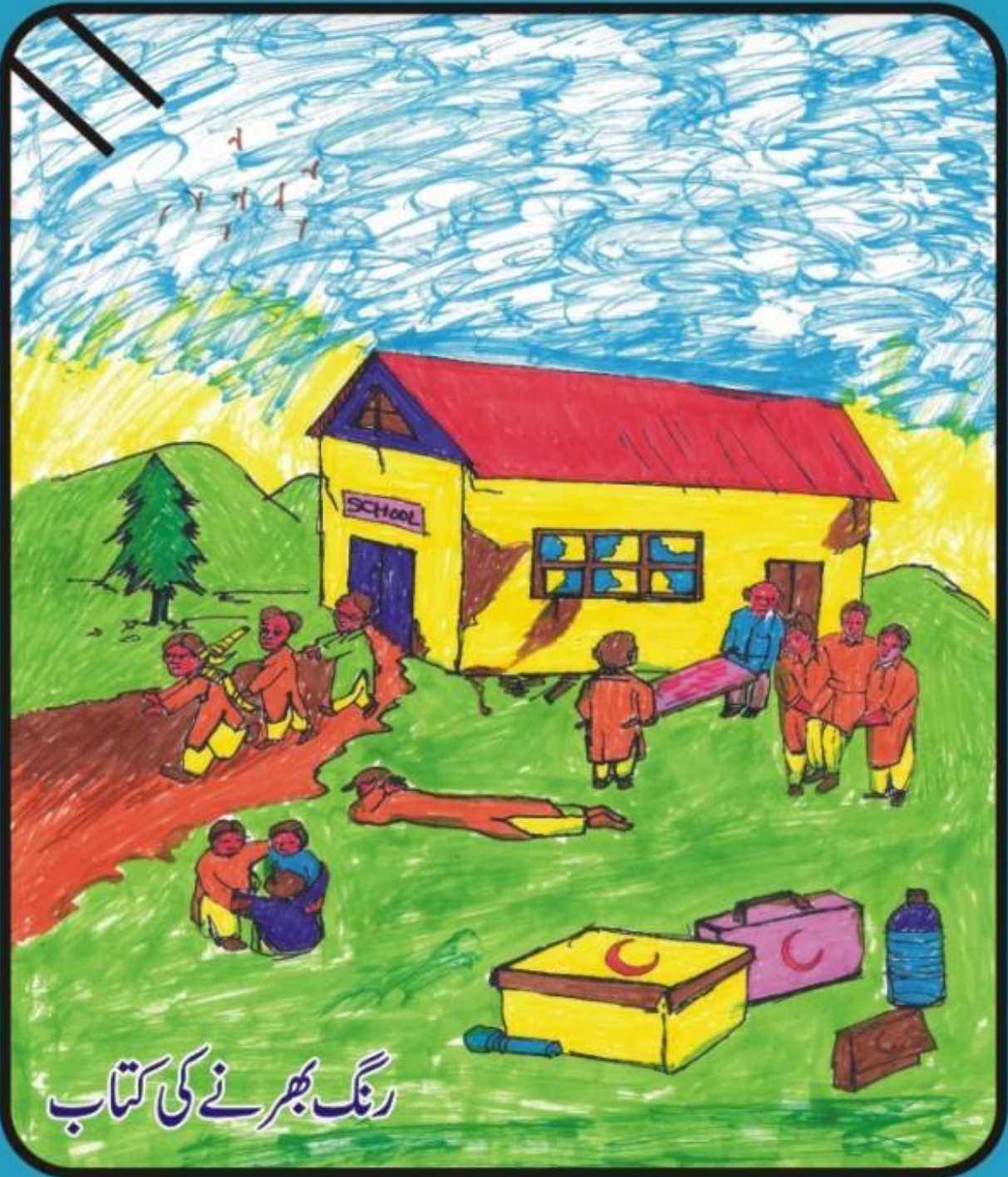


سکول کیلئے

# زلزلے سے بچاؤ کی احتیاطی تدابیر



رنگ بھرنے کی کتاب



ناشر: اقوام متحدہ ترقیاتی پروگرام (UNDP)

مرکزی خیال: نیشنل ڈیزاسٹر مینجمنٹ اتھارٹی

تحریر: محمد شہباز

تصاویر: علیم داد

تدوین و ترتیب: محمد شہباز

طباعت : پاتھ فائنڈرز، پرنٹنگس

(جملہ حقوق بحق ناشر محفوظ ہیں)

نوٹ: اس کتاب کے ذریعے بچوں کو زلزلہ بھی آفت سے بچاؤ کی انتہائی تدابیر کی عملی تربیت دینے کے لئے اساتذہ یا تربیت کاروں کے لئے رہنمائے تربیت کاران (Facilitator Guide) بھی تیار کی گئی ہے۔ ضرورت پڑنے پر یہ گائیڈ مندرجہ ذیل پتے سے حاصل کی جاسکتی ہے۔

CRISES PREVENTION & RECOVERY UNIT  
UNITED NATION DEVELOPMENT PROGRAMME  
House No. 124, Street No. 11, Sector E-7,  
Islamabad, Pakistan.

# میری ڈائری

(اپنے اساتذہ یا بڑوں کی مدد سے پُر کریں)

نام: \_\_\_\_\_  
والد اس پرست: \_\_\_\_\_  
کلاس: \_\_\_\_\_  
سکول: \_\_\_\_\_  
گھر کا پتہ: \_\_\_\_\_  
گھر کا ٹیلی فون نمبر: \_\_\_\_\_  
موبائل نمبر: \_\_\_\_\_

ایمر جنسی کی صورت میں کس سے رابطہ کیا جائے:

رشتہ دار نمبر 1 نام: \_\_\_\_\_ اُس سے رشتہ \_\_\_\_\_  
پتہ: \_\_\_\_\_  
ٹیلی فون نمبر: \_\_\_\_\_  
موبائل نمبر: \_\_\_\_\_

رشتہ دار نمبر 2 نام: \_\_\_\_\_ اُس سے رشتہ \_\_\_\_\_  
پتہ: \_\_\_\_\_  
ٹیلی فون نمبر: \_\_\_\_\_  
موبائل نمبر: \_\_\_\_\_

ایمر جنسی کی صورت میں آپ کے علاقے کے اہم رابطہ نمبر:

پولیس اسٹیشن: \_\_\_\_\_ قاتل بریگیڈ: \_\_\_\_\_  
قریبی ڈاکٹر: \_\_\_\_\_ ہسپتال: \_\_\_\_\_  
ایمبولینس: \_\_\_\_\_

آپ کے علاقے کے ایسے سرکاری یا غیر سرکاری ادارے جن سے ہنگامی حالات میں رابطہ کیا جاسکے۔

1. ادارے کا نام: \_\_\_\_\_ ادارے کا فون نمبر: \_\_\_\_\_  
2. ادارے کا نام: \_\_\_\_\_ ادارے کا فون نمبر: \_\_\_\_\_  
3. ادارے کا نام: \_\_\_\_\_ ادارے کا فون نمبر: \_\_\_\_\_



## آفات

ایسی حالت جس میں آپ کے گاؤں، شہر یا علاقے میں لوگوں، گھروں، دوکانوں اور سڑکوں وغیرہ کو بہت زیادہ نقصان ہو اور لوگ اور حکومت خود اس نقصان سے بچنے کے لیے کچھ بھی نہ کر سکیں تو اس حالت کو 'آفت' کہتے ہیں۔

**آفات کی اقسام** آفات کی دو اقسام ہیں۔ 1۔ قدرتی 2۔ انسان کی پیدا کردہ

### 1۔ قدرتی:

قدرتی آفات میں زلزلہ، سیلاب، ژالہ باری، برقانی طوفان، لینڈ سلائیڈنگ، سمندری طوفان، طوفان باد و باران، جھکڑ، گرج چمک، جنگلوں میں آگ، عالمگیر وبائی امراض مثلاً برڈ فلو، سوائن فلو، ایڈز، سارس وغیرہ شامل ہیں۔

