اشاعت 2019

آئیں ریسکیو سکاؤٹ بن کر صحت مند اور محفوظ پاکستان کی بنیاد رکھیں

کمیونٹی سیفٹی ٹریننگ

زندگی بچانے کے بنیادی اقدامات

پنجاب ایمرجنسی سروس

حکومت پنجاب

ریسکیو 1122

Saving Lives Changing Minds

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

www.rescue.gov.pk

ریسکیو 1122

کمیونٹی سیفٹی ٹریننگ

== پنجاب ایمرجنسی سروس، حکومت پنجاب ==

ایڈیٹوریل بورڈ

سر پرستِ اعلیٰ / مدیرِ اعلیٰ

ڈاکٹر رضوان نصیر (ستارۂ امتیاز)
بانی ڈائریکٹر جنرل پنجاب ایمرجنسی سروس (ریسکیو 1122)

تحریر / کوآرڈینیشن
رقیہ بانو جاوید (انچارج سکول سیفٹی پروگرام)

ادارت / نظرِ ثانی

ڈاکٹر فرحان خالد
رجسٹرار، ایمرجنسی سروسز اکیڈمی
دیبا شہناز اختر
ہیڈ آف کمیونٹی سیفٹی اینڈ انفارمیشن ونگ
روحی نعیم
ایمرجنسی آفیسر

ڈاکٹر محمد اعظم
ڈپٹی ڈائریکٹر (ٹریننگ/فائر/ریسکیو)
میاں محمد احسن
ہیڈ آف سیفٹی ٹریننگ ونگ
انجینئر محمد عمران
ایمرجنسی آفیسر

میاں رفعت ضیاء
ڈسٹرکٹ ایمرجنسی آفیسر
انجینئر شہروز جاوید
ایمرجنسی آفیسر
رانا احسان اللہ
انسٹرکٹر کمیونٹی سیفٹی اینڈ ٹریننگ

ماہرانہ رائے

خاور ایم حسن
وزیٹنگ فیکلٹی، ڈیپارٹمنٹ آف آرکیٹکٹ
نیشنل کالج آف آرٹس، لاہور
ہما ڈاحہ
چیئر پرسن، سٹیزن موبیلٹی اینڈ ڈویلپمنٹ فاؤنڈیشن
فروا تصدق
سیکریٹری Pakistan Sustainablity Network

ڈاکٹر ہیلن کھوکھر
ڈین، ڈیپارٹمنٹ آف انوائرمنٹل سائینسز،
کنئیرڈ کالج فار وومن یونیورسٹی، لاہور
علی امجد
ڈائریکٹر Pakistan Sustainablity Network
ڈاکٹر فاروق خان
پوسٹ ڈاکٹریٹ ریسرچ سکالر
چنگ خواہ یونیورسٹی، بیجنگ، چین

آرٹ اینڈ ڈیزائین

عمران علی، انچارج آرٹ اینڈ ڈیزائین سیکشن
بشریٰ جہاں، ڈیزائنر

فہرست

نمبر شمار	عنوانات	صفحہ نمبر
☆	ریسکیو 1122 کے کمیونٹی سیفٹی پروگرام کا مقصد	4
☆	کمیونٹی ایمرجنسی رسپانس ٹیم	6
☆	ریسکیو سکاؤٹ کی ذمہ داریاں	7
☆	عہد برائے ریسکیو سکاؤٹ	8
۱۔	حادثہ ایمرجنسی یا آگ میں بروقت 1122 پر کال کی اہمیت	9
۲۔	ریسکیو 1122 کن ایمرجنسیز میں آپ کی مدد کر سکتا ہے	9
۳۔	عام ایمبولینس اور ریسکیو ایمبولینس میں فرق	9
۴۔	ایمرجنسی نمبر 1122 کے بے جا اور غلط استعمال کا نقصان	10
۵۔	حادثہ، ایمرجنسی یا آگ کی صورت میں اقدامات	10
۶۔	ایمرجنسی میں درست اور بروقت طبی امداد کی اہمیت	11
۷۔	خطرات کا جائزہ اور بچاؤ کی تدابیر	11
۸۔	طبی امداد کے بنیادی اصول	12
	• بیہوش مریض کی طبی امداد (CPR)	12
	• سانس کے راستے میں رکاوٹ کا علاج	13
	• گردن اور کمر کی چوٹ	14
	• فریکچر کی تدابیر	15
	• چوٹ کی تدابیر	15
	• خون کا بہاؤ	16
	• صدمہ (Shock)	16
	• صدمے کی علامات	16
	• صدمے کی تدابیر	16

نمبر شمار	عنوانات	صفحہ نمبر
	• سانپ کاٹنے کی صورت میں اقدامات	18
	• زہر خورانی میں اقدامات	18
	• پانی میں ڈوبتے شخص کو بچانے کی تدابیر	18
	• بجلی سے متاثرہ شخص کی مدد	20
	• جلنے کی صورت میں تدابیر	20
	• ہیٹ سٹروک سے بچاؤ کی تدابیر	21
۹۔	آگ سے حفاظت	21
	• آگ لگنے کی صورت میں اقدامات	22
	• چھوٹے پیمانے پر لگی آگ	22
	• ہنگامی انخلاء کے بنیادی اصول	23
۱۰۔	سانحات میں مریضوں کی درجہ بندی (Triage)	24
۱۱۔	ٹریفک حادثات سے بچاؤ	24
	• موٹر سائیکل کی حفاظتی تدابیر	25
	• پیدل چلنے والوں کی ذمہ داریاں	26
	• گاڑیوں میں حفاظتی اقدامات	26
۱۲۔	تخریب کاری سے بچنے کیلئے اقدامات	28
۱۳۔	صحت منداور محفوظ پاکستان	30
	• صفائی اور صحت مند زندگی	30
	• ذاتی صفائی	30
	• گھر اور ماحول کی صفائی	31
	• گھریلو سطح پر کھاد بنانے کا طریقہ	33
	• بیت الخلاء کا استعمال	34

نمبر شمار	عنوانات	صفحہ نمبر
۱۴۔	مچھر مارو۔۔۔زندگی سنوارو	36
	• پھیلاؤ اور بچاؤ	36
	• مچھروں کو بھگانے والے پودے	37
	• علامات اور علاج	37
۱۵۔	کالے یرقان سے موت ۔فیصلہ آپکا	38
	پھیلاؤ اور بچاؤ	38
۱۶۔	دِل اور شریان کی بیماریوں سے بچاؤ کا طریقہ اور ورزش کی اہمیت	39
۱۷۔	صاف پانی استعمال کریں اور بیماریوں سے بچیں	40
	• آلودہ پانی کو صاف کرنے کے مستند طریقے	40
	1 موٹے کپڑے سے نتھارنا	40
	2 پانی کو ابالنا	41
	3 کیمیائی طریقے	41
	3.1 کلورین / بلیچ	41
	3.2 اکیواٹیب (Aquatab)	42
	4 سرامک فلٹر	42
	5 برقی فلٹر	42
	• پانی کے استعمال میں احتیاطی تدابیر	43
	• پانی کا ضیاع روکنا	44
۱۸۔	گھریلو سطح پر باغبانی (Kitchen Gardening)	46
۱۹۔	ایک آنگن، ایک پودا۔سرسبز پاکستان	47

ریسکیو 1122 کے کمیونٹی سیفٹی پروگرام کا مقصد

وطنِ عزیز میں ایمرجنسی سروس کا تربیت یافتہ اور پیشہ ورانہ نظام جو کبھی ایک خواب وخیال تھا آج ریسکیو 1122 کی صورت میں عملی طور پر عوام کو احساس تحفظ فراہم کر رہا ہے۔ امیر وغریب کے فرق سے بالاتر ہو کر صرف ایک کال پر رسپانس دیتے ہوئے لاکھوں لوگوں کو ریسکیو کیا جا چکا ہے اور اس دوران پنجاب کے تمام اضلاع میں سروس کے یکساں معیار کو یقینی بنایا گیا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ریسکیو 1122 سروس دوسرے صوبوں میں بھی قائم کی جارہی ہے اور جنوبی ایشیا کے مما لک کیلئے بھی ایک رول ماڈل کی حیثیت اختیار کر گئی ہے۔

روزمرّہ حادثات کی روک تھام اور بروقت رسپانس کیلئے مقامی آبادی کا کردار انتہائی اہمیت کا حامل ہوتا ہے۔ "پرہیز علاج سے بہتر ہے" کے مقولہ پر عمل کرتے ہوئے روزمرّہ کے عمومی خطرات کی نشاندہی اور آگاہی اور ان کا تدارک وسدِ باب انتہائی ضروری ہے تاکہ یہ وقوع پذیر ہو کر کسی بھی حادثہ / سانحہ کا سبب نہ بن سکیں۔ ٹریفک حادثات، آگ لگنے کے واقعات اور دیگر حادثات میں روز بروز ہونے والا اضافہ اور پاکستان میں جغرافیائی محل وقوع کے سبب زلزلے، سیلاب اور دیگر قدرتی آفات کے امکانات اس بات کا تقاضا کرتے ہیں کہ ہر شہری ایمرجنسی حالات سے نبرد آزما ہونے کی تربیت حاصل کرے کیونکہ قبل از وقت تیاری ہی ہماری حفاظت کو یقینی بنا سکتی ہے۔ اس مقصد کے حصول کیلئے عوامی سطح پر حادثات اور خطرات کے شعور، آگاہی اور ان کے تدارک کیلئے مقامی آبادی کے کردار اور اہمیت کو اجاگر کرنے کیلئے ایک منظّم تحریک کا آغاز انتہائی ناگزیر ہے۔ اسی سوچ کے تحت ریسکیو 1122 نے کمیونٹی سیفٹی ٹریننگ پروگرام کا

آغاز کیا ہے تا کہ ہر شہری ایمرجنسی، حادثات اور سانحات سے نبرد آزما ہونے کے لیے تیار ہو سکے اور ساتھ ہی عوامی شعور اُجاگر کر کے حادثات کی شرح کو کم سے کم کیا جا سکے۔ اس مقصد کے حصول کے لیے ریسکیو سکاؤٹس کو تربیت فراہم کی جا رہی ہے تا کہ تربیت کے بعد ہر شہری زندگیاں بچانے میں اپنا فعال کردار ادا کر سکے۔

