



سکول سیفٹی پروگرام



زندگی بچاؤن تہ تمی بٹھہ کام کرن
Saving Lives & Beyond...



ہنز سکولن



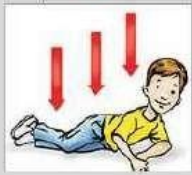
حفاظت ہنز سکولن

باقاعدگی وونی چھ تم ز اُمت وُچھنہ یہ چھ نیش شربو شرکت منز سبقن بجاونکی سبتی نار منز سکولس سان چھ ہاپتہ شربن کران۔ مشق ہنز مشقن تہ مشقن تہ کران ہنز بالغن ہیکن تم یٹھ پوان کرنہ استعمال کمرک الگ اکھ گڑھ کنی تمہ گرتہ مشق سان طریقہ محفوظ منز نگرانی توجہ پیٹھ سبقن والین ہنہ پرنانہ منز کلاسس سیفتی نار یں۔ ہنہ

Stop.



Drop.



Roll.



نار

برتاو گڑھ پاتھی کتھ منز صورتس کس لگنہ نار مواد۔ وول ہنہ دزنہ تہ چیز گیر آتش ہتاو پیٹھ پکے اُند خالی۔ کانہہ پزبتھ کرو منز علاقہ متاثر ہیلہ تیلہ صرف مگر: بجاو لکن اُمتی پھسنہ منز نارس۔ آسہ محفوظ کزن یہ

گرتہ خالی کرو چیز اہم باقی تہ جانور چیز، قیمتی

۔ آسہ محفوظ کزن یہ اگر صرف:

اہم باقی تہ جانور چیز، قیمتی ہتاو منز علاقہ محفوظ۔ سان احتیاط چیز

محفوظ چھ پھسیمتی تہ نفر تمام خاندانکی ز بناؤ یقینی پوان۔ ہنہ حساب تہ

تھاو چیز باقی تہ جانور تہ کرو، الگ کور تہ لڑکے پیٹھ جایہ محفوظ مقرر اُکس

گرو حفاظت ہنز چہرن اہم یا قیمتی منز ادارن یا دفترن یقینی۔

محفوظ نیش نار تھاو تم تہ جابن محفوظ تھاو دستاویز انخلا کرو مطابق ہدایتہ ہنز حکامن تہ کرو جمع لوکھ

میل۔ تال کرٹک

گڑو تیلہ پیہ، لینہ ہوش بے کینہ ہنہ شاہ سبتی دوہ کائہ اگر کھالان۔ شاہ چھ تم ز بناؤن یقینی تہ نیبر فوراً سہ

بینیول

اثرات کے آگ یا دھواں میں حالت ہنگامی کو کسی اگر اقدامات ذیل درج لیے کے مدد کی ان تو ہوں، محسوس

تھکریں

کریں۔ استعمال کا کپڑوں گرم اور پانی مرچ، ✓



تم ژنڈ کر۔ کاروی رہو، چھوٹ تہ ہو چھوٹ وڈ تہ ہو وڈ تم ژنڈ تہ رہو۔

ہند چھ ٹھند اگر میں ہتھ مادر تہند بچہ، کٹہ کنی کیر ٹمہند تجربہ چھ شخصس میں ہتھ زمین یا کرسن، یا استاد بڑھن ٹمہند تجربہ کیر ہیزرگ کرسن

ہند نکتس ہندس بڑھن اور ہندس کارن تجربہ کرن۔ تجربہ

ہتھس ہند سر یا ہتھس سر تہ بڑ، چھ تئد رُس بزرگس۔ کرن تجربہ چھ کوئی

حاصل تجربہ یک ہتھس کوئی یا ہمجنس دوست، کرن۔ استعمال میں تجربہ کھلونے پرانا وہ کرن۔

اور کرن تجربہ گھر تہ میں، گھر چھ ٹھند اگر کرن۔ تجربہ میں گھر حاصل علم ہند

کرن۔ حاصل روشنی کی تجربہ —

کرن کیا پتہ زلزلہ

کرن۔ حفاظت کی بچوں کو نوچس اور لوگ

تجربہ کار لوگوں کو محفوظ مقام پر رکھنا۔

- ❖ صحیح رہنمائی دینا تاکہ سب لوگ محفوظ رہیں اور خطرہ کم ہو۔
- ❖ عقل مند بزرگوں سے سیکھنا۔
- ❖ پرانا علم، مشق اور تجربے سے فائدہ اٹھانا۔
- ❖ اپنے کاموں کو حفاظت سے کرنے کے لیے سوچنا اور منصوبہ بندی کرنا۔
- ❖ حکمت عملی یا منصوبہ بندی کے لیے رہنما یا ذمہ دار لوگوں سے مشورہ کرنا۔
- ❖ کام ختم ہونے کے بعد بھی حفاظتی تدابیر اختیار کرنا

سیلاب۔ عطفان سمندری

- ❖ کے تجربے اپنے کو شرکاء طلباء میں، میدان تعلیمی پروجیکٹ ہوگی۔ دینا رہنمائی مطابق
- ❖ اور ہوگا کرنا تعاون ساتھ کے عملے مشاورتی والے رکھنے مہارت ہوگی کرنا فراہم رہنمائی کو شرکاء مطابق کے معلومات تکنیکی مناسب

