

بچوں کو حادثات سے بچانا



سعید احمد اعوان
نایاب سلطان

Prevention of children from Accidents

Author: Saeed Ahmed Awan,
MSc Occupational Health (UK) MSc. Chemistry
Tamgha-e-Imtiaz, Laureate of Tech Award of Innovation
Director Centre for the Improvement of Working Conditions & Environment
(CIWCE), Lahore Pakistan

Year of Publication: January 2002

© Saeed Ahmed Awan

CONTENTS

1	How we can save children from accidents	05
2	Breathlessness and choking of throat	06
3	Burning from Boiling liquids	08
4	Falling from heights	11
5	Poisoning	13
6	Burning	16
7	Drowning (دوبنا)	20
8	Cut and Bruises	22
9	Accidents during playing	24
10	Road Accidents	26
11	Accidents due to cycle riding	28
12	Emergency and First Aid	31
13	What should be in first Aid kit	36

بچوں کو حادثات سے بچانا

سعید احمد اعوان: ایم ایس سی کیمسٹری (گولڈ میڈلسٹ) ایم ایس سی آکوپیشنل ہیلتھ (انگلینڈ)
ڈائریکٹر مرکز برائے بہتری حالات کار و ماحول محکمہ محنت حکومت پنجاب لاہور

نایاب سلطان: ایم فل (یو کے)

Centre for the Improvement of Working Conditions & Environment
Township, Lahore, Ph: 042-99262145 Fax: 042-99262146
info@ciwce.org.pk - www.ciwce.org.pk

جملہ حقوق بحق ناشر محفوظ ہیں

تاریخ اشاعت: جنوری 2002ء

کمپوزنگ اینڈ ڈیزائننگ: افتخار حسین

شاہکار کمپوزنگ اینڈ ڈیزائننگ سنٹر
F-6/706 چچرہ شاپنگ سنٹر، چچرہ، لاہور
0314-4093423

ریز کمپوزنگ سنٹر

پرنٹر:

F-30 شمع پلازہ فیروز پور روڈ، لاہور
042-7550064

فہرست

05	بچوں کو حادثات سے بچانے کیلئے کیا کر سکتے ہیں۔	-1
06	گلا گھٹنا اور سانس کا بند ہونا۔	-2
08	کھولتے ہوئے مادوں سے جل جانا۔	-3
11	بلندی سے گرنا۔	-4
13	زہر خوانی۔	-5
16	جل جانا۔	-6
20	ڈوبنا۔	-7
22	کٹنے کے زخم۔	-8
24	کھیل کے دوران حادثات۔	-9
26	سڑکوں پر حادثات۔	-10
28	سائیکلوں پر حادثات۔	-11
31	ہنگامی ابتدائی طبی امداد۔	-12
36	ابتدائی طبی امداد کی کٹ میں کیا رکھنا ہے۔	-13

1	Introduction	80
2	Objectives	80
3	Scope	80
4	Methodology	81
5	Results	81
6	Discussion	82
7	Conclusion	82
8	References	82
9	Appendix	82
10	Bibliography	82
11	Index	82
12	Summary	82

بچوں کے حادثات سے بچانے کے لیے کیا کر سکتے ہیں

چھوٹے موٹے حادثات بچوں کو پیش آتے رہتے ہیں۔ یہ بھی بڑے ہونے اور سیکھنے کے عمل کا حصہ ہیں۔ اکثر اوقات ان سے بچا بھی نہیں جاسکتا۔ بلکہ یہ بچوں کو ان کے ارد گرد کی دنیا کے متعلق معلومات سکھانے کا ذریعہ بھی بنتے ہیں۔ لیکن ہر سال بے شمار بچوں کو ایسے حادثات پیش آتے ہیں جن سے شدید زخم اور موت تک واقع ہو سکتی ہے۔ ان میں سے بہت سے حادثات سے بچا جاسکتا ہے۔

کر حادثات سے بچنا تو ممکن ہے لیکن خطرات کے متعلق آپ کو علم ہونا چاہیے۔ ان میں سے چند باتیں آپ کو یہ کتاب بتائے گی۔ یاد رکھیں کہ حادثات کا خطرہ اس وقت زیادہ ہوتا ہے جب پریشانی یا گھبراہٹ کا سامنا ہو مثلاً اگر گھر میں کوئی بیمار پڑ جائے یا آپ کو جلدی میں کہیں جانا پڑ جائے۔

ایک اور چیز جو یاد رکھنی چاہیے کہ وہ جگہیں جہاں ہم رہتے ہیں۔ بالغوں نے بنائی ہوتی ہیں اور یہ بالغوں کے لئے بنائی گئی ہوتی ہیں۔ جب گھریا کالونی بنائی جاتی ہے تو عموماً بچوں کی مخصوص ضروریات کو نظر انداز کر دیا جاتا ہے۔ حالانکہ محفوظ ڈیزائن کا خرچ بھی تقریباً اتنا ہی ہوتا ہے اس کا مطلب یہ ہے کہ ہمیں بچوں کی حفاظت پر مزید توجہ دینے کی ضرورت ہے۔ اس کا ایک طریقہ یہ ہے کہ جو چیز بھی آپ بچوں کے لئے خریدتے ہیں۔ یقین کر لیں کہ وہ محفوظ اور مضبوط ہے بہت سے ممالک میں بچوں کے استعمال کی اشیاء اور کھلونوں کے لئے حفاظت کے معیار مقرر کئے گئے ہیں۔

یہ کتاب بچوں کے حادثات کے متعلق ہے اور آپ کو ان حادثات سے بچاؤ کے متعلق معلومات فراہم کرتی ہے۔ سب سے اہم چیز جو آپ بچوں کو سکھا سکتے ہیں وہ یہ ہے کہ وہ اپنے ارد گرد موجود خطرات کو پہچانیں اور ان سے بچیں۔ لیکن بچوں کو صرف محتاط رہنے کی تلقین کرنا کافی نہیں ہے۔ اس کے لئے آپ کو ایک اچھی مثال خود قائم کرنا ہوگی۔ لیکن ساتھ ساتھ بچوں کو پیش آنے والے حادثات سے بچاؤ کے لئے حفاظتی اقدامات بھی ضروری ہیں۔ مثلاً گولیاں یا دوائیاں رکھنے کے لئے بچوں سے محفوظ ڈبیا استعمال کر کے یا گیس ہیٹر کے گرد گرل لگا

گلا گھٹنا اور سانس کا خطرہ

پھنس کر یا مڑ کر بچے کا گلا گھٹنے کا باعث بن سکتی ہے۔ اگر بچے کی چوسنی کے ساتھ ڈوری یافتہ ہے تو اس کو پن کے ساتھ بچے کے لباس کے ساتھ باندھیں۔

ایسے حادثات جن کی وجہ سے گلا گھٹ سکتا ہے یا سانس بند ہو سکتا ہے بڑی آسانی سے رونما ہو سکتے ہیں خاص طور پر اگر چھوٹے بچوں کو خطرناک اشیاء کی موجودگی میں اکیلا چھوڑ دیا جائے لہذا خطرات کی نوعیت کو سمجھنا اور ان سے بچاؤ کے متعلق جاننا ضروری ہے۔

حادثات سے کیسے بچا جائے؟

پولیتھین کے لفافوں سے خبردار ہیں اگر بچے انہیں اپنے سر کے اوپر چڑھالیں تو ان کا سانس گھٹ سکتا ہے۔

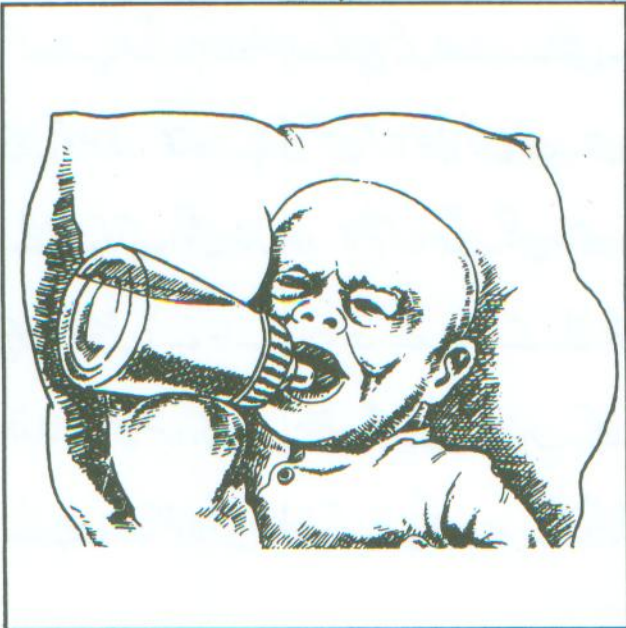


بچے کو بوتل سے دودھ پلاتے وقت کبھی بھی اکیلا نہ چھوڑیں بچے کا گلا بوتل کی وجہ سے بھی گھٹ سکتا ہے۔

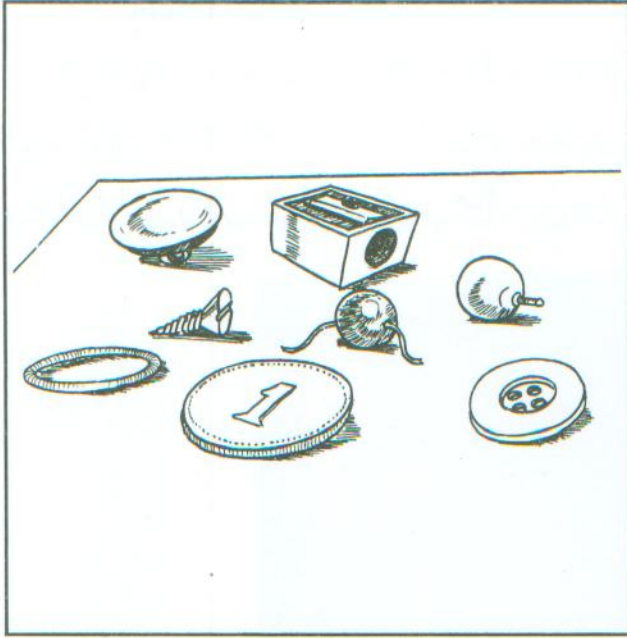


بچوں کے لئے سر ہانے استعمال نہ کریں یہ دم گھٹنے کا باعث بن سکتے ہیں۔ اس بات کا دھیان رکھیں کہ بچے کو چھوٹے بچے نرم گدے میں زیادہ منہ نہ گھسائیں اگر ضروری ہو تو اس پر تولیہ وغیرہ بچھائیں آپ کے چھوٹے بچے کے سونے کی جگہ اور cot کا ڈیزائن محفوظ ہونا چاہیے۔

اگر بچے کی چوسنی کے ساتھ لمبی ڈوری یافتہ باندھا گیا ہو تو یہ کہیں



کھلی بنائی کے نائیلون کے سویٹر اور گلے میں باندھے ہوئے
فیتے یا ڈوری کسی کیل یا میخ وغیرہ میں پھنس کر بچے کے گلے کو تنگ کر کے دم
گھٹنے کا باعث بن سکتے ہیں۔



بچے ہر چیز کو منہ میں ڈالنے کے عادی ہوتے ہیں چنانچہ یاد رکھیں
کہ چھوٹی چھوٹی چیزیں گلے میں پھنس کر دم گھٹنے کا باعث بن سکتی ہیں جن
میں بٹن سکے کھلونے اور کھلونوں کے حصے مثلاً شیشے کی آنکھیں شامل ہیں۔
چھوٹے بچوں کو مونگ پھلی نہ دیں ہے۔ اکثر اوقات دم گھٹنے کا باعث بنتی
ہے۔

ہنگامی حالت میں کیا کرنا چاہیے؟

اگر بچے کا دم گھٹ جائے تو کیا کریں:

- 1- اگر منہ میں پھنسی چیز آسانی سے آپ کی انگلی میں نہ آئے تو اسے بچے کے منہ سے نکالنے پر وقت ضائع نہ کریں غالباً یہ آسانی سے انگلیوں سے پھسل جائے
گی یا کافی دور ہوگی۔
- 2- بچے کو ناٹگوں سے پکڑ کر الٹا کریں بچے کے کندھے کے پیچھے پشت پر تیزی سے ضرب لگائیں۔ اگر پھنسی ہوئی چیز باہر نہ نکلے تو دوبارہ ضرب لگائیں۔
- 3- اگر کئی دفعہ ایسا کرنے سے بھی چیز باہر نہ نکلے تو آخری حربے کے طور پر بچے کے پیٹ کو تھوڑی دیر کے لئے تیزی سے دبائیں اس سے پھنسی ہوئی چیز
سانس کی نالی سے باہر آجاتی ہے۔

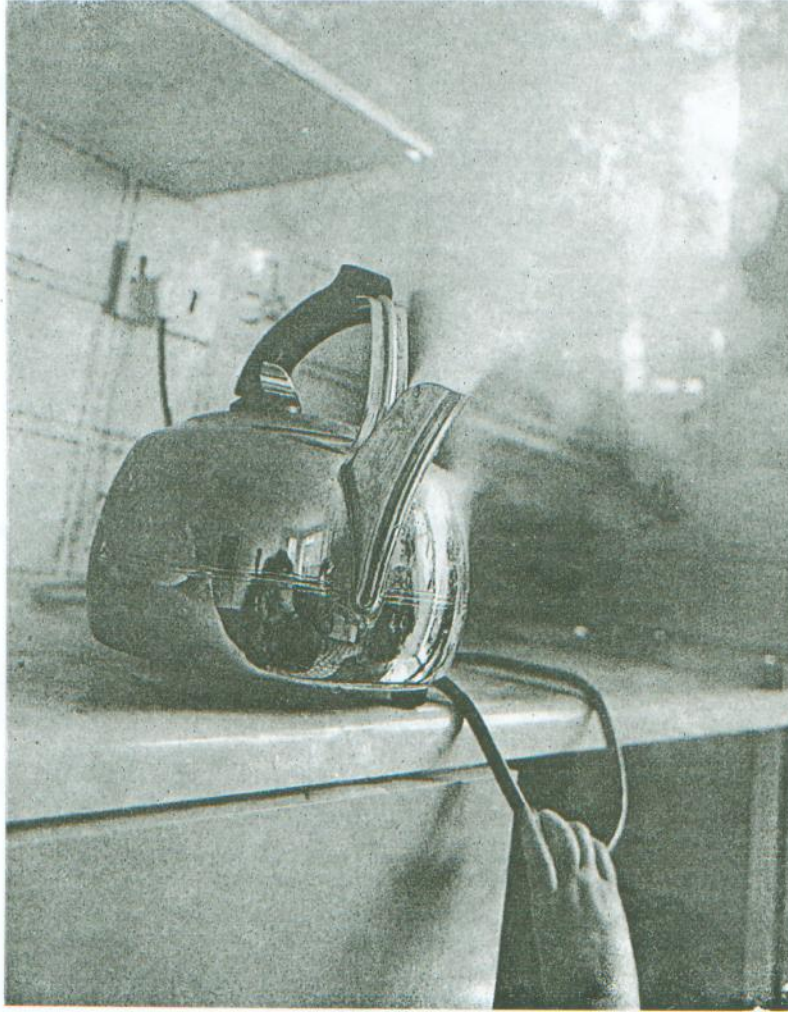
سانس گھٹنے کی صورت میں:

- 1- جو چیز بھی سانس گھٹنے کا باعث بن رہی ہو اسے نکال دیں۔
- 2- اگر بچے کا سانس بند ہو گیا ہو تو اپنے منہ کے ذریعے اسے مصنوعی تنفس فراہم کریں۔

کھولتے ہوئے مادوں سے جل جانا

جلانے کے لئے کافی ہوتا ہے۔ اس طرح سے جلے ہوئے بچے کا طویل علاج درکار ہوتا ہے اور اس کے نتیجے میں موت بھی واقع ہو سکتی ہے۔

چھوٹے بچوں کو یہ سمجھ نہیں ہوتی کہ کھولتا ہوا پانی یا مشروبات خطرناک ہوتے ہیں اکثر اوقات ہم خود بھی ان مادوں کے خطرات کا خیال نہیں رکھتے لیکن گرم چائے کا ایک کپ یا نہانے کے ٹب میں گرم پانی جلد کو



گرم مشروبات:

بچے کو گود میں رکھ کر کبھی بھی گرم مشروبات استعمال نہ کریں۔ بچے کے سر کے اوپر سے گرم مشروبات ہرگز نہ گزاریں۔ ایسے میز پوش استعمال نہ کریں۔ جن کو بچے کھینچ سکیں۔ گرم مشروبات کو میز کے کناروں سے دور

حادثات سے کیسے بچا جائے؟

کیتلی اور چائے دانی:

ان اشیاء کو بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں۔ ان کو میزوں اور باورچی خانے کے پیچوں کے کنارے سے کافی دور رکھیں۔

ٹپ میں پانی ڈالنا ہو تو پہلے ٹھنڈا پانی ڈالیں پھر اس میں گرم پانی ملائیں۔
اگر گیزر استعمال کر رہے ہوں تو تھر موٹیٹ کو انتہائی زیادہ درجہ حرارت پر
سیٹ نہ کریں۔

بچے کو ٹپ میں ڈالنے سے قبل ہمیشہ اس کا درجہ حرارت خود چیک
کریں یہ آرام دہ حد تک گرم ہونا چاہیے چھوٹے بچوں کو جلانے کے لئے
بہت زیادہ گرم پانی ہی ضروری نہیں ہوتا بلکہ وہ کم گرم پانی سے بھی جل
جاتے ہیں۔ چھوٹے بچے کو کبھی بھی ٹپ کے اندر اکیلا نہ چھوڑیں۔

سائن پکانے والے برتن اور کمر:



بچے عام طور پر ہر اس چیز کو کھینچنے کی کوشش کرتے ہیں جس تک
ان کی رسائی ہو اس سے بچنے کا ایک حل یہ بھی ہے۔ کہ چولہے کے ارد گرد
حفاظتی گارڈ لگا دیا جائے جس سے برتن اپنی جگہ سے کھینچا نہ جاسکے۔ اس
کے علاوہ برتنوں کے دستوں کا رخ بیچ اور چولہے کے دوسری جانب کر
دیں۔

رکھیں اور یاد رکھیں کہ چھوٹے پینڈے والے کپ کی نسبت چوڑے پینڈے
والا گ زیادہ محفوظ ہوتا ہے۔



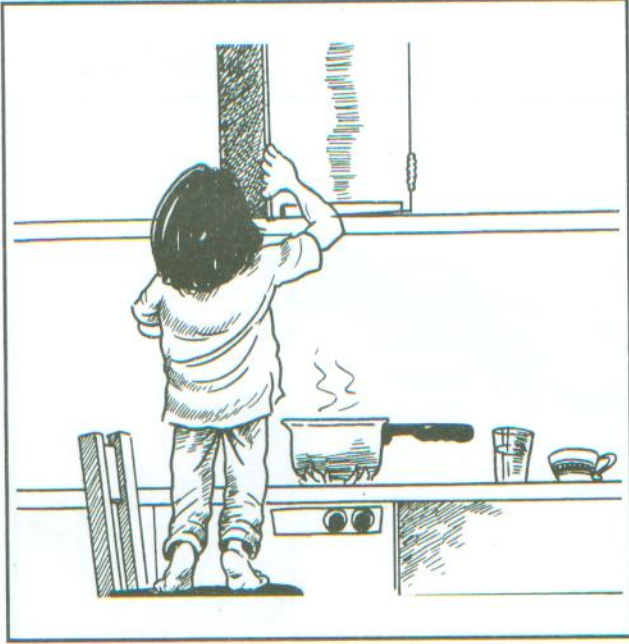
گرم مشروبات بچوں کے اوپر سے نہ گزاریں۔



ایسے میز پوش استعمال نہ کریں جنہیں بچے آسانی سے کھینچ سکیں۔

نہاتے وقت احتیاطیں:

بچوں کی بہت سی اموات نہانے کے گرم پانی کی وجہ سے ہوتی ہیں لہذا اگر



کوشش کریں کہ آپ کا چولہا کسی دروازے کے نزدیک نہیں ہونا

چاپنے اور اس کے اوپر دراز یا الماریاں موجود نہ ہوں دروازے میں سے بھاگ کر داخل ہوتے وقت یا کسی چیز پر چڑھ کر الماری سے کچھ نکالتے وقت بچہ آسانی سے چولہے پر رکھے برتن کو الٹا سکتا ہے کچن بناتے وقت یا چولہا نصب کرتے وقت اگر یہ خیال رکھیں کہ چولہے کے دونوں جانب برتن رکھنے کے لئے پینچ پر جگہ موجود ہے۔ تو آپ کو گرم برتنوں کو باورچی خانے کے اندر ادھر ادھر گھمانے کی ضرورت نہیں رہے گی۔

ہنگامی حالت میں کیا کرنا چاہیے؟

- 1- اگر بچے پر کھولتا ہوا مادہ گر جائے تو فوراً جسم کے اس حصے کو ٹھنڈے پانی کے اندر ڈبو دیں یا اس کے اوپر وافر مقدار میں پانی بہائیں۔ ایسا کم از کم 10 منٹ تک کرتے رہیں۔ جلنے کے زخم کے اوپر سے تمام کپڑے اتاریں دیں تاکہ پانی وہاں آسانی سے پہنچ سکے۔
 - 2- تنگ اشیاء مثلاً بیلٹ یا جیولری وغیرہ اتار دیں۔ جلی ہوئی جلد سوج کر مزید زخمی ہو سکتی ہے۔
 - 3- اس کے بعد جلے ہوئے حصے کو صاف ستھرے (غیر ریشے دار) کپڑے سے ڈھانپ دیں۔ اس کے لئے چھوٹا رومال تولیہ یا سرہانے کا کپڑا استعمال کر سکتے ہیں۔ اس سے انفیکشن کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔
 - 4- اس کے بعد طبی امداد طلب کریں یا بچے کو ہسپتال لے جائیں سوائے معمولی زخموں کے آپ کو ہر حالت میں بچے کو ہسپتال لے جانا چاہیے۔
- جلنے کے زخم کے پرکھی، مکھن تیل یا کریم وغیرہ ہرگز نہ لگائیں۔ کیونکہ طبی امداد سے قبل اس کو صاف کرنا ضروری ہوگا۔ اگر آبلے بن گئے ہوں تو ان کو ہرگز نہ پھوڑیں۔ اس طرح جراثیم زخموں میں داخل ہو جاتے ہیں۔

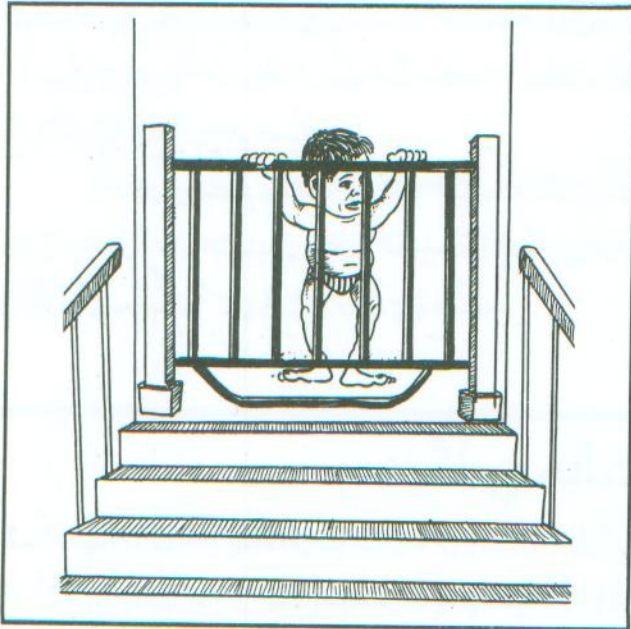
بلندی سے گرنا

اپنے گھر کی تمام کھڑکیوں کا جائزہ لیں اور یقینی بنائیں کہ وہ اتنا نہ کھل سکیں کہ ان کے راستے بچہ باہر جاسکے۔ اگر آپ اپنا گھر تبدیل کرتے ہیں تو نئے گھر کی کھڑکیوں کو ضرور چیک کریں۔

کرسیاں یا دیگر اشیاء جن پر چڑھ کر بچہ کھڑکی پر چڑھ سکتا ہو انہیں کھڑکیوں کے پاس ہرگز نہ رکھیں اپنی اوپری منزل کی کھڑکیوں پر چٹھیاں ضرور لگائیں اور ہو سکے تو چابی سے بند ہونے والی چٹھیاں لگائیں اور ان کی چابیاں محفوظ جگہ پر رکھیں۔

اگر آپ سمجھتے ہیں کہ کوئی کھڑکی زیادہ خطرناک ہے خاص طور پر بچوں کے کمرے کے اندر تو اس پر سلاخیں یا گرل لگوا دیں۔

سیڑھیاں:



سیڑھیوں پر چڑھنا اور اترنا چھوٹے بچوں کا پسندیدہ مشغلہ بن جاتا ہے سیڑھیوں پر بچوں کو جانے سے روکنے کے لئے کوئی رکاوٹ یا حفاظتی گیٹ لگا دیں سیڑھیوں کے گرد جنگلا ایسا ہونا چاہے کہ بچے اس کے اندر سے

ہر عمر کے بچے اکثر اوقات گرتے رہتے ہیں جس سے چھوٹی موٹی چوٹیں لگتی رہتی ہیں۔ یہ ان کے بچپن کا ایک معمول ہے اور خوش قسمتی سے زیادہ تر چوٹیں خطرناک نہیں ہوتیں لیکن بعض اوقات گرنے سے انتہائی خطرناک زخم لگ سکتے ہیں جن میں سر کے زخم شامل ہیں۔ آپ کا کام اس طرح کے گرنے کے واقعات کے امکان کو کم سے کم کرنا ہے۔

چھوٹے بچوں کے گرنے کا اس وقت زیادہ خطرہ ہوتا ہے جب آپ انہیں بستر، کرسی، صوفے، میز یا باورچی خانے کے بیچ وغیرہ پر لٹا دیں یا بٹھا دیں یہاں سے وہ آسانی سے لڑھک کر نیچے گر سکتے ہیں۔ انتہائی چھوٹے بچے (پانچ ماہ تک کی عمر یا اس سے بھی کم) لڑھکانا اور کروٹ بدلتا سیکھ لیتے ہیں۔

جیسے ہی بچے ریگننا سیکھتے ہیں وہ ہر چیز پر چڑھنے کی کوشش کرتے ہیں۔ ان کے لئے فرنیچر یا سیڑھیوں پر چڑھنا ایک مزید ارتفح ہوتی ہے۔ وہ خطرات سے بے خبر ہوتے ہیں لیکن اس عمر کے بچے آسانی سے فرنیچر یا سیڑھیوں سے نیچے گر پڑتے ہیں اور بعض اوقات کسی کھڑکی یا بالکونی سے بھی نیچے گر جاتے ہیں۔

ذرا بڑے ہوں تو بچے نئے نئے مشغلے اور تفریح کے ذریعے تلاش کر لیتے ہیں اس دوران خطرات بھی بڑھ جاتے ہیں۔ وہ درختوں، جنگلوں یا دیواروں پر چڑھنے کی کوشش کرتے ہیں۔ وہ خطرات مول لینا پسند کرتے ہیں بلکہ ایک دوسرے کو نیچا دکھانے کی کوشش میں مزید خطرات مول لیتے ہیں۔