محفوظ معاشرے کی تعمیر ریسکیو **1122** کا خواب ہے لیکن اس خواب کی تعبیر اسی صورت ممکن ہے جب ہر شہری اپنے علاقے کو محفوظ بنانے کے لیے اپنا کردار ادا کرے اور اپنے علاقے سے ایسے خطرات دور کرنے کی کوشش کرے جو حادثات کا سبب بن سکتے ہیں۔ ریسکیو سکاؤٹ بن کر آپ اس مقصد کے حصول کے لیے اپنا بھرپور کردار ادا کر سکتے ہیں۔ دنیا کے بہت سے ممالک میں یہ عمل صدیوں پہلے شروع ہو چکا ہے، ہمیں بھی اس سلسلے میں اپنا کردار ضرور ادا کرنا ہوگا تا کہ ہم اقوامِ عالم میں ایک محفوظ، پُرعزم اور باعمل قوم کی حیثیت سے اُبھر سکیں۔

ڈاکٹر رضوان نصیر
بانی ڈائریکٹر جنرل
پنجاب ایمرجنسی سروس (ریسکیو 1122)

کمیونٹی ایمرجنسی رسپانس ٹیم

حادثات اور سانحات کی بڑھتی ہوئی شرح اس بات کا تقاضا کرتی ہے کہ ہر شہری ان کی روک تھام میں اپنا کردار ادا کرے اور یہ اسی صورت ممکن ہوسکتا ہے جب ہم سب اس بات کا عزم کریں کہ کم از کم اپنے ادارے، علاقے، محلے، گاؤں یا بستی میں نہ تو حادثہ ہونے دیں گے اور نہ ہی حادثے کی وجہ سے کسی کو موت اور معذوری کا شکار ہونے دیں گے۔ اگر خدانخواستہ کوئی حادثہ، سانحہ یا قدرتی آفت آجائے تو ہم جان بچانے اور مدد کرنے کی تربیت استعمال کرتے ہوئے قیمتی زندگیاں بچانے میں مصروف ہوجائیں گے۔ ریسکیو **1122** کے کمیونٹی سیفٹی پروگرام کا مقصد آپ کے اندر موجود اسی جذبے کو عمل میں لانا ہے۔ اس مقصد کے لیے آپ ریسکیو سکاؤٹ بن کر کمیونٹی ایمرجنسی رسپانس ٹیم (Community Emergency Response Team-CERT) کا حصہ بن سکتے ہیں۔

کمیونٹی ایمرجنسی رسپانس ٹیم مقامی سطح مثلاً ادارے، گلی، محلے، گاؤں، یونین کونسل یا شہر کی سطح پر تشکیل دی جاسکتی ہے۔ کمیونٹی ایمرجنسی رسپانس ٹیم (CERT) کا ممبر ریسکیو سکاؤٹ (Rescue Scout) اور اس کا لیڈر ریسکیو وارڈن (Rescue Warden) کہلاتا ہے۔ مقامی سطح پر ریسکیو سکاؤٹ کی ذمہ داریاں کچھ اس طرح سے ہیں۔

ریسکیو سکاؤٹ کی ذمہ داریاں

☆ کسی بھی ایمرجنسی یا سانحے کی صورت میں ریسکیو سکاؤٹس، ریسکیو وارڈن کی سربراہی میں سروس کی طرف سے جاری کردہ ہدایات کے مطابق خدمات فراہم کریں گے۔

☆ کسی بھی ایمرجنسی یا سانحے کی صورت میں ابتدائی مددگار کے طور پر کام کریں گے۔ جائے حادثہ کو محفوظ بنانا، ریسکیو 1122 کو بروقت اور درست اطلاع پہنچانا اور دستیاب وسائل کی مدد سے ابتدائی طبی امداد دینا ریسکیو سکاؤٹ کے فرائض میں شامل ہے۔

☆ مقامی علاقے کی صفائی، حادثات کی وجہ بننے والے خطرات کو کم کرنا، آگ کے حادثات کو روکنا، علاقے کی حفاظت کے لیے حکمت عملی ترتیب دینا، اہلِ علاقہ یا کمیونٹی کے لوگوں کو کمیونٹی سیفٹی کی تربیت دینا اور لوگوں میں اپنے علاقے کو محفوظ بنانے کا شعور اُجاگر کرنا ریسکیو سکاؤٹ کی ذمہ داریوں میں شامل ہے۔ یہ تمام فرائض وہ ریسکیو سکاؤٹس کے ساتھ مل کر سرانجام دے گا۔

☆ ریسکیو سکاؤٹ ریسکیو 1122 کی طرف سے جاری کی جانے والی سیفٹی سے متعلق ہدایات پر عمل درآمد کو یقینی بنائے گا۔

☆ ریسکیو وارڈن کا انتخاب ریسکیو سکاؤٹ کی حیثیت سے اس کی خدمات، تعلیم، اچھی شہرت، تجربے اور سب سے بڑھ کر جذبۂ خدمت کی بنیاد پر ریسکیو سکاؤٹس کریں گے اور ایمرجنسی سروس کی طرف سے اس کی تعیناتی اسی انتخاب کی بنیاد پر ہوگی۔

عہد برائے ریسکیو سکاؤٹ

☆ میں! خدا کو حاضر ناظر جان کر آج بطور ریسکیو سکاؤٹ ایک ذمہ دار شہری بننے اور کمیونٹی ایمرجنسی رسپانس ٹیم میں شمولیت کا عہد کرتا / کرتی ہوں تاکہ پاکستان میں محفوظ معاشرے کے قیام ،ترقی اور خوشحالی کیلئے حکومت اور ریسکیو 1122 کے ساتھ مل کر کام کرسکوں۔

☆ میں اپنی کمیونٹی میں کسی ایمرجنسی، حادثے یا سانحے کی صورت میں لوگوں کی زندگی بچانے میں اپنا عملی کردار ادا کروں گا / گی۔

☆ میں صحت مند معاشرے کے قیام کے لیے اپنی کمیونٹی ایمرجنسی ریسپانس ٹیم کے ہمراہ ذاتی اور ماحولیاتی صفائی، ورزش کی اہمیت اور سنتِ نبوی ﷺ کے مطابق بھوک رکھ کے صحت مند غذا کھانے کی ترغیب دوں گا/ گی۔

☆ میں اپنے علاقے میں آگ سے بچاؤ اور بلڈنگ سیفٹی کے حوالے سے عوام میں شعور اُجاگر کروں گا/ گی۔

☆ میں ریسکیو 1122 کے سیکھائے ہوئے طریقے کے مطابق اپنی کمیونٹی میں لوگوں کو صحیح طریقے سے کوڑا اٹھکانے لگانے کی ترغیب دوں گا/ گی۔ تاکہ ماحولیاتی آلودگی اور بیماریوں پر قابو پایا جاسکے۔

☆ میں اپنے علاقے کو سرسبز و شاداب بنانے کیلئے شجرکاری اور گھروں میں سبزیاں لگانے کو فروغ دوں گا/ گی۔

☆ میں کسی بھی قسم کی شرپسند سرگرمی کا حصہ نہ بنوں گا/ گی ،ملکی قوانین کا احترام اور اعلیٰ اخلاقی اقدار کی پاسداری کروں گا/ گی۔

☆ خدا مجھے اس عہد پر قائم رہنے کی توفیق عطا فرمائے۔۔۔۔آمین!

حادثہ ، ایمرجنسی یا آگ میں بروقت 1122 پر کال کی کی اہمیت

بروقت کال ہی بروقت مدد کی ضامن ہے۔آپ کی جانب سے دی گئی درست معلومات کی بدولت کامیاب ریسکیو آپریشن کے ذریعے قیمتی جانوں اور املاک کا تحفظ ممکن ہوسکتا ہے۔خصوصاً آگ لگنے کی صورت میں بلاتاخیر کال کریں اور پھر حفاظتی اقدامات کرنے کے بعد آگ بجھانے کی کوشش کرتے رہیں کیونکہ آگ ایک بار پھیل 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 گرنا، سیلاب اور دیگر ناگہانی آفات سے نبرد آزما ہونے کے لیے ایمرجنسی ایمبولینس، فائر فائیٹنگ، سرچ اینڈ ریسکیو اور کمیونٹی ایمرجنسی ریسپانس ٹیمیں تشکیل دی گئی ہیں۔

عام ایمبولینس اور ریسکیو ایمبولینس میں فرق

ریسکیو **1122** کی ایمبولینس ایمرجنسی کے دوران مدد کے لیے استعمال کی جاتی ہے جس میں تربیت یافتہ عملہ اور جان بچانے کے لیے ضروری آلات مہیا کئے گئے ہیں جبکہ 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 ایمبولینسز استعمال کریں۔

ایمرجنسی نمبر 1122 کے بے جا اور غلط استعمال کا نقصان

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 ہوسکتا ہے۔کیا آپ چاہیں گے کہ ان کا خون آپ کے سر ہو؟ آپ خود بھی ایمرجنسی نمبر پر بلا وجہ کال نہ کریں اور اپنے خاندان کے دیگر افراد اور دوستوں کو بھی سمجھائیں کہ **1122** ایک ایمرجنسی نمبر ہے اس پر بلا وجہ کال کرنے سے کسی کی جان بھی جاسکتی ہے۔

حادثے، ایمرجنسی یا آگ کی صورت میں اقدامات

☆ اپنے حواس پر قابو رکھیں۔

☆ فوراً **1122** پر کال کریں اور حادثے کی نوعیت، شدت اور درست پتہ بتائیں۔

☆ آگ کی صورت میں فائر الارم بجائیں یا" آگ آگ " پکاریں تا کہ تمام افراد کو آگ لگنے کا علم ہو جائے۔

☆ بطور ابتدائی مددگار ریسکیو **1122** کے سیکھائے گئے طریقہ کے مطابق حادثہ کی جگہ کو محفوظ بنائیں اور وہاں موجود لوگوں کو حادثہ کی جگہ سے دور رکھیں۔

☆ مندرجہ ذیل چار سوالات کے مطابق درست معلومات حاصل کریں۔

1۔ یہاں کیا ہوا ہے؟ 2۔ مزید کیا ہوسکتا ہے؟

3۔ میں کیا کرسکتا ہوں؟ 4۔ مجھے مزید کیا مدد درکار ہے؟

☆ ریسکیو **1122** کی ایمرجنسی ایمبولینس، فائر اور ریسکیو گاڑیوں کو فوراً راستہ دیں۔ کہیں ایسا نہ ہو کہ آپ کی لاپرواہی کسی کی جان کے لئے خطرہ بن جائے۔