چھ، ٹھیکہ سں چھ یمی چھ تہ لازمی کرنی چھ یمی تہ تہ ادارہ تعلیم ژنڈ، والیہ سکھنے ۱۰، لکھ کورس تربیتی سرکاری بسہ پروگرام تعلیم تہ ۲۰ لکھ لینا۔ حصہ

بھی سبق چھ یمی تہ ضروری چھ یمی تہ پڑھے، پہلو بس دونوں عملی تہ نظریہ کہ چھ کتھ اہ کہ جائے سمجھا منز تربیت، پچھن یمی تہ تہ تجربہ عمل، کہ لازمی چھ یمی انداز درست چھ معلومات کو افراد کیوے۔ منتقل منز



- دینے تعلیم چھ سرکاری ادارہ کن تربیت کہ سمجھو یمی کوئی ہر: پھکرنہ حاصل چھ لازمی تربیت فرد ہر: والیہ
- پھلینہ نہ حصہ منز طور یکساں شامل منز ادارہ لازمی کر، دے تربیت کو افراد فرد کرنہ۔
- چاہیے کرنہ حاصل معلومات منز تجربہ بھی کو کسی ہر

سلائیڈ لینڈ

چھ منز فرضہس اپنے وہ

کرنہ۔ تیار دستاویزات ضروری —

کرو کتاب حساب کے انتظامیہ تہ مالی —



L

O

O

H

C

SAFETY

NDRF

نگرانی کی طلبہ

- لینا۔ حصہ میں سرگرمیوں تربیتی
- نگرانی کی کام کے کلاس اور طلبہ لیے کے استاد کرنا۔
- کرنا۔ معائنہ کا کام کے شاگردوں
- پر طور کے مثال کرنا، معائنہ کا کام کے گروپ تمام
- ۲۰ لکھ ۱۰، لکھ: کورس تربیت سرکاری

مشاہدہ تربیتی

- اور افراد یافتہ تربیت استاد، مشاہدہ تربیتی کہ سمجھو جائے۔ کیا طرح کس ساتھ کے عوام
- ضروری یہ سے لحاظ کے کام عملی اور نظریہ
- جائے کیا معائنہ کا شاگردوں تمام میں کلاس کہ سمجھو کارکردگی کی ان اور ، پھدن فی شاگرد دو یا ایک مثال:
- جائے۔ سمجھائی میں انداز درست
- تربیتی ساتھ کے گروپ اور طلبہ شامل میں کلاس کرنا۔ مشاہدہ
- کرنا معائنہ سے لحاظ کے ترقی کی شاگردوں

تیاری کی تدریس عملی

- کیا تیار ہضمون یافتہ تربیت: مواد عملی کہ سمجھو دی تربیت کی استعمال کے اس کو شاگردوں اور جائے
- تدریس تاکہ کرنا تیاری کی مواد و آلات ضروری تمام سادہ نوٹ، مواد، کارآمد مثال: ہو آسانی دوران کے بوربا استعمال میں انداز درست یہ کہ سمجھو اور ہوسائل بے

تیاری کی تدریس نظریاتی

- کے وسائل دیگر اور شاگرد کے کلاس مواد، تربیتی شاگرد میں منصوبے اس اور کرو تیار منصوبہ ایک ساتھ کرو۔ شامل نگرانی کی طلبہ اور
- کرو وضاحت کی کام عملی اور نظریہ تمام

لیے کے حالات خصوصی: تدریس ضافی

- کے رہنمائی کی شاگرد یا استاد سے لحاظ کے نظریہ کرو۔ تیار وسائل کے کلاس لیے
- کے مقصد کے کلاس تدریس نظریاتی اور عملی اگر کرو اصلاح مناسب تو بوربا، نہیں مطابق

والیہ۔ سمجھنے تہ واضح چھ سبق

- کرنہ۔ حاصل علم تہ بچوں
- لینا۔ حصہ مطابق کے داری ذمہ اپنی کو کسی ہر منز گروپ
- کارکردگی کی کسی ہر منز سرگرمیوں کردہ شامل تہ بچوں
- بند۔ ظاہر منز انداز غلط یا سہی
- معلومات منز انداز اپنے تہ کرنہ تجربہ سیکھنے، بچہ، ہر
- کرنہ۔ حاصل

داری ذمہ کی بچوں

- شروع کلاس منز نگرانی کی استاد یافتہ تربیت سرکاری
- کورس تربیت استاد ایک لیے، کے دینے ہدایات اور کرنہ
- چھ ضروری کرنہ حاصل سرٹیفیکیٹ کا ۲۰ لکھ ۱۰، لکھ:

داریاں ذمہ کی استاد

- کیسے اور کرنہ تعین کیسے جگہ کی استاد حاضر غیر کے طلبہ حاضر غیر تہ کلاس شاگرد، منز اس کریں،
- چھ ضروری سمجھانا سے طریقہ مناسب منز حساب
- ضروری کرنہ فراہم رہنمائی لیے کے نگرانی کی شاگرد
- چھ

تیاری کی سرگرمی عملی تہ سبق

- زیر کی استاد یافتہ تربیت سرکاری شامل میں کلاس اس مشق اور کرانے سرگرمیاں مختلف کو شاگرد نگرانی مناسب اور عمل، نظریہ، میں سبق ہر لیے، کے کروانے
- چھ ضروری کرنہ فراہم تشریح
- مطابق کے مواد تعلیمی یا وسائل موجود میں ادارہ تربیت دینا۔ ہدایت کو شاگرد
- لینا حصہ میں عمل کے تدریس استاد

