طريقس پيٽه انجام
دته

* پنن مڪان بناو تتهه پائهي يس زلزله ستي
"نوقصان ڪم گڙهه۔"

* اگر ٺهندس گرس منز دراڙ ڇه، تيله ڪرو تم مرمت
ڪرته

* اٺڪ ٿينڪ تهايو پنيس چهتس پيٽه محفوظ
"پائهي لگانه يته نه به پييه نه۔"

* نڀر نڀرنه خاطر تهايو صاف ته پنيس گرس منز
تهايو يقيني بنگامي

* زلزله ستي بچنج عمله تهايو مسلسل مشق تاڪه
"زلزلنس دوران گڙهه ڪاروايي ڪرني سهل۔"

دوران زلزلس:

1/2 تيله، ندر اگرا 1

گهبر او نه، اندر رُوڙو۔

* مضبوط ٿيلس يا فرنيچرس تل ڪرو

* پناه ته فرنيچرچ زنگه تهپه ڪرو مضبوطه۔

* ا مڪانس منز يته فرش چهنه تيله ڪرو مضبوط
ديوارس ستي فرشس پيٽه ڪوٺهين بئته ته پني ڪر
اته ته او فرشس پيٽه

* دروازن نزديڪ مه ڪهڙا گڙهو، تڪياز تم بيڪن
زور صدمه ستي يله گڙهه ته توبه بيڪو زخمي ڪرته۔

* شيشه شيشه، گوبي الماري، ته شو ڪيسونش
رُوڙو دور۔ دار

* اگر تهي اڪس عارضی (ڪچي) مڪانس منز
ڇهو، تيله گڙهو فوراً امه مڪانه منڙ نڀر۔

* لفت يا لفتڪ استعمال مه ڪرو، بيرو پيٽه بون

اگر تهي نڀر ڇهو، تيله 1

* بجلي ڪهمن ته بجلي تارو نش رُوڙو دور
تمن جاين پيٽه مه رُوڙو بيته بجلي تار لوڻه آسه۔

* بڙين ڪلبن تل مه ڪهڙا گڙهو

* گڙهن واجنه عمارتن منز مه ڪرو برونه ڪن
پڪنج ڪوشش۔ تباه

منڙ گاڙ ته ڪنه ڇهو تهي گرا 1۔

يله ته صاف جايه ڪن پڪو، يله بجلي تارو نش * دور
ته گاڙ منڙ گڙهو به صحيح پائهي رڪاونه
بزونه



FIRE

"Fire is Fire.....
Friend or Foe, We Decide."



گی سلامتی تہجی او بدایات:

- * یقینیناؤ و کہہند خاندانکبر اکز کنجا تکہا گہلگنہو قہہ کیابکر نچہ سارننکنلو لئرا استنبہذا کفلور پلان تیار کرو۔
- * یممنصو یسمنز شامل کرو اہمتفصیل، ژ اے سیڑھی، ر ابادار یتہ کھڑکی، یمآگہمنز نکلنہ خاطر استعمال کرو نہ پاسن۔
- * یقینیناؤ و کہہڑکی تہدرو از آسانیساتکھن ہر حال تسمنز آگہا تہنکھن محفوظ طر یقو تہاؤ۔
- * گہر ہندیبار اکحفوظ طر یقو تہاؤ۔ یتہمنز ہنگامی حال تسمنز خاندانکسار ے کنجمعہ ژ ہن۔
- * ہنگامی حال تسمنز باقی خاندانکخبر دار کر نکمشکر و ہر بیڈر و مسمنز ہمیشا آگہن تہا کھار چنہاؤ۔
- * سونو قہہ پینسیڈر و مکدر و از بند تہاؤ، یتہ سنا خطر ناکر میتہد ہوا نکمر سبب ر بانچہ تہ بند نکلنہ خاطر ژ یادبو قہہ تاملانچہ۔
- * خاندانسمنز ہر اکھ خاطر خطر خبر کر نکطر یقو ژ ہارو، ژ اے چیخن، دیوار نیپتہ ہیٹھن، یاسیٹی جانوں۔ "آگ آگ آگ" اچیکنکمشکر و۔
- * اوقہ تہہ تہ تہہ کیڑ ے ہنہ، پالتو جانور نیاقیمتیسامانژ ہانڈہمنز و قرضایعہمہ کرو یسفور اباہر نکلو۔

تیار رہو - پہلے سے منصوبہ بنائو:

- * ننگہر، سکول، تنظیمی دفتر خاطر اکرار (ایویکوشن) منصوبہ تیار کرو۔
- * باقا عطور پینتہ آکھن پینتہ پیند ہتہ عمارت خالی کر نکمشکر و۔ اصلیا آگہلگنہ حال تسمنز، آگہا تہہ پیدا کر ہنہو ائکد ہوا نو چہنمشکلا ستہ۔
- * باہر نکلنہو قہہ مینس سنا تہو ژ انچر نکمشکر و۔ آگہلگنہ حد سمنز ہمیشا نیچر ہو، کیاز کہد ہوا نی اگیسنہنڈا کسانسہوز مو تو اقعہ کر ہتہ۔
- * درواز کھولنہ سے پینسہا تہہ کچھ لکھو استعمال کر تہدرو از سڑ ہانچر و۔ اگر درواز گر مآستہ، تہدرو ہر راستس پینتہ باہر نکلو۔
- * طر یقہ بند مشکر و۔ (Stop, Drop, Roll) "گر کیڑ نمنز آگہلگتہ، تہ" زکو، کرو تہلو ژو۔
- * یقینیناؤ و کہ سارنہو امیڑ ہانوں (جگہن) منز مناسب آگہلگنہو ہوا الاتمو جو دچہنہاؤ نصیحہا کر نہو السحال تسمنز چہن۔
- * اگر تہچاہو، مے ہمتناسکو لوپو سٹریا آسانز بانسمنز بہیتیار کر تہدوان۔

آگ سلامتی خاطر اضافی مشور:

- د ہوا انتہوشو لہ، دو نو ہند پتہ لگاؤ نہ خاطر اسمو کڈیٹیکٹر لگاؤ ہر مہینسمنز اسمو کڈیٹیکٹر ژ ہانچر و تہہ سال سمنز کما کو اریٹر یڈ لآؤ۔ اسمو کڈیٹیکٹر بو اسمنز غیر معمولی مقدار د ہوا نیانظ * رنباؤ نہو الا جانگیسنہنڈ پتہ لگاؤ چہن۔
- * آگہلگنہ ہنگامی حال تہہ پتہ، ژ ہانہ مناسیا ستہ، او تہا بتد انی طر یما ددیو شدید زخمی کر ہوا لالو کنہنڈ فور یطور پینتہ ہیٹھن ہور طر یما دد حاصل کر ہنر وریچہ۔
- * نقصان ز د عمارت تہہ ہمیشا دور رہو صر ف تہہ پتہ ہوا پسڑ او یتہو قہہ باگجہاؤ نہو الا فسر عمارت سمحفوظ قرار دیتہ۔
- * پور ٹیبلتہ سبب سبب پتہ جلا تہو انچیز نیٹہ کما ز کم 3 فٹ دور تہاؤ۔ گہر ہندیبار ژ ہانیا سونو قہہ ہیٹھ کدبہہ چالو مہڑ ہانوں۔ جنتہ پالتو جانور نہ ہمیشا بیٹر نیپتہ دور تہاؤ۔
- * بستر پتہ یاسونو قہہ کدبہہ تہہ باکو نوشیمہ کرو۔ لاپرواہی سنا پینتہ کتہ کر ہتہ سگر یٹیا بیٹر یڈیا بہر منز آگہ سبب کر ہنہو التمو تہنڈ ہر سبب چہ۔
- * کھانا پکاؤ نہو السعلاق سمنز جلا تہو الا چیز ندور تہاؤ و تہہ کھانا پکاؤ نو قہہ چہو ٹیٹا تگاسٹینہ پنو۔ پینسہر تہنہنڈ ہنڈ لاند ر طر فمو ژو، یتہ ساناؤ نہہ جلا تہو لسیپتہ ہلٹکن۔ اگر گر یسا آگہ پکر تہہ، تہہ احتیاط * ساناڈ ہکنٹو سبب سبب کماؤ و تہا کجہاؤ، پتہ ہر نہر بند کرو۔
- * ماجستہ لاند ر ہن خاطر خطر ناکا ستہ یمایسیڈ اے تہاؤ و یتہہ چہنہ پتہ چتہ، بہتر چہہ ہنڈن اے منز تہاؤ۔ چہنہ ہند سجدہاؤ و کہہ ماجستہ لاند ر او زار چہن تہہ مصر فیڈ خاطر استعمال کر نہچاہی۔
- * اگر کسی آلے منز د ہوا انکلییا غیر معمولی ہو تہہ، تہاؤ سفور اٹاؤ و تہہ مکر او و تہہ تہہا گہستہ کر ہنہو الا جلیتار یڈ لآؤ و تہہا کسٹینسنتار نیپتہ تہہ سبب تہہ یڈیو جہمہ ڈالو یمقالینہ ہنڈ نیچہ بیج * تہاؤ۔ اگر جنسب ہتہ چہہ الے یا گہر از خماستہ، تہ فور اڈا کٹر سنا مشور کرو۔ لآؤ و فیوز باکسس سنا کدبہہ چہہ کر ہتہا مہر و یا غلط سنا ز کفیوز استعمال مہر و۔ اگر کاچلنہ، تہہ خمفور ا 10 تہ 15 منٹہ ہنڈ پانہ ہنڈ نیچ
- * اگر تہہ پتہ سہلو جلا تہہ چہن، تہہ یقینیناؤ و کہہ جلا تہو انکپڑ ننتہنچہ تہو العلاقہ پتہ تہدور چہن۔ گہر یڈ دفتر سبب ہا ہر ژ ہانوں قہہ مہر کدبہہ چالو مہڑ ہانوں۔
- * mhafire@googlegroups.com، مزید جانکاری خاطر ابطہر و: دفتر ڈائریکٹر جنرل شہر ی دفاع (آگجہاؤ نہشعبہ)، بہار شہر کار، وزارت داخلہ، ایمیل۔

پیشہور انہ مشور بہ حاصل کرو

عاماگی سلا متیتہ بچاؤ ہدایات

سکول خاطر آگی ہنگامی منصوبہ:

- * سکول خاطر آگی ہنگامی منصوبہ تیار کرو تہیقینینا او و کہہ رکا پیتہ بارے جانانچہ۔
- * پننسی سکول سمحفوظ رکہن خاطر ہمیشا عمارت سازیتہ حفاظت۔
- * کقانون پتہ عمل کرو ہنگامی حالت سمنز فائر الارمیٹھ کرو (مینو لالارمیٹھ چلاؤ نکمشق کرو) تہاگہگنہ حالت سمنز سبنخ بردار کرو۔
- * چلنکمشق کرو۔ عام وقت سمنز پننسا نکہن بند کرت ہیننسنکنہوا لئراستن پتہ۔
- * ہن۔ نیناؤ و کہنکنہ تہبہاگنہوا لئراستن کا پڑکاؤتھسبے پاکچ
- * احتیاط کرو۔ ریگانبتہک امر نہوا انعلا قنصافستہرتہاؤو۔ کینٹینسہند عملہ کھانا بناؤ وقتہاضافیا
- * ہر ہنگامی حالت سخر ہمیشا اکابتدائی طبییامداد کتتیار تہاؤو۔ ابتدائی طبییامداد باکسا سانیساتپہنچنہوا لئراستن تہاؤو۔
- * نجلاتہوا الاماد بطلبہ ہندپہنچسبے دور تہاؤو۔ کیروسین گیس سنڈرتہ
- * آگہگنہ حالت سمنز فور ابلجہ ہندسارے آلاتیند کرتہ علیحد کرو۔
- * صدہیان دیو۔ عام وقت سمنز پر انتارنتہو تگڑنہو انبجلیفتنگن پتہخا
- * کابہی خطرناک حالت کا طلاع پننسی لیکٹریشن دیو۔
- * وسکھو فائر ایکسٹنگوئشنر نکام کر نہوا الس حالت سمنز تہاؤو۔ چلاؤن و تہاؤن
- * طلبہ کاشاگی سلا متیتہ ہندقانونتہا صولسکھاؤو۔

* فور آگہبر ابٹہ کرو

* کلاسرو مسبے باہر نکلو تہ پڑ سکونریو۔

* آگہگنہ حالت سمنز پننسی ہندوستہند حفاظت کرو۔ پڑ سکونریو، گھ۔

* الارمیجاؤ و تہ سبنخبردار کرو۔

* نزدیکیا ہنگامی کنہوا لئراستن استعمال کرو۔

* پننسی چھسارے درواز تہ کھڑکی بند کرو۔

* سیڑھینا استعمال کرو، لفتکد بہی استعمال نہ کرو۔

* کد بہی سید ہکھڑ مہرہ و، بلکہ ہمیشا مینس پتہنچ چھکتہ چلو تہپ

* زور ساناؤا کرتہ بچاؤ عملسہنددہیا تہا پنیطر فکھینچو۔

اگر کانسہنار لگے۔

* چھکھو اور چھپو۔ فور اڈر سکونریو، چیخ نا اور شور مہچاؤ۔ آگسے بچنے خاطر مینس پتہنی