ایمرجنسی میں درست اور بروقت ابتدائی طبی امداد کی اہمیت

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

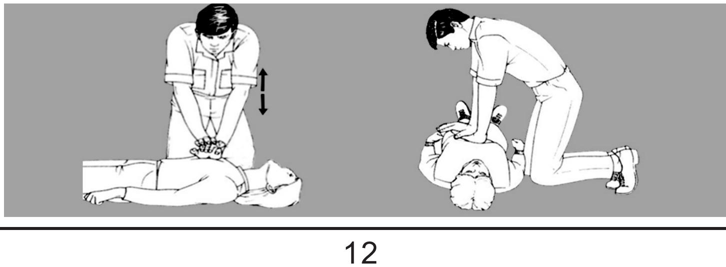
Danger یعنی خطرہ۔ اپنے حواس پر قابو رکھتے ہوئے فوری خطرات کا جائزہ لیں اور جلد از جلد محفوظ جگہ پر منتقل ہونے کی کوشش کریں۔مثلاً فائرنگ کی صورت میں، زہر آلود ماحول یا کسی ٹریفک حادثہ کی صورت میں مریض اور دیگر افراد کو فوراً محفوظ جگہ پر منتقل کرنے کے بعد ہی مدد فراہم کریں کیونکہ سڑک کے درمیان پڑے مریض کی مدد کرنے سے آپ خود بھی ایک نئے حادثے کا شکار ہو سکتے ہیں۔۔احمد پور شرقیہ میں آئل ٹینکر کے حادثے کے بعد خطرات کا جائزہ نہ لیتے ہوئے وہاں سینکڑوں لوگ اکٹھے ہو گئے۔ تیل کے بخارات ہوا میں شامل ہونے سے جب دھماکہ ہوا تو سینکڑوں لوگ چند ہی لمحوں میں جل کر جاں بحق ہو گئے ۔اس لیے کسی بھی حادثے کے بعد خطرات کو دور کرنا اور جائے حادثہ کو محفوظ بنانا بہت ضروری ہے۔

طبّی امداد کے بنیادی اصول

کامیاب ابتدائی طبی امداد کا دارو مدار اہم چیزوں کو سمجھنے اور فوقیت 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 ہوسکتی ہے۔ اسلئے چوٹوں اور خون کے معمولی بہاؤ(bleeding) پر فوری توجہّ دینے کی بجائے سینے کے نچلے حصّے کو دباتے ہوئے دل کو متحرک رکھنے کو فوقیت دیں۔ اگر خون کا بہاؤ بہت زیادہ ہو تو فوراً کس کر پٹی، کپڑا یا دوپٹہ باندھ کر سینے کے نچلے حصے کو فوراً دبانا شروع کردیں۔

- **بے ہوش مریض کی طبی امداد**

ایمرجنسی میں اگر متاثرہ شخص بے ہوش ہے تو فوراً **1122** پر کال کریں اور بلا تاخیر ابتدائی طبّی امداد شروع کردیں۔ متاثرہ شخص کو ہلا کر پوچھیں کہ کیا آپ ٹھیک ہیں اور اگر کوئی ردّ عمل ظاہر نہ ہو تو فوراً متاثرہ شخص کو سخت ہموار جگہ پر سیدھا لٹائیں اور سینے کو بغور دیکھتے ہوئے جائزہ لیں کہ کیا مریض سانس لے رہا ہے۔ اگر سینے کا اُتار چڑھاؤ محسوس نہ ہو تو مریض کے سینے کے درمیان ہاتھ پر ہاتھ رکھ کر کہنیوں کو سیدھا رکھتے ہوئے اور اپنے جسم کا وزن استعمال کرتے ہوئے سینے کو تقریباً دو انچ تک اوسطاً 100 مرتبہ فی منٹ کے حساب سے دباتے رہیں جب تک کہ طبّی امداد میسّر نہ آجائے۔ سانس اور دل کی بحالی کا یہ عمل CPR(Cardio-Pulmonary Resuscitation) کہلاتا ہے۔

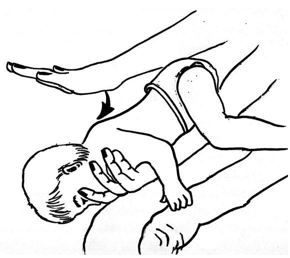


• سانس کے راستے میں رکاوٹ کا علاج

سانس کے راستے میں رکاوٹ سے متاثرہ شخص بے چینی کی کیفیت میں ہوگا اور اس کے چہرے کی رنگت نیلی یا پیلی 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 اُوپر رکھ کر دوسرے ہاتھ کی مدد سے زور سے اندر اور اُوپر کی طرف جھٹکا دیں اور تب تک دیتے رہیں جب تک کہ رکاوٹ دور 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 تا کہ پھیپھڑوں تک ہوا پہنچ سکے اور فوراً چھاتی دبانے (CPR) کا عمل شروع کر دیں۔

ایک سال تک کی عمر کے بچوں کو اپنی دونوں ٹانگوں کے اُوپر بازو پر اسطرح اُلٹا لٹائیں کہ اس کا سر نیچے کی طرف ہو اور فوراً دوسرے ہاتھ سے کمر کے اوپر والے حصے پر مناسب زور سے پانچ بار تھپکیاں دیں تا کہ پھنسی ہوئی چیز باہر نکل



سکے۔ اگر رکاوٹ دور نہ ہو تو دو انگلیوں کی مدد سے چھاتی کے درمیان سے پانچ بار ایک سے ڈیڑھ انچ تک دبائیں۔ پانچ بار کمر پر تھپکی دینے اور پانچ بار چھاتی دبانے کا عمل اُس وقت تک جاری رکھیں جب تک کہ پھنسی ہوئی چیز باہر نہیں نکل آتی۔

• گردن اور کمر کی چوٹ

معذوری سے بچاؤ کیلئے چوٹ سے متاثرہ حصے کو غیر متحرک رکھتے ہوئے مریض کو احتیاط سے منتقل کریں تاکہ مزید نقصان سے بچا جا سکے۔

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 سمجھنا چاہیے۔ 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 کولہے پر رکھتے ہوئے کروٹ دلائیں اور ساتھ ہی مناسب سائز کا تختہ (board) نیچے رکھ کر مریض کو اس کے اوپر سیدھا لٹا دیں اور گردن کے دونوں طرف تولیے کے رول رکھ کر پٹیوں، 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 ہے کہ ایسے مریض کو صحیح طریقے سے گردن یا کمر میں خم یا بل آئے بغیر ساکت کر کے بحفاظت ہسپتال منتقل کیا جائے۔
اگر کوئی تختہ یا پھٹہ سٹریچر کے طور پر موجود نہ ہو تو بے ہوش یا زخمی مریض کو زمین سے اٹھانے کے لیے کم از کم تین افراد مریض کی گردن، کمر اور ٹانگوں کو سہارا دیتے ہوئے اس طرح اٹھائیں کہ مریض کے جسم بالخصوص گردن اور کمر میں خم نہ آئے۔ مریض کو بالکل سیدھا رکھتے ہوئے ایمبولینس یا ہسپتال میں منتقل کریں۔

• فریکچر کی تدابیر

مناسب کھچاؤ دیتے ہوئے بازو یا ٹانگ کو نارمل جسمانی حالت میں واپس لانے کی کوشش کریں، چھپٹی 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 ہونا شروع ہو جائے یا انگلیاں / ناخن نیلے پڑنے شروع ہو جائیں تو فوراً پٹی کاٹ دیں اور واپس اسی حالت میں لے جائیں۔کندھا یا 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 ہوتو متاثرہ حصے کو جسم کے دوسرے حصے کیساتھ باندھ کر ساکت کریں مثلاً ٹانگ کو ٹانگ، انگلی کو انگلی اور بازو کو جسم کے ساتھ باندھ دیں۔

• چوٹ کی تدابیر

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 ٹکور کریں۔

Compression-C متاثرہ حصے پر لچک دار پٹی باندھ دیں۔

Elevation-E متاثرہ حصے کو دل کے لیول سے اُونچا رکھیں۔

ضروری ہدایت

☆ کسی بھی صورت میں تازہ چوٹ پر گرمائش 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 ڈھیلی کر کے باندھ دیں ورنہ خون کی گردش رکنے کی وجہ سے متاثرہ عضو ضائع ہو سکتا ہے۔

• خون کا بہاؤ

اگر جسم سے خون زیادہ بہہ جائے تو جسم کے اعضاء اور پٹھوں کو درکار آکسیجن کی فراہمی کم ہو جاتی ہے۔ اگر خون کا بہاؤ شدید ہو تو اس کے نتیجے میں (Shock) صدمہ اور بالآخر موت واقع ہو سکتی ہے۔خون کے بہاؤ کو روکنے کے لئے صاف پٹی، کپڑا یا دوپٹہ استعمال کرتے ہوئے اتنا مناسب دباؤ دے کر باندھیں کہ خون کا بہاؤ رک جائے۔ اگر کوئی چیز میّسر نہ ہو اور خون تیزی سے بہہ 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 متاثرہ حصے سے دو انچ اوپر چوڑی پٹی ، بیلٹ 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۔

• صدمہ (Shock)

صدمہ اس صورت حال کو کہتے ہیں جب ضروری اعضاء کو خون کی سپلائی کم ہو جائے۔ خون کا سب سے اہم کام جسم کو آکسیجن پہنچانا ہوتا ہے۔ اگر جسم کے اہم اعضاء خصوصاً دماغ اور دل کو آکسیجن پوری نہ ملے تو ان کے افعال متاثر ہوتے ہیں اور دماغ کے کام

میں رکاوٹ کی وجہ سے بے ہوشی طاری ہو جاتی ہے۔ اگر مریض کو فوری طور پر اور مناسب طبی امداد نہ فراہم کی جائے تو موت واقع ہو سکتی ہے۔

- **صدمے کی علامات**

☆ اضطراب اور بے قرار ہونا
☆ پسینے آنا
☆ جسم کا ٹھنڈا اور زرد پڑنا
☆ سانس کا تیز چلنا
☆ نبض کا کمزور ہونا اور تیز چلنا
☆ پیاس لگنا
☆ کمزوری اور غنودگی طاری ہونا

- **صدمے کی تدابیر**

☆ متاثرہ شخص کو سیدھا لٹائیں اور اس کی ٹانگیں اونچی کر دیں۔
☆ متاثرہ شخص کے سانس کی رکاوٹ کو دور کریں۔
☆ سانس اور دل کے چلنے کے عمل کو قائم رکھنے کے لئے اقدامات کریں۔
☆ زخمی شخص کا معائنہ کریں اور شدید زخموں کا فوری علاج کریں۔
☆ متأثرہ شخص کو تسلی دیں۔
☆ اسے اتنا گرم رکھیں کہ جسمانی حرارت ضائع نہ ہو۔
☆ منہ کے راستے کچھ بھی کھانے یا پینے کے لئے نہ دیں۔

