



عوامی آگاہی پروگرام



این ڈی آر ایف - انڈیا
این ڈی آر ایف - انڈیا
جانیں بچانا اور اسی سے آگے...



ابتدائی طبی امداد کی تربیت



آفات سے بچاؤ کے بارے میں آگاہی



صحت اور حفاظت کے بارے میں آگاہی



آگ سے بچاؤ کی آگاہی



محفوظ معاشرہ خوشحال معاشرہ



ہنگامی خدمات کا مظاہرہ



حیاتیاتی ایمرجنسی

تعارف

کسی بھی شخص میں حیاتیاتی ایجنٹ کے حملے کی علامات ظاہر ہونا ضروری نہیں ہے۔

حیاتیاتی ایجنٹ کا حملہ فوراً واضح نہیں ہو سکتا کیونکہ اس کی ایک انکیوبیشن مدت ہوتی ہے، جس دوران ایجنٹ کے مضر اثرات نظر نہیں آتے۔

عام علامات

بڑی تعداد میں غیر متوقع انسانی بیماریاں اور انسانوں، جانوروں اور پرندوں کی غیر متوقع اموات۔

کئی حیاتیاتی حملوں میں لوگوں کو فوراً یہ معلوم نہیں ہو پاتا کہ وہ متاثر ہو چکے ہیں؛ محفوظ نہیں ہوتے۔ ایسی صورتحال میں پہلا ثبوت اس وقت سامنے آ سکتا ہے جب محفوظ کیے گئے ایجنٹس کی وجہ سے ہونے والی بیماری کی علامات نوٹ کی جائیں۔

رابطہ برقرار رکھیں اور انتظامیہ کی مدد کریں

مناسب مقدار میں خوراک اور پانی کو ڈھانپ کر محفوظ کریں اور خراب ہونے سے پہلے انہیں باقاعدگی سے تبدیل کریں۔

خاندان پڑوس میں بیماری کے کسی بھی معاملے کی اطلاع صحت کے حکام کو دیں۔

خوراک اور فصلوں کے متاثرہ ذخیرے کو تباہ کرنے میں حکام کی مدد کریں، اور متاثرہ جانوروں کی تعداد کو بہت زیادہ بڑھنے سے روکیں۔

انفیکشن سے پہلے کی تیاری

اپنے اردگرد کے ماحول، دفتر، گھر اور دیگر احاطے چھکو صاف رکھیں تاکہ کیڑے مکوڑوں کے پھیلاؤ کو روکا جا سکے۔

کھانے یا پینے سے پہلے صابن اور پانی سے ہاتھ دھوئیں؛ ذاتی صفائی اور جسمانی صفائی کے اصولوں پر عمل کریں۔

کھانا پکانے یا کھانے سے پہلے سبزیوں اور پھلوں کو اچھی طرح دھو لیں۔

پینے سے پہلے پانی ابالیں، اور اگر ممکن ہو تو اسے کلورین سے پاک کریں۔

کچھ اقدامات ایسے ہیں جو آپ اس وقت تک کر سکتے ہیں جب تک کوئی خاص واقعہ پیش نہ آئے، جیسے خبروں سے باخبر رہنا اور اچھی صفائی کی عادت اپنانا۔

متعدی اور حیاتیاتی ایجنٹ کے استعمال کے خطرات کے بارے میں مزید معلومات کے لیے عوامی ذرائع ابلاغ کا استعمال کریں۔

اگر آپ بیمار ہو جائیں تو ہنگامی طبی مقامات کی نشاندہی کر کے رکھیں۔

کچھ عام بیماریوں کی علامات ایک جیسی ہو سکتی ہیں، یہ نہ سمجھیں کہ ان میں سے کوئی بھی بیماری لازمی طور پر حیاتیاتی ہنگامی صورتِ حال کا نتیجہ ہے۔

اگر آپ غیر یقینی میں ہوں تو طبی مشورہ لیں۔

انفیکشن کے دوران

اگر آپ کو شبہ ہو کہ آپ کسی کے رابطے میں آ گئے ہیں تو احتیاط برتیں۔

اگر آپ حیاتیاتی ایجنٹ کے رابطے میں آنے کے شبہ میں کسی شخص سے ملنا چاہتے ہیں تو اپنی حفاظت کو یقینی بنانا ضروری ہے۔

افراد سے مناسب فاصلہ رکھیں اور قریبی رابطے سے گریز کریں۔

اخبارات پڑھیں، ٹی وی دیکھیں، معلومات کے لیے ریڈیو سنیں اور سرکاری ہدایات اور ہنگامی انتباہی نظام پر توجہ دیں، اور

اگر آپ کی جلد یا کپڑے اور دیگر پہنے ہوئے سامان کسی مشتبہ متعدی مادے کے رابطے میں آ جائیں تو انہیں فوراً اتار دیں اور صابن اور گرم پانی سے خود کو اچھی طرح دھو لیں۔ صاف کپڑے پہنیں اور طبی مدد حاصل کریں۔

ایسی ہنگامی صورتحال کے دوران مشتبہ پھیلاؤ کی صورت میں تمام کھڑکیاں اور دروازے بند کر دیں اور پنکھے اور ایئر کنڈیشنر، کولر کے استعمال سے پرہیز کریں۔

طبی امداد کے لیے کال کریں اور ہمیشہ محکمہ صحت کی جانب سے دی گئی ہدایات پر عمل کریں۔

انفیکشن کے بعد

اگر آپ کو شبہ ہو کہ آپ کسی انفیکشن کے رابطے میں آ گئے ہیں تو درج ذیل احتیاطی تدابیر پر عمل کریں

فوری طور پر اس علاقے کی شناخت کریں جہاں مشتبہ حیاتیاتی ایجنٹ کا پھیلاؤ ہوا ہو اور اس جگہ سے دور ہو جائیں۔

اپنی ناک اور منہ کو کپڑے کی تہ سے ڈھانپ لیں تاکہ ہوا کو فلٹر کیا جا سکے۔

آفات انتظامیہ اور پولیس سے رابطہ کریں۔

دستیاب صابن اور پانی کا استعمال کرتے ہوئے اچھی طرح نہائیں اور صاف کپڑے پہنیں۔

اگر آپ کے خاندان کا کوئی فرد بیمار ہو جائے تو حکام کی جانب سے بتائے گئے اسپتال میں طبی مشورہ حاصل کریں۔

ہمیشہ یاد رکھیں کہ آپ کے آس پاس کس قسم کی فیکٹریاں، صنعتیں موجود ہیں، تاکہ تحفظ کی تیاری، منصوبہ بندی کے لیے پہلے سے تربیت حاصل کی جا سکے، اگر کوئی ہنگامی صورتحال پیش آ جائے۔





کیمیائی ہنگامی حالت

کیمیائی ہنگامی حالت:

ہمارے ملک میں صنعتی ترقی کے آغاز کے ساتھ ہی کیمیائی ایجنٹس کے استعمال میں کافی اضافہ ہوا ہے۔ موجودہ وقت میں تقریباً 3 لاکھ کیمیائی ایجنٹس کا استعمال کیا جا رہا ہے۔

کیمیائی ایجنٹس:

یہ ایسے کیمیکل ہوتے ہیں جو اپنی کیمیائی خصوصیات کی وجہ سے اور انسانی جسم پر نقصان دہ اثرات کی بنیاد پر مہلک ثابت ہو سکتے ہیں۔

مثال کے طور پر کلورین گیس، میتھائل آئسو سائنائڈ، سائوجن کلورائیڈ، سلفر مسٹرڈ گیس وغیرہ۔

انسانی جسم میں داخل ہونے کے

طریقے:

جلد
آنکھیں
سانس (سانس لینا
نگلنا) اندر جانا
انجیکشن

اہم علامات:

متاثرہ شخص میں کھانسی، الٹی، آنکھوں میں آنسو، جلد میں جلن، سانس لینے میں دشواری اور دیگر صحت سے متعلق منفی اثرات ظاہر ہو سکتے ہیں۔

اطلاع دیں اور انتظامیہ کی مدد کریں:

اگر کسی قسم کی گیس کے رساؤ یا عجیب بو کا احساس ہو تو فوراً حادثہ انتظامیہ کو اطلاع دیں۔

خاندان اور پڑوس میں بیمار افراد کی معلومات محکمہ صحت کو دیں۔

انتظامیہ کی جانب سے کیے جا رہے کاموں میں تعاون کریں اور ان کی ہدایات پر عمل کریں۔

کیمیائی حادثات سے عوام کی تیاری:

لوگوں کو کیمیائی حملے / حادثے / ہنگامی حالات کے خطرات کے بارے میں آگاہ کریں اور ان سے بچاؤ کے لیے اپنائے جانے والے طریقوں، تربیت اور وسائل کے بارے میں بھی معلومات دیں۔ اس کی نگرانی اور کارروائی سے متعلق ضروری سامان تیار رکھیں۔

ہمیشہ دھیان رکھیں کہ آپ کے آس پاس کس قسم کی فیکٹریاں صنعتیں واقع ہیں۔ ہنگامی حالات میں تدارکی ۴ حفاظتی اقدامات کے لیے متعلقہ حکام سے مشورہ کریں۔



ریڈیائی آلودگی کے اثرات کو کم کرنے کے بعد کیا کریں

متاثرہ افراد کو ابتدائی طبی امداد دیں۔
متاثرہ افراد کو جلد از جلد اسپتال پہنچائیں۔

پورے جسم کو جراثیم سے پاک کریں۔
کھلی ہوا میں نکلیں۔
برادری تابکاری، حیاتیاتی اور کیمیائی ہنگامی حالات کے لیے اپنی سطح پر پناہ گاہیں بھی تعمیر کر سکتی ہے۔

کیا نہ کریں

متاثرہ علاقے میں بغیر ڈھکے ہوئے کھانے ۴ پانی ۴ مشروبات وغیرہ کا استعمال نہ کریں۔

حکام کی ہدایات کے بغیر پناہ گاہ بیسمنٹ سے باہر نہ نکلیں۔

تھیلیوں میں بند آٹا، کاغذ میں لپٹا ہوا کھانا، کھلا پانی استعمال نہ کریں۔

کھلے میدان میں بغیر حفاظتی انتظامات کے نہ جائیں۔

فیس ماسک رکھیں۔
ڈی کنٹیمینشن کٹ اور دوائیاں تیار رکھیں۔
گھر میں ایمرجنسی خدمات اور اسپتال وغیرہ کے فون نمبر رکھیں۔

کیمیائی حادثے کے بعد کیا کریں

اپنے پورے جسم کو ڈھانپ کر رکھیں۔
چہرے پر گیلا کپڑا رکھیں اور آہستہ آہستہ سانس لیں۔
ہوا کی مخالف سمت میں جائیں۔
تمام دروازے، کھڑکیاں اور پنکھے وغیرہ بند رکھیں۔
کھلے کھانے اور مشروبات کا استعمال نہ کریں۔