* ہر شخص خاطر آگسے لیے، فائر ڈیپارٹمنٹس کو فوریطور پتہ 101 پر کال کرو تاکہ مدد فور اپنچے اور نقصان کم ہو۔

* فائر ڈیپارٹمنٹس کو صورتحال کا صحیح اندازہ بلگانے خاطر خبردار کرو۔

* داد دیو۔ زخمیاؤد ہونم پتہسے لوگوں کو فور اباہر نکالو اور ایت دائیطیام

* کسی قسم کی چکچاہٹ مہدکھاؤ۔

* تاور جگہ بتاؤ۔ ہشہور انہمد کے لیے فوریطور پتہر ابٹہ کرو اور آگیشد

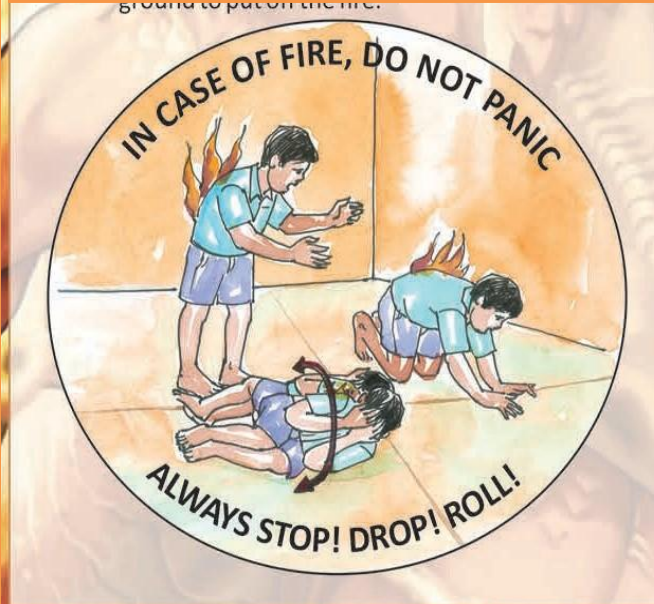
* بچوناور بزرگوں کے لیے فوریطور پتہاضافیا احتیاط کرو۔ آگبجھانے اور بچانے کے لیے

* لکرو۔ سب سے قریبیاور سب سے دور واکنہوا لئراستن اسما میطلبہ اور دیگر لوگوں کو فوریطور۔

* ہر شہور انہمد ایتکیپیرویکرو اور سب طلبہ اور عملہ کو اسبارے میں مطلع کرو۔

* ہر شخص اپنے آپ

* اپنے دوستوں اور سکول کو محفوظ رکھنے خاطر ذمہ دار یقوب لکرو۔





बाढ़ आपदा राहत कार्यवाहियाँ



طریقہ اوڈر:

یہ طریقہ استعمال کرتے بچاؤ گرن وول چہ" ايس منز صرف تته حدس تام گڑهان ز سہ چہ پانہ ايس منز ڈوبتہ، تہ لور، رز بیتر بند مدتہ سبتی چہ سہ ڈوبتہ نفرس بٹہس پٹہ ائتہ

ڈرائی ریسکیو -1:

د½ میتھس تام وائو:

یہ چہ ساروے کھوتہ موثر تہ محفوظ طریقہ" ماننہ یوان، یتہ منز بچاؤ گرن وول چہ ايس پھٹنہ وائس نفرس سینہ کہ طرفہ یوت بہ تیوت نزدیک نش نش واتان تہ بچاؤ کران چہ اتہ "طریقس منز چہ لور یا رز ورتاونہ یوان۔

طریقہ کار کہ ذریعہ -2:

اتہ طریقہ منز چہ لائف بوائے یا یتہی" امدادک استعمال یوان کرنہ تاکہ ڈوبن وول شخص ہیکہ آسانی سان اتہ تہپہ کرتہ تہ محفوظ پائہی بٹہس پٹہ نتہ

ریسکیو اڈر 3:

* رابطہ کہ ذریعہ بچاؤ

* اتہو سبتی کھینن

* وایس گرب ٹو سبند طرفہ بچاؤ

* کلہ رٹتہ لگو

* لگو جوڈ رٹتہ

* بچاونس دوران چہ یہ ضروری ز تہنڈس ڈوبتہ نفر سبند شاہ بحال کرن۔

جیکٹ لائف بٹر -8:

یہ چھ پلوو تہ تھرمل کولہ سبتی بناونہ اُمت اکھ
چھرافٹ یس سہلابس دوران اُکس نفرس محفوظ
پاٹھی بچاونہ خاطر استعمال کرتہ

امہ علاو اگر نہ جیکٹ آسہ، تھرموکول سیٹ ہیکو
جسمہ کس پتیس سہس پیٹھ بزونہمس طرفہگنڈتہ تہ
سہلابس دوران زھراثٹ کرتہ تہ وائتہ

آبس منز ڈوبتہ کانسہ شخصس مدد کرنہ وز چھ تمن -9

چیزن پیٹھ توجہ دنہ یوان-

- * آبس منز ڈوبتہ وائس شخصس مہ گڑھو زیاد
نزدیک۔

* ڈوبس وائس دیور رز ، لور بیتر۔

- * تربیت حاصل کرنہ پتہ گرو ڈوبن وائس نفرس
بچاونہ کوشش۔

تہ - * زخمی شخص سبڈس اُسس تہ شاہ نالہ منز کنہ
رُکاوت ہنڈ اعلان گرو۔

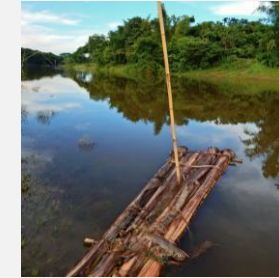
* ادری پلو گرو۔

* متاثر تھایو گرم۔

* ہسپتال سوزنک انتظام گرو۔

بچنکی اقدامات:

حقوقن * انسانی زندگی بچاونہکی اقدامات چھ تم ہم
کرنی چھ تاکہ ڈوبن وول شخص ییم
بچاونہ۔



ریفٹر- بیرل 4:

یہ چھ اکھ یا ز بیرل بانس
سبتی گنڈتہ بناونہ یوان یس
سہلابس دوران بچاونہ
خاطر استعمال
کرتہ ہیکو۔

رافٹ کیلہ کلچ 5:

یہ چھ اکھ رافٹ یس کلس تہ
سبتی بناونہ چھ یوان یس
سیلابس دوران محفوظ جایہ
وائتہ خاطر استعمال چھ یوان
کرنہ۔

رافٹ ٹیوب 6:

یہ چھ اکھ لوکٹ ناو یوس کھوکھلہ
موند سبتی بناونہ چھ یوان یوس
سہلابس دوران
محفوظ جایہ وائتہ خاطر استعمال
چھ یوان کرنہ۔

راف بوتلہ آبہ - 7:

یہ چھ لکر ہنڈبو تختو سبتی بناونہ اُمت
اکھ رافٹ یس سہلابس دوران اُکس
نفرس محفوظ طریقہ سان بچاونہ
خاطر استعمال چھ یوان
کرنہ۔

سہلاب چھ شدید بحران انان تہ پیچید مسلہ یاد کران۔
سہلابس منز پھسی متی لکن بچاونہ تہ تمن کھین کھین
تہ طبی امداد وائتاونہ خاطر چھ بڑس تعدادس منز
ناون ہنز ضرورت۔ اگر نہ ناو دستياب آسن، تیلہ ہیکو
مقامی طور دستياب وسایلن ہنڈ استعمال کرتہ بہتر
رافٹ بناوتہ

ٹن رافٹ 1:

سہلاب چھ شدید بحران انان تہ پیچید مسلہ
یاد کران۔ سہلابس منز پھسی متی لکن
بچاونہ تہ تمن کھین کھین تہ طبی امداد
وائتاونہ خاطر چھ بڑس تعدادس منز ناون
ہنز ضرورت۔ اگر نہ ناو دستياب آسن تیلہ
ہیکو مقامی طور دستياب وسایلن ہنڈ
استعمال کرتہ بہتر رافٹ



جاریابی رافٹ 2:

یہ چھ کورٹ تہ تریالہ سبتی بناونہ
اُمت اکھ رافٹ یس سہلابس
دوران محفوظ جایہ وائتہ خاطر
استعمال چھ یوان
کرنہ۔



رافٹ بانس ہنڈ 3:

یہ چھ اکھ رافٹ بانس بانس گنڈتہ
یس عارضی اندازس منز رز چھ
یس سہلابس دوران بچاونہ
خاطر
استعمال چھ یوان کرنہ۔





سیلاب سبب بچاؤ کی اقدامات۔



۔ اقدامات بچاؤ کی نشیلا بس

کرن؟ چھ کیا پتہ سہلاب

* یاد تھایوز تہندگہر چھ سہلاب سستی متاثر گو مت۔:

* نرسن ہلاب کابکمگڑ ہنہ پتہ پتہ چھتو بہوار یا بو خطر ون ہوشیار روزن۔ آخر کار تھایو بو نہ کھنہ ہامتی نکتہ ہنسم*

* پنی مقامی قیادت تہہ مساینگرو واپسینہ کف اصل سست علقز انکار پتہ حتمی فاصلہ ہنہ ہنہ و نہ ہکر و احتیاط سانسوچ۔

* واریا ہسڑ کہہ یکنونہ تہہ بنداً ستہ تہوار یا ہنہ جانیہ یک با بئر تہہ تہہ کنی کر و خطر کی نشانہ تہہ تہہ کر و احتیاط سانا ستعمال۔

* نیوز بر اڈا کاسٹر کڈر یعدیو پنی سانسو پانسو آخری صورت حال سست علقز انکار تیکیز تہہ ہکر نو یا چانک سہلاب کماکانا ستہ۔

* سہلاب سستی متاثر علاقہ منز مہکر و سہلاب کہ وجہ سستی بی کو تہی ملہ یا خطر نا کچیز و سستی زخمی گڑ ہتہ۔

* ندر دور انکر و مچہر دانہ ہند استعمال۔

* شہر کر و دریا ون، بٹھی، پسہو ستہ گڑ ہن والہ و علا قو نشدور تہہ حفاظتین قطنظر سستی روز و کمزور علاقہ ہنشدو

* شرینگڑ ہنہ گرسمنز انکا جاز تہہ ہنیو تانہ مہکا نکمعا ہنہ ہکر نہ۔

* ریٹھی "تو تامر و زوان نظامیہ، کمیونٹی قیادت، تہہ معاشر ختم گڑ ہ" سستی مشور تہہ ہانگیو تانہ سہلاب کخطر یو

سلا ب۔

* چھ سہ صو رتھالی سستہوق تہہ یاد گڑ ہانچہ ہیلہ کھنہ در " او کسا بسمنز شدید یا طویلر و دکہو وجہ سستی، دریاو

* سہلابکسا بسستی ر ابطہ آسہ ہنہ کھینہ چیز استعمال کرتے

معلقو پٹھانہ نامت کھنیاخر ابکھنہ مہکھو، تکیا زات *
ہمنز بیکنقصاندمائکرو جنز ماستہتہ پیکرہ بیمار ہندسینہ
برہینتہ

دجانور یا جانوار مہکھینہ کسطور سپیٹھاستعمال کرتے *
تکیا ز تماشہ بیمار کنی مری مری مری،

* منہ صافچنہ پچفر اہمیہ حالگڑھ، روڈکا آب جمع کر و تہا
تعمال کر نہرو و نہہر و یہر و بیوتا

ہند خاصخیالتھاؤن، تمہدیو سہلابکسا بسمنز گندن *
کیاڑھاٹھو اینکا جازت شریں

روز برہلہز و جانوار یتھگنی زناگ، پچھو بیتر نشرو ز *
و خبردار، تکیا ز تمہیگنتو بہنزدیک خوشکتہ محفوظ جایزہ
رنگگڑھتہ

پگنضرور یگڑھ، تیلہگر و نہوسو نابسمنز یکنتہ دریا *
و نیانالہ نشتہ ز سز مینسپٹھنہ بانہیو۔

وزیر اڈکاسٹر نسبتی روزور ابطسمنز تہجاریگڑھن *
واجنہوار ننگہتہ مشور نیپٹھ عملگر و مقامینی

ر سہلابکسا بسمنز پھستہ چھ، تیلہتر او و تمہ حفاظتہ *
اپتہگڑھو تہ ز سز مینسکن۔ اگرگا