• سانپ کے کاٹنے کی صورت میں اقدامات

مریض کوتسلی 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 کوجلد از جلد ہسپتال منتقل کریں۔

نوٹ: متاثرہ حصے کو کاٹ کرخون بہانے، زہر چوسنے اور برف کی ٹکور کرنے سے گریز کریں اور ہرگز رسی سے نہ باندھیں۔

• زہر خورانی میں اقدامات

☆ فوراًایمرجنسی سروس ریسکیو **1122** کواطلاع دیں۔

☆ زہر نگلنے کی صورت میں ہوش مند مریض کے حلق میں دوانگلیاں ڈال کرفوراًقے کروانے کی کوشش کریں۔لیکن تیزاب نگلنے کی صورت میں ایسا ہرگز نہ کریں۔

☆ تیزاب نگلنے کی صورت میں پانی سے فوراًمنہ دھوئیں،کلی کروائیں اوراگر مریض ہوش میں ہوتو فوراًدودھ یازیادہ سے زیادہ پانی پلائیں۔

☆ اس جگہ جہاں پرکسی نے زہر کھایایا تیزاب پیا ہو وہاں اردگرد دیکھیں اور جو بھی شواہد ملیں اکٹھے کرلیں تاکہ ڈاکٹر کو پتہ چل سکے کہ مریض نے کون سی چیز کتنی مقدار میں لی ہے۔

• پانی میں ڈوبتے شخص کو بچانے کی تدابیر

ڈوبتے شخص کو بچانے کے لئے چھڑی، لمبی لکڑی، بانس یا تیرنے والی اشیاءکومریض 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 پچھلی طرف جا کر پیچھے سے قمیض سے پکڑیں اور اپنے بچاؤ کیلئے ایک بازو کا فاصلہ رکھتے ہوئے ایسے باہر نکالیں کہ سانس لینے کیلئے متاثرہ شخص کا منہ پانی سے باہر رہے۔

نوٹ: ڈوبتے شخص کو بچاتے ہوئے اپنے سے دُور رکھیں تاکہ وہ آپ کو پکڑ نہ سکے بصورت دیگر وہ آپ کو ڈبونے کا باعث بھی بن سکتا ہے۔

متاثرہ شخص کو زمین پر لٹا کر فوراً دو 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 کے سینے کی درمیانی ہڈی کے نچلے حصے پر ہاتھ رکھ کر سینے کو دبانا (CPR) شروع کر دیں تاکہ پھیپھڑوں سے پانی باہر نکالا جا سکے اور دل کو متحرک کیا جا سکے۔
یاد رہے کہ ڈوبے ہوئے بے ہوش شخص کے لیے CPR انتہائی مؤثر ہے۔ مریض کو اس وقت تک CPR کرنا چاہیے جب تک مریض کے جسم کا درجہ حرارت نارمل نہ ہو جائے یا پھر ہوش میں نہ آ جائے۔

نوٹ: سینے کے دبانے کے عمل کے دوران کسی وقت بھی متاثرہ شخص قے کرے تو فوراً مریض کو 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 دبانا بند نہ کریں کیونکہ بظاہر ڈوبے ہوئے اور مردہ نظر آنے والے افراد کو بھی دیر تک چھاتی دبانے کے عمل سے بچایا جا سکتا ہے۔

• بجلی سے متاثرہ شخص کی مدد

بجلی کے جھٹکے سے متاثرہ شخص کی مدد کرنے سے پہلے یقینی بنائیں کہ بجلی کو بند کردیا گیا ہے۔ ورنہ مددگار بھی بجلی سے ہلاک ہوسکتا ہے۔ اگر بجلی بند کرنا ممکن نہ ہوتو فوراً خشک لکڑی، پلاسٹک یا ربڑ کی کسی چیز سے بجلی کی تاروں کو متاثرہ شخص سے دور ہٹا دیں۔ اسکے بعد متاثرہ شخص کا معائنہ کریں اور اگر متاثرہ شخص کو بے ہوش پائیں تو فوراً اسکے سینے کو دبا کر دل متحرک کرنے کا عمل شروع کریں۔ زخمی ہونے کی صورت میں مرہم پٹی بھی کریں۔ بجلی کے ایسے ساکٹس (Sockets) جن تک بچوں کی رسائی ہوان کو پلاسٹک ٹیپ یا کسی اور چیز سے ڈھانپ دیں اور کبھی بھی گیلے ہاتھوں سے برقی سوئچ یا آلات کو مت چھوئیں۔

• جلنے کی صورت میں تدابیر

☆ کپڑوں میں آگ لگنے کی صورت میں ادھر اُدھر نہ بھاگیں، فوراً نیچے لیٹ جائیں اور فوراً دونوں ہاتھوں سے منہ کو ڈھانپ کر کروٹیں لیں۔ جلتے ہوئے کپڑوں کو سر کے اوپر سے اتارنے کی کوشش نہ کریں کیونکہ اسطرح بال بھی جل سکتے ہیں۔

☆ متأثرہ شخص کو چادر یا موٹے کپڑے سے ڈھانپ کر مزید جلنے سے بچائیں۔

☆ جلنے کے فوراً بعد زخم پر کسی قسم کا تیل، کریم، لوشن یا ٹیوب 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۔
☆ سینے، گردن یا چہرے کے شدید جلنے کی صورت میں مریض کو جلد از جلد ہسپتال منتقل کریں۔

• ہیٹ سٹروک 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 سٹروک کی صورت میں متاثرہ شخص کو فوراً ٹھنڈی یا سایہ دار جگہ پر منتقل کریں، اس پر ٹھنڈا پانی ڈال کر جسمانی حرارت کم کریں اور مریض کو ہسپتال منتقل کریں۔

آگ سے حفاظت

☆ ہمیشہ یقینی بنائیں کہ بجلی کا کنکشن یا جوڑ ڈھیلے نہ ہوں تا کہ سپارکنگ نہ ہو سکے۔ سوئچ اور تاروں کو اوورلوڈ نہ کریں، بصورتِ دیگر سوئچ اور تاروں کے پگھلنے سے آگ لگ سکتی ہے۔
☆ ہمیشہ معیاری برقی آلات (برقی تار، سوئچ اور بورڈ وغیرہ) استعمال کریں۔ ڈھیلے اور سپارک کرتے ہوئے سوئچ اور پلگ فوراً تبدیل کردیں۔
☆ ہمیشہ معیاری گیس ہیٹر استعمال کریں اور رات کو سوتے وقت ہیٹر بند کردیں۔
☆ اگر گیس کی بُو محسوس ہو تو اندر جانے سے گریز کریں۔ دروازہ کھلا چھوڑ کر فوراً جا کر مین والو سے گیس کی سپلائی بند کردیں۔ ایسی جگہ پر کسی ماچس، لائٹر یا برقی آلات حتیٰ کہ بجلی کے کسی سوئچ کو بھی آن یا آف نہ کریں کیونکہ چھوٹی سی چنگاری بھی دھماکے کا سبب بن سکتی ہے۔
☆ بند کمرے میں (جہاں ہوا کا گزر نہ ہو) کوئلوں کی انگیٹھی ہرگز استعمال نہ کریں۔

☆ کچن میں کام کرتے وقت ریشمی 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 اقدامات

☆ 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۔

☆ بلاتاخیر **1122** پر اطلاع دیں۔

☆ بجلی اور گیس کی مین سپلائی فوراً بند کریں۔

☆ مناسب حفاظتی اقدامات اختیار کرتے ہوئے آگ بجھانے کی کوشش کریں۔

• چھوٹے پیمانے پر لگی آگ

☆ عام طور پر چھوٹی آگ پر پانی کے ذریعے قابو پایا جا سکتا ہے۔

☆ اگر پانی موجود نہ ہو تو کسی موٹے کمبل یا دری سے آگ کو ڈھانپ دیں جس سے ہوا آگ تک نہیں پہنچ سکے گی اور آگ بجھ جائے گی۔

☆ اگر کوئی کمبل یا دری نہ ہو تو آگ بجھانے کے لیے ریت یا مٹی کا استعمال بھی کیا جا سکتا ہے۔

☆ آگ کے قریب سے دوسری جلنے والی اشیاء (Flammable) کو دور ہٹا دیں۔

☆ 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۔

- **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 اخراجی راستوں (Exit Route) کی نشاندہی کی گئی ہو۔ سیفٹی وارڈن یقینی بنائے کہ 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۔

☆ دُھوئیں میں فرش کے نزدیک رہ کر رینگتے ہوئے باہر نکلیں۔ یاد رکھیں فرش کے نزدیک ہوا صاف اور کم زہریلی ہوتی ہے۔

☆ عمارت سے باہر سب لوگوں کے 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 مؤثر اقدامات کئے جاسکیں۔

☆ ہنگامی انخلاء کی صورت میں متعلقہ افراد (سیفٹی وارڈن) یقینی بنائیں کہ عمارت میں موجود تمام افراد عمارت سے باہر آ چکے ہیں۔

☆ متاثرہ عمارت خالی کرنے کے بعد فائر ریسکیو کے عملے کے پہنچنے تک کسی کو عمارت میں داخل نہ ہونے دیں۔

سانحات میں مریضوں کی درجہ بندی (Triage)

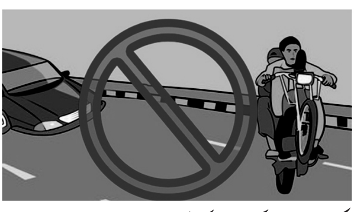
☆ اپنے آپ کو سانحے یا حادثے کی شدت سے متاثر نہ ہونے دیں اور فوقیت کے مطابق متاثرین کی درجہ بندی (Triage) کر کے فوراً امداد دینے میں مصروف ہو جائیں۔ اس طرح آپ خود پر قابو رکھ کر دوسروں کو زیادہ فائدہ پہنچا سکیں گے۔

☆ کم فوقیت 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 آ جائیں۔ اس کے بعد مردہ یا نیم مردہ لوگوں کو چھوڑ کر شدید زخمیوں کی مدد شروع کر دیں۔

☆ حادثے کی صورت میں بلاوجہ جائے حادثہ پر جمع ہو کر تماشہ دیکھنے سے گریز کریں۔ اس سے امدادی ٹیموں کو اپنے کام میں دشواری پیش آتی ہے اور امدادی کام میں تاخیر سے کسی کی جان بھی جا سکتی ہے۔