### 2۔ انسان کی پیدا کردہ:-

جنگ و جدل، علاقے میں لڑائی اور بہت زیادہ بد امنی ہو، کیمیائی اخراج، خطرناک گیسوں کا اخراج، فیکٹریوں کا دھواں، سمندر میں کیمیکلز/تیل کا اخراج، زمیں یا پانی میں زہریلی گیس یا تیل وغیرہ کا خطرناک حد تک ہونا اور اس کی وجہ سے بیماریوں کا پھیلنا، انسانوں، فصلوں اور زمیں کو نقصان پہنچانا وغیرہ انسان کی پیدا کردہ آفات ہیں۔

اپنے علاقے میں متوقع چند آفات کے نام لکھیے:

---

---

---

---

---

---



## آفت کے خطرات کو کم کرنا

وہ کام جو کہ آفت کے آنے سے پہلے کیے جائیں تاکہ آفت کے آنے پر اس سے مقابلے کے لیے صحیح انتظامات موجود ہوں۔

ہم آفات سے مقابلے کی تیاری کیوں کریں؟

- صحت، زندگی، گھروں، کھیتوں اور دوکانوں وغیرہ کو کم نقصان ہو۔
- نقصان کو کم سے کم کرنے کے لیے تیزی سے کام کر سکیں۔
- خود محفوظ ہونے کے بعد دوسروں کی مدد کر سکیں۔

ہم خود کو کیسے تیار کر سکتے ہیں؟

- خطرے کا پتا چلانا اور جائزہ لینا۔
- تعلیم و تربیت اور معلومات حاصل کرنا۔
- سب لوگوں کو آفت کے بارے میں پہلے بتانا اور گاؤں میں تنظیم بنانا۔
- اپنے سکول، زمین، گاؤں، شہر اور ان میں موجود چیزوں کو نقصان نہ پہنچانا۔
- کسی آفت کے لیے پہلے سے خبردار کرنے کا نظام، تیاری اور اس کا مقابلہ کرنے کے لیے انتظامات کرنا۔



## قدرتی آفات سے نمٹنے کے لیے استعمال ہونے والی اصطلاحات - 1

کسی بھی قدرتی آفت سے نمٹنے کے لیے درج ذیل اصطلاحات کے بارے میں مناسب علم اور تربیت ہونا ضروری ہے۔



حادثے کا اندیشہ (Hazard)

ایسی صورتحال جو جاہلی کا سبب بن سکتی ہو یا لوگوں کو، ان کی جائیداد اور ان کے ماحول کو تباہ کر سکتی ہو۔

آفت (Disaster)

اچانک ایسے واقعات کا رونما ہونا (خواہ وہ انسانی ہو یا قدرتی) جو بڑے پیمانے پر جاہلی، مالی اور ماحولیاتی جاہلی کا سبب بنے

خطرات کی زد میں پائے جانے والے عناصر (Vulnerable)

لوگ، گھر، سکول، دوکانیں اور زمین وغیرہ جن کو کسی حادثے کے نتیجے میں سب سے زیادہ نقصان پہنچ سکتا ہو۔

غیر محفوظ (نقصان پہنچ سکنے کی حالت) (Vulnerability)

ایسی حالت جو لوگوں کی حادثے سے نمٹنے اور رد عمل کی صلاحیت کو کم کرتی ہے۔

قابلیت (Capacity)

ایسا علم، سامان یا ہنر جو حادثے کا مقابلہ کرنے کے قابل بنائے۔

خطرہ (Risk)

کسی بھی اندیشے کے نتیجے میں ہونے والے نقصان یا جاہلی کے امکانات کا نام خطرہ ہے۔





## قدرتی آفات سے نمٹنے کے لیے استعمال ہونے والی اصطلاحات - 2

### روک تھام (Mitigation)

ترجیحی بنیادوں پر ایسے اقدامات کرنا جن کے ذریعے آفت کے اثرات کو کم سے کم کیا جاسکے۔

### تیاری (Preparedness)

کسی آفت کے آنے سے پہلے ایسے اقدامات کرنا جن کے ذریعے اس بات کو یقینی بنایا جاسکے کہ آفت کے دوران نقصان کم سے کم ہو اور آفت کے بعد جلد معمول کی زندگی شروع کی جاسکے۔

### بچاؤ یا تحفظ (Prevention)

ایسے کام جن سے کسی آفت کے دوران پیدا ہونے والے خطرات کو کم سے کم کیا جاسکے۔

### (آفت کے) حالات کا جواب دینا (Response)

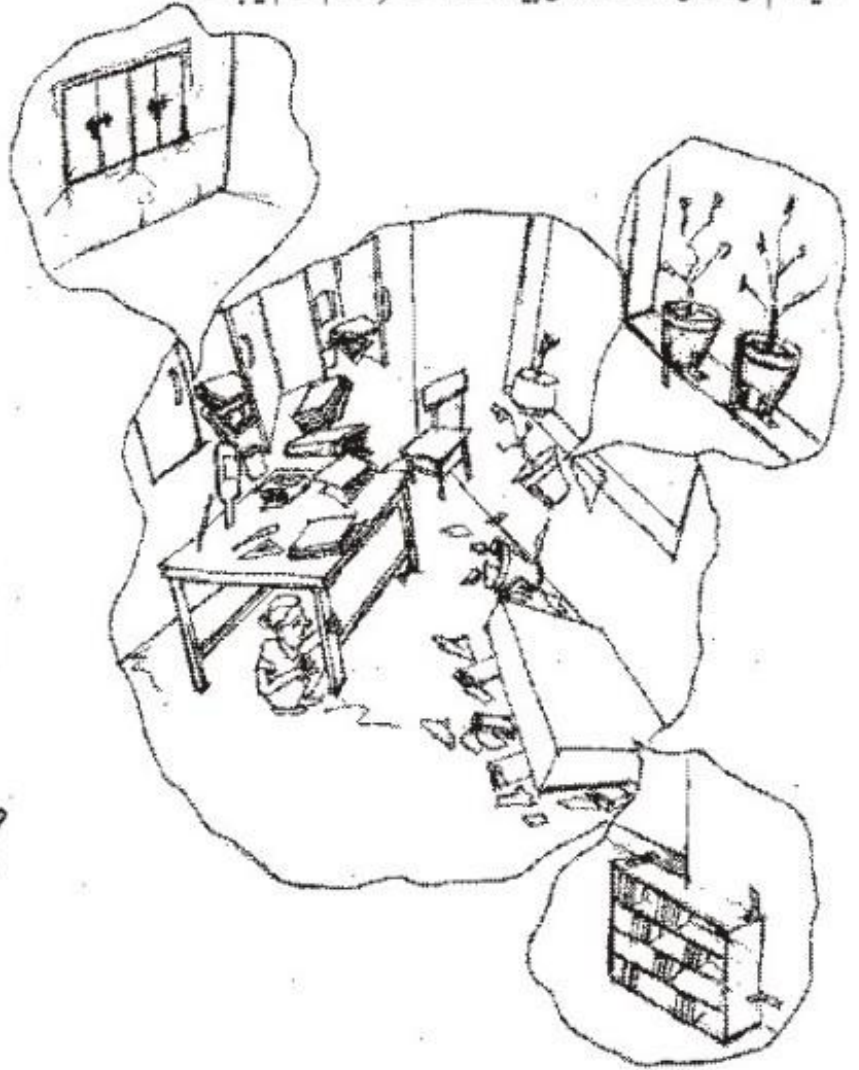
آفت سے متاثرہ لوگوں کے لیے وہ فوری اقدامات کرنا جو ان کے زندہ رہنے کے لیے ضروری ہیں اور ان کی زندگی کی بنیادی ضرورت ہیں۔

### فوری مدد (Relief)

ایسے کام جن سے کسی آفت سے متاثر ہونے والوں کی فوراً مدد کی جائے اور انہیں حفاظت سے رہنے کے لیے جگہ، پانی، خوراک اور علاج کی سہولتیں پہنچائی جائیں۔

### بحالی (Recovery)

ایسا عمل جس کے ذریعے کسی آفت سے متاثرہ لوگوں کو اس سطح پر واپس لانا جیسے وہ آفت سے پہلے زندگی گزار رہے تھے۔