یوتامنہ سہلابکخطر پورپ اٹھہ ختمگڑھ، انتظا میہ *
کمیونٹی قیادتہ معاشرہ سستی روزو ہماہنگیتہ مشور،

* ہنگامی چیز تلو۔

ہنگامی چیز:

* سیلچلاو نہینہو ولریڈیو تہسیل۔

* مومبتیتہ و اثر پرو فماجسٹکس۔

* چنہ آبتہ کھینچفر اہمی۔

* سردی، ژاسہ، بدبضی، کلہدو دتہ پتہ چدواہ۔

* دستاویز، قیمت چیز تہیلو محفوظتھاؤ نہخاطر اکھو اثر پ
روفیگ۔

* پلاسٹک چبالٹیا کنٹینر، اگر نہ صاف ابدستی آسہ۔

* ہنگامی ر ابطہ ٹیلیفون نمبر تہ پتہ۔۔

سیلاب چتیار ی:-

* پنیس علاقہ سمنز گر و پتہ مینسہ لابنمتعلق معلو مات جمع تہتہ
زر/ محفوظ مقام نہنز تفصیلتھاؤ۔

* اہز یاد ر و دیوار یا ہسکال سر و دپتہ کسصور تسمنز گر
و مقامی انتظامیہ تہ معلو مات/ میڈیا چینل نہنڈر فہجاری کرنہ
وار یا مژ آگاہیا احتیاط سانہوز و تہمنہنز نہدایت نیپٹھ عملگر

* کمیونٹی کینہ باقیار کانستی گر و سیلاب سمنز قلم کحال
تنیپٹھکتہ باتہ

* الاتمنز گر و تمنعلاقہنز نشاندمہیم سہلابستی متاثر گ
رہتہ عامح

* اہجصور تحالہ کسصور تسمنز چھگوڈے انخلاقہن کم
صوبہ تیار کر ضروری۔ تیلہ بانخلاقہ ضرور یگڑھ، خاندانکسہ
ہلسپز تہز کسیند خاطر گڑھگوڈے طے شدہ مہدار تہ پتہ
ی سہلابسدور انکیا چھکر

نالہ یا باقیابیدخانہ نہنڈہاؤ اکسخاصو قنساندر چھہز ہانتہا پ
چھامہ کسبتہ نہنیا نہر ندیبر بہان۔

* ہلابکخطر زیادہ۔ دریا و بٹہستہ ساحلی علاقہ منز روز نوالہن
لوکن خاطر چھس

وجوہات سیلاب کی:-

* شینپگنہ تہنیر مر و دتہ دریا و کمنہ سینکاسینظامن *
ہاسنہ کچھسہلابیوان۔

* کٹرز مینس ہلابستی متاثر بندو ستان سمنز چھ 40
ملینہی۔

* نہہندسو جہسو نہتہ سانیکلو نہندسو جہسو نہہیبہند *
ہاسہہیکہ۔ بانڈوٹ

* سینظام نہندس کمیو جہسو نہہیبہند دہاسنہیکہ شہر *
یعلاقہ منز نکا

* گھر چھوڈنہ بندس صلاحدینہو تہتہ ہیا تہ عملگر یو

* اشنپلان سمنز ابقکر و کامیس کمیونٹی گوڈے بنو و متچھ *
یکینہ قیمت چیز، رکارڈ تہ باقیے چیز گر و جمع تہ متھاؤ و م
حقوق جایہ۔

* نیچر تہ باقی یڈا تیچیز تہا ووبا نڈچمکنہ سطح خدما *
تنیپٹھ فر

* رننگیس، بجلی تہ پچفر اہمیگر و بند۔

* مکانکی تمام درواز تہ دار گر و مضبوطی سانہند۔

* اربرقیسا مانمتو قعبہ سطح سہری محفوظ جگہ پتھر کھو

* ریفریجریٹر خالی کر و تہ پاور کنیکشن گر و بند۔۔

* درواز بند کرو۔



اچانک سیلاب (Flash Flood)



عارف۔

اچانک سہلاب (اچانک سیلاب) (جُھ شدید رود، اوپر پھٹن، ڈیم پھٹن، یا دریاون مٹن) آبیچ سطح مٹن اچانک اضافہ کہ وجہ سہتی

* گڑھان۔ یہ چُھ واریاہ تیز رفتار سہتی یوان تہ چُھ جان تہ املاک سہٹھاہ نوقصان واتناوان۔ آتھ حالا تَن منز، بروقت ہوشیار رُبُن تہ جلدی فیصلہ کُرن واریاہ ضروری چُھ

عام نشانی :

- * نالَن بَند پانیک سطح تیزی سان بڑھن۔
- * زمین پیٹھ اچانک پانیک تیز بہاؤ
- * نالَن یا پَلن بَنز پیٹھ پانیک بہن۔
- * ندی کنار بَند علاقہ اچانک ٹوٹن یا بہہ وَن

احتیاط کرو تہ انتظامیہ بَند مدد کرو:

سیلاب بَند امکان بننہ سہتھ، فوراً انتظامیہ تہ خبردار * کرمقامی آفت مینجمنٹ ٹیمن اطلاع دیو پڑوس تہ برادری بَند لوکن انتظامیہ طرفان دینہ آتمہ انخلا بَند ہدایات پالنہ کرو۔

سیلاب پیٹھ گڑھنہ برونہ تیاری:

* منز رکھو گھر بَند اہم کاغذات، پیسہ تہ ضرور سامان محفوظ اُچھہ جایہ

بَند پانی، سُکھو کھان، ٹارچ، ریڈیو ابتدائی * علاج بَند سامان تہ ضروری چیزہ ہمیش تیار رکھو۔

پینس

* دیوپریوار تہ بَچن بَند محفوظ انخلا راستن بَند جانکاری

* نالیاں تہ پانی نکاسی راستن بَند صفائی رکھو!