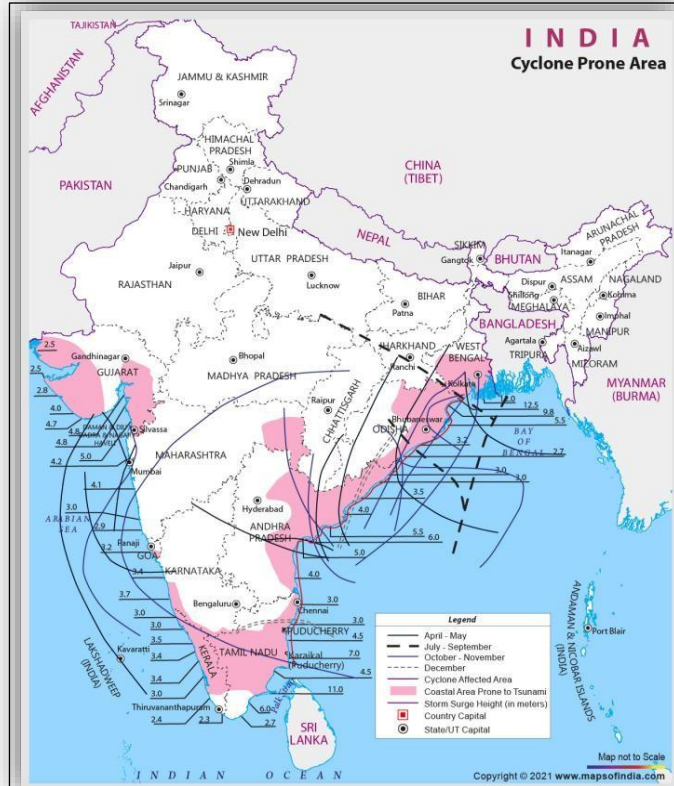
اگر جلد پر خارش ہو رہی ہو تو ملٹانی مٹی یا آٹے کا استعمال کریں۔

ریڈیو اور ٹیلی ویژن پر دی گئی معلومات سنتے رہیں۔

نہ تو افواہیں پھیلائیں اور نہ ہی ان پر دھیان دیں۔



چکرواٹ



طوفان کے دوران

گیس کی فراہمی بند کر دیں۔

کھلی آگ بند کریں۔

بیٹری سے چلنے والے ریڈیو سے

ضروری خبریں سنتے رہیں۔

اگر طوفان کے بعد باہر خاموشی چھا

جائے تو جلد بازی میں باہر نہ نکلیں۔

سرکاری ہدایات کا انتظار کریں کہ باہر

نکلنا محفوظ ہے یا نہیں۔

اگر گاڑی میں سفر کر رہے ہوں تو گاڑی

روک دیں، لیکن سمندر، بجلی کے کھمبوں

اور پانی کے ذخائر سے دور رہیں

طوفان کے بعد

گیس لیکیج بند کریں۔

بجلی کے آلات استعمال نہ کریں۔

زخمی اور لاپتہ افراد کی تلاش کریں۔

ضرورت مند لوگوں کو ابتدائی طبی امداد

دیں اور فوراً اسپتال پہنچائیں۔ پولیس اور

نیم فوجی دستوں کی مدد کریں۔

جھوٹی افواہیں نہ پھیلائیں۔

چکرات ایک وسیع ہوائی نظام ہے جو کم دباؤ کے مرکز کے گرد گھومتا ہے، جس کی وجہ سے تیز ہوائیں اور خراب موسم پیدا ہوتا ہے۔ یہ ایک قسم کا طوفان ہے جو سمندر کی سطح سے گرم اور مرطوب ہوا کے اوپر اٹھنے اور گھومتی ہوئی ہوا کے ایک نظام کی تشکیل سے بنتا ہے۔



علامات

تیز طوفان اور آندھی۔
شدید بارش، جو سیلاب کا سبب بن سکتی ہے۔
بڑی مقدار میں طوفانی لہریں

طوفان سے پہلے

ریڈیو اور ٹی وی پر موسم سے متعلق خبریں سنتے رہیں اور طوفان کی اطلاع ملتے ہی اس پاس کے لوگوں کو بھی آگاہ کریں۔

پہلے سے محفوظ مقام یا پکا مکان تلاش کر کے رکھیں اور محفوظ راستوں کا بھی انتخاب کر کے رکھیں۔
گھر میں ضروری کاغذات اور قیمتی سامان کو ایک جگہ ہنگامی کٹ بنا کر رکھیں۔

وافر مقدار میں خوراک اور پانی کا انتظام یقینی بنائیں۔
جانوروں کو محفوظ جگہ پر رکھیں۔
اس بات کو یقینی بنائیں کہ رہائش کی جگہ محفوظ ہے۔

اپنے گھر کی کھڑکیوں، دروازوں اور چھت وغیرہ کو مضبوط اور آفت سے محفوظ بنائیں۔

ہنگامی کٹ

فرسٹ ایڈ باکس
پینے کا پانی
کھانے کا سامان
کیڑے
پولی تھین
بستر
گھر کے ضروری کاغذات

طوفان کے دوران کیا کریں

گھبرائیں نہیں۔

کھڑکیوں پر کاغذ چپکا دیں تاکہ شیشہ ٹوٹ کر نقصان نہ پہنچائے۔

پینے کا پانی، کھانا اور کیڑے پولی تھین یا واٹر پروف تھیلی میں رکھیں۔

حفاظت کے لیے گرم کیڑے پہنیں۔
سمندر کی طرف نہ جائیں۔

اپنے خاندان کے ساتھ کسی محفوظ پکے مکان میں چلے جائیں جو پہلے سے طے شدہ ہو۔

بجلی کے سوئچ بند کر دیں۔



پوکر



چکرواں ایک وسیع فضائی نظام ہے جو کم دباؤ والے مرکز کے گرد گھومتا ہے جس کی وجہ سے تیز ہوائیں اور خراب موسم پیدا ہوتا ہے۔ یہ ایک قسم کا طوفان ہے جو سمندر کی سطح سے گرم، نم ہوا کے اوپر اٹھنے اور گھومتی ہوئی ہوا کے ایک نظام کے بننے سے پیدا ہوتا ہے۔



ترجمہ:

تیز ہوا اور آندھی۔
انتہائی زیادہ بارش، جو سیلاب کا سبب بن سکتی ہے۔
تیز رفتار طوفانی لہریں، جنہیں 'طوفانی لہریں' بھی کہا جاتا ہے۔



طوفان آنے سے پہلے کی تیاری:

ریڈیو اور ٹیلی ویژن پر موسم سے متعلق خبریں سنتے رہیں اور جیسے ہی طوفان کی اطلاع ملے، اپنے آس پاس کے لوگوں کو بھی آگاہ کریں۔
پہلے سے کسی محفوظ جگہ یا پکے مکان کی نشاندہی کر لیں اور وہاں تک پہنچنے کا محفوظ راستہ بھی طے کر لیں۔
گھر میں ضروری کاغذات کو اکٹھا کر کے ہنگامی کٹ تیار رکھیں۔
خوراک اور پینے کے پانی کی مناسب مقدار کا انتظام یقینی بنائیں۔
اہم دستاویزات اور ضروری سامان کو محفوظ جگہ پر رکھیں۔
پالتو جانوروں کو محفوظ جگہ پر رکھیں، انہیں باندھ کر نہ چھوڑیں۔
یقینی بنائیں کہ آپ کا گھر اور رہائشی جگہ محفوظ ہے۔
اپنے گھر کی کھڑکیاں، دروازے اور چھت وغیرہ کو مضبوط اور آفت سے محفوظ بنائیں۔



طوفان کے دوران کیا کریں:

پُرسکون رہیں، گھبرائیں نہیں۔
کھڑکیاں اور دروازے اچھی طرح بند کر دیں
اور گھر کے اندر ہی رہیں۔
کھڑکی کے شیشوں پر موٹا کاغذ یا ٹیپ لگا
دیں تاکہ شیشہ ٹوٹنے کی صورت میں چوٹ
نہ لگے۔

پینے کا پانی، خوراک اور کپڑوں کو واٹر
پروف تھیلی یا پلاسٹک میں محفوظ رکھیں۔
ہنگامی کٹ ہمیشہ تیار رکھیں۔

حفاظت کے لیے گرم کپڑے پہنیں۔
سمندر کی طرف بالکل نہ جائیں۔

اپنے خاندان کے ساتھ کسی محفوظ اور پکے
مکان میں چلے جائیں، جس کی نشاندہی آپ
پہلے سے کر چکے ہوں۔

بجلی کے تمام سوئچ بند کر دیں۔

گیس سپلائی کا نوب بند کر دیں۔

کھلی آگ کو فوراً بجھا دیں۔

بیٹری سے چلنے والے ریڈیو یا ٹرانزسٹر کے
ذریعے وقتاً فوقتاً سرکاری ہدایات سنتے رہیں۔



طوفان کے بعد کیا کریں:

آگ لگنے کی صورت میں اسے فوراً بجھانے
کی کوشش کریں۔

گیس لیک ہونے کی صورت میں گیس کی

سپلائی فوراً بند کریں۔

بجلی کے آلات اس وقت تک استعمال نہ کریں
جب تک بجلی کا نظام مکمل طور پر محفوظ

نہ ہو جائے۔

لاپتہ یا زخمی افراد کی تلاش کریں۔

زخمی افراد کو ابتدائی طبی امداد دیں اور

ضرورت پڑنے پر فوراً ہسپتال پہنچائیں۔

پولیس، نیم فوجی دستوں اور امدادی کاموں

میں مصروف اہلکاروں کی مدد کریں۔

کسی بھی قسم کی جھوٹی افواہیں نہ پھیلائیں

اور نہ ہی ان پر یقین کریں۔



خاندانی ہنگامی کٹ

سی بھی آفت کے بعد مقامی انتظامیہ اور امدادی
کارکن جانے وقوعہ پر ضرور پہنچتے ہیں، لیکن
یہ ضروری نہیں کہ وہ فوری طور پر تمام متاثرین
تک پہنچ سکیں۔ مدد پہنچنے میں کچھ گھنٹے لگ
سکتے ہیں یا کبھی کبھی کئی دن بھی لگ جاتے
ہیں۔ ایسے میں کیا آپ کا خاندان اس وقت تک کی
ہنگامی صورتحال سے نمٹنے کے لیے تیار ہے؟





آپ کو اپنے گھر میں کچھ بنیادی اشیاء ضرور رکھنی چاہئیں: پانی، خوراک، ابتدائی طبی امداد کا ڈبہ، کپڑے اور بستری، آلات اور دیگر ہنگامی سامان، تاکہ ضرورت کے وقت آسانی سے استعمال کیا جا سکے۔

طبی امداد کا ڈبہ فوری علاج کے لیے درج ذیل اشیاء ضرور رکھیں

رولر پٹیوں

کائٹن (روئی کا پیکٹ)

چھوٹی قینچی

اینٹی سیپٹک محلول (جیسے ڈیٹول،

سبولون

اینٹی سیپٹک کریم (جیسے سو فرا مائسن،

نیو مائسن

(ORS) اورل ری ہائیڈریشن سلوشن

تکونی پٹی

چھوٹی اور بڑی پٹیاں (بانس یا لکڑی

سے بنی اسپلنٹ کے طور پر

درد کم کرنے والی گولیاں (جیسے

پیراسیٹامول

ضروری ذاتی ادویات

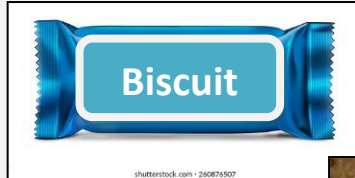
کلورین کی گولیاں (پینے کے پانی کو

صاف کرنے کے لیے)

پانی: پینے کے پانی کو ہمیشہ صاف اور ڈھکن والی بوتلوں یا کنٹینرز میں محفوظ کریں۔ ہر بوتل یا کنٹینر پر پانی بھرنے یا دوبارہ بھرنے کی تاریخ واضح طور پر درج کریں۔ ہر چار مہینے بعد پرانے پانی کو نکال کر تازہ پانی بھریں، تاکہ وہ پینے کے قابل برقرار رہے۔