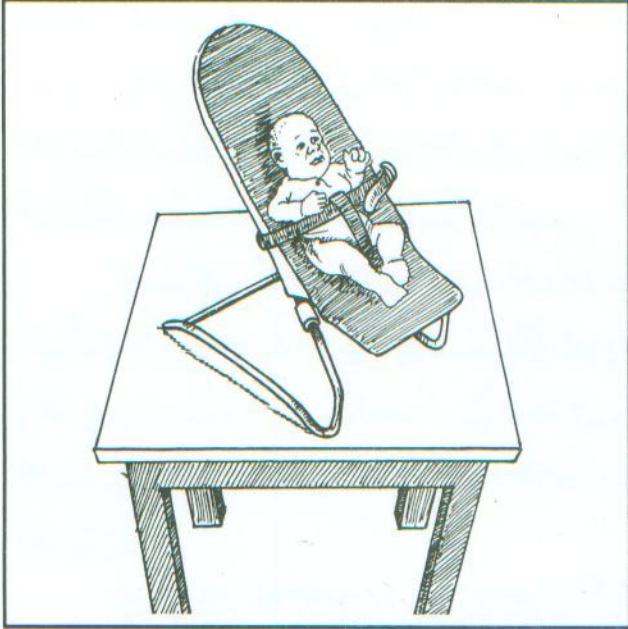
حادثات سے کیسے بچا جائے؟

کھڑکیاں:

بچے آسانی سے کھڑکیوں پر چڑھ جاتے ہیں جہاں سے وہ باہر گر سکتے ہیں۔

سیڑھیوں پر نہ گھس سکیں۔ جنگلے کے نچلے حصوں کو گتے وغیرہ کی مدد سے بند کر دیں تاکہ بچے لٹک کر اوپر نہ چڑھ سکیں۔
جنگلے اور بالکونیاں:

چھوٹے بچے:
چھوٹے بچوں کو کبھی بھی ایسی جگہ نہ رکھیں جہاں سے وہ لڑھک کر نیچے گر جائیں۔ اگر آپ کے بچے کی کرسی میں حفاظتی بیلت ہے تو اس کو استعمال کریں۔



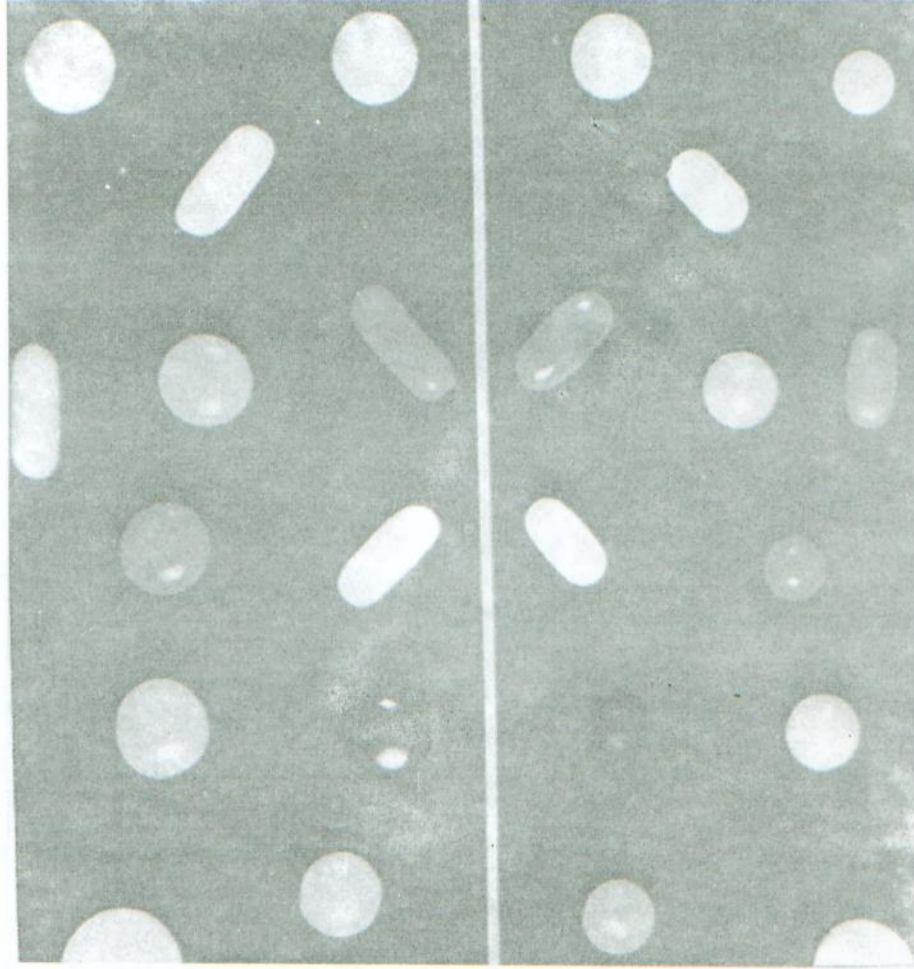
جنگلے اور بالکونیاں چھوٹے ہوں تو بچوں کے لئے خطرناک ہو سکتی ہیں۔ لہذا اگر آپ کی چھت پر بالکونی ہے تو اس کے داخلے کے دروازے کو تالہ لگا کر رکھیں تاکہ بچہ اکیلا وہاں پر نہ جا سکے۔
بالکونیوں پر لگے ہوئے جنگلے اور ریٹنگ خطرناک ہو سکتے ہیں کیونکہ ان پر چڑھنا کافی آسان ہوتا ہے ان پر جالی یا لکڑی یا گتے کا تختہ لگا دیں کوئی ایسی چیز جنگلے کے قریب نہ رکھیں جس پر بچہ چڑھ کر جنگلے پر چڑھ سکے۔

بڑے بچے:
بڑے بچوں کو خطرات مول لیتے وقت عقل استعمال کرنے کی تربیت دیں۔ ان کو یہ سکھائیں کہ وہ کیسے فیصلہ کریں کہ جو کام وہ کر رہے ہیں وہ بہت زیادہ خطرناک ہے یا کہ نہیں۔
اگر آپ کے بچے ایڈونچر والی کھیلیں مثلاً رولرسکیٹنگ یا چٹانوں پر چڑھنا پسند کرتے ہیں تو یہ یقینی بنائیں کہ ان کی تربیت مناسب ہو وہ صحیح قسم کا کھیلوں کا سامان استعمال کریں۔

ہنگامی حالت میں کیا کرنا ہے؟

- 1- اگر بچے کا سانس بند ہو گیا ہو تو اس کے منہ میں سانس پھونک کر مصنوعی تنفس دلائیں (طریقہ کار کتاب کے آخر میں دیکھیں)
- 2- اگر زخم بڑا یا خطرناک ہو یا آپ کو پتہ نہ ہو کہ مسئلہ کیا ہے تو بچے کو فوراً ہسپتال لے جانے کا انتظام کریں۔
- 3- اگر آپ کو شک ہو کہ کوئی ہڈی ٹوٹ گئی ہے یا بچے کو اندرونی چوٹ آئی ہے تو آپ اسے خود سے ہلانے جلانے کی کوشش نہ کریں بلکہ تربیت یافتہ طبی عملے کی مدد حاصل کریں۔ لیکن اگر بچے کو مزید خطرہ ہو تو اسے اٹھانا ضروری ہو جائے گا۔
- 4- اگر بچہ بے ہوش ہو لیکن اس کا سانس چل رہا ہو تو اسے بحالی کی پوزیشن میں لٹا دیں (کتاب کے آخر میں دیکھیں)۔
- 5- اگر آپ کے خیال میں بچے کی ہڈی ٹوٹ گئی ہے تو کتاب کے آخر میں دی گئی ہدایات پر عمل کریں۔

زہر خورانی



اس تصویر میں بائیں جانب دوائیں اور دائیں جانب میٹھی گولیاں اور ٹافیاں ہیں۔ آپ ان کے درمیان فرق محسوس کرتے ہیں؟

ہر سال ہزاروں بچے گھریا گھر کے باہر زہریلی اشیاء نگل لیتے ہیں۔ کئی ایک تو علاج سے ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ لیکن بڑی تعداد میں بچے زہر خورانی سے جان بحق ہو جاتے ہیں۔

بچے آسانی سے پہنچ جاتے ہیں چھوٹے بچوں کو یہ اشیاء خطرناک نہیں لگتیں۔ دواؤں کی گولیاں ٹافیوں کی طرح لگتی ہیں۔ بعض دواؤں یا صفائی کے محلول پینے والے مشروب لگتے ہیں اور چھوٹے بچے تجسس سے ہر چیز کو کھانے اور پینے کی کوشش کرتے ہیں۔

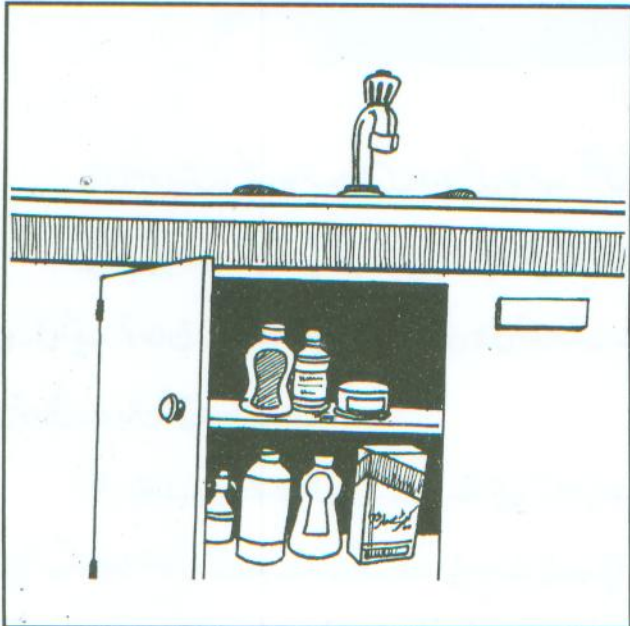
اکثر اوقات یہ حادثات اس وجہ سے ہوتے ہیں کہ ادویات یا خطرناک گھریلو استعمال کے مادے ایسی جگہ رکھ دیئے جاتے ہیں۔ جہاں



بچوں سے محفوظ دوائیوں کی ڈبیاں بھی دستیاب ہوتی ہیں ہو سکے
تو تمام دوائیں ان میں رکھیں اسی طرح بلسٹر پیک (Blister
pack) یا سٹریپ کی پیکنگ میں گولیوں کو زیادہ تعداد میں نگلنا بچے کے
لئے مشکل ہوگا۔

گھر اور باغیچوں میں استعمال کئے جانے والے کیمیکل:

گھریلو استعمال کے ڈٹرجنٹ صابن، کیمیکل کاسمیٹک اشیاء اور



اس تصویر سے پتہ چلتا ہے کہ بچوں کو کتنا تجسس ہوتا ہے۔ اس
بچی کو پتہ تھا کہ اس کے والدین گولیاں اور دوائیں باورچی خانے میں ایک
اونچی جگہ پر رکھتے ہیں۔ وہ ڈائننگ روم سے ایک کرسی کھینچ کر لائی اور اس
پر چڑھ کر باورچی خانے کے بیچ پر چڑھ گئی اور اس طرح اس کا ہاتھ ادویات
تک پہنچ گیا۔ اس نے گولیوں کی ایک شیشی پکڑ لی اور اس سے پہلے کہ اس
کی ماں کو پتہ چلتا اس نے آٹھ گولیاں نکال کر نگل لیں۔ جس سے وہ کافی
بیمار ہو گئی لیکن ہسپتال میں دو راتیں گزارنے کے بعد ٹھیک ہو گئی۔

حادثات سے کیسے بچا جائے؟

گولیاں اور دوائیاں:

تمام دوائیوں کو بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں۔ ان کو رکھنے کے
لئے ایسی دراز یا الماری استعمال کریں جس کو تالہ لگ جاتا ہو اور ہمیشہ تالہ
بند رکھیں اپنی تمام ادویہ اور گولیوں کو ہمیشہ اسی الماری میں رکھیں اپنی آسانی
کی خاطر ایک آدھ بوتل کو باہر نہ رکھیں۔

اس وقت زیادہ احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے۔ جب آپ کسی
کے گھر جائیں۔ کیونکہ اس دوران بچے گولیاں وغیرہ نگل سکتے ہیں۔ اسی
طرح اگر آپ کے گھر کوئی ایسا مہمان ٹھہرے جو دوائیاں استعمال کرتا ہو
تو اس دوران بھی پوری احتیاط کریں مہمان کی دواؤں کو بھی تالے کے اندر
رکھیں۔

زہریلے پودے:
بچوں کو کسی قسم کے پودے یا کھمبیاں کھانے سے منع کریں۔ ان میں بعض زہریلے ہوتے ہیں۔ بعض اقسام کی کھمبیاں کھانے سے انسان ہلاک ہو سکتا ہے۔



باغیچوں میں استعمال ہونے والے کیمیکل اور کیڑے مار دویہ کو محفوظ جگہوں پر رکھیں۔ تالے میں بند الماری زیادہ بہتر ہوگی ورنہ اونچی الماری استعمال کریں۔ لیکن یاد رکھیں کہ بچے اتنی اونچائی تک چڑھ سکتے ہیں جتنا آپ نے کبھی سوچا بھی نہیں ہوگا۔

تمام خطرناک کیمیکلوں کو ان کے اصلی ڈبوں میں ہی رکھیں مثلاً مٹی کے تیل یا کیڑے مار دوا کو جوس کی بوتل میں کبھی نہ رکھیں۔ پلچ اور ٹائلٹ کو صاف کرنے والے کیمیکلوں کو اکٹھا استعمال نہ کریں۔ ان سے خطرناک بخارات خارج ہو سکتے ہیں۔

مندرجہ ذیل اشیاء کو چیک کریں کہ آپ نے کہاں رکھی ہیں۔

- کاسٹک سوڈا ○ پلچ
- ٹائلٹ کلیئر ○ کیڑے مار دوائیں
- پٹرول ○ مٹی کا تیل
- سپرٹ ○ بیٹری میں ڈالنے والا تیزاب
- کپڑے دھونے کا پاؤڈر
- چوہے یا چھپکلی مارنے والے کیمیکل
- پانی میں سے جراثیم مارنے والا کیمیکل (ڈیٹول وغیرہ)

ہنگامی حالت میں کیا کیا جائے؟

گولیاں اور دوائیں:

- 1- اگر آپ کو پورا یقین نہ ہو کہ آپ کے بچے نے کچھ نگل لیا ہے یا نہیں تو چند منٹ تک کھوئی ہوئی گولیوں کو تلاش کریں۔ چیک کریں کہ وہ نیچے کہیں گری پڑی نہ ہوں خاص طور پر فریج کے نیچے۔
 - 2- اگر آپ پھر بھی سمجھتے ہیں کہ آپ کے بچے نے کچھ نگل لیا ہے تو اسے بلا تاخیر ڈاکٹر کے پاس یا ہسپتال لے جائیں۔
 - 3- اگر ممکن ہو تو آپ اس چیز کی بوتل یا نمونہ ساتھ لے جائیں جو کہ آپ کے خیال میں بچے نے نگل لی ہے۔
 - 4- بچے کو قے کروانے کے لئے نمکین پانی نہ دیں۔ بڑی مقدار میں نمک خطرناک ہو سکتا ہے۔
- گھریلو اور باغیچے میں استعمال ہونے والے کیمیکل:

- 1- بچے کو آرام سے ایک گلاس دودھ پلائیں۔ اگر دودھ موجود نہ ہو تو پانی پلائیں۔ اس سے زہر پتلا ہو جائے گا۔
- 2- اس کے بعد فوری طور پر بچے کو ہسپتال لے جائیں۔
- 3- اگر ممکن ہو تو آپ اس چیز کا نمونہ یا اس کی بوتل ساتھ لے جائیں جو آپ کے خیال میں بچے نے نگل لی ہے۔

جل جانا



ہر سال بے شمار بچے آگ کی وجہ سے جان سے ہاتھ دھو بیٹھتے ہیں یا پھر بری طرح جھلس جاتے ہیں۔ ایک سلگتا ہوا اسگریٹ بھی آگ لگنے کا باعث بن سکتا ہے اور اکثر اوقات ماچسوں سے کھیلتے وقت بچے آگ لگنے کا باعث بن سکتے ہیں۔

لیکن بچے صرف آگ کی وجہ سے نہیں جلتے۔ بلکہ گھر کے اندر بے شمار ایسی اشیاء ہوتی ہیں جو کہ جسم پر جلنے کے شدید زخموں کا باعث بن سکتے ہیں۔ مثلاً گرم استری، بجلی یا گیس کے ہیٹر یا چولہے سے اتاری ہوئی گرم ڈش یا کیتلی چھ ماہ سے لے کر دو سال کی عمر کے بچے جو کہ ابھی ریٹینا اور چلنا سیکھ رہے ہوتے ہیں۔ ان کو خطرہ زیادہ ہوتا ہے چونکہ وہ ہر چیز کے بارے میں تجسس رکھتے ہیں۔

یہ بچی ہیٹر کے سامنے سے اٹھ رہی تھی جب وہ ڈگمگا کر پیچھے کی جانب ہیٹر پر گر پڑی آپ دیکھ سکتے ہیں کہ اس کی پشت بری طرح جل گئی۔ اس کو ٹھیک ہونے میں لمبا عرصہ لگا۔

حادثات سے کیسے بچا جائے؟

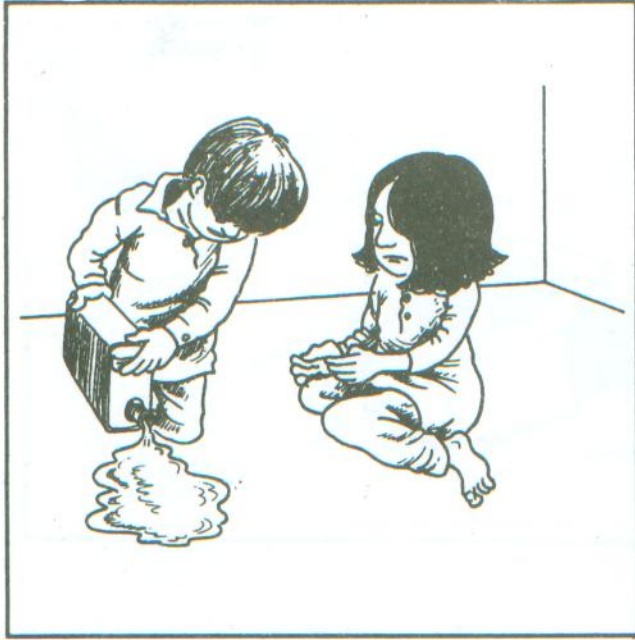
گھر کے اندر:

جیسے ہی آپ کپڑے استری کر لیں فوراً اس کا سوئچ بند کر دیں اور اس کو بچوں کی پہنچ سے دور رکھ دیں۔ یاد رکھیں کہ بچے اس کی تار پکڑ کر کھینچ



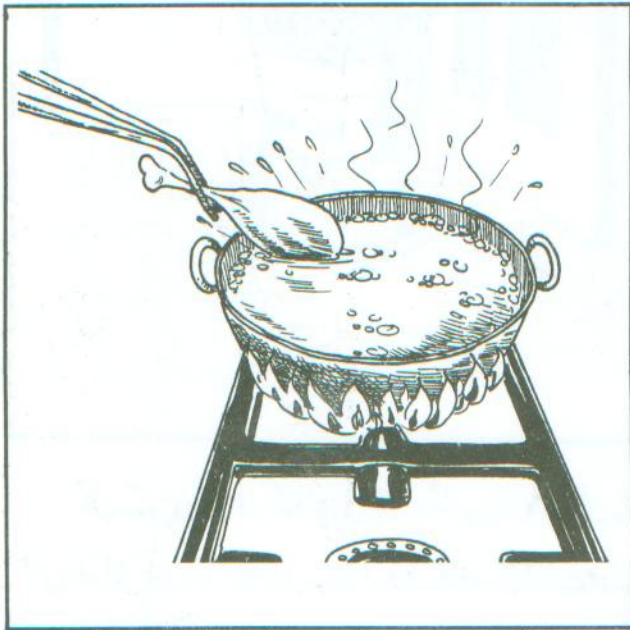
اور ہر چیز تک پہنچنا جانتے ہیں۔ ان کو آگ یا حرارت کے خطرے کا ادراک نہیں ہوتا۔

میں منہ دیکھنے کے لئے نزدیک ہوگا تو اس کے جلنے کا احتمال ہوگا۔



پٹرول اور مٹی کے تیل کو بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں اور ان مادوں کی زیادہ مقدار گھر میں نہ رکھیں۔
آگ سے بچاؤ:

اگر کسی کڑا ہی یا فرائی پین میں آپ تیل یا گھی گرم کر رہے ہوں تو اس پر گہری نظر رکھیں اور چپس وغیرہ بناتے وقت پین کو پورا نہ بھریں۔
تیل یا گھی کو گرم کرتے وقت آگ لگنے کے واقعات عام ہوتے ہیں۔



سکتے ہیں۔ بچوں کو کبھی بھی گھر میں اکیلا نہ چھوڑیں۔



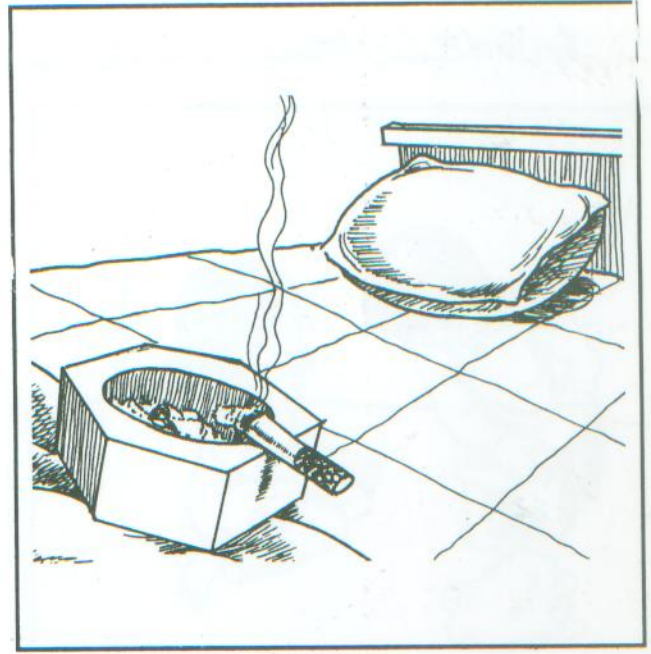
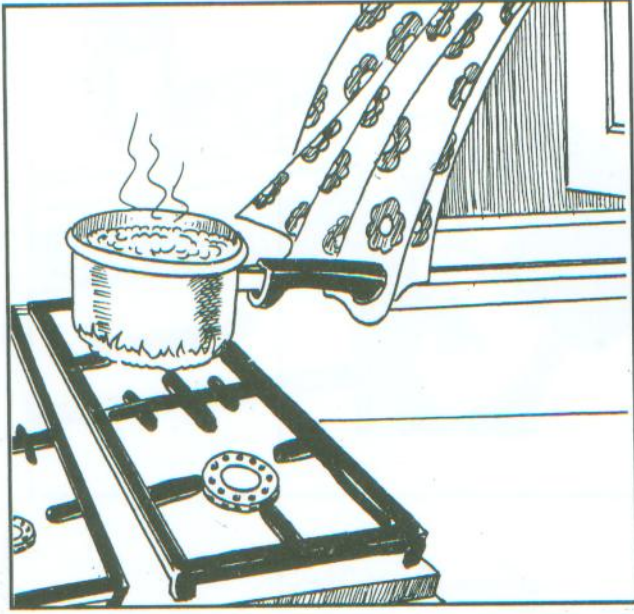
ماچس اور لائٹرز کو بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں۔

گیس یا بجلی کے ہیٹروں پر لگے ہوئے جنگلے کو کبھی نہ ہٹائیں یا یاد رکھیں کہ ریگتے ہوئے بچے ہر اس چیز کو پکڑ کر کھینچنے کی کوشش کریں گے جس تک وہ پہنچ سکیں اور دکھتا ہوا ہیٹر کا ایلیمینٹ انہیں بہت اچھا لگے گا۔



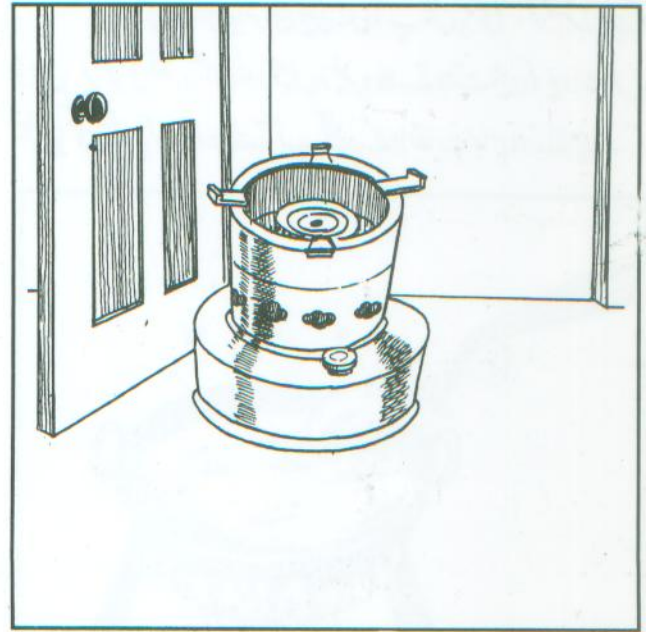
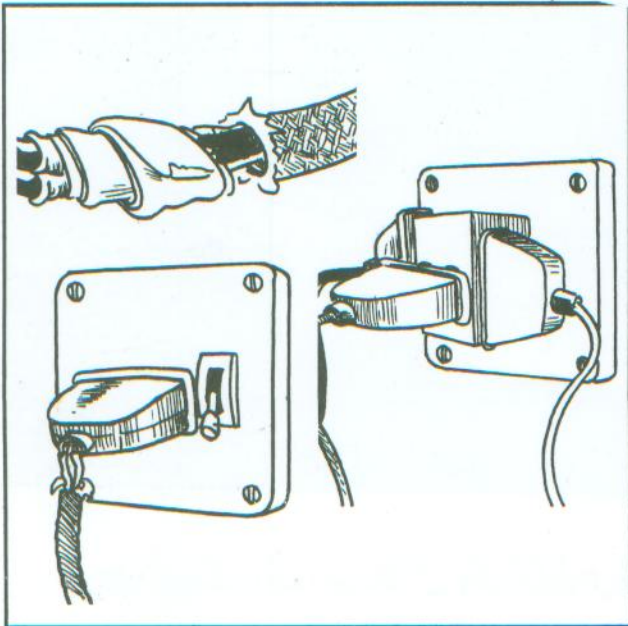
ہیٹر وغیرہ کے نزدیک آئینہ نہ لگائیں کیونکہ اگر کوئی اس آئینے

ہیں۔ تیل کے چولہوں کو ایسی جگہ بھی نہ رکھیں۔ جہاں ٹھوکر لگ کر ان کے
الٹنے کا خطرہ ہو۔ اگر ہو سکے تو انہیں دیوار وغیرہ کے ساتھ ایک جگہ پر نصب
کروائیں۔



بستر کے اندر تمباکو نوشی ہرگز نہ کریں اور سگریٹ پیتے وقت خیال
رکھیں کہ آپ کرسی یا صوفے پر سونہ جائیں سلگتے ہوئے سگریٹ ایش ٹرے
میں نہ رکھیں۔

پردوں کو آگ اور چولہوں سے دور رکھیں۔ بجلی اور گیس کے
ہیٹروں وغیرہ کو بھی فرنیچر، صوفوں یا خشک ہونے کے لئے لٹکائے ہوئے
کپڑوں کے نزدیک نہ رکھیں۔



تیل کے چولہوں اور سٹو کو ایسی جگہ نہ رکھیں جہاں ہوا چل رہی
ہو۔ بعض دفعہ کھڑکیوں اور دروازوں سے بھی ہوا کے جھونکے آرہے ہوتے