ٹریفک حادثات سے بچاؤ

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 اوور ٹیکنگ کرنے اور تیز رفتاری کی وجہ سے ہوتے ہیں۔

☆ دھند میں سفر سے گریز کرنے سے بھی حادثات سے بچا جا سکتا ہے۔

☆ سڑک کراس کرتے ہوئے اور بلندی پر کام کرتے ہوئے لاپرواہی، ماحول، اوزاروں یا مشین کی خرابی اور غیر تسلی بخش حفاظتی انتظامات وغیرہ بھی اکثر حادثات کی وجہ بنتے ہیں۔

عالمی ادارہ صحت کے مطابق دنیا بھر میں حادثات میں کمی لانے کے لیے جن اہم امور پر عملدرآمد ضروری قرار دیا گیا ہے ان میں اہم ترین سڑک استعمال کرنے والوں کا رویہ ہے۔ ٹریفک قوانین پر عمل کرنے کا رویہ اپنا کر ہی قیمتی انسانی جانیں بچائی جا سکتی ہیں۔ اس لیے ضروری ہے کہ مندرجہ ذیل باتوں کا خیال رکھیں۔

• موٹر سائیکل کی حفاظتی تدابیر

☆ موٹر سائیکل کی سواری کے وقت ہمیشہ ہیلمٹ پہن کر اپنے سر کو محفوظ رکھیں۔ آپ ایک نیا ہیلمٹ تو خرید سکتے ہیں مگر ایک نیا سر نہیں۔ اس لیے ہیلمٹ کے استعمال کو اپنی عادت بنا لیں۔

☆ اٹھارہ سال سے کم عمر میں بچوں کو موٹر سائیکل چلانے کے لیے ہرگز نہ دیں بلکہ سائیکل کے استعمال کی حوصلہ افزائی کریں۔ ناجائز لاڈ پیار سے اپنے بچوں کو ہلاکت کی طرف مت دھکیلیں۔

☆ خواتین موٹر سائیکل پر اپنے دوپٹے، کپڑے اور برقعے کو ہمیشہ سنبھال کر بیٹھیں۔

☆ بائیک پر سوار ہونے والے تمام افراد کو ہیلمٹ پہننا چاہیئے۔

• پیدل چلنے والوں کی ذمہ داریاں

☆ پیدل چلنے والوں کی ذمہ داری کسی سواری کے چلنے کی ذمہ داری سے کم نہیں ہوتی۔
☆ سڑک پار کرتے ہوئے دائیں، بائیں اور پھر دائیں دیکھنے کا اُصول یاد رکھیں۔
☆ سڑک ایسی جگہوں سے پار نہ کریں جہاں آپ صحیح طریقے سے چاروں اطراف کا جائزہ نہ لے سکیں۔
☆ جب وین یا بس رکنے کی جگہ کے قریب پہنچ رہی ہو تو سڑک کے کنارے سے کم از کم 3 بڑے قدم پیچھے ہٹ کر کھڑے ہوں اور اس وقت ہی اتریں یا سوار ہوں جب وین مکمل طور پر رُک جائے۔
☆ اترنے والے مسافروں کو پہلے راستہ دیں، پھر سوار ہوں۔
☆ ذرا سوچیں ''چھوٹے چھوٹے کیڑے سفر کرتے وقت قطار بنا سکتے ہیں تو ہم کیوں نہیں۔''

• گاڑیوں میں حفاظتی اقدامات

☆ گاڑی میں سواری کرتے ہوئے سیٹ بیلٹ پہننا بہت اہم اور ضروری ہے۔ نہ صرف ڈرائیور بلکہ گاڑی میں سوار سبھی افراد کو سیٹ بیلٹ پہننا چاہیے۔
☆ چھوٹی سڑک سے آنے والی ٹریفک کو چاہیے کہ وہ مین روڈ پر پہلے سے موجود ٹریفک کو راستے کا حق دے۔

گاڑیوں کے حادثات کی بڑی وجہ لائن اور لین کی پابندی نہ کرنا ہے۔ اس لیے مندرجہ ذیل اصولوں کا ضرور خیال رکھیں جو اکثر ٹریفک حادثے کی وجہ بنتے ہیں۔

☆ آگے بڑھنے کے لیے بار بار لین تبدیل نہ کریں۔
☆ سڑک پر بنے نشان (لائنز) کے اوپر گاڑی مت چلائیں۔

- ☆ غلط لین سے گاڑی سامنے لاکر اچانک موڑنا انتہائی خطرناک ہوسکتا ہے۔
- ☆ تیز رفتار لین میں آہستہ گاڑی چلانے یا آہستہ رفتار لین میں بہت تیزی سے گاڑی چلانے سے گریز کریں۔
- ☆ بائیں طرف سے ہرگز اوورٹیک نہ کریں۔
- ☆ مقرر کردہ حد رفتار سے تیز گاڑی چلانے سے گریز کریں۔ تیز رفتاری ٹریفک حادثات کی بڑی وجہ ہے۔

نوٹ: آپ جس جگہ کام کرتے ہیں وہاں حفاظتی اقدامات کا جائزہ لیں کہ ایسے خطرات تو موجود نہیں جو حادثے کا سبب بن سکتے ہیں۔ اگر ایسے خطرات موجود ہوں تو انھیں دور کرنے کے لیے اقدامات کریں۔

تخریب کاری سے بچنے کیلئے اقدامات

☆ اپنے گردونواح پر نظر رکھیں، کام کو زیادہ منظّم کرنے کیلئے 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 پر اطلاع دیں۔ ایمرجنسی نمبرز کی فہرست فوری رابطے کیلئے نمایاں جگہ پر آویزاں کریں۔

☆ 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۔

☆ ادارے سے منسلک کنٹریکٹرز اور دیگر کام کرنے والے افراد کے کوائف کی جانچ پڑتال بھی کریں۔

☆ تمام سٹاف کو خبردار کیا جائے کہ وہ معمول سے ہٹ کر ہونے والی کسی بھی صورتِ حال، مشکوک کارروائی اور لاوارث 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 سٹاف اور آنے والے دیگر افراد کی جانچ پڑتال کا مؤثر انتظام کیا جائے۔

- ☆ بلاضرورت اجتماع (Gathering) سے اجتناب کیا جائے۔
- ☆ مہمانوں (Visitors) کیلئے جگہ مخصوص کی جائے اور انہیں اُدھر ہی محدود رکھا جائے۔
- ☆ تمام سٹاف بشمول سیکیورٹی 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 تا کہ گنتی کی جا سکے۔ تاہم فائرنگ کی صورت میں ایسے مقام پر اسوقت تک اکٹھے نہ ہوں جب تک حالات معمول پر نہ آ جائیں۔ اس دوران مختلف محفوظ مقامات پر پناہ لینے کی کوشش کریں۔
- ☆ تعلیمی اداروں کے کھلنے اور بند ہونے کے اوقات میں یکطرفہ ٹریفک کی منظّم روانی کو یقینی بنائیں۔

صحت مند اور محفوظ پاکستان

• صفائی اور صحت مند زندگی

"اوراللہ تعالیٰ ان سے محبت کرتا ہے جو پاکیزہ رہتے ہیں" (آیت108 سورۃ التوبہ)
صحت مند معاشرے کی تشکیل کیلئے صفائی انتہائی اہمیت کی حامل ہے۔ زیادہ تر بیماریاں صفائی کا خیال نہ رکھنے سے پیدا ہوتی ہیں۔ خود صاف رہیں اور اپنے اردگرد کے ماحول کو صاف رکھ کر بیماریوں سے محفوظ، صحت منداور صاف ستھرے معاشرے کی تشکیل میں اپنا کردارادا کریں۔

• ذاتی صفائی

صحیح طریقے سے ہاتھ دھونے سے انسان بہت سی بیماریوں سے محفوظ رہتا ہے۔ اسلئے کھانا کھانے اور پکانے سے پہلے، رفع حاجت کے بعد، گھر کی صفائی کے بعد، جانوروں کوسنبھالنے کے بعد، بچوں کو دودھ / خوراک دینے سے پہلے اور بیمار کو ملنے سے پہلے اور بعد میں اچھی طرح صابن سے ہاتھ دھوئیں۔

☆ روزانہ صبح ناشتے کے بعداور رات کوسونے سے پہلے دانت صاف کریں۔ دانت صاف نہ کرنے کی صورت میں دانتوں میں کیڑا لگ جاتا ہے اور اگر دانتوں کے معالج کے اوزار صحیح طرح جراثیم سے پاک نہ ہوں تو یہ ہیپاٹائٹس اور ایڈز جیسی مہلک بیماریاں پھیلانے کا باعث بن سکتے ہیں۔

☆ باقاعدگی سے ناخن تراشیں کیونکہ بڑھے ہوئے ناخنوں میں جمع شدہ گندگی کھانے میں شامل ہوکر بیماریوں کا باعث بنتی ہے۔

☆ اپنی ذاتی استعمال کی اشیاء، مثلاً تولیہ، ٹوتھ برش، بلیڈ یا اُسترا، ناخن تراش اور کنگھی وغیرہ کسی دوسرے کو استعمال کیلئے نہ دیں۔

☆ پھلوں اور سبزیوں کو صاف پانی سے اچھی طرح دھوکر استعمال کریں۔

☆ باقاعدگی سے نہائیں۔ بحیثیت مسلمان پانچ مرتبہ نماز کی ادائیگی کیلئے وضو بھی پاکیزگی کا بہترین ذریعہ ہے۔

☆ بستر کی چادروں کو ہر ہفتے دھوئیں، حضور اکرمؐ نے سونے سے پہلے بستر کو جھاڑنے کی بہت زیادہ تاکید کی ہے۔ (صحیح مسلم)

• گھر اور ماحول کی صفائی

ہمارے پیارے نبی ﷺ نے صفائی کو نصف ایمان کہا ہے۔ کیا ہم عملی طور پر اس کے برعکس تو نہیں کر رہے؟ کیونکہ ہمارے اردگرد گھروں اور سڑکوں کے اطراف جا بجا گندگی پھیلی نظر آتی ہے۔

☆ گھروں اور اردگرد کے ماحول کو ہمیشہ صاف ستھرا رکھیں۔ گھر کی صفائی کے ساتھ ساتھ اردگرد کی صفائی بھی ضروری ہے۔ اپنے گھر کا کوڑا باہر پھینکنے کے بجائے مناسب جگہ پر جا کر رکھیں یا تلف کر دیں۔