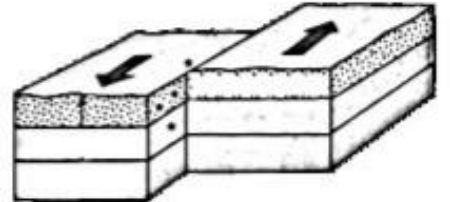
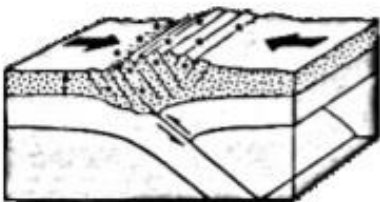
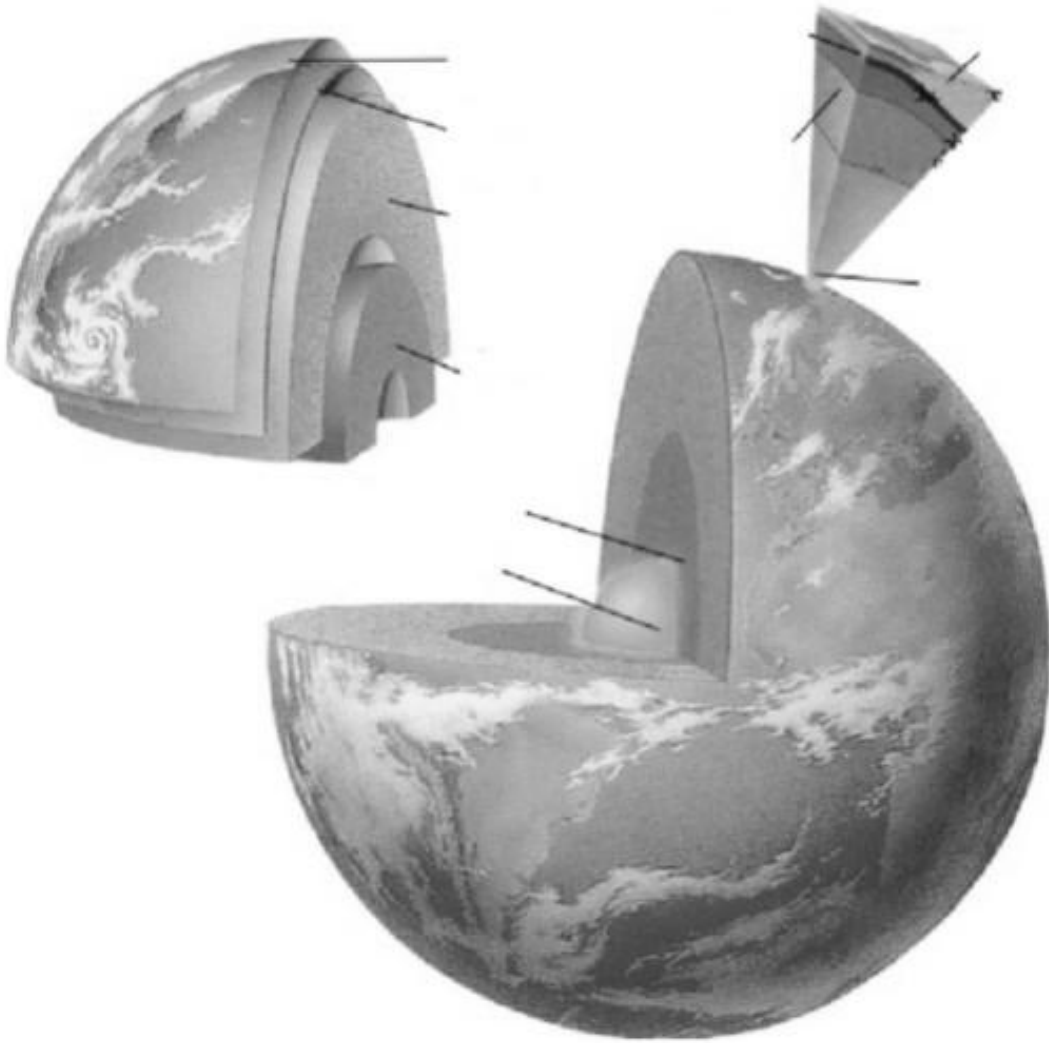
# زلزلے اور ان کی وجوہات

زلزلہ

زلزلہ دراصل زمین کی سطح کے اندر اور اُپر ہونے والی خطرناک تھر تھراہٹ ہے جس سے بعض اوقات زمین کے اُپر بہت زیادہ تباہی ہوتی ہے اور زندگی بڑی طرح متاثر ہو جاتی ہے۔

سائنسی نقطہ نظر میں زلزلے کی وجوہات

بڑی بڑی چٹانیں جو زمین کی سطح کو ڈھانپے ہوئے ہیں ان کو پلیٹیں کہتے ہیں۔ یہ پلیٹیں ایک دوسرے سے کناروں پر ملتی ہیں جب پلیٹوں پر دباؤ پڑتا ہے تو یہ ایک دوسرے کی طرف حرکت کرتی ہیں اور پلیٹ کے کنارے ایک دوسرے سے ٹکراتے اور پکپکتے ہیں جسکی وجہ سے زمین میں تھر تھراہٹ پیدا ہوتی ہے اس تھر تھراہٹ کو زلزلہ کہتے ہیں۔