ہر سال بہت سے حادثات آتشبازی اور پٹاخوں وغیرہ کی وجہ سے رونما ہوتے ہیں۔ اپنے بچوں کو ان کے خطرات سے آگاہ کریں اور ان سے بچنے کی تربیت دیں۔ بچوں کو بستر میں دیا سلائی یا موم بتی نہ لے جانے دیں۔

جب آپ ٹی وی یا دوسرے بجلی کے کلات استعمال نہ کر رہے ہوں تو ان کو پلگ سے نکال دیں تاکہ ان کی وجہ سے خطرہ نہ ہو۔ اگر کوئی برقی نقص پیدا ہو جائے تو آگ لگ سکتی ہے۔ آپ کے گھر میں پلگوں میں وائرنگ ٹھیک ہونی چاہیے اور ایک جگہ پر ایک سے زیادہ پلگ نہ لگائیں۔

ہنگامی حالت میں کیا کریں؟

گھریلو آگ:

دیں تاکہ شعلے چہرے تک نہ پہنچیں۔ بچے کو اونی قالین، چٹائی یا کبیل کے ساتھ ڈھانپ دیں تاکہ شعلے بجھ جائیں اگر کچھ بھی موجود نہ ہو تو بچے کو فرش پر لٹا کر گھمائیں (Roll کروائیں)۔

1- گھر کے تمام افراد کو فوراً باہر لے جائیں۔ آگ کو بجھانے پر وقت ضائع نہ کریں۔ جلتے ہوئے فرنیچر سے نکلنے والے دھوئیں سے انسان فوراً ہلاک ہو سکتا ہے۔

جلنے کے زخموں کے لئے ابتدائی طبی امداد:

2- فوراً فائر بریگیڈ سے رابطہ کریں۔

1- جسم کے جلے ہوئے حصے فوراً کوٹھنڈے پانی کے اندر ڈبو دیں۔ یا پھر اس کے اوپر دافر مقدار میں پانی بہائیں۔ ایسا کم از کم 10 منٹ تک کریں۔
2- تنگ اشیاء مثلاً بیلٹ اور چیولری وغیرہ کو اتار دیں۔ جلی ہوئی جلد سوج سکتی ہے۔

3- اگر وقت ہو تو تمام دروازے اور کھڑکیاں بند کر دیں۔

چھوٹی موٹی آگ:

چھوٹی آگ کو کبیل یا قالین وغیرہ ڈال کر بجھانے کی کوشش کریں۔

گھی کے برتنوں کی آگ:

3- اس کے بعد زخم کو صاف اور ریشے کے بغیر کپڑے مثلاً کاٹن کے

سہانے کے غلاف یا کھدر کے رومال وغیرہ سے ڈھانپ دیں۔ اس سے انفیکشن کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔

اگر گھی والے برتن میں آگ لگی ہو تو اسے گھر سے باہر لے جانے کی کوشش نہ کریں۔ اس پر پانی ہرگز نہ ڈالیں۔ شعلے یا حرارت کو بند کر دیں۔ برتن کے اوپر گیلیا کپڑا یا ڈھکنار کھ دیں۔ اس کو ٹھنڈا ہونے کے لئے رکھ دیں۔

4- اگر جلے ہوئے کپڑے جلد کے ساتھ چپک گئے ہوں تو ان کو اتارنے کی کوشش نہ کریں۔

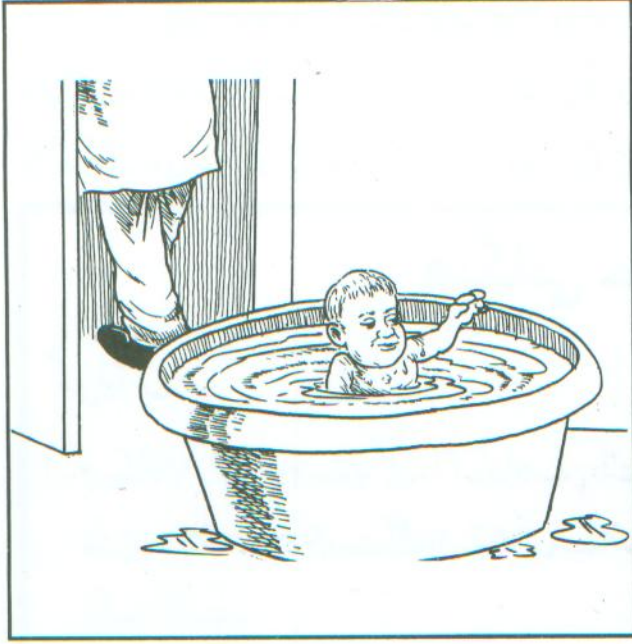
5- ایسبولینس بلائیں یا خود بچے کو ہسپتال لے جائیں۔ سوائے

چھوٹے موٹے جلنے کے زخموں کے بچے کو ہسپتال لے جائیں۔ جلنے کے زخم پر کھن، گھی، تیل یا کوئی مرہم نہ لگائیں۔ کیونکہ طبی امداد سے قبل اس کو اتارنا ضروری ہوگا۔ اگر آبلے بن جائیں تو ان کو نہ پھوڑیں کیونکہ اس طرح زخم میں جراثیم داخل ہو جائیں گے۔

کپڑوں میں آگ:

اگر بچے کے کپڑوں میں آگ لگ جائے تو اسے فوراً فرش پر لٹا

ڈوبنا



بچے پانی کے ساتھ کھیلنا پسند کرتے ہیں چاہے کسی ٹب میں پانی ہو یا ندی یا جھیل یا نہر وہ پانی سے لطف اندوز ہونا چاہتے ہیں اور ہر سال بہت سے بچے تالابوں نہروں، دریاؤں پانی کے ٹبوں اور سوئمنگ پول میں ڈوب جاتے ہیں۔



اگر چھوٹے بچے تالاب وغیرہ میں کھیل رہے ہوں تو انکو زیر نگرانی رکھیں۔ پول میں ان کو ہوا سے بھرے ہوئے بازوؤں میں پہننے والے آرم بینڈ (arm band) پہننا کے چھوڑیں۔ اگر آپ کے صحن میں چھوٹا سا تالاب ہو تو اس کو لوہے کے تاروں کی جالی سے ڈھانپ کر رکھیں کوشش کریں کہ آپ کے بچوں کو چھوٹی عمر میں تیرا کی آجائے اور ان کو پانی میں محفوظ رہنے کے طریقے آجائیں اس طرح وہ بڑے ہو کہ اچھے پیراک بن سکیں گے۔

وہ بچے جو اکیلے ارد گرد کا جائزہ لینے کے لیے نکل جاتے ہیں۔ ان کو خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔ ان کو نگرانی میں رکھنا چاہیے۔

بچوں کو جھیلوں اور نہروں وغیرہ میں ہوا بھری ٹیوبوں کے اندر کھیلنے کی اجازت نہ دیں۔

حادثات سے کیسے بچا جائے؟

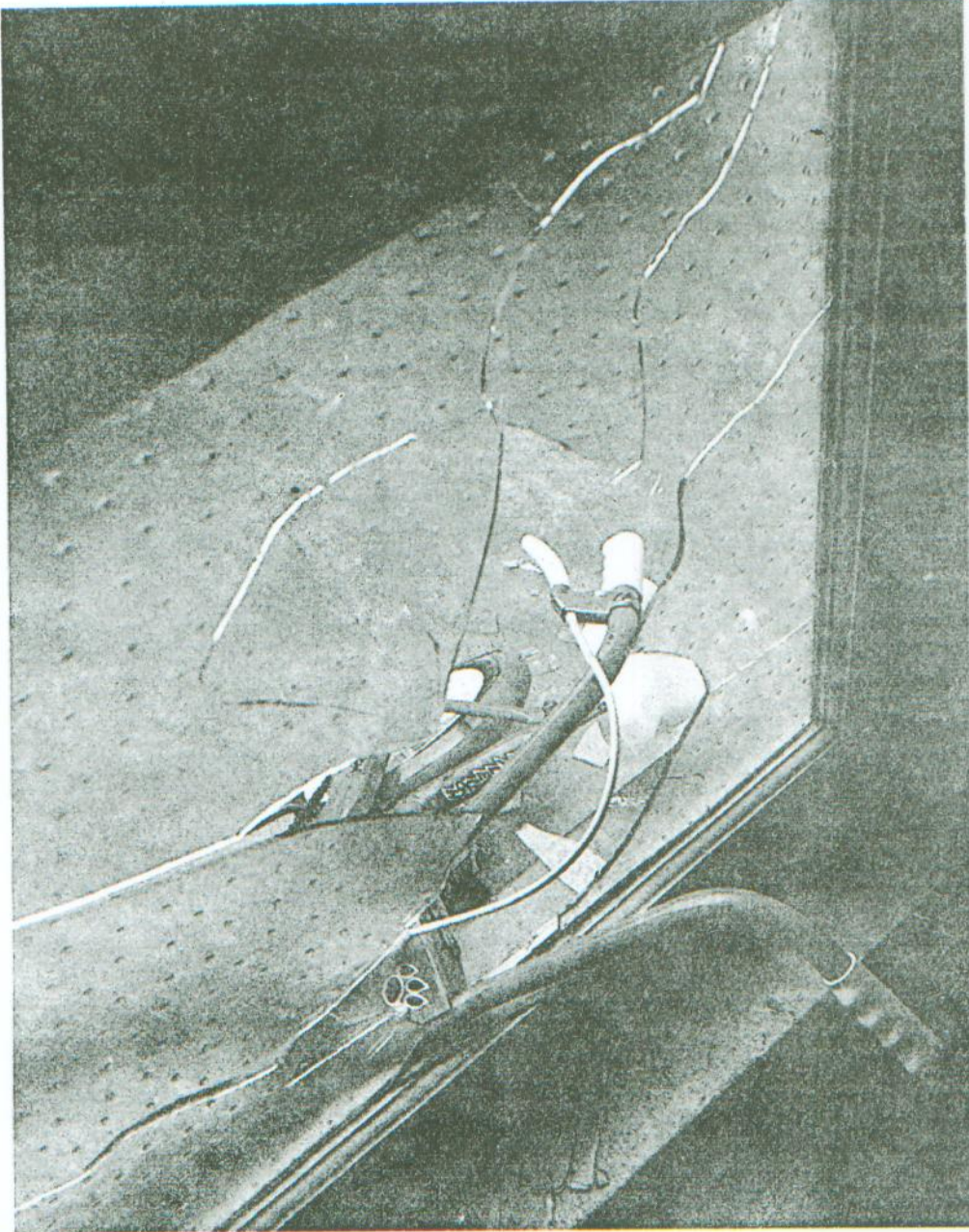


چھوٹے بچے جب پانی کے ساتھ یا پانی کے اندر کھیل رہے ہوں تو ان کو اکیلا ہرگز نہ چھوڑیں۔
چھوٹے بچے کو کبھی بھی باتھ ٹب میں ایک سیکنڈ تک بھی اکیلا نہ چھوڑیں اگر دروازے پر دستک ہو یا کسی فوری ضرورت سے آپ کو جانا پڑے تو بچے کو ٹب سے باہر نکال لیں۔

ہنگامی حالت میں کیا کریں؟

- 1- اگر بچے کا سانس بند ہو جائے تو فوراً اپنے منہ سے اس کے منہ میں مصنوعی تنفس فراہم کریں۔
- 2- اگر دل کی دھڑکن بند ہو چکی ہو۔ تو دل کی مالش کریں (طریقہ کار کتاب کے آخر میں دیکھیں)۔
- 3- اگر بچہ بے ہوش ہو لیکن سانس لے رہا ہو تو اسے بحالی کی پوزیشن میں لٹادیں (طریقہ کار کتاب کے آخر میں دیکھیں)۔

کٹنے کے زخم



شیشہ اگر ٹوٹ جاتے تو اس کی کرچیاں نخبجری طرح تیز دھار ہوتی ہیں۔
 جو بچے ابھی چلنا سیکھ رہے ہوتے ہیں۔ ان کو خطرہ اس لئے ہوتا
 ہے کہ ان کا توازن ٹھیک نہیں ہوتا اور وہ آسانی سے گر پڑتے ہیں۔ ذرا

بچوں میں سب سے زیادہ خطرناک کٹنے کے زخم شیشے کی وجہ سے
 ہوتے ہیں اس کی عام وجہ تو ٹوٹی ہوئی بوتلیں یا گلاس وغیرہ ہوتے ہیں اس
 کے علاوہ دروازوں اور کھڑکیوں کے شیشے بھی بچوں کو زخمی کر سکتے ہیں عام

عینک کے متعلق پوچھ کر لیں۔
چاقو، قینچی اور دیگر تیز دھار آلات:

بڑے بچے کھیل کود کے دوران یا گھر سے باہر نکلنے یا اندر دوڑ کر داخل ہوتے
وقت شیشے کے ساتھ ٹکرا سکتے ہیں۔



تمام تیز دھار آلات کو دو سال تک کے بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں ذرا
بڑے بچوں کو یہ اشیاء محفوظ طریقے سے استعمال کرنے کی تربیت دیں۔
کھلونے:

اس بات کو یقینی بنائیں کہ کسی کھلونے کے تیز دھار کنارے
یا نوکیں ابھری ہوئی نہ ہوں۔

حادثات سے کیسے بچا جائے؟

دروازے اور کھڑکیاں:

اگر آپ کے گھر میں کافی شیشہ استعمال ہوا ہے خاص طور پر
کھڑکیوں یا دروازوں کے نچلے حصوں میں تو آپ کو ان حصوں میں سیفٹی
گلاس لگانا چاہیے یہ خصوصی طور پر تیار کردہ شیشہ ہوتا ہے جو ٹوٹنے پر تیز
دھار کرچیوں میں تبدیل نہیں ہوتا۔

اس کے علاوہ شیشے پر لگانے کے لئے ایک شفاف پلاسٹک فلم بھی
دستیاب ہوتی ہے اس کو لگانے سے بھی شیشے محفوظ ہو جاتے ہیں۔ کم از کم
خطرناک شیشے پر رنگدار پٹیاں لگا کر اسے واضح کر دیں علاوہ ازیں نچلے
حصوں میں لگے شیشوں پر آپ گتہ وغیرہ بھی لگا سکتے ہیں۔
شیشے کی دیگر اشیاء:

چھ ماہ سے لے کر دو سال تک کے بچے کو شیشے کے گلاس یا دودھ
کی بوتل وغیرہ کے ساتھ چلنے پھرنے نہ دیں اگر آپ کا بچہ عینک لگاتا ہے تو
ڈاکٹر یا عینک کی دوکان سے پلاسٹک یا کرچیوں سے محفوظ شیشے والی

ہنگامی حالت میں کیا کرنا ہے؟

- 1- اگر خون تیزی سے بہ رہا ہو تو اس کو صاف کپڑے کے پیڑ سے دبا دیں۔ اگر کپڑا موجود نہ ہو تو زخم کو اپنی انگلیوں سے دبا دیں۔ جب تک خون بہنا بند نہ
ہو جائے زخم کو دبائے رکھیں اس کے لئے دس منٹ تک کا وقت لگ سکتا ہے۔ اگر زخم بڑا ہو تو زخم کے کناروں کو آپس میں جوڑ کر دبانے کی کوشش کریں۔
- 2- کوئی رسی یا کپڑا اتنا کس کر زخم کے نزدیک نہ باندھیں کہ دوران خون رک جائے۔
- 3- اگر ممکن ہو تو بچے کو نیچے لٹادیں اور زخمی عضو کو اوپر اٹھادیں۔ اس سے خون رسنا بند کیا جاسکتا ہے۔ لیکن اگر آپ کے خیال میں کوئی ہڈی ٹوٹی ہوئی ہو تو ایسا نہ کریں۔
- 4- زخم کو صاف پٹی کی مدد سے ڈھانپ دیں۔
- 5- اس کے بعد بچے کو ہسپتال یا ڈاکٹر کے پاس لے جانے کا انتظام کریں۔
- 6- اگر زخم گندا ہو یا یہ گھر کے باہر لگا ہو تو اپنے ڈاکٹر سے ٹینس کے انجکشن کے بارے میں دریافت کریں ہو سکتا ہے کہ یہ لگانا بھی ضروری ہو۔

کھیل کے دوران حادثات

بجائے پلاسٹک یا ربڑ کی ہوں تو چوٹ کم آئے گی۔

کھلونے:

آجکل ملنے والے زیادہ تر کھلونے محفوظ ہوتے ہیں۔ لیکن نرم

کھلونوں کے اندر لگی ہوئی شیشے کی آنکھوں اور دھات کے بنے ہوئے

کھلونوں کی ٹوکوں اور تیز دھار کناروں سے محتاط رہیں۔



اگر چھوٹے بچے ایسے کھلونوں کے ساتھ کھیلیں جو بڑوں کے

لئے بنے ہیں تو حادثات کا احتمال زیادہ ہوگا کھلونے خریدتے وقت یہ

دیکھیں کہ یہ کس عمر کے بچوں کے لئے موزوں ہیں۔ یہ عموماً اس کی پیکنگ

پر درج ہوتا ہے۔

بچوں کو حفاظت کے یہ اصول سکھائیں:

کبھی بھی تیز دھار چیز مثلاً پنسل وغیرہ کو منہ میں لے کر نہ تو

پیدل چلیں اور نہ بھاگیں۔

بچوں کی نشوونما کے لئے کھیل کو ضروری ہوتے ہیں۔ لیکن ان کو

خطرہ مول لینے کی ضرورت نہیں یہ بڑوں کی ذمہ داری ہے کہ وہ بچوں کو

جہاں تک ممکن ہو خطرات سے محفوظ رکھیں بلکہ انہیں سکھائیں کہ انہیں کہاں

اور کیسے محفوظ طریقے سے کھیلنا ہے۔

حادثات سے کیسے بچا جائے؟

کیا آپ کے گھر یا بچے کے سکول میں کھیل کا میدان محفوظ ہے

۔ مندرجہ ذیل سوالوں کے جواب دیں۔

○ کیا زمین نرم ہے؟

○ کیا سلائیڈ کی ڈھلوان مناسب ہے؟

○ کیا جھولوں کے ارد گرد مناسب خالی جگہ موجود ہے؟

○ کیا جھولے کی سیٹیں لکڑی کی بجائے ربڑ یا پلاسٹک کی نہیں ہیں؟

کھیل کود کی جگہ کو دلچسپ ہونا چاہیے۔ لیکن ساتھ ہی ساتھ یہ

محفوظ بھی ہو۔ اگرچہ کھیل کود کے زیادہ تر میدان یا جگہیں محفوظ ہی ہوتی

ہیں۔ لیکن پھر بھی چھوٹے بچوں کو وہاں اکیلا نہیں چھوڑنا چاہیے۔

کھیل کود کے لئے اشیاء کا ڈیزائن ایسا ہو کہ اگر بچہ گرے تو وہ دور

نہ گرے سلائیڈ اور چڑھنے والے فریم کو بہت اونچا نہیں ہونا چاہیے۔

ڈھلوان میں ختم ہونے والی سلائیڈیں بہتر ہوتی ہیں۔ کھیل کود کی جگہ پر

ہو سکے تو ریت یا باریک بجزی بچھادیں۔ اگر بچہ کنکریٹ یا پکے فرش پر گرے

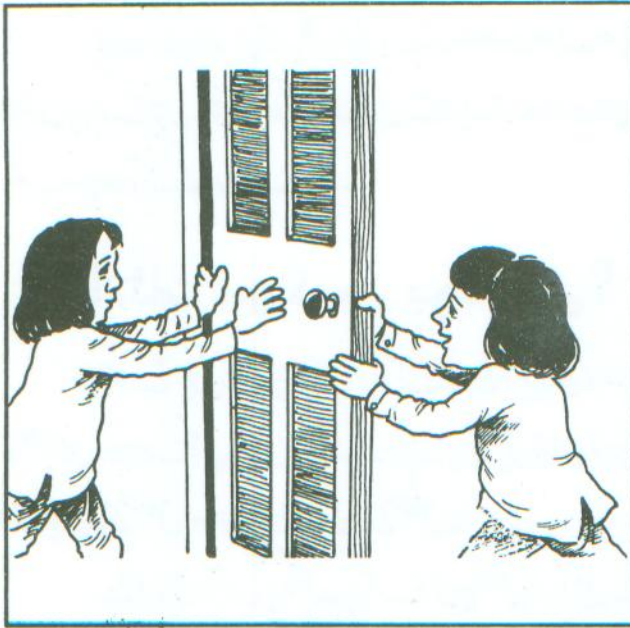
گا تو زیادہ چوٹ لگے گی۔

بچوں کو اکثر جھولوں اور دوسری ہلنے اور گھومنے والی اشیاء کے

ساتھ ٹکرانے کی وجہ سے چوٹیں لگتی ہیں۔ اگر جھولوں کی سیٹیں لکڑی کی



بجلی کے سائکٹوں یا پلگوں کو ہرگز نہ چھڑیں۔



دروازوں کو زور سے بند نہ کریں کیونکہ بچوں کی انگلیاں ان میں پھنس سکتی ہیں۔



اگر وہ قینچی کہیں لے جا رہے ہوں تو اس کی نوک کو نیچے کی جانب رکھیں۔

سڑکوں پر حادثات

بتائیں۔ جن میں زیر زمین راستے سڑک کے اوپر سے گزرنے والے پل، ٹریفک کے اشارے، ٹریفک پولیس کے سپاہی کے نزدیک سڑک پار کرنا شامل ہیں۔ اگر آپ کے قریب ایسی کوئی محفوظ جگہ موجود نہیں تو ایسی جگہ سے سڑک پار کروائیں۔ جہاں آپ سڑک کے دونوں جانب دور تک دیکھ سکتے ہوں۔ بچوں کے سکولوں میں ٹریفک اور روڈ سیفٹی پریکچروں کا اہتمام بھی ہونا چاہیے۔ بچوں کے لئے اپنے رویے سے مثال قائم کریں۔ ان کے ساتھ ہمیشہ سڑک کو محفوظ طریقے سے پار کریں۔

ڈرائیوروں کے لئے انتباہ:

حادثے کے بعد اکثر ڈرائیور کہتے ہیں کہ

”اس نے مجھے دور سے دیکھ لیا تھا اسے پیچھے ہٹ جانا چاہیے تھا۔“

لیکن یہ ڈرائیور کی ذمہ داری ہے کہ وہ دور سے پیدل چلنے والوں خاص طور پر بچوں کو دیکھ کر رفتار آہستہ کر لے اور ان سے بچا کر گاڑی کو لے جائے۔

ڈرائیونگ کرتے وقت ان خطرے کی علامتوں کو ذہن میں

رکھیں۔

1- سکول جہاں بچے جارہے ہوں۔

2- آئس کریم کی رہڑھیاں۔

3- پتنگ اڑاتے یا لوٹتے ہوئے بچے۔

4- کرکٹ یا کوئی اور کھیل کھیلتے ہوئے بچے۔

آپ کو یہ توقع نہیں کرنی چاہیے کہ بچوں کا رویہ باشعور اور محفوظ ہوگا۔

آپ کو ذہنی طور پر ہر قسم کے رد عمل کے لئے تیار رہنا چاہیے۔

ہر سال ہزاروں کی تعداد میں بچے سڑکوں پر حادثات کا شکار ہوتے ہیں ان میں سے سینکڑوں زندگی سے ہاتھ دھو بیٹھتے ہیں اور بہت سے اپنا بچ ہو جاتے ہیں۔ ٹریفک وہ سب سے پیچیدہ اور خطرناک چیز ہے جس سے بچوں کو روزانہ واسطہ پڑتا ہے۔ سڑک کو پار کرنا کوئی سادہ یا آسان بات نہیں ہے۔ اس کے لئے آپ کو ٹریفک کی سپیڈ اور فاصلے کا ٹھیک اندازہ ہونا ضروری ہے۔ ساتھ ہی ساتھ آپ میں فوراً فیصلہ کرنے اور عمل کرنے کی صلاحیت بھی ہونی چاہیے۔ چھوٹے بچوں میں یہ صلاحیتیں ابھی پوری طرح پروان نہیں چڑھی ہوتیں۔ بد قسمتی سے بہت سے والدین سمجھتے ہیں کہ ان کے بچوں میں سڑک پار کرنے کی صلاحیت موجود ہے لہذا وہ انہیں اکیلے سڑک پار کرنے کی اجازت دے دیتے ہیں۔

بہت سے والدین کا یہ بھی خیال ہے کہ حادثات صرف مصروف سڑکوں پر ہوتے ہیں۔ لیکن یاد رکھیں کہ بچوں کے زیادہ تر حادثات ان کے گھر سے چند سو گز کے اندر ہوتے ہیں۔

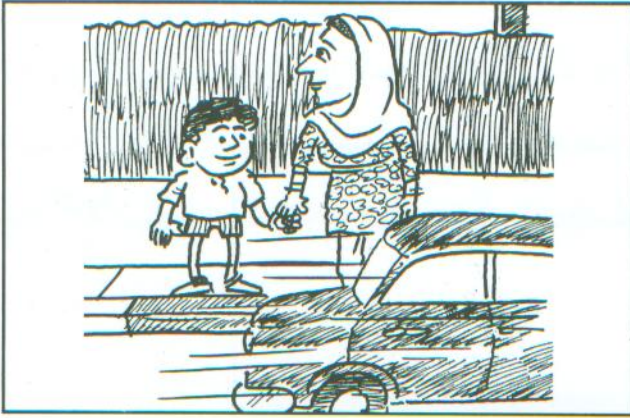
حادثات سے کیسے بچا جائے؟

چھوٹے بچوں کو اکیلے سڑک پر ہرگز نہ جانے دیں ان کو خطرات کا علم نہیں ہوتا جب آپ بچوں کے ساتھ سڑک پر جائیں تو ان کو سڑکوں اور ٹریفک کے متعلق اور ان کے خطرات کے متعلق بتائیں۔

بچے کو خالی سڑکوں پر سڑک پار کرنے کی پریکٹس کروائیں۔ لیکن اگر وہ پوری طرح سے سڑک پار کرنا سیکھ بھی جائیں تو تیز ٹریفک والی سڑکوں یا مصروف ٹریفک میں سے انہیں اکیلا نہ گزرنے دیں۔

بچوں کو سڑک پار کرنے کی محفوظ ترین جگہوں کے متعلق بھی

بچوں کو سڑک پار کرنے کا طریقہ ایسے سیکھائیں



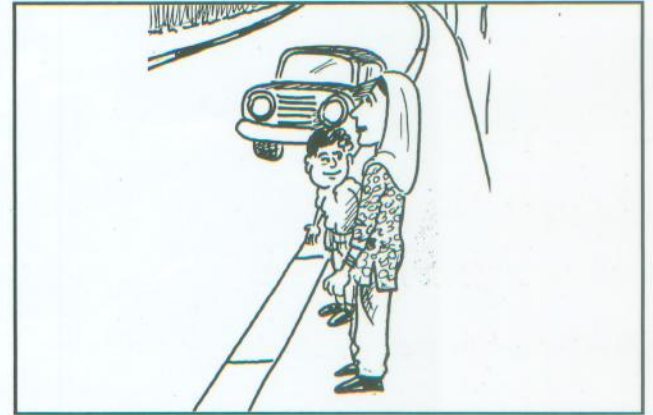
4- اگر ٹریفک آرہی ہو تو اسے گزرنے دیں۔ دوبارہ دونوں طرف دیکھیں۔



1- پہلے سڑک پار کرنے کی محفوظ جگہ تلاش کریں اور وہاں کھڑے ہو جائیں۔



5- جب ٹریفک نزدیک نہ ہو تو سڑک کو سیدھا پار کریں۔



2- اگر وہاں فٹ پاتھ ہو تو اس پر کھڑے ہو جائیں ورنہ سڑک کے کنارے زمین پر کھڑے ہو جائیں۔