خوراک: ایسے غذائی اشیاء کا انتخاب کریں جنہیں زیادہ دیکھ بھال یا فریج میں رکھنے کی ضرورت نہ ہو۔ یہ اشیاء ہلکی، غذائیت سے بھرپور، زیادہ دیر تک محفوظ رہنے والی اور آسانی سے لے جانے کے قابل ہونی چاہئیں۔



مثالیں:

بسکٹ، نمکین۔

کھانے کے لیے تیار پیکٹ بند غذا۔

خشک غذائی اشیاء، جیسے: مونگ پھلی،

خشک میوہ جات، چنا، ستو، مڑمرا (مڑی)

وغیرہ۔

چینی، نمک۔

توانائی بخش مشروبات جیسے گلوکوز۔

انسٹنٹ کافی، ٹی بیگز۔

مرمت اور فراہمی:

ڈسپوزیبل پلیٹیں اور چمچ

بیٹری سے چلنے والی ریڈیو

اضافی بیٹری کے ساتھ ٹارچ

کارآمد چاقو (ملٹی فنکشنل ٹائف)

موم بتیاں اور ماچس (یا لائٹر)

صابن، مائع ڈٹر جنٹ

دھاگہ اور سوئی

سیٹی

پلاسٹک شیٹ



پلاسٹک مگ
پلاسٹک کی تھیلیاں



کپڑے اور جوتے:
ہر شخص کے لیے کم از کم ایک سیٹ
کپڑے اور جوتے
کمبل اور بیڈ شیٹ
مضبوط کینوس کے جوتے (اگر واٹر
(پروف ہوں تو بہتر ہے
پانی سے بچاؤ کے لیے پلاسٹک
شیٹ/رین کوٹ اور چھتری

بچوں کے لیے خصوصی سامان:

دودھ پاؤڈر (انفینٹ فارمولا)
ڈائپر (نیپی)

ضروری ادویات (ڈاکٹر کے تجویز کردہ
باقاعدہ استعمال کی دوائیں)



الغوں/معمر افراد کے لیے خصوصی سامان:
دل کے امراض اور ہائی بلڈ پریشر کے
لیے ضروری ادویات
ذیابیطس کے مریضوں کے لیے انسولین
کے انجیکشن
آنکھوں کے لیے چشمہ



**اہم خاندانی دستاویزات (تمام ریکارڈ واٹر
(پروف فولڈر یا فائل میں رکھیں**
وصیت، بیمہ پالیسی، معاہدے، کاغذات،
اسٹاک/بانڈ وغیرہ
شناختی دستاویزات جیسے: ووٹر آئی ڈی،
راشن کارڈ، پاسپورٹ
بینک سے متعلق دستاویزات (پاس بک،
اے ٹی ایم کارڈ، اکاؤنٹ کی معلومات
(وغیرہ
تعلیمی اور دیگر سرٹیفکیٹس جیسے:
پیدائش، شادی اور وفات کے سرٹیفکیٹس
ہنگامی ٹیلی فون نمبرز کی فہرست
خاندان، مقامی انتظامیہ، اسپتال، پولیس
(وغیرہ



یاد رکھیں:

کٹ کو گھر کے کسی آسان اور محفوظ
مقام پر رکھیں اور یقینی بنائیں کہ خاندان
کے تمام افراد کو اس کی معلومات ہو
ذخیرہ شدہ خوراک اور پانی کو کم از کم
ہر 4 ماہ بعد تبدیل (تازہ) کریں
سال میں ایک بار کٹ کے سامان اور
خاندان کی ضروریات کا جائزہ لیں اور
ضرورت کے مطابق اپڈیٹ کریں
تمام سامان کو پلاسٹک بیگ میں اچھی
طرح پیک کر کے رکھیں تاکہ وہ خشک
اور محفوظ رہیں



سیلاب سے بچاؤ کے طریقے



آفات کا انتظام (ڈیزاسٹر مینجمنٹ)

یہ ایک عملی علم ہے جو آفات کے منظم مشاہدے اور تجزیے کے ذریعے روک تھام، تیاری، ہنگامی ردعمل اور بحالی سے متعلق اقدامات کو بہتر بنانے کا کام کرتا ہے۔

سیلاب کا انتظام

سیلاب کی آفت کئی پیچیدہ مسائل پیدا کرتی ہے۔ پہنسنے ہوئے لوگوں کو بچانے اور ضروری خوراک و طبی امداد پہنچانے کے لیے بڑی تعداد میں کشتیوں، ڈونگیوں اور لانچ جیسی آبی سواریوں کی ضرورت ہوتی ہے، جو اکثر آسانی سے دستیاب نہیں ہوتیں۔

ٹن رافٹ: یہ رافٹ ٹن اور بانس سے بنایا جاتا ہے۔ اسے سیلاب کے دوران محفوظ مقام تک پہنچنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔

چارپائی رافٹ: یہ رافٹ چارپائی اور تریپال سے بنایا جاتا ہے، جسے سیلاب کے دوران محفوظ جگہ تک پہنچنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔

بانس رافٹ: یہ رافٹ بانس کو رسی سے باندھ کر تیار کیا جاتا ہے، جس سے سیلاب کے دوران بچاؤ کیا جا سکتا ہے۔

بیرل رافٹ: یہ رافٹ ایک یا دو بیرل کو بانس سے باندھ کر بنایا جاتا ہے، جس سے سیلاب کے دوران بچاؤ ممکن ہوتا ہے۔

کیلا درخت رافٹ: یہ رافٹ کیلے کے درخت کے تنے سے بنایا جاتا ہے، جس سے سیلاب کے دوران تیر کر محفوظ مقام تک جایا جا سکتا ہے۔

ٹیوب رافٹ: یہ رافٹ ایک ٹیوب میں ہوا بھر کر بنایا جاتا ہے، جس کی مدد سے تیر کر محفوظ جگہ تک پہنچا جا سکتا ہے۔

پانی کی بوتل رافٹ: یہ رافٹ پانی کی بوتلوں سے بنایا جاتا ہے، جس سے ایک شخص سیلاب کے دوران تیر کر محفوظ مقام تک جا سکتا ہے۔

تھرموکول لائف جیکٹ: یہ جیکٹ کپڑے اور تھرموکول سے تیار کی جاتی ہے، جس سے ایک شخص سیلاب کے دوران تیر کر محفوظ مقام تک پہنچ سکتا ہے۔

اس کے علاوہ، اگر لائف جیکٹ دستیاب نہ ہو تو تھرموکول کی شیٹ کو جسم کے آگے اور پیچھے باندھ کر بھی سیلاب کے دوران تیر کر محفوظ جگہ تک پہنچا جا سکتا ہے۔



پانی میں ڈوبے ہوئے شخص کی مدد کرتے وقت احتیاطی باتیں

پانی میں ڈوبے ہوئے شخص کے بہت قریب نہ جائیں

ڈوبتے ہوئے شخص کو رسی، لکڑی وغیرہ پکڑانے کی کوشش کریں

صرف تیراکی میں تربیت یافتہ ہونے کی صورت میں ہی ڈوبتے ہوئے شخص کو تیر کر بچانے جائیں

متاثرہ شخص کے منہ اور سانس کی نالی کو بند نہ ہونے دیں

ضرورت کے مطابق متاثرہ شخص کو مصنوعی سانس دیں

متاثرہ شخص کو ریکوری پوزیشن (سہارا دینے والی حالت) میں رکھیں

گیلے کپڑے اتار دیں

زمتاثرہ شخص کو گرم رکھیں

جلد از جلد اسپتال پہنچانے کا انتظام کریں



ڈوبنے سے بچاؤ کے طریقے

ڈوبنے سے بچاؤ کے طریقے وہ ہوتے ہیں جنہیں انسان استعمال کرتا ہے تاکہ ڈوبتے ہوئے شخص کو بچایا جا سکے۔

ڈرائی ریسکیو

پہنچنے کا طریقہ: یہ بچاؤ کرنے والے کے لیے سب سے مؤثر اور محفوظ

طریقہ ہے، جسے کسی بھی ہنگامی

صورتحال میں ترجیح دینی چاہیے۔ توازن برقرار رکھنے کے لیے زمین پر لیٹ

جائیں اور ڈوبتے ہوئے شخص تک

پہنچنے کی کوشش کریں۔ اپنی پہنچ

بڑھانے کے لیے رسی یا لکڑی کا

استعمال کریں۔

ویڈ طریقہ: اس میں ریسکیو کرنے والا پانی میں اتنا داخل ہوتا ہے جہاں تک وہ

خود محفوظ رہے اور قریب جا کر لکڑی، رسی وغیرہ کی مدد سے متاثرہ شخص

کو کنارے تک لاتا ہے۔

تھرو طریقہ: یہ سب سے مؤثر اور

محفوظ طریقہ سمجھا جاتا ہے۔ اس میں لائف بوائے پھینک کر متاثرہ شخص کو

بچایا جاتا ہے۔

رو طریقہ: اس طریقے میں کشتی یا لائف بوائے وغیرہ کی مدد سے ڈوبتے ہوئے

شخص کو پکڑ کر تیرتے ہوئے کنارے تک پہنچایا جاتا ہے۔

ویڈ ریسکیو

کانٹیکٹ طریقہ

کلانی پکڑ کر لے جانا

سہارا دے کر لے جانا

بازو سے پکڑ کر لے جانا

سر سے پکڑ کر لے جانا

مضبوط گرفت کے ساتھ لے جانا



سی پی آر کیسے دیں؟ (بالغ کے لیے)

جانچ کریں

شخص کو ہلکے سے ہلائیں اور آواز دیں
"کیا آپ ٹھیک ہیں؟"

سانس اور نبض چیک کریں سیکنڈ تک

مدد بلائیں

یا قریبی ایمرجنسی نمبر پر کال کریں
کسی کو لانے کو کہیں (اگر دستیاب ہو)

سینے کو دبائیں

شخص کو پیٹھ کے بل سخت سطح پر
لٹائیں

دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیاں ایک دوسرے

پر رکھ کر سینے کے درمیان رکھیں

فی منٹ سے بار دبائیں (گہرائی تقریباً

ہر دباؤ کے بعد سینہ واپس اوپر آنے دیں

:منہ سے سانس دینا) اگر تربیت حاصل ہو

سر کو پیچھے جھکائیں، ٹھوڑی اوپر

کریں

ناک بند کر کے بار منہ سے سانس دیں

(ہر دباؤ کے بعد سانس دیں کا تناسب

:سی پی آر جاری رکھیں

جب تک پیشہ ور مدد نہ پہنچ جائے

جب تک شخص ہوش میں نہ آ جائے

یا آپ تھک نہ جائیں یا کوئی خطرہ نہ ہو

سی پی آر کیسے دیں؟) بچے کے لیے)

جانچ کریں

بچے کو ہلکے سے ہلائیں اور آواز دیں

"کیا آپ ٹھیک ہیں؟"