نگرانی کی استاد

- استاد تاکہ کرنہ، نگرانی کی کاموں کے سبق مختلف
- سکے۔ سمجھا میں انداز مناسب کو افراد بعد کے تربیت
- ہدایات مناسب میں سرگرمی ہر شامل دوران کے نگرانی کرنا تیاری کی مواد تربیتی یا دینا

نگرانی کی طلبہ اور انتظام کلاس

- کو استاد لیے کے نگرانی کی طلبہ میں گروپ بڑے
- کرنی بندی منصوبہ مناسب



کار۔ طریقہ آرک پی سی

C ایس ایم ای پیٹھ فونس
P کارروائی۔ آرچ پی سی
R کوشش۔ پور دیو اتھ



ایس ایم ای تہ گرو کال خاطر مدتہ
دنبہ۔ اطلاع



امتحان۔ مارٹم پوسٹ تہ وینٹیلیشن ر ابطہ، سخت



پینی تهاوو تیلہ کران، آسہ کام نبض نہ اگر
گرو۔ شروع آر پی سی تہ پیٹھ جایہ تته اتھ

تھایو۔ نوٹ آرک پی سی

بچہ۔ تہ بالغ

شری لوکٹی

100/30-کمپریشن
2-وینٹیلیشن، (منٹ)



100/30-کمپریشن
2،-وینٹیلیشن



فراہم آر پی سی ریپڈ گرو تام ینہ ایس ایم ای

فورس۔ رسپانس ڈیزاسٹر نیشنل

کنٹرول۔ وول پِنہ خُون



فورس۔ رسپانس ڈیزاسٹر نیشنل

آتھ لیٹیکس مثلاً سامان حفاظتی ذاتی لاگو ہمیشہ
پنج۔



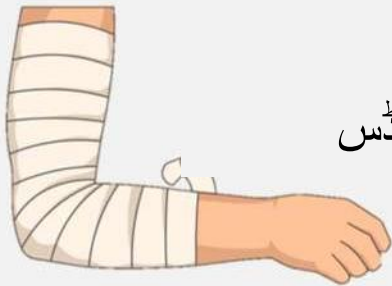
آبہ نوئے پروف، لائف گام گرو بزوتھہ لاگنہ پلو
۔ صاف ستی آبہ نوئے یا

راست براہ تراؤن پیٹھ گامس
دباؤ۔



پیٹھ سطحس کس دوه پربتھ تھزراؤو گام

تراؤن۔ دباو پیٹھ نبضس



لگاؤو۔ ڈریسنگ تہ گرو استعمال انفیکشنٹ ڈس

چھ؟ محفوظ ڪوتاهه سڪول

HOW SAFE IS MY SCHOOL?

محفوظ چھ ڪوتاهه سڪول ميون

ميون



جدید طریقے کے تدریس کلاس یہ

دن کا داریوں ذمہ کی استاد

شاگرد میں کلاس استاد جب ہے ہوتا دن وہ دن کا داری ذمہ کی استاد دوران، کے سال تعلیمی لیے کے کرنے فراہم معلومات سے طریقہ مناسب کو اداروں و افراد اور بے کرتا نگرانی کی ہے۔ دیتا رہنمائی

لکھ ۰، لکھ ادارہ تربیت استاد سرکاری اور ۲۰ لکھ ۱۰، لکھ کورس تربیت استاد سرکاری کیا، انعقاد کا دن پر سطح قومی پر موقع کے دن تدریس کلاس کو ۲۰۱۲ نومبر، ۱۰ نے ۱۰ لکھ تربیت کی استاد اور کیا فراہم موقع کا کرنے تدریس کو استاد میں اسکولوں مقامی میں جس گیا۔ کیا ظاہر کو کار طریقہ کے



شمار و اعداد کے تدریس کلاس

تربیت عملی اور نظریاتی کو شاگردوں استاد شامل میں کلاس میں اسکولوں مختلف سال ہر ہے۔ کرتا فراہم

- سرکاری ۳۱ اور استاد ۹۷۱ میں حکومت مقامی کہ گیا لگایا اندازہ میں ۲۰۰۱
- تھے۔ شامل ادارے
- کلاسیں ۹۴ میں جن تھے، شامل افراد ۸۸۴،۱ میں شعبے سرکاری غیر میں ۲۰۰۴
- تھیں۔ شامل
- کی شامل کلاسیں ۲۴ دوران کے کلاس کی دن ایک میں خطے شمالی میں ۱۹۹۷
- تھیں۔ گئی
- تھیں۔ گئی کی شامل کلاسیں زیادہ سے ۱۰۰ میں خطے وسطی میں ۱۹۹۵
- اجاگر کو اہمیت کی کلاس سے لحاظ کے تربیت عملی اور نظریاتی ذریعہ کے اس
- گئی کی کوشش کی کرنے