6- سڑک پار کرتے وقت بھی ارد گرد دیکھیں اور سنیں۔

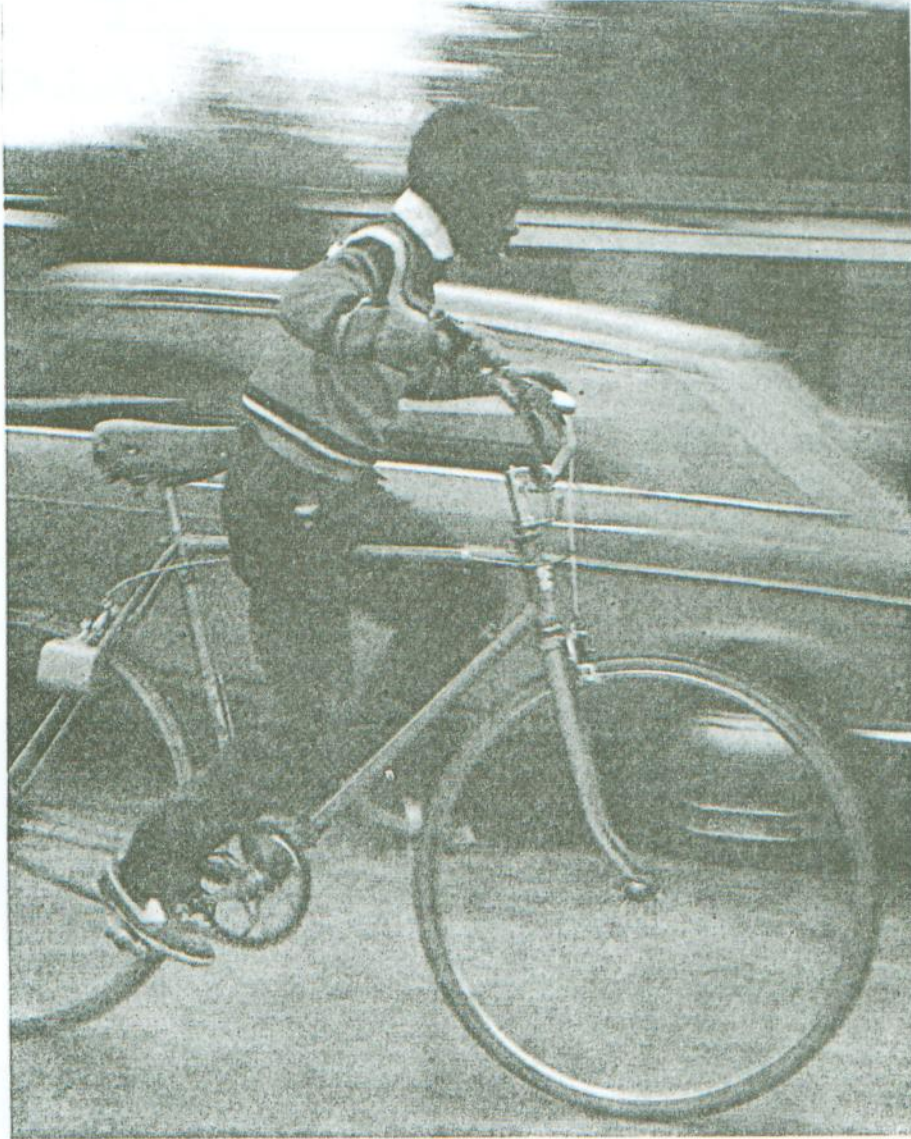


3- ہر طرف ٹریفک کو دیکھیں اور سنیں۔

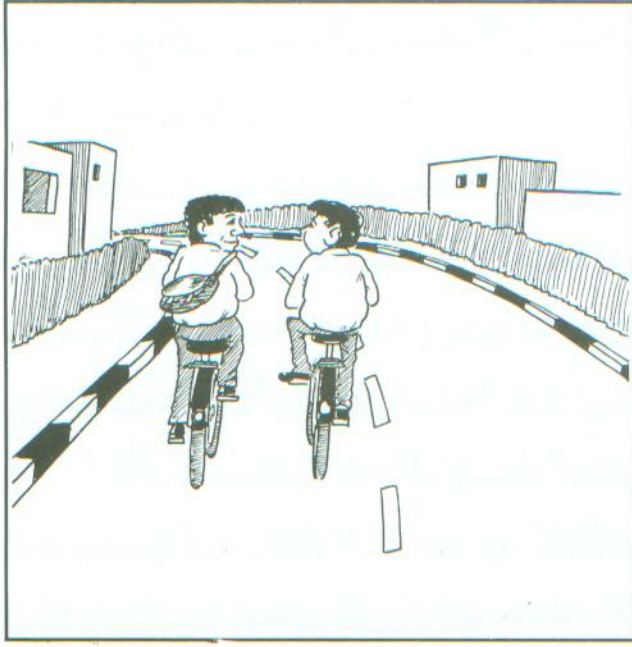
سائیکلوں پر حادثات

میں بہت فرق ہے۔ مثلاً بچے کو ڈگمگائے بغیر سائیکل چلاتے وقت پیچھے مڑ کر دیکھنا اور ہاتھ کا اشارہ دینا آنا چاہیے اور سائیکل چلانے کے ساتھ ساتھ اسے ٹریفک اور سڑک کی حالت کے مطابق عمل کرنے کا تجربہ ہونا چاہیے۔

سائیکلوں پر بچوں کے حادثات اس لئے ہوتے ہیں کہ بچوں کو سڑکوں پر سائیکل چلانے دیا جاتا ہے جبکہ وہ ابھی اس کے لئے تیار نہیں ہوتے۔ سائیکل کو محفوظ طریقے سے چلانا سیکھنے کے لئے لمبا عرصہ درکار ہوتا ہے اور محفوظ طریقے سے سائیکل چلانے اور سیٹ پر بیٹھ کر پیڈل چلانے



حادثات سے کیسے بچاجائے؟



یہ بات یقینی بنائیں کہ آپ کے بچے کے سائیکل کا فریم اس کے قد کے مطابق اور اس کی سیٹ اور ہینڈل کی سلاخیں ٹھیک طرح سے ایڈجسٹ کی گئیں ہیں۔ سائیکل پر بیٹھے ہوئے بچے کے پاؤں کو آسانی سے زمین تک پہنچانا چاہیے۔ اور وہ ہاتھوں سے با آسانی بریک لگا سکیں۔

بچوں کو سڑکوں پر اکیلا سائیکل چلانے کی اجازت دینے سے پہلے یہ یقینی بنائیں کہ وہ محفوظ طریقے سے سائیکل چلا لیتے ہوں اور انہیں سڑک اور ٹریفک کی مکمل سمجھ ہو۔ نو سال سے کم عمر کے بچوں کو کبھی بھی اکیلا سڑک پر سائیکل چلانے کی اجازت نہ دیں۔ ان کے ساتھ کوئی بالغ فرد ہونا چاہیے۔

اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کے بچے کو سڑک کے کنارے لگے نشانات کا مطلب آتا ہے مثلاً اسے ایک طرف ٹریفک کے اشارہ کا پتہ ہو بچے کو مندرجہ ذیل خطرات سے آگاہ کریں۔

1- دائیں جانب موڑ کا ٹنا۔

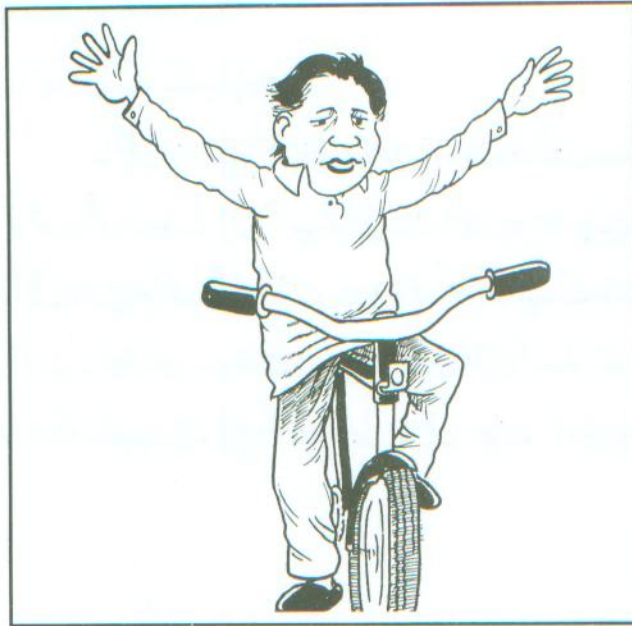
2- فٹ پاتھ پر سے سڑک پر بغیر دیکھے اتر جانا۔

3- گول چکر۔

4- کھڑی ہوئی گاڑیوں کے پاس سے گزرنا۔

5- سائیکل کی سڑکوں سے آنے والی گاڑیاں۔

بچوں کو سکھائیں کہ وہ تنگ سڑکوں یا مصروف ٹریفک میں ایک قطار میں چلیں۔



بچے کو سکھائیں کہ سڑک پر ہاتھ چھوڑ کر سائیکل چلانا یا دیگر شرارتیں کرنا خطرناک ہوتا ہے۔

فٹ پاتھ پر اصولی طور پر صرف چھوٹے بچوں کو (تین پہیوں والی) یا چھوٹی سائیکل چلانی چاہیے۔ لیکن تمام بچوں کو فٹ پاتھ پر سائیکل چلاتے وقت راگیروں سے خبردار رہنے کی تربیت دیں۔

رات کو سائیکل چلانے کے لئے بہتر ہوگا کہ بچے اندھیرے میں

چمکنے والے کپڑے پہنیں ان کے سائیکل پر لائٹ اور منعکس کرنے والے صاف شیشے لگے ہونے چاہیں۔

سائیکلوں کی مرمت اور دیکھ بھال حادثات سے بچنے کے لئے ضروری ہوتی ہے۔ یہ والدین کا فرض ہے کہ وہ بچوں کے سائیکلوں کو باقاعدگی سے چیک کریں۔ اور اگر مرمت کی ضرورت ہو تو فوراً کروائیں۔ اپنے بچوں کو بھی بریکیں اور لائٹس وغیرہ چیک کرنے کا طریقہ بتائیں۔

آج کل چھوٹے بچوں کو موٹر سائیکل چلانے کی بھی والدین اجازت دے دیتے ہیں۔ یہ انتہائی خطرناک بات ہے۔ کیونکہ چھوٹے بچے ہاتھوں اور پاؤں کی حرکت میں ربط نہیں رکھ سکتے۔ وہ فاصلے اور رفتار کا بھی اندازہ نہیں لگا سکتے۔ 14 سال سے کم عمر بچے کو ہرگز موٹر سائیکل چلانے کی اجازت نہ دیں۔

ڈرائیوروں کے لئے ہدایات:

سائیکل سوار بچے اکثر اوقات کاروں، بسوں اور ٹرکوں سے ٹکرا کر شدید زخمی ہو جاتے ہیں۔ آپ کو بحیثیت ڈرائیور پتہ ہونا چاہیے کہ سائیکل سوار بچہ اچانک ڈگمگا سکتا ہے۔ اور اچانک گھوم کر آپ کے سامنے آ سکتا ہے۔ ہمیشہ ان سے فاصلے پر رہیں۔ گاڑی کھڑی کرنے کے بعد دروازہ کھولنے سے پہلے پیچھے دیکھیں کہ کوئی سائیکل سوار نہ آ رہا ہے۔

ہنگامی ابتدائی طبی امداد



ہنگامی حالت میں افراتفری کا شکار نہ ہوں۔ پرسکون رہنے کی کوشش کریں۔ بچے کی زندگی کا انحصار آپ کے پرسکون رہنے پر ہوگا۔ اگر آپ پرسکون رہیں گے تو بچہ پریشان کم ہوگا۔ فوراً سانس کی آمدورفت و خون بہنے اور ہوش و حواس کو چیک کریں۔

سانس کو چیک کریں

اگر بچہ سانس نہ لے رہا ہو تو اپنے منہ سے بچے کے منہ میں مصنوعی تنفس فراہم کریں۔ اس حالت میں ہر سیکنڈ اہم ہوگا۔
منہ کے ذریعے تنفس فراہم کرنا:
1- جلدی سے بچے کے منہ سے گردقے یا دیگر گندی چیزیں صاف کر دیں۔

3- بچے کے نٹھنوں کو انگوٹھے اور شہادت کی انگلی کے ساتھ بند کر دیں۔ اپنے منہ کو بچے کے منہ کے اوپر رکھ کر سیل (seal) کر دیں۔ اور آرام سے اس کے منہ میں سانس بھریں۔ دیکھتے رہیں کہ جیسے سانس اندر جاتا ہے اس کی چھاتی اوپر ابھرے گی۔

4- اپنے منہ کو پرے ہٹائیں۔ اور ہوا کو بچے کے سینے سے باہر آنے دیں۔

5- ایسا تقریباً 15 مرتبہ فی منٹ دہرائیں اور تب تک جاری رکھیں جب تک بچہ دوبارہ سانس لینا شروع نہیں کر دیتا۔

6- اس کے بعد بچے کو بحالی کی پوزیشن میں لٹادیں۔

نوٹ:

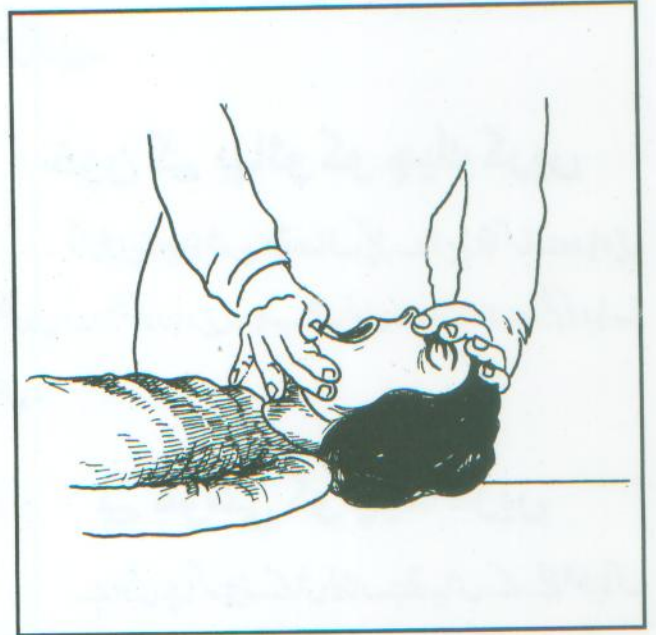
انتہائی چھوٹے بچوں کو سانس دلاتے وقت ان کے منہ اور ناک