* بناؤ۔ مویشی تہ پالتو جانور اُچھہ جایہ منز پہنچاون بَند منصوبہ

سیلاب بَند دوران

- * فوراً اُچھہ تہ محفوظ جایہ پیٹھہ گڑھو۔
- * تیز بہنہ وول پانی پار کرٹک کوشش مہ کرو۔
- * پَلن، نالَن تہ ندی کنار پیٹھہ دُور رَہو۔
- * بجلی بَند کھمبن تہ گرٹھ مٹھ تارن پیٹھہ دُور رَہو۔
- * وہان چلاوتھ سیلاب زدہ علاقہ منز مہ گڑھو۔
- * ریڈیو یا موبائل ذریعہ انتظامی اطلاع سنٹھہ رَہو۔

سیلاب بَند پتہ۔

- * ژھو جُس تام انتظامیہ محفوظ قرار نہ دیہ، متاثرہ علاقہ منز واپس مہ گ
- * پانی سہتھ رابطہ آتمہ کھان تہ پینس بَند استعمال * مہ کرو۔
- * پیٹھہ کُپر صرف اُبالو مٹھہ یا صاف پانی ہی پیو۔
- * مَلبہ یا گاد ہٹاؤن وِز، دستانے تہ جوتے
- * بیمار تہ زخمی لوکن بَند فوراً علاج کراؤ تہ راحت * ٹیمن اطلاع یو۔
- * نچلے علاقن تہ ندی کنار راتھہ رُکنہ سہتھ بچو۔



گلیشیل لیک آؤٹ
(GLOF) + برسٹ



تعارف:

آفت ہند حالات منز، کمزور گروپن ہند حفاظت تہ انخلا ہند خاص دھیان دیہ وتہ ہمیشہ حفاظت تہ انخلا ہند خیال رکھو کہ معنی چھ یہ اہم چھ تہ لوگن، مال، مویشی، فصل تہ ماحول ہند حفاظت

منز مدد کرن۔

عام نشانہ:-

* اچانک گرو جھیلن یا دریاؤن منز آب بڑاؤن

* جھ یلس اند ی پکھی دراڑ یا آبک رساو * چھان۔

* گرس منز چھ غار معمولی میقدارس منزسیمب، گنہ یا لکر وسان۔ بیر پیٹھ بوز زور شور۔

انتظامیہ گرو رابطہ تہ مدد:-

اگر ٹہی جیل یا دریاؤس منز آچ کاتہہ غار * معمولی سطح وچھو، تیلہ گرو فوراً انتظامیہس فوری طور گرو گامچ برادری خبردار طلاع دینہ۔

انتظامیہ، ڈیزاسٹر مینجمنٹ ٹیم طرفہ * جاری کرد بدایتن تہ انخلا کین احکامن پیٹھ عمل گرو۔

جی ایل او ایف بروئہ تیار ی:

* باخبر۔ ہمیشہ رُوڑو محفوظ تہد سطح تہ واپس نیچ مطالبن نش

* عیالس ستی بنایو اکھ ہنگامی منصوبہ تہ عمل گرو

ضروری چیز، آب، خوشک کھین، ریڈیو، * ابتدائی طبی امداد تہ ضروری دستاویزن ہند اکھ کٹ تیار گرو۔ نجی ساحلن یا نشیبی علاقن پیٹھ مکانہ بناونس نش گرو پرہیز۔

* گامچ برادری منز گڑھن وارننگ سسٹم سائرن تہ یاغام چالو کرنہ پنی۔

جی ایل او ایف دوران:

* چلاوتہ فوراً حفاظتی تہ محفوظ جگہ منز

ریڈیو یا موبائل ذریعے انتظامیہ ہند * اطلاع تہ وارننگ سنٹھ رہو۔ انتظامیہ یا مقامی ٹیم طرفان دینہ ہدایات پوری طرح پالنے کرو۔

* کرو پریوار، مویشی تہ لوگن ہند تحفظ ہند انتظام

* رہو۔ ریڈیو یا موبائل ذریعے انتظامیہ ہند اطلاع تہ وارننگ سنٹھ

گروپ ہند ذمہ داری واضح ہو، تہ ہر شخص * حفاظتی تدابیر ہند عمل کرنہ دار ہو۔ اگر ہر خود محفوظ ہو، تہ پھر دوسرا لوگن ہند مدد کر

GLOF پتہ:

* رکھو پہاڑی علاقن منز ہمیشہ حفاظت تہ انخلا ہند خیال

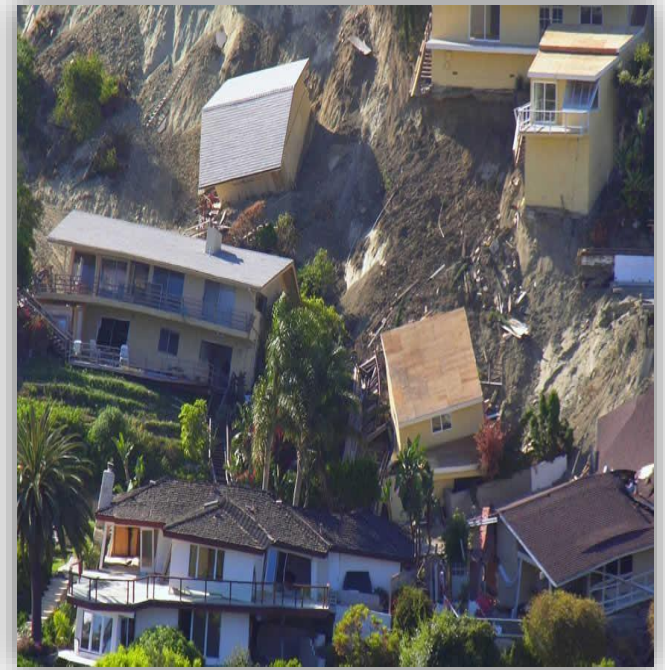
* اگر پانی تیزی سان بڑھے یا سیلاب آئے، فوراً اوپر زمین منز چلاؤ۔

* پڑوسن ہند خبردار کر تہ اگر ضرورت ہو تہ انہن ہند انخلا منز مدد کر۔

دیو۔ اگر بجلی ہند کھمبے یا تار گرن، دور * رہو تہ حکام ہند اطلاع



ویسن پاسی
(Land Slide)



نکات مربوط سأت ترقی ذاتی

- تہ کرن حاصل علم لاگ، ہندہ ترقی ذاتی کرن آزمائش یا کرن تجربہ کرن، پیدا سوچ ذہنی طریقہ ہندہ
- رکھن، رابطہ سأت ترقی ذاتی ہندہ فرد سمجھ ہندہ دار رشتہ تہ دوست تعلقات، سماجی کرن پیدا احساس ہندہ داری ذمہ تہ بڑھان، بوجھ
- کھیل سأت استعمال ہندہ صلاحیت جسمانی صلاحیت ذاتی لاگ ہندہ کام تہ لین، حصہ میں کود بڑھان
- ہمت؛ طاقت جسمانی لاگ ہندہ سیکھن گروپنہ کرن، پیدا استعداد فکری تہ طاقت؛ ذہنی لین حصہ میں کام
- وابستہ سأت ورک ٹیم لاگ ہندہ ترقی ذاتی اثر ہندہ ترقی ذاتی لین، حصہ میں سرگرمین دیکھن بھی سأت ہندہ دار رشتہ تہ دوست کام چھوٹے لاگ، ہندہ بھلائی ہندہ کمیونٹی ڈالنا اثر مثبت سأت ماحول تہ دین، انجام