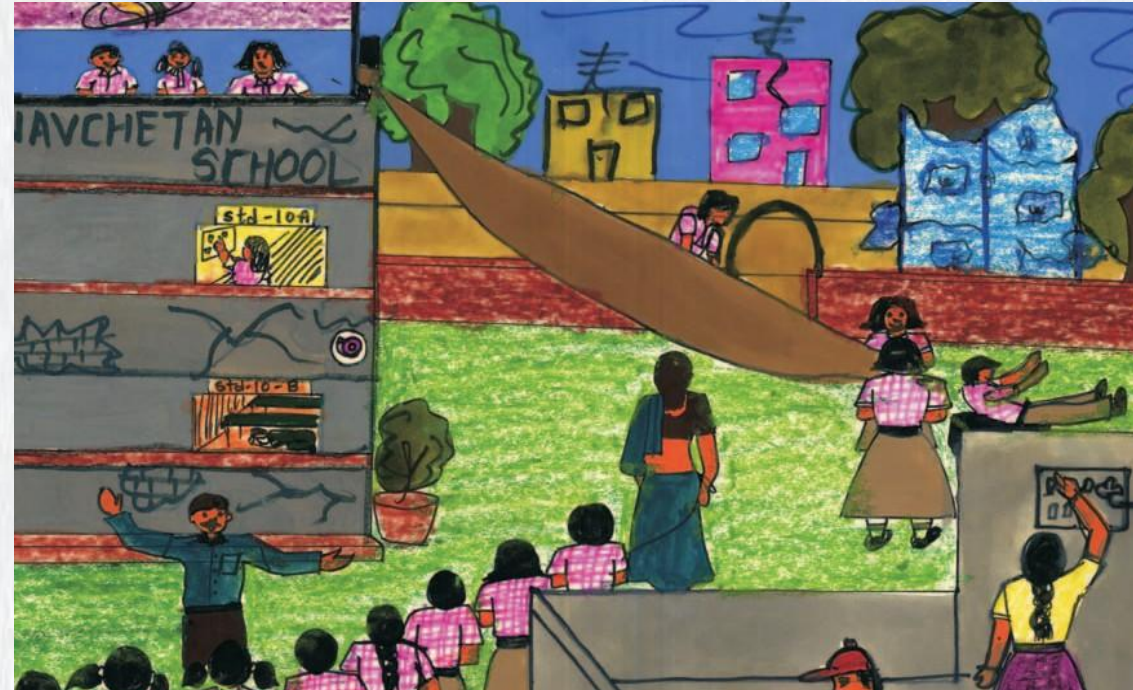
ہوں سکتا کہ بھی میں انداز آسان زیادہ میں کشمیری روزمرہ تو چاہو اگر اسے میں

نکتہ اہم بندی حفاظت ہنر سکولن نکتہ اہم ٹیچنگ کلاس

گرو۔ نگرانی سبز استاد
تیاری۔ تہ اہمیت، بندی، منصوبہ کلاسج
تدریس۔ عملی تہ نظریاتی
وضاحت۔ ہنر مشق تہ تدریس
انتظام۔ موادک تہ وسیلہ تہ رہنمائی سبز ٹیچر کلاس
تیاری۔ ہنر مشق ملی
ہنر سرگرمین تہ علمن طالب والی تہ حصہ مقاصد، کلاس
نگرانی۔

گرو۔ تشخیص
مناس گرو خاطر بند علمن طالب
گرو۔ استعمال طریقہ موثر بند وسایلن سرکار تہ یافتہ تربیت
بنیادس بندس کارکردگی سبز استاد تہ گرو بندی منصوبہ کلاسک
ایڈجسٹمنٹ، ضروری گرو پیٹھ
انگریزی ہموار تہ مختلف اکھ بیکہ یہ چھو، بڑھان تہی اگر
موزوں۔ خاطر رپورٹ یا دستی تربیتی بناوتہ تہ ورجن

کلاس میں کلاسوں تمام
منصوبے کے تدریس
ان لیے، کے کرنے تیار
نصاب جنہیں کو کلاسوں
کرایا تدریس مطابق کے
کلاس ہے، رہا جا
منصوبے کے تدریس
لیے کے کرنے تیار
اس گیا۔ کیا منتخب
تمام تحت کے منصوبے
بھی نگرانی کی کلاسوں
گئی کی



چھ؟ محفوظ کوتاہ سکول

ژیر واریاہ کرو لہذا وائتھ، وز تہ کُنہ بیکہ آفت
احتیاط بڑوئے

ضروری سکول چھ کیازِ خاطرِ محفوظ

نوین تہ نار سیلاب، زلزلہ، ورپہ پریتھ چھ کئی کتھ بچہ
گڑھان؟ متاثر ستی آفتن

- منز اسکول شروع گئے۔ (ہریانہ) ہس منز مکوالی 1995
- طالب علم فوت گئے۔ 200 آگہ منز تقریباً
- استاد فوت گئے۔ 31 طالب علم تہ 971 ہس بھج زلزلہ منز 2001
- بچوں ہند 94 منز آگ حادثہ منز (تمل ناڈو) ہس کمبکونم 2004 موت گئے۔
- بچوں ہند موت گئے۔ 24 دلی منز یمنانندی منز بس گرنس ہتھ
- ہس سونامی منز ہزاروں طالب علم تہ استاد فوت گئے، 2004 زخمی گئے یا متاثر گئے۔
- طالب 15 ہس کیرالہ منز اسکول یاترا دوران ناو حادثہ منز 2007 استاد فوت گئے۔ 3 علم تہ
- یہ سب وجہ ہتھ اسکول حفاظت بہتر بنونس خاطرہ ساختی تہ غیر ساختی اقدامات کرن ضروری چھ۔
- خطرات کم کرن بہت ضروری چھ۔
- اسکول نقشے، انخلا منصوبے، تیاری سرگرمیوں ہند کیلنڈر، موک ڈرل، آفات دوران بچوں خاطرہ نفسیاتی مدد، معذور بچوں تہ جنس بنیاد ضرورتن ہند خیال رکھن، تہ جامع اسکول آفت انتظام منصوبہ ہند باقاعدہ جائزہ تہ آڈٹ انتہائی ضروری چھ۔



