

### دہشت گردی سے بچاؤ کے بنیادی اقدامات

- ☆ اپنے گرد و نواح پر نظر رکھیں، کام کو زیادہ منظم کرنے کے لئے رضا کاروں کی ٹیم تشکیل دیں اور سکول کا ایک سیفٹی وارڈن اور ڈپٹی سیفٹی وارڈن منتخب کریں۔
- ☆ ایمرجنسی نمبرز کی فہرست فوری رابطے کیلئے نمایاں جگہ پر آویزاں کریں۔
- ☆ مشکوک افراد یا تخریب کاری کی سرگرمیوں کی اطلاع فوراً پولیس 15 اور 1717 کو دیں۔
- ☆ سکول کی عمارت کا نقشہ نمایاں جگہوں پر آویزاں کریں جس میں واضح طور پر ہنگامی انخلاء کیلئے اخراجی راستوں (Exit Routes) کی نشاندہی کریں۔
- ☆ سکول کی عمارت کے نقشے کی کاپی پولیس، ریسیکیو اور ایجوکیشن آفیسر کے دفتر میں بھی جمع کروائی جائے۔
- ☆ سیفٹی وارڈن یقینی بنائے کہ تمام ہنگامی انخلاء کے راستے کھلے ہیں اور کسی قسم کی کوئی رکاوٹ نہیں ہے۔
- ☆ اونچی چار دیواری، خاردار تاروں اور سیکیورٹی کیمرہ کی مدد سے عمارت کے تحفظ کو یقینی بنائیں۔
- ☆ ہمیشہ تربیت یافتہ، چست سیکیورٹی گارڈز کو کوائف کی جانچ پڑتال کے بعد تعینات کریں اور موزوں بلند مقام پر مسلح نشاچی (Sniper) کی موجودگی کو بھی یقینی بنائیں۔
- ☆ ادارے سے منسلک کنٹریکٹرز اور دیگر کام کرنے والے افراد کے کوائف کی جانچ پڑتال اسپیشل برانچ سے کروائیں۔
- ☆ تمام سٹاف اور طلباء کو خبردار کیا جائے کہ وہ معمول سے ہٹ کر ہونے والی کسی بھی صورت حال، مشکوک کارروائی اور لا وارث پڑی ہوئی اشیاء مثلاً بریف کیس، کھلونے اور پارسل وغیرہ کی اطلاع فوراً پولیس 15 اور ریسیکیو 1122 کو دیں اور محفوظ رہنے کیلئے ایسی اشیاء سے دور رہیں۔
- ☆ جہاں تک ممکن ہو سٹاف اور آنے والے دیگر افراد کی جانچ پڑتال کا موثر انتظام کیا جائے۔
- ☆ مہمانوں (Visitors) کیلئے جگہ مخصوص کی جائے اور انہیں ادھر ہی محدود رکھا جائے۔
- ☆ بلا ضرورت اجتماع (Gathering) سے اجتناب کیا جائے اور سکول کے کھلنے اور بند ہونے کے اوقات میں ٹریفک کی یکطرفہ انتظام روائی کو یقینی بنائیں۔

### ایمرجنسی میں ہنگامی انخلاء کے بنیادی اصول

- ☆ تمام سٹاف اور طلباء ایمرجنسی پلان کی فرضی مشق ضرور کریں جس میں متعلقہ اداروں کی شمولیت کو بھی یقینی بنایا جائے۔
- ☆ ایمرجنسی یا سانحے کی صورت میں طلباء کو پہلے سے بتائے ہوئے اسمبلی ایریا (Assembly Area) پر اکٹھا ہونے کی مشق کروائیں تاکہ گنتی کی جاسکے۔
- ☆ فائرنگ کی صورت میں ایسے مقام پر اس وقت تک اکٹھے نہ ہوں جب تک حالات معمول پر نہ آجائیں۔ اس دوران مختلف محفوظ مقامات پر پناہ لینے کی کوشش کریں۔
- ☆ تمام سٹاف اور طلباء کو ہنگامی انخلاء کے راستوں کا علم ہو اور طلباء کو واضح کیا جائے کہ وہ کسی بھی ہنگامی حالت میں موقع پر موجود استاد کی ہدایات پر عمل کریں۔
- ☆ ہنگامی انخلاء کی صورت میں سیفٹی وارڈن خاص طور پر خیال رکھے کہ بھگدڑ نہ مچنے پائے کیونکہ اس سے مزید قیمتی جانیں ضائع ہو سکتی ہیں۔
- ☆ دھوئیں میں فرش کے نزدیک رہ کر ریگتے ہوئے باہر نکلیں۔ یاد رکھیں فرش کے نزدیک ہوا صاف اور کم زہریلی ہوتی ہے۔
- ☆ فائرنگ یا دھماکے کے خدشے کی صورت میں فوراً زمین پر لیٹ جائیں اور حالات بہتر ہونے پر فوراً محفوظ جگہ پر پناہ لیں۔
- ☆ ہنگامی انخلاء کی صورت میں سیفٹی وارڈن یقینی بنائیں کہ عمارت میں موجود تمام افراد عمارت سے باہر آچکے ہیں۔
- ☆ متاثرہ عمارت خالی کرنے کے بعد پولیس اور فائر ریسیکیو کے عملے کے پہنچنے تک کسی کو عمارت میں داخل نہ ہونے دیں۔