☆ کوڑا کرکٹ کو صحیح طریقے سے تلف نہ کرنے سے نہ صرف اردگرد کے لوگوں کی صحت متاثر ہوتی ہے بلکہ بارش کے پانی میں شامل ہوکر پانی کے تمام ذرائع آلودہ کر دیتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ نالیوں کو بھی بند کر دیتا ہے جس سے گندا پانی سڑکوں پر نکل آتا ہے اور سڑکیں ٹوٹ پھوٹ کا شکار ہوکر حادثات کا باعث بنتی ہیں۔

☆ سڑکوں اور نالیوں پر کھڑا پانی مچھروں کی افزائش کا سبب بھی بنتا ہے۔

☆ کوڑا کرکٹ کھلی جگہ پر نہ پھینکیں بلکہ اسے مخصوص جگہ یا ڈبوں میں ہی اکٹھا کرنا چاہیے تاکہ ماحول آلودہ نہ ہو۔ کوڑا کرکٹ جلانے کے بجائے زمین میں گڑھا کھود کر دبا دینا چاہیے۔ یہ گڑھا آبادی کی ضرورت کے مطابق اور پانی کے ذرائع سے مناسب فاصلے پر ہونا چاہیے۔

☆ خصوصی احتیاط کریں کہ کہیں بھی واٹر سپلائی لائن میں گندا پانی شامل نہ ہونے پائے۔

☆ جانوروں کے فضلے (گوبر وغیرہ) کو مناسب طریقے سے ٹھکانے لگائیں۔

☆ زہریلے مادے، زائد المیعاد ادویات، رنگ روغن، کیمیکل، سپرے کی خالی بوتلیں، فیوز بلب، کیڑے مار ادویات وغیرہ علیحدہ علیحدہ کر کے تلف کریں۔ اسی طرح ری سائیکل ہونیوالی اشیاء مثلاً پلاسٹک کی بوتلیں، گتہ، کاغذ، لوہا، شیشہ وغیرہ علیحدہ سے اکٹھی کر کے بیچی بھی جاسکتی ہیں۔

☆ پانی کے ذرائع کے آس پاس کی جگہ کو صاف رکھیں۔ پانی زندگی ہے اسے ضائع مت کریں۔

☆ پولی تھین / پلاسٹک شاپنگ بیگ ماحولیاتی آلودگی کی ایک بڑی وجہ بن چکے ہیں۔ اس کے استعمال سے گریز کرتے ہوئے متبادل کپڑے اور کاغذ کے بنے ہوئے تھیلے استعمال کریں۔ بہت سی بیماریاں گندے اور جراثیم سے بھرپور آلودہ ماحول کی وجہ سے پھیلتی ہیں۔

اپنے علاقے میں مقامی لوگوں کی مدد سے ان پیغامات کو پھیلائیں اور ہفتہ وار یا ماہانہ صفائی کی مہم چلائیں۔

• گھریلو سطح پر کھاد بنانے کا طریقہ

پھلوں کے چھلکے، بچی کھچی سبزیاں، گلے سڑے پھل وغیرہ گڑھے میں پھینکنے چاہئیں اس طرح یہ مزید گل سڑ کر کھاد بن جائیں گے۔ نامیاتی (Organic) مواد پر مشتمل یہ کھاد زمین کی زرخیزی کو بڑھاتی ہے اور پودوں کی نشوونما میں نائٹروجن، فاسفورس، پوٹاشیم وغیرہ جیسے معدنیات مہیا کرتی ہے۔

☆ سب سے پہلے باغیچے یا باورچی خانے کے فضلہ کا ڈھیر ایسی جگہ پر اکٹھا کریں جہاں ہوا کا گزر رہو۔

☆ کھاد کو موسم کی مطابقت سے دھوپ اور چھاؤں کا خیال رکھتے ہوئے مناسب درجہ حرارت فراہم کریں۔

☆ جب کھاد بننے کے عمل میں ہو تو وقتاً فوقتاً اس کو پلٹتے رہیں۔

☆ نائٹروجن (سبز مواد) اور کاربن (براؤن مواد جیسے کہ کاغذ اور سوکھے پتے وغیرہ) کا تناسب 4:1 رکھیں۔

☆ پانی کو زیادہ مقدار میں نہ ڈالیں۔

☆ کھاد تیار ہونے میں کم از کم دو اور زیادہ سے زیادہ چار ہفتے لگیں گے۔ تیار ہونے پر کھاد کو باغ یا گملوں میں موجود پودوں کی نشونما کیلئے مٹی پر ڈالیئے۔

کھاد میں ڈالی جانے والی اشیاء	کھاد میں نہ ڈالی جانے والی اشیاء
☆ سبزی/فروٹ کے چھلکے ☆ انڈے کے چھلکے ☆ پتے وغیرہ ☆ اخباری کاغذ ☆ جانوروں کا فضلہ ☆ چائے کافی کے فلٹر/ساشے (Teabags) وغیرہ	☆ گوشت، ہڈیاں، انڈے، مکھن، دہی وغیرہ ☆ کوئلہ ☆ مصنوعی کیمیکل وغیرہ

- **بیت الخلاء کا استعمال**

بیت الخلاء کی تعمیر اور اس کا صحیح استعمال صاف ستھرے اور صحت مند ماحول کی تشکیل میں اہم کردار ادا کرتا ہے کیونکہ اس کے بغیر فضلات کو ٹھکانے لگانے کا انتظام بہت مشکل ہے۔ عموماً یہ تصور کیا جاتا ہے کہ بیت الخلاء کی تعمیر ایک مہنگا کام ہے۔ لیکن حقیقت یہ ہے کہ بیت الخلاء کے ذریعے رفع حاجت کے لیے نہ صرف باپردہ، بحفاظت، آرام دہ اور صاف ستھرا ماحول میسر آتا ہے بلکہ اس کے صحیح استعمال اور صفائی رکھنے سے بہت سی ایسی بیماریوں سے بھی بچا جا سکتا ہے جن کے علاج پر بہت سا پیسہ بھی خرچ ہوتا ہے۔ بیت الخلاء نہ ہونے سے رفع حاجت کے سلسلے میں شدید مشکلات کا سامنا بھی کرنا پڑتا ہے۔

☆ جہاں پر باقاعدہ بیت الخلاء تعمیر نہیں کیے جا سکتے وہاں گڑھا کھود کر باپردہ عارضی انتظام کیا جا سکتا ہے۔

☆ بیت الخلاء اور گٹر کو پینے کے پانی کی سپلائی لائن سے مناسب فاصلے پر تعمیر کریں۔

☆ جہاں تک ممکن ہو فلش سسٹم والا بیت الخلاء استعمال کریں۔ جتنا اس کی تعمیر ضروری ہے وہاں اس کو صاف رکھنا بھی انتہائی ضروری ہے۔ ورنہ بیماریوں کی روک تھام کے بجائے بیت الخلاء مزید بیماریاں پھیلانے کا سبب بنے گا۔

☆ بیت الخلاء میں صفائی کیلئے پتھر یا ڈھیلے کا استعمال بیماریوں کا باعث ہے۔

☆ بیت الخلاء کی عدم موجودگی کی وجہ سے جا بجا پھیلا کھلا انسانی فضلا اور گندگی ہیضہ، ٹائیفائیڈ، دستوں کی بیماری، ملیریا، یرقان اور پیٹ کے دیگر امراض کا سبب بنتا ہے۔ اگر مجبوری کی حالت میں کھلی جگہ رفع حاجت کرنا پڑے تو انسانی فضلہ پر مٹی ضرور ڈال دیں تا کہ ان پر مکھیاں بیٹھنے سے مزید گندگی اور بیماریاں نہ پھیل سکیں۔

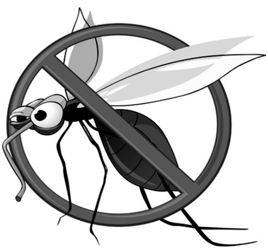
☆ بیت الخلاء اور رفع حاجت میں سب سے اہم نکتہ یہ ہے کہ اس کے بعد اچھی طرح صابن سے ہاتھ دھوئے جائیں اگر ایسا نہ کیا جائے تو جراثیم ہاتھوں کے ساتھ لگے رہیں گے اور بیماریوں کا باعث بنیں گے۔

ایک تحقیق کے مطابق بچوں میں اسہال (دست) اور نمونیا کی 44 فیصد وجہ ہاتھوں کا صحیح طور پر نہ دھونا ہے، جو کہ دنیا بھر میں سالانہ 5 سال سے کم عمر کے لاکھوں بچوں کی موت کا سبب بھی ہے۔

مچھر مارو۔زندگی سنوارو

پاکستان میں ہر سال ہزاروں افراد ڈینگی اور ملیریا جیسی مہلک بیماریوں میں مبتلا ہو کر ہسپتال میں داخل ہوتے ہیں اور علاج پر لاکھوں روپے خرچ کرتے ہیں۔کیا آپ چاہیں گے کہ آپ یا آپ کے اہل خانہ میں سے کوئی شخص ملیریا اور ڈینگی جیسی مہلک بیماری میں مبتلا ہو؟ یقیناً نہیں۔تو پھر ان سے بچنے کیلئے احتیاطی تدابیر اختیار کیجئے۔

• پھیلاؤ اور بچاؤ



☆ ملیریا / ڈینگی پھیلانے والے مچھروں کی افزائش عموماً کھڑے پانی میں ہوتی ہے۔گھر کے اردگرد کے علاقے کو صاف رکھیں اور گھر کے قریب موجود گڑھوں کو مٹی سے بھر دیں تا کہ ان میں پانی جمع نہ ہو سکے۔

☆ پوری آستین کی قمیض اور لمبی شلوار یا پینٹ پہنیں جو کہنیوں، ہاتھوں، بازوؤں، ٹخنوں کو ڈھانپ سکے۔

☆ گھروں اور کمروں کی کھڑکیوں میں جالی لگوائیں اور سوتے وقت مچھر دانی استعمال کریں۔

☆ مچھر بھگانے کے تمام دوسرے طریقے مثلاً سلگنے والی کوائل، میٹ، اسپرے، تیل (سرسوں یا ناریل) اور لوشن وغیرہ استعمال کریں۔

☆ پردوں، بیڈ اور فرنیچر کے نیچے تمام چھپی ہوئی جگہوں پر مچھر مار سپرے کریں۔

☆ فالتو، غیر ضروری، نا قابل استعمال اور تلف شدہ اشیاء یا برتن جن میں پانی ٹھہرنے کا خدشہ ہو مثلاً پانی کی استعمال شدہ بوتلیں، پلاسٹک بیگ، ٹین، ٹائر وغیرہ کو اکٹھا کر کے مناسب طریقے سے ٹھکانے لگا دیں۔