نکتہ اہم ہندی حفاظت ہنز سکولن

- آفت بیداری بڑھاون۔
- خطرات، کمزوری تہ خطرہ مول لینے ہند جائزہ۔
- ساختی تہ غیر ساختی حفاظتی سہولیات تہ وسائل ہند نقشہ سازی۔
- اسکول آفت انتظام کمیٹیاں تہ کاری ٹیمان ہند تشکیل تہ تربیت۔
- انتہائی نظام۔

فوری۔ رسپانس ڈیزاسٹر نیشنل

آسان۔ لکھ زیادہ منز بندوستانس ورآے زخم چہ عمارتہ مگر مران سیتی زلزلہ چہنہ لوکھ

برونہہ زلزلہ

- پنہ علاقس ہند زلزلہ زون صحیح طریقس سبتہ جانہ، اگر پنہ گہرہ منز ریٹروفٹنگ چہ کرنے اُمت تہ ہند
- مطابق زلزلہ مزاحم بناؤنہ خاطرہ اہل سول انجینئر (IS: 1893-2002) جائزہ لینہ، تہ پنہ گہرہ بھارتی معیاری کوڈ (پاٹھ www.bmtpc.org.in تہ www.bis.org.in تفصیل دستیاب چہ) بند مدد حاصل کرنہ
- دون محفوظ جگہ پہچانن یتہ آسانی سان پاٹھ پہنچتہ چہ۔ بہ مضبوط میز یا ڈیسک بندس نیچہ یا اندرونی بندس مشق کم از کم مہینس منز بیک ”ٹراپ، کور تہ بولڈ“ دیوارس نزدیک پک پک ہوسکتہ ہر محفوظ جگہ منز بار کرنہ
- گہر، اسکول یا کامہ بندس جگہ منز میٹنگ یا سیمینار منعقد کرنہ، یتہ منز زلزلہ حفاظت ہند بنیادی احتیاطی تدابیر سیکھنہ تہ ونہ
- زلزلہ دوران حفاظت خاطرہ ایمرجنسی کٹ تیار تہاونہ۔ یتہ منز کم از کم تہ دنہ خاطرہ ضروری سامان ہونا چاہیے۔ زلزلہ آج تام پیش گوئی نہ چہ ممکن۔ افواہس پیٹھ یقین نہ کرنہ تہ نہ ہی افواہ پھیلاؤنہ۔



دوران زلزلہ



- اگر تہ بسترہ پاٹھ چہو، تہ تکیہ سبتہ پٹن سر ڈھانڈیو تہ وینے ربیو۔! پُرسکون ربیو۔
- www.imd.gov.in مزید جانکاری خاطرہ (تہ بیہ آن لائن سروس یا نیٹ ورک وچہو۔)
- اگر تہ باہر چہو، تہ عمارتن، درختن، اسٹریٹ لائٹن تہ بجلی تارن پاٹھ دور پک صاف جگہ ژھانڈیو۔ زمینس پاٹھ لیٹو تہ لرزن رُکن تام وینے ربیو۔
- اگر تہ گاڑی منز چہو، تہ کنہ صاف کھلتہ جگہ منز گاڑی روکو تہ لرزن رُکن تام سیٹ بیلٹ باندھتہ وینے ربیو۔ زلزلہ سبتہ نقصان زدہ اُمتہ پلن، فلائی اوورن یا ریمپن پاٹھ نہ ژھانیو۔
- اُنچی عمارتن منز فائر الارم تہ سپرنکلر بجن ہند امکان چہ چھوٹی موٹی آگ لگس سبتہ فورن جانچ کرو تہ بچھاوو۔ اگر تہ باہر نکلن ضروری آسہ، تہ لفٹ استعمال نہ کرو؛ بلکہ سیڑھی استعمال کرو تہ جلد بازی نہ کرو۔
- اگر تہ ساحلی علاقن منز چہو، تہ اُنچی جگہن پاٹھ چلیو تہ سونامی بند انتباہن پاٹھ پورا دھیان دیو۔
- www.incois.gov.in تفصیل دستیاب چہ (پاٹھ www.mha.gov.in تہ)