### بڑے حادثے یا سانحے کی صورت میں کیا کریں؟

- ☆ اپنے آپ کو سانحے یا حادثے کی شدت سے متاثر نہ ہونے دیں اور فوجیت کے مطابق متاثرین کی درجہ بندی (Triage) کر کے فوراً امداد دینے میں مصروف ہو جائیں۔ اس طرح آپ خود پر قابو رکھ کر دوسروں کو زیادہ فائدہ پہنچا سکیں گے۔
- ☆ کم فوجیت والے متاثرین کی جانچ کا سب سے آسان طریقہ یہ ہے کہ آپ سب سے پہلے متاثرین سے کہیں کہ جو چل سکتے ہیں وہ ایک طرف آجائیں۔ اس کے بعد مردہ یا نیم مردہ لوگوں کو چھوڑ کر شدید زخمیوں کی مدد شروع کر دیں۔

آئیں مل کر محفوظ پاکستان بنائیں

# سکول سیفٹی مہم

زندگی بچانے کے بنیادی اقدامات



ریسکیو 1122  
Saving Lives Changing Minds

پنجاب ایمرجنسی سروس  
حکومت پنجاب

پاکستان کی پہلی تربیت یافتہ ایمرجنسی ایسپولینس، ریسکیو اینڈ فائر سروس

## حادثہ، ایمرجنسی یا آگ میں بروقت 1122 پر کال کی کیا اہمیت ہے؟

بروقت کال ہی بروقت مدد کی ضامن ہے۔ خصوصاً آگ میں بلا تاخیر کال کریں اور پھر حفاظتی اقدامات لینے کے بعد آگ بجھانے کی کوشش کرتے رہیں۔ آگ ایک باریکبیل جائے تو قابو پانا مشکل ہوتا ہے۔

## ریسکیو 1122 کن ایمرجنسیز میں آپ کی مدد کر سکتا ہے؟

عوام کی سہولت کے لیے ریسکیو 1122 کا منفرد اور جامع ایمرجنسی مینجمنٹ کا نظام قائم کیا گیا ہے جس میں تمام اقسام کی ایمرجنسیز مثلاً ٹریفک حادثات، آگ، عمارتوں کا منہدم ہونا، سیلاب اور دیگر ناگہانی آفات سے نبرد آزما ہونے کے لیے ایمرجنسی ایسیولینس، فائر فائٹنگ، ریسکیو اور کیونٹی ایمرجنسی ریپانس ٹیمیں تشکیل دی گئی ہیں۔

## عام ایسیولینس اور ریسکیو ایسیولینس میں فرق؟

مریض کی عام منتقلی اور میت (dead body) کے لیے ریسکیو کے تربیت یافتہ عملے اور آلات کی ضرورت نہیں۔ اس مقصد کے لیے سرکاری ہسپتالوں اور نجی اداروں کی عام ایسیولینسز استعمال کریں۔

## ایمرجنسی نمبر 1122 کے بے جا اور غلط استعمال کا کیا نقصان ہے؟

1122 پر کال ہی مدد کی ضامن بن سکتی ہے۔ لیکن اگر آپ اس نمبر کو غیر ضروری کالیں کر کے مصروف رکھیں گے تو ایمرجنسی کے شکار متاثرہ لوگوں کو یہ نمبر مصروف ملے گا جس کی وجہ سے انسانی جانوں کا ضیاع ہو سکتا ہے۔ کیا آپ چاہیں گے کہ ان کا خون آپ کے سر ہو؟

## حادثہ، ایمرجنسی یا آگ کی صورت میں کیا کریں؟

- ☆ اپنے حواس پر قابو رکھیں۔
- ☆ فوراً 1122 پر کال کریں اور حادثے کی نوعیت، شدت اور درست پتہ بتائیں۔
- ☆ ریسکیو 1122 کی ایمرجنسی ایسیولینس، فائر اور ریسکیو گاڑیوں کو فوراً راستہ دیں۔ کہیں ایسا نہ ہو کہ آپ کی لا پرواہی کسی کی جان کے لئے خطرہ بن جائے۔