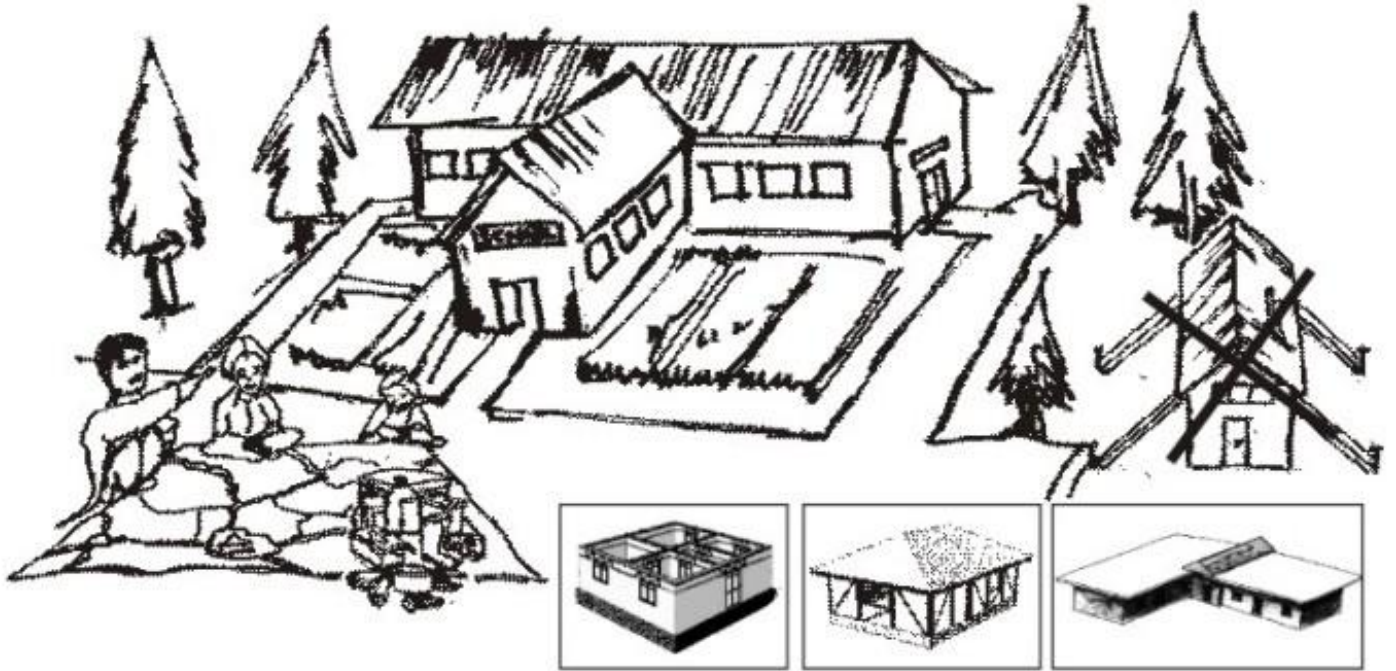


## زلزلے سے پہلے کے اقدامات

- زلزلے سے غصنے کی منصوبہ بندی، سکول کے اندرونی و بیرونی حصے ایک پلان، انخلاء کے راستوں کی نشاندہی اور زلزلے کے بعد ہر کلاس کے لیے محفوظ جگہ اکٹھے ہونے کی مشق۔
- سکول کے لیے ایمر جنسی پلان بنا کر کسی واضح جگہ پر لگا دیں جس پر تمام ایمر جنسی نمبر اور رابطے کے طریقے بھی لکھے ہوں۔
- تمام ایسی اشیاء یا وسائل کی نشاندہی جو زلزلے کے وقت آپ کے کام آسکتی ہوں۔
- تمام ایسی اشیاء کی نشاندہی جن سے زلزلے کے وقت مزید نقصان پہنچنے کا اندیشہ ہو۔
- تمام الماریوں کے دروازے لاک رکھیں۔
- سائنس لبارٹری میں شیشے اور چینی کے برتن نچلے شیلف میں رکھیں۔
- اس بات کا یقین کر لیں کہ کمرہ جماعت میں لگی ہوئی لائٹیں، پچھے، راڈز وغیرہ چھت یا دیوار کے ساتھ مضبوطی سے لگے ہوئے ہیں۔
- ہر کلاس میں سے کم از کم پانچ طلباء کو بجلی کے مین سوئچ، گیس اور پانی کے وال کو بند کرنے کا طریقہ سکھادیں۔
- سکول میں فرسٹ ایڈ کٹ اور ایمر جنسی کٹ ہمیشہ تیار رکھیں اور ہر کلاس میں سے پانچ طلباء کو فرسٹ ایڈ کی تربیت ضرور دیں۔
- ہرنچے کے پاس اپنا سٹوڈنٹ کارڈ ہر وقت موجود ہونا چاہیے جس پر اس کے گھر کے تمام رابطہ نمبر اور پتہ درج ہو۔

## ایمر جنسی کٹ میں درج ذیل چیزیں شامل ہوں اور یہ کٹ کسی کھلی اور محفوظ جگہ پر موجود ہوں

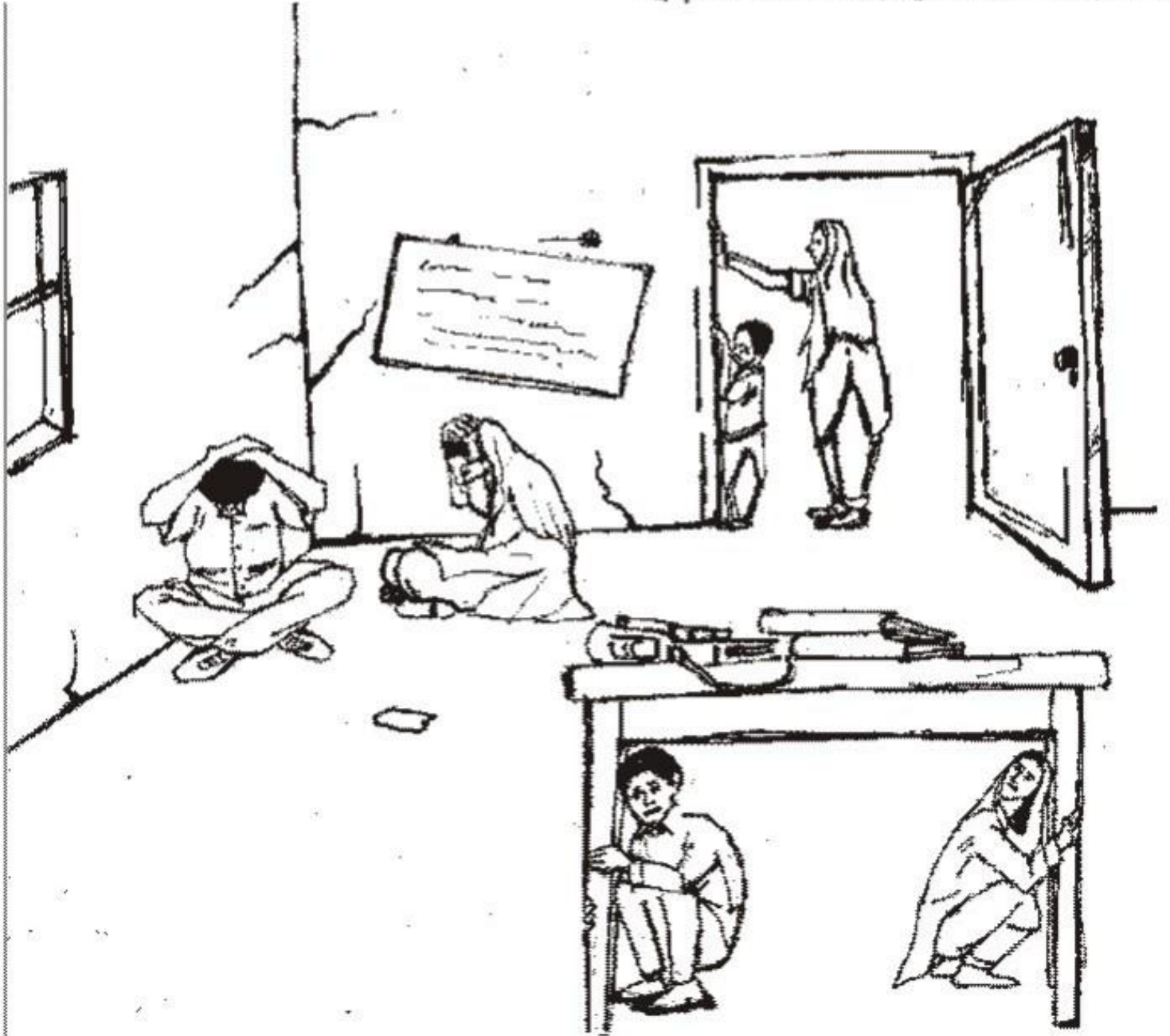
- 1- فرسٹ ایڈ کٹ      2- کدال      3- آری      4- پلاس      5- ریچ      6- پلاسٹک شیش
- 7- بچ کس      8- ہائی      9- شی (دسل)      10- ماچس      11- پانی کی خالی بوتلیں      12- قلم اور پینسلین



(بچھلے چند سالوں میں دو مقامات پر ایک ہی شدت سے زلزلے آئے۔ ایک زلزلہ ایمان کے شہر ایم میں آیا اور دوسرا زلزلہ امریکہ میں کیلیفورنیا کے مقام پر آیا۔ ایم میں چالیس ہزار (40000) اموات ہوئیں جبکہ کیلیفورنیا میں صرف دو (2) اموات ہوئیں۔ فرق صرف اتنا تھا کہ کیلیفورنیا کے لوگ زلزلے سے غصنے کے لیے تیار تھے۔ اس سے ظاہر ہے کہ تیاری بقیہ نقصانات کو کم کر سکتی ہے۔ ہم بھی زلزلے سے غصنے کی تیاری کر کے نقصانات کو بہت کم کر سکتے ہیں۔)