(سانس اور نبض چیک کریں سیکنڈ تک

مدد بلائیں

یا قریبی ایمرجنسی نمبر پر کال کریں

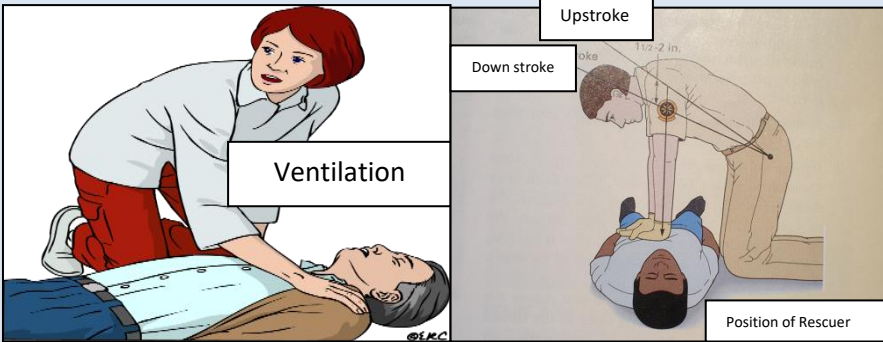
کسی کو لانے کو کہیں) اگر دستیاب ہو)

سینے کو دبائیں

بچے کو پیٹھ کے بل سخت سطح پر لٹائیں



30 Compressions





جانچ کریں:

بچے کو آہستہ سے ہلائیں اور آواز دیں
"کیا آپ ٹھیک ہیں؟"
سانس اور دھڑکن چیک کریں سیکنڈ تک
مدد بلائیں

یا قریبی ایمرجنسی نمبر پر کال کریں
کسی کو لانے کے لیے کہیں (اگر دستیاب ہو

سینے کو دبائیں

بچے کو پیٹھ کے بل سخت سطح پر لٹائیں
ایک ہاتھ کی دو انگلیوں کو سینے کے
درمیان رکھیں
فی منٹ سے بار دبائیں (گہرائی تقریباً

سینٹی میٹر

ہر دباؤ کے بعد سینے کو واپس اپنی حالت
میں آنے دیں

منہ سے سانس دینا اگر تربیت حاصل ہو
سر کو پیچھے جھکائیں، ٹھوڑی اوپر
کریں

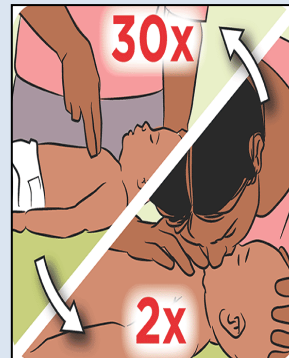
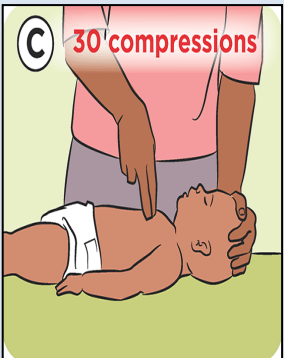
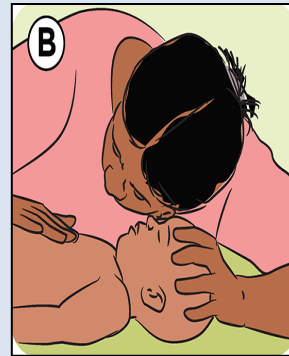
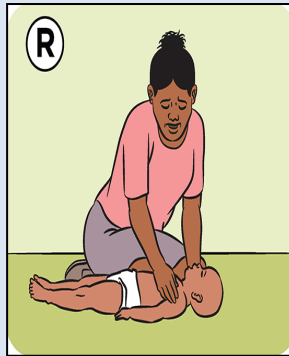
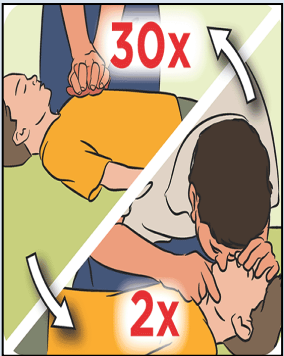
بار منہ اور ناک دونوں سے سانس دیں
ہر دباؤ کے بعد سانس دیں تناسب

جب تک جاری رکھیں

جب تک پیشہ ور مدد نہ پہنچ جائے
جب تک بچہ ہوش میں نہ آ جائے
جب تک آپ تھک نہ جائیں یا کوئی خطرہ
نہ ہو



How to perform CPR on Children



CPR ہے C-A-B

جیتنا آسان



छाती का दबाव
पीड़ित की छाती
पर तेजी
से दबाव डालें



श्वास गली को खुला
करना- पीड़ित के
जबड़े को उठाये लेकिन गर्दन
को ना घुमाये



सांस लेना
अपने मुँह से
उसके मुँह
को सांस देना

अनुक्रम बदलकर, छाती पर दबाव डालने का काम जल्दी शुरू की जाती है, वेंटिलेशन में विलंब न्यूनतम होना चाहिए

آگ سے حفاظت کی مشق کریں اور اپنے سماج کی حفاظت کریں



FIRE

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



آگ سے بچاؤ اور تحفظ کی تدابیر

- ہمیشہ یہ کوشش کریں کہ آگ لگنے کے امکانات کم سے کم ہوں۔ گھروں میں بجلی کے خراب آلات استعمال نہ کریں۔
- کھانا پکاتے وقت چولہے پر نظر رکھیں، گیس لیکج کی صورت میں فوراً گیس بند کریں اور مارجس یا لائٹر استعمال نہ کریں۔
- بجلی کے تاروں اور پلگ کی وقتاً فوقتاً جانچ کریں، خراب تاروں کو فوراً تبدیل کریں۔
- آگ بجھانے کے آلات: فائر ایکسٹنگوئشر چھکا صحیح استعمال سیکھیں اور انہیں آسانی سے قابل رسائی جگہ پر رکھیں۔
- آگ لگنے کی صورت میں گھبرائیں نہیں، فوراً فائر بریگیڈ کو اطلاع دیں۔
- بچوں کو مارجس، لائٹر اور آتش گیر اشیاء سے دور رکھیں۔
- گھروں، دفاتر اور عوامی مقامات پر آگ سے بچاؤ کے اصولوں کی پابندی کریں۔
- دھواں یا آگ نظر آنے پر لفٹ کا استعمال نہ کریں، سیڑھیوں کا استعمال کریں۔
- آگ لگنے کی صورت میں ناک اور منہ کو گیلا کپڑا ڈھانپ کر محفوظ راستے سے باہر نکلیں۔
- آگ سے بچاؤ کے بارے میں عوام میں آگاہی پھیلائیں اور دوسروں کو بھی محفوظ رہنے کی ترغیب دیں۔

ریسکیو ٹرل پہلے سے تیاری کریں

- اسکولوں، دفاتر، ہسپتالوں اور عوامی مقامات کے لیے واضح ریسکیو پلان تیار کریں۔
- نکلنے کے راستے: ایگزٹ روٹس اور ایمرجنسی دروازوں کو ہمیشہ صاف اور کھلا رکھیں، تاکہ ہنگامی حالت میں لوگ محفوظ طریقے سے باہر نکل سکیں۔
- آگ یا کسی بھی حادثے کے وقت قطار میں رہتے ہوئے، دھمک پیل کے بغیر محفوظ مقام کی طرف بڑھیں۔
- ریسکیو ٹرل سے پہلے تمام افراد کو یہ سمجھا دیا جائے کہ کون سا راستہ استعمال کرنا ہے اور کہاں جمع ہونا ہے۔
- بچوں، بزرگوں اور معذور افراد کی مدد کے لیے خصوصی انتظامات کیے جائیں۔
- یہ یقینی بنائیں کہ تمام ایمرجنسی آلات صحیح حالت میں ہوں اور انہیں استعمال کرنے کی تربیت دی گئی ہو۔

آگ سے حفاظت کے لیے اضافی تجاویز

- گھروں اور دفاتر میں آگ سے بچاؤ کے لیے اسموک ڈیٹیکٹر لگائیں۔ وقتاً فوقتاً اسموک ڈیٹیکٹر کی جانچ کریں اور بیٹری تبدیل کرتے رہیں۔
- باورچی خانے میں آگ لگنے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں، اس لیے گیس سلنڈر، ریگولایٹر اور پائپ کی باقاعدہ جانچ کریں۔
- آگ لگنے کی صورت میں فوری طور پر بجلی اور گیس کی سپلائی بند کر دیں۔
- آتش گیر اشیاء کو کھلے شعلے اور زیادہ حرارت سے دور رکھیں۔
- آگ بجھانے کے لیے پانی صرف اسی وقت استعمال کریں جب آگ بجلی یا تیل سے نہ لگی ہو۔
- کپڑوں میں آگ لگ جائے تو فوراً دوڑنے کے بجائے زمین پر لیٹ کر لوٹ پوٹ ہوں
- آگ لگنے کی صورت میں لفٹ استعمال نہ کریں، ہمیشہ سیڑھیوں کا استعمال کریں۔
- دھواں زیادہ ہونے پر ناک اور منہ کو گیلا کپڑا یا رومال سے ڈھانپ کر جھک کر چلیں۔
- ہنگامی حالت میں گھبرائیں نہیں، پرسکون رہیں اور دوسروں کی مدد کریں۔
- بچوں، بزرگوں اور معذور افراد کو پہلے محفوظ مقام پر منتقل کریں۔
- ریسکیو ٹیموں اور فائر بریگیڈ کی ہدایات پر مکمل عمل کریں۔
- اسکولوں، دفاتر اور رہائشی عمارتوں میں وقتاً فوقتاً فائر ڈرل کرائی جائے۔
- آگ سے متعلق کسی بھی حادثے کی صورت میں فوری طور پر مقامی فائر بریگیڈ یا ایمرجنسی سروس سے رابطہ کریں۔
- آگ سے بچاؤ کے اصولوں کے بارے میں عوام میں آگاہی پیدا کریں اور تربیتی پروگرام منعقد کریں۔

مزید معلومات اور رہنمائی کے لیے
قومی ڈیزاسٹر مینجمنٹ اتھارٹی: آپریشن پروٹوکول، حکومت ہند

ای میل: Mha.fire@googlegroups.com

राष्ट्रीय आपदा मोचन बल



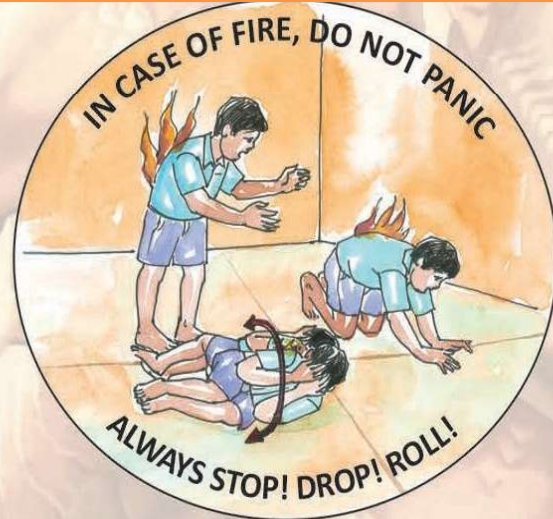
عمومی آگ سے حفاظت اور احتیاطی تدابیر

سکول کے لیے ایک آگ سے نمٹنے کا ہنگامی منصوبہ تیار کریں، جس میں نکاسی: ایویکیوشن کے راستے اور طریقہ کار واضح ہوں۔ اپنے اسکول کو محفوظ رکھنے کے لیے داخلی راستوں، سیڑھیوں اور کھلے راستوں کا معائنہ کریں۔ ہنگامی حالت میں فوری انخلا: ایویکیوشن چھکی مشق کریں اور تمام طلبہ و عملے کو اس کی تربیت دیں۔ ہنگامی صورت حال میں اپنی آنکھیں بند نہ کریں، بلکہ اپنے اردگرد کے ماحول کو سمجھیں۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ داخلے اور اخراج کے تمام راستے صاف اور کھلے رہیں۔ کچن اور دیگر کمروں کو صاف اور منظم رکھیں، کیمیکلز اور جلنے والی اشیاء کو محفوظ طریقے سے رکھیں۔ کسی بھی ہنگامی حالت کے لیے آگ بجھانے کے آلات: فائر ایکسٹنگوئشر چھدستیاب رکھیں اور ان کے استعمال کی تربیت دیں۔ برقی آلات، وائرنگ اور گیس سلنڈر کی باقاعدہ جانچ کریں۔ آگ لگنے کی صورت میں بجلی اور گیس کی سپلائی فوراً بند کر دیں۔ ہنگامی وقت میں اپنی جان بچائیں اور افواہوں پر توجہ نہ دیں۔ آگ کی ہنگامی صورت حال کی فوری اطلاع متعلقہ محکموں کو دیں۔ طلبہ اور عملے کو باقاعدہ تربیت اور مشقیں کروائیں۔