یتہ زلزلہ

- پٹن تہ بیہنس زخمن ہند جائزہ کرو۔ رشتہ دارن تہ دوستن سبتہ فون کرنس خاطرہ پٹن ٹیلیفون استعمال نہ کرو؛ صرف طبی مدد خاطرہ کال کرو۔ احتیاط سان آگے بڑھو تہ اردگرد غیر مستحکم چیزن ہند معائنہ کرو۔ ہنگامی جانکاری تہ حفاظتی رہنمائی خاطرہ ریڈیو تہ ٹی وی سٹو۔
- www.ndma.gov.in مزید جانکاری خاطرہ (تہ www.nidm.gov.in وچہو۔)
- گری ہوئی بجلی لائینن یا ٹوٹی ہوئی گیس پائپن پاٹھ نظر تہاوو تہ نقصان زدہ علاقن سبتہ دور رہو۔ اگر لرزش جاری آسہ، تہ آفٹر شاکس ہند خطرہ چہ۔
- نقصان زدہ عمارتن سبتہ دور رہو۔ زور دار جھٹکے مزید نقصان کرن سبتہ کمزور ڈھانچن ڈھا لو۔
- نقصان زدہ علاقن نزدیک بانک یا گاڑی استعمال نہ کرو۔
- زلزلہ یتہ پنہ خاندانس سبتہ ملنس خاطرہ بیک منصوبہ تیار کرو، یا اگر تہ پٹن گہر خالی کُرن پڑے، تہ پیغام دتہ وئو کہ تہ کتہ جاو۔
- نقصان ہند جائزہ کرو تہ چہت، بیم، ستونن تہ بنیادس منز موجود گہری دراژن ہند مرمت کرو۔



बीच में क्या

زلزلہ



DCH-

D-Duck: روکھ گرو منز آتھ (Jhuk Jaayen)

C-Cover: چھپتھ کنہ تلہ (Neeche Chhipen)

H-Hold: تھوڑا رُک (Pakde Rahen)



D

تہ اتھن پنننن اُسو تہ بیتہ
پیٹھ کوٹھن

C

تھوہ گردن تہ کلہ پنن
ٹیبلس تہ ستی اتھو گرو
ژورو- تل



H

گرو تھپہ ٹیبلس پور
پنس رُکاونہ زلزلہ مضبوطہ۔
پکنہ ستی اتھ رُوڑو تام
تیار خاطر

فورس۔ رسپانس ڈیزاسٹر نیشنل

حفاظت۔ ہنز برادری پنہ تہ گرو مشق حفاظتچ کہ نار

Fire

کا میپلک اور ویلک گزشم فطوخیہ کر مل ساتھ کہ خاندان ہہ۔ رہنمائی اسے اور کرنا تیار کٹ ایمرجنسی کٹ ایمرجنسی لیے، اس سکھاؤ۔ جانچنا کرنے استعمال کا اس اور کرنے تیار چاہیے۔ دینی تربیت مکمل کی

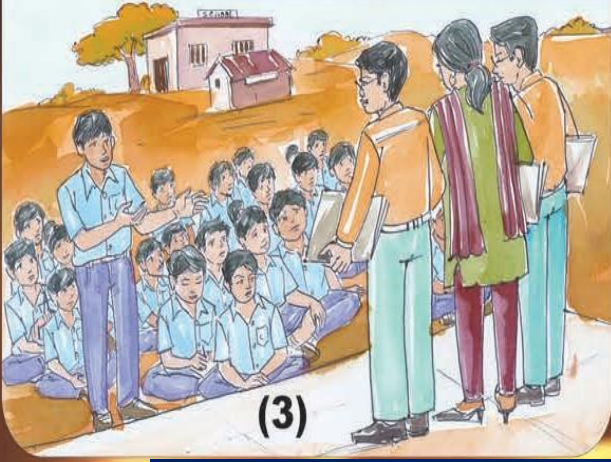
ڈائل۔ گرو مثر حالاتس ہنگامی یا نار

112

- یہ بقیہ بناؤ کہ تمہاری فیملی کے تمام افراد جانتے ہیں کہ زلزلہ آنے کی صورت میں کیا کرنا ہے۔ ہر خاندان کے ساتھ ایک ایمرجنسی پلان تیار کرو۔ پلان میں ضروری اشیاء، رابطہ نمبر، اور محفوظ مقامات شامل ہوں، اور اس پلان کو زلزلے سے پہلے خاندان کے ہر فرد کے ساتھ مشق کرو۔
- یہ پلان اس لیے تیار کرو کہ تمام افراد ہنگامی حالات اور خطرات کے بارے میں آگاہ ہوں۔ پلان میں خاندان کے ہر فرد کے لیے دو محفوظ جگہیں پہلے سے طے کرو۔
- مقامی حکومت کے ساتھ اپنے خاندان کے پلان پر تبادلہ خیال کرنے کے لیے ایک میٹنگ یا ورکشاپ رکھو۔
- اپنے خاندان کے تمام افراد کو عملی تربیت دو۔ حقیقی حالات میں ایک چھوٹا زلزلہ یا ڈرل کرو۔
- ڈرل کے دوران کودنا، چھپنا، اور پکڑنا کی مشق کرو۔ یہ مشق گھریلو اور اسکول یا دفتر کے ماحول میں بھی کی جا سکتی ہے، تاکہ بچوں کو زلزلے کے دوران محفوظ رہنے کی عادت پڑ جائے۔
- ہر شخص کے لیے ایمرجنسی کٹ تیار کرو، جس میں خوراک، پانی، ادویات، اور دیگر ضروری اشیاء کم از کم تین دن اس کا استعمال! زمیں زمیں، کے لیے شامل ہوں۔ زمیں، سیکھنے کی مشق کرو۔
- گھر کے اندر اور باہر محفوظ راستے تلاش کرو، اور اس کا نقشہ تیار کرو تاکہ تمام افراد اسے سمجھ سکیں۔ حقیقی صورت میں اسے عمل میں لاؤ۔
- کھڑکیاں، شیشے، بھاری اشیاء، اور دیگر خطرناک چیزوں کو محفوظ جگہ پر رکھو۔
- ضروری آلات اور ادویات کے لیے ایک مخصوص جگہ بناؤ تاکہ ضرورت پڑنے پر فوراً دستیاب ہوں۔
- اپنے خاندان، محلے یا ادارے کے لیے ایک زلزلے کا منصوبہ تیار کرو۔
- اگر تم گھر میں ہو تو فرار ہونے کے لیے راستہ پہچان لو۔ زلزلے کے دوران گھر کے اندر رہنے یا باہر نکلنے کے لیے فیصلہ سمجھداری سے کرو۔
- مشق کے ذریعے اپنے خاندان کے تمام افراد کو ہنگامی حالات میں محفوظ رہنے کی تربیت دو۔ اگر خطرہ قریب ہے، تو فوری طور پر گھر