## زلزلے کے دوران کیا کرنا چاہیے؟

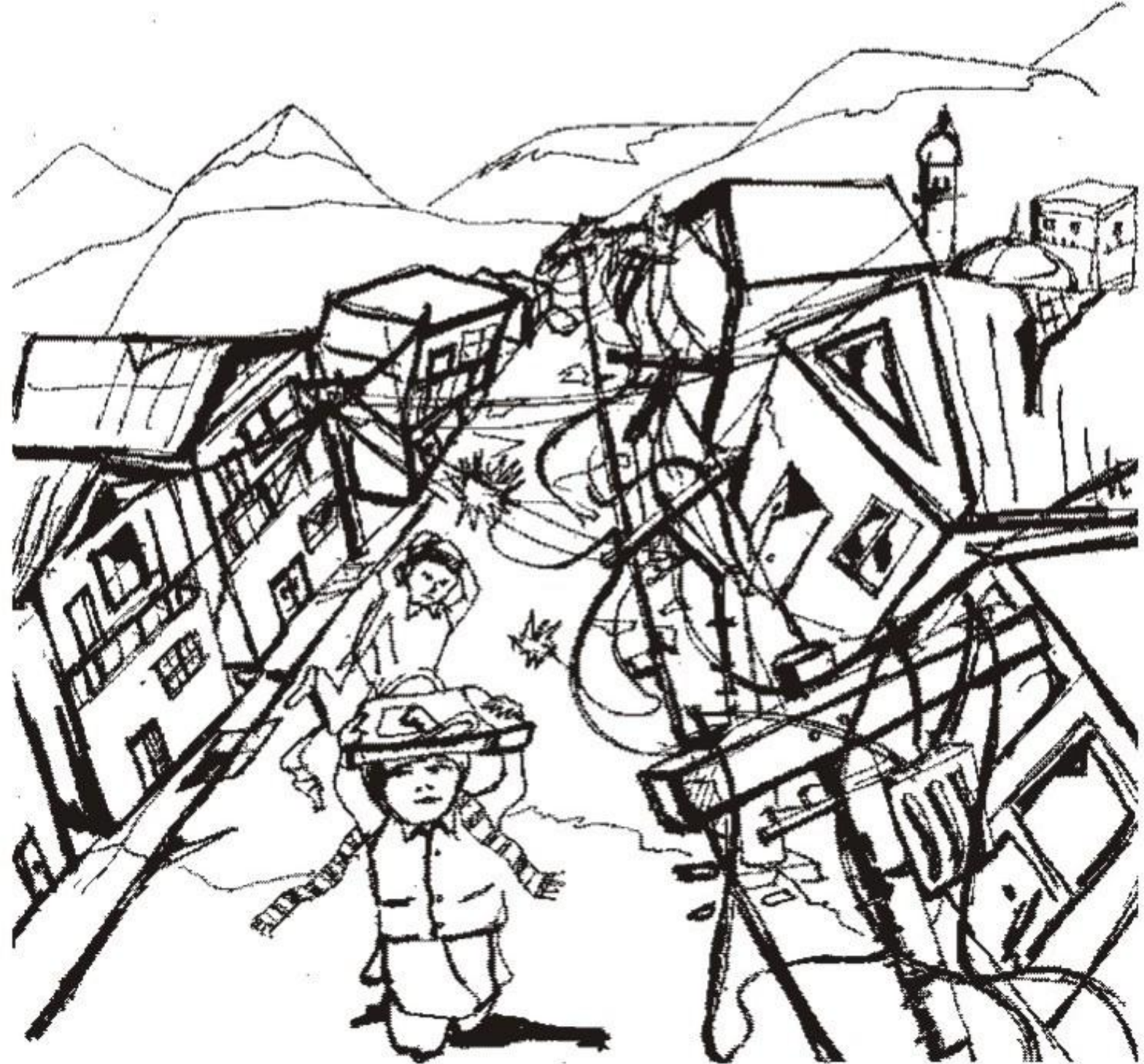
- اگر سکول کی عمارت کے اندر ہیں تو جھک جائیں، کسی چیز کے نیچے چھپ جائیں، تھام لیں۔ (Duck, Cover & Hold)
- ☆ نیچے جھک جائیں، کسی میز یا کرسی کے نیچے پناہ لیں، خاص کر اپنا سر بچائیں اور اس میز یا کرسی کو تھام لیں۔ اگر میز یا کرسی حرکت کرے تو اس کے ساتھ حرکت کریں۔
  - ☆ دروازے کے قریب ہیں تو درمیاں میں کھڑے ہو کر دروازے کو اچھی طرح تھام لیں ورنہ دروازہ بند ہونے کی صورت میں آپ کی انگلیاں زخمی ہو سکتی ہیں۔
  - ☆ کمرہ جماعت سے باہر صرف اسی وقت نکلیں جب آپ کو اس بات کا یقین ہو جائے کہ یہ عمارت گرنے والی ہے۔
  - ☆ تھر تھر اہٹ کے دوران میزھیوں پر مت جائیں کیونکہ میزھیوں کی تھر تھر ہٹ عمارت کے باقی حصوں سے مختلف ہوتی ہے۔
  - ☆ زلزلے کے جھٹکے شروع ہونے پر آپ خواہ کہیں بھی ہیں یہ یاد رکھیں کہ آپ مسلمان ہیں۔ کلمہ شریف پڑھنا ایک خدائی ہدایت ہے اور جذبہ باقی طور پر اطمینان کا باعث ہے۔ اس کا عملی فائدہ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ اس کی آواز سن کر محفوظ افراد آپ کو بچانے کیلئے آجائیں۔
  - ☆ زلزلے کے دوران گھبرا کر فوراً دوڑنا نہیں چاہیے۔
  - ☆ اگر کمرہ جماعت کے اندر موجود ہیں تو باہر کی طرف فوراً دوڑنا نہیں چاہیے۔





## اگر باہر کھلی جگہ پر ہیں تو

- عمارت کی دیواروں سے دور رہیں۔
- جب آپ باہر ہوں تو درختوں، عمارتوں، بجلی کی تاروں، ٹیلی فون کے کھمبوں سے دور رہیں۔
- اگر آپ گاڑی میں، موٹر سائیکل یا سائیکل پر ہیں تو سواری کو سڑک کے ایک طرف محفوظ جگہ پر روک لیں اور ٹنڈر جائیں اس بات کا اطمینان کر لیں کہ قریب میں تاریں، کھمبے، عمارت یا پل تو نہیں۔
- اگر آپ کسی عمارت کے قریب ہیں جہاں سے دور جانا ممکن نہیں تو گرتی ہوئی اینٹوں، شیشوں، پلستر اور دیگر لمبے سے اپنے آپ کو محفوظ رکھنے کے لیے جلدی سے دروازے کی طرف آجائیں۔
- ہر صورت میں اپنے سر کو بچانے کی کوشش کریں۔

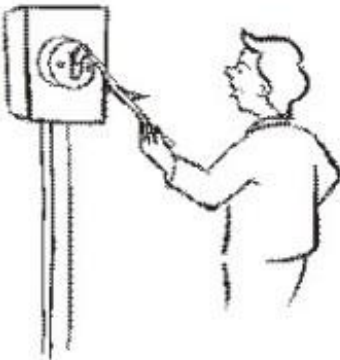






## زلزلے کے بعد کیا کرنا چاہیے؟

- یہ بات ذہن میں رکھیں کہ زلزلے کے بعد آنے والے جھلکے (After shocks) مزید نقصان کا باعث ہو سکتے ہیں۔
- شیلٹ سے گرنے والی اشیاء سے باخبر رہیں۔
- تھر تھر ہٹ رُک جانے پر عمارت سے باہر آ جائیں، بھلکد زلزلے چائیں اور پہلے سے طے شدہ محفوظ جگہ پر جمع ہو جائیں۔
- اپنے تمام ساتھیوں کی تعداد پوری کریں اور اگر کوئی موجود نہیں تو اس کا پتہ چلا کر واپس لائیں۔
- اُس وقت تک عمارت میں داخل مت ہوں جب تک یقین نہ ہو جائے کہ عمارت محفوظ ہے اور زلزلے کی تھر تھر ہٹ بالکل رُک گئی ہے۔
- اگر کچھ ساتھی زخمی ہو گئے ہوں اور عمارت کے اندر موجود ہوں تو ان کو باہر لانے کا انتظام کریں جس کے لیے اپنے اساتذہ اور تربیت یافتہ ساتھیوں کی مدد لیں۔
- اگر آپ خود عمارت میں پھنس گئے ہیں تو لوگوں کو متوجہ کرنے کے لئے شور مچائیں۔
- اپنا اور دوسرے زخمیوں کا خیال رکھیں۔ جو زیادہ زخمی ہو وہ ادھر ادھر زیادہ حرکت نہ کرے۔
- پانی اور بجلی کی نقصان شدہ لائنیں بند کر دیں۔
- اگر گیس کا اخراج ہو رہا ہے تو اس کا میٹر بند کر دیں۔
- گرے ہوئے آگ پکڑنے والا مائع، ادویات صاف کر دیں۔
- زخمیوں کو ابتدائی طبی امداد دیں۔
- اپنے گھر والوں کا انتظار کریں یا پہلے سے طے شدہ پلان کے مطابق مقررہ محفوظ مقام پر اپنے گھر والوں سے ملیں۔
- ٹیلی فون کا استعمال سوائے اس کے کہ بہت ضروری ہو مت کریں تاکہ امدادی ٹیموں کے لیے فون لائنیں میسر ہوں۔
- نیچے گری ہوئی بجلی کی تاروں کو مت چھوئیں۔



