

شرکاء کے لئے رہنماء تربیتی کتاب

مقامی سطح پر آفات کے خدشات سے نمٹنے کے انتظامات

فہرست

1 دیباچہ

2 جائزہ

حصہ اول: آفات کے خدشات سے نمٹنے کے انتظامات (ڈیزاسٹر رسک مینجمنٹ)

7 سیکشن-1: آسان ڈیزاسٹر رسک مینجمنٹ - کیونٹیکسٹ کیلئے تشریحات

10 سیکشن-2: سی بی ڈی آر ایم کا تعارف اور مقامی سطح پر اس کا عمل

19 سیکشن-3: صوبہ سندھ میں کیونٹیکسٹ کو منظم کرنا

27 سیکشن-4: آفات کے خدشات کی شراکتی جانچ پڑتال

41 سیکشن-5: آفات کے خدشات سے نمٹنے کے انتظامات کی شراکتی منصوبہ بندی

حصہ دوم: بنیادی ابتدائی طبی امداد، آگ بجھانا اور تلاش و بچاؤ

49 سیکشن-1: کیونٹی ایمر جنسی ریپانس ٹیم - سی ای آر ٹی - تنظیم، کردار اور ترجیحات

سیکشن-2: کیونٹی ایمر جنسی ریپانس ٹیم (CERT) - بنیادی طبی امداد کی کاروائیاں اور ترجیحات -

59 عمومی ہنگامی صورتحال کے انتظامات کے لئے ابتدائی طبی مہارتیں

60 پہلے جواب دہندہ کے ذریعہ ابتدائی تشخیص

63 کارڈیوپلموزی ریسیٹیشن (سی پی آر)

66 صدمہ میں یا بے ہوش مریض / متاثر

69 دم گھٹنا

71 بچوں کا دم گھٹنا

72 زخم اور چوٹیں - بہتے خون کو قابو کرنا

75 ہڈی کا ٹوٹنا، جگہ چھوڑ جانا اور موج

78 ریڑھ کی ہڈی کی چوٹ

80 جلنے کا زخم

81 پانی کی کمی اور ہیٹ اسٹروک

84 سانپ کا کاٹنا

86 ڈوبنا

88 سیکشن-3: کیونٹی ایمر جنسی ریپانس ٹیم - ہلکی تلاش و بچاؤ - کاروائیاں اور ترجیحات

99 سیکشن-4: کیونٹی ایمر جنسی ریپانس ٹیم - آگ بجھانا اور آگ کو دبانے کی کاروائیاں اور ترجیحات

اشکال کی فہرست

- 25..... شکل نمبر 1: مجوزہ سی ای آر ٹی تنظیم
- 29..... شکل نمبر 2: مصیبت کے خطرے کی شراکتی تشخیص کے اقدامات
- 30..... شکل نمبر 3: کمیونٹی خطرہ کے نقشے
- 34..... شکل نمبر 4: وین ڈایاگرام
- 51..... شکل نمبر 5: تجویز کردہ سی ای آر ٹی تنظیم
- 91..... شکل نمبر 6: گرڈ سرچ
- 92..... شکل نمبر 7: لائن سرچ
- 92..... شکل نمبر 8: دائرہ تلاش (پیری میٹر سرچ)

ٹیبلز کی فہرست

- 30..... ٹیبل نمبر 1: خطرات کا میٹرکس
- 31..... ٹیبل نمبر 2: تاریخی پس منظر
- 31..... ٹیبل نمبر 3: موسمی کیلنڈرز
- 33..... ٹیبل نمبر 4: کمزور دفاعی صلاحیت کی جانچ پڑتال (خطرہ) میٹرکس
- 33..... ٹیبل نمبر 5: کمزور دفاعی صلاحیت کی جانچ پڑتال (معاشرتی اور معاشی)
- 35..... ٹیبل نمبر 6: کمزور گروپوں کو اجاگر کرنا
- 36..... ٹیبل نمبر 7: کمیونٹی کے اہلیتی وسائل کی نقشہ سازی (اپنی)
- 37..... ٹیبل نمبر 8: حکومت کے ساتھ کمیونٹی کی اہلیت کے وسائل کی نقشہ سازی
- 37..... ٹیبل نمبر 9: کمیونٹی کی اہلیتوں کی تشخیص کے لئے سوالنامے کا نمونہ
- 39..... ٹیبل نمبر 10: خدشے کے تجزیہ کا نمونہ میٹرکس
- 39..... ٹیبل نمبر 11: یونین کونسل میں خدشے کے تجزیہ کا نمونہ میٹرکس
- 57..... ٹیبل نمبر 12- ڈیزاسٹر ٹرائج کیٹیگریز

دیباچہ

پی ڈی ایم اے سندھ صوبے کے عوام کو لاحق خطرات کو کم کرنے کے لئے منظم، بہتر تربیت یافتہ اور تیار برادریوں کی اہمیت کو جانتا ہے، اس لئے مقامی سطح پر آفات کے خدشات سے نمٹنے کے انتظامات (سی بی ڈی آر ایم) کا فروغ پی ڈی ایم اے سندھ کے اہم مقاصد میں سے ایک ہے۔ PDMA سندھ کے سی بی ڈی آر ایم نقطہ نظر کو جاننے کیلئے ضروری ہے کہ کیونٹی کے کاموں میں ہم آہنگی پیدا کرتے ہوئے کیونٹی کے اندر ممکنہ خطرات کے بارے میں معلومات حاصل کی جائے، کمزور دفاعی صلاحیت کی نشاندہی، خطرات سے نمٹنے کے لئے اقدامات، نقشہ سازی کی صلاحیت، متعلقہ رد عمل کی مہارت، مقامی وسائل کی دستیابی، اور آفات کے خدشات میں کمی کیلئے مستقل مزاجی کو یقینی بنانا بہت ضروری ہے۔ اسی طرح ہنگامی رد عمل، سی بی ڈی آر ایم کا ایک ایسا حصہ ہے، جو صوبے کے دور دراز علاقوں (دیہاتوں) کے لئے خاص طور پر اہم ہے جہاں پیشہ ورانہ ہنگامی رد عمل کے اداروں اور صحت مراکز / ہسپتالوں تک فوری رسائی ممکن نہیں ہوتی۔

ماضی میں، متعدد سرکاری اور غیر سرکاری تنظیموں نے آفات کے خدشات سے نمٹنے کے انتظامات اور ہنگامی رد عمل (فوری طبی امداد، آگ بجھانے، تلاش اور بچاؤ) کیلئے تربیتی مواد تیار کیا اور کمیونٹیز کو تربیت فراہم کی ہے۔ تاہم، PDMA نے مشاہدہ کیا کہ یہ کام الگ تھلگ سے ہو رہا ہے اور تربیتی مواد کے معیار اور اسٹینڈرڈ کے لحاظ سے مختلف اسٹیک ہولڈرز کے مابین اتفاق رائے موجود نہیں ہے، اس وجہ سے صوبے بھر میں تربیتی مواد، دورانیہ، معیار اور نتائج خاص طور پر ہنگامی رد عمل (ابتدائی طبی امداد، آگ بجھانے اور تلاش اور بچاؤ) کے بارے میں مختلف اقسام کی معلومات، قابلیت اور مہارتیں موجود ہیں۔

اس لئے صوبے بھر میں کمیونٹیز اور مقامی سطح کی تنظیموں کی تربیت کیلئے مستقل مزاجی، معیار، اعلیٰ معیاری ڈیزاسٹر مینجمنٹ اینڈ ایمرجنسی ریسپانس (شروعاتی طبی امداد، آگ بجھانے اور تلاش اور بچانے) کا قیام یقینی بنانے کیلئے پی ڈی ایم اے سندھ عالمی بینک کی شراکتداری سے کام کر رہا ہے۔ پی ڈی ایم اے سندھ، صوبے بھر میں مؤثر ڈیزاسٹر / ایمرجنسی مینجمنٹ سسٹم کے قیام کیلئے سندھ بھر میں ولنج / یونین کونسل ڈیزاسٹر مینجمنٹ کمیٹی (وی / یو سی ڈی ایم سی) اور تربیت یافتہ کمیونٹی ہنگامی رد عمل کی ٹیمیں (سی ای آر ٹی) بنانے کا ارادہ رکھتی ہے۔

اسی طرح کمیونٹیز کو متحرک کرنے اور ان کی صلاحیتوں میں اضافے کیلئے اعلیٰ معیاری نصاب کی روشنی میں کمیونٹیز کی تربیتی ضروریات کی نشاندہی اور صورت حال کا جائزہ لینے کیلئے وسیع پیمانے پر مشاورت کی گئی۔ اس مینوئل میں موجود معلومات باہمی مشاورت اور جائزوں کے نتائج پر مبنی ہے، مزید برآں کہ تربیتی مواد خصوصی طور پر صوبہ سندھ کے شہری اور دیہی علاقوں کی برادریوں کی ضروریات کے مطابق تیار کیا گیا ہے۔ پہلے مرحلے میں 20-2019 کے دوران یہ پائلٹ پراجیکٹ سندھ کے 6 انتہائی حساس اضلاع میں شروع کیا جائے گا۔ یہ تصور کیا گیا کہ پائلٹ پراجیکٹ پی ڈی ایم اے سندھ کو وہ بنیاد فراہم کریگا جس کی بنا پر مواد کی نظر ثانی اور مزید بہتر بنانے سمیت دوسری سرگرمیاں شروع کی جاسکیں گی تاکہ صوبے بھر میں کمیونٹی کی ضروریات کے مطابق ڈیزاسٹر رسک مینجمنٹ اینڈ ایمرجنسی ریسپانس کا اعلیٰ معیاری نصاب تیار کیا جاسکے۔

سی بی ڈی آر ایم شرکاء کیلئے رہنما کتاب کیونٹی کی سطح پر آفات کے خدشات میں کمی اور ہنگامی صورت حال سے نمٹنے کے انتظامات سے متعلق معلومات اور رہنمائی فراہم کرتی ہے۔ یہ کتاب دو حصوں پر مشتمل ہے؛ پہلا حصہ خاص طور پر کمیونٹی کو متحرک کرنے، آفات کے خدشات کی جانچ پڑتال اور منصوبہ بندی سے متعلق معلومات پر مبنی ہے جبکہ دوسرا

حصہ کیونٹی کی سطح پر درکار فوری امداد، آگ بجھانے، تلاش و بچاؤ کی مہارت کے بارے میں معلومات فراہم کرتا ہے۔ اس کتاب میں موجود معلوماتی مواد سندھ کی تمام دیہی اور شہری برادریاں کیلئے ہے۔ تاہم ہنگامی رد عمل (بنیادی فوری امداد، آگ بجھانے، تلاش و بچاؤ) کی معلومات کے ساتھ، مینوئل کے حصہ دوئم میں دی گئی زیر رہنمائی مہارت سیکھنے کی تربیت حاصل کرنا بھی ضروری ہے۔

جائزہ

1- سی بی ڈی آر ایم شرکاء کیلئے رہنما کتاب کا مقصد

اس مینوئل کا بنیادی مقصد یہ ہے کہ کیونٹیز میں پائے جانے والے خدشات (خطرات اور کمزور دفاع صلاحیت کی صورت حال) کی نشاندہی کرنے کے لئے برادریوں کو تیار کیا جائے تاکہ وہ اجتماعی طور پر اس کو کم کرنے کی منصوبہ بندی کرے، جبکہ مقامی دستیاب صلاحیتوں اور وسائل پر بھی غور کیا جائے جو تباہی کے خطرے کو کم کرنے میں استعمال ہو سکتے ہیں۔

2- مقاصد

- گاؤں اور یونین کونسل کی سطح پر آفات کے خدشات کی جانچ پڑتال اور منصوبہ بندی کے لئے درکار علم اور مہارت فراہم کرنا
- گاؤں / یونین کونسل کی سطح پر ڈیزاسٹر مینجمنٹ کمیٹیاں (یوسی / وی ڈی ایم سی) بنانے اور کیونٹی کی سطح پر ہنگامی رد عمل ٹیمیں تشکیل دینے میں کیونٹیز کی مدد کرنا
- بنیادی ہنگامی رد عمل کی مہارت سکھانا تاکہ کسی زخمی یا بیمار فرد کو فوری ابتدائی طبی امداد فراہم کی جاسکے
- آگ پر قابو اور بنیادی آگ بجھانے کے بارے میں معلومات فراہم کرنا

3- مشمولات

شرکاء کیلئے رہنما کتاب آفات کے خدشات کو کم کرنے اور ہنگامی صورت حال کے انتظام سے متعلق معلومات اور رہنما اصول فراہم کرتی ہے۔ یہ دو حصوں پر مشتمل ہے: پہلا حصہ خصوصی طور پر کیونٹی کی سطح پر آفات کے خدشات سے نمٹنے کے انتظامات سے متعلق ہے جبکہ دوسرا حصہ کیونٹی کی سطح پر ضروری ہنگامی رد عمل کی مختلف مہارتوں پر مشتمل ہے۔

حصہ -1: ڈیزاسٹر رسک مینجمنٹ - ڈی آر ایم

- 1- سیکشن - کیونٹیکٹ ڈی آر ایم کی آسان تعریفیں
- 2- سیکشن - سی بی ڈی آر ایم سے تعارف اور کیونٹی سطح پر اس کا عمل
- 3- سیکشن - صوبہ سندھ میں کیونٹیکٹ کا انعقاد
- 4- سیکشن - آفات کے خدشات کی شراکتی جانچ پڑتال کا عمل
- 5- سیکشن - آفات کے خدشات سے نمٹنے کے شراکتی انتظامات کی منصوبہ بندی

حصہ -2: ہنگامی رد عمل (بنیادی ابتدائی طبی امداد، آگ بجھانہ، تلاش اور بچاؤ)

- 1- سیکشن - کیونٹی ایمر جنسی ریسپانس ٹیم (سی ای آر ٹی) - تنظیم، کردار اور فوری امداد کی ترجیحات
- 2- سیکشن - کیونٹی ایمر جنسی ریسپانس ٹیم - فوری امداد - کاروائیاں اور ترجیحات
- 3- سیکشن - کیونٹی ایمر جنسی ریسپانس ٹیم - ہلکی تلاش اور بچاؤ کا عمل اور ترجیحات
- 4- سیکشن - کیونٹی ایمر جنسی ریسپانس ٹیم - آب بجھانے اور آگ پر قابو کے اقدامات اور ترجیحات

4- مطلوبہ سامعین / قارئین

کتاب میں درج معلومات خصوصاً سندھ کے دیہی اور شہری کیونٹیکٹ کے تمام ممبران کیلئے ہے۔ تاہم ہنگامی رد عمل (بنیادی فوری امداد، آگ بجھانے، تلاش و بچاؤ) کی معلومات کے ساتھ، مینوئل کے حصہ دوئم میں دی گئی زیر رہنمائی مہارت سیکھنے کی تربیت حاصل کرنا بھی ضروری ہے۔

5- کیونٹی سطح کے تربیتی کورس کے لئے شرائط

کسی بھی جنس کے کیونٹی ممبر جن کے پاس میٹرک کی تعلیم اور عمر کم از کم 22-45 سال ہو، جو کسی تجارت، مہارت یا فن میں 4 سے 5 سال کا تجربہ رکھتے ہوں، اس ٹریننگ میں شرکت کے لئے موزوں ہیں۔ یہ توقع کی جاتی ہے کہ شرکاء کی برادری میں اچھی ساکھ ہو اور وہ دوسروں کی مدد کرنے اور رضاکارانہ کام کا جذبہ رکھتے ہوں۔

6- کورس کا دورانیہ

اس کتاب پر مبنی تربیتی کورس کو 4-5 دن کے لئے ڈیزائن کیا گیا ہے۔ تربیتی کورس میں ابتدائی 3 دن کمیونٹی کو متحرک کرنے، آفات کے خدشات کی جانچ پڑتال اور منصوبہ بندی کے بارے میں ضروری معلومات کی فراہمی کے لئے مختص کیے جائیں گے جبکہ چوتھا اور پانچواں دن ہنگامی رد عمل (بنیادی ابتدائی طبی امداد، آگ بجھانہ، تلاش اور بچاؤ) مہارت بڑھانے کے سیشنز اور عملی مشقوں کیلئے مختص ہو گا۔

7- متاثرین کی دیکھ بھال / ہنگامی رد عمل کے اقدامات ذیل کے ساتھ مطابقت رکھتے ہیں:

(a) امریکن ہارٹ ایسوسی ایشن کی سی پی آر کی ہدایات، 2015

(b) امریکی ریڈ کراس کی فرسٹ ایڈ کے لئے ہدایات

(c) کیونٹی ایمرجنسی رسپانس ٹیم کی بنیادی تربیت۔ فیڈرل ایمرجنسی منیجمنٹ ایجنسی (فیما)، 2011

8- شرکاء کیلئے رہنما کتاب کا حصہ -2 سکھانے کیلئے اہلیت

- کسی معتبر ادارے جیسے ریڈ کراس / کریسنٹ، ریلیکیو 1122، سول ڈیفنس اور دیگر کی طرف سے جدید فرسٹ ایڈ / سی پی آر تربیت کار کا سرٹیفکیٹ
- کسی معتبر ادارے جیسے ریڈ کراس / کریسنٹ، ریلیکیو 1122، سول ڈیفنس اور دیگر سے ایمرجنسی رسپانس (آگ بجھانے تلاش اور بچاؤ) تربیت کار کا سرٹیفکیٹ۔
- ایمرجنسی میڈیکل رسپانس تربیت کار کا سرٹیفکیٹ یعنی کسی معتبر ادارے سے ایڈوانسڈ لائف سپورٹ - ALS / بیسک لائف سپورٹ - BLS تربیت کار کا سرٹیفکیٹ۔
- ایمرجنسی نرسوں / پیرامیڈکس میں مصدقہ تربیت
- ہنگامی طبی رد عمل کے لئے انسٹرکٹر سرٹیفکیٹ کے ساتھ ڈاکٹر
- PDMA سندھ کا مصدقہ مقامی سطح پر آفات کے خدشات سے نمٹنے کے انتظامات (CBDRM) کا سرٹیفکیٹ

کیونٹی بنیادوں پر آفات اور خطرات کا انتظام - سی بی ڈی آر ایم

شرکاء کیلئے رہنما تربیتی کتاب برائے سندھ

حصہ - اول

ڈیزاسٹر رسک مینجمنٹ - ڈی آر ایم

- سیکشن-1 ڈی آر ایم کو آسان بنانا، کیونٹیز کیلئے تعریفیں
- سیکشن-2 سی بی ڈی آر ایم کا تعارف اور کیونٹی سطح پر اس کا عمل
- سیکشن-3 صوبہ سندھ میں کیونٹیز کی تنظیم سازی
- سیکشن-4 آفات کے خدشات کی شراکتی جانچ پڑتال کا عمل
- سیکشن-5 آفات کے خدشات سے نمٹنے کے شراکتی انتظامات کی منصوبہ بندی

حصہ - دوئم

ایمر جنسی ریسپانس

بنیادی طبی امداد، آگ بجھانا، تلاش اور بچاؤ

- سیکشن-1 کیونٹی ایمر جنسی ریسپانس ٹیم (سی ای آر ٹی) - تنظیم، کردار اور فوری امداد کی ترجیحات
- سیکشن-2 کیونٹی ایمر جنسی ریسپانس ٹیم فوری امداد - کاروائیاں اور ترجیحات
- سیکشن-3 کیونٹی ایمر جنسی ریسپانس ٹیم - ہلکی تلاش اور بچاؤ کی کاروائیاں اور ترجیحات
- سیکشن-4 کیونٹی ایمر جنسی ریسپانس ٹیم - آگ بجھانا اور آگ پر قابو پانا - کاروائیاں اور ترجیحات

مقامی سطح پر آفات کے خدشات سے نمٹنے کے انتظامات

سی بی ڈی آر ایم

شرکاء کیلئے رہنماء تربیتی کتاب برائے سندھ

حصہ - اول

آفات کے خدشات سے نمٹنے کے انتظامات (ڈیزاسٹر رسک مینجمنٹ)

سیکشن-1

آسان ڈیزاسٹر رسک مینجمنٹ کیونٹیز کیلئے تشریحات

سیکشن سیکھنے کے مقاصد

پہلے سیکشن کا مقصد قارئین کے سمجھنے کیلئے ہیں۔

← ڈیزاسٹر رسک مینجمنٹ میں بنیادی تصورات اور اصطلاحات کا استعمال

ذیل میں دی گئی شرائط کو بہت سادہ اور آسان زبان میں بیان کیا گیا ہے تاکہ مقامی کیونٹیز انہیں آسانی سے سمجھ سکیں۔

ماخذ: اقوام متحدہ، جزل اسمبلی، آفات کے خدشات میں کمی سے متعلق اشارے اور اصطلاحات کے بارے میں رپورٹ۔ یکم دسمبر 2016

اصطلاح	تعریف
اہلیت	آفات کے خدشات میں کمی اور ان سے نمٹنے کیلئے ایک کیونٹی کے اندر مضبوطی، قابلیتیں اور وسائل کی دستیابی
ہنگامی صورتحال (ایمر جنسی)	ایسی صورتحال جو لوگوں کی معمولات زندگی میں خلل ڈالنے کی صلاحیت رکھتی ہے اور یہ جسمانی نقصانات کا سبب بن سکتی ہے، لیکن اس کو مقامی وسائل بروئے کار لاتے ہوئے کنٹرول کیا جاسکتا ہے۔
اہلیت کا جائزہ	مضبوطی اور کمزوریاں جاننے کیلئے موجودہ اہلیت کی نشاندہی اور اسے محفوظ کرنا
آفت	ایک تباہ کن اور نقصان دہ واقعہ جو کسی کیونٹی کے کام کاج کو سنگین طور پر متاثر کرتا ہے جو کیونٹی کی اپنے وسائل کو بروئے کار لانے کی صلاحیت سے تجاوز کرتا ہے۔
آفات کا خدشہ	کیونٹی کے اندر ہونے تباہی، زندگی کے ضیاع اور زخمی ہونے کا امکان
آفات کے خدشات کی جانچ پڑتال	خطرے کا تجزیہ اور کمزور دفاعی صلاحیتوں سے متعلق حالات کا جائزہ لیتے ہوئے آفات کے خدشات کی نوعیت اور حد کا تعین کرنے کا عمل

معاشرے میں تباہی کے نئے خطرات کی روک تھام اور موجودہ خطرات کو کم کرنا	آفات کے خدشات میں کمی
مقامی سطح پر آفات کے خدشات سے نمٹنے کے انتظامات کی کوششوں میں کمیونٹیز کی شمولیت۔ کمیونٹی کی سطح پر آفات کے خدشات میں کمی کے لئے مشترکہ مقامی کارروائی	مقامی سطح پر آفات کے خدشات سے نمٹنے کے انتظامات
ایک خطرناک واقعہ، مادہ، انسانی سرگرمی یا حالت جو زندگی کے ضیاع، چوٹ یا دیگر صحت کے اثرات، املاک کو نقصان، معاش اور ماحولیاتی نقصان کا سبب بن سکتی ہے۔ یہ قدرتی یا انسانی بھی ہو سکتا ہے۔	خطرہ
آفات کے خدشات میں کمی کے لئے خطرات کی نگرانی، پیش گوئی اور انتباہی معلومات کے بروقت نشر کرنے کا نظام۔	ابتدائی انتباہی نظام
کسی خطرناک واقعے کے منفی اثرات کو کم کرنا۔	آفات کی شدت اور اثرات میں کمی
کمیونٹی کی سطح پر ہر قسم کے ہنگامی حالات اور آفات سے موثر انداز میں نمٹنے کیلئے ضروری اہلیتوں کو بڑھانا	آفات سے نمٹنے کی تیاری
موجودہ اور نئے تباہی کے خدشات سے بچنے کے لئے سرگرمیاں اور اقدامات۔	روک تھام
خطرہ کے اثرات سے نمٹنے کے لئے معاشرے مزاحمت اور کامیابی سے بحالی کی صلاحیت	استعدادی صلاحیت
جانیں بچانے، زخمیوں کی کمی اور نقصانات سے بچنے / کم کرنے کے لئے کسی بھی آفت سے پہلے، دوران اور بعد میں کیے جانے والے اقدامات	رد عمل
ایسے عوامل جو خطرے کے منفی اثرات سے فرد یا ایک کمیونٹی کی حساسیت کو بڑھا سکتے ہوں۔ وہ جسمانی، سماجی، معاشی اور ماحولیاتی بھی ہو سکتے ہیں۔	کمزور دفاعی صلاحیت

سیکھنا اور عکاسی

سوال 1۔ آفت کیا ہے؟

.....

.....

.....

سوال 2۔ کمزور دفاعی صلاحیت کیا ہے؟

.....

.....

.....

سوال 3۔ خدشہ کیا ہے؟

.....

.....

.....

سیکشن-2

سی بی ڈی آر ایم کا تعارف اور مقامی سطح پر اس کا عمل

سیکشن سیکھنے کے مقاصد

اس سیکشن کا مقصد قارئین کو سمجھانا ہے:

- ← مقامی سطح پر آفات کے خدشات سے نمٹنے کے انتظامات کا تصور
- ← سی بی ڈی آر ایم عمل میں شامل مختلف اقدامات
- ← صوبہ سندھ میں کیونٹیز کیلئے سی بی ڈی آر ایم کی اہمیت، ضرورت اور فوائد

1. کیونٹی کیا ہے؟

کیونٹی دو لاطینی الفاظ کا مجموعہ ہے۔ "کیم" کا مطلب ایک ساتھ ہے اور "میونی" کا مطلب خدمت ہے۔ کیم میونی - ایک ساتھ ملکر خدمت کرنا۔

کیونٹی کی متعدد تعریضیں اور وضاحتیں موجود ہیں، البتہ مندرجہ ذیل آسان مطلب ہمارا مقصد پورا کرے گی۔

تعریف:

"کیونٹی ایک جگہ پر رہنے والے لوگوں کا ایک گروہ ہے جیسے شہر، قصبہ، قبیلہ یا گاؤں، جہاں روزمرہ زندگی میں ہر ممبر کا ایک دوسرے سے رابطہ اور انحصار شامل ہوتا ہے۔"

آفات کے خدشات سے نمٹنے کے انتظامات (ڈی آر ایم) کے حوالے سے "کیونٹی" کی اصطلاح سے مراد ہے:

ایک ہی جغرافیائی علاقہ میں رہنے والے اور عام طور پر مشترکہ مفادات اور ایک دوسرے پر انحصار کرنے والے لوگوں کا ایک گروہ، وہ اصل میں ایک ہی نسل، مذہب، زبان، ذات اور عقیدے سے تعلق رکھتے ہوں۔

بڑی کیونٹیز کے اندر چھوٹی کیونٹیز موجود ہوتی ہیں جیسا کہ گاؤں یونین کونسلز کے اندر، پوسی، اضلاع کے اندر اسی طرح اضلاع ایک صوبے کے اندر۔ اپنے مقام کی وجہ سے

کیونٹی شہری یا دیہی ہو سکتی ہے۔

مثالیں:

تھرپاکر کی دیہاتی کمیونٹی



کراچی کی شہری کمیونٹی



2. مقامی سطح پر آفات کے خدشات سے نمٹنے کے انتظامات (سی بی ڈی آر ایم)

تعریف:

"مقامی سطح پر آفات کے خطرے کو کم کرنے کیلئے اپنی اہلیتوں کو بڑھانے اور اپنی حساسیت کم کرنے کیلئے کمیونٹی کی جانب سے مشترکہ اقدامات۔"

ہنگامی صورتحال اور بحران کے دوران انفرادی طور پر یا باضابطہ یا غیر رسمی گروہوں میں لوگوں کی ایک دوسرے کی مدد کرنے کا تصور نیا نہیں ہے۔

یہ ایک ایسا عمل ہے جس میں کمیونٹی اجتماع پر آفات کے خدشات کی شناخت، تجزیہ، نگرانی، جائزہ لینے اور اسے کم کرنے کے لئے مصروف عمل ہوتی ہیں۔ عمل کے دوران کمیونٹی اپنی کمزوریوں سے آگاہ ہوتی ہیں اور اپنی طاقت اور اہلیتوں کو سمجھنا شروع کرتی ہیں۔

سادے الفاظ میں جب ایک برادری کے تمام افراد اجتماعی طور پر سوچتے ہیں، منصوبہ بناتے ہیں اور ان پر عملدرآمد کرتے ہیں جس کے نتیجے میں وہ اپنے آپ، اپنے گھر، ان کے ذرائع معاش اور املاک کو محفوظ بناتے ہیں اس سارے عمل کو سی بی ڈی آر ایم یعنی مقامی سطح پر آفات کے خدشات سے نمٹنے کے انتظامات کہتے ہیں۔

اپنی برادری کی طرف سے کوئی سی بی ڈی آر ایم مثال لکھیں:

1

2

اہم نوٹ: بیشتر کمزور معاشرتی گروہوں کی شمولیت کو خواتین، بزرگوں، بچوں، نسلی اقلیتوں اور معذور افراد کو شامل کرنا CBDRM عمل میں انتہائی اہم سمجھا جاتا ہے۔

3. سی بی ڈی آر ایم نقطہ نظر کی اہمیت اور ضرورت

اہمیت اور ضرورت:

- (1) کمیونٹی کے خیالات اور مقامی معلومات پر مبنی
- (2) اس سے برادری کے مابین ہم آہنگی اور تعاون کو تقویت ملتی ہے
- (3) کمیونٹی کو اپنے وسائل پر بھروسہ کرنے کو فروغ ملتا ہے
- (4) کمیونٹی کو پہلے جواب دہندگان کے طور پر تیار کرنا
- (5) یہ کمیونٹی کی قدر کرتا ہے
- (6) خطرہ کم کرنے کے اقدامات کے استحکام کا فروغ
- (7) قابل قدر اور فائدہ مند ہے

3.1- کمیونٹی کے خیالات اور مقامی معلومات پر مبنی

کمیونٹیوں کو اپنی دفاعی صلاحیتوں اور روایتی نمٹنے کے طریقہ کار سے متعلق جانکاری حاصل ہوتی ہے جو ان کے مخصوص حالات اور ماحول کے مطابق ہے۔

- مقامی دفاعی کمزوریوں میں اضافہ کرنے والے عوامل
- مقامی معلومات اور اہمیت
- مقامی سطح کی ترجیحات اور خدشات
- ماضی کی آفات اور ان کے اثرات
- خطرے سے دوچار علاقے اور موسمی حالات

سی بی ڈی آر ایم عمل معلومات کو دستاویزی شکل دینے میں مدد کرتا ہے، جو سرکاری حکام اور غیر سرکاری اداروں کی کمیونٹی میں آفات کے خدشات میں کمی اور ترقی کیلئے مزید باخبر حکمت عملیاں بنانے میں مدد کرتی ہے۔

3.2- یہ برادری کے مابین ہم آہنگی اور تعاون کو فروغ دیتا ہے۔

- جو کمیونٹی بچران کی صورت حال میں باہم مل کر اتفاق سے کام کرتی ہیں ان کے پاس ایک بہتر موقع ہوتا ہے کہ وہ کسی واقعے کے منفی اثرات سے نمٹ سکیں اور زیادہ موثر کارکردگی کا مظاہرہ کریں۔
- سی بی ڈی آر ایم کمیونٹی کو مقامی حکومتی اداروں اور سماجی ڈھانچوں کے ساتھ رابطے کو مزید موثر بنانے کیلئے ایک پلیٹ فارم فراہم کرتا ہے۔

3.3- کمیونٹی کے اپنے وسائل پر انحصار کو فروغ دیتا ہے

- کسی آفت کی صورت میں کمیونٹی اور لوگوں کا بیرونی ذرائع سے منقطع ہو جانا ان کے لئے تباہ کن ثابت ہو سکتا ہے، سی بی ڈی آر ایم نقطہ نظر کمیونٹی کو اپنے وسائل پر انحصار کرنے کی حوصلہ افزائی کرتا ہے۔

- جب تک پیشہ ورانہ مدد پہنچے مقامی معلومات اور وسائل (مقامی دفاعی حکمت عملی) کا استعمال ان کی ہنگامی ضروریات اور آفات کے اثرات کو نمایاں طور پر کم کر کے کمیونٹی کے بیرونی امداد پر انحصار کو نمایاں طور پر کم کر دیتا ہے۔
- مزید برآں، بحالی کے دوران جب تمام بیرونی ادارے چلے جاتے ہیں، تو یہ مقامی کمیونٹیز ہیں جو اپنی برادری کی تعمیر نو کے لئے جدوجہد کرتی ہیں ایسی صورت حال میں ان کا اپنے وسائل پر انحصار کرنا بہت ضروری ہو جاتا ہے۔

3.4 کمیونٹیز کو پہلے جواب دہندگان کے طور پر تیار کرتا ہے

- خطرات کی صورت میں مقامی کمیونٹیز سب سے پہلے متاثر ہوتی ہے اور فوری رد عمل اور خطرے کے منفی اثرات سے نمٹنے کے لئے بھی بیشتر ذمہ داریاں کمیونٹیز پر ہوتی ہیں۔ بیرونی تنظیموں کی مدد پہنچنے سے پہلے ہی مقامی کمیونٹیز فوری رد عمل کرتی ہیں، سی بی ڈی آر ایم کا نقطہ نظر کمیونٹیز کو موثر انداز میں جواب دینے کے لئے تیار کرتا ہے۔
- کسی آفت یا واقعے کے اچانک رونما ہونے کے بعد (عام طور پر 2-3 دن)، محدود رسائی، نقل و حرکت اور معلومات کی وجہ سے متاثرہ کمیونٹیز کو اپنے وسائل پر انحصار کرنا ضروری ہوتا ہے۔