- بھوک اور پیاس لگنے والے افراد کو پانی اور کھانے کی رسائی دینے کے لیے، ایک ایمرجنسی اسٹیشن قائم کرو۔ اس میں ایک ایمرجنسی اسٹیشن کی نشاندہی کرو اور ہر حصے میں کم از کم ایک اسٹیشن رکھا جائے۔ ایمرجنسی اسٹیشن کے اندر پانی، کھانے، اور ضروری اشیاء کا انتظام ہونا چاہیے۔
- پانی ملنے کے بعد، مقامی انتظامیہ کے ساتھ۔
- خطرات اور ہنگامی صورتحال پر آگاہی پیدا کرو۔ بچوں اور بزرگ افراد کو ہر وقت محفوظ رہنے کی تربیت دی جائے۔
- محفوظ مقامات سے تمام خاندان کے افراد کو۔
- باخبر رکھو۔ ہر فرد کو معلوم ہونا چاہیے کہ یہ پلان کیا ہے۔
- دن کے لیے 3 بچوں کو محفوظ جگہ پر کم از کم تربیت دو۔ اگر زلزلہ یا کسی ہنگامی صورتحال میں گھر کے اندر یا باہر رہنا پڑے تو وہ خود محفوظ رہ سکیں۔ بچوں اور بزرگ افراد کو بنیادی تربیت دینی چاہیے۔
- زلزلہ یا آگ کے لیے بھی ہر فرد کو محفوظ راستے سکھاؤ۔ اسکول یا دفتر میں ایمرجنسی کے اقدامات کی وضاحت کی جائے۔
- خاندان کے تمام افراد کو ایمرجنسی پلان کے بارے میں آگاہ کرو۔ بچوں کو بتایا جائے کہ پلان میں پانی، کھانے، اور بنیادی اشیاء شامل ہیں، اور اس کا استعمال کس طرح کرنا ہے۔
- اگر کوئی بچہ یا بزرگ زخمی یا بیمار ہو جائے، تو فوراً ابتدائی طبی امداد دو اور ضرورت پڑنے پر ہسپتال پہنچاؤ۔ پانی یا دیگر ضروری اشیاء کو زلزلے یا حادثے کے بعد فوری رسائی کے لیے رکھو۔ بچوں کو یہ سکھاؤ کہ کسی زخمی یا بیمار کو کیسے محفوظ لے جانا ہے۔
- 15 سے 10 اگر کوئی کھلا جگہ ہو، تو بچوں کو فٹ کے فاصلے پر رکھو۔ کچن یا پانی کے ذرائع کو بھی اس فاصلے میں شامل کرو تاکہ حادثات سے بچا جا سکے۔
- اگر تمہارے خاندان میں کوئی بزرگ یا معذور فرد ہو، تو پلان تیار کرو تاکہ وہ محفوظ رہ سکیں۔ اگر وہ زلزلہ یا کسی ہنگامی صورتحال میں گھر کے اندر یا باہر ہوں، تو انہیں حفاظت کے مطابق رہنمائی دی جائے۔

گڑھن۔ جمع پیٹھ جاہہ مقرر



(3)

ڊوان۔ اطلاع سروسس فائر طرفہ ٻنڊ ممبرن ٽيم

خاطر۔ کرنہ کام بچاویچ تہ

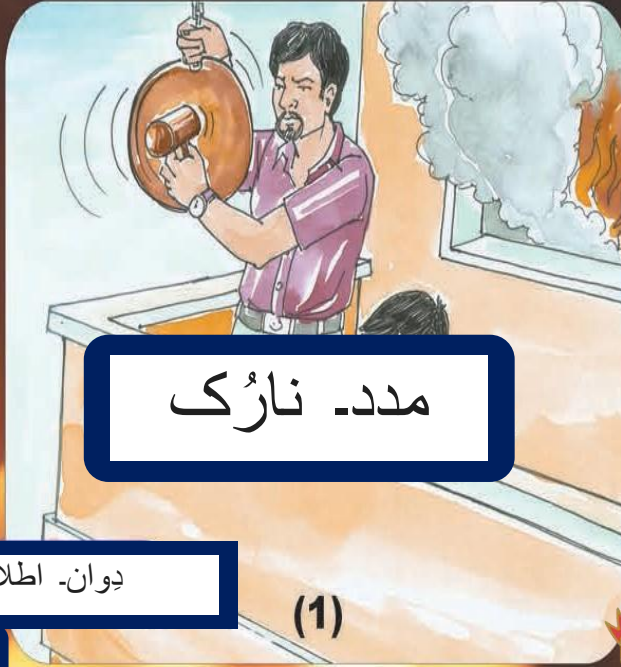


(4)