## ایمرجنسی میں درست اور بروقت طبی امداد کی کیا اہمیت ہے؟

ایمرجنسی میں زیادہ تر اموات سانس اور دل بند ہونے یا خون کے ضیاع کی وجہ سے ہوتی ہیں اور معذوری زیادہ تر چوٹ (خصوصاً کمر یا گردن کی چوٹ) کے مریضوں کی غلط طریقے سے منتقلی کی وجہ سے ہوتی ہے۔ اس لیے صحیح اور بروقت مدد دے کر ہی بہت سی قیمتی جانیں بچائی جاسکتی ہیں۔

## خطرات کا جائزہ اور بچاؤ کی تدابیر؟

**Danger** یعنی خطرہ۔ اپنے حواس پر قابو رکھتے ہوئے فوری خطرات کا جائزہ لیں اور جلد از جلد محفوظ جگہ پر منتقل ہونے کی کوشش کریں۔ مثلاً فائرنگ کی صورت میں، زہر آلود ماحول یا کسی ٹریفک حادثے کی صورت میں سڑک کے درمیان پڑے مریض کی مدد کرنے سے آپ خود بھی ایک نئے حادثے کا شکار ہو سکتے ہیں۔ اسلئے مریض اور دیگر افراد کو فوراً محفوظ جگہ پر منتقل کرنے کے بعد ہی مدد فراہم کریں۔

## طبی امداد کے بنیادی اصول

کامیاب طبی امداد کا دار و مدار اہم چیزوں کو سمجھنے اور فوری وقت دینے پر منحصر ہے مثلاً کسی بھی حالت میں سب سے اہم چیز یہ ہے کہ خون کی گردش کو قائم رکھا جائے کیونکہ چند منٹ تک بھی اگر دماغ کو خون سے آکسیجن ملنا بند ہو جائے تو اس کی وجہ سے دماغ کو ہمیشہ کیلئے نقصان پہنچ جاتا ہے یا موت بھی واقع ہو سکتی ہے۔ اسلئے چوٹوں اور خون کے معمولی بہاؤ (bleeding) پر فوری توجہ دینے کی بجائے دل کو متحرک رکھنے کو سب سے زیادہ فوری توجہ دیں۔

## بیہوش مریض کی طبی امداد

ایمرجنسی میں اگر متاثرہ شخص بیہوش ہے تو فوراً 1122 پر کال کریں اور بلا تاخیر ابتدائی طبی امداد شروع کر دیں۔ متاثرہ شخص کو ہلا کر پوچھیں کہ آپ ٹھیک ہیں اور اگر کوئی رد عمل ظاہر نہ ہو تو فوراً متاثرہ شخص کو سخت ہموار جگہ پر سیدھا لٹا کر چھاتی کی درمیانی ہڈی کے نچلے حصے پر ہاتھ پر ہاتھ رکھ کر کہنیوں کو سیدھا رکھتے ہوئے اور اپنے جسم کا وزن استعمال کرتے ہوئے چھاتی کو تھرتھارے سے آٹھ انچ تک اوسطاً 100 مرتبہ فی منٹ کے حساب سے دباتے رہیں جب تک کہ طبی امداد میسر نہ آ جائے۔ یاد رکھیں سانس اور دل کی بحالی کا یہ عمل (CPR) (Resuscitation) کہلاتا ہے۔



## سانس کے راستے میں رکاوٹ کا علاج

سانس کے راستے میں رکاوٹ سے متاثرہ شخص بے چینی کی کیفیت میں ہوگا اور اس کے چہرے کی رنگت نیلی پڑ سکتی ہے۔ اگر مریض کے کھانسنے کے باوجود رکاوٹ دور نہ ہو تو فوراً ہوش مند مریض کے پیچھے کھڑے ہو کر اپنے دائیں ہاتھ کی مٹھی بناتے ہوئے ناف سے تھوڑا اوپر رکھ کر دوسرے ہاتھ کی مدد سے زور سے اندر اور اوپر کی طرف جھکادیں اور تھب تک دیتے رہیں جب تک سانس بحال نہ ہو جائے۔ اگر مریض بے ہوش ہو جائے تو فوراً اس کے منہ میں دو انگلیاں ڈال کر گھماتے ہوئے نظر آنے والی رکاوٹ دور کرنے کی کوشش کریں تاکہ پیچھے پھردوں تک ہوا پہنچ سکے اور فوراً چھاتی دبانے (CPR) کا عمل شروع کریں۔

## گردن اور کمر کی چوٹ کے کیا خطرناک اثرات ہیں؟

معذوری سے بچاؤ کیلئے چوٹ سے متاثرہ حصے کو غیر متحرک رکھتے ہوئے مریض کو احتیاط سے منتقل کریں تاکہ مزید نقصان سے بچا جاسکے۔ بے ہوش یا ایسا شخص جس میں کمر کی چوٹ کا تھوڑا سا بھی اندیشہ ہو تو اس کی حرکت اور منتقلی کے دوران گردن اور کمر میں ہرگز بل یا خم نہ آنے دیں۔ ایسے مریضوں کو صحیح طریقے سے منتقل نہ کیا جائے تو ساری عمر کے لئے مفلوج ہو سکتے ہیں۔ ہر بے ہوش مریض کو گردن اور کمر کی چوٹ کا مریض ہی تصور کریں۔