3.5 اس سے برادریوں کی قدر ہوتی ہے

- CBDRM نقطہ نظر اس بات پر زور دیتا ہے کہ کمیونٹیز محض وصول کنندگان اور متاثرین کا ایک گروپ نہیں ہیں، بلکہ یہ مجموعی طور پر خطرات کی روک تھام اور انھیں کم کرنے کے لئے ایک فعال اسٹیک ہولڈر ہیں۔

3.6 خدشات کم کرنے کے عمل کو فروغ دیتا ہے

- سی بی ڈی آر ایم نقطہ نظر اس بات پر زور دیتا ہے کہ اگر برادریوں نے اپنی کمزوری کا ازالہ نہیں کیا تو ان کو بہت کچھ کھونا پڑے گا۔ جبکہ دوسری طرف، انہیں زیادہ سے زیادہ فائدہ ہوتا ہے اگر وہ خطرات کم کرنے کے عملی منصوبوں کے نتیجے میں تباہی کے اثرات کو مستحکم کمیونٹی کے طور پر کم کر سکیں۔

3.7 لائق قدر اور فائدہ مند

- ترقی پذیر ممالک اور نسبتاً غریب معیشتوں میں کمیونٹی میڈ ڈیزاسٹر رسک مینجمنٹ آفت کے خطرات کو کم کرنے کے لئے آبائی اور مقامی طور پر دستیاب سستے حل کے نظریہ کو فروغ دیتا ہے

4. CBDRM کی ذمہ داری

تباہی کے خطرے کو کم کرنے کی پہلی اور اہم ذمہ داری کمیونٹی کے تمام ممبروں پر ہوتی ہے۔

اگرچہ آفات اور بحرانوں کی صورت میں اپنے شہریوں کی جان، جائیداد اور معاش کے تحفظ کی بنیادی ذمہ داری حکومت پر عائد ہوتی ہے، لیکن افراد اور کمیونٹیز کو یہ سمجھنا ہو گا کہ تباہی کے خطرے کو کم کرنے کی پہلی اور اہم ذمہ داری کمیونٹی کے تمام ممبروں پر عائد ہوتی ہے۔

5. مقامی سطح پر آفات کے خدشات سے نمٹنے کے انتظامات (سی بی ڈی آرایم) کا عمل

سی بی ڈی آرایم نقطہ نظر اس بات پر زور دیتا ہے کہ کمیونٹی ممکنہ خطرات سے متعلق معلومات حاصل کرنے کے لئے ہم آہنگی سے کام لے، کمزوری دفاعی صلاحیتوں کا اندازہ کرے، اہلیتوں کی نقشہ سازی کرے، جوابی مہارت سیکھے، مقامی وسائل کو دستیاب بنائے، اور خطرات کم کرنے کے اقدامات کے تسلسل کو یقینی بنائے (تیاری، روک تھام اور سدباب کے اقدامات)۔

سی بی ڈی آرایم عمل

ایک ٹیم کی صورت میں مل کر کام کرنے کا عمل:

1) خدشات کی شراکتی جانچ پڑتال

- کمیونٹی میں ممکنہ خطرات کے متعلق معلومات حاصل کریں
- کمزور دفاعی صلاحیت کی تشخیص کرنا
- اہلیت اور وسائل کی نقشہ سازی کرنا

2) خدشات کو کم کرنے کیلئے شراکتی منصوبہ بندی

- خطرات سے متعلق مخصوص حفاظتی اقدامات اور کمزور دفاعی صلاحیت میں کمی کے اقدامات کا منصوبہ بنانا اور شروع کرنا

3) کمیونٹی کے زیر انتظام عمل درآمد

- خدشات کو کم کرنے کے لئے کام کرنا اور متعلقہ رد عمل کی مہارت سیکھنا
- تباہی کے خدشات کو نمٹنے کی تیاری، شدت میں کمی اور روک تھام کے لئے مقامی اہلیتوں اور وسائل کو دستیاب بنانا

4) نگرانی اور جائزہ

5) خطرہ کم کرنے کے تمام اقدامات کے تسلسل کو یقینی بنانا

5.1 - خدشات کی شراکتی جانچ پڑتال (پی آر اے)

خدشات کی شراکتی جانچ پڑتال ایک تشخصی عمل ہے کہ کمیونٹی کو درپیش خطرات کیا ہیں اور لوگ ان پر قابو کیسے پاتے ہیں۔ اس عمل میں خطرات، کمزور دفاعی صلاحیتوں اور اہلیتوں کی تشخصی شامل ہے۔ تشخصی کرنے کے لئے، لوگوں کے خطرے کے بارے میں تاثرات پر غور کیا جاتا ہے۔ خدشات کی شراکتی جانچ پڑتال سے متعلق تفصیلات بعد کے سیشن میں آئیں گی۔

5.2 - آفات کے خدشات میں کمی کیلئے شراکتی جانچ پڑتال کی منصوبہ بندی۔ (ڈی آر پلاننگ)

یہ خدشات کی شراکتی جانچ پڑتال کے نتائج کے تجزیہ کے بعد ہوتی ہے۔ لوگ اپنے آپ خدشات میں کمی کے ایسے اقدامات کی نشاندہی کرتے ہیں جو خطرات کو کم اور اہلیتوں میں اضافہ کریں گے۔ خدشات میں کمی کے ان اقدامات کو کمیونٹی ڈیزائن سٹر رسک منصوبہ کا نام دیا جاتا ہے۔

5.3 - برادری کے زیر انتظام عمل درآمد

ڈی آر کی منصوبہ بندی کی بنیاد پر، کمیونٹی مجوزہ ڈی آر سرگرمیوں کو عملی جامہ پہنانے کے لئے پیش قدمی کرتی ہے۔ اس مرحلے پر یہ انتہائی اہمیت کا حامل ہوتا ہے کہ کمیونٹی اس میں بھرپور شمولیت اختیار کرے اور پروجیکٹ کے اختتام پر اس کی ملکیت حاصل کرے۔

5.4 - شراکتی نگرانی اور جائزہ

یہ ایک مواصلاتی نظام ہے جس میں ڈی آر کی جاری سرگرمیوں کی پیشرفت اور مکمل کاموں کے نتائج سے متعلق معلومات پر اجیکٹ میں شامل تمام افراد تک پہنچتی ہے۔ یعنی کمیونٹی ممبران، عمل درآمد کرنے والا عملہ، معاون ادارے، متعلقہ سرکاری اور امدادی ادارے۔

5.5 - تسلسل اور استحکام کو یقینی بنانا

باہمی شرکت کے ذریعے کمیونٹی نہ صرف منصوبے اور فیصلے سازی کا حصہ بن جاتی ہے بلکہ ان پر عمل درآمد (تیاری، روک تھام اور کمی کے اقدامات) اور نگرانی کے ذریعے براہ راست ملکیت حاصل کرتی ہے، اور اس طرح خطرے میں کمی کی کوششوں کے تسلسل اور تحفظ کو یقینی بنانے کا باعث بنتی ہے۔

6. کمیونٹیز کے لئے سی بی ڈی آر ایم کے فوائد:

6.1 - شراکتی نقطہ نظر۔ مل کر کام کرنے کے فوائد:

- کمیونٹی سطح کی غیر رسمی کمیٹیاں اور ٹیمیں منظم اور تشکیل۔
- کمیونٹی کے تمام اراکین کی عمل میں شمولیت اگرچہ وہ غیر رسمی کمیونٹی کمیٹیوں یا ٹیموں کا حصہ نہ بھی ہوں
- مخصوص گروپس کی شرکت اور شمولیت، جیسا کہ خواتین، بزرگ، بچے، معذور اور نسلی اقلیتیں
- وسیع اسٹیک ہولڈر کی شمولیت (داخلی اور خارجی دونوں) کو ممکن بنانا۔

سی بی ڈی آر ایم کے سٹیک ہولڈرز

1. فائدہ اٹھانے والی برادری
2. کمیونٹی میں زیادہ خطرے سے دوچار افراد
3. سروس فراہم کرنے والے جیسے مقامی اور مرکزی حکومتی ادارے
4. غیر سرکاری تنظیمیں (این جی اوز) اور بین الاقوامی غیر سرکاری تنظیمیں
5. کمیونٹی آرگنائزیشن یعنی CSO، LSOs، CBOs
6. صحت، سماجی بہبود، تعلیمی اور مذہبی محکمے اور تنظیمیں
7. امدادی ادارے جیسا کہ بین الاقوامی ترقیاتی ادارے اور اقوام متحدہ

آپ کی کمیونٹی میں اسٹیک ہولڈرز کے نام

- 1
- 2
- 3

6.2- خطرہ، کمزور دفاعی صلاحیت اور اہلیت کی جانچ پڑتال کا فائدہ

- خدشات کی شراکتی جانچ پڑتال کا استعمال خطرے کی تشخیص کی ماہرانہ معلومات کے ساتھ کمیونٹی کے حساسیت اور اہلیتوں کی شمولیت کو یقینی بناتا ہے۔
- اگرچہ کمیونٹی خطرات اور اہلیتوں کی جانچ پڑتال میں پیش پیش ہوتی ہے، تاہم، سائنسی اور معروضی خطرے کی تشخیص اور منصوبہ بندی کے ذرائع کی اہمیت کو نظر انداز نہیں کیا جاتا ہے۔



6.3- آفات کے خدشات میں کمی کی شرکتی منصوبہ بندی کے فوائد (خطرہ سے متعلق حفاظتی اور حساسیت کم کرنے کے اقدامات)

- کیونکہ آفات کے خدشات میں کمی کی سرگرمیوں کی فیصلہ سازی (منصوبہ بندی) کرتی ہیں اور اس سے انہیں خطرے کے بنیادی اسباب سے نمٹنے کیلئے مزید رسائی اور اختیار ملتا ہے۔
- مقامی کیونکہ آفات کے خدشات کو خطرات میں کمی کی منصوبہ بندی میں ضم کیا جاتا ہے اور وہ فعال طور پر عمل درآمد، نگرانی اور تشخیص میں شامل ہوتی ہیں۔



اقوام متحدہ ڈیزاسٹر رسک مینجمنٹ کے ایک مشترکہ پروگرام کے تحت زمینی استحکام (این ڈی ایم اے / یو این ڈی پی - پاکستان)

6.4- تیاری، روک تھام اور اثرات میں کمی کی کاروائیوں کے فوائد

- جامع اور شرکتی نقطہ نظر کے ذریعے کیونکہ نہ صرف منصوبہ بندی اور فیصلہ سازی کا حصہ بنتی ہے، بلکہ عمل درآمد (تیاری، روک تھام اور تخفیف کی کاروائیوں) اور نگرانی و جائزے کے ذریعے براہ راست ملکیت حاصل کرتی ہے۔ اس طرح خدشات میں کمی کی کوششوں کے تسلسل اور تحفظ کو یقینی بناتی ہے۔
- یہ نقطہ نظر ضمانت دیتا ہے کہ کیونکہ حقیقی ضروریات اور وسائل زیر غور آئے ہیں اور خطرہ میں کمی اور بحرانوں سے نمٹنے کی روایت موجود ہے۔
- بیرونی اداروں کی تربیت اور اہلیتوں کی تعمیر سے متعلق معلومات کیونکہ ضروریات اور منصوبہ بندی کے مقاصد کے مطابق ہوتی ہے۔
- خطرات کی روک تھام اور ان کے اثرات میں کمی کرنے سے معاشی حیثیت بہتر اور اثاثوں میں اضافہ ہوتا ہے اور اس سے کیونکہ اضافی ترقیاتی مواقع پیدا ہوتے ہیں۔



سیکھنا اور عکاسی

سوال 1۔ مقامی سطح پر آفات کے خدشات سے نمٹنے کے انتظامات (سی بی ڈی آر ایم) کیا ہے؟

.....

.....

.....

سوال 2۔ ہمیں سی بی ڈی آر ایم کی ضرورت کیوں ہے؟

.....

.....

.....

سوال 3۔ سی بی ڈی آر ایم میں کونسے اقدامات شامل ہیں؟

.....

.....

.....

سوال 4۔ سی بی ڈی آر ایم کے فوائد کیا ہیں؟

.....

.....

.....

سیکشن-3

صوبہ سندھ میں کمیونٹیز کو منظم کرنا

سیکھنے کے مقاصد
اس سیکشن کا مقصد قارئین کو سمجھانے کیلئے ہے۔

⇐ ڈیزاسٹر مینجمنٹ کمیٹیوں (DM Committees) اور ایمر جنسی رییسپانس ٹیموں (ER Teams) کی تشکیل کا عمل
⇐ گاؤں کی سطح پر ڈی ایم کمیٹیوں اور ای آر ٹیمز کے فرائض، کردار اور کام

1. تعارف

بحران سے پہلے اور اس کے دوران انفرادی طور پر یا باضابطہ یا غیر رسمی گروہوں میں لوگوں کا ایک دوسرے کی مدد کرنے کا تصور نیا نہیں ہے۔ کسی بھی تباہ کن واقعے کے بعد کمیونٹی کے طرز عمل کے مطالعے سے پتہ چلتا ہے کہ بحرانوں کی صورتحال میں باہم مل کر کام کرنے والی کمیونٹیز کو اس واقعے کے منفی اثرات سے نمٹنے کا بہتر موقع ملتا ہے اور وہ زیادہ موثر انداز میں کام کرتی ہیں۔ منظم پونٹ کی حیثیت سے کام کر کے کمیونٹیز تباہی کے خطرات میں کمی کے لئے اپنے آپ کو تیار کر سکتی ہیں اور زخمی، جانوں کے ضیاع اور املاک کے نقصانات کو کم کر سکتی ہیں۔ یہ بھی حقیقت ہے کہ مقامی سطح پر آفات کے خدشات سے نمٹنے کے اقدامات زیادہ موثر ہوتے ہیں، اگر وہ برادری کے مقامی سماجی اور سیاسی ڈھانچے اور دیگر نجی سطح کی تنظیموں یعنی مقامی حکومت کی تنظیموں / محکموں، CSOs اور CBOs، NGOs سے وابستہ ہیں۔

2. کمیونٹی موبلائزیشن

لوگوں / کمیونٹی کے افراد کو اپنی زندگی میں مثبت تبدیلی لانے کے لئے اپنی اہمیت کو تسلیم کرنا چاہئے۔ وہ تبدیلی کے سب سے مضبوط ایجنٹ ہیں جو اپنے لوگوں کی اجتماعی طاقت کے ذریعے تبدیلی لاسکتے ہیں۔ متحرک کرنے کے عمل میں، کمیونٹیز اپنی ترجیحات، مسائل، ضروریات کی اجتماعی طور پر نشاندہی کرتی ہیں اور براہ راست یا نمائندگی کے ذریعے حل تجویز کرتی ہیں۔ وہ مل کر کام کرتے ہوئے کمیونٹی کے اندر کچھ ممبروں / گروپوں کی تقرری / نامزد کرتے ہیں اور انہیں کمیونٹی کے مشترکہ خدشات اور پریشانیوں سے نمٹنے کے لئے باختیار بناتے ہیں۔ یہ عمل برادری کے تحریک کے نام سے جانا جاتا ہے۔ کمیونٹی میں متحرک ہونا مندرجہ ذیل اصولوں پر مبنی ہے:

- لوگ تبدیلی کے بنیادی کار گزار ہیں: کمیونٹی میں رہنے والے لوگ اپنی زندگیوں میں سماجی تبدیلی لانے کے مرکزی کردار ہیں۔ لہذا، تمام اقدامات لوگوں کے کردار کی اہمیت کو مطابق ہونے چاہیں۔ اگر بیرونی لوگوں کی طرف تبدیلی لانے کے اقدامات لوگوں کی رضامندی اور شرکت کے بغیر کیے جائیں تو اس کے نتیجے میں منفی تبدیلیاں یا غیر متعلقہ اور ناپسندیدہ تبدیلیاں واقع ہو سکتی ہیں۔

- منظم کرنا ایک ذریعہ ہے، حل نہیں: اس اصول کا مطلب یہ ہے کہ صرف کسی کمیونٹی کی تنظیم کا قیام ہی کافی نہیں ہے۔ یہ صرف اس مقصد کے حصول کا ایک ذریعہ ہے جس سے بہتر استعدادی صلاحیت والی کمیونٹی تشکیل دی جائے۔
- سادہ آغاز: اس کا مطلب برادری کی تنظیم کا ڈھانچہ آسان رکھنا اور سرگرمیوں کو کم رکھنا
- لوگوں کی اجتماعی طاقت اہم ہے: مسئلے کی نشاندہی کرنے اور مناسب حل تلاش کرنے کے لئے زیادہ سے زیادہ اسٹیک ہولڈرز کی شمولیت کی حوصلہ افزائی کی جانی چاہئے۔
- احتساب اور شرکت: کمیونٹی کی سطح کی تنظیموں کو تمام کمیونٹی ممبران کی شرکت اور جوابدہ ہونے کی حوصلہ افزائی کرنی چاہئے۔
- تمام گروپوں کی برابر نمائندگی: تمام ممبران کے خدشات اور معاملات کو ہم آہنگی سے حل کرنے کیلئے ضروری ہے کہ تمام کمیونٹی کے اندر تمام گروپوں / لوگوں کی یکساں نمائندگی ہو۔

3. گاؤں کی سطح کی پروڈیاز اسٹرٹیجی کی کمیونٹی اور ایمر جنسی ریسپانس ٹیم کی تنظیم

اگرچہ، کمیونٹی کے تمام گھرانے اور ممبران CBDRM عمل کا لازمی جزو ہیں، تاہم کمیونٹی کے ہر فرد کو خدشات میں کمی کی منصوبہ بند اقدامات پر عمل درآمد کو یقینی بنانے کے لئے ذمہ دار نہیں بنایا جاسکتا۔ ہمیں برادری کے ہر ممبر کی حدود اور اہلیت کو تسلیم کرنا ہوگا۔

3.1 کمیونٹی کے موجودہ ڈھانچے / تنظیموں کی نشاندہی کرنا۔

پہلے قدم کے طور پر یہ ضروری ہے کہ کمیونٹی کے اندر پہلے سے موجود تنظیم (تنظیموں) کی نشاندہی کی جائے۔ وہ ثقافتی، سماجی یا ترقیاتی گروپ / تنظیم ہو سکتی ہے۔ آفات کے خدشات سے نمٹنے کے انتظامات کو فعال بنانے کے لئے موجودہ تنظیم کو استعمال کرنے کا انحصار برادری پر ہے۔ چونکہ یہ گروپ پہلے سے ہی اتفاق رائے پیدا کرنے اور اجتماعی اقدامات کے لئے کمیونٹی پنڈال کی حیثیت سے خدمات سرانجام دے رہا ہے اور حکومت یا غیر سرکاری تنظیموں کے ساتھ رابطے میں ہے۔ تاہم، اگر موجودہ غیر رسمی گروپ / تنظیمیں موجود نہیں ہیں تو، وی ڈی ایم سی کو منظم کیا جانا چاہئے۔ کمیونٹی کو ایسے ممبران پر مشتمل ہونا چاہئے جو برادری کے مختلف حصوں میں اچھی نمائندگی اور ساکھ رکھتے ہیں۔ لہذا یہ تجویز کیا جاتا ہے کہ یہ کمیونٹی غیر رسمی گروپوں کو نامزد کرے اور تاکہ وہ مکمل اعتماد کے ساتھ کام کر سکے۔

اپنی برادری میں موجود کمیونٹی سماجی ڈھانچوں / تنظیموں کی نشاندہی کریں۔

- 1.
- 2.
- 3.

3.1.1 گاؤں کی ڈیزاسٹر مینجمنٹ کمیٹیاں - وی ڈی ایم سی

مقامی سطح پر کمیونٹی کی جانب سے ڈیزاسٹر مینجمنٹ کمیٹی کے ذریعے آفات کے خدشات سے نمٹنے کا بہتر انتظام کیا جاسکتا ہے۔ کمیٹی اس بات کو یقینی بنائے گی کہ کمیونٹی ڈی آر ایم پلان پر عمل درآمد کے ذریعے خطرات کو کم کیا جائے۔ لہذا ضروری ہے کہ اس طرح کی کمیٹیاں تشکیل دی جائیں تاکہ کمیونٹی متحد ہو کر مسائل کو منظم طریقے سے حل کر سکیں اور استحکام کو یقینی بنایا جاسکے۔ گاؤں کی سطح پر اس کمیٹی کو ولج ڈیزاسٹر مینجمنٹ کمیٹی (VDMCs) اور یوسی کی سطح پر، یونین کونسل ڈیزاسٹر مینجمنٹ کمیٹی (یوسی ڈی ایم سی) کہا جاسکتا ہے۔ برادری کے رہنماؤں، کمیٹیوں کے ممبران اور رضاکاروں کی تربیت اور اہلیت میں اضافہ ضروری اجزاء ہیں تاکہ کمیونٹی کو آفات کے اثرات کو منظم انداز میں کم کرنے کے قابل بنایا جاسکے۔

3.1.2 VDMCs اور UCDMCs کے ممکنہ ممبران

وی ڈی ایم سی کے لئے ممبروں کا انتخاب ہر گاؤں کی سطح پر اور سی بی ڈی آر ایم کے ڈیزائن کردہ پروجیکٹ کی ضرورت کے مطابق مختلف ہو سکتا ہے۔ موثر و عمل کے لئے ایک مضبوط، اچھی نمائندگی والی اور منظم کمیٹی ضروری ہے۔ دیہات کی آبادی کے لحاظ سے، وی ڈی ایم سی ممبران کو بڑھایا یا کم کیا جاسکتا ہے۔ تاہم، متوازن وی ڈی ایم سی میں کم از کم 15 سے 20 ممبران ہونے چاہئیں۔ وی ڈی ایم سی کے تجویز کردہ / ممکنہ ممبران یہ ہو سکتے ہیں:

یوسی ڈی ایم سی	ولج ڈی ایم سی
یوسی ڈی ایم سی کے ممکنہ ممبران ہو سکتے ہیں:	وی ڈی ایم سی کے ممکنہ ممبران
(1) یونین کونسل سیکریٹری	(1) گاؤں کے بزرگ / قابل احترام / بااثر شخص
(2) ہروی ڈی ایم سی کے 2-4 ممبران، کم از کم ایک خاتون نمائندہ کے ساتھ،	(2) مقامی اسکول کا استاد
(3) مقامی حکومت کے عہدہ دار	(3) امام مسجد یا مذہبی نمائندہ
(4) انچارج میڈیکل آفیسر، بی ایچ یو / ڈسپنسری سے ممبر،	(4) لیڈی ہیلتھ ورکر - ایل ایچ ڈبلیو، خاتون / مڈوائف
(5) اسکول نمائندہ۔ ہائی اسکول / مڈل سے ممبر،	(5) نوجوانوں کے مشیر
(6) سول سوسائٹی تنظیموں کا نمائندہ	(6) کاشتکار / ماہی گیر / کان کن / شکاری / جمع کرنے والے / رکھوالا / کاروباری
(7) مذہبی رہنما / امام مسجد	(7) مالک / کسان نمائندہ
(8) کمزور گروپ خواتین، اقلیتوں اور معذور افراد سے نمائندہ	(8) خواتین، اقلیتوں اور معذور افراد وغیرہ جیسے حساس گروپس میں سے ایک د
(9) برادری کی ضرورت کے مطابق ممبروں کو مزید شامل اور کم کیا جاسکتا ہے	نمائندے۔

3.1.3- کمیونٹی کی سطح پر ڈیزاسٹر مینجمنٹ کمیٹی کا کردار اور ذمہ داری

دی ڈی ایم سی اور یو سی ڈی ایم سی اہم کردار ادا کر سکتے ہیں کیونکہ کمیٹی کے ممبر مقامی ہوتے ہیں اور آفات کے خلاف سب سے آگے ہوتے ہیں

ذمہ داریاں:

- اتفاق رائے پیدا کرنا اور خدشات میں کمی کی اجتماعی منصوبہ بندی کے لئے ایک پلیٹ فارم مہیا کرنا۔
- کمیونٹی کی سطح پر DRM کی منصوبہ بندی اور خدشات میں کمی کی سرگرمیوں کے نفاذ کی قیادت
- منصوبہ بندی میں تعاون کیلئے کمیونٹی کے دیگر ممبران کو قائل کرنا اور حوصلہ افزائی کرنا
- مقامی حکومت کے حکام، این جی او اور INGOs کے مقامی آفات کے اقدامات کی منصوبہ بندی کرنے کے لئے روابط رکھنا
- مقامی سطح پر خدشات میں کمی اور ترقیاتی کاموں کے لئے وسائل کو مختص کرنا
- یو سی ڈی ایم سی ضلعوں اور تحصیل ڈیزاسٹر مینجمنٹ اتھارٹیز / کمیٹیوں میں کمیونٹیز کے مطالبات کی حمایت میں اہم کردار ادا کر سکتی ہے
- منصوبہ بندی اور عمل درآمد میں کمیونٹی کے تمام طبقات بشمول کمزور گروپوں کے خدشات کو ضم کرنے کو یقینی بنانا۔
- VDMCs اور UCDMCs ارکان اور کمیونٹی رضاکاروں کے لیے بنیادی، ٹی اوٹی اور ریفریشر کورسز کا انتظام کرنا
- باقاعدہ اجلاس کریں اور اجلاس کے منٹس مقامی حکومت اور دیگر اہم اسٹیک ہولڈرز اور متعلقہ VDMCs کے درمیان تقسیم کرنا
- ہنگامی رد عمل کنٹس کا ذخیرہ رکھنا اور مطلوبہ سامان کی فراہمی کے ذریعے اسے جدید بنانا۔
- وغیرہ -----

کردار اور فرائض:

- ہلکی تلاش اور بچاؤ
- ابتدائی آگ بجھانا اور اس کی روک تھام
- ہنگامی طبی امداد جس میں متاثرین کی ابتدائی طبی امداد اور جسمانی مدد بھی شامل ہے
- بڑے پیمانے پر جانی نقصان کے انتظامات میں مدد
- متاثرین کی نقل و حمل
- کمیونٹی کی سطح پر ضروریات کی تشخیص
- مقامی صحت کی سہولت کے لئے تیاری
- پیشگی اطلاع
- کمیونٹی کا انخلاء
- خوراک، پانی اور غیر غذائی اشیاء کی فراہمی
- عارضی پناہ کی دستیابی

3.2.2 - ممکنہ ممبران

ہنگامی رد عمل کی سرگرمیاں مشکل اور سخت ہو سکتی ہیں۔ لہذا ان پہلوؤں کو مد نظر رکھتے ہوئے سی ای آر ٹی کے ممبروں کا انتخاب کیا جاتا ہے۔

- ان میں چنگلی اور احساس ذمہ داری ہونا چاہئے
- وہ نسبتاً جوان اور مضبوط افراد ہوں جن میں زندگی بچانے کے اقدامات کا جذبہ ہو۔
- انہیں انسانی زندگی کا احترام اور مشکلات میں ہمدرد ہونا چاہئے

3.2.3 - CERT کے کردار اور ذمہ داریاں

ٹییمیں اپنے قائد کے تحت منظم انداز میں مل کر کام کرتی ہیں اور درج ذیل فرائض انجام دیتی ہیں۔

- جائے وقوعہ کا تعین - ابتدائی تشخیص اور واقعے کا اندازہ کرنا
- سہولیات جیسے بجلی اور قدرتی گیس تک پہنچیں اور انہیں بند کرنا
- چھوٹی آگ بجھانا
- ہلکی سرچ اور بچاؤ کا عمل شروع کرنا
- اسٹارٹ - سادہ ٹرانج اور فوری علاج
 - طبی ضروریات، زخمیوں / چوٹوں کی تعداد اور زخمی کی اقسام کا اندازہ کرنا
 - متاثر / مریض کی تشخیص - اسے بی سی (ایئر ویزبر ہتھنگ سرکیولیشن)
 - جان لیوا زخموں کا علاج
- متاثرین کا تحفظ اور پیشہ ورانہ امداد کے لئے رہنمائی
- مدد کے لئے کال کرنا
- اگر ضرورت ہو تو پیشہ ورانہ جواب دہندگان کی مدد اور تعاون کریں

3.2.4 - سی ای آر ٹی کی تنظیم

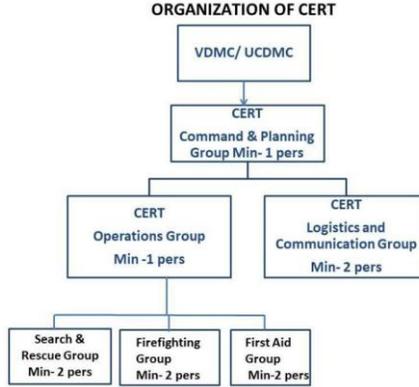
مقامی سطح پر مختلف گروہوں میں مزید تقسیم کیا جاسکتا ہے۔

- (1) کمانڈ اینڈ پلاننگ گروپ
- (2) آپریشن گروپ
- (3) لاجسٹک اینڈ کمیونیکیشن گروپ

آپریشن گروپ: آپریشن گروپ مختلف کام انجام دیتا ہے یعنی تلاش اور بچاؤ، فوری امداد اور آگ بجھانا۔ لہذا، اس کے ذیلی گروپوں کی مزید مختلف اقسام ہیں

- (1) تلاش و بچاؤ گروپ (پانی سے بچاؤ، عمارت گرنے سے بچاؤ، سیلاب سے بچاؤ)
- (2) فوری امداد / طبی رد عمل گروپ
- (3) آگ بجھانے کا گروپ

شکل نمبر 1: مجوزہ سی ای آر ٹی تنظیم



نوٹ: اس تنظیم کو ہر ٹیم کے کم از کم (ضروری) 10 رضا کاروں کو مد نظر رکھتے ہوئے تجویز کیا گیا ہے۔ اگر انسانی اور مادی وسائل اجازت دیتے ہیں تو ان گروپس کی توسیع کی جاسکتی ہے۔ مثال کے طور پر، کمانڈ اور منصوبہ بندی کی تقریب کے لئے دو الگ الگ گروپ تشکیل دیئے جاسکتے ہیں، اسی طرح رسد اور مواصلاتی کاموں کے لئے بھی دو الگ الگ گروپ تشکیل دیئے جاسکتے ہیں۔ مزید یہ کہ، تلاش و بچاؤ، آگ بجھانے اور فوری طبی امداد میں رضا کاروں کی تعداد کو بھی بہتر بنایا جاسکتا ہے۔ اس کتاب کے حصہ دوئم میں تلاش و بچاؤ، آگ بجھانے اور فوری طبی امدادی گروپس کے مخصوص کام اور ذمہ داریوں پر غور کیا جائے گا۔

3.2.5۔ ایمر جنسی ریپانس تربیت اور اہلیتوں میں اضافے کی اہمیت

تباہی کے بعد ہنگامی رد عمل کو موثر طریقے سے انجام دینے کے لئے کمیونٹی کو تیار کرنے کے لئے فوری تربیت اور اہلیتوں میں اضافہ ضروری ہے۔ تربیت یافتہ اور آلات سے بھرپور کمیونٹی کے رضا کار گروپس اور کمیونٹی پر مبنی تنظیموں کے ممبران ہنگامی رد عمل کے مندرجہ بالا کام ایک اہم اثاثے کے طور پر (تمام یا کچھ) سرانجام دے سکتے ہیں۔

سیکھنا اور غور کرنا

سوال 1۔ ہم کمیونٹی میں کمیٹیوں اور ٹیموں کو کیوں منظم کرتے ہیں؟

.....

.....

.....

سوال 2۔ ویلج ڈیزاسٹر مینجمنٹ کمیٹی کے مختلف کردار اور ذمے داریاں کیا ہیں؟

.....

.....

.....

سوال 3۔ ایمر جنسی ریسپانس ٹیم کے کردار اور ذمے داریاں کیا ہیں؟

.....

.....

.....