بغیر گھبرائے کمروں سے باہر نکلیں اور پُرسکون رہیں۔

آگ لگنے کی صورت میں

- اپنی اور اپنے دوستوں کی حفاظت کریں پُرسکون رہیں، گھبرائیں نہیں۔
- الارم بجائیں اور سب کو خیردار کریں۔
- قریب ترین یا ہنگامی راستہ خروج استعمال کریں۔
- اپنے پیچھے تمام دروازے اور کھڑکیاں بند کر دیں۔
- سیڑھیوں کا استعمال کریں، لفٹ کا استعمال نہ کریں۔
- کبھی بھی کھڑے نہ رہیں، بلکہ ہمیشہ زمین کے قریب رہیں اور اپنا چہرہ ڈھانپیں۔
- بلند آواز میں آواز دے کر ریسکیو ٹیم کی توجہ حاصل کریں۔



اگر کسی کو آگ لگ جائے

ہمیشہ رکھیں، گریں اور لڑھکیں۔ آگ بجھانے کے لیے زمین پر لوٹیں۔

کسی بھی ہنگامی صورتحال میں، فائر بریگیڈ کی خدمات کے لیے فوری طور پر 101 پر کال کریں، جو کہ مفت ہے، اور **درج ذیل**

باتوں کو یاد رکھیں

فائر ڈیپارٹمنٹ کو واقعے کی اطلاع دیتے وقت پُرسکون رہیں۔

کال کرنے والے کو اپنا نام اور صحیح پتہ بتانا چاہیے۔

اپنا رابطہ نمبر فراہم کریں۔

ہنگامی صورتحال کی نوعیت کے بارے

ہنگامی صورتحال کی نوعیت - معلومات دیں

یعنی آگ کی قسم - کے بارے میں معلومات دیں

اور اس کا ذریعہ

آس پاس کے مشہور مقامات: کے بارے میں

معلومات فراہم کریں۔

جائے وقوعہ تک پہنچنے کے لیے سب سے

چھوٹے اور آسان راستے کی معلومات دیں،

جس سے فائر بریگیڈ کو وہاں پہنچنے اور

اپنا کام مہارت اور مؤثر طریقے سے انجام

دینے میں مدد ملے گی۔

تمام ہنگامی امدادی نمبروں کو نمایاں جگہ پر

لگائیں اور ہر منزل اور اہم مقامات پر انخلاء

کا نقشہ: چسپاں کریں۔

ہمیشہ اپنے آپ کو، اپنے دوستوں کو اور

اپنے سکول کو محفوظ رکھیں۔

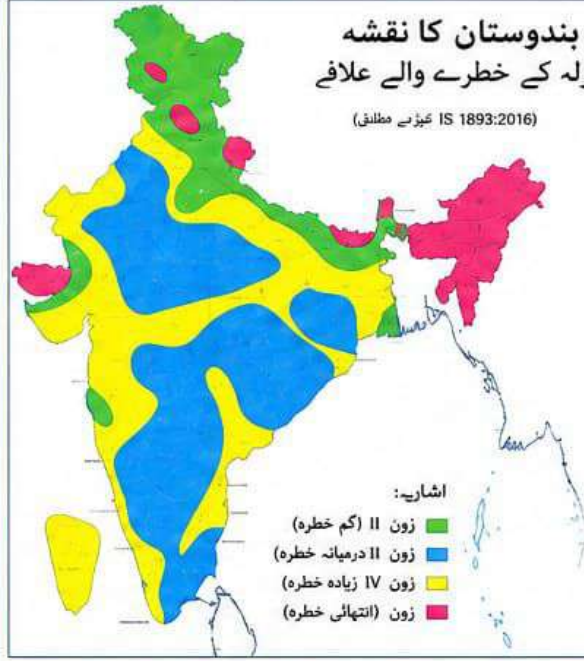


زلزلہ



ہندوستان کا نقشہ زلزلہ کے خطرے والے علاقے

(IS 1893:2016 کی بنیے مطلق)



اشارے:

- زون II (کم خطرہ)
- زون III (درمیانہ خطرہ)
- زون IV (زیادہ خطرہ)
- زون V (انتہائی خطرہ)

نوٹ: یہ نقشہ عام معلومات کے لیے ہے۔ تفصیل معلومات کے لیے مقامی اتھارٹی سے رابطہ کریں۔

زلزلے کے بعد:

- گھبرائیں نہیں، پرسکون رہیں۔
- آفٹر شاکس (دوبارہ جھٹکے) کے لیے تیار رہیں۔
- زخمیوں کی مدد کریں اور ابتدائی طبی امداد دیں۔
- بچوں، خواتین، بزرگوں اور معذور افراد کا خاص خیال رکھیں۔
- خراب عمارتوں سے دور رہیں۔
- ماجس، موم بتی یا لائٹر استعمال نہ کریں،
- تارج استعمال کریں۔
- گرے ہونے بجلی کے تاروں کے قریب نہ جائیں۔
- ریڈیو کے ذریعے تازہ ہدایات سٹے رہیں۔
- سرکاری اعلان تک گھر واپس نہ جائیں۔
- ٹیلیفون صرف ایمرجنسی کے لیے استعمال کریں۔
- بجلی کے آلات بند کر دیں۔
- حفاظتی ہدایات پر عمل کریں۔

زلزلہ کیا ہے؟

- زمین کئی پلیٹوں پر مشتمل ہے۔
- جب یہ پامبش حرکت کرتی ہیں تو توانائی خارج ہوتی ہے جس سے زمین ہلتی ہے۔
- اسی کو زلزلہ کہتے ہیں۔
- زلزلے کی پیشگوئی ممکن نہیں۔
- یہ جان و مال کا نقصان کرتے ہیں۔

زلزلے سے پہلے تیاری

- حفاظتی اقدامات پہلے سے کریں۔
- ضروری اشیاء تیار رکھیں جیسے:

- | | | | |
|--|-----------|--|----------|
| | پانی | | فرسٹ ایڈ |
| | خشک خوراک | | تارج |
| | ادویات | | ریڈیو |

- انہیں محفوظ جگہ پر رکھیں۔

مزید احتیاطی تدابیر:

- گھر کے افراد کو بجلی اور گیس بند کرنا سکھائیں۔
- محفوظ جگہوں کی نزنڈبھی کریں۔
- رشتہ داروں سے رابطہ پلان بنائیں۔
- گھر کو مضبوط بنائیں۔
- ایمرجنسی راستے صاف رکھیں۔
- باقاعدگی سے مشق کریں۔

زلزلے کے دوران:

اگر آپ گھر کے اندر ہیں:

- گھبرائیں، نہیں۔
- میز یا مضبوط فرنیچر کے نیچے جھب جائیں۔
- اسے مضبوطی سے پکڑیں۔



مزید ہدایات:

- دیوار کے ساتھ زمین پر بیٹھ جائیں۔
- دروازوں کے پاس نہ کھڑے ہوں۔
- کھڑکیوں اور شیشے سے دور رہیں۔
- اگر عمارت کمزور ہو تو فوراً باہر نکلیں۔
- لفٹ استعمال نہ کریں، سیزھیاں استعمال کریں۔

اگر آپ باہر ہیں:

- عمارتوں اور بجلی کے کھمبوں سے دور رہیں۔
- کھلی جگہ پر جائیں۔
- درختوں کے نیچے نہ کھڑے ہوں۔

اگر آپ گاڑی میں ہیں:

- گاڑی محفوظ جگہ پر روک دیں۔
- عمارتوں اور تاروں سے دور رہیں۔
- جھٹکے ختم ہونے تک گاڑی میں رہیں۔



سیلابی آفت میں امدادی کارروائیاں



ویڈ طریقہ

اس طریقے میں بچاؤ کرنے والا پانی میں وہاں تک جاتا ہے جہاں تک وہ خود نہ ڈوب سکے، اور قریب سے قریب پہنچ کر لکڑی، رسی وغیرہ کی مدد سے ڈوبنے والے شخص کو کنارے تک لایا جا سکتا ہے۔

ڈرائی ریسکیو

یہ سب سے زیادہ مؤثر اور محفوظ طریقہ سمجھا جاتا ہے، جس میں چھاتی کے بل ڈوبنے والے شخص کے زیادہ قریب پہنچ کر بچاؤ کیا جاتا ہے۔ اس میں لکڑی یا رسی کا استعمال کیا جاتا ہے۔

ب پھتھرو طریقہ

اس طریقے میں ڈوبتے ہوئے متاثرہ شخص کو بچانے کے لیے لائف بوائے وغیرہ استعمال کیے جاتے ہیں، تاکہ ڈوبنے والے کو آسانی سے پکڑ کر کھینچتے ہوئے کنارے تک پہنچایا جا سکے۔

ویڈ ریسکیو

رابطے کے ذریعے بچاؤ ہاتھوں سے پکڑ کر کھینچنا وائف گرفت دینا سر پکڑ کر کھینچنا داڑھی پکڑ کر کھینچنا

بچاؤ کے دوران یہ ضروری ہے کہ ڈوبنے والے شخص کی سانس کو بحال کیا جائے۔

سیلاب شدید بحران لاتا ہے اور پیچیدہ مسائل پیدا کرتا ہے۔ سیلاب میں پھنسے ہوئے لوگوں کو بچانے کے لیے اور ان تک خوراک اور طبی سامان پہنچانے کے لیے بڑی تعداد میں کشتیوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر کشتیاں دستیاب نہ ہوں، تو مقامی سطح پر دستیاب وسائل سے کام چلاؤ بیڑے بنائے جا سکتے ہیں۔

ٹن رافٹ: یہ ٹن اور بانس سے ضرورت کے مطابق بنایا گیا ہے، اس کے بیڑا ذریعے سیلاب کے دوران محفوظ جگہ پہنچا جا سکتا ہے۔



چارپائی رافٹ: یہ چارپائی اور تریال سے بنایا گیا ایک بیڑا ہے، جس کے ذریعے سیلاب کے دوران محفوظ جگہ پہنچا جا سکتا ہے۔



بمبو رافٹ: یہ بانس کو رسی سے باندھ کر مصنوعی طور پر بنایا گیا ایک بیڑا ہے، جس سے سیلاب کے دوران بچا جا



بیرل رافٹ:

یہ ایک بیرل ڈرم کو بانس کے ساتھ باندھ کر بنایا گیا ایک تختہ یا رافٹ ہے۔ اس کا استعمال سیلاب کے دوران بچاؤ کے لیے کیا جا سکتا ہے۔