## ابتدائی طبی امداد

ہمارا واسطہ جب زلزلے، کسی حادثے یا آفت سے پڑتا ہے تو ایسے میں جانی نقصان بھی ہو سکتا ہے اور لوگ زخمی یا بیہوش بھی ہو سکتے ہیں۔ ایسی صورتحال کا مقابلہ کرنے کے لیے اور زخموں کی مدد کرنے کے لیے ہمیں پتہ ہونا چاہیے کہ ابتدائی طبی امداد کیسے دی جاتی ہے۔

آئیے ابتدائی طبی امداد فرہم کرنے کے لیے کچھ ابتدائی چیزیں سمجھیں۔ مگر یاد رکھیں کہ یہ معلومات کسی پیشہ ورانہ طبی علاج کا بدل نہیں ہیں

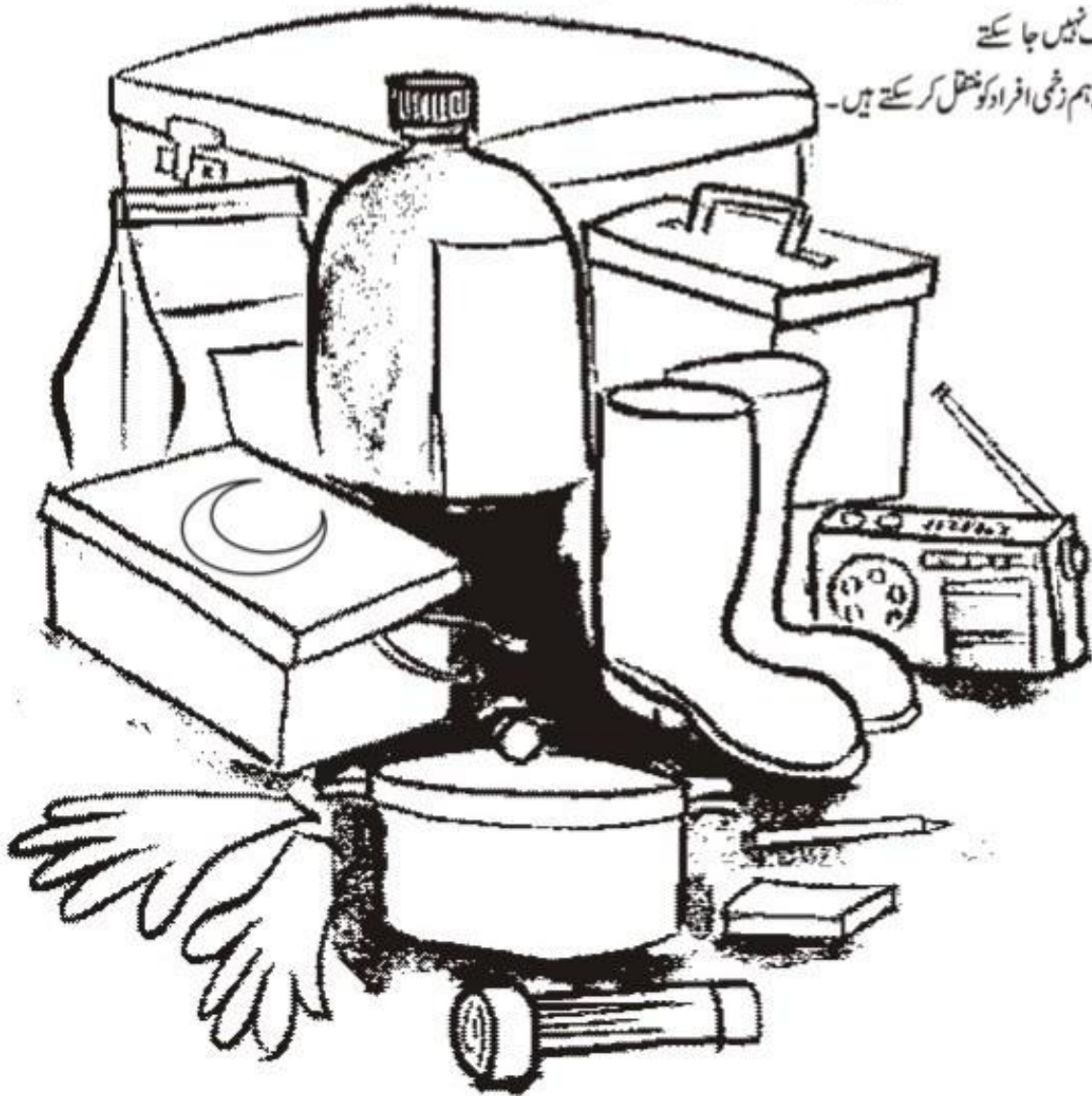
جب بھی کسی آفت یا حادثے سے واسطہ پڑے تو آپ کو چاہیے کہ پہلے ساری صورتحال کا جائزہ لیں اور تفصیل جاننے کی کوشش کریں کہ کیا ہوا ہے اور ہم کیا دیکھ رہے ہیں اُس وقت کس طرح کے حالات ہیں۔

- پہلے جائزہ لیں کہ کیا آپ اور حادثے کا شکار ہونے والے افراد خطرے میں تو نہیں ہیں۔
- اگر خطرہ ہے تو پہلے صورتحال کو محفوظ بنائیں اور پھر حادثے کا جائزہ لیں۔
- اپنا جائزہ لیں اور خود کو جسمانی اور ذہنی طور پر دوسروں کی مدد کے قابل بنائیں مثلاً اگر خود زخمی ہیں تو پہلے خود کو طبی امداد دیں تاکہ دوسروں کی مدد کے قابل بن سکیں۔
- زخمی ہونے والے افراد کی طرف توجہ دیں۔

محفوظ طریقے سے زخمی افراد تک رسائی حاصل کریں اور ان کو فوری طور پر پہلے سے طے شدہ یا کسی محفوظ جگہ پر منتقل کر دیں۔

چونکہ زخمی یا بے ہوش افراد خود چل کر محفوظ جگہ تک نہیں جا سکتے

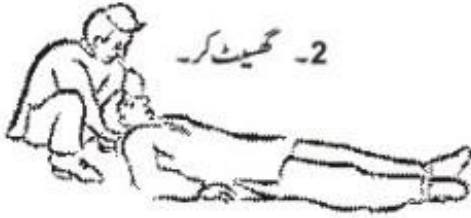
لہذا آگے دیئے گئے طریقوں کے مطابق سے ہم زخمی افراد کو منتقل کر سکتے ہیں۔



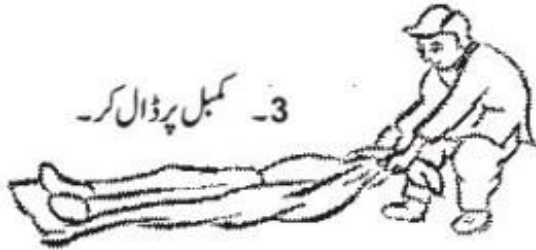
## مریض کو ایک جگہ سے دوسری جگہ منتقل کرنا

حادثے کا شکار ہونے والے افراد کو درج ذیل طریقوں سے آسانی کے ساتھ متاثرہ عمارت سے باہر کسی محفوظ جگہ منتقل کیا جاسکتا ہے۔