آف کاؤنٹ
سیرو۔



مدد۔ نارک



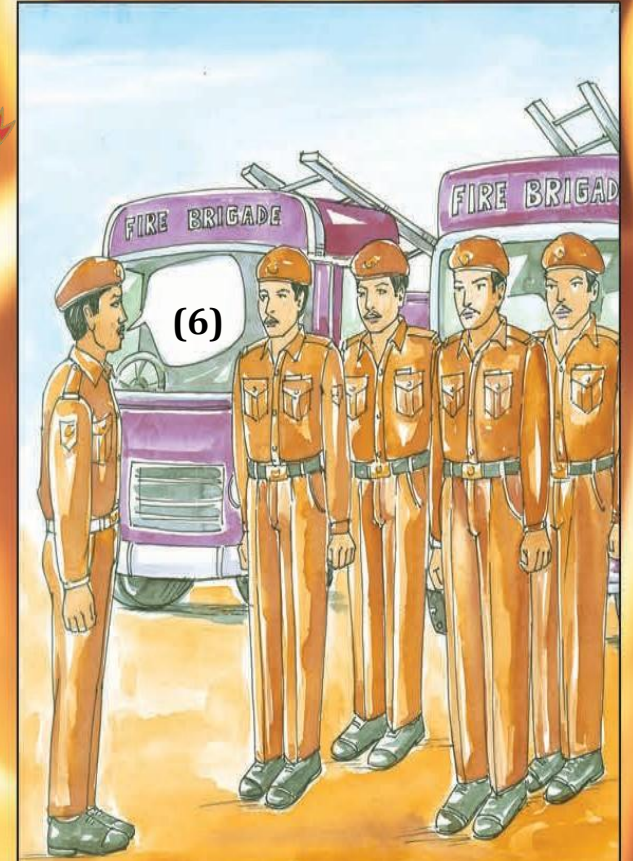
(1)

سائٹ واقف
کلیئر نس۔



(2)

ٻنڙ صحن خاطر سکول
گرنی۔ شامل مشقہ حفاظتی



(6)

NDRF

- ایکٹیویٹ گرو ٽیم تمام

فوری۔ رسپانس ڈیزاسٹر نیشنل

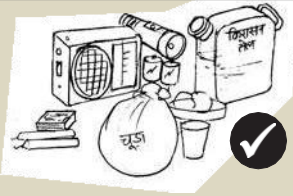


Towards a disaster free India.....

کرو

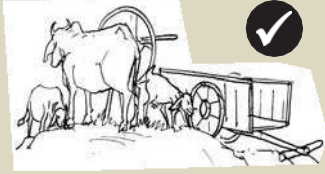
سلاب

- بچائیں۔ سے خطرے کو دوسروں اور خود پر طور فوری تو ہیں میں عمارت محفوظ آپ اگر
- دیں۔ ہدایات اور کریں آگاہ میں بارے کے جگہ محفوظ کو افراد تمام کے گروپ اپنے
- رکھیں۔ ساتھ کو اشیاء ضروری یا سامان ضروری لیے کے رہنے محفوظ
- اپنائیں۔ تکنیک کی رہنے محفوظ اور دہنے دوران کے زلزلے



چیک کو راستوں قریبی اور جگہ اپنی لیے، کے رہنے محفوظ کریں۔

- اور نمبر ایمرجنسی ہدایات، حکومتی دوران کے رہنے محفوظ کریں۔ عمل پر اطلاعات
- تیار لیے کے وغیرہ دھند اور دھوئیں بجلی، پانی، آگ، زلزلے، رہیں۔
- مقرر شخص دار ذمہ ایک ساتھ کے گروپ اپنے کو فرد ہر کریں۔



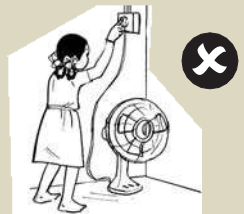
- لیے کے علاج فوری اور درد دباؤ، تو جائیں ہو زخمی آپ اگر کریں۔ حاصل امداد طبی پہلے
- جگہ محفوظ اور علامات حفاظت، رہنمائی، کی لوگوں نشانات، رکھیں۔ یاد کو ہدایات ان لیے کے پہنچانے تک
- تمام کے گروپ اپنے بعد کے پہنچنے تک جگہ ہنگامی یا محفوظ کریں۔ تصدیق کی سلامتی اور حاضری کی افراد



کران۔ نہ یہ



- دیں۔ ہدایت کی ہونے اکٹھا اور پہنچنے پر جگہ محفوظ کو لوگوں
- کر پہنچ پر جگہ محفوظ تو ہو خطرہ کا ہونے زخمی کو آپ اگر کریں۔ بندوبست کا لینے امداد طبی
- کی افراد تمام پر طور فوری بعد، کے پہنچنے پر جگہ محفوظ دیں۔ اطلاع کو سب اور کریں چیک حاضری
- کا موجودگی مکمل کی ان تاکہ کریں جانچ کی ریکارڈ کے افراد سکے۔ چل پتہ



- دیں۔ اطلاع کو ادارے ایمرجنسی یا حکومت سے جگہ محفوظ سے ہڑبڑاہٹ کی طرح بھی کسی اور کریں نہ احتیاطی ہے
- بچیں۔