بنانا ٹری رافٹ: یہ کیلے کے درخت کے تنے سے بنایا گیا ایک بیڑا ہے، جس کے ذریعے سیلاب کے دوران بچ کر محفوظ مقام پر پہنچا جا سکتا ہے۔



ٹیوب رافٹ:

یہ ایک ٹیوب میں ہوا بھر کر بنایا گیا رافٹ ہے۔ اس کی مدد سے کسی بھی محفوظ مقام تک پہنچا جا سکتا ہے۔



وائر بوتل رافٹ:

یہ پانی کی خالی بوتلوں سے بنایا گیا ایک رافٹ ہے۔ اس کی مدد سے ایک شخص سیلاب کے دوران تیر کر محفوظ جگہ جا سکتا ہے۔



امپرووائزڈ لائف جیکٹ:

یہ کپڑے کی جیکٹ اور تھرماکول سے بنی جیکٹ ہے، جس کی مدد سے ایک شخص تیر کر محفوظ مقام تک پہنچ سکتا ہے۔

جیکٹ نہ ہونے کی صورت میں تھرماکول کی شیٹ کو جسم کے اگلے اور پچھلے حصے پر باندھ کر بھی تیر کر جان بچائی جا سکتی ہے۔

ڈوبتے ہوئے شخص کی مدد کرتے وقت احتیاطی تدابیر:

جب آپ کسی ڈوبتے ہوئے شخص کی مدد کریں تو درج ذیل باتوں کا خیال رکھیں پانی میں ڈوبنے والے شخص کے زیادہ قریب نہ جائیں۔

ڈوبنے والے کو رسی یا لکڑی وغیرہ پکڑانے کی کوشش کریں۔

صرف تربیت یافتہ ہونے کی صورت میں ہی خود تیر کر ڈوبتے ہوئے شخص کو بچائیں۔

متاثرہ شخص کے منہ اور سانس کی نالی سے رکاوٹ دور کریں۔

گیلے کپڑے نکال دیں اور متاثرہ شخص کو گرم رکھیں۔

متاثرہ شخص کو ہسپتال بھیجنے کا انتظام کریں۔



سیلاب سے متعلق حفاظتی اقدامات



سیلاب کے بعد کیا کریں

یاد رکھیں، آپ کا گھر سیلاب سے متاثر ہوا ہے۔ پانی کم ہونے کے بعد بھی بہت سے خطرات باقی رہ سکتے ہیں، اس لیے درج ذیل باتوں کا خیال رکھیں

واپسی کا فیصلہ اپنے علاقے کی قیادت اور پڑوسیوں کو مطلع کریں اور حتمی فیصلہ لینے سے پہلے باہمی مشورہ کریں۔

راستوں کا استعمال رکھنی سڑکیں اب بھی بند ہو سکتی ہیں اور جگہ جگہ پانی بھرا ہو سکتا ہے، اس لیے انتباہی علامات کو دیکھ کر ہی راستہ منتخب کریں۔

خبروں سے باخبر رہیں ریڈیو یا دیگر ذرائع سے تازہ ترین صورتحال معلوم کرتے رہیں کیونکہ دوبارہ سیلاب آنے کا امکان ہو سکتا ہے۔

محطات رہیں سیلاب زدہ علاقوں میں گھومنے پھرنے سے گریز کریں، کیونکہ تیز دھار یا نوکیلی اشیاء سے چوٹ لگنے کا خطرہ ہوتا ہے۔

بیماریوں سے بچاؤ رکھتے وقت مچھر دانی کا استعمال کریں۔

خطرناک مقامات دریا کے کناروں، لینڈ سلائڈنگ والے علاقوں اور خالی کرائے گئے مقامات سے دور رہیں۔

بچوں کی حفاظت رکھ جب تک بڑے گھر کا معائنہ نہ کر لیں، بچوں کو اندر نہ جانے دیں۔

رابطہ رکھ خطرہ ختم ہونے تک مقامی انتظامیہ اور سماجی قیادت کے ساتھ رابطے میں رہیں۔

سیلاب کے دوران کیا کریں

سیلاب کے پانی کے رابطے میں آنے والی خوراک کا استعمال نہ کریں۔

باہر سے حاصل کی گئی یا خراب ہو چکی خوراک استعمال نہ کریں، کیونکہ اس میں پیدا ہونے والے جراثیم آپ کو بیمار کر سکتے ہیں۔

مرے ہوئے جانوروں اور پرندوں کے گوشت کو خوراک کے طور پر استعمال نہ کریں، ممکن ہے وہ کسی بیماری کی وجہ سے مرے ہوں۔

صاف پانی کی فراہمی نہ ہونے تک بارش کا پانی جمع کریں اور اسے ابال کر پیئیں۔

بچوں کا خاص خیال رکھیں، انہیں سیلابی پانی میں کھیلنے یا تیرنے نہ دیں۔

زہریلے جاندار جیسے سانپ، بچھو وغیرہ سے ہوشیار رہیں، یہ خشک اور محفوظ جگہ کی تلاش میں آپ کے قریب آ سکتے ہیں۔

پیدل چلنے کی صورت میں کبھی بھی بہتے ہوئے پانی کے بیچ سے نہ گزریں اور فوراً اونچی جگہ پر پناہ لیں۔

مقامی انتظامیہ اور ذرائع ابلاغ سے رابطے میں رہیں اور جاری کی گئی وارننگز اور ہدایات پر عمل کریں۔

اگر گاڑی سیلابی پانی میں پھنس جائے تو گاڑی چھوڑ دیں اور اونچی جگہ پر چلے جائیں۔

سیلابی پانی کے درمیان بجلی کے تار نظر آئیں تو فوراً دور رہیں اور محفوظ مقام پر پناہ لیں۔

سیلاب کا خطرہ ختم ہونے تک انتظامیہ، کمیونٹی لیڈرز اور سماج کے ساتھ رابطے اور مشاورت جاری رکھیں۔

پینے کا پانی اور کھانے پینے کا سامان

سردی، کھانسی، پیچش، سر درد اور بخار کی عام دوائیں مضبوط جوتے اور اگر ممکن ہو تو ربڑ کے دستانے

اہم دستاویزات، قیمتی اشیاء اور کپڑوں کو محفوظ رکھنے کے لیے واٹر پروف تھیلا

پلاسٹک کی بالٹی یا کین، اگر صاف پانی دستیاب نہ ہو

ہنگامی رابطہ نمبرز اور پتے

سیلاب سے پہلے کی تیاری

اس بات کو یقینی بنائیں کہ سیلاب سے متاثرہ علاقوں میں رہنے والے افراد اور کمیونٹی کے ساتھ ساتھ خاندان کے تمام افراد سیلاب کے خطرات سے واقف ہوں۔

اپنے علاقے میں پہلے آنے والے سیلاب سے متعلق معلومات جمع کریں اور اونچی جگہوں کی نشاندہی کر کے ان کی معلومات رکھیں۔

شدید بارش یا طویل مدت تک بارش ہونے کی صورت میں مقامی انتظامیہ اور ذرائع ابلاغ کی جانب سے جاری کی گئی وارننگز کو غور سے سنیں اور ان پر عمل کریں۔

سیلاب سے تحفظ سے متعلق ضروری سامان اپنے پاس تیار رکھیں۔

کمیونٹی کے دیگر افراد کے ساتھ سیلاب سے پیدا ہونے والی ممکنہ ہنگامی صورتحال پر تبادلہ خیال کریں

عام حالات میں سیلاب سے متاثر ہو سکنے والے علاقوں کی نشاندہی کریں۔

سیلاب کی صورت میں نکاسی آب کے لیے پہلے سے ایک طے شدہ منصوبہ تیار کرنا ضروری ہے۔

اگر نکاسی کی صورتحال پیدا ہو جائے تو خاندان کے ہر فرد کے لیے پہلے سے ذمہ داریاں اور ہدایات طے ہونا ضروری ہے۔

سیلاب کیا ہے

مسلسل یا شدید بارش کی وجہ سے ندی نالوں، دریاؤں یا آبی ذخائر میں پانی کا بہاؤ بڑھ کر جب اپنی حد سے باہر آ جائے تو اسے سیلاب کہتے ہیں۔

دریاؤں کے کنارے اور ساحلی علاقوں میں رہنے والوں کے لیے سیلاب کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔

سیلاب کے اسباب

برف کا پگھلنا اور شدید بارش

ناقص نکاسی آب کا نظام

ڈیم ٹوٹنا یا سائیکلون

شہری علاقوں میں نکاسی آب کی ناکافی سہولیات

بھارت میں تقریباً 40 ملین ہیکٹر زمین سیلاب سے متاثر ہوتی ہے

اگر گھر چھوڑنے کا حکم دیا جائے تو

کمیونٹی کے تیار کردہ منصوبے کے مطابق عمل کریں۔

قیمتی اشیاء اور دستاویزات محفوظ مقام پر رکھیں۔

فرنیچر اور دیگر سامان کو سیلابی سطح سے اوپر رکھیں۔

گیس، بجلی اور پانی کی سپلائی بند کر دیں۔

تمام دروازے اور کھڑکیاں اچھی طرح بند کریں۔

برقی آلات کو اونچی اور محفوظ جگہ پر رکھیں

فریزر کو خالی کر دیں اور بجلی کا کنکشن منقطع کر دیں۔

تمام کنکشن الگ کر دیں۔

تمام دروازوں پر تالے لگا دیں۔

نکاسی کے لیے تجویز کیے گئے محفوظ راستوں کا

استعمال کرتے ہوئے اونچی جگہ پر جائیں۔

ہنگامی سامان اپنے ساتھ رکھیں۔

ہنگامی سامان

بیٹری سے چلنے والا چھوٹا ریڈیو، ٹارچ اور بیٹریاں

موم بتیاں اور ماجس



اچانک آنے والا سیلاب (Flash Flood)



اچانک آنے والا سیلاب

تعارف: اچانک آنے والا سیلاب: بھاری بارش، بادل پھٹنے، ٹیم ٹوٹنے یا ندیوں میں پانی کی سطح اچانک بڑھنے کی وجہ سے آتا ہے۔ یہ بہت

تیز رفتاری سے آتا ہے اور جان و مال کو شدید نقصان پہنچاتا ہے۔ ایسی صورتحال میں ہر منٹ کی ہوشیاری اور فوری فیصلہ بہت ضروری ہے

عام علامات

م مسلسل یا شدید بارش کے بعد ندیوں اور نالوں میں پانی کی سطح کا تیزی سے بلند ہونا۔ زمین پر پانی کا اچانک تیز بہاؤ۔ نالوں یا پلوں کے اوپر سے پانی کا بہنا۔ ندی کنارے کے علاقے کا اچانک ٹوٹنا یا بہنا۔

رابطہ کریں اور انتظامیہ کی مدد کریں

سیلاب کا امکان ہوتے ہی فوری طور پر انتظامیہ اور مقامی ڈیزاسٹر مینجمنٹ ٹیم کو مطلع کریں۔ پڑوس اور برادری کے لوگوں کو خبردار کریں۔ انتظامیہ کی جانب سے دیے گئے انخلاء کے احکامات پر عمل کریں۔

سیلاب سے پہلے کی تیاری

گھر کے اہم کاغذات، نقدی اور ضروری سامان محفوظ اونچی جگہ پر رکھیں۔ پینے کا پانی، خشک کھانا، ٹارچ، ریڈیو، ابتدائی طبی امداد اور دیگر ضروری اشیاء ہمیشہ تیار رکھیں۔ خاندان اور بچوں کو محفوظ انخلاء کے راستوں کے بارے میں بتائیں۔ نالیوں اور نکاسی آب کے راستوں کو صاف رکھیں۔ مویشیوں اور پالتو جانوروں کو اونچی جگہوں پر پہنچانے کا منصوبہ بنائیں۔