☆ بخار اور درد کیلئے پیراسٹامول، پیناڈول کے علاوہ کسی اور دوائی کا استعمال اس وقت تک نہ کریں جب تک صحیح تشخیص نہ ہو جائے۔

• مچھروں کو بھگانے والے پودے

ایسے پودے بھی موجود ہیں جنہیں اگر گھر کے صحن یا گھر کے باہر لگا لیا جائے تو یہ مچھروں کو بھگانے کا کام کرتے ہیں ان پودوں میں نیم، نیاز بو، پودینہ، گیندے کا پودا وغیرہ شامل ہیں۔

• علامات اور علاج

ملیریا اور ڈینگی بخار کا حملہ روزانہ یا دو تین دن کے بعد ہو سکتا ہے۔

☆ کپکپی طاری ہونا
☆ تیز بخار $(104^0 F)$ ہونا اور سردی لگنا
☆ سر درد اور قے آنا
☆ بھوک نہ لگنا
☆ شدید کمزوری محسوس ہونا

ایسی حالت میں خون کا ٹیسٹ کروانا چاہیے اور مندرجہ بالا علامات کی صورت میں فوری قریبی ہسپتال یا ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔

کالے یرقان سے موت ۔ فیصلہ آپکا

کیا آپ چاہیں گے کہ آپ کا یا آپ کے کسی عزیز کا جگر کالے یرقان کی بیماری کی وجہ سے کام کرنا چھوڑ دے اور اِس کے علاج میں ساری جمع پونجی لگ جائے۔ اِس بیماری کا آخری نتیجہ جگر کے فیل ہو جانے کے باعث کینسر میں مبتلا ہو کر تکلیف دہ موت کی آغوش میں چلے جانا ہے۔ اِس لیے اپنے آپ اور اپنے عزیز و اقارب کو اس بڑھتے ہوئے مہلک مرض سے محفوظ رکھیں۔ ایک تحقیق کے مطابق پاکستان میں ڈیڑھ کروڑ سے زیادہ لوگ ''کالے یرقان'' کے مرض میں مبتلا ہیں۔ جگر کے کینسر کی زیادہ تر وجہ بھی کالا یرقان ہی ہے۔

- **پھیلاؤ اور بچاؤ**

یرقان ۔ بی اور سی ایسے مرض ہیں جو وائرس سے پیدا ہوتے ہیں اور جگر پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ یہ خون کے ذریعے پھیلتے ہیں جیسے استعمال شدہ، آلودہ اور حجام کے غیر محفوظ آلات مثلاً بلیڈ اور استرا وغیرہ۔ دندان ساز کے آلات اور متاثرہ شخص سے غیر محفوظ جنسی تعلقات سے، ہیپاٹائیٹس بی اور سی سے متاثرہ شخص کے انتقال خون سے، ایک ہی سرنج (ٹیکہ) کو ایک سے زیادہ مریضوں میں استعمال کرنے سے، ناک اور کان چھدواتے ہوئے جراثیم آلود سوئیوں سے بھی یہ بیماری ایک شخص سے دوسرے شخص کو منتقل ہو سکتی ہے۔ اس کے علاوہ اس وائرس کے پھیلاؤ کو روکنے کیلئے دوسرے لوگوں کا ٹوتھ برش، تولیہ، سوئی، قینچی، ناخن تراش کا استعمال کرنے سے بھی گریز کریں۔ ایڈز بھی اسی سے پھیلتا ہے لہٰذا احتیاط کریں کیونکہ احتیاط علاج سے بہتر ہے۔

چربی سے پاک غذائیں استعمال کریں۔ شراب اور نشے سے پرہیز کریں۔ وہ لوگ جنہیں بھوک نہیں لگتی وہ کم مقدار میں غذا مختلف وقفوں سے لیں اور آرام کریں۔ علاج کیلئے مستند ڈاکٹر سے رجوع کریں اور بیماری کے علاج کیلئے مخصوص کورس مکمل کریں۔

دِل اور شریان کی بیماریوں سے بچاؤ کا طریقہ اور ورزش کی اہمیت

صحت مند دل صحت مند جسم کیلئے ضروری ہے۔ پاکستان میں دل کی بیماریاں اموات کی سب سے بڑی وجہ ہیں۔ان بیماریوں میں اضافے کی اہم وجوہات موٹاپا، چکنائی کا زیادہ استعمال، ورزش نہ کرنا اور سگریٹ نوشی ہیں۔ ایک عام انسان کیلئے روزانہ کم از کم آدھ گھنٹہ تیز رفتاری سے چلنا بہت ضروری ہے۔جس سے دِل کا دورہ، ہائی بلڈ پریشر، شوگر، خون میں کولیسٹرول اور بہت سی دیگر بیماریوں سے بچا جا سکتا ہے۔دل اور شریان کی بیماریوں سے بچاؤ کا بہترین طریقہ سنت نبوی ﷺ کے مطابق بھوک رکھ کر کھانا کھانا ہے۔

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: آدمی نے پیٹ سے زیادہ برا کوئی برتن نہیں بھرا، آدمی کے لیے کافی ہے کہ وہ اتنے لقمے کھائے جو اس کی پیٹھ سیدھی رکھ سکیں، لیکن اگر آدمی پر اس کا نفس غالب آجائے، تو پھر ایک تہائی پیٹ کھانے کے لیے، ایک تہائی پینے کے لیے اور ایک تہائی سانس لینے کے لیے رکھے۔ (سنن ابن ماجہ)

سیڑھیاں چڑھنے یا ورزش کے دوران سانس کے پھولنے اور سینے میں درد ہونے کی صورت میں فوری طور پر ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔

صاف پانی استعمال کریں اور بیماریوں سے بچیں

قرآن پاک میں اللہ تعالیٰ نے ارشاد فرمایا ہے۔
"اور ہم آسمان سے پاک (اور نتھرا ہوا) پانی برساتے ہیں۔" (سورہ الفرقان آیت 48)
اللہ تعالیٰ نے پانی کی نعمت کو پاک اور صاف حالت میں عطا فرمایا ہے۔لیکن افسوس کی بات ہے کہ انسان نے اس کو آلودہ کر دیا ہے۔اس لیے ضروری ہے کہ پینے سے پہلے پانی کو صاف کر لیا جائے۔ عالمی ادارہ صحت (WHO) کے اعداد و شمار کے مطابق ہر سال 34 لاکھ لوگ آلودہ پانی سے پیدا ہونے والی بیماریوں کے باعث اموات کا شکار ہو جاتے ہیں۔ دنیا میں اموات اور بیماریوں کی سب سے بڑی وجہ آلودہ پانی کا استعمال ہے۔ پانی کے ذرائع (Sources) میں اکثر فضلات شامل ہو کر پانی کو آلودہ کر دیتے ہیں جس کی وجہ سے چھوٹی عمر کے بچے سب سے زیادہ آلودہ پانی سے پیدا ہونے والی بیماریوں کا شکار ہوتے ہیں ۔ گیسٹرو، ٹائیفائیڈ، ہیضہ اور یرقان وغیرہ آلودہ پانی کے باعث پیدا ہونے والی بیماریاں ہیں۔ یہ بیماریاں نہ صرف دیہات بلکہ شہروں میں رہنے والے لوگوں کو بھی یکساں طور پر متاثر کرتی ہیں۔اس لیے صاف پانی کا استعمال نہایت ضروری ہے۔ پانی کو مختلف مراحل سے گزار کر پینے کے قابل بنایا جا سکتا ہے۔

• آلودہ پانی کو صاف کرنے کے مستند طریقے

پانی کو صاف اور پینے کے قابل بنانے کے مختلف طریقے درج ذیل ہیں۔

1۔ موٹے کپڑے سے نتھارنا

یہ طریقہ استعمال کرنا انتہائی آسان ہے۔اس کے ذریعے پانی میں معلق ذرات کی چھانٹی کی جا سکتی ہے۔کاٹن یا کپاس سے بنے کپڑے کو ترجیح دیں۔

☆ کپڑے کی کم از کم چار تہیں لگا کر برتن کے اُوپر باندھ دیں۔

☆ ذرات الگ کرنے کے لیے پانی کو اس کپڑے سے گزاریں۔

☆ ہر استعمال کے بعد کپڑے کو دھو کر دوبارہ استعمال کریں۔ایسے پانی کو استعمال سے پہلے اُبال لینا بہتر ہے۔

2۔ پانی کو ابالنا

گھریلو سطح پر پانی کو ابالنا فلٹریشن اور جراثیم کو ختم کرنے کا بہترین عمل ہے جب پانی کی سطح پر بلبلے نظر آئیں تو اس کے بعد پانی کو 4-3 منٹ تک اُبالنا چاہیے۔ایسے پانی کو ٹھنڈا ہونے سے پہلے محفوظ جگہ پر ڈھانپ کر رکھنا چاہیے تاکہ ہوا یا حشرات کے ذریعے اس میں دوبارہ جراثیم پیدا نہ ہوں۔

3۔ کیمیائی طریقے

3.1۔ کلورین / بلیچ

کلورین پانی کو صاف کرنے کا ایک سستا ذریعہ ہے۔کلورین کی بوتل ہدایات کے ساتھ عام دستیاب ہوتی ہیں۔ان ہدایات کے مطابق پانی میں کلورین ڈال کر صاف کریں۔

پانی کی مقدار	6 فیصد بلیچ (سوڈیم ہائپوکلورائیٹ)	8.25* فیصد بلیچ
1 لیٹر	2 قطرے	2 قطرے
1 گیلن (4 لیٹر)	8 قطرے	6 قطرے
2 گیلن (8 لیٹر)	16 قطرے (1/4 ٹی سپون)	12 قطرے (1/8 ٹی سپون)
4 گیلن (16 لیٹر)	1/3 ٹی سپون	1/4 ٹی سپون
8 گیلن (32 لیٹر)	2/3 ٹی سپون	1/2 ٹی سپون

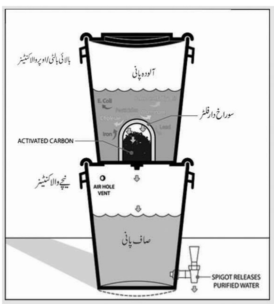
* بلیچ میں 6 یا 8.25 فیصد سوڈیم ہائپوکلورائیٹ ہوسکتا ہے۔