اگر ضرورت ہو تو دل متحرک (CPR) کرنے کے بعد کمر کی چوٹ کے مریض کو بغیر کمر میں خم دیے ایک ہاتھ کندھوں پر اور دوسرا ہاتھ کولے پر رکھتے ہوئے گردن دلائیں اور ساتھ ہی مناسب سائز کا تختہ (board) نیچے رکھ کر مریض کو اس کے اوپر سیدھا لٹادیں اور گردن کے دونوں طرف کولے کے رول رکھ کر کپڑوں، دوپٹے، بیلٹ یا رسی وغیرہ کی مدد سے ساکت کر کے ہسپتال منتقل کریں۔



ضروری ہدایت: گردن اور کمر کی چوٹ ہو تو جلد بازی سے زیادہ ضروری سے کم ایسے مریض کو صحیح طریقے سے گردن یا کمر میں خم یا بل آئے بغیر ساکت کر کے بحفاظت ہسپتال منتقل کیا جائے۔

## بڑی ٹونے (فریکچر) کی صورت میں کیا کریں؟

مناسب کپچاؤ دیتے ہوئے بازو یا ٹانگہ کو نارمل جسمانی حالت میں واپس لانے کی کوشش کریں، چپٹی یا گتے کو پٹی یا دوپٹے کی مدد سے باندھتے ہوئے متاثرہ حصے کی حرکت کو روک دیں۔ اگر نارمل جسمانی حالت میں لانے یا پٹی کرنے سے سوزش ہو تو شروع ہو جائے یا انگلیاں/ناخن نیلے پڑنے شروع ہو جائیں تو فوراً پٹی کاٹ دیں اور واپس اسی حالت میں لے جائیں۔

تعمیر سے پہلے اور اپنے بچاؤ کیلئے ایک بازو کا فاصلہ رکھتے ہوئے ایسے باہر نکالیں کہ سانس کیلئے متاثرہ شخص کا منہ پانی سے باہر رہے۔

نوٹ - ڈوبتے شخص کو بچاتے ہوئے اپنے سے دور رکھیں تاکہ وہ آپ کو جھپٹانہ مار سکے، بصورت دیگر وہ آپ کو ڈوبنے کا باعث بھی بن سکتا ہے۔

متاثرہ شخص کو زمین پر لٹا کر فوراً دوا انگلیاں منہ میں ڈال کر گھماتے ہوئے منہ کو صاف کریں تاکہ سانس کا راستہ بحال ہو سکے۔ سانس بحال نہ ہونے کی صورت میں فوراً مریض کی چھاتی کی درمیانی ہڈی کے نیچے حصے کو دبانا شروع کر دیں تاکہ پھیپھڑوں سے پانی باہر نکالا جاسکے اور دل کو متحرک کیا جاسکے۔

نوٹ - چھاتی کے دبانے کے عمل کے دوران کسی وقت بھی متاثرہ شخص قے کرے تو فوراً مریض کو بائیں طرف کروٹ دلائیں تاکہ قے کا مواد پھیپھڑوں میں منتقل نہ ہو سکے۔

☆ اگر اس دوران مریض کا سانس اور دل کی حرکت بحال ہو جائے تو مریض کو کروٹ کے بل ہی رہنے دیں۔ بصورت دیگر مریض کو سیدھا لٹا کر دوبارہ چھاتی دبانے کا عمل شروع کر دیں۔

☆ انتہائی بری حالت میں بھی چھاتی دبانے کی ضرورت نہیں ہے کیونکہ بظاہر ڈوبے ہوئے اور مردہ نظر آنے والے افراد کو بھی دیر تک چھاتی دبانے کے عمل سے بچایا جاسکتا ہے۔ ڈوبنے کی صورت میں ہمیشہ یاد رکھیں کہ جب تک جسم گرم نہ ہو جائے اس عمل کو جاری رکھنا چاہیے۔