سیکشن-4

آفات کے خدشات کی شراکتی جانچ پڑتال

سیکشن سیکھنے کے مقاصد

اس سیکشن کا مقصد قارئین کو سمجھانے کیلئے ہے۔

← کمیونٹی سطح پر آفات کے خدشات کی شراکتی جانچ پڑتال کا عمل

← کمیونٹی سطح پر خطروں کی اقسام، آفات کے خدشات کی جانچ پڑتال کے دوران استعمال ہونے والے کمزور دفاعی صلاحیتوں اور اہلیتوں کے تشخیصی ٹولز

1. تعارف

سندھ میں انتہائی قدرتی واقعات نے نہ صرف کمیونٹیز کو درپیش تباہی کے خدشات میں اضافہ کیا ہے بلکہ ان کی کمزور دفاعی صلاحیت اور مختلف خطرات کا سامنا خدشات کو بڑھانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ ایک طرف آب و ہوا کی تبدیلی کی وجہ سے قدرتی آفات کی بڑھتی ہوئی تعداد اور فریکوینسی کے نتیجے میں صوبے بھر میں کمیونٹیز، اثاثوں اور بنیادی ڈھانچے خطرے میں ہیں جبکہ دوسری طرف معاشرتی، معاشی اور ماحولیاتی حالات کی متنوع حدود نے انتہائی قدرتی واقعات کے سامنے ان کی دفاعی صلاحیتوں کو مزید کمزور کر دیا ہے۔ لہذا، خطرات اور کمزور دفاعی صلاحیت دو اہم بنیادی پہلو ہیں جن کا مقامی سطح پر تباہی کے خطرے کی تشخیص کرتے وقت تجزیہ کیا جانا چاہئے۔

2. کمیونٹی کی سطح پر آفات کے خدشات کی شراکتی جانچ پڑتال

کمیونٹی کی سطح پر درپیش خطرات کا اجتماعی تعین "آفات کے خدشات کی شراکتی جانچ پڑتال" (پی ڈی آر اے) کے نام سے جانا جاتا ہے۔ یہ ایک مشترکہ تحقیقاتی عمل ہے جو کمیونٹیز کے لئے تیار کیا گیا ہے تاکہ وہ خطرات کی نشاندہی اور اندازہ کریں، اپنی دفاعی صلاحیتوں کی کمزوری کو پہچانیں اور اپنی موجودہ اہلیتوں کو جانیں جن کو وہ خطرات کے اثرات سے نمٹنے کے لئے استعمال کرتے ہیں۔ یہ کمیونٹیز، دیہات، قصبے یا شہروں کو درپیش خدشات اور ان خدشات پر قابو پانے کو جانچنے کا طریقہ کار ہے۔



2.1 PDRA عمل کے اقدامات میں شامل ہیں :

- (1) خطرات کا اندازہ لگانے کے لئے خطرات کی جانچ پڑتال
- (2) حساسیت کو پہچاننے کے لئے کمزور دفاعی صلاحیتوں کی جانچ پڑتال
- (3) اہلیتوں کو جاننے کے لئے اہلیتوں کی جانچ پڑتال
- (4) معاشرے کو درپیش خدشات کا تجزیہ اور ترجیحات

2.2- خطرات کی زد میں عناصر

اس شرکاتی عمل کے ذریعے ہم کمیونٹی میں خطرے کی زد میں عناصر پر ممکنہ منفی اثرات کو سمجھ سکتے ہیں۔

خطرات کی زد میں عناصر

کمیونٹی میں - خطرات کی زد میں عناصر

- (1) کمیونٹی میں رہنے والے بچے، مرد اور خواتین، بوڑھے، بیمار، معذور اقلیتیں وغیرہ۔
- (2) بنیادی طبعی ڈھانچے جیسے مکانات، شیڈ، سیلاب کے بند، پتے، آبپاشی کے چینلز وغیرہ۔
- (3) سرکاری سہولیات جیسے اسکول اور ہسپتال وغیرہ۔
- (4) معاش اور معاشی وسائل جیسے کھیت، مویشی، دکانیں، ٹریکٹر زاور کشتیاں وغیرہ۔
- (5) کمیونٹی کے اثاثہ جات جیسے فصلوں کی مشینیں، مویشی، چراگاہیں اور جنگلات وغیرہ۔
- (6) مواصلاتی بنیادی ڈھانچے جس میں رسائی کی سڑکیں اور پل وغیرہ شامل ہیں

آپ کی کمیونٹی میں خطرے کی زد میں عناصر کی مثالیں

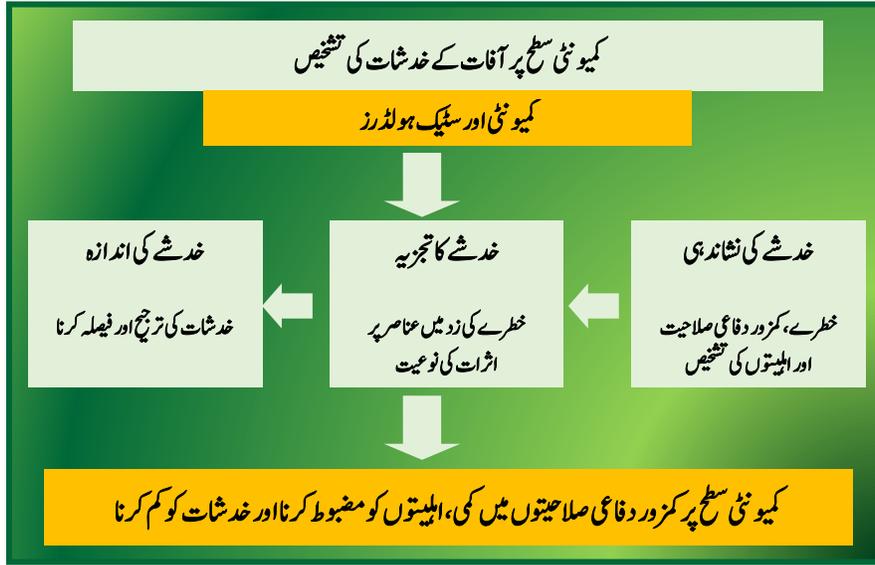
..... (1)

..... (2)

..... (3)

3. PDRA عمل کے اقدامات

شکل نمبر 2: مصیبت کے خطرے کی شراکتی تشخیص کے اقدامات



3.1- خطرہ تشخیص

خطرہ	ایک خطرناک واقعہ، مادی، انسانی سرگرمی یا حالت جو زندگی کے ضیاع، چوٹ یا دیگر صحت کے اثرات، املاک کو نقصان، معاش اور ماحولیاتی نقصان کا سبب بن سکتا ہے۔ یہ قدرتی یا انسانی پیدا کردہ بھی ہو سکتا ہے
-------------	---

خطرہ کی جانچ پڑتال تباہیوں یا خطروں کی طبعی صفتوں کو ظاہر کرتا ہے۔ لہذا، ہمیں خطرات کی نوعیت اور طرز عمل کی نشاندہی کرنے کی ضرورت ہے۔ مندرجہ ذیل پہلوؤں کی تفصیل سے تحقیق کی گئی ہے:

- شدت اور وسعت۔
- شروع ہونے کی رفتار
- تعدد (فریکوئنسی)
- کب (سال کے کونسے وقت)
- دورانیہ
- انتہائی نشانیاں، اشارے اور سنگنل
- یہاں کوئی پیشگی انتباہ (انتہائی نشانیوں اور خطرے کے اثرات کے درمیان وقت) ہے

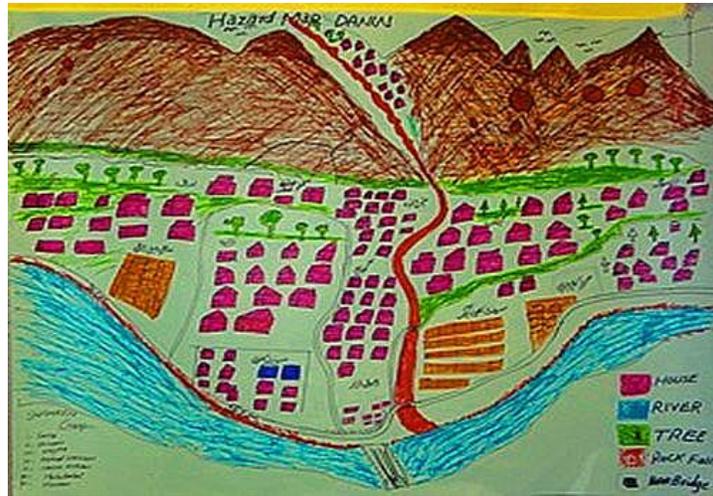
خطرہ کی جانچ پڑتال مقامی حکام، مقامی لوگوں، معاشرتی رہنماؤں اور خطرات کے تشخیصی ماہرین کی شمولیت سے کی جائے گی۔

بہت سے پی آر اے ٹولز ہیں جو خطرات کی جانچ پڑتال میں مدد کر سکتے ہیں۔ تاہم، سب سے زیادہ عام طور پر استعمال ہونے والے ٹولز درج ذیل ہیں:

<ul style="list-style-type: none"> • خطرے کے نقشے: خطرے کے اثرات اور خطرے کی زد میں آنے والے عناصر کے ممکنہ علاقے کا احاطہ کرنے کے لئے نقشے تیار کیے جاتے ہیں۔ • معاشرتی تاریخی پروفائل یا ٹائم لائن: یہ ٹولز ہماری مدد کر سکتے ہیں کہ ہم سمجھ سکیں کہ وقت کے ساتھ ساتھ خطرات کیسے بدلتے ہیں۔ ماضی میں کون سے خطرات رونما ہوئے ہیں۔ یا کسی مخصوص خطرے کا آغاز وغیرہ۔ • موسمی کیلنڈر: یہ مخصوص ٹول خطرات کا وقت، کثرت اور دورانیہ بتانے کیلئے ہے 	<p>کیونٹری کیلئے خطرے کی جانچ پڑتال کے ٹولز</p>
--	--

- خطرے کی جانچ پڑتال ہمیں یہ سمجھنے کے قابل بناتی ہے کہ کیونٹی کا مخصوص گروپ مخصوص خطروں کی صورت میں کیوں زیادہ حساس ہے اور جبکہ دوسرے نسبتاً متاثر نہیں ہوتے۔
- اس عمل کے دوران ہم کیونٹی کے نمٹنے کے طریقے کار اور کیونٹی میں موجود وسائل کی نشاندہی بھی کرتے ہیں۔

شکل نمبر 3: کیونٹی خطرے کے نقشے



ٹیبل نمبر 1: خطرات کا میٹرکس

خطرے کی اقسام	شدت	انتہائی نشانیاں	آغاز کی رفتار	کثرت	دورانیہ	کب	پیشگی انتباہ	متاثرہ علاقے
سیلاب								
خشک سالی								
زلزلہ								
لینڈ سلائیڈ								

								آلودگی
								گرمی کی لہر
								طوفان

ٹیبل نمبر 2: تاریخی پس منظر

خطرے کی اقسام	سال / موسم	مہینہ	فصلوں کا نقصان	کشتیوں کا نقصان	گھروں کا نقصان	اموات / زخمی	شدت	دورانیہ
سیلاب								
خشک سالی								
زلزلہ								
مٹی کا تودہ								

ٹیبل نمبر 3: موسمی کیلنڈرز

خطرے کی اقسام	جنوری	فروری	مارچ	اپریل	مئی	جون	جولائی	اگست	ستمبر
سیلاب									
خشک سالی									
زلزلہ									
لینڈ سلائیڈ									
آلودگی									

3.2۔ کمیونٹی کی دفاعی صلاحیتوں کی جانچ پڑتال

کمزور دفاعی صلاحیت	ایسے حالات اور عوامل جو خطرات کے مضر اثرات کیلئے کسی فرد یا معاشرے کی حساسیت بڑھا سکتے ہوں، جن کی اقسام طبیعی معاشرتی، معاشی اور ماحولیاتی ہیں۔
--------------------	---

اقسام	<ul style="list-style-type: none"> • طبعی • سماجی • معاشی • ماحولیاتی
-------	---



طبعی



معاشی



سماجی



ماحولیاتی

یہ 'خطرے سے دوچار عناصر' کی مختلف خطروں کیلئے حساسیت کا مشاہدہ کرنا اور ان کی کمزور دفاعی صلاحیت کے اسباب کا تجزیہ کرنے کا عمل ہے۔

- کمزور دفاعی صلاحیت کی جانچ پڑتال میں طبعی، جغرافیائی، معاشی، معاشرتی، سیاسی اور نفسیاتی عوامل کو مد نظر رکھتا ہے، جو کچھ برادریوں کو خطرہ کیلئے مزید حساس بناتے ہیں جبکہ دیگر نسبتاً محفوظ رہتے ہیں۔
- غربت کی حیثیت، تعلیم، مواصلاتی اور آمدورفت کے نظام، عوامی وسائل تک رسائی جیسے جنگل کی پیداوار، سرکاری سہولیات، پینے کا پانی، اور زرعی بینکوں / کریڈٹ بینکوں، غیر سرکاری تنظیموں اور دیگر خدمات کی فراہمی والے اداروں کی موجودگی کو کسی علاقے میں کمزور دفاعی صلاحیت کی جانچ پڑتال کے لئے استعمال کیا جاسکتا ہے۔
- یہ عمل ہمیں یہ بات سمجھنے کے قابل بناتا ہے کہ کمیونٹی کا مخصوص گروپ یا گروپس مخصوص خطروں کیلئے کیوں زیادہ حساس ہیں اور جبکہ دوسرے نسبتاً متاثر نہیں ہیں۔
- آفات کے خدشات کی شراکتی جانچ پڑتال مقامی حکام کی طرف سے مقامی لوگوں، کمیونٹی رہنماؤں اور موضوع کے ماہرین کی موجودگی میں کی جائے گی۔

کمزور دفاعی صلاحیت کی جانچ پڑتال میں کمیونٹی کی شمولیت کو یقینی بنانے کے لئے متعدد ٹولز کا استعمال کیا جاتا ہے، عام طور پر استعمال ہونے والے کچھ ٹولز ذیل میں ہیں:

<p>(1) خطرے کے نقشے - "خطرے کی زد میں عناصر" کی منظر کشی میں مدد کرتے ہیں۔ خطرے کے اثرات اور خطرے کی زد میں آنے والے عناصر کے ممکنہ علاقے کا احاطہ کرنے کے لئے نقشے تیار کیے جاتے ہیں</p> <p>(2) کمزور دفاعی صلاحیت میٹرکس - نقصانات کی جگہ اور تخمینہ کی نشاندہی میں مدد کرتا ہے۔</p> <p>(3) ٹرانزکٹ واک - کمیونٹی کے نقشے کی بہتر تفہیم حاصل کرنے میں مدد کرتا ہے اور جسمانی / مادی حساسیت پر مزید سوالات پوچھنے کا موقع فراہم کرتا ہے۔</p> <p>(4) موسمی کیلنڈر - دباؤ، بیماریوں، بھوک، قرض وغیرہ کے ادوار پر بصیرت دیتا ہے۔</p> <p>(5) معاش کا تجزیہ - مختلف گھرانوں اور گروپوں میں خطرات کے مختلف اثرات کی تصویر پیش کرتا ہے</p> <p>(6) وین ڈایا گرام - تنظیموں اور سرکاری ایجنسیوں کے مابین ہم آہنگی کی حالت کو ظاہر کرتا ہے</p> <p>(7) کمیونٹی ڈرامہ - لوگوں کو اس بات کے اظہار کے قابل بناتا ہے کہ آفات کے دوران کیا ہوتا ہے اور کیوں</p> <p>(8) ترجیحی درجہ بندی کی پریشانی - کمزور دفاعی صلاحیت کا تعلق ظاہر کرتا ہے اور کمیونٹی کو قابل بناتا ہے کہ وہ نمٹنے کے لئے ترجیحی کمزوریوں کو بیان کر سکیں۔</p>	<p>کمزور دفاعی صلاحیت کی جانچ پڑتال کے ٹولز</p>
--	--

ٹیبل نمبر 4: کمزور دفاعی صلاحیت کی جانچ پڑتال (خطرہ) میٹرکس

خطرے کی زد میں عناصر	سیلاب	خشک سالی	زلزلہ	لینڈ سلائڈ	طوفان	گرمی کی لہر	کمزور دفاعی صلاحیت کی وجہ	مقام / علاقہ
لوگ								
گھر								
پل								
اسکول								
صحت مراکز								
فضلیں								
کشتیاں								

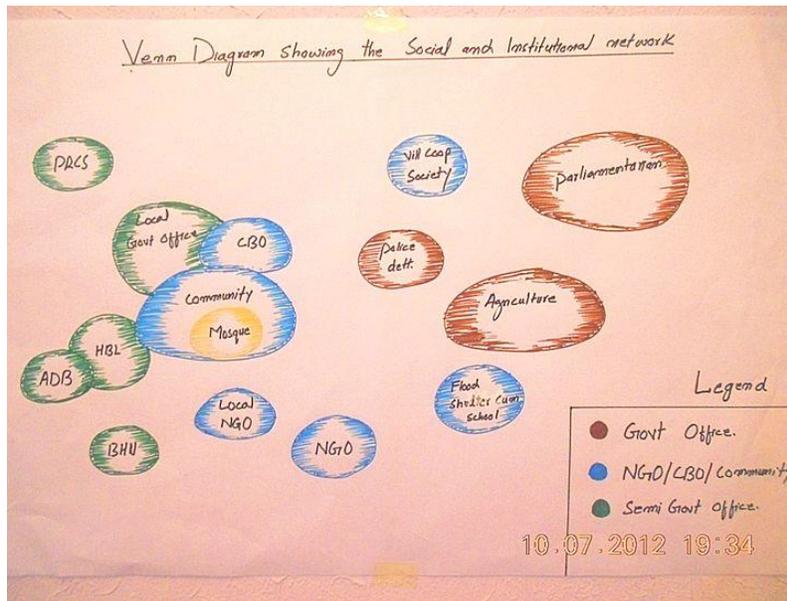
ٹیبل نمبر 5: کمزور دفاعی صلاحیت کی جانچ پڑتال (معاشرتی اور معاشی)

نازک سہولیات کے بغیر لوگوں کی تعداد کی شرح					حساسیت کے اشارے
علاقہ / مقام	علاقہ / مقام	علاقہ / مقام	علاقہ / مقام	علاقہ / مقام	
					سڑک تک رسائی
					پینے کا پانی

					صحت کی سہولت
					تعلیم
					سہولت
					بیت الخلاء
					بجلی
					ٹیلی فون / موبائل
					ٹیلی ویژن

وین ڈایا گرام: ہم اس ٹول کے ذریعہ ادارہ جاتی اور سوشل نیٹ ورک کا تجزیہ کر سکتے ہیں۔ یہ تنظیموں اور سرکاری ایجنسیوں کے درمیان ہم آہنگی کی حالت اور مذکورہ بالا کا برادرپوں کے ساتھ تعلقات کو ظاہر کرتا ہے۔ وین ڈایا گرام کے ذریعہ آفات کے خدشات میں کمی کے مرحلے میں اسٹیک ہولڈرز اور کمیونٹی کے مابین فاصلے کو کم کرنے / دور کرنے میں مدد ملتی ہے۔

شکل نمبر 4: وین ڈایا گرام



ٹیبیل نمبر 6: کمزور گروپوں کو اجاگر کرنا

کچھ اہم سوالات جو معاشرے میں کمزور گروپوں کو اجاگر کرنے کے لئے کارآمد ہیں اور وسائل کی نقشہ سازی کے دوران بھی استعمال ہو سکتے ہیں۔

- کیا گاؤں میں مقامی سطح پر کوئی سماجی / ترقیاتی / مذہبی تنظیم ہے؟
- کیا خواتین اور معذور افراد تنظیم کا حصہ ہیں؟
- کیا ہر شخص کو زمین تک یکساں رسائی حاصل ہے؟
- کیا خواتین کو زمین تک رسائی حاصل ہے؟
- کیا غریبوں کو زمین تک رسائی حاصل ہے؟
- زمین کے مختص کرنے کا فیصلہ کون کرتا ہے؟
- لوگ پانی کہاں سے جمع کرنے جاتے ہیں؟
- پانی کون جمع کرتا ہے؟
- لوگ لکڑیاں جمع کرنے کہاں جاتے ہیں؟
- کون لکڑی جمع کرتا ہے؟
- لوگ مویشیوں کو چرانے کے لئے کہاں جاتے ہیں؟
- آپ مقامی طور کے کس طرح کی ترقیاتی سرگرمیاں انجام دیتے ہیں؟ اور کہاں؟
- آپ کو کس چیز سے سب سے زیادہ پریشانی ہے؟
- کیا کمیونٹی میں مرد، خواتین اور بچے معذور ہیں؟
- ان کی ضروریات کی دیکھ بھال کون کرتا ہے؟
- کیا وہ سماجی / گروہی سرگرمیوں میں حصہ لیتے ہیں؟
- کیا معذور بچے اسکول جاتے ہیں؟
- کیا مرد مقامی طور پر کام کرتے ہیں یا کمیونٹی سے باہر کام کرتے ہیں
- کیا کمیونٹی میں مذہبی یا نسلی اقلیت موجود ہے؟
- کیا وہ اکٹھے یا کمیونٹی ہاؤس کلب سے دور رہتے ہیں؟
- اقلیتیں کیا نوکری / کام / پیشہ انجام دیتے ہیں؟

3.3 - اہلیتوں کی جانچ پڑتال

اہلیت	تباہی کے خطرات سے نمٹنے اور ان کو کم کرنے کے لئے کمیونٹی کے اندر موجود قوتیں، قابلیتیں اور دستیاب وسائل
اقسام	○ <u>جسمانی / مادی</u> : نقدی کی صورت میں رقم اور سونا، زمین، سامان، خوراک، ملازمت، یا کریڈٹ تک رسائی شامل ہیں۔

○ سماجی / تنظیمی: خاندان سے خاندان اور بھائی سے بھائی، بہن سے بہن اور کزن سے کزن کا رشتہ، قریبی سوشل نیٹ ورکنگ، قیادت، نگہداشت کے مقامی اور قومی ادارے موجود ہیں، اور جہاں لوگ موجود مادی وسائل ضرورت کے وقت وقف کرتے ہیں، ان کے زندہ رہنے کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔
○ سرگرم / ذہنی طور پر تیار: ان میں صلاحیتوں اور اعتماد سمیت بحرانوں سے نکلنے کی طاقت، کامیابی کے لئے سخت جدوجہد واقعات پر قابو رکھنے کا مضبوط احساس اور ان کی حالت کو تبدیل کرنے کی طاقت وغیرہ۔

اہلیت ایک معاشرے کی حقیقی یا ممکنہ صلاحیت ہے جو مادی اور انسانی وسائل کی موجودگی کے ذریعے آفات سے نمٹنے کے لئے ہے جو آفات سے بچاؤ اور مؤثر رد عمل میں معاون ہے۔ اس میں لوگوں کے پاس موجود وسائل اور ہنر، قابلیتیں، تحریک شامل ہے، جس کی وجہ سے وہ اپنے مستقبل کی تشکیل پر زیادہ کنٹرول حاصل کر سکیں۔

اہلیت کی جانچ پڑتال ایک ایسا عمل ہے جو اس بات کا تعین کرتا ہے کہ بحران کے وقت لوگ خطرہ کے نقصان دہ اثرات کو کم کرنے کے لئے کیا کرتے ہیں:

- لوگوں کے خطرات کے پچھلے تجربات کو سمجھنا جس نے انہیں مقابلہ کرنے کی حکمت عملی تیار کرنے کے قابل بنایا ہے۔
- تجزیہ کرنا کہ کونسے وسائل موجود ہیں اور خطرات سے نمٹنے کیلئے استعمال ہوتے ہیں، ان وسائل پر کس کی رسائی اور انہیں کون کنٹرول کرتا ہے۔
- خطرے میں مبتلا لوگوں کی اہلیتوں کی تشخیص کیونٹی میں آفت کے خدشات میں کمی کیلئے حکمی عملی کے انتخاب اور صلاحیت کی تعمیر کے لئے ایک بہت اہم قدم ہے۔

اہلیت کا جائزہ کے لئے زیادہ تر وسیع پیمانے پر استعمال ہونے والے ٹولز

کیونٹیز کے لئے اہلیت کا جائزہ لینے کے ٹولز	1) تاریخی پس منظر: خطرات کی تشخیص کے علاوہ، تاریخی پس منظر اہلیت کی تشخیص کے لئے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ مثال کے طور پر ہم معاشرے کا مقابلہ کرنے کا طریقہ کار دیکھ سکتے ہیں جس کو ماضی میں انہوں نے آفات سے نمٹنے کے لئے استعمال کیا تھا۔ اس سے ان وسائل کی فہرست بنانے میں بھی مدد ملے گی جو ماضی میں کامیابی کے ساتھ استعمال ہوئے تھے۔
	2) موسمی کیلنڈر: موسمی کیلنڈر مخصوص موسم میں تباہی کے خلاف جدوجہد کرنے کا طریقہ کار تلاش کرنے میں مدد کرتا ہے
	3) وسائل کی نقشہ سازی: اس ٹول کا استعمال نقشہ بنانے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے جس میں مقامی وسائل اور اہلیتیں دکھائی جاتی ہیں جس پر کیونٹیز آفات کے وقت پر بھروسہ کر سکتی ہیں اور اس کی نشاندہی کر سکتی ہیں کہ کون سے وسائل آسانی سے آفات سے متاثر ہوتے ہیں۔

ٹیمبل نمبر 7: کیونٹی کے اہلیتی وسائل کی نقشہ سازی (اپنی)

وسائل	لکڑی	عمارت / کھودنے کے اوزار	گاڑیاں / ٹریکٹر، ٹرالیاں / بسیں، موٹر سائیکل وغیرہ	کشتیاں	رضاکار تربیت یافتہ / غیر تربیت یافتہ	جزیر / ابندھن	غذائی اشیاء	طبی فراہمی	کیونٹی فنڈز	کچھ اور
مقام										

										مقام
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	------

ٹیبل نمبر 8: حکومت کے ساتھ کمیونٹی کی اہلیت کے وسائل کی نقشہ سازی

وسائل	ریقی تھیلے	اوزار	گاڑیاں	کشتیاں	پانی نکالنے والے پمپ	انخلامرکز	خیسے	این ایف آئی	خوراک	ہنگامی نقدی	طبی فراہمی
مقام											
مقام											

ٹیبل نمبر 9: کمیونٹی کی اہلیتوں کی تشخیص کے لئے سوالنامے کا نمونہ

<ul style="list-style-type: none"> • آفات کے رد عمل / آگاہی پر کام کرنے والی کمیونٹی کی سماجی اور مذہبی تنظیموں کی تعداد • آفات کے رد عمل اور آگاہی پر کام کرنے والے بیرونی ادارے یعنی این جی اوز اور انٹرنیشنل این جی اوز کی تعداد • فوری انتہاء کا نظام، انتہاء گاہکوں میں وقت • فوری انتہاء کا نظام کی رسائی میں آنے والے دیہاتوں کی تعداد • ناخواندہ بڑوں (مرد / خواتین) کی تعداد • معذور افراد (بالغوں، بچوں، خواتین / مردوں) کی تعداد • الیکٹرانک میڈیا، ٹی وی، ریڈیو تک رسائی ہے یا نہیں • ہنگامی رد عمل کا منصوبہ موجود ہے یا نہیں • انخلاء کا منصوبہ موجود ہے یا نہیں • تباہی سے کچھ گھنٹوں پہلے فوری انتہاء دستیاب ہے • فوری انتہاء کی رسائی والے دیہات کی تعداد • مقامی ہنگامی رد عمل کی ٹیموں کی تعداد • PRCS رضا کاروں / ٹیموں کی تعداد • ہنگامی رد عمل پر کام کرنے والی خواتین رضا کاروں کی تعداد • ہنگامی رد عمل پر کام کرنے والی مذہبی / فلاحی تنظیم کے نیٹ ورکس کی تعداد • بیرونی اداروں یعنی این جی اوز اور انٹرنیشنل این جی اوز کی تعداد جو ہنگامی رد عمل پر کام کر رہے ہیں۔ • کیا پاک فوج ایمر جنسی ریسپانس میں شامل ہے؟ ہاں یا نہیں • صحت کی سہولیات اور عملے کی تعداد • انخلاء کے مراکز / انخلاء کے مراکز کے طور پر استعمال ہونے والے اسکولوں کی تعداد • پچھلے سال سیلاب سے متاثرہ آبادی کی تعداد • انشورنس اور قرض جیسے خطرے کی منتقلی کا طریقہ کار موجود ہے یا نہیں۔

نوٹ:

یہ فہرست تشخیص کی ضرورت، دائرہ کار اور مقصد کے مطابق بڑھائی جاسکتی ہے۔ خدمات کی فراہمی کے اداروں، بینکاری تنظیموں، انسانی وسائل، میڈیا، اور آفات کی تیاریوں کی خدمات اور آلات کی دستیابی کسی برادری کی اہلیت کی عکاسی کرتی ہے۔

4. کمیونٹی خطرے کا تجزیہ

خطرہ، کمزور دفاعی صلاحیت اور اہلیت کی تشخیص کرنے کے بعد، خدشات کا تجزیہ کرنا ضروری ہے۔ خدشات کے تجزیے سے کمیونٹی اور مقامی حکام خطرے کے مختلف واقعات کے ممکنہ اثرات کو سمجھنے کے قابل ہوں گے۔

خدشات کے تجزیے میں خطرات کے بارے میں حاصل کردہ معلومات، ان کی تعداد اور شدت اور خطرے سے دوچار عناصر سے کی بنیاد پر خدشات کے منظر کشی شامل ہے۔ خدشے کے تجزیے کے دوران ہم شناخت کرتے ہیں کہ خطرے سے دوچار عناصر پر خطرے کا اثر کس طرح پڑے گا۔ جیسے لوگ، مکانات، فصلیں، عمارتیں، سڑکیں، اسکول وغیرہ۔ یہ اثرات کی حد بھی شناخت کرتا ہے۔ مثال کے طور پر کتنے لوگ ہلاک ہو سکتے ہیں، کتنے زخمی ہو سکتے ہیں، کتنے ہیکٹر رقبے پر منفی اثر پڑے گا یا ڈوب جائے گا۔ تاہم کچھ برادریوں کو بیک وقت ایک سے زیادہ خطرات لاحق ہو سکتے ہیں۔ ایسی صورت حال یا علاقے میں ہر طرح کے خطرات سے ہونے والے امکانی نقصانات کی نشاندہی کرنا اہم ہو گا۔

کمیونٹی کے ساتھ کام کرتے ہوئے مقامی علم بہت ضروری ہے، لیکن اس صورت حال میں سائنسی اعداد و شمار بھی اہم ہیں جب کمیونٹی خطرہ سے دوچار نہیں ہوئی ہے جیسے مستقبل میں کسی خاص کمیونٹی پر آب و ہوا کے تغیر کے اثرات یا کمیونٹی کے قریب دریاؤں ڈیم بنانے کے اثرات یا سونامی کے خطرے سے متعلق کمیونٹی کو آگاہ کرنا جو ابھی تک نہیں ہوا ہے۔

4.1 خدشات کے نقشے

کمیونٹی میں دستیاب وسائل اور مختلف کمزور عناصر کیلئے کے طبعی پہلوؤں سے تباہی کے خطرے کے نقشوں میں ضم کر کے خدشات کا نقشہ تیار کیا جاسکتا ہے۔ یہ خطراتی نقشے کمیونٹی سطح کی صلاحیتوں کی طبعی کمزوری اور دستیاب وسائل پر مشتمل ہیں جو کہ خطرے کا تجزیہ کرنے میں انتہائی معاون ہو سکتے ہیں۔ اسی طرح کے خدشے کے تجزیے سے دونوں خطرے اور کمزوری کے تجزیے کے نتائج ظاہر ہوتے ہیں اور کمیونٹی کی سطح پر اسے خدشے کے تجزیہ کا ایک اہم ذریعہ سمجھا جاتا ہے۔

4.2 خطرے کا امکان اور نقصان میٹرکس

اس کا ایک اور طریقہ خطرے کا امکان (خطرہ) اور ممکنہ نقصان (کمزوری) میٹرکس ہے جس طرح نیچے دیئے گئے جدول میں دکھایا گیا ہے۔

ٹیبیل نمبر 10: خدشے کے تجزیہ کا نمونہ میٹرکس

خطرے کا امکان					نقصان کا امکان
بہت بڑا	بڑا	درمیانہ	کم	بہت کم	
بہت کم	بہت کم	بہت کم	بہت کم	بہت کم	بہت کم
بہت کم	بہت کم	بہت کم	بہت کم	بہت کم	بہت کم
بہت کم	بہت کم	بہت کم	بہت کم	بہت کم	بہت کم
بہت کم	بہت کم	بہت کم	بہت کم	بہت کم	بہت کم
بہت کم	بہت کم	بہت کم	بہت کم	بہت کم	بہت کم
بہت کم	بہت کم	بہت کم	بہت کم	بہت کم	بہت کم

ایچ-ہائی، ایل-لو، ایم-میڈیم، آر-رسک، وی-ویری، (اخذ: سنگھ اور انبالگان 2001)

ٹیبیل نمبر 11: یونین کونسل میں خدشے کے تجزیہ کا نمونہ میٹرکس

سیریل	گاؤں کا نام	خطرے کا امکان-ایچ پی	مکمل نقصان-ڈی پی	خدشہ-(ایچ پی x ڈی پی)
1	اے اے اے	ایچ-ایچ پی	ایچ-ڈی پی	ایچ آر
2	بی بی بی	ایل-ایچ پی	ایچ-ڈی پی	ایم آر
3	سی سی سی	وی-ایچ پی	وی-ڈی پی	ایل آر
4	ڈی ڈی ڈی	وی-ایچ پی	ایچ-ڈی پی	وی ایچ آر

وی ایچ آر = ویری ہائی رسک، ایچ آر = ہائی رسک، ایم آر = میڈیم رسک، ایل آر = لور رسک، وی ایل آر = ویری لور رسک۔

5. خدشے کا اندازہ

آخری اقدام جو خدشے کے تجزیے کے بعد ہوتا ہے وہ خدشے کا اندازہ ہوتا ہے۔ اس کا سب سے اہم مقصد مستقبل کی حکمت عملیوں کا فیصلہ کرنا اور اس کی منصوبہ بندی کرنا ہے جو کمیونٹی میں موجود تباہی کے خطرات کو کم کرنے کے لئے کئے جانے چاہئیں۔ یہ مختلف تباہی کے خطرات کو ترجیح دیتے ہوئے کیا جاتا ہے جو موجود ہیں یا جو مستقبل میں کمیونٹی کو خطرہ میں ڈال سکتے ہیں۔ مزید یہ کہ خدشے کا اندازہ بھی انتہائی حساس علاقے، بلدیہ کے علاقے یا برادری کی ترجیحی درجہ بندی کرنے میں کارآمد ہے۔ اس عمل سے برادری کو مطلوبہ مقام پر وسائل کا رخ موڑنے یا تباہ کن خطرات کے اثرات کو کم کرنے کا موقع ملتا ہے۔

سوال 1- آفات کے خدشات کی شرکتی جانچ پڑتال کے کونسے مختلف اقدامات ہیں؟

.....