1- اپنے کندھے کے سہارے سے۔



2- گھسیٹ کر۔



3- کبیل پر ڈال کر۔



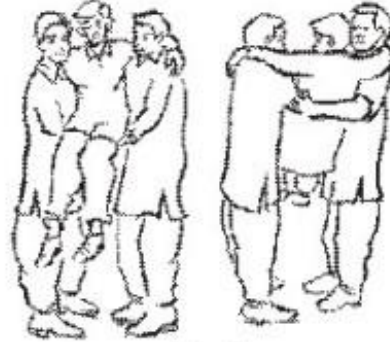
4- کندھے پر ڈال کر۔



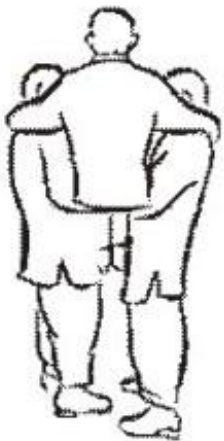
6- کرسی پر بٹھا کر۔



5- کمر پر لاد کر۔



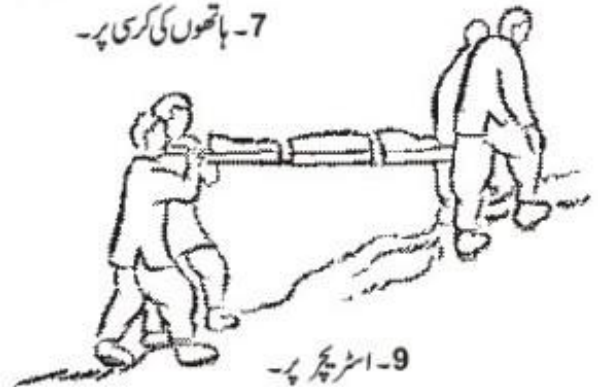
7- ہاتھوں کی کرسی پر۔



8- چار ہاتھوں پر۔



9- اسٹریچر پر۔





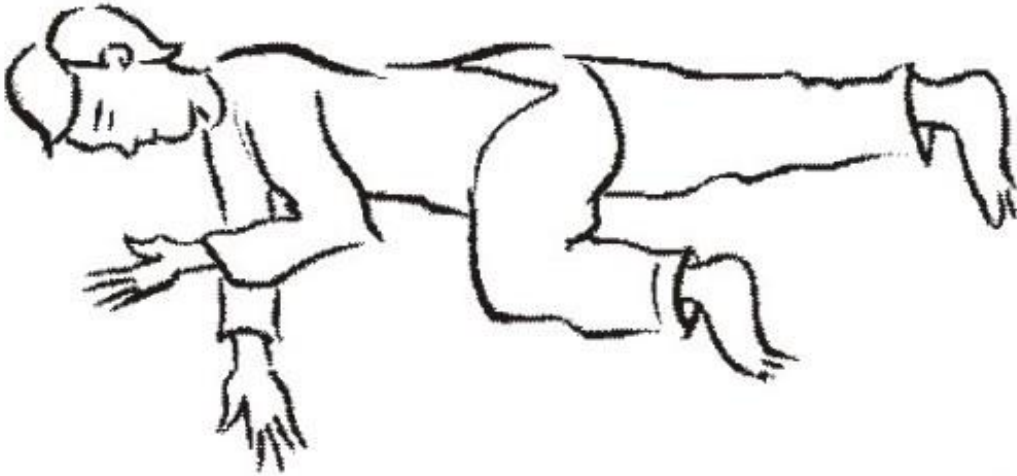
## محفوظ مقام پر لانے کے بعد

- اگر حادثے کا شکار ہونے والا فرد بے ہوش ہے تو آپ اسے یوں پکار سکتے ہیں۔
- کیا تم مجھے سن سکتے ہو؟
- اپنی آنکھیں کھولو۔
- اور آہستگی سے بے ہوش فرد کے کندھے ہلائیں۔



### اگر رد عمل نہ ہو

- مدد کے لیے چلائیں۔
- متاثرہ شخص کو کمر کے بل لٹادیں اور منہ کے راستے ہوا کا داخلہ ممکن بنائیں۔
- اگر طبی امداد ملنے میں دیر ہو اور بیہوش فرد کا سانس بہال نہ ہو رہا ہو اور آپ نے سانس بہال (CPR) کرنے کی باقاعدہ تربیت لے رکھی ہو تو متاثرہ فرد کی سانس کی بہالی کے لیے اقدامات کریں ورنہ کسی تربیت یافتہ فرد کی مدد حاصل کریں۔
- بے ہوش افراد کو تصویر میں دی گئی حالت کے مطابق لٹادیں اور مدد کے لیے اقدامات کریں۔



### اگر کوئی رد عمل ہو

- اگر کوئی مزید خطرہ نہ ہو تو متاثرہ شخص کو لٹادیں اور کوئی مددگار ہو تو فراہم کریں۔
- اس وقت تک متاثرہ شخص کی نگرانی کرتے رہیں جب تک مدد آ پہنچے یا مریض خود سنبھل جائے۔
- اس دوران مندرجہ ذیل امداد فراہم کریں۔

## خون بہنا

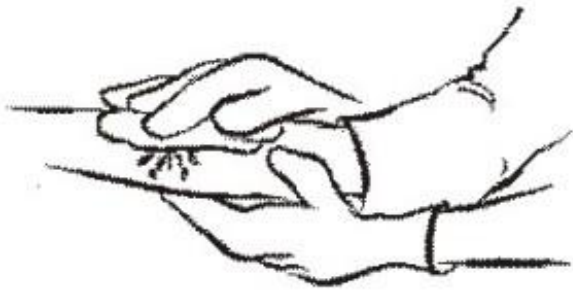
### 1. چھوٹے کٹ، خراش اور رگڑ

- مریض کو چھونے سے پہلے اپنے ہاتھوں کو دھوئیں اور خشک کر لیں۔
- اگر آپ کے اپنے ہاتھ پر کوئی زخم ہے تو اس کو ڈھانپیں اور میسر ہوں تو دستانے پہن لیں۔
- زخم کے ارد گرد کے حصے کو صابن اور پانی سے دھو ڈالیں اور خشک کر لیں اور زخمی حصے کو عارضی طور پر ڈھانپ دیں۔
- اگر کٹ گندہ ہو تو اسے بھی بہتے پانی کے نیچے دھو کر صاف کر لیں۔ جراثیم کش پٹی سے مناسب طور پر خشک کر لیں۔
- اگر ممکن ہو تو زخمی حصے کو دل کے برابر اُپر اٹھائیں۔
- کٹ کو جراثیم کش پٹی یا پلستر سے ڈھانپ لیں۔



### 2. شدید خون بہنا:

- دستانے پہنیں اور کسی پیڈیا کپڑے کی مدد سے زخم پر دباؤ ڈالیں جب تک کہ جراثیم کش پٹی دستیاب ہو تب تک زخمی عضو کو سہارا دیں اور اوپر اٹھائیں۔
- اگر بڑی ٹوٹ چکی ہے تو خاص خیال رکھیں۔
- صدمے سے نشنہ کے لیے متاثرہ شخص کو نیچے لیٹادیں۔
- خون روکنے کیلئے اچھی طرح پٹی باندھ دیں لیکن اتنی مضبوطی سے نہیں کہ اس حصے میں خون کی گردش رک جائے۔
- اگر پہلی پٹی میں خون آجائے تو اس کے اوپر دوسری پٹی کریں۔ اگر پھر بھی خون آ رہا ہو تو یہ پٹی ہٹادیں اور دوبارہ پٹی کریں۔

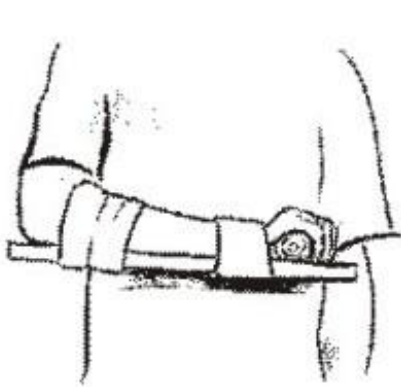


### یاد رکھیں

- انفیکشن سے بچنے کے لیے دستانے پہنیں اور اگر آپ کے ہاتھ پر کوئی زخم ہو تو ڈھانپ لیں۔
- اگر زخم میں کوئی چیز چلی جائے تو: پانی سے دھویا جائے اگر کوئی بڑی چیز چلی جائے تو اس چیز کو دوسری جانب سے دباؤ ڈالیں۔
- زخمی حصے کو سہارا دیں اور اوپر اٹھائیں۔
- آہستگی سے زخم اور اس چیز کو ڈھانپ لیں۔
- جراثیم کش پٹی سے ڈھانپ لیں۔
- اس چیز کے ارد گرد کپڑا لپیٹیں حتیٰ کہ کپڑے کی تہہ اس چیز سے اونچی ہو جائے پھر اس پر دباؤ ڈالے بغیر پٹی کریں۔
- اگر شدید خون بہ رہا ہو تو ایبولنس بلائیں یا متاثرہ شخص کو ہسپتال لے جائیں۔