### بجلی سے متاثرہ شخص کی مدد کیسے کریں؟

بجلی کے جھٹکے سے متاثرہ شخص کی مدد کرنے سے پہلے یقینی بنائیں کہ بجلی کو بند کر دیا گیا ہے۔ ورنہ مددگار بھی بجلی سے ہلاک ہو سکتا ہے۔ اگر بجلی بند کرنا ناممکن نہ ہو تو فوراً خشک لکڑی، پلاسٹک یا بڑی کسی چیز سے بجلی کی تاروں کو متاثرہ شخص سے دور بنادیں۔ اسکے بعد متاثرہ شخص کا معائنہ کریں اور اگر متاثرہ شخص کو بے ہوش پائیں تو فوراً اسکی چھاتی کو دبا کر دل متحرک کرنے کا عمل شروع کریں۔ زخمی ہونے کی صورت میں مرہم پٹی بھی کریں۔ بجلی کے ایسے سائٹس (Sockets) جن تک بچوں کی رسائی ہو ان کو پلاسٹک ٹیپ یا کسی اور چیز سے ڈھانپ دیں اور کبھی بھی گیلے ہاتھوں سے برقی سوئچ یا آلات کو مت چھویں۔

### آگ سے حفاظت کس طرح ممکن ہے؟

- ☆ ہمیشہ یقینی بنائیں کہ بجلی کا کنکشن یا جوڑ ڈھیلے نہ ہوں تاکہ سائرنگ نہ ہو سکے۔ سوئچ اور تاروں کو اوور لوڈ نہ کریں بصورت دیگر سوئچ اور تاروں کے پھٹنے سے آگ لگ سکتی ہے۔
- ☆ ہمیشہ معیاری برقی آلات (برقی تار، سوئچ اور پورڈ وغیرہ) استعمال کریں۔ ڈھیلے اور پارک کرتے ہوئے سوئچ اور پلگ فوراً تبدیل کر دیں۔
- ☆ ہمیشہ معیاری گیس ہیٹر استعمال کریں اور رات کو سوتے وقت ہیٹر بند کر دیں۔
- ☆ اگر گیس کی بوتلی ہو تو اندر جانے سے گریز کریں۔ دروازہ کھلا چھوڑ کر فوراً جا کر مین والو سے گیس کی سپلائی بند کر دیں۔ ایسی جگہ پر کسی مائیس، لائٹنر یا برقی آلات حتی کہ بجلی کے کسی سوئچ کو بھی آن یا آف نہ کریں کیونکہ چھوٹی سی چنگاری بھی دھماکے کا سبب بن سکتی ہے۔
- ☆ بند کر کے میں (جہاں ہوا کا گزرنہ ہو) کونلوں کی اینٹی ٹھی ہیٹر استعمال نہ کریں۔
- ☆ کچن میں کام کرتے وقت ریٹھی کپڑے اور دوپٹے کے استعمال میں احتیاط کریں۔
- ☆ برقی آلات مثلاً استری کو اپنی غیر موجودگی میں چلتا ہوا نہ چھوڑیں۔
- ☆ بستر میں لیٹے ہوئے سگریٹ نوشی ہرگز نہ کریں۔

### آگ لگنے کی صورت میں کیا کریں؟

- ☆ بلا تاخیر 1122 پر اطلاع دیں۔ ☆ بجلی اور گیس کی مین سپلائی فوراً بند کر دیں۔
- ☆ مناسب حفاظتی اقدامات اختیار کرتے ہوئے آگ بجھانے کی کوشش کریں۔
- ☆ اگر آگ زیادہ ہے تو فوراً آگ آگ پکارتے ہوئے دوسرے افراد کو بھی ساتھ لیکر متاثرہ عمارت سے جلد از جلد باہر نکل جائیں۔

کندھایا بازو کی ہڈی ٹوٹنے کی صورت میں اسے گردن کے پیچھے باندھی پٹی، کپڑے



یا دوپٹے کی مدد سے سہارا دیں۔ اگر کچھ بھی میسر نہ ہو تو متاثرہ حصے کو جسم کے دوسرے حصے کیساتھ باندھ کر سائٹ کریں مثلاً ٹانگ کو ٹانگ، انگلی کو انگلی اور بازو کو جسم کے ساتھ باندھ دیں۔

### چوٹ لگنے کی صورت میں کیا کریں گے؟

Rest-R - جس حد تک ممکن ہو، متاثرہ حصے کو بار بار ہلانے سے گریز کر کے آرام پہنچائیں۔

ICE-I - متاثرہ حصے پر برف سے کور کریں۔

Compression-C - متاثرہ حصے پر کچھاؤ والی پٹی باندھ دیں۔

Elevation -E - متاثرہ حصے کو اونچا رکھیں۔

ضروری ہدایت: کسی بھی صورت میں تازہ چوٹ پر گر مائش دینے سے گریز کریں کیونکہ اس سے سوجن میں مزید اضافہ ہوگا۔

☆ پٹی ٹائٹ ہونے کی وجہ سے انگلیاں سوج جائیں یا رنگت تبدیل ہو جائے اور انھیں ہلانے میں درد محسوس ہو تو پٹی فوراً کھول دیں اور دوبارہ ڈھیلے کر کے باندھ دیں ورنہ خون کی گردش رکنے کی وجہ سے متاثرہ عضو ضائع ہو سکتا ہے۔