.....

.....

سوال 2- خطرے کی جانچ پڑتال کیلئے کونسے مختلف ٹولز استعمال ہوتے ہیں؟

.....

.....

.....

سوال 3- کمزور دفاعی صلاحیت کی جانچ پڑتال کیلئے کونسے مختلف ٹولز استعمال ہوتے ہیں؟

.....

.....

.....

سوال 4- اہلیتوں کے اندازے کیلئے کونسے مختلف قسموں کے ٹولز استعمال ہوتے ہیں؟

.....

.....

.....

سوال 5- آپ کی کمیونٹی میں کمزور دفاعی صلاحیت والے لوگوں اور گروپس کی مختلف اقسام کیا ہیں؟

.....

.....

.....

سیکشن-5

آفات کے خدشات سے نمٹنے کے انتظامات کی شراکتی منصوبہ بندی

سیکشن سیکھنے کے مقاصد

اس سیکشن کا مقصد قارئین کو سمجھنے کے قابل بنانا ہے۔

- ⇐ کیونٹی سطح پر آفات کے خدشات سے نمٹنے کے انتظامات کی شراکتی منصوبہ بندی اور اس کا خدشے کی تشخیص کے ساتھ تعلق
- ⇐ کیونٹی سطح پر عملی طور پر آفات کے خدشات سے نمٹنے کے انتظامات کی منصوبہ بندی کے اقدامات اور مشمولات

1. آفات کے خدشات سے نمٹنے کے انتظامات کا منصوبہ

آفات کے خدشات سے نمٹنے کے انتظامات کا منصوبہ خطرے سے دوچار کمیونٹی کو ایک خطرے سے نمٹنے والی کمیونٹی میں تبدیلی کرنے کیلئے ایک روڈ میپ ہے۔ اس سے معاشرے کی حفاظت، استعدادی صلاحیت اور پائیدار ترقی کے حصول میں مدد ملتی ہے۔

2. آفات کے خدشات سے نمٹنے کے انتظامات کی شراکتی منصوبہ بندی

آفات کے خدشات کی مشترکہ تشخیص میں ایک برادری میں خطرات، کمزور دفاعی صلاحیت اور اہلیتوں کا جائزہ لینا اور ان کا تجزیہ کرنا شامل ہے، جبکہ شناخت شدہ خطرے کو کم سے کم کرنے کے لئے ٹھوس ایکشن پلان کی صورت میں حکمت عملی تیار کرنے کو DRM پلاننگ کے نام سے جانا جاتا ہے۔ اس سارے عمل کو DRM پلان کہتے ہیں اور عمل کے نتائج کو DRM منصوبہ بندی کہتے ہیں۔

2.1 آفات کے خدشات سے نمٹنے کے انتظامات کی منصوبہ بندی کا مقصد

کیونٹی کی سطح پر آفات کے خدشات سے نمٹنے کے انتظامات کا منصوبہ تیار کرنے کا بنیادی مقصد کیونٹی میں ممکنہ خطرات اور کمزور دفاعی صلاحیتوں کو مد نظر رکھتے ہوئے خطرات کو کم کرنے کے لئے عملی اقدامات کی نشاندہی کرنا ہے، جبکہ مقامی دستیاب اہلیتوں اور وسائل پر بھی غور کرنا ہے جن کو تباہی کے خطرے کو کم کرنے میں استعمال کیا جاسکتا ہے۔

2.2 اقدامات

کیونٹی کو محفوظ، خود انحصار اور مضبوط بنانے کے لئے آفات کے خدشات سے نمٹنے کے انتظامات کی منصوبہ بندی بہترین انتخاب ہے۔ کیونٹی مندرجہ ذیل اقدامات کرنے کے لئے مل کر کام کرتی ہیں۔

- (1) خطرے کی حقیقی نشاندہی کرنا اور اس کا اندازہ لگانا (جسے رسک اسسمنٹ بھی کہا جاتا ہے)
- (2) تباہی کے خطرے سے پہلے، دوران اور بعد کے اقدامات کی منصوبہ بندی پر باہمی اتفاق کرنا
- (3) خطرات کا سامنا اور کمزور دفاعی صلاحیتوں کو کم کرنے کے لئے مقامی وسائل اور اہلیتوں کے استعمال پر غور کرنا

3. گاؤں / یونین کونسل کے سطح کے DRM پلان کا تجویز کردہ خاکہ

یہ تجویز کیا جاتا ہے کہ برادری کو بیرونی افراد کے ساتھ مل کر تحریری دستاویز کی شکل میں ایک DRM منصوبہ تیار کرنا چاہئے جو عمل درآمد، نگرانی اور جانچ کے مراحل کے دوران رہنما اصول فراہم کرتا ہے۔ گاؤں / یونین کونسل کے سطح کے منصوبوں کے لئے تجویز کردہ خاکہ مندرجہ ذیل ہو سکتے ہیں۔

- (1) گاؤں / یونین کونسل کی تفصیل جس میں جگہ، جغرافیہ، ارضیات، آبادی کی تقسیم، آب و ہوا، معاشرتی و اقتصادی خصوصیات اور معاش کے ذرائع وغیرہ شامل ہیں۔
- (2) خطرے کی اپیس منظر اور خدشے کی شراکتی جانچ پڑتال کے نتائج کا خلاصہ۔
- (3) ڈی آر ایم پلان کا مقصد اور ہدف
- (4) گاؤں / یونین کونسل کی سطح پر خطرات میں کمی کی حکمت عملی اور سرگرمیاں۔
- (5) لوگوں، کمیٹیوں، ذیلی کمیٹیوں اور رضا کاروں کے کردار اور ذمہ داریاں۔
- (6) خطرہ کم کرنے کی مجوزہ سرگرمیوں کا شیڈول اور ٹائم لائنز۔
- (7) ضمیمے میں شامل ہیں

- خطرے کی شراکتی تشخیص اور DRM منصوبہ بندی سے لئے گئے نقشے، جدول اور میٹرکس (قالب)
- کمیونٹی کے رہائشیوں کی فہرست، تنظیموں اور اہم مقامی حکومت اور میڈیا کے رابطوں کی ڈائریکٹری
- یونین کونسل اور گاؤں کی سطح کی DRM کمیٹی کے ارکان کی فہرست
- تیاریوں کی سرگرمیوں کے لئے کمیونٹی کے اہم وسائل کی فہرست
- آپریشنل طریقہ کار۔ یعنی رپورٹنگ کی ضروریات اور فارمیٹس۔ کمیونٹی ہنگامی فنڈ کا استعمال اور دوبارہ ادائیگی
- ذخیرہ اور فہرست
- مختلف کمیٹیوں کے کاموں کی تفصیلات
- انخلاء مرکز اور / یا ایمر جنسی آپریشن سینٹر وغیرہ کے انتظام میں انخلا کے طریقہ کار اور راستے اور طریقہ کار
- حدود، کمی اور کوتاہیاں

4. منصوبہ بندی کے اہم تحفظات

- شراکتی عمل ہونے کی وجہ سے یہ ضروری ہے کہ منصوبہ بندی کے دوران پوری کمیونٹی سے آراء کو مربوط کیا جائے، ترجیحی طور پر گاؤں / یونین کونسل ڈیزاسٹر مینجمنٹ کمیٹیوں کے ذریعے۔
- خطرے کو کم کرنے کے مختلف آپشن ہوتے ہیں، یا تو خدشات کے اثرات میں کمی کی جائے اور یا اسے مکمل طور پر روکا جائے۔ ان آپشنز پر ماہرین کی زیر رہنمائی کمیونٹی کے ممبروں کے ساتھ تبادلہ خیال کیا جانا چاہئے۔

- DRM منصوبہ بندی کے عمل کے دوران متاثرہ کمیونٹیز بیرونی (ماہرین) کے ساتھ ملکر باہمی منصوبہ بناتی ہیں اور آفات کے خطرات کو کم کرنے کے پہلے، دوران اور بعد کے اقدامات پر اتفاق کرتی ہیں۔
- کمیونٹیز کے اندر آفات سے نمٹنے کیلئے مقامی مہارت کی کوئی کمی نہیں ہوتی لہذا منصوبہ بندی کے عمل میں ان کے فیصلے اور انتخاب کو سنا اور منصوبہ بندی کے اندر ضم کرنا چاہئے۔
- ڈی آر آر ماہرین کی صورت میں بیرونی امداد کی موجودگی اقدامات شروع کرنے اور کمیونٹیز کو تربیت دینے کیلئے اہم ہو سکتا ہے، تاہم یہ لازمی نہیں
- اگر کمیونٹیز ڈی آر ایم کی منصوبہ بندی میں تربیت یافتہ ہوتی ہیں تو وہ عام طور پر منصوبہ بندی خود ہی موثر انداز میں انجام دے سکتی ہیں۔
- منصوبہ بندی کے دوران حساس گروپوں کی خصوصی ضروریات پر غور کرنا اہم ہے جیسا کہ خواتین، بچے، بزرگ، معذور اور اقلیتیں وغیرہ

5. گاؤں / یونین کو نسل ڈیزاسٹر رسک مینجمنٹ پلان چیک لسٹ کا نمونہ

ولج / یونین کو نسل ڈیزاسٹر رسک مینجمنٹ پلان چیک لسٹ

گاؤں کا نام یونین کو نسل تاریخ

پارٹ نمبر 1- ولیج موبلائزیشن، نمونہ چیک لسٹ

سیریل	سرگرمی	ہوئی ہاں / نہیں	نام فہرست منسلک کریں	گاؤں کی سطح کے وساکن، فہرست منسلک کریں	وساکن / ضروری اہلیتیں	وساکن / حکومتی اہلیتیں فہرست	وساکن / این جی او / آئی این جی او اہلیتیں - فہرست
1	وی ڈی ایم سی						
2	ابتدائی امدادی ٹیم						
3	تلاش و بچاؤ ٹیم						
4	آگ بجھانے والی ٹیم						
5	ابتدائی انتہائی نظام (ای ڈبلیو ایس) ٹیم						
6	لاجسٹک اینڈ ایڈمن ٹیم						
7	انتحاء ٹیم						
8	کوئی اور ٹیم						

پارٹ نمبر 2- آفت سے پہلے ایکشن پلان نمونہ چیک لسٹ

سیریل	سرگرمی	ہوگئی	نہیں ہوئی	کب طے ہے	کس کی طرف سے
1	کمپنی ممبروں کی مہارت سازی اور تربیت				
2	SAR اور فائر فائٹنگ ٹیم کیلئے ہنروں کی تربیت				

3	فرسٹ ایڈ ٹیم کے لئے ہنروں کی تربیت			
4	ٹیپوں کے لئے ہنگامی رد عمل کش			
5	کیونٹی ممبروں کے مابین کو آرڈینیشن			
6	خطرہ، کمزور دفاعی صلاحیت، اہلیت اور خدشے کی جانچ پڑتال			
7	گاؤں کے لئے DRM اور تیاری کی منصوبہ بندی			
8	حکومت اور این جی اوز کے ساتھ کو آرڈینیشن			
9	ابتدائی انتہائی اقدامات اور ٹیمیں			
10	انخلا کے مراکز / پناہ گاہیں			
11	تباہ شدہ سڑکوں، نہروں، چینلز وغیرہ کی مرمت			
12	ہنگامی فنڈ کا قیام			
13	اناچ اور دیگر اشیائے خورد و نوش کا ذخیرہ کرنا۔			
14	دیگر / متفرق			

پارٹ نمبر -3۔ آفت کے دوران ایکشن پلان نمونہ چیک لسٹ

سیریل	سرگرمی	ہوگئی	نہیں ہوئی	کب طے ہے	کس کی طرف سے
1	فوری انتباہ جاری کرنا				
2	تمام کیونٹی ٹیموں کے مابین کو آرڈینیشن				
3	انخلا اور نقل و حمل				
4	عارضی کیپ کی تعمیر اگر پہلے دستیاب نہ ہو				
5	متاثرہ لوگوں کو ریسکیو خدمات کی فراہمی				
6	متاثرہ لوگوں کو ابتدائی طبی امداد کی فراہمی				
7	حکومت کے ساتھ کو آرڈینیشن				
8	متاثرہ لوگوں کو خوراک اور تحفظ کی فراہمی				
9	متاثرہ دیہاتیوں کے لئے کیپ مینجمنٹ				
10	موبیلیٹیوں کا انخلا				
11	صاف کھانا اور پانی جمع کرنا				
12	رات کے وقت روشنی کا اہتمام کرنا				
13	سیکیورٹی کو منظم کرنا				
14	خواتین کے لئے نجی اور محفوظ جگہ کا بندوبست کرنا				
15	امدادی سامان کی مناسب تقسیم				
16	دیگر				

پارٹ نمبر 4- آفت کے بعد کا ایکشن پلان نمونہ چیک لسٹ

سیریل	سرگرمی	ہوگئی	نہیں ہوئی	کب طے ہے	کس کی طرف سے
1	بے گھر ہونے والی آبادی کی واپسی				
2	پکڑے کو ضائع کرنے اور کوڑے دانوں کا انتظام کرنا				
3	نقصان اور ضروریات کی تشخیص				
4	نقصانات یعنی گھروں، پلوں، سڑکیں، نہریں وغیرہ کی مرمت				
5	ڈی وائرنگ پیموں کا بندوبست کریں				
6	بحالی اشیاء کی برابر اور منصفانہ تقسیم				
7	مچھر دانوں، ادویات وغیرہ کا بندوبست کریں				
8	پینے کے پانی کے ذرائع کو ختم نہ کرنا				
9	بچوں کو تعلیم اور صحت کی فراہمی کو یقینی بنانا				
10	بحالی اور امداد کیلئے غیر سرکاری تنظیموں کے ساتھ کوآرڈینیشن				
11	بحالی اور امداد کے لئے حکومت کے ساتھ کوآرڈینیشن				
12	دیگر / متفرق				

سیکھنا اور عکاسی

سوال 1- آفات کے خدشات سے نمٹنے کے انتظامات کی شرکتی منصوبہ بندی کیا ہے؟

.....

.....

.....

سوال 2- آفات کے خدشات سے نمٹنے کے انتظامات کی منصوبہ بندی کے اقدامات کیا ہیں؟

.....

.....

.....

سوال 3- ویلج / یونین کو نسل سطح کے آفات کے خدشات سے نمٹنے کے انتظامات کے منصوبہ کے خاکے میں کیا شامل ہیں؟

.....

.....

.....

سوال 4- آفت سے قبل، دوران اور بعد کے اقدامات کی مختلف اقسام کیا ہیں جو گاؤں کی سطح پر لئے جاسکتے ہوں، 3/4 اقدامات کی وضاحت کریں؟

.....

.....

.....

حوالہ اور مزید پڑھنے کیلئے - حصہ اول

- Participant's workbook on "Community Based Disaster Risk Reduction", Asian Disaster Preparedness Center found at www.adpc.net (2011), Bangkok Thailand.
- "Conducting a PRA Training and Modifying PRA Tools to Your Needs" by FAO 1999
- Participatory rural appraisal tools and techniques: A guide to PRA, (2010)
- Sustainability of Community Based Disaster Management (CBDM)- Users Guide, The United Nations Centre for Regional Development (UNCRD), 2004
- National Disaster Management Authority Islamabad Pakistan (2019); CBDRM training toolkit.
- World Food Program Islamabad Pakistan (2011); training manual on "Community Based Disaster Risk Management"
- National Disaster Management Authority Islamabad Pakistan (2012); "Instructor's Guidelines on Community Based Disaster Risk Management", published under the NDMP Vol-III.

- پارٹیسپینٹس ورک بک آن " کمیونٹی بیسڈ ڈیزاسٹر رسک رڈکشن"، ایشیائی ڈیزاسٹر پریپیرینس (2011) www.adpc.net سے ملا، بییکاک تھائی لینڈ
- ایف اے او کی جانب سے "کنڈکٹنگ اے پی آر اے ٹریننگ اینڈ موڈیفائیڈ ٹولز ٹو یور نیڈس" 1999۔
- پارٹیسپینٹس ورک بک آن "کنڈکٹنگ اے پی آر اے ٹریننگ اینڈ موڈیفائیڈ ٹولز ٹو یور نیڈس" (2010)
- سسٹینبلٹی آف کمیونٹی بیسڈ ڈیزاسٹر مینجمنٹ (سی ڈی ایم)۔ یوزرس گائیڈ، اقوام متحدہ کا علاقائی ترقیاتی مرکز (یو این سی آر ڈی)، 2004
- نیشنل ڈیزاسٹر مینجمنٹ اتھارٹی اسلام آباد پاکستان (2019)؛ سی ڈی ایم ٹریننگ ٹول کٹ۔
- ورلڈ فوڈ پروگرام اسلام آباد پاکستان (2011)؛ ٹریننگ مینوئل آن "کمیونٹی بیسڈ ڈیزاسٹر رسک مینجمنٹ"
- نیشنل ڈیزاسٹر مینجمنٹ اتھارٹی اسلام آباد پاکستان (2012)، "انسٹرکٹرس گائیڈ لائنیں آن کمیونٹی بیسڈ ڈیزاسٹر رسک مینجمنٹ"، این ڈی ایم پی کی زیر اہتمام شائع ہوا جلد - سوئم۔

مقامی سطح پر آفات کے خدشات سے نمٹنے کے انتظامات
سی بی ڈی آر ایم

شرکاء کیلئے رہنماء تربیتی کتاب برائے سندھ

حصہ - دوئم

بنیادی ابتدائی طبی امداد، آگ بجھانا اور تلاش و بچاؤ

سیکشن-1

کیونٹی ایمر جنسی ریسپانس ٹیم - سی ای آر ٹی تنظیم، کردار اور ترجیحات

سیکشن سیکھنے کے مقاصد

- ← کیونٹی کی سطح پر ہنگامی رد عمل کی اہمیت جاننا
- ← ہنگامی حالات میں کردار، ذمہ داریاں اور CERT کی تنظیم کو سمجھنا
- ← سی ای آر ٹی ایمر جنسی ریسپانس کٹ کے مندرجات کی نشاندہی کرنا

1. تعارف

اگرچہ اپنے شہریوں کی جان، مال اور معاش کے تحفظ کی بنیادی ذمہ داری ریاست یا حکومت پر عائد ہوتی ہے، تاہم، زیادہ تر اوقات سب سے آگے رہنے والی کمیونٹیز کو تنہا ان کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ کسی تباہی کے فوراً بعد کی ابتدائی مدت میں (عام طور پر 2-3 دن) محدود رسائی، نقل و حرکت اور معلومات یا اس واقعہ کی رفتار اور اچانک پن کی وجہ سے، متاثرہ طبقہ کو اپنے وسائل پر انحصار کرنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ لہذا، کسی آفت کے وقت بیرونی امداد کی غیر موجودگی کمیونٹیز اور لوگوں کے لئے تباہ کن ثابت ہو سکتی ہے اگر وہ منظم اور تیار نہ ہوں۔ لہذا، کمیونٹی سطح پر ہنگامی رد عمل کی تیاری کی پہلی اور اہم ذمہ داری برادری کے تمام ممبروں پر ہے۔

کیونٹی پر مبنی ہنگامی رد عمل کی سرگرمیوں کا علم اور ہنر جس میں فوری طبی جواب (فرسٹ ایڈ)، تلاش و بچاؤ اور آگ بجھانا شامل ہیں، کمیونٹیز کو عام طور پر عام طبی حالات اور زخمیوں سے نمٹنے کے لئے تیار کرنا ہے جو کسی بھی آفت کے دوران اور اس کے بعد ہو سکتی ہے۔ انفرادی سطح پر شروع کرتے ہوئے، اگر کوئی بیماریا زخمی ہو جائے تو اس کے فوری علاج کیلئے ہم اپنے خاندان کے ممبران کی تربیت کر سکتے ہیں۔ تاہم، کمیونٹی کے تمام گھرانوں کو ایک منظم یونٹ (سی ای آر ٹی) کی حیثیت سے مل کر کام کرنے کیلئے تربیت دی جا سکتی ہے، ایسی مشترکہ کاروائیوں سے زخمیوں، جانوں اور املاک کے نقصان کو مؤثر طریقے سے کم کیا جاسکتا ہے۔

2. مقامی سطح پر ہنگامی رد عمل کی اہمیت

اگرچہ، آفت کا شکار افراد یا زخمیوں کی بقاء کا زیادہ تر انحصار زخمیوں، بیرونی عوامل جیسے درجہ حرارت اور ماحولیات اور متاثرہ افراد کی ہوا اور پانی تک رسائی پر ہوتا ہے۔ تاہم، متعدد مطالعات اس بات کی تصدیق کرتے ہیں کہ کسی آفت سے متاثر ہونے والوں کی اکثریت بروقت علاج نہ ہونے کی صورت میں عام طور پر پہلے 72 گھنٹوں کے اندر ختم ہو جاتی ہے۔ اس سلسلے میں، "سنہری گھنٹہ" کی اصطلاح ایک مشہور اصطلاح ہے جو اسپتال کے عملے اور ہنگامی طبی خدمات (ای ایم ایس) فراہم کرنے والے استعمال کرتے ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ کسی زخمی مریض کی قطعی دیکھ بھال کے لئے 60 منٹ (1 گھنٹہ) کا وقت ہوتا ہے، جس کے بعد اموات کے امکانات میں نمایاں اضافہ ہوتا ہے۔

"گولڈن آور" کی اصطلاح عام طور پر بالٹیمور کے ٹرا انسی ٹیوٹ کے ڈاکٹر آر ایڈمز کوولی سے منسوب کیا جاتا ہے۔ 1975 میں اپنے ایک مضمون میں، انہوں نے بتایا کہ، "چوٹ کے بعد پہلا گھنٹہ شدید طور پر زخمی ہونے والے شخص کی بقاء کے امکانات کا تعین کرے گا"۔ اس سے تباہی / ہنگامی متاثرین کی دیکھ بھال کے بارے میں برادریوں کے بر وقت اور مناسب رد عمل کیلئے علم کیلئے کی اہمیت کو اجاگر کیا جاتا ہے۔ اسی طرح، گھریلو آتشزدگی کمیونٹیز میں زخمی اور اموات کی سب سے اہم وجوہات میں سے ایک ہیں اور آگ لگنے سے اکثر کافی معاشی نقصان ہوتا ہے۔ یہ بات مشہور ہے کہ آگ سے بچاؤ اور حفاظت کے بارے میں علم اور تربیت آگ سے ہونے والے جانی اور مادی نقصانات کو بہتر بنانے کے لئے سب سے موثر طریقہ ثابت ہو سکتی ہے۔ لہذا، کمیونٹی کے تمام افراد کی ذمہ داری ہے کہ وہ اس اہم موضوع سے اپنے آپ کو واقف کریں۔

3. کمیونٹی ایمر جنسی رسپانس ٹیم (سی ای آر ٹی)

سی ای آر ٹی VDMC یا UCDMC کی ذیلی کمیٹیوں کی شکل ہے۔ کمیونٹی رضاکاروں کے یہ مختص گروپ تباہی کے دوران اور اس کے بعد زندگی بچانے کے بنیادی کام انجام دینے کے لئے تربیت یافتہ، تیار اور منظم ہوتے ہیں۔ سی ای آر ٹی کی ایک ٹیم کم از کم 10 سے 15 یا کمیونٹی کی ضرورت کے مطابق اس سے زیادہ ممبروں پر مشتمل ہو سکتی ہے۔

3.1 CERT کے کردار اور ذمہ داریاں

ٹیمیں اپنے قائد کے تحت منظم انداز میں مل کر کام کرتی ہیں اور ہنگامی رد عمل کے دوران مندرجہ ذیل افعال انجام دیتی ہیں:

- جائے وقوعہ کا تعین - ابتدائی تشخیص کرنا اور واقعے کا اندازہ کرنا
- سہولیات جیسے بجلی اور قدرتی گیس تک پہنچنا اور انہیں بند کرنا
- چھوٹی آگ بجھانا
- ہلکی تلاش و بچاؤ کا آپریشن شروع کرنا
- اسٹارٹ - سادہ ٹرائج اور فوری علاج
- طبی ضروریات، زخمیوں کی تعداد اور ان اقسام کا اندازہ کرنا
- متاثر / مریض کی تشخیص - اے بی سی (ایزوبریٹھنگ سرکیولیشن)
- جان لیوا زخموں کا علاج
- متاثرین کی مدد اور پیشہ ورانہ امداد کیلئے رہنمائی
- مدد کے لئے کال کرنا
- اگر ضرورت ہو تو پیشہ ورانہ جواب دہندگان کی مدد اور تعاون کرنا

دیگر کام

تربیت یافتہ اور لیس کمیونٹی رضاکار سی ای آر ٹی گروپس اور کمیونٹی پر مبنی تنظیموں کے ممبران ہنگامی رد عمل کے بہت سے دوسرے افعال سرانجام دینے کے ایک اہم اثاثے کے طور پر کام کر سکتے ہیں جیسا کہ:

- بڑے پیمانے پر جانی نقصان کے انتظام میں مدد
- متاثرین کی منتقلی
- کمیونٹی کی سطح پر ضروریات کی تشخیص اور سروے
- مقامی صحت کی سہولت کی تیاری
- کمیونٹی کا انخلاء
- خوراک، پانی اور غیر غذائی اشیاء کی فراہمی
- عارضی پناہ گاہ کی دستیابی
- آفت کے بعد اہم سہولیات کی ہنگامی مرمت یعنی پل، سڑکیں اور ٹیلی فون
- حفاظتی اقدامات، گمشدہ اراکین کی تلاش اور خاندان سے دوبارہ ملانا

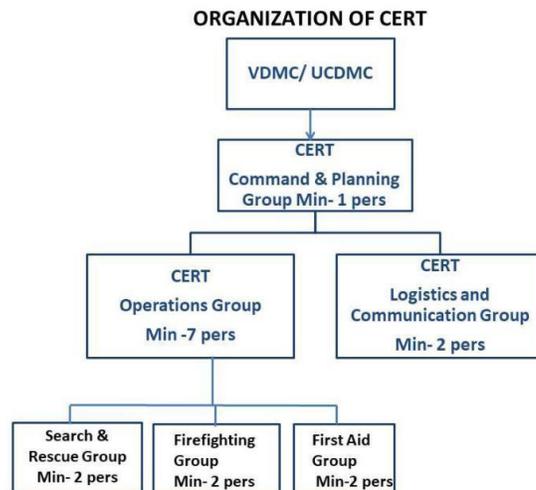
3.2 - سی ای آر ٹی کی تنظیم

کمیونٹی کی سطح پر سی ای آر ٹی گاؤں کی ڈیزاسٹر مینجمنٹ کمیٹی (وی ڈی ایم سی) کی مکمل رہنمائی کے تحت کام کرتی ہے۔ یہ ذیلی کمیٹی کی ایک شکل ہے جو / VDMC UCDMC کے اندر کام کرتی ہے۔ ایک سی ای آر ٹی کو مزید مختلف گروپس میں تقسیم کیا جاسکتا ہے

- (1) کمانڈ اینڈ پلاننگ گروپ
 - (2) آپریشن گروپ
 - (3) لاجسٹک اینڈ کمیونیکیشن گروپ
- آپریشن گروپ مختلف کام انجام دیتا ہے یعنی سرچ اینڈ ریسکیو، فرسٹ ایڈ اور فائر فائٹنگ۔ لہذا اسے مزید مختلف قسم کے ذیلی گروپوں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے

- سرچ اینڈ ریسکیو گروپ (ڈوبنے سے بچاؤ، عمارت سے گرنے سے بچاؤ، سیلاب سے بچاؤ)
- فوری امداد / طبی رد عمل گروپ
- آگ بجھانے والا گروپ

شکل نمبر 5: تجویز کردہ سی ای آر ٹی تنظیم



نوٹ: اس تنظیم کو ہر ٹیم کے کم از کم (ضروری) 10 رضاکاروں کو مد نظر رکھتے ہوئے تجویز کیا گیا ہے۔ اگر انسانی اور مادی وسائل اجازت دیتے ہیں تو ان گروہوں کی توسیع کی جاسکتی ہے۔ مثال کے طور پر، کمانڈ اور پلاننگ فنکشن کے لئے 2 الگ الگ گروپ تشکیل دیئے جاسکتے ہیں، اسی طرح لاجسٹکس اور مواصلات کو انجام دینے کے لئے 2 الگ الگ گروپس تشکیل دیئے جاسکتے ہیں۔ مزید یہ کہ، ایس اے آر، فائر فائٹنگ فرسٹ ایڈ میں رضاکاروں کی تعداد کو بھی ضرورت اور شرائط کے لحاظ سے تقویت دی جاسکتی ہے۔

4. ایمر جنسی رسپانس کٹ (سرچ اینڈ ریسکیو اور فرسٹ ایڈ کٹس) سی ای آر ٹی کیلئے

سی ای آر ٹی کے لئے یہ ضروری ہے کہ وہ اپنے سامان اور گیزر (سرچ اینڈ ریسکیو اور فرسٹ ایڈ کٹس) کا بندوبست کرے تاکہ کسی بھی ہنگامی صورتحال سے نمٹنے کے لئے اور کیونٹی کی سطح پر ہونے والی چوٹوں اور بیماریوں کے علاج کیلئے استعمال کیا جاسکے۔ سی ای آر ٹی کے تمام ممبروں کو کٹس تک رسائی ہونی چاہئے، خاص طور پر وہ لوگ جو اسے استعمال کرنے کے لئے اچھی طرح سے تربیت یافتہ ہیں۔ وی ڈی ایم سی کی رہنمائی میں کٹ کو صحیح طریقے سے رکھنا اور سنبھالنا ضروری ہے۔ مقامی سطح پر کٹس میں مندرجہ ذیل شامل ہیں:

4.1 فرسٹ ایڈ کٹ کے مشمولات

سی ای آر ٹی کی سطح پر، فرسٹ ایڈ کٹس میں ابتدائی طبی امداد فراہم کرنے کے لئے درج ذیل ضروری سامان ہونا چاہئے۔ تاہم، ابتدائی طبی امداد کی کٹ کی تعداد دستیاب وسائل اور CERT سطح پر تربیت یافتہ رضاکاروں کی تعداد پر منحصر ہے۔

فرسٹ ایڈ کٹ کے مشمولات

1. چمکنے والی ٹیپ
2. بیہوشی والا سپرے
3. جراثیم سے پاک گوز پیڈ
4. پٹیاں
5. الرجی دور کرنے والی دوا
6. دستانے
7. اینٹی بائیوٹک کریم
8. نہ چمکنے والے پیڈ
9. جیبی ماسک
10. وائپ
11. روٹی
12. ریل ایبل اوون بیگ
13. سیفٹی پین (بڑے اور چھوٹے)

14. تھرما میٹر

15. قیچی

16. چٹی

4.2- تلاش و ہچاؤ کٹ کے مشمولات

اگرچہ کمیونٹی کی سطح پر سی ای آر ٹی کے ممبران تنہا ہی کے رد عمل میں اہم کردار ادا کرتے ہیں، تاہم، ان سے تربیت یا توقع نہیں کی جاتی ہے کہ وہ پیشہ ور تلاش اور ہچاؤ کے کام انجام دیں۔ لہذا، سی ای آر ٹی سرچ اور ریسکیو کٹ بنیادی طور پر ان اشیاء پر مشتمل ہے:

تلاش اور ہچاؤ کٹ کے مشمولات

سیلاب

1	لبے ہینڈل والا ہیوی ڈیوٹی اسٹیل کنٹر
2	ہتھوڑا
3	پلاس (سیٹ)
4	سکریو ڈراپورز سیٹ
5	سونس جیب میں رکنے والا چاقو
6	ربڑ کے جوتے
7	میگان فونز
8	حفظان صحت کٹ (اپنی مرضی کے مطابق کٹ)
9	GPS
10	سخت ہیلڈ (لوگو کے ساتھ)
11	حسب ضرورت اشارے (اردو اور سندھی)
12	چمکتی چھتری
13	اسٹریچرز
14	زپ لاک۔ یگس
15	برساتی (PDMA) لوگو کے ساتھ
16	سی پی آر ماسک
17	سی پی آر کیپین شیلڈ
18	سلینگ بیگ
19	ٹور نیکیٹ
20	ذاتی تھر ماس
21	ہنگامی رابطہ پیکٹ

22	سیٹی
23	لاش کیلئے تھیلے
24	جببی فرسٹ ایڈ کٹس
25	فلوٹس (تیرنے کیلئے)
26	پانی صاف کرنے والے اسٹرا

زلزلہ

1	رسی
2	ٹیپ (ماسکنگ، پیکنگ، ڈکٹ)
3	قینچی
4	ہتھوڑا
5	لوہے کی کسنی
6	جیب کے ساتھ بنیان (PDMA لوگو کے ساتھ)
7	حفاظتی عینک
8	ماسک (PDMA لوگو کے ساتھ)
9	ایٹنی اسٹینک دستانے
10	دستانے (جراحی)
11	حفظان صحت کٹ
12	ہاتھ سے چلنے والا رابطے کا اوزار (موٹرولا)
13	تعمیراتی کمر بیلٹ
14	جمپنگ شیٹ
15	کمبل