سیلاب کے دوران

فوری طور پر اونچی اور محفوظ جگہ پر چلے جائیں:

تیز بہتے ہوئے پانی کو پار کرنے کی کوشش نہ کریں۔

پلوں، نالوں اور ندی کے کناروں سے دور رہیں۔ بجلی کے کھمبوں اور گرے ہوئے تاروں سے دور رہیں۔

گاڑی چلا کر سیلاب زدہ علاقے میں نہ جائیں۔ ریڈیو یا موبائل کے ذریعے سرکاری معلومات سنتے رہیں:

سیلاب کے بعد

جب تک انتظامیہ محفوظ قرار نہ دے، متاثرہ علاقے میں واپس نہ جائیں۔

سیلاب کے پانی کے رابطے میں آنے والے کھانے اور پینے کے پانی کا استعمال نہ کریں۔

صرف ابلا ہوا یا صاف شدہ پانی ہی پیئیں۔

ملبہ یا کیچڑ ہٹاتے وقت دستانے اور جوتے پہنیں۔ بیمار اور زخمی افراد کا فوری علاج کروائیں اور امدادی ٹیم کو اطلاع دیں۔

ہمیشہ یاد رکھیں

بارش کے موسم میں ہمیشہ چوکس رہیں اور

محکمہ موسمیات کی وارننگ پر توجہ دیں۔

نشیبی علاقوں اور ندی کے کناروں پر رات میں رکنے سے بچیں۔

افواہوں سے بچیں اور صرف سرکاری ہدایات پر عمل کریں۔

کیا آپ چاہتے ہیں کہ میں ان ہدایات کا ایک مختصر خلاصہ یا آڈیو پیغام کے لیے متن تیار کر دوں؟



گلیشیر جھیل پھٹنے سے آنے والے سیلاب (GLOF) :



گلیشیائی علاقوں میں گلیشیئروں پر بنی جھیلیں، بعض اوقات اچانک ٹوٹ جاتی ہیں، جس کے نتیجے میں شدید اور تباہ کن سیلاب آتا ہے۔ اسی کو گلیشیئر جھیل پھٹنے سے آنے والا سیلاب کہا جاتا ہے۔)

یہ سیلاب اچانک آتا ہے اور دیہات، کھیتوں، سڑکوں، پلوں اور انسانی زندگی کو شدید نقصان پہنچاتا ہے۔

عام علامات

جھیل یا ندی کے پانی کی سطح میں اچانک اضافہ ہونا۔
جھیل کے آس پاس دراڑیں پڑنا یا پانی کا رساؤ (نظر آنا۔
پانی کے بہاؤ میں غیر معمولی مقدار میں گاد (پتھر یا لکڑیوں کا بہہ کر آنا۔
اوپری حصے سے تیز گڑگڑاہٹ یا گرجنے جیسی آوازیں سنائی دینا

GLOF سے پہلے کی تیاری

ہمیشہ محفوظ اونچے مقامات اور انخلاء کے راستوں کی معلومات رکھیں۔
خاندان کے ساتھ ہنگامی منصوبہ بنائیں اور اس کی مشق کریں۔
ضروری سامان کی کٹ تیار رکھیں جس میں پانی، خشک کھانا، ٹارچ، ریڈیو، ابتدائی طبی امداد اور ضروری دستاویزات شامل ہوں۔
ندی کے کناروں یا نشیبی علاقوں میں گھر بنانے سے گریز کریں۔
گاؤں یا کمیونٹی میں وارننگ سسٹم (سائرن، گھنٹی یا پیغام رسانی) کو فعال رکھیں۔

کے دوران GLOF

فوراً اونچے اور محفوظ مقام کی طرف جائیں۔
ندی، نالوں اور پلوں کے پاس بالکل نہ رکیں۔
انتظامیہ یا سکیورٹی فورسز کے بتائے ہوئے راستے سے ہی انخلاء کریں۔

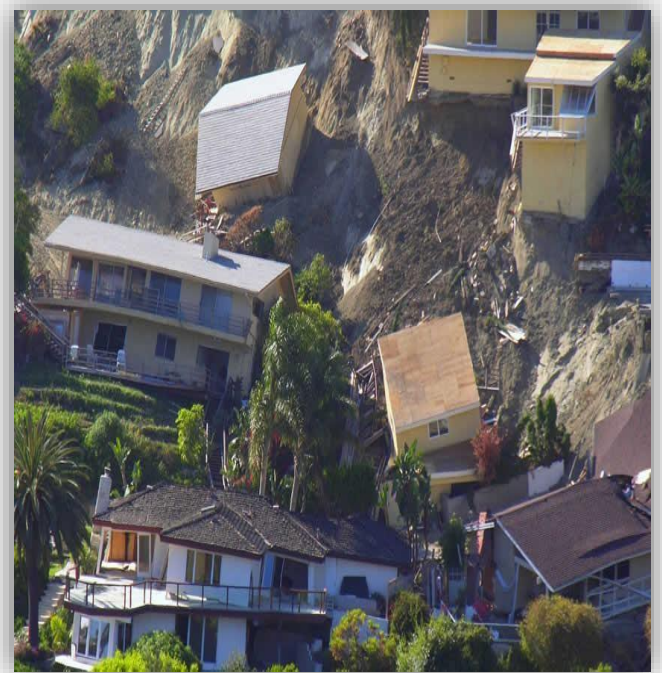
بچوں، بزرگوں اور مویشیوں کو محفوظ مقام پر لے جائیں۔
موبائل یا ریڈیو پر سرکاری معلومات اور وارننگ سنتے رہیں۔

کے بعد GLOF

کئی عام بیماریوں کی علامات ایک جیسی ہو سکتی ہیں؛ یہ نہ سمجھیں کہ یہ کسی حیاتیاتی ایمرجنسی کا نتیجہ ہے۔ غیر یقینی کی صورت میں طبی مشورہ لیں۔
متاثرہ علاقے میں تباہی واپس جائیں جب انتظامیہ اسے محفوظ قرار دے۔
سیلاب کا پانی گندا یا آلودہ ہو سکتا ہے، اس لیے پانی ابال کر یا صاف کر کے ہی پیئیں۔
کھلے میں پڑے ہوئے کھانے اور پانی کا استعمال نہ کریں۔
بجلی کی تاریں گری ہوئی ہوں تو ان سے دور رہیں اور محکمہ بجلی کو مطلع کریں۔
پھنسنے ہوئے یا زخمی لوگوں کی اطلاع فوری طور پر ریلیف ٹیم کو دیں۔
ہمیشہ یاد رکھیں
گلیشیر اور جھیل والے علاقوں میں ہمیشہ چوکس رہیں۔
نشیبی علاقوں اور ندی کے کناروں پر رات میں رکنے سے پرہیز کریں۔
گاؤں یا برادری میں وارننگ کا نظام (سائرن، گھنٹی یا پیغام) فعال رکھیں۔
سکون برقرار رکھیں، افواہوں پر دھیان نہ دیں اور صرف انتظامیہ کی ہدایات پر عمل کریں۔
کیا آپ چاہتے ہیں کہ میں ان ہدایات کا ایک مختصر ایمرجنسی چیک لسٹ تیار کر دوں؟



زمین کھسکنے کا واقعہ



تودہ گرنا: کیا ہے؟

ڈھلوانوں کا عموماً اپنے وزن کی وجہ سے نیچے گر جانا، پہاڑوں اور مٹی وغیرہ سے بنی ہوئی ڈھلوانوں کا بڑے پیمانے پر نیچے کی طرف سرک جانا تودہ گرنا کہلاتا ہے۔

تودہ گرنے کے اسباب

الف: برف جمع ہونے کی وجہ سے ڈھلوانوں کی اونچائی بڑھ جانے سے ان کی برداشت کی صلاحیت کم ہو جاتی ہے۔

ب: زلزلے اور دھماکے تودہ گرنے کا آغاز کر سکتے ہیں۔

ج: جنگلات کی کٹائی، پانی کے بہاؤ، ندیوں اور گلیشیرز کے ذریعے کٹاؤ اور کھدائی کے باعث ڈھلوانیں کمزور ہو جاتی ہیں۔

د: ڈھیلی اور نرم زمین۔

ہ: تیز ڈھلوان والے پہاڑوں میں ریلوے لائن، سڑک اور مکانات بنانے کے لیے کٹائی کرنا۔

تودہ گرنے کے اثرات

جانی و مالی نقصان۔

بنیادی ڈھانچے کی تباہی، جیسے

سڑکیں، پانی کی لائنیں، بجلی کی

لائنیں، ٹیلی فون لائنیں وغیرہ۔

زراعت اور جنگلات کی پیداوار میں

کمی۔

سڑکوں کی بندش، پھسلاؤ، اور ضروری

اشیاء کی فراہمی میں کمی۔

تودہ گرنے سے پہلے حفاظتی تدابیر

تودہ گرنے کے خطرے والی ڈھلوانوں کی نشاندہی کریں اور عدم استحکام کو کم یا روکنے کے اقدام کریں۔

علاقے کی تودہ گرنے سے متعلق سابقہ تاریخ دیکھیں حساس بستیوں کی منصوبہ بندی اور ضابطہ بندی کریں، اور زوننگ کو دوبارہ منظم کریں۔

پہاڑی سڑکوں پر ہمیشہ چوکس رہیں اور سڑک کے تیز ڈھلوانی حصوں پر نظر رکھیں۔

تیز ڈھلوان والے پہاڑوں کے قریب، نیچے، نکاس کے قریب، قدرتی کٹاؤ والی گھاٹیوں وغیرہ میں تعمیر نہ کریں۔

تیز ڈھلوانوں پر ریٹیننگ وال سپارا دینے والی دیو تعمیر کریں اور تودہ گرنے کے امکانات والے علاقوں میں شجرکاری کو فروغ دیں۔

ملبے کے بہاؤ کی سمت موڑنے کے لیے حفاظتی دیواریں تعمیر کریں۔

تودہ گرنے کے دوران حفاظتی تدابیر

طویل عرصے تک ہونے والی شدید بارش اور موسم کے بعد، اچانک اور موسلا دھار بارش کے دوران محتاط رہیں۔

کسی بھی قسم کی غیر معمولی آواز پر توجہ دیں، ملبے کے بہاؤ، درختوں کے ٹوٹنے یا چٹانوں کے باہمی ٹکرانے کی آواز ہو سکتی ہے۔

پانی کے بہاؤ میں اچانک اتار چڑھاؤ اور صاف پانی میں تبدیلی، گدلا پن دیکھ کر فوراً محتاط ہو جائیں۔

اگر سڑک کے کنارے بہنے والی ندی میں ملبہ، ٹوٹا ہوا سامان، کیچڑ اور چٹانیں نظر آئیں تو فوراً محتاط ہو جائیں۔

تودہ گرنے کا خطرہ محسوس ہونے پر کیا کریں؟

پولیس کنٹرول روم یا 100 پر فوراً فون کریں۔

آس پاس کے لوگوں کو ممکنہ خطرات کے بارے میں آگاہ کریں تاکہ جانیں بچائی جا سکیں۔

ملبے کے بہاؤ کے راستے میں آنے والی بستیوں کو خالی کرانا بہترین اقدام ہے۔

اگر ملبے کے بہاؤ کے راستے سے نکلنا ممکن نہ ہو تو چھوٹا سے چھوٹا محفوظ مقام تلاش کریں اور اپنے سر کو محفوظ رکھیں۔