ریفرنس: انوائرمنٹل پروٹیکشن ایجنسی USA

3.2. اکیوا ٹیب ‹Aquatab›

یہ کیمیکل ٹیبلیٹ کی شکل میں ہدایات کے ساتھ دستیاب ہوتے ہیں۔ ان ہدایات کے مطابق پانی میں اکیوا ٹیب کو اچھی طرح حل کرنے کے 30 منٹ بعد پانی کو استعمال کریں۔

۴۔ سرامک ‹چینی مٹی› فلٹر



یہ فلٹر دو کنٹینرز پر مشتمل ہوتا ہے۔ جس میں اوپر والے حصے میں آلودہ پانی ڈال کر نچلے کنٹینر میں صاف پانی اکٹھا کیا جاتا ہے۔ دونوں کنٹینرز کے درمیان باریک سوراخ دار سرامک فلٹر ہوتا ہے جو پانی میں معلق ذرات اور کافی حد تک پانی میں موجود خطرناک معدنیات کو بھی فلٹر کرتا ہے۔ یہ نہایت مناسب قیمت پر مارکیٹ میں دستیاب ہے۔

۵۔ برقی فلٹر

یہ فلٹر پانی میں موجود ذرات کو جذب کرتے ہیں اور پانی کے ذائقے اور رنگ کو بھی بہتر کرتے ہیں۔ یہ فلٹر مارکیٹ میں مناسب قیمت پر دستیاب ہیں ۔ ایسے فلٹر ہر سرکاری اور پرائیویٹ پانی کے سپلائی یونٹ سے پہلے لگے ہونے چاہئیں۔ کاربن فلٹر عموماً 6 سے 12 مہینے بعد تبدیل کر لینے چاہئیں۔ اس کے استعمال کے لیے بہت زیادہ بجلی درکار نہیں ہے ۔ جو برقی توانائی کی بچت بھی یقینی بناتا ہے۔

• پانی کے استعمال میں احتیاطی تدابیر

اگرچہ پانی دیکھنے میں صاف و شفاف ہوتا ہے لیکن پھر بھی اس میں نظر نہ آنے والے جراثیم ہوتے ہیں اس لیے پانی پینے سے پہلے اسے جراثیم سے پاک کرنا ضروری ہے۔

☆ پینے کے پانی کو رکھنے والا برتن ہر روز دھونا چاہیے۔
☆ خوراک اور دیگر مشروبات کو ڈھانپ کر رکھیں اور مکھیوں سے بچائیں۔
☆ باوجود احتیاطی تدابیر کے اگر آپ دست اور اسہال کا شکار ہو جائیں تو فوری طور پر او۔آر۔ایس (نمکول) کے ایک ساشے کو چار گلاس صاف پانی میں گھول کر استعمال کرتے رہیں۔او۔آر۔ایس پیکٹ کی عدم دستیابی کی صورت میں صاف پانی میں چینی اور نمک ملا کر استعمال کرنے سے مریض کی جان بچائی جا سکتی ہے۔ علامات برقرار رہنے کی صورت میں فوری طور پر ڈاکٹر سے رجوع کریں۔
☆ جانوروں کے فضلہ کو پانی سے دور رکھیں۔
☆ واٹر سپلائی لائنز کو لیک ہونے سے بچائیں۔
☆ فیکٹریوں سے نکلنے والے پانی کو پینے والے پانی کے ساتھ مکس نہ ہونے دیں۔ اور جہاں پر ایسا ہوتا دیکھیں تو متعلقہ اتھارٹی کو رپورٹ کریں۔
☆ گٹر کو کم از کم نلکوں سے 15 فٹ کے فاصلے پر بنائیں۔

• پانی کا ضیاع روکنا

عوامی سطح پر

ٹپکتے نلکے (ایک قطرہ فی سیکنڈ) سے روزانہ تقریباً 4.3 لیٹر پانی ضائع ہوتا ہے۔ صاف کیے ہوئے پانی کا 30% سے بھی کم پینے کے لئے استعمال ہوتا ہے۔ پانی کو ضائع ہونے سے بچانے کیلئے ضروری ہے کہ ہم پانی کے استعمال کے بارے میں اپنی سوچ اور برتاؤ کو بدلیں۔

☆ ہر مرتبہ نلکوں کو استعمال کرنے کے بعد احتیاط سے بند کریں۔

☆ پانی کے تمام نظام کی مستقل دیکھ بھال اور مرمت کو یقینی بنائیں۔ کسی ایک یا ایک سے زیادہ افراد کو دفتروں، سکولوں اور صنعتوں میں پانی بچانے کا نگراں مقرر کر دیجیئے۔

☆ روزانہ دفتر، مساجد اور سکول کے بند ہونے سے پہلے تمام باتھ روم، باورچی خانہ، کام کرنے کی جگہیں اور بیرونی مقامات میں پانی کا رساؤ اور ٹپکتے نل چیک کرنا اور ان کو بند کرنا معمول بنائیں اور اس پر عمل یقینی بنائیں۔

معمولی لیکج سے پانی کے اخراج کی مقدار

ایک قطرہ فی سیکنڈ	ایک دن کا ضیاع	4.3 لیٹر
ایک قطرہ فی سیکنڈ	ایک مہینہ میں ضیاع	130 لیٹر
دو قطرہ فی سیکنڈ	ایک دن کا ضیاع	14 لیٹر
دو قطرہ فی سیکنڈ	ایک مہینہ میں ضیاع	380 لیٹر
پانی کے مسلسل قطرے بہنا	ایک دن کا ضیاع	91 لیٹر
پانی کے مسلسل قطرے بہنا	ایک مہینہ میں ضیاع	2650 لیٹر

1.6mm دھار میں پانی کا بہاؤ	ایک دن میں ضیاع	320 لیٹر
1.6mm دھار میں پانی کا بہاؤ	ایک مہینہ میں ضیاع	9460 لیٹر
2mm دھار میں پانی کا بہاؤ	ایک دن میں ضیاع	980 لیٹر
2mm دھار میں پانی کا بہاؤ	ایک مہینہ میں ضیاع	29520 لیٹر

گھریلو سطح پر

☆ صابن لگاتے ہوئے، ہاتھ دھوتے ہوئے اور دانت صاف کرتے ہوئے نل بند رکھیں اور کلی کرنے کے لئے گلاس کا استعمال کریں۔

☆ ٹپکتے نلکوں کو جلد از جلد ٹھیک کروائیں۔

☆ نہانے میں وقت کم لیں اور سردیوں میں شاور میں گرم پانی آنے کے انتظار میں جو ٹھنڈا پانی بہتا ہے وہ بالٹی میں جمع کریں۔

☆ فلش ٹینک کے اندر ایک اینٹ یا پانی سے بھری ہوئی بوتل رکھ دیں۔(اس سے فلش ٹینک کے اندر پانی کی مقدار کم رہے گی)

☆ برتنوں کو صابن لگاتے وقت نل بند کر دیں۔

☆ صبح یا شام باغیچے کو پانی دیجیئے یا جب موسم ٹھنڈا ہو اور پانی آسانی سے جذب ہو سکے۔

☆ باغیچے میں پانی بہانے کی جگہ پانی کا چھڑکاؤ کریں۔

☆ گاڑی دھونے کے لئے پائپ کا استعمال نہ کریں بلکی بالٹی سے پانی استعمال کریں تا کہ پانی ضائع نہ ہو۔

گھریلوسطح پر باغبانی ﴿Kitchen Gardening﴾

سبزیوں کا متوازن استعمال جسم میں مختلف بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت پیدا کرتا ہے۔ضرورت اس امر کی ہے کہ ہم اپنے تمام وسائل بروئے کار لاتے ہوئے سبزیوں کی پیداوار میں ممکنہ حد تک اضافہ کریں تا کہ وطنِ عزیز میں سبزیوں کی بدولت غذائیت کی کمی کو دور کیا جا سکے۔ گھریلو باغیچہ پر تھوڑی سی محنت سے نہ صرف تازہ بلکہ زہریلی ادویات سے پاک سبزی اُگائی جاسکتی ہےاور یہ مشغلہ اخراجات کوکم کرنے کا اچھا ذریعہ ثابت ہوسکتا ہے۔

- ☆ جگہ کی عدم دستیابی کی صورت میں گملوں، بوریوں، بوتلوں ،لوہے یا لکڑی کے سٹینڈ وغیرہ کو کاشت کے لئے استعمال کیا جا سکتا ہے۔
- ☆ بوائی کرتے وقت بیج مناسب گہرائی پر رکھیں۔
- ☆ مختلف قسم کے کنٹینرز (Container) میں جب سبزیاں اُگ جائیں تو اس بات کا خیال رکھیں کہ ان میں نمی سوکھنے نہ پائے اور نہ ہی بہت زیادہ پانی دیا جائے۔
- ☆ کنٹینرز کو ایسی جگہ رکھیں جہاں کم از کم 6 تا 8 گھنٹے دھوپ لگے اور یہ دیوار سے کم از کم ایک فٹ ہٹا کر رکھیں۔
- ☆ گھریلو پیمانے پر اگائی ہوئی سبزیاں اگر ضرورت سے زیادہ ہوں تو ان کو اچھے طریقے سے محفوظ کرلیں اوران کوفروخت کرکے روزگار کا ذریعہ بھی بنایا جا سکتا ہے۔

ایک آنگن، ایک پودا۔ سرسبز پاکستان

درخت لگانا ایک صدقہ جاریہ ہے۔جنگلات کی کمی اور مسلسل درختوں کے کاٹنے کی وجہ سے ماحولیاتی تبدیلی کے تباہ کن اثرات نمودار ہوتے ہیں۔جنگلات میں کمی زمین کے درجہ حرارت میں اضافہ اور فضائی آلودگی کا ایک بڑا سبب ہے۔ درختوں کی حفاظت اور جنگلات کا لگانا ہماری قومی اور مذہبی ذمہ داری بھی ہے۔آیئے! ہم سرسبز پاکستان کیلئے درخت لگا کر ایک ذمہ دار شہری ہونے کا ثبوت دیں۔ہمیں موسمِ بہار میں ہونے والی شجرکاری میں بڑھ چڑھ کر حصہ لینا چاہیے۔ "ایک فرد ایک درخت" کی مہم چلا کر ہم پاکستان کو مزید سرسبز و شاداب بنا سکتے ہیں۔

- ☆ درخت آکسیجن فراہم کرتے ہیں۔
- ☆ درخت زمینی کٹاؤ کو روکتے ہیں۔
- ☆ درختوں سے ماحول خوشگوار ہوتا ہے۔
- ☆ درخت پھلدار ہوں تو پھل بھی دیتے ہیں۔