سیکشن-2

کیونٹی ایمر جنسی ریسپانس ٹیم (CERT) بنیادی طبی امدادی کاروائیاں اور ترجیحات

سیکشن سیکھنے کے مقاصد

- ← جائے وقوعہ پر طبی امداد کی ترجیحات کو جاننا جس میں تشخیص اور START شامل ہیں
- ← عام ہنگامی حالات کو سنبھالنے کیلئے فوری امدادی مہارتوں کو سمجھنا اور سیکھنا

1. تعارف

اس سیکشن میں، کورس کے شرکاء - سی ای آر ٹی ممبران کو ابتدائی طبی امداد سے آشنا کیا جائے گا۔ وہ عملی مظاہرے میں شریک ہوں گے اور ابتدائی طبی امداد کی مہارتیں سیکھنے کے لئے مشقوں میں حصہ لیں گے۔

2. فرسٹ ایڈ کی وضاحت (ہنگامی طبی رد عمل)

فرسٹ ایڈ ابتدائی فوری طور پر امداد یا علاج ہے جو کسی ایسے شخص کو دیا جاتا ہے جو ایبوی لینس، ڈاکٹر یا دوسرے مناسب اہل فرد کی آمد سے قبل زخمی ہو یا اچانک بیمار ہو گیا ہو۔ یہ کسی ڈاکٹر یا پیشہ ور تربیت یافتہ ہنگامی طبی جواب دہندگان کی آمد سے پہلے انجام دیا جاتا ہے۔ یہ عام طور پر زندگی بچانے کی آسان اور سادہ مہارت پر مشتمل ہوتا ہے جس سے فریڈا گروہ کو کم سے کم سامان کے ساتھ انجام دینے کی تربیت دی جاسکتی ہے۔ مقامی سطح پر فرسٹ ایڈ کسی بیمار یا تباہی / ہنگامی متاثرین کے لئے ابتدائی طبی نگہداشت کی فراہمی ہے جو عام طور پر تربیت یافتہ کیونٹی ایمر جنسی ریسپانس ٹیم سی ای آر ٹی اور اس کے ممبروں کے ذریعہ انجام دی جاتی ہے، یہاں تک کہ پیشہ ورانہ نگہداشت پہنچ جائے یا متاثرہ کو قریب ترین پیشہ ورانہ صحت کے مرکز پر منتقل نہ کر دیا جائے۔

3. فرسٹ ایڈ کے اہداف (ایمر جنسی میڈیکل رسپانس)

- زندگی بچانا
- مزید نقصان ناکرنا اور مزید نقصان کو روکنا
- بحالی کو فروغ دینا

" مقصد صرف زخموں کی ہی نہیں زخموں / بیماریوں کی دیکھ بھال کرنا ہے "

4. فرسٹ ایڈ کی فراہمی میں سی ای آر ٹی کا کردار

مندرجہ ذیل کچھ اہم نکات یہ ہیں جن کے بارے میں سی ای آر ٹی کے ممبران آفات سے متاثرہ افراد کو فوری طبی امداد فراہم کر سکتے ہیں۔ جیسے ہی کوئی حادثہ یا چوٹ واقع ہو:

- جائے وقوعہ کا تعین - ابتدائی تشخیص کریں اور واقعے کا اندازہ کریں
- اسٹارٹ - سادہ ٹرائج اور فوری علاج شروع کریں
- مریض کی ابتدائی تشخیص - مریض کی ابتدائی تشخیص کریں
- اگر ضرورت ہو تو بنیادی جانی تعاون / طبی امداد انجام دیں
- مدد کیلئے کال کریں
- اگر ضرورت ہو تو پیشہ ورانہ جواب دہندگان کی مدد اور تعاون کریں

5. سی ای آر ٹی کی جانب سے جائے وقوعہ کی تشخیص

حادثہ / بیماری صورتحال پر پہنچنے پر سی ای آر ٹی کو مندرجہ ذیل اقدامات کرنے کی ضرورت ہے۔ تاہم، کسی بھی حادثے یا بیماری صورتحال کا جواب دیتے ہوئے سب سے اہم پہلو یہ ہے کہ آپ اپنی حفاظت کو پہلے رکھیں اور ہمیشہ اپنے ذاتی حفاظتی سامان (پی پی ای) پہنیں۔

سی ای آر ٹی - ہنگامی رد عمل تشخیص

- (1) حقائق جمع کریں - کیا ہوا ہے؟ کتنے لوگ ملوث دکھائی دیتے ہیں؟ موجودہ صورتحال کیا ہے؟
- (2) نقصان کا اندازہ کریں - یہ جاننے کی کوشش کریں کہ کیا ہوا ہے، اب کیا ہو رہا ہے، اور واقعی چیزیں کتنی خراب ہو سکتی ہیں۔ پیشہ ورانہ جواب دہندگان / VDMC کو کال کریں۔
- (3) امکانات پر غور کریں - کیا ہونے کا امکان ہے؟ جھڑپوں کے واقعات سے کیا ہو سکتا ہے؟
- (4) اپنی صورتحال کا اندازہ کریں - کیا آپ کو فوری خطرہ ہے؟ کیا آپ کو صورتحال کو سنبھالنے کی تربیت دی گئی ہے؟ کیا آپ کے پاس ضرورت کا سامان ہے؟
- (5) ترجیحات قائم کریں - کیا جانوں کو خطرہ ہے؟ کیا آپ مدد کر سکتے ہیں؟ یاد رکھیں، زندگی کی حفاظت پہلی ترجیح ہے!
- (6) فیصلے کریں - اپنے فیصلے مرحلہ 1 سے 5 کے جوابات اور اپنی ترجیحات کے مطابق کریں۔
- (7) عمل کی منصوبہ بندی کریں - ایسا منصوبہ تیار کریں جس سے آپ اپنی ترجیحات کو پورا کر سکیں۔ سادہ منصوبہ ٹیم کے ممبروں کے لئے زبانی ہدایات ہو سکتا ہے
- (8) کارروائی کریں - اپنے منصوبے پر عملدرآمد کریں اور صورتحال کی درست طور اطلاع VDMC کو دیں
- (9) پیشرفت کا اندازہ کریں - وقفوں کے بعد، عمل کے منصوبے کے مقاصد کی تکمیل میں اپنی پیشرفت کا اندازہ لگائیں کہ اس بات کا تعین کریں کہ کیا کام کر رہا ہے اور صورتحال کو مستحکم کرنے کے لئے آپ کو کیا تبدیلیاں لانا پڑ سکتی ہیں۔

6. START - سادہ ٹرائج اور تیز علاج

ٹرائج کی اصطلاح فرانسیسی فعل ٹریر سے نکلتی ہے، جس کا مطلب ہے الگ، چھانٹ یا منتخب کرنا۔ جدید میڈیکل ٹرائج ایجاد ڈاکٹر ڈوینک جین لیری نے پولین جنگ کے دوران بطور ایک سرجن کی حیثیت سے کیا تھا، جنہوں نے جنگ کے زخمیوں کا علاج ان کے زخموں کی مشاہدہ کرنے کے مطابق کیا۔ ایک ہنگامی صورتحال کے دوران سی ای آر ٹی کو اہلکاروں، ریس اور نقل و حمل کی گاڑیوں کی قلت کا سامنا کرنا پڑتا ہے اور وہ زیادہ سے زیادہ متاثرین کو بچانے کے لئے وقت سے لڑتے ہیں۔ لہذا، ہنگامی طبی ردعمل میں، ٹرائج کا مطلب زخم یا بیماری کی شدت یا ان کی بچنے کی توقعات کے مطابق چھانٹی کرنا اور ترجیح دینا ہے۔

ٹرائج کا مقصد یہ ہے کہ کم سے کم وقت میں اہم زخموں کی نشاندہی کی جائے اور معمولی زخموں کو فوری طور پر نگہداشت فراہم کی جائے تاکہ صحت کے مراکز زیادہ متاثرین پر توجہ دیں سکیں۔ ٹرائج سے وقت کی بچت ہوتی ہے اور صحت کی سہولیات پر بوجھ کم ہو جاتا ہے۔

6.1 - ٹرائج کی درجہ بندی

عام طور پر استعمال ہونے والا ٹرائج سسٹم سے متاثرین / مریض کی چار طبقتوں میں درجہ بندی ہوتا ہے۔ جیسے فوری طبی نگہداشت، تاخیر سے دیکھ بھال، غیر ضروری یا معمولی، اور مردہ یا قریب مرگ۔ مریضوں اور متاثرین کو ترجیح دینے کے لئے ٹرائج سسٹم کا استعمال بہت ساری ترتیبات میں کیا جاتا ہے یعنی ہنگامی محکموں، اسپتال اور ہنگامی کمروں میں اور دنیا بھر میں مختلف ٹرائج سسٹم مختلف ناموں کے ساتھ موجود ہیں۔ تاہم، آفت اور ہنگامی صورتحال میں استعمال ہونے والے ٹرائج سسٹم کو ایم سی آئی ٹرائج یا ڈیزاسٹر ٹرائج کے نام سے جانا جاتا ہے اور اس سسٹم میں متاثرین کی بنیادی اقسام اور رنگین کوڈنگ دنیا بھر میں یکساں ہے۔ ذیل میں دیئے گئے جدول میں ڈیزاسٹر ٹرائج میں استعمال ہونے والے متاثرین کی مختلف اقسام اور اصطلاحات کو تفصیل سے بتایا گیا ہے۔

ٹیبل نمبر 12 - ڈیزاسٹر ٹرائج کیٹیگریز

زمرہ	کلر ٹیگ	حالت	ریہارکس
معمولی	ہرا	انتظار - نسبتاً معمولی چوٹیں	<ul style="list-style-type: none"> کچھ دنوں تک حالت خراب ہونے کا امکان نہیں "چلتا پھرتا زخمی" معمولی علاج / موقع پر دی گئی ابتدائی طبی امداد
تاخیر	پیلا	تاخیر / مشاہدہ - بشمول شدید اور ممکنہ جان لیوا چوٹیں	<ul style="list-style-type: none"> توقع نہیں ہے کہ کئی گھنٹوں تک حالت نمایاں طور پر بگڑ جائے گی نقل و حمل میں تاخیر ہو سکتی ہے۔
فوری	لال	زندگی بچانے کیلئے منٹوں کے اندر فوری طبی نگہداشت کی ضرورت (60 منٹس تک)	<ul style="list-style-type: none"> ایڑوے، سانس لینے اور سر کیو لیشن میں دشواری کے ساتھ مریض۔ اگر فوری طور پر علاج نہ کیا گیا تو حالت خراب ہو سکتی ہے

متوقع	کالا	• متوقع - زخموں کی شدت اور محدود طبی سہولیات کی دستیابی کی وجہ سے بچنے کا امکان نہیں	• افزائشی کی دیکھ بھال اور درد ختم کرنے والی ادویات دینی چاہیں
-------	------	--	--

7. سی ای آر ٹی کے لئے ابتدائی امداد کی ترجیحات

کسی بھی آفت یا ہنگامی صورتحال کے دوران، سی ای آر ٹی آفات سے متاثرہ افراد کی زندگیاں بچانے کے لئے اہم کردار ادا کر سکتی ہے۔ یہ بھی ضروری ہے کہ وہ اپنی جانوں کو محفوظ رکھنے کے لئے پوری طرح سے احتیاط کریں کیونکہ تباہی کا شکار افراد کے ساتھ ساتھ ان کی اپنی جانوں کو بھی خطرہ ہوتا ہے۔ زخمی شخص کو ابتدائی طبی امداد فراہم کرتے وقت مندرجہ ذیل ترجیحات پر غور کرنا چاہئے:

- فوری طور پر - سی ای آر ٹی ممبرز متاثرین کی بلا تاخیر امداد کیلئے ایک تربیت یافتہ مددگار کے طور پر فوری عمل کریں۔
- ذاتی حفاظتی سامان (PPE) - دوسروں کی مدد سے پہلے ذاتی حفاظتی سامان (پی پی ای) چیک کریں۔
- تحفظ پہلے - دوسرے سی ای آر ٹی رضاکاروں کے ساتھ جائے وقوعہ کو محفوظ بنائیں ایسا کام کرنے کی کوشش نہ کریں جو آپ کے کنٹرول سے باہر ہو۔ پچھلے صورتحال میں پیشہ ور تربیت یافتہ اور مصدقہ فرسٹ ایڈ فراہم کرنے والوں کو شامل کرنا بہتر ہے۔
- صورتحال کا جائزہ جلدی اور اطمینان سے لیں
- اپنے آپ اور زخمیوں کو مزید خطرے سے بچائیں
- شفقت اور ہمدردی رویہ رکھیں
- زخمیوں کو پرسکون رکھیں اور یقین دلائیں
- سخت زخمی اور جان کے خطرے والے زخمی / متاثرہ کو پہلے دیکھیں۔

عمومی ہنگامی صورتحال کے انتظامات کے لئے ابتدائی طبی مہارتیں

سی ای آر ٹی کے ذریعہ کاروائیاں

(1) پہلے جواب دہندہ کی جانب سے ابتدائی تشخیص (DR-ABC)

(2) کارڈیوپلومونری ریسوسی ٹیشن (سی پی آر)

(3) صدمہ یا بے ہوش مریض / متاثر

(4) ہوش میں دم گھٹنے والا مریض

(5) زخم اور چوٹیں

(6) ہڈی ٹوٹنا، مڑنا اور موج

(7) ریڑھ کی ہڈی کی چوٹ

(8) جلنے کا زخم

(9) پانی کی کمی اور ہیپٹ اسٹروک

(10) سانپ کا کاٹنا

(11) ڈوبنا

پہلے جواب دہندہ کے ذریعہ ابتدائی تشخیص

1. پہلے جواب دہندہ کے ذریعہ ابتدائی تشخیص

کسی بھی ہنگامی صورتحال کے دوران، موقع پر تین چیزیں جو فوری طور پر متاثرین کی زندگی کو خطرے میں ڈالتی ہیں۔ یہ اے بی سی کے نام سے مشہور ہے جو مندرجہ ذیل ہیں۔

- اے: ایڑے
- بی: بریہ تھنگ
- سی: سر کیولیشن

اے بی سی کی جانچ پڑتال کے لئے، متاثرہ افراد کو فوری ابتدائی طبی امداد فراہم کرنے کے لئے مندرجہ ذیل ہنگامی اقدامات (جسے ڈی آر اے بی سی بھی کہا جاتا ہے) کیے جاسکتے ہیں۔

جائے وقوعہ پر پہلے جواب دینے والے کی جانب سے کارروائی¹ (DRABC)

ڈی: خطرہ: صورتحال کا اندازہ کریں: کیا آپ کیلئے یا زخمی شخص کیلئے کوئی خطرہ ہے؟ اگر ہے تو خطرہ کو دور کریں یا زخمی کو خطرہ سے باہر نکالیں



آر: جواب: جواب دہی کے لئے فرد کی تشخیص کریں: کیا وہ آپ کی آواز کا جواب دیتے ہیں اور آہستہ سے ہاتھ ہلاتے ہیں؟ اگر جواب نہیں ملتا ہے تو اگلے مرحلے پر جائیں



¹ First Aid Training Co-operative available at <https://firstaidtrainingcooperative.co.uk/acronyms-drabc/>

اے: ایڑوے: ایڑوے کو چیک کریں اور کھولیں۔ ایک ہاتھ ماتھے پر رکھیں، سر کو پیچھے جھکائیں اور ٹھوڑی اٹھادیں۔

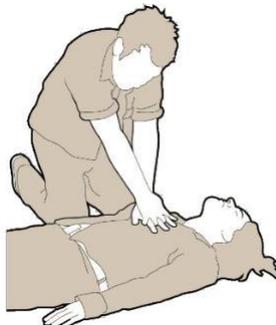


بی: سانس لینا: سانس کی جانچ کریں، دیکھیں، سنیں اور سانس کو محسوس کریں۔ سینے کی حرکت دیکھیں، سانس لینے کی آوازیں سنیں اور اپنے گال پر سانس کو محسوس کریں۔ دس سیکنڈ سے زیادہ ایسا نہ کریں۔



اگر متاثرہ شخص عام طور پر سانس لے رہا ہے تو جان لیوا زخموں کا جائزہ لیں اور پھر بحالی کی پوزیشن میں کھلی ہو امیں رکھیں۔

سی: دباؤ: اگر وہ عام طور پر سانس نہیں لے رہے ہیں تو، پیشہ ورانہ مدد کے لئے کال کریں اور کارڈیو-پلمونری ریسپیسٹیشن (سی پی آر) کو شروع کریں، سینے کے 30 کمپریشن کے بعد 2 ریسیوسائیس لگائیں یا صرف ایک منٹ میں 100 کمپریشن کی شرح سے سینے کی کمپریشن جاری رکھیں۔



سی: گردش: خون کے پہپنگ یا کسی زخم سے کو بہ ہوا خون دیکھیں، براہ راست دباؤ سے اس پر قابو پائیں، معمولی ٹشو کارنگ تلاش کریں۔



نوٹ: متناثر (اگر ہوش میں ہے) سے اجازت لیں اور ہمیشہ اپنا تعارف کروائیں اور امداد کے لئے اجازت طلب کریں۔

کارڈیوپلمونری ریسپیسٹیشن (سی پی آر)

2. کارڈیوپلمونری ریسپیسٹیشن (سی پی آر)²

DRABC مہارت کے بعد، اگر ضرورت ہو تو، سی پی آر کو تین آسان اقدامات کے ذریعے انجام دیا جاسکتا ہے۔ سی اے بی³

(1) سی - سرکولیشن - کپریسینگ اور کال

(2) اے - ایروے،

(3) بی - سانس

سی پی آر کا پہلا قدم متاثرین کا اندازہ کرنا اور جواب دہی کی جانچ کرنا ہے۔ عدم جواب کے لئے متاثر کو چیک کریں۔ آہستہ سے متاثر کو ہلائیں اور چھینیں، "کیا آپ ٹھیک ہیں؟" اگر شخص جواب دیتا ہے تو سی پی آر کی ضرورت نہیں ہے۔ اگر کوئی جواب نہیں آتا ہے تو وہ شخص جواب دینے کے قابل یا ہوش میں نہیں ہے اور یہ فاجح کے آثار ہیں۔

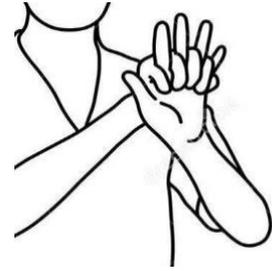
مدد کے لئے کال کریں (ایمرجنسی نمبر) اور متاثر کے پاس واپس جائیں۔ سی پی آر انجام دیں۔

سینے کو دباؤ دینے وقت ہاتھ کی مناسب جگہ کا تعین بہت ضروری ہوتا ہے۔ ہاتھ کی ٹھیک پوزیشن کے حصول کے لئے دو انگلیوں کو اسٹرنم پر رکھیں (وہ جگہ جہاں ٹہلی پسلیاں ملتی ہیں) پھر اپنے دوسرے ہاتھ کی پشت کو اپنی انگلیوں کے ساتھ رکھیں۔ ایک ہاتھ کو دوسرے کے اوپر رکھیں اور انگلیوں کو الگ کریں۔ اپنی کوہنی لاک کریں اور اپنے جسم کا وزن استعمال کرتے ہوئے متاثرہ شخص کے سینے کو دبائیں۔

درست ہاتھوں کی پوزیشن

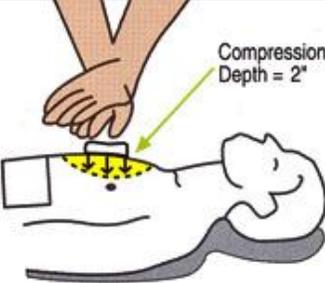


انگلیوں کو جوڑ دیں



² American Heart Association guidelines for Cardiopulmonary Resuscitation (CPR) and Emergency Cardiovascular Care (ECC) 2015

³ The change from the traditional ABC (Airway, Breathing, Compressions) sequence in 2010 to the CAB (Compressions, Airway, and Breathing) sequence was confirmed in the 2015 AHA guidelines.

 <p>Compression Depth = 2"</p>	<ul style="list-style-type: none"> • دباؤ کی گہرائی کم از کم 5-6 سینٹی میٹر (2 انچ) ہونی چاہئے۔ یاد رکھیں: 2 ہاتھ، 2 انچ۔ • کمپریشن کرتے وقت اونچی آواز میں 30 تک گنیں کیونکہ دباؤ کی شرح 2 سیکنڈ میں تقریباً 3 دباؤ ہوتی ہے، یا ہر منٹ کے حساب سے آپ 100 کمپریشن کرتے ہیں۔ • مدد بچھینے تک 2 سانسوں اور 30 پمپس کے ساتھ جاری رکھیں
---	--

کارڈیوپلومزری ب ریسپیسٹیشن (سی پی آر)

<p>ہتھیال بند کریں۔ اور دباؤ دیں</p> 	<p>سی-کمپریشن- سینے کا کمپریشن شروع کریں</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) سخت دبائیں: کم از کم 2 انچ گہرائی (6 سینٹی میٹر) (2) 30 مرتبہ دبائیں اور اونچی آواز میں گنیں (3) تیزی سے پیش کریں: 100 سے 120 فی منٹ (4) ہر دھکے کے بعد سینے کو پورا پیچھے واپس آنے کا انتظار کریں (5) مت رکھیں: اگر کوئی آپ کے ساتھ ہے تو ایبیلینس آنے تک ہر 2 منٹ بعد پوزیشن تبدیل کریں۔
<p>دیکھیں، سنیں اور محسوس کریں</p>  <p>ہانپنے کو عام سانس تصور نہ کریں</p> <p>اگر وہ محض عام طور پر سانس نہیں لے رہا ہے یا آپ کو یقین نہیں ہے تو، منہ سے سانس لینے کا آغاز کریں۔</p>	<p>Airway - A - ہو ا کا راستہ صاف کریں</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) اس شخص کو پیٹھ کے بل مضبوط سطح پر رکھیں۔ (2) اپنے گھٹنے اس شخص کی گردن کے قریب رکھیں۔ (3) سر جھکائیں اور ٹھوڑی اٹھاتے ہوئے اس شخص کی ہو ا کا راستہ کھولیں۔ (4) اپنی ہتھیلی شخص کے ماتھے پر رکھیں اور آہستہ سے نیچے دبائیں۔ (5) پھر دوسرے ہاتھ سے، نرمی سے ٹھوڑی کو اوپر اٹھا کر ایڑوں کو کھولیں۔ سانس لینے کے عمل کو چیک کریں، (6) 10 سیکنڈ سے زیادہ وقت نہیں لینا: (7) سینے کی حرکت تلاش کریں، سانس کی آوازیں سنیں، اور اپنے گال اور کان سے شخص کی سانسوں کو محسوس کریں۔

<p style="text-align: center;">نہتوں کو پھیل گائیں</p>  <p style="text-align: center;">دو سانسیں</p>  <p style="text-align: center;">* دو سانسیں اور 30 پھپھیں</p>	<p style="text-align: center;">B- سانس لینا- سانس کا بچاؤ</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) بچاؤ کی سانسیں منہ سے منہ یا منہ سے ناک کے ذریعے سانس کی بجالی ہے، اگر منہ کو شدید چوٹ پہنچی ہو یا منہ نہیں کھولا جاسکتا ہو۔ (2) منہ سے منہ کے ذریعے سانس کی بجالی کے لئے نہتوں کو بند کریں اور شخص کا منہ اپنے منہ سے ڈھانپ لیں۔ (3) دور ایک سو سانسیں دینے کے لئے تیار ہوں۔ (4) ایک سیکنڈ تک پہلا ریسیو سانس دیں اور دیکھیں کہ سینہ بڑھ رہا ہے۔ (5) اگر یہ ابھر رہا ہے تو دوسرا سانس دیں۔ (6) اگر سینہ نہیں اٹھتا تو سر کو جھکا کر اور ٹھوڑی اٹھائیں اور پھر دوسری سانس دیں۔
---	--

* نوٹ: یہ تناسب ایک فرد اور دو افراد والے سی پی آر کے لئے یکساں ہے۔ دو افراد کے سی پی آر میں سینے کا پمپ لگانے والا شخص رک جاتا ہے جبکہ دوسرا منہ سے سانس دیتا ہے۔

ایمر جنسی کی صورت میں یاد رکھنے والے نکات

<p style="text-align: right;">نہیں کرنا...</p> <ul style="list-style-type: none"> • متاثرہ کو دیکھے بنا چھوڑ دینا۔ • متاثرہ شخص کو کھلانا پلانا۔ • متاثرہ شخص کے چہرے پر پانی پھینکنا۔ • متاثرہ شخص کو بیٹھنے کی پوزیشن میں رکھنا۔ • متاثرہ کے چہرے پر تھانچے مارنا۔
--

نوٹ: 6/7 سال سے کم عمر بچوں اور 3 سال سے زیادہ عمر کے بچوں کے لئے سی پی آر دباؤ کیلئے ایک ہاتھ استعمال کریں

صدمہ میں یا بے ہوش مریض / متاثر

3. صدمہ میں یا بے ہوش مریض / متاثر

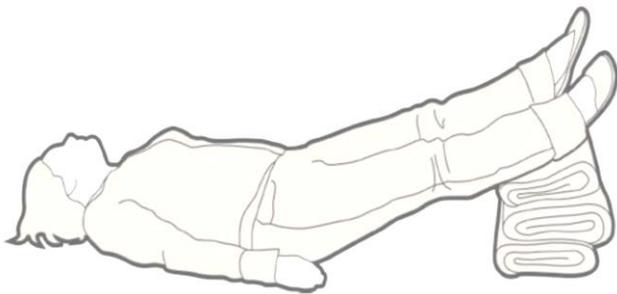
صدمے کی سب سے عام وجہ شدید خون یا جسم سے رطوبت کا نکل جانا ہے۔ یہ جان لیوا حالت ہوتی ہے جب خون کی گردش میں کمی کی وجہ سے اہم اعضاء کو کافی آکسیجن نہیں مل پاتی ہے۔

عام علامات	اسباب
(1) بہت کمزور نبض	(1) رطوبت اور خون کا نقصان
(2) کم گہری اور تیز سانس	(2) بجلی کا جھٹکا یا چوٹ
(3) ہلکی بھوری رنگ کی جلد،	(3) البرجک رد عمل
(4) پسینہ آلود، سرد اور نرم جلد	(4) زہر کے اثر میں بھی دیکھا جاتا ہے
(5) ہونٹوں کا اندرونی حصہ سرمئی ہے	(5) ناکارہ دل
(6) بے چین اور فکر مند	
(7) پیاس یا متلی ہو سکتی ہے	

علاج - کاروائی

- (1) DR-ABC - خطرہ، ریسپانس، ایئر وے، بریٹھنگ، سرکیولیشن (کال)
- (2) سر کو نیچے کرنا - پیروں کو اٹھانا
- (3) آرام دہ اور پرسکون رکھیں
- (4) بحالی کی پوزیشن
- (5) کھانے پینے کے لئے کچھ نہیں
- (6) پیشہ ورانہ مدد کے لئے کال کریں
- (7) ہسپتال لے جانے کے لئے انتظام کریں
- (8) ہر وقت زخمی کے ساتھ رہیں

ایکشنز - سر کو نیچے کرنا - پیروں کو اٹھانا

<p>سر کو نیچے کرنا - پیروں کو اٹھانا</p> 	<ol style="list-style-type: none"> (1) اس شخص کو لیٹنے میں مدد کریں، (2) سر کو نیچے اور پیروں کو اوپر کرنے میں مدد دیں (3) کپڑے ڈھیلے کر دیں اور زخمی کو یقین دلائیں
--	---

اس کا مقصد سر اور جسم کے اوپری حصوں کے اہم اعضاء کے لئے خون کی گردش کو بحال کرنا ہے

بحالی کی پوزیشن

اگر کوئی بالغ یا بچہ بے ہوش ہو لیکن عام طور پر سانس لے رہا ہو تو انہیں بحالی کی پوزیشن میں رکھیں

بحالی کی پوزیشن



بحالی کی پوزیشن کو کس طرح انجام دیں

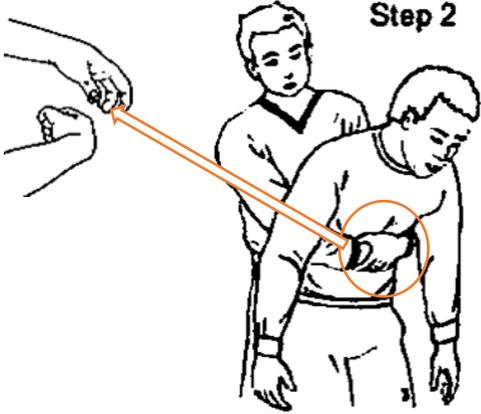
	<p>A- مریض کی کمر پر، مریض کے ساتھ گھٹنے ٹیک دیں اور بازو رکھیں۔ مریض کے دوسرے بازو کو ان کے جسم سے باہر رکھیں۔</p>
---	--

	<p>B- مریض کے قریب ترین بازو کو اس کے سینے پر رکھیں۔ مریض کی ٹانگیں پکڑیں۔ مریض ٹانگ کو اٹھائیں اور گھٹنے کے قریب لاکر ان کا پاؤں فرش پر رکھیں تاکہ ٹانگ مڑی ہوئی ہو۔</p>
	<p>C- مریض کو پوزیشن میں لپیٹنا۔ مریض کو خود سے دور ان کی طرف لائیں پورا وقت احتیاط سے ان کے سر اور گردن کا دھیان رکھیں۔</p>
	<p>D- مریض کو چہرے کی طرف گھومنے سے بچانے کے لئے اوپری ٹانگ کو گھٹنوں کے ساتھ زمین تک جھکائے رکھیں۔ مریض کا ہاتھ ان کی ٹھوڑی کے نیچے رکھیں تاکہ اپنے سر کو جھکاؤ سے روکے اور اپنے ہوا کے راستے کھلا رکھیں۔</p>

دم گھٹنا

4. ہوش میں دم گھٹنا

اس صورتحال میں متاثرہ افراد کھانس، بول یا سانس نہیں لے سکتے ہیں۔ مندرجہ ذیل اقدامات کا اطلاق کیا جاسکتا ہے۔

<p>Step 1</p> 	<p>(1) پیٹھ پر 5 تھکیاں دیں</p> <p>فرد کو کمر سے آگے جھکائیں اور ایک ہاتھ کی ہتھیلی سے کندھے کے درمیان 5 تھکیاں دیں</p>
<p>Step 2</p> 	<p>(2) پیٹھ پر دفعہ 5 تھرسٹ دیں</p> <ul style="list-style-type: none"> • شخص کے پیٹھ کے وسط میں، ناف کے بالکل اوپر، انگوٹھے کے ساتھ ایک مٹھی رکھیں۔ • اپنے دوسرے ہاتھ سے اپنی مٹھی کو ڈھانپیں۔ • پیٹھ کے اوپر کی طرف 5 تیز زور تھرسٹ دیں <p>اس تکنیک کو ہیملج حرکت، یا پیٹھ کا تھرسٹ کہا جاتا ہے۔ پیٹھ میں زور آپ کے ڈایا فرام کو اٹھاتا ہے اور آپ کے پیچھے پھڑوں سے ہوا نکال دیتا ہے۔ اس وجہ سے باہری چیز آپ کے ہوائی راستے سے نکل جاتی ہے۔</p>
	<p>(3) دیکھ بھال جاری رکھیں</p> <p>پیٹھ پر 5 تھکیاں اور پیٹھ پر 5 تھرسٹ جاری رکھیں جب تک:</p> <ul style="list-style-type: none"> • کوئی چیز باہر آجائے • شخص زبردستی کھانسی یا سانس لے سکتا ہے۔ • شخص بے ہوش ہو جاتا ہے۔



(4) شخص بیہوش ہو رہا ہے

- سی پی آر شروع کریں
- اگر منہ یا گلے میں کسی چیز کو دیکھیں تو نکال دیں
- مزید کوئی زیادہ زور نہ دیں
- سی پی آر جاری رکھیں جب تک کہ فرد خود سانس لینا نہ شروع کر دے یا امداد پہنچنے تک۔

بچوں کا دم گھٹنا

پانچ سال سے کم عمر کے بچوں کو کھانے کی سخت چیزوں جیسے انگور، سخت ٹافی اور یہاں تک کہ کیلے سے دم گھٹنے کا خطرہ بہت زیادہ ہوتا ہے۔ اگر بچہ اتنا بڑا ہے کہ آپ اسے بازوؤں پر نہیں اٹھا سکتے، تو بالعموم والے طریقہ کار پر عمل کریں، تاہم، دباؤ ڈالتے وقت محتاط رہیں کیونکہ بچوں کی ہڈیاں نازک ہوتی ہیں جو ابھی بڑھ رہی ہے۔

	<p>مرحلہ -1</p> <p>بچے کے پیٹ کو اپنے بازو پر رکھیں اور اپنے ہاتھ کی ہتھیلی سے اس کی کمر پر زور سے پانچ ضربیں دیں۔</p>
	<p>مرحلہ -2</p> <p>بچوں کی چھاتی کی ہڈی کے وسط میں دو انگلیاں رکھیں اور نیچے کی طرف پانچ تھرسٹ دیں</p>
	<p>مرحلہ -3</p> <p>منہ میں دیکھیں کہ کوئی چیز نظر تو نہیں آرہی۔</p> <p>اپنی انگلیوں سے اس چیز کو دور کرنے کی کوشش کریں،</p> <p>منہ میں کسی چیز کے نظر آنے کی صورت میں اپنی انگلیوں کو منہ ڈالیں۔</p>

نوٹ: 6/7 سال سے کم عمر بچوں اور 3 سال سے زیادہ عمر کے بچوں کے لئے سی پی آر میں دبانے کیلئے ایک ہاتھ استعمال کریں۔

دم گھٹنے کی صورت میں یاد رکھنے کے نکات

نہیں کرنا...