تودہ گرنے کے بعد حفاظتی تدابیر

تودہ گرنے والے علاقے میں دوبارہ داخل نہ ہوں۔

تودہ گرنے کے بعد متاثرہ علاقے پر خصوصی توجہ دیں۔

تودہ گرنے والے علاقے میں داخل ہوتے وقت زخمیوں اور متاثرین کا خاص خیال رکھیں۔

ان افراد کی مدد کریں جنہیں فوری مدد کی ضرورت ہو، جیسے بچے، بزرگ اور معذور افراد۔

تباہ شدہ علاقوں کا جائزہ لیں اور مستقبل میں تودہ گرنے سے بچاؤ کے لیے دوبارہ منصوبہ بندی کریں۔



سانپ کے کاٹنے کی علامات اور بچاؤ

ام طور پر سانپ کا نام سنتے ہی خوف محسوس ہوتا ہے۔ لیکن یہ بھی سچ ہے کہ انسان قدیم زمانے سے سانپ کے ساتھ رہتا آیا ہے، اس لیے سانپ کے بارے میں عقیدت بھی ہے اور غلط فہمیاں بھی۔ سانپ انسان کا دوست ہے نہ کہ دشمن؛ یہ ایک بزدل جانور ہے اور انسان کو صرف اپنی حفاظت کی صورت میں ہی کاٹتا ہے۔ سانپ گرمی اور برسات میں زیادہ سرگرم رہتا ہے، اور شہروں کے مقابلے گاؤں میں سانپ کاٹنے کے واقعات زیادہ ہوتے ہیں۔

عام طور پر سانپوں کے دو بڑے گروہ ہوتے ہیں کوبرا گروپ اس کا زہر اعصابی نظام پر اثر کرتا ہے۔

وائپر گروپ اس کا زہر خون پر اثر کرتا ہے۔

زہریلے سانپوں کی اقسام
ریٹل سنیک ;
کورل سنیک ;
کاپر ہیڈ تامرسرپ ;
وائٹر موکاسن ;
درختی وائپر ;
رسل وائپر ;

زہریلے سانپ کے کاٹنے کی علامات

کاٹنے کے کچھ دیر بعد اس جگہ سوجن آ جاتی ہے اور کبھی کبھی چھالے بھی پڑ جاتے ہیں۔

نیند اور الٹی آتی ہے۔

اکثر دو یا تین دانتوں کے نشان پائے جاتے ہیں۔

متاثرہ جگہ سے ہلکے پیلے رنگ کا مادہ نکلتا ہے۔

مریض زیادہ دیر تک آنکھیں یا منہ نہیں کھول پاتا۔

کچھ وقت بعد مریض بیٹھ نہیں پاتا اور آہستہ آہستہ سانس لینے میں تکلیف ہوتی ہے۔

آکسیجن کی کمی سے منہ نیلا پڑ جاتا ہے اور آخر کار سانس رکنے سے موت واقع ہو سکتی ہے۔

سانپ کے کاٹنے پر کیا کریں اور کیا نہ کریں

کیا کریں

مریض کو دوبارہ کاٹنے جانے کے خطرے سے بچانے کے لیے کسی محفوظ جگہ لے جائیں۔

اگر ممکن ہو تو سانپ کی قسم کے بارے میں معلومات جمع کریں۔

مریض کو تسلی دیں اور ڈھارس بندھائیں۔

مریض کے تنگ کپڑے، انگوٹھی اور گھڑی نکال دیں۔

زخم کو صابن اور پانی سے دھوئیں۔

متاثرہ حصے کو دل کی سطح سے اونچا رکھیں۔

اگر پیر میں کاٹا ہے تو گھٹنے سے اوپر اور ہاتھ میں کاٹا ہے تو کہنی سے اوپر نرم رسی یا ربڑ سے باندھیں۔ پٹی اتنی ڈھیلی ہو کہ ایک پنسل اس میں سے گھوم سکے، اور ہر 20.15 منٹ بعد اسے ایک منٹ کے لیے ڈھیلا کریں۔

اگر مریض الٹی کرے تو اسے الٹا لٹا دیں تاکہ سانس کی نالی بند نہ ہو۔

فوری طور پر ہسپتال پہنچائیں اور اینٹی وینم ٹیکہ لگوائیں؛

عام طور پر سانپ لوگوں کو نقصان نہیں پہنچاتے ہیں۔ یہ کسانوں کے لیے فائدہ مند ہیں کیونکہ یہ فصلوں کو نقصان پہنچانے والے کیڑے مکوڑوں، ٹڈیوں، چھوٹے پرندوں کے انڈوں اور چوبوں کو کھا جاتے ہیں۔

کچھ زہریلے اور بغیر زہر والے سانپوں کے نام درج ذیل ہیں

; بغیر زہر والے سانپ ;
; ایناکونڈا ;



; بوا ;



گार्टر سرب



سانپ سے بچاؤ کے طریقے

اپنے گھر اور آس پاس کی جگہ کو صاف رکھیں۔

اندھیرے میں ایسی جگہ ہاتھ نہ ڈالیں جہاں سانپ ہونے کا اندیشہ ہو۔

زمین پر سونے سے گریز کریں اور مچھر دانی کا استعمال ضرور کریں۔

گھر میں چوبوں کو ختم کرنے کے لیے دوا استعمال کریں کیونکہ سانپ چوبوں کے پیچھے گھروں میں آتے ہیں۔

دیواروں کے سوراخوں کو بند کریں۔

جوئے پہننے سے پہلے انہیں جھاڑ لیں۔

گھر کے چاروں طرف فینائل یا بلیچنگ پاؤڈر کا چھڑکاؤ کریں۔

کیا آپ چاہیں گے کہ میں ان میں سے کسی مخصوص حفاظتی اقدام کی مزید وضاحت کروں؟

کیا نہ کریں

مریض کو چلنے پھرنے یا جسمانی مشقت نہ کرنے دیں۔

مریض کو کوئی مائع چیز: پانی، چائے، سگریٹ یا شراب نہ دیں۔

متاثرہ جگہ پر کوئی کٹ یا زخم نہ لگائیں۔

سانپ کو پکڑنے کی کوشش نہ کریں۔

مریض کو سونے نہ دیں اور اسے گرم رکھیں۔

نوٹ سادہ احتیاطی تدابیر اختیار کر کے اپنا بچاؤ کریں۔

ہیٹ اسٹروک خطرناک ہو سکتا ہے۔ اس کے اثرات کو کم کرنے، سنگین بیماری سے بچنے اور تھکن سے محفوظ رہنے کے لیے درج ذیل احتیاطی تدابیر اختیار کریں

حفاظتی تدابیر

جتنا ہو سکے، تیز دھوپ میں باہر جانے سے بچیں، خاص طور پر دوپہر کے وقت۔ پیاس نہ لگنے پر بھی وقفے وقفے سے خوب پانی پیتے رہیں۔ سفر کے دوران ہمیشہ اپنے ساتھ پینے کا پانی رکھیں۔ دھوپ میں باہر جاتے وقت ہلکے رنگ اور ڈھیلے کپڑے پہنیں، حفاظتی چشمہ لگائیں، اپنے سر کو ٹوپی یا تولیے سے ڈھانپیں اور ہمیشہ جوتے یا سینڈل پہنیں۔

جب باہر کا درجہ حرارت زیادہ ہو تو تیز دھوپ میں سخت کام کرنے سے بچیں۔

اگر آپ کو باہر کام کرنا پڑے تو گیلے کپڑے یا چھتری کا استعمال کریں۔ ہلکی غذا کھائیں اور زیادہ پانی والے پھل جیسے خربوزہ، کھیرے اور دیگر تازہ پھل استعمال کریں۔

گوشت اور مچھلی جیسے زیادہ پروٹین والی غذاؤں سے پرہیز کریں، کیونکہ یہ جسمانی درجہ حرارت کو بڑھاتی ہیں۔

لسی، ناریل پانی، چھاچھ اور جوس جیسے گھریلو مشروبات کا استعمال کریں۔ بچوں اور پالتو جانوروں کو کبھی بھی کھڑی گاڑیوں میں اکیلا نہ چھوڑیں۔

جانوروں کو سایہ میں رکھیں اور انہیں وافر مقدار میں پانی پلائیں۔

اپنے گھر کو ٹھنڈا رکھیں، پردے، شٹر یا سن شیڈ وغیرہ استعمال کریں۔

مناسب ہوا داری کے لیے رات میں کھڑکیاں کھلی رکھیں۔

مقامی موسم کی پیش گوئی سنیں اور غیر معمولی درجہ حرارت میں ہونے والی تبدیلیوں کے بارے میں باخبر رہیں۔

بیماری یا بے ہوشی کی حالت میں ڈاکٹر سے مشورہ کریں یا فوراً طبی امداد حاصل کریں۔



ہیٹ اسٹروک کی صورت میں کیا کریں

مریض کو گھر کے اندر یا کسی ٹھنڈی عسایہ دار جگہ پر لے جائیں اور اس کے پیروں کو تھوڑا اونچا کر کے لٹا دیں۔

جسم کو گیلے کپڑے سے پونچھیں یا جلد پر ٹھنڈا پانی چھڑکیں۔ جسم میں نمی پہنچانے کے لیے مریض کو او آر ایس، ناریل پانی، نمک اور چینی کا محلول یا جوس دیں۔

جب تک مریض پوری طرح ہوش میں نہ آجائے، اسے کچھ بھی کھانے یا پینے کے لیے نہ دیں۔

اگر ایک گھنٹے کے اندر علامات میں بہتری نہ آئے تو مریض کو قریبی صحت مرکز لے جائیں۔

سرد لہر حفاظتی اقدامات:



- موسم سے متعلق تازہ معلومات کے لیے مقامی ریڈیو اسٹیشنز سنیں۔
- اپنے جسم کو گرم رکھنے کے لیے متوازن غذا کھائیں اور پانی کی کمی سے بچنے کے لیے غیر الکحل مشروبات پیتے رہیں۔
- بھاری کپڑوں کی ایک ہی تہ پہننے کے بجائے ہلکے مگر گرم کپڑوں کی کئی تہیں پہنیں۔ بیرونی لباس اچھی طرح بند اور پانی سے محفوظ; واٹر پروف پھہونا چاہیے۔
- خشک رہیں۔ جسم کی حرارت کم ہونے سے بچانے کے لیے گیلے کپڑوں کو بار بار تبدیل کریں۔
- زہریلی گیس سے بچاؤ کے لیے کیروسین، ہیٹر یا کوئلے کے چولہے، اوون کا استعمال کرتے وقت مناسب ہوا داری; وینٹی لیشن پھکا خاص خیال رکھیں۔
- اگر ہیٹنگ کی سہولت دستیاب نہ ہو تو کسی عوامی مقام پر جائیں جہاں انتظامیہ کی جانب سے ہیٹنگ کا انتظام ہو۔
- اپنے سر کو ڈھانپ کر رکھیں، کیونکہ جسم کی زیادہ تر حرارت سر کے راستے خارج ہوتی ہے، اور پھیپھڑوں کی حفاظت کے لیے منہ ڈھانپیں۔
- زیادہ محنت یا سخت کام کرنے سے پرہیز کریں، کیونکہ زیادہ کام کرنے سے دل کا دورہ پڑنے کا خطرہ ہو سکتا ہے۔