### زخمی شخص میں خون کا بہاؤ کیسے روکا جائے؟

صاف پٹی، کپڑا یا دوپٹہ استعمال کرتے ہوئے اتنا مناسب دباؤ دے کر باندھیں کہ خون کا بہاؤ رک جائے۔ اگر کوئی چیز میسر نہ ہو اور خون تیزی سے بہ رہا ہو تو متاثرہ عضو کو اونچا رکھتے ہوئے فوراً ہاتھ رکھ کر زور سے دبائیں۔ اگر خون کا بہاؤ بہت زیادہ ہے جو دباؤ والی پٹی سے بھی کنٹرول نہیں ہو رہا مثلاً دھماکے کے بعد، کچلا ہوا عضو یا عضو کے علیحدہ ہونے کی صورت میں تو متاثرہ حصے سے دواؤچ اوپر چوڑی پٹی، بیلت یا دوپٹے سے اتنا کس کر اور اتنی دیر کیلئے باندھیں کہ خون کا بہاؤ رک جائے اور فوراً ہسپتال منتقل کرنے کی کوشش کریں۔

### سانپ کے کاٹنے کی صورت میں کیا کرنا چاہیے؟

مریض کو تپلی دیں کیونکہ زیادہ تر سانپ خطرناک نہیں ہوتے اور لوگ صرف خوف سے مر جاتے ہیں۔ تنگ کپڑے اور جیولری وغیرہ اتار دیں اور متاثرہ حصے کی حرکت کو روکتے ہوئے مریض کو جلد از جلد ہسپتال منتقل کریں۔

نوٹ: متاثرہ حصے کو کاٹ کر خون بہانے، زہر چوسنے اور برف کی کور کرنے سے گریز کریں اور ہرگز کسی رسی سے نہ باندھیں۔

### زہر یا تیزاب لگنے کی صورت میں کیا کرنا چاہیے؟

- ☆ فوراً ایمر جنسی سروسز ریسکیو 1122 کو اطلاع دیں۔
- ☆ زہر لگنے کی صورت میں ہوش مند مریض کے حلق میں دوا انگلیاں ڈال کر فوراً قے کروانے کی کوشش کریں۔ لیکن تیزاب لگنے کی صورت میں ایسا ہرگز نہ کریں۔
- ☆ تیزاب لگنے کی صورت میں تازہ پانی سے فوراً منہ دھوئیں، کٹی کروائیں اور اگر مریض ہوش میں ہو تو فوراً دودھ یا زیادہ سے زیادہ پانی پلائیں۔
- ☆ اس جگہ جہاں پر کسی نے زہر کھایا یا تیزاب پیا ہو وہاں ارد گرد دیکھیں اور جو بھی شواہد ملیں اکٹھے کر لیں تاکہ ڈاکٹر کو پتہ چل سکے کہ مریض نے کون سی چیز کتنی مقدار میں لی ہے۔

### پانی میں ڈوبے شخص کو بچانے کیلئے کیا کریں؟

ڈوبے شخص کو بچانے کے لئے چھڑی، لمبی لکڑی، بانس یا تیرنے والی اشیاء کو مریض کی اگلی طرف پھینکیں تاکہ وہ انکو پکڑ کر کنارے تک آسکے۔ اگر کوئی چیز دستیاب نہ ہو یا متاثرہ شخص بے ہوش ہو جائے اور آپ کو تیرنا آتا ہو تو پھر خود تیر کر متاثرہ شخص کی چھیلی طرف جا کر پیچھے سے

## چھوٹے پیمانے پر لگی آگ کو کیسے بجھائیں؟

- ☆ عام طور پر چھوٹی آگ پر پانی کے ذریعے قابو پایا جاسکتا ہے۔
- ☆ اگر پانی موجود نہ ہو تو کسی موٹے کپڑے یا درزی سے آگ کو ڈھانپ دیں جس سے ہوا آگ تک نہیں پہنچ سکتی اور آگ بجھ جائے گی۔
- ☆ اگر کوئی کپڑے یا درزی نہ ہو تو آگ بجھانے کے لیے ریت یا مٹی کا استعمال بھی کیا جاسکتا ہے۔
- ☆ آگ کے قریب سے دوسری جلتے والی اشیاء (flammable) کو دور ہٹادیں۔
- ☆ بجلی کی تاروں، برقی آلات اور تیل کی آگ پر پانی کا استعمال ہرگز نہ کریں اس سے آپ کی زندگی کو خطرہ ہو سکتا ہے اور آگ بڑھ بھی سکتی ہے۔