## ٹوٹی ہوئی ہڈی کو باندھنا

اگر بازو کی چٹلی ہڈی یا کلائی کی ہڈی ٹوٹ جائے تو بازو کے نیچے اخبار یا کپڑا تہہ کر کے رکھ دیں اور کپڑے کے گلے لے کر اس کو اسی طرح باندھ لیں۔ اسی طرح ٹانگ یا ٹخنے کی ہڈی ٹوٹ جائے تو یہی عمل کیا جاسکتا ہے۔ اس کیلئے اونٹنی کپڑا یا کیبل ٹانگ کے گرد لپیٹ دیں۔ اگر کسی شخص کی کولہے کی ہڈی یا ٹانگ کی اوپر والی ہڈی ٹوٹ جائے تو اسے حرکت نہیں دینی چاہئے اگر حرکت ضروری ہو تو کسی تولیے یا کیبل کی مدد سے دونوں ٹانگوں کو لپیٹ دیں اور آہستگی سے تختے پر رکھ دیں۔ جیسے کہ کمر کی زخم کے لیے کیا جاتا ہے۔



ہڈی ٹوٹنے کے علاج کے لیے اقدامات:

۱۔ ہڈی ٹوٹنے کا جائزہ لیں۔

۲۔ زخمی بازو کو حرکت نہ دیں۔ کوئی بھی حرکت پیچیدگی اور درد پیدا کر سکتی ہے۔

۳۔ کوئی کلزی یا فیر پلکدار چیز لیں جس کی لمبائی کہنی سے ہاتھ کے سرے تک ہو۔

۴۔ کلزی کو اس جگہ پر رکھیے جہاں سے ہڈی ٹوٹی ہو اور اس بات کو یقینی بنائیں کہ کلائی ساکن ہے۔

۵۔ کلزی اور بازو کے درمیان جتنی جگہ خالی ہے اس میں کپڑا یا روئی ڈال دیں۔

۶۔ اس کلزی کو ٹوٹی ہڈی کے ساتھ رسی، کپڑا یا پٹی سے کھینچ کر باندھ لیں۔

۷۔ زخمی شخص کے ہاتھ میں کپڑا یا کوئی نرم سامان رکھ دیں تاکہ صحیح حالت میں رہے۔

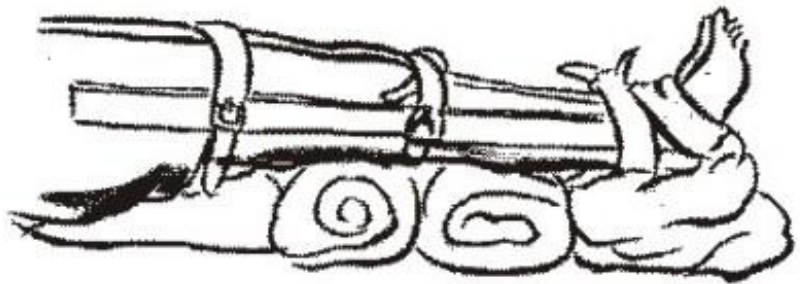
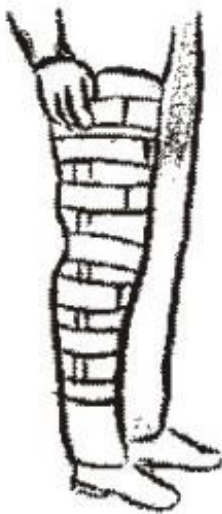
۸۔ خون کی گردش اور حرکت کا جائزہ لیں تاکہ اس بات کو یقینی بنایا جاسکے کہ زخم زیادہ مضبوطی سے نہیں بندھا ہوا۔

۹۔ زخمی بازو کو ۹۰ درجے کے زاویے پر گلے میں کپڑا ڈال کر لٹکا دیں۔ اس کو بہت آہستگی سے کریں تاکہ حرکت کم سے کم ہو۔

ہدایات اور احتیاطیں:

☆ پیڈ کے طور پر سلاخوں یا فریم کو استعمال کیا جاسکتا ہے لیکن اس بات کا خیال رکھنا چاہئے کہ بازو اور اس کے درمیان کپڑا یا نرم روئی رکھی گئی ہے۔

☆ پیڈ کو زیادہ مضبوطی سے نہ باندھیں اس سے خون کی گردش رک سکتی ہے۔





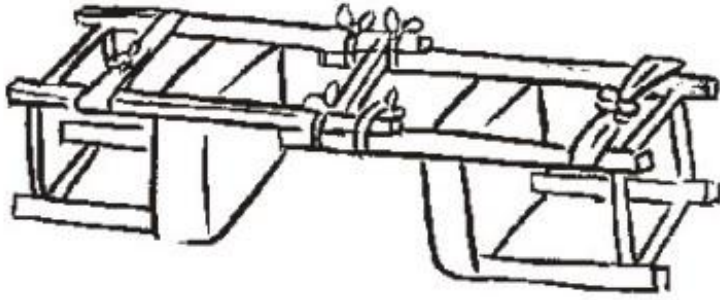
## ابتدائی طبی امداد کے بعد مریض کو ہسپتال منتقل کرنا

مناسب طبی امداد دینے کے بعد متاثرہ فرد کو باقاعدہ علاج کے لیے جلد از جلد کسی ڈاکٹر کے پاس لے جائیں۔

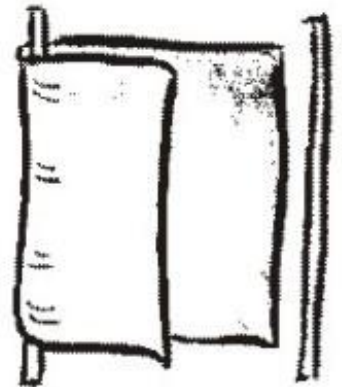
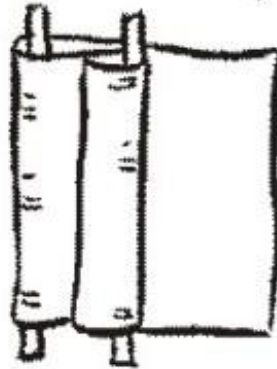
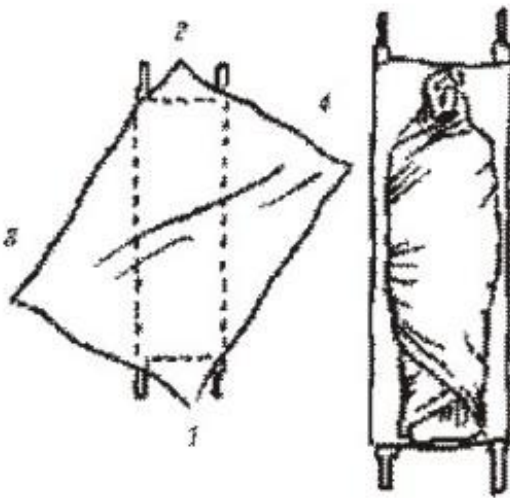
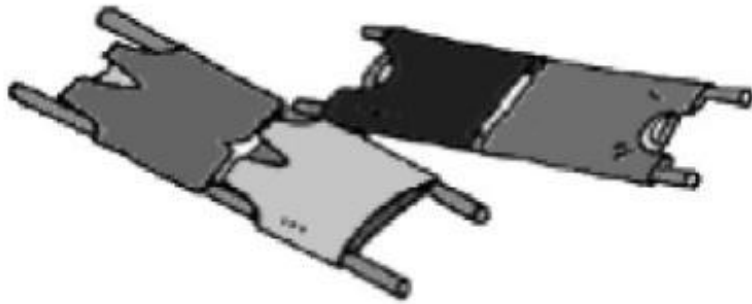
متاثرہ فرد کو اُپر دیئے گئے طریقوں کے مطابق ہسپتال لے جایا جاسکتا ہے۔

جو مریض چل نہ سکتا ہو یا بے ہوش ہو تو اُسے سٹریچر پر ڈال کر ہسپتال لے جائیں۔

اگر سٹریچر میسر نہ ہو تو ان طریقوں سے آپ خود سٹریچر بنا سکتے ہیں۔



سٹریچر کیسے بنائیں؟





نیشنل ڈیزاسٹر مینجمنٹ اتھارٹی  
پرائم منسٹر سیکرٹریٹ، اسلام آباد، پاکستان

فون نمبر: 0092-51-9213082, 0092-51-9201065  
ویب سائٹ: <http://www.ndma.gov.pk>