- متاثرہ کے منہ یا گلے میں انگلیاں نہ ڈالیں
- متاثرہ شخص کو کوئی چیز نہ کھلائیں یا پلائیں۔
- متاثرہ شخص کو تہانہ چھوڑیں

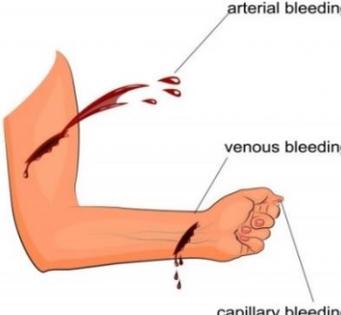
زخم اور چوٹیں - بہتے خون کو قابو کرنا

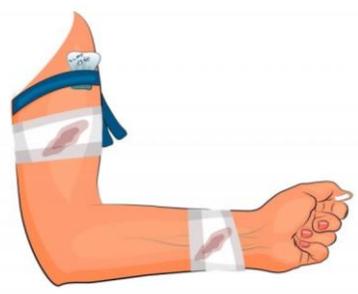
5. بہتے خون کو کنٹرول کرنا

خون کا بہنا بیرونی زخموں یا نظر نہ آنے والے اندرونی زخموں کی وجہ سے بھی ہو سکتا ہے۔ خون کا بہنا شروع میں کمزوری کا سبب بنتا ہے۔ اگر خون بہنے پر قابو نہ پایا گیا تو، متاثرہ شخص قلیل مدت میں صدمے میں چلا جائے گا، اور آخر کار اس کی موت واقع ہو جائے گی۔ ایک بالغ میں تقریباً پانچ لیٹر خون ہوتا ہے۔ ایک لیٹر خون بہہ جانے سے موت واقع ہو سکتی ہے۔ خون بہنے کی تین قسمیں ہیں اور عام طور پر اس کی نشاندہی کی جاسکتی ہے کہ خون کتنا تیزی سے بہتا ہے:

اندرونی خون بہنے کی وجوہات	بیرونی خون کا بہنے کی وجوہات
<ul style="list-style-type: none"> • سینے، پیٹ یا شریانوں کو صدمہ پہنچنا • پسلیاں ٹوٹنا • ران کی ہڈی کا ٹوٹنا • کوئی خاص طبی حالت 	<ul style="list-style-type: none"> • کسی بھی قسم کے صدمے سے خون کی رگوں کا نقصان، کٹ جان یا پھٹ جانا

بیرونی خون بہنے کی اقسام

	<p>شریان سے خون بہنا - شریانیں زیادہ دباؤ میں خون کی ترسیل کرتی ہیں۔ کسی شریان سے خون کا بہاؤ تیز ہوتا ہے</p>
	<p>رگوں سے خون بہنا - رگیں کم دباؤ میں خون کی ترسیل کرتی ہیں۔ رگ سے خون بہاؤ رہا ہے۔</p>
	<p>باریک رگ سے خون بہنا - باریک رگوں میں خون کم دباؤ میں بہتا ہے، کیپیلریز سے خون بہنا چکنا اور نرم خون کا بہنا ہے۔</p>

	<p>بہتے خون پر قابو پانے کے اقدامات</p>
	1. براہ راست دباؤ کا اطلاق کریں
	2. خون بہنے والے جسمانی حصے کو بلند کر دیں
	3. پٹیاں کریں
	4. بالواسطہ دباؤ

بہتے خون پر قابو پانے کے اقدامات

براہ راست دباؤ



- براہ راست دباؤ ڈالیں، زخم پر صاف پٹی رکھنے کے بعد مضبوطی سے زور دیں۔
- اگر ایک پٹی پوری طرح سے گیلی ہو جائے تو اس کے اوپر دوسری پٹی کریں۔
- زخم اور پٹی پر دباؤ برقرار رکھیں اور دباؤ والی پٹی سے زخم کو مضبوطی سے لپیٹ دیں۔
- دباؤ کا اطلاق 10-30 منٹ کے لئے ہو سکتا ہے



خون بہنے والے حصے کو بلند کریں

- زخم کو دل کی سطح سے اوپر بلند کریں۔
- ایسا کرنے سے درد، دھڑکن اور سوجن کم ہوتی ہے



پٹیاں لگائیں

- کنٹرول کرنے کے لئے براہ راست دباؤ کے بعد
- دباؤ والی پٹی سے زخم کو مضبوطی سے لپیٹ کر زخم پر ڈریسنگ کے ذریعے دباؤ برقرار رکھیں



بالواسطہ دباؤ / ٹورنیکٹ

- صرف شریان سے شدید خون بہنے کی صورت میں جو مذکورہ بالا طریقوں سے قابو نہیں ہو رہا۔
- دباؤ اور بلندی کے ساتھ ساتھ مناسب جگہ پر دباؤ کا اطلاق کر کے بالواسطہ دباؤ کے ذریعے کنٹرول کریں
- اگر دوسرے تمام طریقے ناکام ہو گئے ہیں تو ٹورنیکٹ (خون پر کنٹرول کا آلہ) صرف آخری حربے کے طور پر استعمال ہوتا ہے
- صرف اس صورت میں استعمال کریں اگر بازو یا ٹانگ جزوی یا مکمل طور پر کٹ جائے



- زخم اور ٹور نیکیٹ کے درمیان 5 سینٹی میٹر کی جگہ چھوڑیں
- کبھی ٹور نیکیٹ کو نہ ڈھانپیں
- ٹور نیکیٹ لگائے جانے کا وقت لکھیں

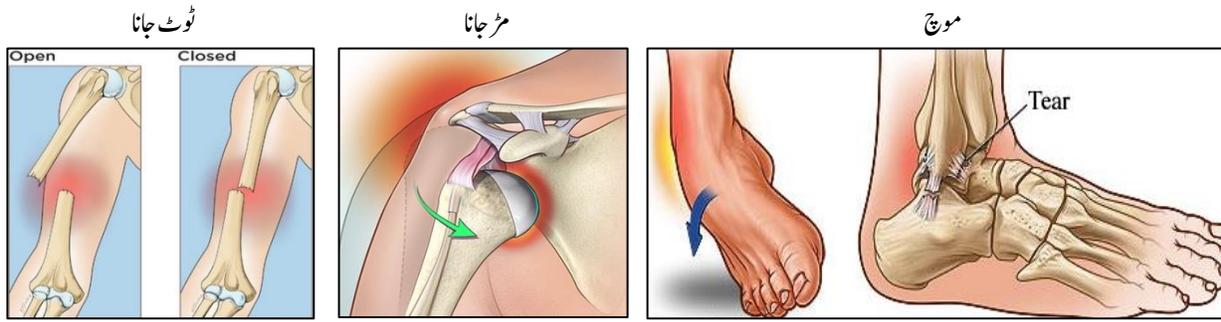
بہتے خون پر کنٹرول کرنے کیلئے اہم نکات

- دیگر تمام طریقوں میں ناکام کی صورت میں ٹور نیکیٹ آخری حربے کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے
- زخمی کو ایک آرام دہ حالت میں نیچے لیٹادیں
- دیکھیں اور صدمے کا علاج کریں، اگر موجود ہو تو
- منہ، ناک، کانوں، آنتوں یا دیگر سے خون بہنا اندرونی خون بہنے کی نشانیاں ہے۔
- اندرونی خون بہنے کی صورت میں درد اور سوجن کم کرنے کیلئے برف کا استعمال کریں۔ مدد کیلئے کال کریں۔

ہڈی کا ٹوٹنا، جگہ چھوڑ جانا اور موج

6. ہڈی کا ٹوٹنا، ہٹ جانا / جگہ چھوڑ جانا اور موج

- جہاں ایک جوڑے کے پاس سے ایک ہڈی اپنی معمول کی جگہ سے مکمل طور پر یا جزوی طور پر ہٹ جائے، اسے ڈس لوکیشن (ہٹ جانا) کہتے ہیں۔
- فریکچر وہ ہے جب کوئی ہڈی ٹوٹ جائے۔ یہ فریکچرز وہاں بھی ہو سکتے ہیں جہاں جلد میں کوئی گھاؤ نہیں ہوتا اور کھلے فریکچرز وہ ہوتے ہیں جہاں ہڈی جلد کے ساتھ ٹوٹ جاتی ہے۔
- موج ہڈیوں کو جوڑنے والی رگوں کا چاک ہونا / چوٹ یا کھچاؤ ہے، جو شدید درد اور سوجن کا سبب بنتی ہے مگر اس سے ہڈی کا ٹوٹنا یا جگہ چھوڑ دینا واقع نہیں ہوتا۔



نشانات و علامات

- شدید درد
- سوجن
- زخم کے حصے کا خراب ہونا (جب جسم کے غیر زخمی حصے سے مشابہت کی جائے)
- زخمی حصے کا معمول کا کام چھوڑ دینا
- جلد کا جگہ چھوڑ دینا (یعنی نیلا پن) یا داغ ہونا
- اگر نظر آنے والا زخم ہو تو یہ ایک کھلا فریکچر ہے
- بدلا ہوا احساس - یعنی پن اور سنیاں چھینا - اگر کوئی نس دباؤ میں ہو
- اگر ہڈی کے ٹوٹے حصے آپس میں رگڑ کھائیں تو ایک کڑکڑا کا احساس
- ہو سکتا ہے کہ مریض نے ہڈی ٹوٹنے کو سنا ہو / محسوس کیا ہو

فوری طبی امداد کا مقصد

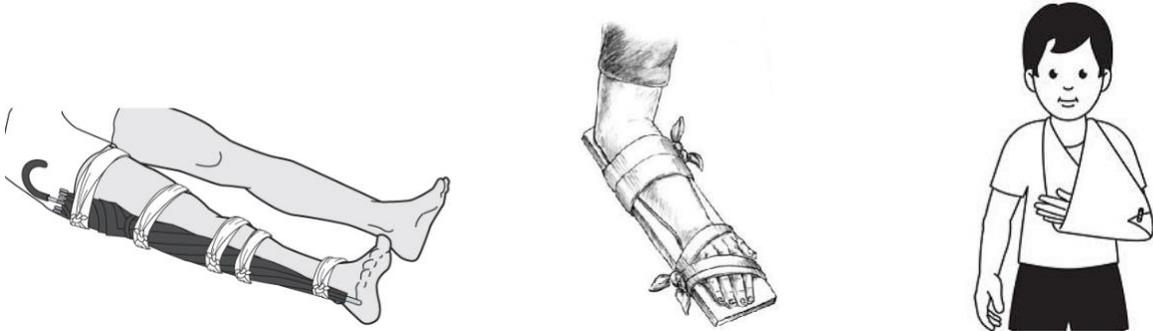
- درد اور تکلیف کو کم کرنے کے لئے

- مزید چوٹ اور نقصان کو کم کرنے کے لئے
- مریض کو صدمے سے بچاؤ کے لئے
- جتنی جلدی ہو سکے ہسپتال پہنچانے کیلئے

فوری طبی امدادی کارروائیاں - ہڈی ٹوٹنے یا مڑ جانے کی صورت میں

- ایڑوں اور سانس لینے کی جانچ پڑتال کریں
- اگر زخم تازہ ہو تو خون کا بہاؤ بند کریں
- متاثرہ اعضاء یا حصے کو غیر متحرک کریں
- سپورٹ اور غیر متحرک کرنے کیلئے چوڑی پٹی، بینڈینج کے ساتھ ہارڈ بورڈ یا لکڑی کے ٹکڑے استعمال کریں
- بازوں کو رکھنے کیلئے ٹکونی پٹی کا استعمال
- مدد پہنچنے تک متاثرہ شخص کو آرام پہنچائیں
- پیشہ ورانہ کی مدد کے لئے کال کریں

متاثرہ اعضاء کو غیر متحرک کر دیں۔ بازوں کو رکھنے کیلئے ٹکونی بینڈینج استعمال کریں۔



موج - ابتدائی طبی امداد کے اقدامات

آر: آرام

آئی: درد اور سوجن کو کم کرنے کے لئے آئس پیک رکھیں

سی - کمپریشن بینڈینج

ای: سوجن کی صورت میں متاثرہ اعضاء کو بلند کریں

نیز متاثرہ اعضاء یا حصے کو غیر متحرک کریں جب تک کہ مریض اسے خود اچھی طرح سے نہ حرکت میں لاسکے۔



بڑی ٹوٹنا اور بڑی جگہ چھوڑنا - اہم نکات

نہ کریں:

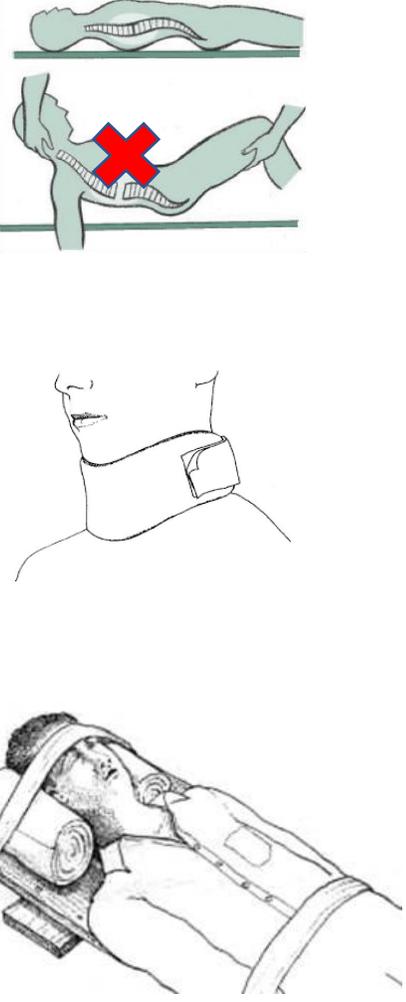
- متاثرہ حصے کے محفوظ اور سپورٹ ملنے تک مریض کو ہلانا
- ٹوٹی ہوئی بڈیوں پر براہ راست دباؤ ڈالنے کی کوشش کرنا جو جگہ سے ہٹ گئی ہیں
- جگہ چھوڑنے والے جوڑ کو اس کی جگہ پر واپس لانے کی کوشش کرنا
- متاثرہ حصے کو غیر ضروری ہلانے کی کوشش کرنا
- متاثر / مریض کو کھلانے پلانے کے لئے زور دینا

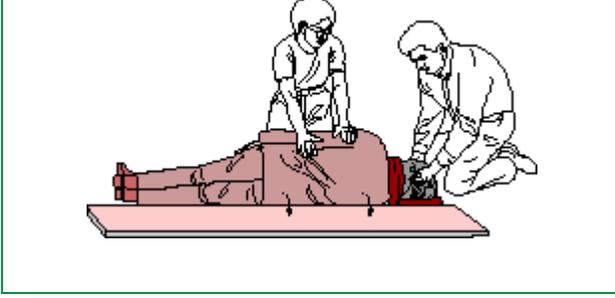
ہمیشہ یاد رکھیں! آپ بڑی ٹوٹنے، جگہ چھوڑنے اور موج کے مابین فرق نہیں بتا سکتے

ریڑھ کی ہڈی کی چوٹ

7. ریڑھ کی ہڈی کی چوٹ

کمر میں ہونے والی چوٹ کو ریڑھ کی ہڈی کی چوٹ کہا جاتا ہے۔ ٹریفک حادثے، عمارت کے گرنے اور اونچائی سے گرنے کے نتیجے میں متاثرین کو ریڑھ کی ہڈی کی چوٹ کا زیادہ اندیشہ ہوتا ہے۔

	<p>ابتدائی طبی امداد - ریڑھ کی ہڈی کی چوٹ (اسپائنل انجری)</p> <ul style="list-style-type: none"> • ممکنہ ریڑھ کی ہڈی کی چوٹ سے متاثرہ شخص کو حرکت نہ دیں جب تک اس زندگی کو خطرہ لاحق ہو یا بے ہوش ہو۔ • اسے سیدھے رکھیں • پہلی ترجیح کے طور پر گردن کا لبر استعمال کریں • اسی وقت جانچیں اور ضرورت ہو تو ہوا کا راستہ کھولیں • دونوں پیروں کو ایک ساتھ رکھیں اور سر اصل جگہ پر ہو • کمر کے نچلے حصے کو کندھوں کی سیدھ میں غیر متحرک رکھیں۔ • اسپائنل بورڈ نہ ہو تو ہارڈ بورڈ کا استعمال کرتے ہوئے متاثر کو منتقل کریں • اگر نقل و حرکت انتہائی ضروری ہے تو یہ صرف لاگ رول طریقے سے ہی ہوگی۔ • اگر متاثرہ شخص حفاظتی ہیلمٹ پہنے ہوئے ہوں تو اسے کبھی بھی ہٹانے کی کوشش نہ کریں • صرف اسی صورت ہیلمٹ ہٹائیں جب مریض الٹی کر رہا ہو، سی پی آر کی ضرورت ہو یا سر کی چوٹ کا خدشہ ہو۔
--	--



- مدد کے لئے کال کریں اور مریض کو اوپر بیان کی گئی ترجیحات کے مطابق ایسولینس کے ذریعے منتقل کریں۔

جلنے کا زخم

8. جلنے کا زخم

جلنا اور خارش سب سے زیادہ عام زخم ہیں جن کو ہنگامی علاج کی ضرورت ہوتی ہے، خاص طور پر بچوں میں۔

اسباب

- آگ
- گرم پانی / بھاپ
- کیمیکل
- بجلی
- بہت گرم گیسز اور بھاپ کا ابلنا

جلنے کی اقسام

پہلی ڈگری - سطحی جلن جس نے صرف جلد کو نقصان پہنچایا ہو، وہ بہت تکلیف دہ لگتی ہے اور عموماً سرخ ہوتی ہیں

دوسری ڈگری - جلنے کی چوٹ زیادہ گہری ہوتی ہے اور اس میں چھالے ہو جاتے ہیں

تیسری ڈگری - پہلی اور دوسری ڈگری سے زیادہ جلنا، پٹھوں، ہڈیوں، نسون کو نقصان پہنچاتا ہے۔ جلا ہوا حصہ سیاہ یا بھورا ہے اور متاثرہ شخص کو جلے ہوئے حصے میں درد نہیں ہوتا ہے۔

فوری طبی امداد - جلنے کا زخم

- جلنے کی چوٹ میں صدمہ پہنچ سکتا ہے خاص طور پر بچوں میں
- ٹھنڈا پانی گراتے ہوئے جلے ہوئے حصے کو مزید نقصان سے بچنے کے لئے جتنا جلد ہو سکے ٹھنڈا کریں۔
- صاف پیڈ کے ساتھ زخمی حصے کو ڈھانپ دیں
- متاثرہ کے ساتھ رہیں اور صدمہ کی علامات پر نظر رکھیں
- پیشہ ورانہ مدد کے لئے کال کریں
- مریض کو اسپتال منتقل کریں

جلنے والی جگہ کو ٹھنڈا کریں



زخم کے حصے کو ڈھانپیں



پانی کی کمی اور ہیٹ اسٹروک

9. پانی کی کمی

پانی کی کمی جسم سے رطوبتوں کا تیزی سے اخراج ہے جب مریض اس قلت کو پورا نہیں کر سکتا ہے۔ اگر علاج معالجہ نہ کیا جائے تو پانی کی کمی کا شکار شخص حرارت اور صدمہ میں جا سکتا ہے جو زیادہ سنگین ہے، لہذا یہ یقینی بنانا ضروری ہے کہ مریض اپنے آپ پانی کی کمی کو جلد از جلد پورا کریں۔

اسباب

- بہت پسینہ آنا۔ عموماً طویل عرصے سے گرم حالات میں کام کرنے سے
- بخار اور پسینہ آنا
- شدید اسہال اور تھکے، خاص طور پر بچوں میں

نشانات و علامات

- سر درد اور ہلکی بے چینی
- منہ، آنکھوں اور ہونٹوں کا خشک ہونا
- گہرے پیشاب کی تھوڑی مقدار
- پٹھوں کا درد
- پر شکن خشک جلد

پانی کی کمی کا علاج، ابتدائی طبی امداد کے اقدامات:

- (1) مریض کو بیٹھے میں مدد کریں اور پینے کے لئے کافی مقدار میں پانی دیں۔
- (2) پانی کی کمی پوری کرنے کے لئے او آر ایس دینا (تقریباً آدھا گلاس ہر 15 منٹس کی شرح سے) جو مریض کی نمکیات اور دیگر منرلز کی کمی کو پورا کرنے میں مدد دے گا۔ بہت زیادہ پانی کا تیزی سے استعمال متلی اور الٹی کا سبب بن سکتا ہے۔
- (3) کسی تکلیف دہ درد کی صورت میں، انہیں آرام کرنے کی ترغیب دیں، ان کے تکلیف دہ پٹھوں کی مالش کریں
- (4) مریض کی جانچ کرتے رہیں اگر پانی کی کمی پوری ہونے کے بعد بھی وہ اچھا محسوس نہیں کر رہا تو پیشہ ورانہ مدد کے لئے کال کریں۔

10. گرمی لگنا/ ہیٹ اسٹروک

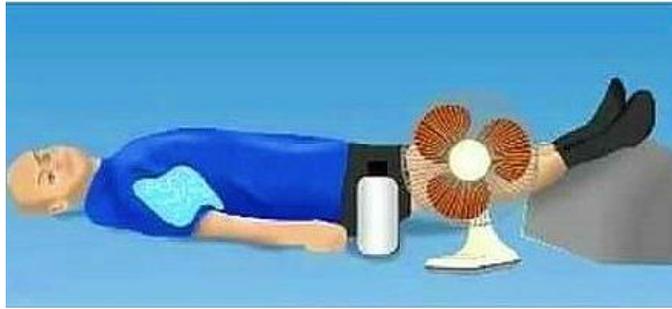
ہیٹ اسٹروک زیادہ درجہ حرارت میں طویل قیام کے نتیجے میں پانی کی کمی ہونے کے صورت میں ظاہر ہوتا ہے۔ ہیٹ اسٹروک اس وقت ہوتا ہے جب جسم اپنے درجہ حرارت کو برقرار رکھنے میں ناکام ہو جاتا ہے اور جسمانی درجہ حرارت میں مسلسل اضافہ ہوتا رہتا ہے، جو اکثر 40 سینٹی گریڈ (104°F) یا اس سے زیادہ ہو جاتا ہے۔ گرمیوں میں ہیٹ اسٹروک ایک طبی ہنگامی صورتحال ہے۔ یہ ممکنہ طور پر مہلک ہو سکتا ہے، بعض اوقات فوری علاج کے باوجود بھی یہ جان لیوا ثابت ہو سکتا ہے یا سنگین، طویل المیعاد پیچیدگیاں پیدا کر سکتا ہے۔

اسباب

گرمی میں حرارتی خشکی میں مبتلا ہونے کے بعد لوگوں کو ہیٹ اسٹروک ہوتا ہے۔ جب کسی کو پانی کی کمی ہو جاتی ہے اس کا پسینہ آنا بند ہو جاتا ہے جس کا مطلب ہے کہ ان کا جسم خود کو ٹھنڈا نہیں کر سکتا، ایسی صورتحال میں ان کے ہیٹ اسٹروک ہونے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔

نشانیوں اور علامتوں - اہم چیزیں جنہیں مد نظر رکھنا ہے

- جسمانی درجہ حرارت 40 ڈگری سینٹی گریڈ (104 ° F) سے اوپر
- سانس لینے میں مشکلات
- الجھن، شدید بے چینی، جارحانہ سلوک یا اضطراب
- دل کی تیز دھڑکن / مکمل پابند نبض
- گرم اور خشک جلد
- رد عمل میں تیزی سے خرابی
- لرزنا (دورے)
- الٹیاں کرنا



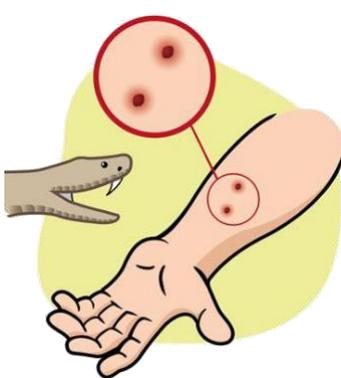
ہیٹ اسٹروک کا علاج، ابتدائی طبی امداد:

- (1) مریض کو فوری طور پر ٹھنڈی جگہ اور براہ راست سورج کی روشنی سے دور منتقل کریں
- (2) غیر ضروری لباس کو ہٹادیں۔ زیادہ سے زیادہ جلد کی سطح کو ہوا میں رکھیں
- (3) متاثرہ شخص کو لیٹنے اور ٹانگوں کو اوپر رکھنے میں مدد کریں
- (4) ٹھنڈے پانی سے پورے جسم خصوصاً ماتھے اور گردن کو ٹھنڈا کریں۔
- (5) مریض کے جسم کے درجہ حرارت کو کم کرنے کے لئے پنکھا چلائیں
- (6) بغلوں اور گردن کے پچھلے حصے پر برف کی تھیلیاں یا کولڈ اسٹیج لگائیں
- (7) مریض کے لرزنے، بے ہوشی اور سانس لینے میں شدید تکلیف پر نظر رکھیں
- (8) اگر متاثرہ شخص ہے اور سانس لینا چھوڑ دیا ہے تو، پچاؤ کی سانس (ریسکیو بریٹھنگ) دینا شروع کریں
- (9) مریض کے ساتھ رہیں، اسے ٹھنڈا رکھیں اور پتلی چیز پینے میں مدد کریں
- (10) انہیں پتلی چیزیں دینے سے پہلے اس بات کو یقینی بنائیں کہ مریض سیدھا بیٹھا ہے اور نگلنے کے لئے تیار ہے
- (11) پانی کی کمی پوری کرنے کے لئے 1 سے 2 گھنٹوں میں 4-6 گلاس پانی (1-2 لیٹر) دے سکتے ہیں۔ ہر 15 منٹ میں تقریباً آدھا گلاس کی شرح سے او آر ایس دیں جو مریض کے کھوئے ہوئے نمکیات اور دیگر منرلز کو پورا کرنے میں مدد دے گا۔ بہت زیادہ پانی کا بہت تیزی سے استعمال متلی اور الٹی کا سبب بن سکتا ہے۔
- (12) اگر صورتحال میں بہتری نہیں آتی اور درجہ حرارت زیادہ رہتا ہے تو پیشہ ورانہ مدد کے لئے فوری طور پر کال کریں

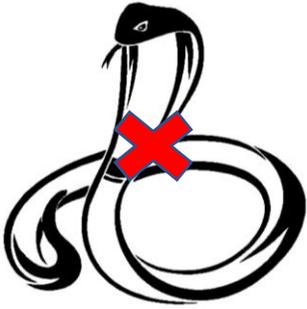
سانپ کا کاٹنا

11. سانپ کا کاٹنا

سندھ کے کچھ اضلاع میں سانپ کا کاٹنا نسبتاً عام ہے۔ سانپ کے کاٹنے کے بعد ہونے والے اثرات سانپ کی قسم، جسامت اور مریض کی عمر اور صحت، کاٹنے کی جگہ اور اس کے ابتدائی انتظام پر منحصر ہوتے ہیں۔ سندھ میں پائے جانے والے عام زہریلے سانپ کو براہ، واپرا اور کرٹس ہیں۔

	<p>نشانیوں اور علامتوں - جن چیزوں کو مد نظر رکھنا ہے</p> <ul style="list-style-type: none"> • دو چھیدی زخم • سوجن اور کاٹنے کے ارد گرد درد • لالی اور کاٹنے والی جگہ کے ارد گرد نیل • چہرے کاٹن ہو جانا، خاص طور پر منہ • دل کی تیزی سے دھڑکنا • سانس لینے میں دشواری • چکر آنا، کمزوری، سردی، دھندلا پن • ضرورت سے زیادہ پسینہ آنا، بخار • پیاس، متلی، الٹیاں • شدید تکلیف
--	--

<p>نہ کریں</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) آئس لگائیں (2) زخم کاٹ دو (3) سکشن لگائیں یا منہ سے چوسنا (4) ٹورنکٹ لگائیں (5) زخم کو جلا دو یا بجلی کا جھکا استعمال کریں، جیسے کار کی بیٹری سے (6) جڑی بوٹیاں یا سیاہ پتھر کے زخم پر استعمال کریں (7) روایتی تندرستی پر جائیں 	<p>سانپ کے کاٹنے کا علاج، ابتدائی طبی امداد:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) پرسکون رہیں، گھبراہٹیں نہیں، متناثر کو تسلی دیں (2) زخم کو دھوئیں (3) زیورات، انگوٹھی اور چست لباس ہٹادیں (4) زہر کے پھیلاؤ کو سست کرنے کے لئے (دباؤ والی) پٹی لگائیں (5) پٹی کے آرامدہ ہونے کو دیکھیں، ایک انگلی آسانی سے پٹی کے نیچے سے گزرنی چاہئے۔ (6) متناثر کو غیر متحرک رکھیں جب بالکل ضروری ہو تو اسے چلنا چاہئے
---	---

<p>(8) سانپ کو پکڑنے کی کوشش کرو</p> 	<p>(7) اسٹریچر کا استعمال کرتے ہوئے کسی ایسی جگہ پر لے جائیں جہاں انہیں صحت کے مرکز تک لے جانے کے لئے ٹرانسپورٹ دستیاب ہو</p> <p>(8) الٹیاں ہو سکتی ہیں، لہذا فرد کو بائیں طرف سجالی کی پوزیشن میں رکھیں۔</p> <p>(9) ایڑوں اور سانس لینے کی نگرانی کریں اور اگر ضروری ہو تو ریسیٹیٹ کرنے کیلئے تیار رہیں</p>
--	--

ڈوبنا

12. ڈوبنا

ڈوبنا ایک ایسی صورتحال ہے جب انسان سانس لینے سے قاصر ہوتا ہے کیونکہ اس کی ناک اور منہ پانی میں یا کسی دوسرے مائع میں ڈوب جاتے ہیں۔ اس کے نتیجے میں، متاثرہ شخص کی سانس کی نالی میں پانی یا کوئی اور مائع داخل ہو جاتا ہے۔ یہ شدید جان لیوا صورتحال ہے اور متاثرہ افراد کا بچنا فوری ریسکیو اور انتہائی نگہداشت پر منحصر کرتا ہے۔

فوری امداد

	<p>5 بچاؤ کی سانسوں سے شروع کریں</p>
	<p>چھاتی پر 30 زور دیں</p>
	<p>بہتری تک سی پی آر جاری رکھیں</p>
	<p>سانس لوٹنے پر - رکوری پوزیشن</p>

ڈوبنے والے کی دیکھ بھال

ڈوبنے والے کے لئے ابتدائی طبی امداد کے اقدامات

جیسے ہی متاثر کو پانی سے بچایا گیا ہے۔

1. سانس کو جانچئے۔

سر کو پیچھے کی طرف جھکائیں اور دیکھیں، سینیں اور سانسوں کو محسوس کریں۔ اگر وہ سانس نہیں لے رہے تو مندرجہ ذیل مراحل پر آگے بڑھیں۔

2. ہنگامی مدد کے لئے فوری طور پر کال کریں

3. پانچ امدادی بچاؤ کی سانسیں دیں

ان کے سر کو جھکائیں، اپنا منہ ان کے منہ پر رکھیں۔ ان کی ناک پر چنگلی لگائیں اور ان کے منہ میں پھونکیں۔ یہ پانچ (5) بار دہرائیں۔

4. سینے کو 30 زور دیں (چھیٹ کپریشن)

مضبوطی سے ان کے سینے کے بیچ میں دھکادیں اور پھر چھوڑ دیں۔ اس کو 30 بار دہرائیں۔

5. دور بیکسوسانسیں دیں - سی پی آر جاری رکھیں

مدد آنے تک 30 سینے کے دباؤ اور 2 بیکسوسانسوں کا چکر جاری رکھیں

6. اگر متاثر کسی بھی وقت دوبارہ سانس لینا شروع کر دے تو اسے کھانسنے کی ترغیب دیں، تسلی دیں اور بحالی کی پوزیشن میں رکھیں

7. بہتر ہونے پر گرم کپڑے اور کمبل سے ڈھانپ دیں۔ اگر وہ مکمل صحتیاب ہو جائیں تو، ان کے گیلے کپڑوں کو خشک کپڑے سے تبدیل کریں۔

8. مدد آنے تک سانس، نبض اور جواب کی سطح کی جانچ کرتے رہیں۔

نوٹ: 6/7 سال سے کم عمر بچوں اور 3 سال سے زیادہ عمر کے بچوں کے سی پی آر (دبانے) کیلئے ایک ہاتھ استعمال کریں

سیکشن-3

کیونٹی ایمر جنسی ریسپانس ٹیم ہلکی تلاش و بچاؤ - ایس اے آر کاروائیاں اور ترجیحات

سیکشن سیکھنے کے مقاصد

- ◀ ہلکی تلاش و بچاؤ - ایس اے آر کے متعلق معلومات کا حصول
- ◀ تلاش و بچاؤ کی کاروائی سیکھنے کی بنیادی ضروریات
- ◀ ہلکی تلاش و بچاؤ کی کاروائیوں میں استعمال ہونے والی نہایت ہی عام مہارتوں کی معلومات جاننا