## جلنے کی صورت میں کیا کریں؟

- ☆ کپڑوں میں آگ لگنے کی صورت میں ادھر ادھر نہ بھاگیں، فوراً نیچے لیٹ جائیں اور فوراً دونوں ہاتھوں سے منہ کو ڈھانپ کر رکھیں۔ جلتے ہوئے کپڑوں کو سر کے اوپر سے اتارنے کی کوشش نہ کریں کیونکہ اس طرح بال بھی جل سکتے ہیں۔
- ☆ متاثرہ شخص کو چادر یا موٹے کپڑے سے ڈھانپ کر مزید جلتے سے بچائیں۔
- ☆ جلتے کے فوراً بعد زخم پر کسی قسم کا تیل، کریم، بوشن یا شیوہ ہرگز نہ لگائیں بلکہ جلے ہوئے حصے پر پانی ڈال کر متاثرہ حصے کو فوراً ٹھنڈا کریں اور پھر جراثیم کش کریم لگا سکتے ہیں۔
- ☆ اگر کپڑے یا دیگر مادے جسم کے ساتھ چپک گئے ہوں تو ان کو اتارنے کی کوشش نہ کریں۔
- ☆ چھاتی، گردن یا چہرے کے شدید جلنے کی صورت میں مریض کو جلد از جلد ہسپتال منتقل کریں

## ہیٹ اسٹروک اور مدد سے بچاؤ کی تدابیر

انتہائی گرمی میں شدید موسمی اثرات سے بچنے کیلئے سر اور گردن کو ڈھانپ کر رکھیں اور وافر مقدار میں صاف پانی اور مناسب مقدار میں نمکیات (ORS) کا استعمال کرتے رہیں۔ ہیٹ اسٹروک کی صورت میں متاثرہ شخص کو فوراً ٹھنڈی ماساژ اور جگہ پر منتقل کریں، اس پر ٹھنڈا پانی ڈال کر جسمانی حرارت کم کریں اور مریض کو ہسپتال منتقل کریں۔

## آگ یا ایمرجنسی میں ہنگامی انخلاء کے بنیادی اصول

- ☆ اپنے سکول، دفتر، فیکٹری یا عمارت سے متعلقہ شخص کو سیفٹی وارڈن کی ذمہ داری سونپیں۔
- ☆ سکول یا متعلقہ عمارت کا نقشہ نمایاں جگہ پر آویزاں کریں جس میں واضح طور پر خارجی راستوں (Exit Route) کی نشاندہی کی گئی ہو۔ سیفٹی وارڈن کو یقینی بنانے کے تمام راستے کھلے ہیں اور کسی قسم کی کوئی رکاوٹ نہیں ہے۔ بلند و بالا عمارتوں میں ہنگامی انخلاء کیلئے باہر کی طرف ایمرجنسی سیڑھیاں موجود ہونا بھی انتہائی ضروری ہے۔
- ☆ ایمرجنسی کی صورت میں باہر نکلنے کے لئے لفٹ کا استعمال نہ کریں۔
- ☆ دھوئیں میں فرش کے نزدیک رہ کر ریختے ہوئے باہر نکلیں۔ یا درجیوں میں فرش کے نزدیک ہوا صاف اور کم زہریلی ہوتی ہے۔
- ☆ عمارت سے باہر سب لوگوں کو جمع ہونے کی جگہ (Assembly Area) کا سب کو پتہ ہونا چاہیے اور سیفٹی وارڈن اس کی آگاہی کیلئے ہر ماہ موزوں دن پر فرضی مشق کروائے تاکہ لاپتہ یا متاثرہ افراد کا پتہ لگانے کے بعد ان کے بچاؤ کیلئے موثر اقدامات کئے جاسکیں۔
- ☆ ہنگامی انخلاء کی صورت میں متعلقہ افراد (سیفٹی وارڈن) یقینی بنائیں کہ عمارت میں موجود تمام افراد عمارت سے باہر آچکے ہیں۔
- ☆ متاثرہ عمارت خالی کرنے کے بعد فائر سیکورٹی کے عملے کے پہنچنے تک کسی کو عمارت میں داخل نہ ہونے دیں۔

## بڑے حادثے یا سانحے کی صورت میں کیا کریں؟

- ☆ اپنے آپ کو سانحے یا حادثے کی شدت سے متاثر نہ ہونے دیں اور فوری طور پر

متاثرین کی درجہ بندی (Triage) کر کے فوراً امداد دینے میں مصروف ہو جائیں۔ اس طرح آپ خود پر قابو رکھ کر دوسروں کو زیادہ فائدہ پہنچا سکیں گے۔

☆ کم فوریات والے متاثرین کی جانچ کا سب سے آسان طریقہ یہ ہے کہ آپ سب سے پہلے متاثرین سے کہیں کہ جو چل سکتے ہیں وہ ایک طرف آجائیں۔ اس کے بعد مردہ یا نیم مردہ لوگوں کو چھوڑ کر شدید زخمیوں کی مدد شروع کر دیں۔