ذاتی ترقی سأت سیکھنے ہندہ پہلو

- اپنے ذہن تہ جسم ہندہ آگاہی حاصل کرن، تہ آہستہ آہستہ خواہشات تہ رویے پر قابو پانا۔
- ▶ اپنے صلاحیت استعمال کرن، کام انجام دین، کمیونٹی سأت حصہ لین، دوسرہ مدد کرن، یا مسائل حل کرن ہندہ سأت معاونت کرن۔
- سماجی تعلقات ہندہ حصہ لین، تعاون ہندہ مشق کرن، تہ دوسرہ تجربات سأت سیکھنے۔

جُھ کیا سلائڈ لینڈ

تہ مشاہدات تجربات، اپنے ॐ تربیت ہند لوگن حفاظت ہند لوگن منز بنیاد ہند نمونہ درس سمجھایا طریقہ ہند کرن شامل منز تربیت ہند وُتھ

وجوہات سلائڈ کی لینڈ

- منز آسن تہ پرکھ ہندہ کرن حاصل منز چھی ॐ گاس ہندہ کار طریقہ ہندہ سکھن ہندہ کرن تشخیص داریاں ذمہ ذاتی تہ اختیار (ख) گاس ہندہ لاگ
- ربنمائی ہندری منصوبہ، سبقنہ کام، اجزائے ॐ ॐ گاس۔ ہندہ عمل ہندہ سکھن سأت مدد گروپنہ تہ مشق عملی (घ) بڑھان، قابلیت تہ استعداد ہندہ سکھیس (ङ) ہندہ لاگ ہندہ کرن اطلاق تہ سمجھان سیکھان، گاس

پہلو ہندہ داری ذمہ ذاتی

- نشونما ہندہ عقل تہ جسم ▶
- ▶ سمجھ، سبقنہ استعداد، کہ جیوے پہلو، سماجی نشونما ہندہ خوداعتمادی تہ سوچ، تخلیقی
- ▶ جسمانی تہ ذہنی صحت منز ورزش تہ کھیل کود ہندہ کردار، تہ تخلیقی سرگرمین منز حصہ لین ہندہ کردار

- حاصل سأت استعمال ہندہ صلاحیت جسمانی تہ محنت ورزش، کھیل، کہ جیوے کام، ہندہ کرن دیکھان۔ اثر ہندہ مشق،

طریقہ ہندہ کرن حاصل مقصد ہندہ ترقی ذاتی

- یا کرن، پیدا سمجھ مکمل تہ کرن حاصل علم دینا۔ دھیان فیصد 100
- تہ رکھن، احترام لاگ ہندہ افراد مختلف سمجھان۔ نظریات تہ احساسات ہندہ دوسرہ
- کمیونٹی سأت استعمال ہندہ صلاحیت جسمانی قابلیت ہندہ کرن مدد دوسرہ میں کام گروپنہ یا کرن۔ پیدا
- استعمال ہندہ صلاحیت جسمانی ہی جیوے تن پہنچان، فائدہ میں کام گروپنہ یا کمیونٹی کرن، تعاون کرن، کام ساتھ ہندہ دوسرہ بدلہ نبھاؤن۔ داری ذمہ اپنی تہ

پہلو ہندہ کرن حاصل ترقی ذاتی

- پیدا اندر اپنے استعمال ہندہ صلاحیت ذاتی کرن۔
- کرن۔ حاصل اہداف وابستہ سأت ترقی ذاتی رشتہ تہ دوست اپنے سأت حصول ہندہ اہداف کرن۔ حاصل مدد ہندہ دار
- کہ جیوے کرن، احترام ہندہ افراد دوسرہ مظاہرہ۔ ہندہ تعاون تہ ادب اخلاق،
- ذاتی لاگ ہندہ ترقی اخلاقی تہ ذہنی، جسمانی، کرن۔ ہندی منصوبہ

زلزلہ خاطر تیاری کرنی چہ ضروری۔ یہ چہ لوگن بند تحفظ دینہ، خطر پاتھی برنہ تہ امدادی کاروائی منظم کرنہ منز مدد کران۔

محفوظ:

زلزلہ منز محفوظ رہنہ خاطر تیار رہنی، خطر پاتھی بچنہ تہ امدادی کاروائی : خاطر۔ ضرورت پاتھی خاموشی سان محفوظ جایہ پیٹھ پہنچنی یا پننہ گروپ ساتھ محفوظ جایہ پیٹھ رہنی۔ محفوظ رہنہ خاطر: گڑھ پہلے پاتھی راستہ تہ محفوظ جایہ مألوم کرنی، پننہ معلومات دوسرن ساتھ شیر کرنی تہ گروپ ساتھ رابطہ برقرار تھاونی۔ اگر محفوظ رہنہ بند فیصلہ مشکل گوو، تو زلزلہ دوران فوری طور پاتھی، ”ڈپ“ (دینہ) بند طریقہ اپنو۔ ییلہ تہی زلزلہ محسوس گرو، تو خاموشی سان یا دڑکن بند رہنمائی ساتھ ڈپ کرنہ بند طریقہ اپنو۔ ضروری ہدایتو تہ حفاظتی سامان متعلق معلومات حاصل کرنی، تاکہ پتہ منز بچاؤ تہ امدادی کام آسان بنہ۔ اونچی جایہ، محفوظ مکان تہ سڑک خاطر مقامی انتظامیہ بند ہدایاتو پاتھی عمل کرنی۔ بچہ تہ بوڑھ لوگن چہ محفوظ جایہ پیٹھ پیٹھ لیجنی۔ تین محفوظ جایہ پیٹھ لیجنی تہ صحیح طریقہ ساتھ تین محفوظ تھاونی۔ پننہ گروپ کرو خبردار، خود تہ دوسرن خاطر حفاظتی اقدام کرنی۔ حفاظتی سامان، خوراک یا پانی خاطر ضروری تیاری کرنی تہ ہنگامی صورتحال منز استعمال کرن۔

سکولیا ادارے مینپہلے سے منصوبہ بنائیا اور مختلف واقعات کیتیا ریکریں۔
راستے اور محفوظ رہنے کے لیے نشانات اور ہدایات فراہم کریں۔