1. تعارف

ہنگامی صورتحال / آفات کے دوران اور اس کے بعد سرچ اور ریسکیو آپریشن کا بنیادی مقصد کم سے کم وقت میں زیادہ سے زیادہ لوگوں کو بچانا ہے اور بچنے والوں کے لئے خطرہ کم کرنا ہے۔ کام کی مخصوص نوعیت کی وجہ سے، زیادہ تر سرچ اور ریسکیو ٹیمیں پیشہ ورانہ طور پر تربیت یافتہ ہوتی ہیں۔ سرچ اور ریسکیو آپریشن میں انتہائی مہارت درکار ہوتی ہے اور بہت سے مواقع پر بھاری مشینری، ہوائی جہاز، ہیلی کاپٹر، خصوصی کیمرے، صوتی سینسر اور یہاں تک کہ کتے بھی چھپنے ہوئے یا گمشدہ متاثرین کی تلاش اور بچاؤ میں شامل ہوتے ہیں۔ تاہم، مقامی سطح پر سی ای آر ٹی کو منظم انداز میں ایک ٹیم کی حیثیت سے کام کرنے کی تربیت دی جاتی ہے تاکہ وہ اپنی برادری کی سطح پر کسی گمشدہ یا چھپنے ہوئے متاثر کی تلاش اور بچاؤ کر سکیں۔ سطح کی تلاش اور ہلکی بچاؤ سرچ اینڈ ریسکیو کی پیشہ ورانہ تربیت کی کم ترین سطح ہے۔

گزشتہ آفات کے تجربات سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ ہنگامی صورتحال، حادثے یا تباہی کے فوراً بعد چھپنے ہوئے زندہ بچ جانے والوں کو پہلا رد عمل عام طور پر آس پاس کے افراد دیتے ہیں۔ یہ غیر تربیت یافتہ افراد (جو اب دہندگان) حادثے / عمارت گرنے / آفت کی جگہ پر پہنچتے ہیں اور بچ جانے والوں کی جان بچانے اور انھیں نکالنے کی کوشش کرتے ہیں۔ تاہم، بد قسمتی سے امدادی کاموں کے دوران ان غیر تربیت یافتہ افراد کو شدید چوٹیں آتی ہیں۔ لہذا، اس بات کو ذہن میں رکھنا ہو گا کہ تلاش اور بچاؤ کی کاروائیوں کیلئے تربیت، منصوبہ بندی اور مشق کی ضرورت ہوتی ہے۔

2. تلاش و بچاؤ (ایس اے آر) کی تعریف

کیونٹی کی سطح پر ایس اے آر ایک کمیونٹی ایمر جنسی ریپانس ٹیم کے رضاکاروں کے ذریعہ ایک آپریشن ہے، جن کا کام کسی دور دراز علاقے میں مصیبت زدہ، گمشدہ، پھنسے ہوئے، اور بیمار یا زخمیوں کو تلاش کرنا ہے۔ دوسرے الفاظ میں، سرچ اینڈ ریکوریو گمشدگی کی اطلاع ملتے ہی اسے ڈھونڈنا اور بچا کر نکالنے کا ایک منظم مشن ہے۔ ایس اے آر میں تین علیحدہ کاروائیاں / اعمال شامل ہیں

- (1) تشخیص
- (2) تلاش
- (3) بچاؤ

2.1 - تشخیص (اندازہ کرنا)

سی ای آر ٹی کے باقی اقدامات کی طرح، ایس اے آر کیلئے بھی آپریشن کے آغاز میں دانستہ اور محتاط تشخیص کی ضرورت ہوتی ہے اور اس تشخیص کو پورے آپریشن میں جاری رکھنا پڑتا ہے۔ تشخیص میں مندرجہ ذیل 9 اقدامات شامل ہیں جن پر CERT کو غور کرنا چاہئے۔

سی ای آر ٹی - ہنگامی رد عمل تشخیص

- (1) حقائق جمع کریں۔ کیا ہوا ہے؟ کتنے لوگ ملوث دکھائی دیتے ہیں؟ موجودہ صورتحال کیا ہے؟
- (2) نقصانات کا اندازہ کریں۔ یہ جاننے کی کوشش کریں کہ کیا ہوا ہے، اب کیا ہو رہا ہے، اور واقعی چیزیں کتنی خراب ہو سکتی ہیں۔ پیشہ ورانہ جواب دہندگان / VDMC کو کال کریں۔
- (3) امکانات پر غور کریں۔ کیا ہونے کا امکان ہے؟ جھڑپوں کے واقعات سے کیا ہو سکتا ہے؟
- (4) اپنی صورتحال کا اندازہ کریں۔ کیا آپ کو فوری خطرہ ہے؟ کیا آپ کو صورتحال سے نمٹنے کی تربیت دی گئی ہے؟ کیا آپ کے پاس سامان ہے جس کی ضرورت ہے؟
- (5) ترجیحات قائم کریں۔ کیا زندگیاں خطرے میں ہیں؟ کیا آپ مدد کر سکتے ہیں؟ یاد رکھیں، زندگی کی حفاظت پہلی ترجیح ہے!
- (6) فیصلے کریں۔ مرحلہ 1 سے 5 کے جوابات کی روشنی میں اور اپنی ترجیحات کے مطابق فیصلے کریں۔
- (7) اقدامات کا منصوبہ تیار کریں۔ ایسا منصوبہ تیار کریں جس سے آپ اپنی ترجیحات کو پورا کر سکیں۔ سادہ منصوبہ ٹیم کے ممبروں کو زبانی ہدایات ہو سکتا ہے۔
- (8) اقدامات کریں۔ اپنے منصوبے پر عمل درآمد کریں اور VDMC کو درست صورتحال کی اطلاع دیں
- (9) پیشرفت کا اندازہ کریں۔ وقفوں کے وقت، عملی منصوبے کے مقاصد کی تکمیل میں اپنی پیشرفت کا اندازہ لگائیں اور اس بات کا تعین کریں کہ کیا کام کر رہے ہیں اور صورتحال کو مستحکم کرنے کے لئے آپ کو کیا تبدیلیاں لانا پڑ سکتی ہیں۔

2.2 - تلاش

تلاش کا مقصد متاثرین / زندہ بچ جانے والوں کی تلاش ہے جیسے کسی عمارت کے گرنے سے بچ جانے والے افراد، جن کا زیادہ تر امکان ہوتا ہے کہ وہ تباہ شدہ ڈھانچے میں پھنسے ہوئے ہوتے ہیں، انھیں وائیڈ کہا جاتا ہے۔ ان میں ایسی جگہیں شامل ہیں جہاں متاثرین اپنی حفاظت کے لئے چلائے جاتے ہیں (ڈبکوں کے نیچے، سیڑھیوں کے نیچے، الماریوں

میں)۔ تلاش میں پانی سے بچ جانے والے سیلاب زدگان یا سمندری طوفان کے بعد سمندر میں گمشدہ ماہی گیروں کی تلاش بھی ہو سکتی ہے۔ ممکنہ متاثرین کے کھوج کے بعد بچاؤ کا آپریشن شروع ہو سکتا ہے۔

2.3- بچاؤ

آپریشن کے ریسکیو (بچاؤ) مرحلے کے دوران، پھنسے ہوئے بچ جانے والے افراد / متاثرین کو اتنی جلدی نکالا جاتا ہے جتنی حالات اجازت دیتے ہیں اور ہسپتال پہنچانے سے پہلے ضروری طور پر ابتدائی طبی امداد دی جاتی ہے۔ متاثرین کو نکالنے کا عمل اس طرح ڈیزائن کیا جاتا ہے کہ ان کو مزید چوٹوں سے بچایا جاسکے۔ ایسی صورت حال جب متاثرین کی تعداد زیادہ ہو، اسٹارٹ-ٹرائج کا طریقہ استعمال ہو سکتا ہے جنہیں ان کی زیادہ ضرورت ہو۔

بچاؤ کی کوشش کرنے کا فیصلہ تین عوامل پر مبنی ہونا چاہئے

(1) مجموعی طور پر اس کا مقصد بڑی تعداد میں لوگوں کیلئے اچھا کرنا

(2) بچانے والے (سی ای آر ٹی ممبر) کو لاحق خطرات۔

(3) وسائل اور افرادی قوت دستیاب ہے

مثال کے طور پر، ہم کشتیوں کے بغیر پانی میں سرچ اینڈ ریسکیو آپریشن شروع نہیں کر سکتے ہیں اور اسی طرح جاری طوفان کے دوران ایس اے آر کو انجام دینا بھی مناسب نہیں ہے۔

3. تلاش اور مقام ڈھونڈنے کے لئے مختلف طریقے

جائے وقوع کی تشخیص کے بعد اگلا ترجیحی اقدام لاپتہ اور پھنسے ہوئے زخمی افراد کو تلاش کرنا ہے۔ سی ای آر ٹی کے ذریعہ تباہی سے متاثرہ افراد کی تلاش کے لئے درج ذیل طریقے مفید ہیں:

3.1- ہیٹنگ سرچ (آواز دے کر)

جیسا کہ نام سے پتہ چلتا ہے کہ تلاش کے اس طریقے میں متاثرین کو آواز دیکر تلاش کیا جاتا ہے۔ ٹیم کے رہنما خاموشی کا اشارے کرتے ہیں اور زندہ بچ جانے والوں کو پکارتے ہیں۔ وہ اس طرح آواز دیتا ہے "اگر کوئی میری آواز سن رہا ہے تو یہاں آئے یا جواب دے"۔ پکارنے کے بعد خاموشی سے جواب دینے والے کی آواز سننے کی کوشش کریں۔ اگر کوئی بچ جانے والا آپ کے پاس آتا ہے تو ان سے عمارت یا جو پھنسے ہوئے لوگوں سے متعلق پوچھیں۔ پھر انھیں مزید ہدایات دیں جیسے "یہاں ٹھہریں" یا "باہر انتظار کریں" (عمارت یا صورتحال کے حالت پر منحصر ہے)۔ یاد رکھیں کہ جو لوگ آپ کے پاس آنے کے قابل ہیں وہ بھی صدمے سے دوچار ہو سکتے ہیں۔ زندہ بچ جانے والوں کو ہدایات دیتے وقت، سی ای آر ٹی کے ممبران کو زندہ بچ جانے والوں کو براہ راست دیکھنا چاہئے، مختصر جملوں میں بات کرنا چاہئے، اور ان کی ہدایت کو آسان رکھنا چاہئے۔

- 3.1.1 - آوازیں سننے کیلئے بار بار رکھیں، نقل و حرکت کا مشاہدہ کریں اور بچ جانے والوں کی موجودگی کے آثار تلاش کرنے کی کوشش کریں
- 3.1.2 - پورے علاقے کا احاطہ کرنے کے لئے منظم منصوبے کا استعمال کریں۔ ہمیشہ اس بات کو یقینی بنائیں کہ عمارت کے سارے علاقوں کا احاطہ کیا جائے۔ وقت اور کوششوں کو ضائع کرنے سے بچنے کے لئے تلاش شدہ علاقے کو نشان زد کریں۔

- نیچے سے اوپر / اوپر سے نیچے
- دائیں دیوار / بائیں دیوار

- 3.1.3 - سہ گوشہ: یہ طریقہ کم دکھائی دینے اور رات کے وقت استعمال کیا جاتا ہے جب کسی ممکنہ زندہ بچنے والے کے مقام غیر یقینی ہوتا ہے۔ تین افراد زندہ بچ جانے والے کی آوازوں سے رہنمائی لیتے ہوئے اس علاقے کے ارد گرد ایک تکون (ثلاثی) (ٹرائی انگیولر) بناتے ہیں اور علاقے میں براہ راست فلش لائٹ لگاتے ہیں۔ مختلف سمتوں سے آنے والی روشنی سائے کو ختم کر دے گی جو بصورت دیگر بچ جانے والوں کو چھپا سکتی ہے۔ تلاش کا منظم نمونہ استعمال کریں۔

3.2 - گرڈ سرچ

یہ طریقہ خاص طور پر اس وقت مفید ہے جب کافی تربیت یافتہ افرادی قوت دستیاب ہو اور ایک بڑے کھلے علاقے کو تلاش کرنا ہو مثلاً، ہوا کے طوفان کے بعد یا سیلاب کے بعد دریا کے کنارے لاپتہ افراد کی تلاش۔

- اس علاقے کو گرڈ (جنگل) کے طور پر دیکھا جاتا ہے جس میں تلاش کرنے والے ابتدائی طور پر گرڈ کے ایک سرے پر ہوتے ہیں۔
- تلاش کرنے والوں کے درمیان فاصلہ قابل نظر اور بلے کے مطابق مقرر کیا جانا چاہئے، تاہم ہمیشہ یہ مشورہ دیا جاتا ہے کہ ہر تلاش کنندہ دوسرے کو سن سکتا اور دیکھ سکتا ہو
- تلاش کرنے والے پورے علاقے میں ہر ممکن حد تک سیدھی لائن کو برقرار رکھتے ہوئے آگے بڑھتے ہیں۔ جب تلاش کنندہ پورے علاقے میں پھیلتے ہیں تو وہ اپنی مختص گرڈ میں زندہ بچ جانے والوں کی مکمل تلاش کرتے ہیں۔

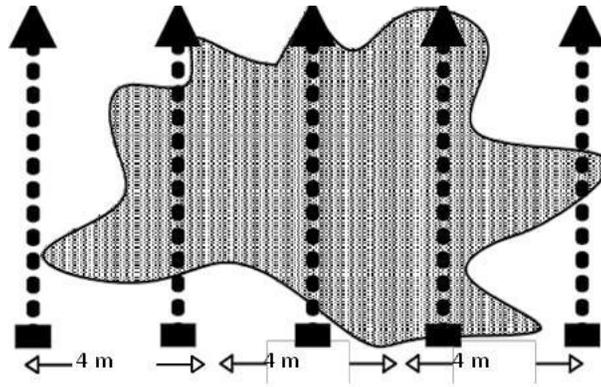
شکل نمبر 6: گرڈ سرچ



3.3- لائن سرج

یہ گرڈ تلاش کی طرح ہے؛ تاہم تلاش کرنے والوں کو کسی خاص گرڈ میں نامزد نہیں کیا جاتا ہے، وہ پورے علاقے کو سیدھی قطار میں ایک دوسرے کے ساتھ سرج کرتے ہیں۔ تلاش کرنے والے دیئے گئے حکم اور حفاظت کے مطابق آگے بڑھیں گے۔ اس سے پورے علاقے کا احاطہ ہوتا ہے۔ یہ طریقہ ہند اندرونی جگہوں کے لئے کارآمد ہوتا ہے جہاں گرڈ نہیں بن سکتے۔

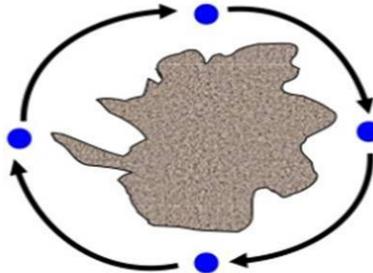
شکل نمبر 7: لائن سرج



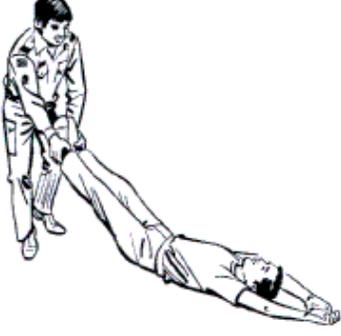
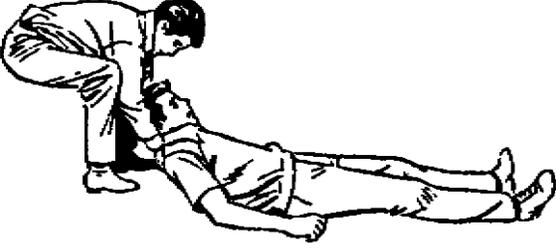
3.4- پیری میٹر سرج (دائرہ بنا کر)

یہ طریقہ تب استعمال کیا جاتا ہے جب ٹوٹے ہوئے شیشے، گرنے والے پلے، پلے کے ڈھیر وغیرہ کی موجودگی کی وجہ سے کسی علاقے کی تلاش کرنا ممکن نہ ہو۔ ایسی صورت میں چار تلاش کرنے والے علاقے کے ارد گرد ایک جیسے فاصلے پر ہوتے ہیں۔ تلاش کے مناسب طریقہ کار استعمال کرتے ہوئے، تمام تلاش کرنے والے باری باری 90 ڈگری کلاک وائیز چکر لگاتے ہیں۔ اس عمل کو اس وقت تک دہرایا جاسکتا ہے جب تک کہ تمام تلاش کرنے والے چار چکر مکمل کر کے اپنے اصلی جگہ پر واپس لوٹ آئیں (ہر تلاش کنندہ علاقے کے گرد چکر مکمل کرے گا)۔

شکل نمبر 8: دائرہ تلاش (پیری میٹر سرج)



4. بچاؤ کی بنیادی مہارتیں

ایک بچانے والا	
 <p>شخصوں سے کھینچنا</p>	<p>شخصوں سے کھینچنا متاثر کو ہموار سطح پر تھوڑا فاصلے پر منتقل کرنے کا تیز ترین طریقہ ہے۔ یہ مریضوں کی نقل و حرکت کا تریقی طریقہ نہیں ہے۔</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) متاثرہ شخص کو دونوں شخصوں اور پینٹ کف کے ذریعے پکڑیں۔ (2) اپنی ٹانگوں سے کھینچیں، اپنی پیٹھ سے نہیں۔ (3) اپنی پیٹھ کو ہر ممکن حد تک سیدھا رکھیں۔ (4) ہر ممکن حد تک سیدھے اور ان لائن میں کھینچنے کی کوشش کریں۔ (5) اس بات سے خیال رکھیں کہ سر بغیر سہارے کے ہے اور یہ غیر ہموار سطح پر اچھل سکتا ہے۔
 <p>کندھوں سے کھینچنا</p>	<p>کندھوں سے کھینچنے کو شخصوں سے کھینچنے پر ترجیح دی جاتی ہے۔ یہ متاثرہ شخص کے سر کو سہارا دیتا ہے۔ اس کا منفی پہلو یہ ہے کہ بچانے والا کھینچتے وقت کمر پر جھک جاتا ہے۔</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) متاثرہ کو کندھوں کے نیچے کپڑوں سے پکڑیں۔ (2) اپنے بازوؤں کو سر کی دونوں طرف رکھیں۔ (3) سر کو سہارا دیں۔ (4) ہر ممکن حد تک سیدھے میں کھینچنے کی کوشش کریں۔
 <p>کمبل سے کھینچنا</p>	<p>متاثرہ کو گھینٹنے کیلئے یہ تریقی طریقہ ہے۔</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) متاثرہ شخص کو "لاگروول" یا تین افراد کی مدد کا استعمال کر کے کمبل پر رکھیں۔ (2) متاثرہ کا سر کمبل کے ایک کونے سے تقریباً دو فٹ اندر ہونا چاہئے۔ (3) کمبل کے کونے متاثرہ کے ارد گرد لپیٹ دیں (4) اپنی پیٹھ کو ہر ممکن حد تک سیدھا رکھیں۔ (5) اپنی ٹانگیں استعمال کریں، اپنی پیٹھ کو نہیں۔ (6) ہر ممکن حد تک سیدھے لائن میں کھینچنے کی کوشش کریں۔

<p>ایک فرد کا اٹھانا</p> 	<p>یہ صرف کسی بچے یا انتہائی ہلکے شخص کے لئے ہے۔ اپنے بازوؤں کو متاثرہ شخص کے گھٹنوں کے نیچے اور ان کی پیٹھ کے ارد گرد رکھیں۔</p>
<p>فار فائبر کیری</p> 	<p>یہ ترکیب کسی متاثرہ کو لمبی دوری تک لے جانے کے لئے ہے۔ انسان کو زمین سے اس مقام تک پہنچانا بہت مشکل ہے۔ متاثرہ کو اس پوزیشن میں لے جانے کے لئے ایک بہت ہی مضبوط ریکویٹر یا اسسٹنٹ کی ضرورت ہوتی ہے۔ متاثرہ کو ایک کندھے پر اٹھایا جاتا ہے۔ بچانے والے کا بازو، جس طرف سے متاثرہ لے جایا جا رہا ہے، متاثرہ کی ٹانگوں سے لپٹایا جاتا ہے اور متاثرہ کے مخالف سمت والے بازو کو پکڑا جاتا ہے۔</p>
<p>پیٹھ پر اٹھانا</p> 	<p>جب چوٹوں کی وجہ سے فار فائبر کیری لے جانے کیلئے غیر محفوظ ہو تو یہ طریقہ لمبی دوری کے لئے ایک فرد کی لفٹ سے بہتر ہے۔</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) متاثرہ شخص کے دونوں بازو اپنے کندھوں پر رکھیں۔ (2) متاثرہ شخص کے بازوؤں کو آرا پار کریں اور مخالف کلائی سے پکڑیں۔ (3) بازوؤں کو اپنے سینے کے قریب کھینچیں۔ (4) کمر کو تھوڑا سا موڑتے ہوئے تھوڑی سا اکڑائیں اور اپنے کندھوں سے متاثرہ کو سوار کریں۔ (5) اپنے کندھوں پر بوجھ کو متوازن کریں اور اپنی ٹانگوں سے متاثرہ کو سہارا دیں۔

دو بچانے والے

انسانی بیساکھی / دو افراد کا گھسیٹنا



ہوش والے متاثرین کیلئے، اس طرح سے لے جانے سے ہوش متاثر کے لئے بیساکھیوں کی جوزی کے طور پر بچانے والوں کو اپنی ٹانگ چلانے میں مدد ملتی ہے، یہ متاثر کو فوری خطرے سے نکلانے کا ایک تیز اور آسان طریقہ ہے۔

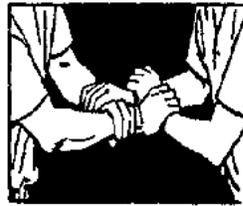
- (1) متاثر کے ساتھ ہی زمین پر شروع کریں۔
- (2) بچانے والے دونوں متاثرہ شخص کے سینے کے دونوں طرف کھڑے ہوں۔
- (3) بچانے والے کا ہاتھ متاثرہ شخص کی کلائی کو پکڑتا ہے متاثرہ شخص کی طرف کھینچتا ہے۔
- (4) بچانے والے کا دوسرا ہاتھ کندھے کے قریب سے لباس کو پکڑ لیتا ہے۔
- (5) بچانے والے متاثرہ کے بازوؤں کو کھینچ کر اس کو بیٹھنے کی پوزیشن میں لاتے ہیں۔
- (6) ہوش میں متاثرہ شخص پھر بچانے والے کے سہارے سے کھڑا ہو گا
- (7) بچانے والے اپنے ہاتھ متاثرہ شخص کی کمر کے گرد رکھتے ہیں
- (8) بے ہوش متاثرہ شخص کے لئے، بچانے والے متاثرہ شخص کے لباس یا کمر کی پٹی کو پکڑیں گے۔
- (9) پھر بچانے والے نیچے بیٹھیں گے۔
- (10) متاثرہ شخص کے بازوؤں کو اپنے کندھوں پر رکھیں تاکہ ان کی سمت بھی متاثرہ شخص جیسی ہو۔
- (11) پھر اپنی ٹانگوں کا استعمال کرتے ہوئے، وہ متاثرہ شخص کے ساتھ کھڑے ہوں گے۔
- (12) بچانے والے پھر متاثرہ شخص کی ٹانگیں گھسیٹتے ہوئے باہر منتقل ہوتے ہیں

چار ہاتھوں کی سیٹ



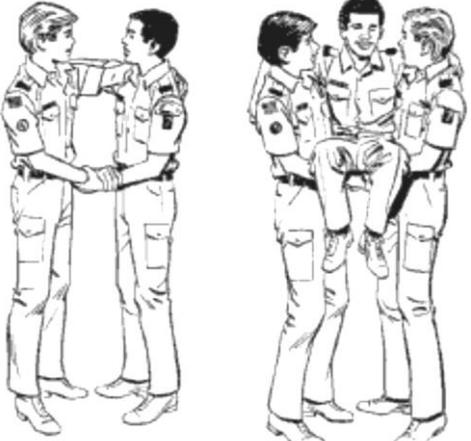
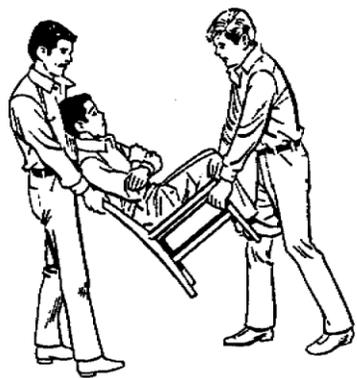
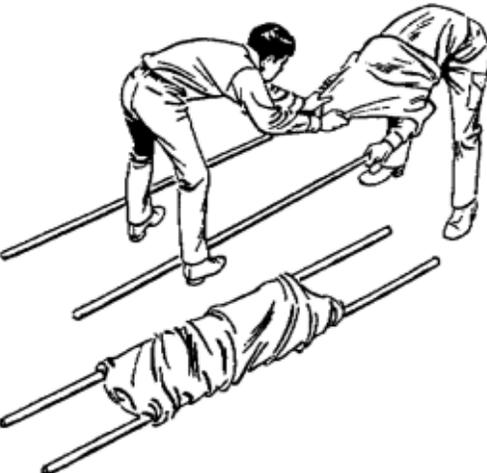
یہ ترکیب باشعور متاثرہ افراد کو درمیانے فاصلے تک لے جانے کیلئے ہے۔ متاثرہ شخص منتقلی کے دوران بغیر سہارے کے کھڑے ہونے اور اپنے آپ کو سیدھے رکھنے کے قابل ہونا چاہئے۔

- (1) تصویر میں بتائے گئے طریقے کے مطابق ہاتھوں کو پوزیشن میں رکھیں۔
- (2) سیٹ کو نیچے کریں اور متاثرہ شخص کو بیٹھنے دیں۔
- (3) اپنی پیٹھ کو نہیں بلکہ اپنی ٹانگوں کا استعمال کرتے ہوئے سیٹ کو نیچے کریں۔
- (4) جب متاثرہ بیٹھ جائے تو، اپنی ٹانگیں استعمال کرتے ہوئے کھڑے ہو جائیں، اپنی پیٹھ سیدھی رکھیں۔



دو ہاتھوں کی نشست

یہ تکنیک کسی متاثرہ کو لمبی دوری تک لے جانے کے لئے ہے۔ یہ تکنیک کسی بے ہوش متاثرہ کی مدد کر سکتی ہے۔

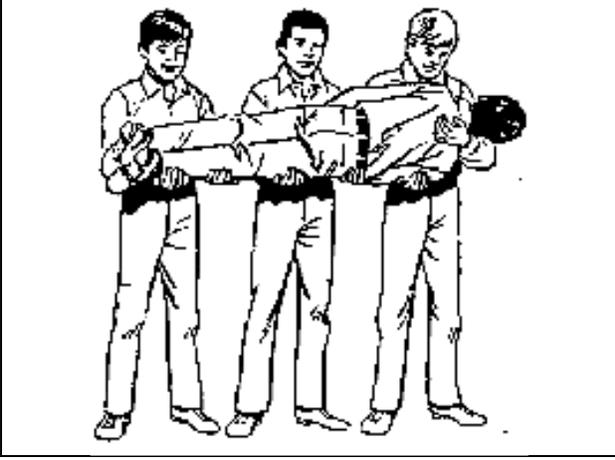
	<ol style="list-style-type: none"> (1) بچانے والے متاثرہ شخص کو دونوں اطراف بیٹھنے سے اٹھائیں۔ (2) متاثرہ شخص کے کاندھوں اور گھٹنوں کے نیچے جائیں۔ (3) دوسرے بچانے والے کی کلائی کو پکڑ لیں۔ (4) اچھی اٹھانے کی مہارت کے ساتھ کھڑے ہو جائیں۔ (5) متاثرہ کی سمت میں چلیں۔
<p style="text-align: center;">کرسی پر اٹھانا</p> 	<p>متاثرین کو سیڑھیوں سے اوپر اور نیچے یا تنگ اور ناہموار علاقوں میں لے جانے کے لئے یہ ایک اچھا طریقہ ہے۔</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) متاثرہ کو اٹھائیں اور انہیں کرسی پر بٹھائیں۔ (2) سر کی طرف بچانے والا کرسی کو پیچھے والے سائیڈ سے پکڑے گا (3) سر کی طرف والا پھر کرسی کو پیچھے کی طرف اپنی ٹانگوں پر جھکا دے گا۔ (4) مختصر فاصلے یا سیڑھیوں کے لئے، دوسرا بچانے والا کرسی کی ٹانگوں کا سامنا کرنا چاہئے اور اسے گرفت میں لینا چاہئے۔ (5) طویل فاصلوں تک، دوسرے بچانے والے کو متاثرہ کی ٹانگیں الگ کرسی پر رکھنی چاہئیں، اور سر کی طرف والے کے حکم پر، دونوں بچانے والے اپنی ٹانگوں کا استعمال کرتے ہوئے کھڑے ہیں۔
<p style="text-align: center;">دبئی طریقہ</p> 	<p>اس تکنیک میں دو قطبوں / پائپوں کی ضرورت ہوتی ہے جو متاثرہ فرد کا وزن اٹھا سکیں اور کم سے کم دو تھمیں۔</p> <p>یاد رکھیں: امدادی کارکنوں کو لباس نہیں چھوڑنا چاہئے، یہ کسی وجہ سے ان کی صحت، فلاح و بہبود، یا موثر ہونے کو کم کر سکتا ہے۔</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) جب پہلا بچانے والا پاکی کو اپنی گرفت میں لے رہا ہے تو دوسرا بچانے والا پہلے بچانے والے کے سر سے تھم کو کھینچتا ہے۔ (2) کالر اور کف کے علاوہ تمام بٹن بند کئے جائیں۔ (3) بچانے والے پھر عمل کو الٹا کریں اور اپنی پوزیشن کو تبدیل کریں۔
<p style="text-align: center;">کمبل کا اسٹرچر</p>	<p>اس تکنیک میں دو ڈنڈوں اور کمبل کی ضرورت ہوتی ہے۔</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) کمبل کو زمین پر رکھیں۔

	<p>(2) ایک ڈنڈا کمبل کے درمیان سے تقریباً ایک فٹ پر رکھیں</p> <p>(3) کمبل کے چھوٹے سرے کو پہلے ڈنڈے پر تہہ کر دیں۔</p> <p>(4) دوسرا ڈنڈا پہلے ڈنڈے سے تقریباً 2 فٹ دور رکھیں (یہ فاصلہ متاثرہ شخص یا کمبل کے سائز کے لحاظ سے مختلف ہو سکتا ہے)</p> <p>(5) کمبل کے دونوں سروں کو دوسرے ڈنڈے کے اوپر تہہ کر دیں۔</p>
---	--

تین یا زیادہ بچانے والے

	<p>تین یا اس سے زیادہ بچانے والے متاثرہ کے دونوں اطراف سے مل جائیں۔ سب سے مضبوط رکن ایک طرف اور دوسرے دوسری طرف ہو جائیں۔</p> <p>(1) متاثرہ کے نیچے سے مخالف بچانے والے کی کلائی پکڑیں۔</p> <p>(2) سروں پر موجود بچانے والے صرف سامنے والے ریسکیور کی کلائی پکڑنے کے قابل ہو گا</p> <p>(3) صرف ایک کلائی کو پکڑا ہوا ریسکیور اپنے آزاد ہاتھوں کا استعمال متاثرہ کے سر اور ٹانگوں / پیروں کو سہارا دے گا۔</p> <p>(4) بچانے والے اس کے بعد سر کے قریب والے شخص کے حکم پر نیچے ہو کر متاثرہ کو اٹھائیں گے، اور اسے اٹھانے کی مناسب ترکیب کے استعمال کو یاد رکھیں گے۔</p>
--	---

	<p>یہ تکنیک کسی مریض کو بستر یا اسٹریچر پر منتقل کرنے کیلئے ہے، یا مختصر فاصلے تک لے جانے کے لئے ہے۔</p> <ul style="list-style-type: none"> • ہر شخص متاثرہ کے پاؤں کے قریب گھٹنے ٹیکتا ہے۔ • سر کے پاس موجود شخص کے حکم پر، بچانے والے متاثرہ کو اوپر اٹھاتے ہیں اور شکار کو گھٹنوں پر رکھتے ہیں۔ <p>اگر مریض کو مچلی اسٹریچر یا پاکی پر رکھا جا رہا ہے: سر کے پاس موجود شخص کے حکم پر، مریض کو پاکی / اسٹریچر پر رکھ دیا جاتا ہے۔</p> <p>اگر متاثرہ کو اونچی اسٹریچر / بستر پر رکھنا ہے یا لے جایا جانا ہے: اس مقام پر، بچانے والے متاثرہ کو گھمائیں گے تاکہ متاثرہ بچانے والوں کا سامنا ہو اور اسے سینوں کے سامنے آرام کروائیں۔</p>
---	--



- سر کی طرف والے شخص کے حکم پر، تمام بچانے والے کھڑے ہوں گے۔
- چلنے کے لئے، تمام ریسکیورز ایک ہی قدم پر چلیں گے، ایک قطار میں سیدھے راستے پر چلیں گے۔