## حادثات سے کیسے بچا جاسکتا ہے؟

ٹریفک حادثات دھماکوں سے بھی زیادہ خطرناک ہیں کیونکہ پاکستان میں روزانہ سینکڑوں افراد ٹریفک حادثات کا شکار ہو رہے ہیں اور ان حادثات کا زیادہ تر شکار نوجوان کمانے والے افراد ہی ہوتے ہیں۔ اکثر حادثات ناگہانی نہیں ہوتے بلکہ زیادہ تر ڈرائیور کی غلطی، گاڑی یا سڑک میں خرابی یا سڑک استعمال کرنے والے دیگر افراد کی کوتاہی کی وجہ سے ہوتے ہیں۔ اسلئے ضروری ہے کہ ہمیشہ ٹریفک قوانین کی پابندی کی جائے۔ بغیر ہیلمٹ کے موٹر سائیکل چلا کر زندگی خطرے میں مت ڈالیں۔ صحیح لین میں گاڑی چلاتے ہوئے لین کی پابندی کریں کیونکہ زیادہ تر حادثات غلط لین میں گاڑی چلانے، بغیر دیکھے لین بدلنے، غلط طریقے سے اور ٹیکنگ کرنے اور تیز رفتاری کی وجہ سے ہوتے ہیں۔

اسی طرح سڑک کراس کرتے ہوئے اور بلندی پر کام کرتے ہوئے لا پر وائی، ماحول، اوزاروں یا مشین کی خرابی اور غیر تسلی بخش حفاظتی انتظامات وغیرہ بھی اکثر حادثات کی وجہ بنتے ہیں۔ اگر ان خطرات کی بروقت پہچان کر کے موثر تدابیر کی جائیں تو حادثات سے بچاؤ ممکن ہے اور ہم قیمتی جانوں کے ضیاع سے بچ سکتے ہیں۔

## تخریب کاری سے بچنے کیلئے کیا اقدامات کئے جاسکتے ہیں؟

- ☆ اپنے گرد و نواح پر نظر رکھیں، کام کو زیادہ منظم کرنے کے لئے رضا کاروں کی ٹیم تشکیل دیں اور علاقے یا عمارت کا ایک سیفٹی وارڈن منتخب کریں۔ مشکوک افراد یا تخریب کاری کی سرگرمیوں کی اطلاع فوراً 1717 کو دیں اور دیگر جرائم کی صورت میں 15 کو اطلاع دیں۔ ایمرجنسی نمبرز کی فہرست فوری رابطہ کیلئے نمایاں جگہ پر آویزاں کریں۔
- ☆ اونچی چادر یا واری، خاردار تاروں اور سکیورٹی کیمرہ کی مدد سے عمارت کے تحفظ کو یقینی بنائیں
- ☆ ہمیشہ تربیت یافتہ، چست سکیورٹی گارڈز کو کوائف کی جانچ پڑتال کے بعد تعینات کریں۔
- ☆ ادارے سے منسلک کنٹریکٹرز اور دیگر کام کرنے والے افراد کے کوائف کی جانچ پڑتال بھی کریں۔
- ☆ تمام مشاف کو خبردار کیا جائے کہ وہ معمول سے ہٹ کر ہونے والی کسی بھی صورت حال، مشکوک کارروائی اور لا وارث پڑی ہوئی اشیاء مثلاً بریف کیس، کھلونے اور پارسل وغیرہ کی اطلاع متعلقہ انتظامیہ کو دیں اور محتاط رہتے ہوئے اس جگہ آمدورفت روک دیں۔
- ☆ جہاں تک ممکن ہو مشاف اور آنے والے دیگر افراد کی جانچ پڑتال کا موثر انتظام کیا جائے۔
- ☆ بلا ضرورت اجتماع (Gathering) سے اجتناب کیا جائے۔
- ☆ مہمانوں (Visitors) کیلئے جگہ مخصوص کی جائے اور انہیں ادھر ہی محدود رکھا جائے۔
- ☆ تمام مشاف بشمول سکیورٹی گارڈز اور سینئر انتظامیہ ایمرجنسی پلان کی فرضی مشق ضرور کریں جس میں متعلقہ اداروں کی شمولیت کو بھی یقینی بنایا جائے۔
- ☆ ایمرجنسی یا سانحے کی صورت میں طلباء کو پہلے سے بتائے ہوئے میٹنگ پوائنٹ پر اکٹھا ہونے کی مشق کروائیں تاکہ گنتی کی جاسکے۔ تمام فائرنگ کی صورت میں ایسے مقام پر اس وقت تک اکٹھے نہ ہوں جب تک حالات معمول پر نہ آجائیں۔ اس دوران مختلف محفوظ مقامات پر پناہ لینے کی کوشش کریں۔
- ☆ تعلیمی اداروں کے کھلنے اور بند ہونے کے اوقات میں ٹریفک کی پیکرز منظم روانی کو یقینی بنائیں۔