زلزلہ کے دوران کیا کرنا۔

محفوظ تھو: زلزلہ دوران محفوظ رہنہ خاطر تیار رہنی، خطر پاتھی بچنہ تہ امدادی کاروائی خاطر تیار رہنی۔ ضرورت پاتھی خاموشی سان کنہ محفوظ جایہ پیٹھ پہنچنی یا پننہ گروپ ساتھ محفوظ جایہ پیٹھ رہنی۔

محفوظ رہنہ خاطر: گڑھ پہلے پاتھی راستہ تہ محفوظ جایہ مألوم کرنی، پننہ معلومات دوسرن ساتھ شیر کرنی تہ گروپ ساتھ رابطہ برقرار تھاونی۔

اگر محفوظ رہنہ بند فیصلہ مشکل گوو، تو زلزلہ دوران فوری طور پاتھی، ”ڈپ“ (دینہ) بند طریقہ اپنو۔

ییلہ تہی زلزلہ محسوس گرو، تو خاموشی سان یا دڑکن بند رہنمائی ساتھ ڈپ کرنہ بند طریقہ اپنو۔

ضروری ہدایتو تہ حفاظتی سامان متعلق معلومات حاصل کرنی، تاکہ پتہ منز بچاؤ تہ امدادی کام آسان بنہ۔

گولڈوے حفاظتی اقدامات۔



زمینلر ز تہیہ ہا سکنہ:

- * اکیلے حالات میں حفاظت کے لیے ضروری سامان تیار رکھنا۔
- * پنے گھر کو محفوظ بنانے کے لیے مضبوط تعمیر اور ضروری اصلاحات کرنے کے لیے ماہر انجینئر کی مدد لینا، -
- * ، زلزلہ کے دنوں کے لیے ایک ایمر جنسی کٹ تیار کرنا، خوراک، پانی۔
- * ادویات رکھنا اور بنیادی ضروریات کا بندوبست کرنا۔
- * ، سیکھنا کہ گھر میں محفوظ جگہ کہا ہے۔
- * مضبوط فرنیچر کے نیچے یا کمرے کی اندرونی دیوار کے قریب۔
- * ، ایمر جنسی کٹ کی مشق کرنا اور اسے استعمال کرنے کی تربیت دینا ضرور تپڑنے پر بچاؤ کے لیے۔
- * اگر ممکن ہو تو، کسی تجربہ کار شخص کی نگرانی میں بہتر بیت کرنا
- * اپنے اہل خانہ کو بتانا، تاکہ زمینلر کے دوران ہر فرد محفوظ رہے اور ان کی ذمہ داریوں کو سمجھا جائے۔
- * * ضروری کاغذات تیار رکھنا۔ ضروری کاغذات تیار رکھنے سے آپ کو بعد میں کسی بھی صورت حال میں مدد ملے گی۔

سر انگر نه پته پته کته پياښه گز هير تاو کړن:

- * جسمگرو پور پاته پته خشکته ز ياد کال سر و ز نه ادر؛
سر د پندلگنه نشو چو.
- * سر انگر نه پته پته گرو پيني مس صحت چاښه کنگه.
- * سر انگر نه پته پته گرو پيني کيل صاف..
- * په کته گرو يقينيز جسم سپيڅله و ز نه گنه پته بابر
وړن.
- * سر انگر نه پته پته بد لا و نه و ز په خو ش کجايه.
- * اگر سوړه جسم ادر آسه، حرکت کر نه و ز کړ و احت
ياط، تکیاز جسم سمنز نمي په کشر ينمنز کمز و ريښه
سبب بڼه.
- * سر انگر نه پته پته گرو علاو ابصا فکر نه خاطر توليه
کا استعمال.
- * صفا يي خاطر گرو گنه پته سچله و تم جسم سگر و صح
يچاښه صافت په کيلنمنز گز هو ميژ بند و چهنه.
- * تم جسم سپيڅله تيل گاو و يم سخته با سانچه، تهاته
و ته او نگه سته گرو و او و او مالش.
- * صاف پلو لاگو.
- * جسمگرو پور پاته پته خوشک.
جسم سگر و بلک په مالش.
- * خشک گز هير پته پته و جسمگرو متها و نه خاطر اقداما
ت.

ناشته په کهنه پته پته پياښه گرو بر تاو

- * شته په کهنه پته پته او پني جسم کخيا ل تا که پنه گز هير صحت چاښه
بضمکر نه ناشته پته گرو فور اشو نگنه نشير بيز ته گو په کامه منز مه
و ر و ز ته، تکیاز يه په کيو قصان د با سته.
- * اگر ډير کهنه پته پته چمه مقرر کر نه اتمت، ناشته پته فور اسخت سر گرو
کر نه نشکر و پر بيز. اگر کا ته سر گرو مضر و ر يچه، باضمه منز مدد خاطر
رگرو 15-20 منظم بلک په کني حرکت.
- * رينيز بلک سر گرو مينمنز مشغول و ز نمثلا ناشته پته پکن، پکن، که
ينجن، يا بلک په ساتن گند تا که باضمه پته فعال وړن.
- * اکله پيل پشروي کهنه ممو کلا و ته، تمنديو ار امکر نکا جاز ت تا که پته
معد په کيو بافيا عضابني پته د با و تر او نه و ر ايه صحت چاښه بضمکر ته.
- * ناشته پته چمه کيد لي کني بلک سر گرو ميفاي د مند ته جسم سچله کهنه
موثر طر يقه ساتن عمل کر نسمنز مدد کر ان.
- * اگر تمي يژ هانچه و، به په کيلنچته ډير پته د ايات نه د تته تفصيل ياند
از سمنز تر جمه کر ته.

ناشته په پته ډب سمنز ته او ني چيز:

- * وچه و جسم کته پياښه چمه حسو سگر هانته پته تکل يفن
دنو ټکرو.
- * وجه ناشته چمه مناسب ته سمجه خاطر گرو کهنه با تمس قدر سگنت
و چه و ز جسم کته گني چمه عد سپيڅله د عمل کر ان. اگر کا نه گو بيا
پريشان آسه، باضمه منز مدد کر نه خاطر ټلو اقدامات.

کهنه پته پته گز هير لو کنتا په گاش سستی و ابسته گز هن.
په چه خاطر کينز نجما ز خاطر ايمت کيازي په په کيو
شرين، بزر گته بيمار نفر نم تاثر کر ته.

په چه خاطر سکو لنده و بدشکه کهنه کمعم (1)
ولسمنز م.

شور د نه پيوان:-



اينا کونډا.



بوا.



غنا سر و ف