سیکشن-4

کیونٹی ایمر جنسی ریسپانس ٹیم آگ بجھانا اور آگ کو دبانا کاروائیاں اور ترجیحات

سیکشن سیکھنے کے مقاصد

- ← آگ، اس کی کیمسٹری، درجات اور عمومی اسباب کے بارے میں جاننا
- ← آگ بجھانے اور آگ پر قابو کی بنیادی مہارتیں سیکھنا
- ← آگ بجھانے والے ٹولز کے استعمال کو جاننا
- ← سی ای آر ٹی آگ بجھانے کے حفاظتی قواعد کو سمجھنا

1. تعارف

دیگر قدرتی اور غیر قدرتی خطرات کی طرح، صوبہ سندھ میں بھی آگ لگنے کے خطرات لاحق ہیں جو اکثر قدرتی یا انسانی لاپرواہی کی وجہ سے ہوتے ہیں۔ کراچی، سکھر اور حیدرآباد جیسے بڑے شہری علاقوں میں آگ کے واقعات زیادہ پائے جاتے ہیں جہاں کمزور تجارتی اور رہائشی عمارتوں میں شارٹ سرکٹ، گیس لیکج اور سلینڈر دھماکے عام وجوہات ہیں۔ اسی طرح، بیشتر رہائشی اور تجارتی عمارتوں میں آگ کے حفاظتی انتظامات ناکافی ہیں، جس کی وجہ سے آج کل آگ لگنے کے واقعات باقاعدگی سے رونما ہوتے ہیں۔ سندھ بھر میں 12,000 سے زیادہ صنعتی یونٹ موجود ہیں، لیکن آگ کے واقعات کی روک تھام اور ان سے نمٹنے کا انتظامات ہمیشہ ہی خراب رہے ہیں⁴۔ ہم سب کو بلدیہ ناؤن کراچی، کپڑوں کی فیکٹری میں لگی آگ کا افسوس ناک واقعہ یاد ہے جو ستمبر 2012 میں ہوا تھا۔

اسی طرح سندھ کے دہلی علاقوں میں بھی آگ کا سانحات کا ممکنہ خطرہ رہتا ہے جس کی وجہ معلومات اور حفاظتی روایات کا فقدان ہے، اس کے علاوہ گھروں کی تعمیر میں آتش گیر اشیاء کا استعمال، کھلے باورچی خانوں کی آگ اور شدید گرم اور خشک موسم بھی اس خطرے میں اضافہ کرتے ہیں۔ مئی 2017 میں، کم از کم پانچ سو گھر تباہ ہو گئے جب ضلع

⁴ Provincial Disaster Management Authority Sindh; <http://www.pdma.gos.pk/new/aboutus/history.php> (2017)

تھرپارکر کے اسلام کوٹ کے قریب گاؤں وکڑیو میں آگ کا واقعہ پیش آیا۔ آگ بجلی کے شارٹ سرکٹ کی وجہ سے لگی اور تیز ہواؤں کی وجہ سے آگ گاؤں کے بھوسے سے بنے ہوئے گھروں میں تیزی سے پھیل گئی۔ کم از کم 500 جھوپڑے اور سینٹ والے مکانات تباہ ہو گئے۔

2. آگ کی تشریح

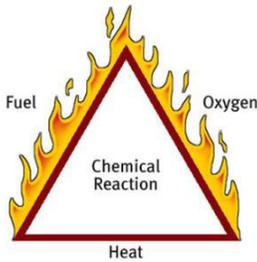
فنی لحاظ سے، یہ ایک ایسا عمل ہے جس میں کیمیائی طور پر مختلف مادے ہوا میں موجود آکسیجن کے ساتھ مل جاتے ہیں اور عام طور پر چمکتی روشنی، حرارت اور دھواں دیتے ہیں۔ یہ عمل (سنگنا اور جلنا) حرارت، روشنی، دھواں اور بخارات کو جنم دیتا ہے۔

3. آگ کی کیمیا

اس عمل کا انحصار تین عناصر کے وجود اور جاری رہنے پر ہے۔

- گرمی: حرارت کسی مادے کا درجہ حرارت بڑھانے اور اس کو بھڑکنے والے نقطے (ignition point) تک لے جانے کے لئے لازمی ہوتی ہے۔ سادہ الفاظ میں ہم کہہ سکتے ہیں کہ گرمی کی موجودگی زیادہ تر مواد کو آسانی سے جلانے کے قابل بناتی ہے۔
- ایندھن: آگ کو جاری رہنے کے لئے ایندھن کی ضرورت ہوتی ہے، ایندھن ٹھوس، مائع، یا گیس ہو سکتا ہے، ایندھن کی قسم اور مقدار یہ فیصلہ کرے گی کہ اسے ختم کرنے / بجھانے کے لئے کون سی مہارت استعمال کی جانی چاہئے۔
- آکسیجن: آگ لگنے اور جاری رہنے کے لئے آکسیجن کی ضرورت ہوتی ہے۔ ہمارے ماحول میں دیگر گیسوں کے ساتھ 21 فیصد آکسیجن موجود ہے۔

ان تینوں عناصر کو فائر ٹرائی اینگل (آگ مثلث) کہا جاتا ہے، وہ ایک کیمیائی رد عمل پیدا کرنے کے لئے مل جاتے ہیں، جسے آگ کہتے ہیں



آگ کے درجے

آگ کی مختلف اقسام کو سمجھنے سے ہمیں آگ بجھانے اور اس پر قابو میں مدد ملتی ہے، آگ جلانے کے لئے استعمال ہونے والے ایندھن کی قسم کی بنیاد پر درجہ بندی کی جاتی ہے۔ آگ بجھانے کے لئے صحیح طریقہ اور کارگذار کو منتخب کرنے کے لئے آگ کے ایندھن کی قسم کی نشاندہی کرنا انتہائی ضروری ہے۔

- اے درجے کی آگ: عام ٹھوس آتش گیر مادہ جیسے کاغذ، کپڑا، لکڑی، ربڑ، اور پلاسٹک
- بی درجے کی آگ: تیل، پٹرول اور مٹی کے تیل جیسے آتش گیر مائع۔ یہ ایندھن صرف سطح پر جلتے ہیں کیونکہ آکسیجن سیال میں داخل نہیں ہو سکتی۔

- سی درجے کی آگ: گیسوں پر مشتمل آگ جیسے قدرتی گیس، میتھین اور ایل پی جی۔ متحرک بجلی کے سازو سامان (جیسے، وائرنگ، موٹریں)۔
- ڈی درجے کی آگ: آتش گیر دھاتیں جیسے ایلو مینیم، میگنیشیم، ٹائٹینیم
- ای درجے کی آگ: چلتی ہوئی بجلی کے سامان کی آگ، تاہم جب بجلی بند کر دی جاتی ہے، تو آگ کلاس اے کی آگ بن جاتی ہے۔
- ایف درجے کی آگ: گھروں، کاروباری اداروں اور پیشہ ور باورچی خانوں میں عموماً پکانے والے تیل اور چربی کی آگ شامل ہے۔ اس کو زیادہ درجہ حرارت کی وجہ سے بجھانا بہت مشکل ہے۔

4. آگ کی عام وجوہات

سندھ کے دیہی اور شہری علاقوں میں آگ کے واقعات کی اصل وجوہات میں مندرجہ ذیل شامل ہیں:

- بجلی کی شارٹ سرکٹنگ
- گیس لیکج
- مائع پٹرولیم گیس (ایل پی جی) / سی این جی سلنڈر کے دھماکے
- پیٹرول پمپس پر آگ
- دیہی علاقوں میں کھلے چولہوں کی آگ
- شہری علاقوں میں کپڑے کی صنعتیں
- مائع پٹرولیم گیس (ایل پی جی) کا گھریلو اور تجارتی استعمال

مندرجہ بالا عوامل کے ساتھ ساتھ ہمارے معاشرے کی مندرجہ ذیل صفیتیں بھی آگ کے خطرات کو بڑھا دیتی ہیں:

- بڑے پیمانے پر تمباکو نوشی کی ثقافت
- حفاظتی اقدامات سے لاتعلقی اور غیر محتاط رویہ
- آگاہی کی کمی
- گھروں میں آسانی سے آتشگیر تعمیراتی سامان کا استعمال
- گرم اور خشک موسم اور ہوائیں
- غیر محفوظ کھانا پکانا اور گرمی کے کمرشل سامان کا استعمال وغیرہ

5. آگ کو کنٹرول کرنے اور بجھانے کے اصول

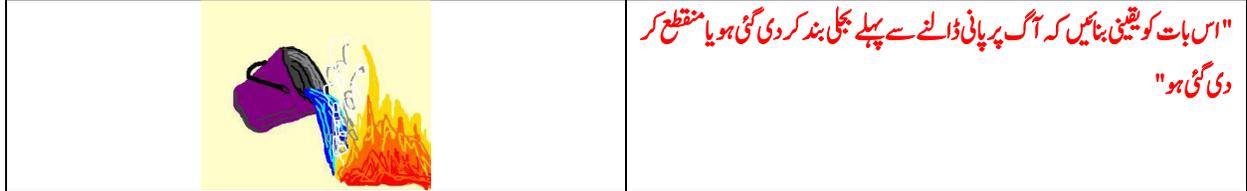
ہم نے پہلے سیکھا ہے کہ آگ لگنے اور اس کے جاری رہنے کے لئے 3 شرطیں ہیں جیسے ایندھن، آکسیجن، اور حرارت (یا بھڑکانے کا ذریعہ)۔ لہذا، اگر ہم ان میں سے کسی ایک حالت کو ختم کر دیں تو آگ واقع نہیں ہوگی اور جو آگ جل رہی ہے وہ رک جائے گی۔ ان اصولوں کی بنا پر، آگ بجھانے کے طریقوں، مہارتوں اور ایجنٹوں پر غور کیا جاتا ہے:

- کولنگ: پانی کا استعمال کر کے شعلوں کو ٹھنڈا کرنا
- گھونٹنا/دبانا: ریت اور مٹی وغیرہ پھینکنے سے دبانے کے ذریعے شعلوں کو کم کرنا، مقصد آکسیجن کو ختم یا کم کرنا ہے۔
- فاقہ دینا: ایندھن ہٹا دینا

6. آگ بجھانے کی مہارتیں

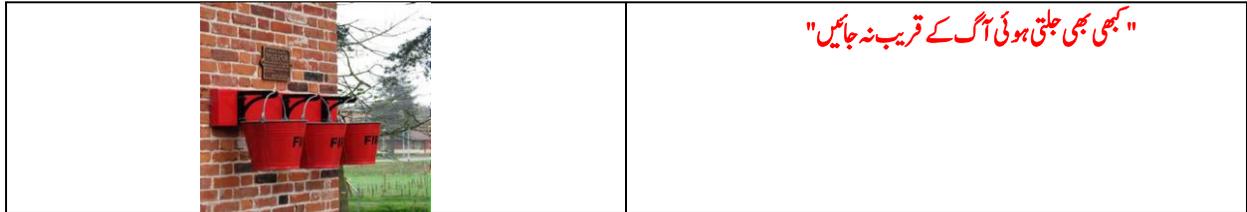
6.1 آگ کو ٹھنڈا کرنا

سی ای آر ٹی پانی کی نالیوں / پائپوں کا استعمال کر سکتی ہے اگر دستیاب ہوں تو، اور آگ پر قابو پانے اور بجھانے کے لئے بالٹی استعمال کرنے کے لئے مقامی کمیونٹی کے ساتھ مل کر ٹیم بنائی جاسکتی ہے۔



6.2 آگ کو گھونٹنا / دبانا

بیلچوں، بالٹیوں یا کسی اور مناسب چیز کی مدد سے کھلی ریت اور مٹی پھینکنا آگ کو گھونٹنا کہلاتا ہے۔ یہ تکنیک دیہی سندھ، خاص طور پر صحرا اور بنجر اضلاع میں بہت موثر ہے جہاں پانی کی دستیابی آسان نہیں ہے جبکہ ریت / مٹی ہر جگہ دستیاب ہے۔ ریت / مٹی کی بالٹیاں پٹرول پمپ، سرکاری حساس عمارتوں اور ہوائی اڈوں پر دستیاب رکھنا ایک عام رواج تھا۔ یہ تیاری کی بہت موثر تکنیک ہے اور اب بھی سرکاری عمارات خصوصاً فوج اور دور دراز اضلاع میں دفاتر میں استعمال ہوتی ہے۔



6.3 فائدہ دینا

سی ای آر ٹی ایندھن کو ہٹانے اور آگ پر قابو پانے کی کوشش کرنے والی ٹیم کی حیثیت سے کام کر سکتا ہے۔ گھریلو آگ لگنے کی صورت میں، گھر سے آتشگیر سامان نکال کر قابو کیا جاسکتا ہے۔ محفوظ فاصلے پر رہتے ہوئے، سی ای آر ٹی لمبے بانس کو ہک کے ساتھ استعمال کر کے سامان کو نکال سکتا ہے۔ اگر آگ کھلی جگہ میں ہے تو سی ای آر ٹی جھاڑیوں، گھاس اور چھوٹے درختوں کو کاٹ کر آگ کو پھیلاؤ کو روک سکتی ہے۔ اگر اس جگہ کو صاف کرنا مشکل ہے تو دوسرا راستہ یہ ہے کہ کھلی مٹی / ریت کی رکاوٹ بنا کر آگ کو روکا جاسکتا ہے۔ مقصد کسی بھی ایسی چیز کو ہٹانا ہے جو آگ کو جلانے میں مدد فراہم کرے۔ ایک بار جب ایندھن ختم ہو جاتا ہے تو آگ خود ہی دم توڑ دیتی ہے۔

"جوڑوں میں کام کریں، کبھی بھی جلتی ہوئی عمارت میں اکیلے داخل نہ ہوں"



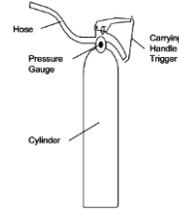
6.4 - مختلف مہارتوں سے

ہمیشہ یہ مشورہ دیا جاتا ہے کہ پہلے یہ فیصلہ کریں کہ آگ سے نمٹنے کے لئے کون سا طریقہ کار گر ثابت ہو سکتا ہے۔ عام طور پر، ایک سے زیادہ طریقوں کا اطلاق کیا جاسکتا ہے اور یہ کارآمد بھی ہیں۔ مثال کے طور پر، ایک یا زیادہ سی ای آر ٹی ٹیمیں آگ کا ایندھن روکنے (فاقد کثی) کی کوشش کر سکتی ہیں، جبکہ دیگر شعلوں کو ٹھنڈا کر سکتی ہیں۔ ایک ٹیم کی حیثیت سے سی ای آر ٹی کا سب سے اہم کام چھوٹی سے چھوٹی آگ کو دبانے ہے۔

"آگ کی صورت حال سے ہی اندازہ ہو جائیگا کہ کیا آگ پر قابو پانے کی کوشش کی جائے؟"
سی ای آر ٹی صرف چھوٹی چھوٹی آگ کو دبانے کے لئے تربیت یافتہ اور سامان سے لیس ہیں۔

6.5 - فائر ایکسٹنگشزر کا استعمال

فائر ایکسٹنگشزر آگ سے بچاؤ کا ایک فعال آلہ ہے جو ہنگامی صورت حال میں چھوٹی چھوٹی آگ بجھانے یا ان پر قابو پانے کے لئے استعمال ہوتا ہے۔ یہ بڑی آگ پر قابو پانے کے لئے نہیں ہے جو چھت پر پہنچ چکی ہے۔ فائر ایکسٹنگشزر میں ہاتھ سلنڈر، میکل پریشروالے برتن پر مشتمل ہوتا ہے جس میں ایک ایجنٹ ہوتا ہے جسے آگ بجھانے کے لئے خارج کیا جاسکتا ہے۔



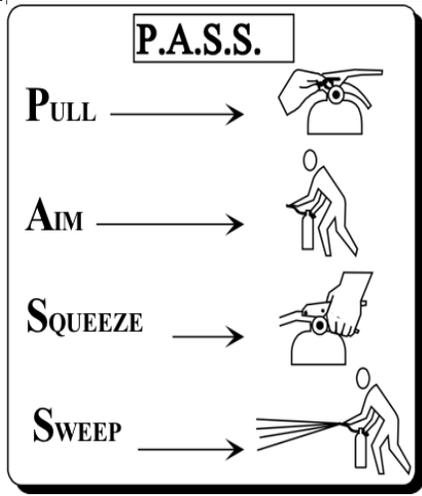
آج کل خاص طور پر شہری علاقوں میں اس کا استعمال زیادہ عام ہے۔ انہیں تمام سرکاری دفاتر، تجارتی عمارتوں اور خاص کر صوبے کے بڑے شہروں کے شاپنگ مالز میں دیکھا جاسکتا ہے۔ فائر ایکسٹنگشزر استعمال میں آسان اور چھوٹی سی آگ کے لئے بہت کارآمد ہیں۔ گاؤں کی سطح پر سی ای آر ٹی کمیونٹی کے مختلف مقامات پر کچھ فائر ایکسٹنگشزر رکھ سکتے ہیں، جو آگ کے کسی بھی واقعہ پر قابو پانے کے لئے استعمال ہو سکتے ہیں۔ ہم فائر ایکسٹنگشزر کو محفوظ طریقے سے چلانے کا طریقہ بھی سیکھیں گے۔

6.5.1 - فائر ایکسٹنگشزر کی چار قسمیں ہیں:

- پانی
- خشک کیمیکل
- کاربن ڈائی آکسائیڈ
- اسپیشلائزڈ فائر ایکسٹنگشزر

6.5.2 - فائر ایکسٹنگشسر کس طرح استعمال کریں؟

- فائر ایکسٹنگشسر کو غیر تربیت یافتہ افراد استعمال نہ کریں۔
- فائر ایکسٹنگشسر سے آگ بجھانے سے پہلے پیشہ ورانہ مدد کیلئے کال کرنے کو یقینی بنائیں
- فائر ایکسٹنگشسر استعمال کرنے سے پہلے فائر الارم اٹھائیں اور جب آپ آگ سے نمٹنے کی کوشش کر رہے ہوں تو سی ای آر ٹی کے دیگر ممبران لوگوں کو نکلانے میں ان کی مدد کریں۔
- فائر ایکسٹنگشسر کے استعمال کیلئے عام استعمال ہونے والا ٹول کو (PASS) کہا جاتا ہے جس میں استعمال کیلئے چار اقدامات ہیں۔

<p>پی اے ایس ایس (PASS)</p> <p>PULL: پین کو کھینچیں؛ اس سے حفاظتی سیل ٹوٹ جائے گی۔</p> <p>AIM: نوزل یا نلی کو آگ کے نچلے حصے کو طرف کریں۔ فائر ایکسٹنگشسر کے CO₂ ہارن کو مت چھوئیں، یہ بہت ٹھنڈا ہو جاتا ہے اور جلد کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔</p> <p>SQUEEZE: آگ بجھانے والے ایجنٹ کو چھوڑنے کے لئے ہینڈل کو دبائیں۔</p> <p>SWEEP: جب تک کہ آگ ختم نہ ہو جائے اس وقت تک آگ کی بنیاد اور ایندھن پر سوئیپ کریں</p>	
<p>"سی ای آر ٹی کبھی بھی صلاحیتوں سے بالاتر آگ بجھانے کی کوشش نہ کریں"</p> <p>"ہمیشہ یاد رکھیں حفاظت پہلے"</p>	

7. فائز ایکسٹنگشر کے استعمال کا فیصلہ کرنا

فائز ایکسٹنگشر کے استعمال کا فیصلہ کرنا	
فوری طور پر چلے جائیں	<p>کیا میں جلدی اور محفوظ طور پر اس علاقے سے بھاگ سکتا ہوں اگر میں فائز ایکسٹنگشر کے استعمال سے بھی کامیاب نہ ہوں</p> <p>نہیں ←</p> <p>ہاں ↓↓</p>
فوری طور پر چلے جائیں	<p>کیا میرے پاس صحیح قسم کا فائز ایکسٹنگشر ہے؟</p> <p>نہیں ←</p> <p>ہاں ↓↓</p>
فوری طور پر چلے جائیں	<p>یہ فائز ایکسٹنگشر اس آگ کیلئے کافی ہے؟</p> <p>نہیں ←</p> <p>ہاں ↓↓</p>
فوری طور پر چلے جائیں	<p>کیا یہ علاقہ خطرناک مواد اور گرنے والے بلبے جیسے دیگر خطرات سے پاک ہے؟</p> <p>نہیں ←</p> <p>ہاں ↓↓</p> <p>آگ بجھانا شروع کریں</p>
فوری طور پر چلے جائیں	<p>کیا آگ 5 سینڈز میں بجھ گئی؟</p> <p>نہیں ←</p> <p>ہاں ↓↓</p> <p>رکھیں اور آگ کا جائزہ لیں اگر علاقہ محفوظ ہو</p>

ذریعہ: کیونٹی ایمر جنٹی ریپانس ٹیم بیسک ٹریننگ کے شریک دستی کے لئے تیار کردہ: قومی سی ای آر ٹی پروگرام فیماڈیپارٹمنٹ آف ہوم لینڈ سیکورٹی ڈائریکشن، ڈی سی جنوری 2011

8. سی ای آر ٹی آگ بجھانے کی تشخیص

تشخیص ایک مستقل عمل ہے جو سی ای آر ٹی کو فیصلے کرنے اور مناسب جواب دینے کے قابل بناتا ہے۔ سی ای آر ٹی ہنگامی رد عمل کی تشخیص میں 9 اقدامات شامل ہیں جو کسی بھی ہنگامی صورتحال میں استعمال ہو سکتے ہیں۔

سی ای آر ٹی - ایمر جنسی رسپانس تشخیص

- (1) حقائق جمع کریں۔ کیا ہوا ہے؟ کتنے لوگ ملوث دکھائی دیتے ہیں؟ موجودہ صورتحال کیا ہے؟
- (2) نقصان کا اندازہ اور گفتگو کریں۔ یہ جاننے کی کوشش کریں کہ کیا ہوا ہے، اب کیا ہو رہا ہے، اور واقعی چیزیں کتنی خراب ہو سکتی ہیں۔ پیشہ ورانہ جواب دہندگان / VDMC کو کال کریں۔
- (3) امکانات پر غور کریں۔ کیا ہونے کا امکان ہے؟ جھڑپوں کے واقعات سے کیا ہو سکتا ہے؟
- (4) اپنی صورتحال کا اندازہ کریں۔ کیا آپ کو فوری خطرہ ہے؟ کیا آپ کو صورتحال سے نمٹنے کی تربیت دی گئی ہے؟ کیا آپ کے پاس ضرورت کا سامان ہے؟
- (5) ترجیحات قائم کریں۔ کیا زندگیوں کا خطرہ ہے؟ کیا آپ مدد کر سکتے ہیں؟ یاد رکھیں، زندگی کی حفاظت پہلی ترجیح ہے!
- (6) فیصلے کریں۔ مرحلہ 1 سے 5 کے جوابات اور اپنی ترجیحات کے مطابق فیصلے کریں۔
- (7) کارروائی کا منصوبہ تیار کریں۔ ایسا منصوبہ تیار کریں جس سے آپ اپنی ترجیحات کو پورا کر سکیں۔ سادہ منصوبہ ٹیم کے ممبروں کو زبانی ہدایت ہو سکتا ہے۔
- (8) کارروائی کریں۔ اپنے منصوبے پر عملدرآمد کریں اور صورتحال کی درست طور پر VDMC کو اطلاع دیں
- (9) پیشرفت کا اندازہ کریں۔ وقفوں کے بعد، عملی منصوبے کے مقاصد کی تکمیل میں اپنی پیشرفت کا اندازہ لگائیں کہ اس بات کا تعین کریں کہ کیا کام کر رہے ہیں اور صورتحال کو مستحکم کرنے کے لئے آپ کو کیا تبدیلیاں لانا پڑ سکتی ہیں۔

9. فائر فائٹنگ میں کمیونٹی ایمر جنسی رسپانس ٹیم کا کردار

افراد اور ان کے گاؤں کو آتھنز دگی سے بچانے کے لئے درج ذیل کچھ اہم کردار اور CERT انجام دے سکتی ہے۔

- مقامی فائر بریگیڈ ڈیپارٹمنٹ کے ساتھ قریبی رابطہ اور کوآرڈینیشن
- گھر بلو اور گاؤں کی سطح کی آگ بجھانے اور روک تھام کیلئے کمیونٹی کے ساتھ آگاہی اجلاس منعقد کرنا
- کمیونٹی ممبرز / بچوں کی شرکت کے ساتھ آگ بجھانے / محفوظ رہنے کی مشقوں کا انعقاد کرنا
- فائر ایکسٹنگشور اور کمیونٹی سطح پر دیگر آگ بجھانے کے سامان کا انتظام کرنا
- معمول کی بنیاد پر فائر ایکسٹنگشور کی بھرائی اور مرمت
- گاؤں کی سطح پر چھوٹی آگ کو کنٹرول کرنا
- آگ کے دوران ایندھن کے ذرائع کو منقطع کر کے اضافی آگ کو روکنے میں مدد دینا
- ان سہولیات کو بند کرنا جو بھڑکنے کا ذریعہ بن سکتی ہیں۔
- یقین کر لیں کہ آگ مکمل طور بجھ گئی ہے، اس عمل کو اور ہال کہا جاتا ہے۔
- سی ای آر ٹی آگ لگنے کی صورت میں ہونے والے نقصانات کا اندازہ کرنے میں مدد کر سکتی ہے
- جہاں کہیں بھی ضروری ہو انخلاء کے عمل میں کمیونٹی کی مدد کرنا

- آگ کے واقعات میں مدد کیلئے کال کرنا
- پیشہ ورانہ امدادی کارکنان کی مدد کرنا، اگر ضرورت ہو تو

10. سی ای آر ٹی کے لئے آگ بجھانے کے مفید نکات اور مہارتیں

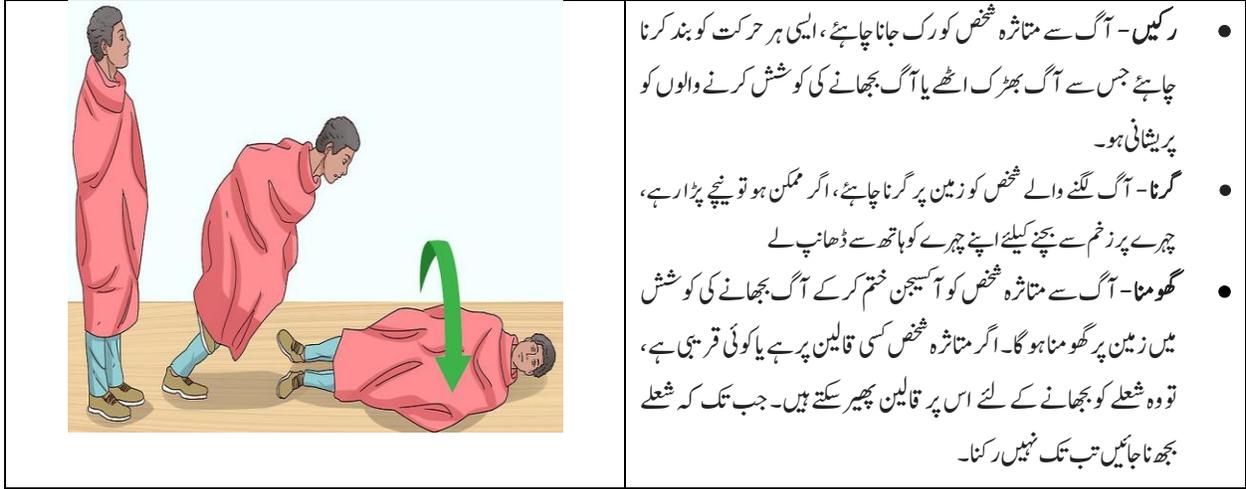
ذیل کی عمومی مہارتیں جو گھروں اور افراد کو آگ سے بچانے کے لئے گھریلو سطح پر استعمال کی جاسکتی ہیں۔

10.1 - آگ بجھانے کے لئے کمبل کا استعمال

	<p>کمبل کا استعمال</p> <ul style="list-style-type: none"> • اس تکنیک کو چھوٹے بیجانے پر آگ بجھانے کے لئے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ • فائر کمبل بنیادی طور پر گرم تیل کی آگ جیسے فرائی پان یا چھوٹی گہری چربی کے فرائیرس پر استعمال کے لئے ہیں۔
	<ul style="list-style-type: none"> • یہ ایسے شخص پر بھی استعمال ہو سکتے ہیں جس کے لباس میں آگ لگ گئی ہو۔ • یہ تکنیک دبانے کی ہے، آکسیجن کی رسائی کو روکنا اور آگ بجھانا

10.2 - رکبیں، گر جائیں اور گھومنا

یہ تکنیک ان افراد کے لئے بہت کارآمد ہے جن کو آگ لگ جاتی ہے۔ بھاگنے کے بجائے، رکبیں، گر جائیں اور گھومیں۔



- رکبیں - آگ سے متاثرہ شخص کو رک جانا چاہئے، ایسی ہر حرکت کو بند کرنا چاہئے جس سے آگ بھڑک اٹھے یا آگ بجھانے کی کوشش کرنے والوں کو پریشانی ہو۔
- گرنا - آگ لگنے والے شخص کو زمین پر گرنا چاہئے، اگر ممکن ہو تو نیچے پڑا رہے، چہرے پر زخم سے بچنے کیلئے اپنے چہرے کو ہاتھ سے ڈھانپ لے
- گھومنا - آگ سے متاثرہ شخص کو آکسیجن ختم کر کے آگ بجھانے کی کوشش میں زمین پر گھومنا ہو گا۔ اگر متاثرہ شخص کسی قالین پر ہے یا کوئی قریبی ہے، تو وہ شعلے کو بجھانے کے لئے اس پر قالین پھیر سکتے ہیں۔ جب تک کہ شعلے بجھنا جائیں تب تک نہیں رکنے۔

11. آگ پر قابو پانے کے حفاظتی قواعد

ایک سی ای آر ٹی ممبر اور ٹیم کی حیثیت سے، چھوٹی آگ پر قابو پانا آپ کی ذمہ داری ہے۔ تاہم، آپ کی اور ٹیم کے ممبروں کی ذاتی حفاظت ہمیشہ اولین ترجیح ہونی چاہئے۔

آگ پر قابو پانے کے حفاظتی قواعد

ہمیشہ یاد رکھیں

- (1) محتاط شخصیں - اگر آپ لا پرواہ شخصیں یا غیر محفوظ کارروائیوں سے زخمی ہوئے ہیں تو آپ کسی کی مدد کرنے سے قاصر ہوں گے۔
- (2) پی پی ای (ذاتی حفاظتی سامان) - ہر وقت حفاظتی سامان کا استعمال کریں۔ اپنا ہیلمٹ، چشمے، چھڑے کے دستانے اور مضبوط جوتے یا بوٹ استعمال کریں۔ اگر آپ اپنی ذاتی حفاظت کے لئے لیس نہیں ہیں تو عمارت کو چھوڑ دیں۔
- (3) ٹیم میں کام کریں - آپ کی جوڑی ایک اہم مقصد کی تکمیل کرتی ہے۔ وہ آپ کی حفاظت کا تحفظ کرتے ہیں۔ کبھی بھی آگ سے تہاڑنے کی کوشش نہ کریں۔
- (4) بیک اپ ٹیم رکھیں، جب بھی ممکن ہو۔ آگ کو کبھی بھی معمولی نہ سمجھیں۔ بیک اپ ٹیم آپ کی آگ بجھانے کی کوششوں میں سہارا بن سکتی ہے اور ضرورت کے وقت آپ کو مدد فراہم کر سکتی ہے۔
- (5) آگ کے علاقے سے باہر نکلنے کے لئے ہمیشہ دور اتے رکھیں - آگ کے خیال سے کہیں زیادہ تیزی سے پھیل سکتی ہے۔ جب فرار ہونے کا مرکزی راستہ بند جانے کی صورت میں بیک دوسرے راستے سے نکلنے کا منصوبہ بنائیں۔
- (6) دروازے کو دیکھیں - اگر دروازے کے نیچے ہوا دب رہی ہو یا دروازے کے اوپر کی طرف سے دھواں نکل رہا ہے تو، دروازے کو مت چھوئیں۔
- (7) ہاتھ کے پچھلے حصے سے بند دروازوں کو محسوس کریں، دروازے کے نیچے سے اوپر کی طرف کام کریں۔ دروازہ محسوس کرنے سے پہلے دروازے کے ہینڈل کو مت چھوئیں۔ اگر دروازہ گرم ہے تو اس کے پیچھے آگ ہے۔ داخل ناہوں! دروازہ کھولنے سے آگ کو مزید آکسیجن ملے گی۔

- (8) جب بھی ممکن ہو دروازوں کو بند رکھتے ہوئے آگ پر قابو رکھیں۔
- (9) زمین کی طرف نیچے رہیں۔ دھواں قدرتی طور پر اوپر اٹھے گا۔ نیچے کی طرف رہنے سے آپ کو سانس لینے کے لئے تازہ ہوا ملے گی۔
- (10) محفوظ فاصلہ برقرار رکھیں۔ اپنے فائر ایکسٹنگشمر کی موثر حد کو یاد رکھیں۔ آگ بجھانے کے لئے ضرورت سے زیادہ قریب نہ جائیں۔
- (11) باہر نکلنے وقت کبھی بھی پیچھے کو آگ کی طرف مت موڑیں۔
- (12) اس بات کا یقین کر لیں کہ آگ مکمل طور پر بجھ چکی ہے۔