کو اپنے منہ سے ڈھانپ کر دونوں میں بیک وقت سانس بھرا جا سکتا ہے۔

اگر کئی مرتبہ سانس دینے کے باوجود بچے کی رنگت زردی مائل

ہے یا نیلی پڑ گئی ہے تو امکان یہ ہے کہ دل کی دھڑکن بند ہو چکی ہے۔ اگر

آپ سمجھتے ہیں کہ دل کی دھڑکن بند ہو چکی ہے۔ تو سانس دلانے کے

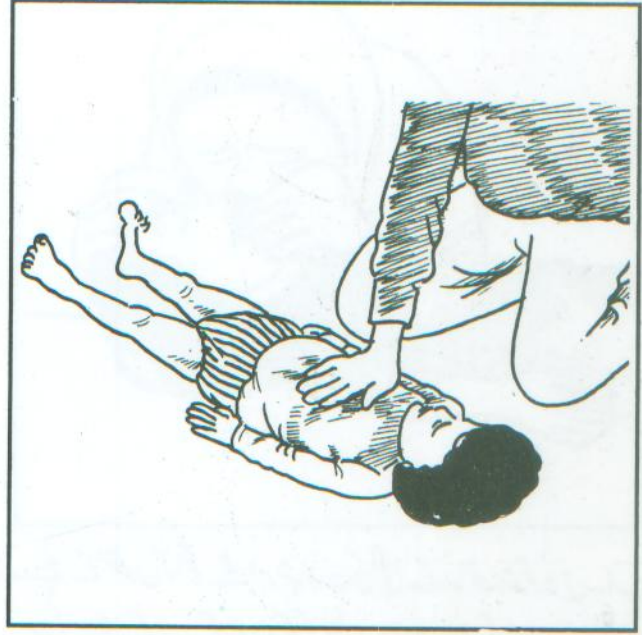


2- ایک ہاتھ کی مدد سے بچے کے سر کو پیچھے ہٹائیں۔ دوسرے ہاتھ سے اس کے جبڑے کو اونچا اٹھائیں۔ اس سے گلے کے اندر پھنسی ہوئی زبان باہر نکل آئے گی۔ اور اکثر اوقات سانس بھی بحال ہو جائے گی۔

ساتھ دل کی مالش بھی کریں۔

دل کی مالش:

1- بچے کو فرش پر اس کی پشت کے بل لٹادیں۔ اس کے ساتھ جھکیں۔



2- بچے کی چھاتی کی درمیانی ہڈی کے نچلے حصے کو دبائیں۔ بچوں کے لئے درمیانہ دباؤ ڈالیں اور چھوٹے بچوں کے لئے مزید کم دباؤ ڈالیں۔ ہر سیکنڈ



میں ایک دباؤ دیں چھوٹے بچوں کی صورت میں دباؤ کی رفتار زیادہ کر دیں۔

3- جب تک بچے کے دل کی دھڑکن بحال نہ ہو جائے وہ سانس لینا نہیں شروع کریگا۔ لہذا 5 دفعہ چھاتی دبانے کے بعد ایک دفعہ منہ کے راستے سانس دیں۔

اگر آپ کے ساتھ کوئی مددگار موجود ہے تو اسے سانس دلانے پر لگا دیں اور خود چھاتی کو دبانا جاری رکھیں۔ ہر 5 دفعہ چھاتی دبانے کے بعد رکھیں اور اسے سانس لینے دیں۔

4- جب دل کی دھڑکن شروع ہو جائے تو اس وقت تک سانس دلاتے رہیں۔ جب تک کہ اس کا سانس بھی بحال نہ ہو جائے اس کے بعد بچے کو آرام سے بحالی کی پوزیشن میں لٹادیں۔

بہتر ہوگا کہ آپ مصنوعی تنفس اور دل کی مالش کی باقاعدہ تربیت حاصل کریں۔

خون کے بہاؤ کو چیک کریں

اگر خون کا بہاؤ شدید ہو تو صاف کپڑے کا پیڈ لگا کر اسے دبا دیں یا انگلیوں سے زخم کو دبا دیں۔ جب تک خون کا بہاؤ بند نہ ہو زخم کو دبائے رکھیں۔

بے ہوشی کو چیک کریں

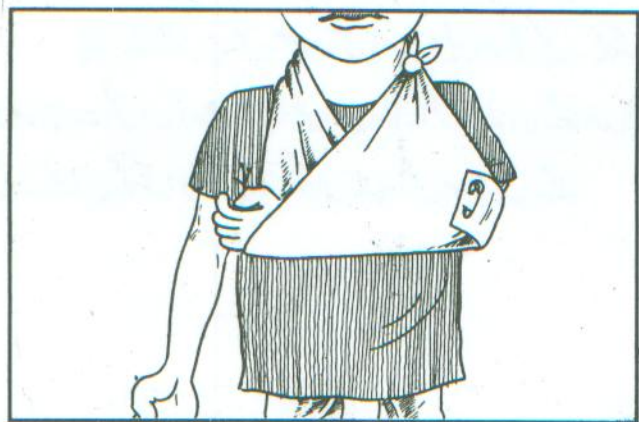
بے ہوش بچہ اگر پیٹھ کے بل لیٹا رہے تو یہ اس کے لئے خطرناک ہو سکتا ہے کیونکہ اس کا گلہ زبان یا تے کی وجہ سے بند ہو سکتا ہے لہذا اگر بچہ سانس لے رہا ہو لیکن بے ہوش ہو یا خوابیدہ ہو تو اس کو بحالی کی پوزیشن میں لٹانا ضروری ہوگا۔

ہڈیاں ٹوٹنا

1- بچے کو سوائے انتہائی ضرورت کے ہرگز نہ ہلائیں خاص طور پر اگر شک ہو کہ ریڑھ کی ہڈی یا گردن پر زخم آئے ہیں۔



2- اگر بچے کو ہلانا ضروری ہو تو انتہائی احتیاط سے ایسا کریں کیونکہ اس طرح اسے مزید نقصان پہنچ سکتا ہے۔ اگر ٹانگ ٹوٹ گئی ہو تو اسے آرام سے لیکن مضبوطی سے دوسری ٹھیک ٹانگ کے ساتھ باندھ دیں۔ اس کے بعد ہی بچے کو اپنی جگہ سے ہلائیں۔ دونوں ٹانگوں کے درمیان کوئی نرم چیز رکھ دیں۔



بچے کو اس کے سامنے کی طرف آدھا موڑیں اس کا نچلا بازو اس کے پیچھے اور اوپر والا منہ کے سامنے مڑا ہونا چاہیے۔ اس کی اوپر والی ٹانگ کو اس طرح موڑ دیں کہ وہ دھڑ سے 90 کے زاویے پر مڑی ہو۔ اس کے چہرے کا رخ زمین کی جانب کر دیں گردن پیچھے ہٹی ہو۔ اس طرح بچہ آسانی سے سانس لے سکتا ہے کیونکہ زبان آگے کو ہو جاتی ہے۔

اگر آپ کے خیال میں ہڈیاں ٹوٹی ہوئی ہیں یا اندرونی چوٹیں موجود ہیں تو بچے کو بلا ضرورت ہرگز نہ ہلائیں جلائیں۔ بے ہوش بچے کو ہرگز اکیلا نہ چھوڑیں سوائے اس صورت کے کہ کوئی اور چارہ نہ ہو۔ کیونکہ بچے کا سانس بند ہو سکتا ہے یا اس کا گلا گھٹ سکتا ہے۔

**ضرورت ہو تو فوراً ہسپتال
ایمرجنسی نمبر پر فون کریں۔**

کٹنے کے زخم

1- اگر خون تیزی سے بہ رہا ہو تو اس کو صاف کپڑے کے پیڑ سے دبا دیں۔ اگر کپڑا موجود نہ ہو تو زخم کو اپنی انگلیوں سے دبا دیں۔ جب تک خون بہنا بند نہ ہو جائے زخم کو دبائے رکھیں اس کے لئے دس منٹ تک کا وقت لگ سکتا ہے۔ اگر زخم بڑا ہو تو زخم کے کناروں کو آپس میں جوڑ کر دبانے کی کوشش کریں۔

2- کوئی رسی یا کپڑا اتنا کس کر زخم کے نزدیک نہ باندھیں کہ دوران خون رک جائے۔

3- اگر ممکن ہو تو بچے کو نیچے لٹادیں اور زخمی عضو کو اوپر اٹھا دیں۔ اس سے خون رتنا بند کیا جاسکتا ہے۔ لیکن اگر آپ کے خیال میں کوئی ہڈی ٹوٹی ہوئی ہو تو ایسا نہ کریں۔

4- زخم کو صاف پٹی کی مدد سے ڈھانپ دیں۔

5- اس کے بعد بچے کو ہسپتال یا ڈاکٹر کے پاس لے جانے کا انتظام کریں۔

6- اگر زخم گندا ہو یا یہ گھر کے باہر لگا ہو تو اپنے ڈاکٹر سے ٹینس کے انجکشن کے بارے میں دریافت کریں ہو سکتا ہے کہ یہ لگانا بھی ضروری ہو۔

زھر خورانی

گولیاں اور دوائیں:

1- اگر آپ کو پورا یقین نہ ہو کہ آپ کے بچے نے کچھ نگل لیا ہے یا نہیں تو چند منٹ تک کھوئی ہوئی گولیوں کو تلاش کریں۔ چیک کریں کہ وہ نیچے کہیں گری پڑی نہ ہوں خاص طور پر فرنیچر کے نیچے۔

2- اگر آپ پھر بھی سمجھتے ہیں کہ آپ کے بچے نے کچھ نگل لیا ہے تو اسے بلا تاخیر ڈاکٹر کے پاس یا ہسپتال لے جائیں۔

اگر بازو کی ہڈی ٹوٹی ہو تو اس کو سہارا دے کر گلے کے ساتھ باندھ دیں۔ لیکن ایسا بڑے آرام سے کریں تاکہ بچے کو تکلیف نہ پہنچے۔ اگر ہڈی ٹوٹی ہو تو ہمیشہ کوشش کریں کہ تربیت یافتہ شخص کی مدد حاصل ہو جائے۔ اگر آپ کے خیال میں بعد میں بچے کو بے ہوش (انسٹیٹھیزیا) کر کے علاج کیا جائے گا تو اسے کھانے پینے کے لئے کچھ نہ دیں۔

جل جانا

1- فوراً جلے ہوئے حصے کو ٹھنڈے پانی کے اندر رکھ دیں۔ یا اس کے اوپر وافر مقدار میں ٹھنڈا پانی بہائیں۔ تاکہ جلد کی حرارت باہر نکل جائے۔ ایسا کم از کم 10 تک کریں۔

2- تنگ اشیاء مثلاً بیٹ یا گھڑیاں یا جیولری اتار دیں کیونکہ جلے ہوئے حصے سوج سکتے ہیں۔

3- اس کے بعد زخم کے اوپر روؤں کے بغیر صاف کپڑا مثلاً کاٹن کے سر ہانے کا غلاف رکھ کر اس کو ڈھانپ دیں اس سے انفیکشن ہونے کا خطرہ کم ہو جائے گا۔

4- اگر جلے ہوئے کپڑے کا جلی ہوئی جگہ کے ساتھ جڑ گئے ہوں تو انہیں اتارنے کی کوشش نہ کریں۔

5- ایسولینس طلب کریں یا بچے کو ہسپتال لے جائیں۔ سوائے چھوٹے موٹے جلنے کے زخم کے

جلنے کے زخموں پر تیل، مکھن، گھی یا مرہم وغیرہ نہ لگائیں۔ کیونکہ طبی علاج سے قبل ان کو صاف کرنا ضروری ہوگا۔ اگر آبلے بن گئے ہوں تو ان کو نہ پھوڑیں کیونکہ اس طرح جراثیم ان میں داخل ہو جائیں گے۔

صدمہ

- 1- اگر بچہ زرد پڑ جائے یا حادثے کے بعد پریشان حال یا بیمار دکھائی دے تو بچے کو نیچے لٹادیں۔
 - 2- اگر خون کافی بہہ چکا ہو تو اس کا سر نیچے رکھیں اور ٹانگوں کو اوپر اٹھادیں۔ اس طرح خون سر کی طرف زیادہ جائے گا۔ لیکن اگر آپ کو شک ہو کہ سر پر زخم ہے یا ٹانگ زخمی ہے تو ایسا نہ کریں۔
 - 3- بچے کو ڈھانپ کر رکھیں لیکن زیادہ گرم نہ کریں۔
- اگر آپ سمجھتے ہیں کہ بچے کو بے ہوش کرے علاج کیا جائے گا تو اسے حادثے کے بعد پینے کے لئے کچھ نہ دیں۔

دم گھٹنا

- 1- دم گھٹنے کا باعث بننے کی وجہ فوراً دور کریں۔
 - 2- اگر بچے کا سانس بند ہو گیا ہو تو اسے منہ کے راستے مصنوعی سانس دلائیں۔
- بچے کو مندرجہ ذیل حالتوں میں ڈاکٹر کے پاس یا ہسپتال لے جانا ضروری ہوگا۔
- بچہ بے ہوش ہو۔
 - وہ قے کر رہا ہے یا خوابیدہ ہو۔
 - اس کے کانوں سے خون بہہ رہا ہو۔
 - کسی مرحلے پر اس کا سانس بند ہو گیا ہو۔
 - کافی مقدار میں خون بہہ چکا ہو۔
 - وہ جسم میں کسی جگہ پر شدید درد کی شکایت کر رہا ہو۔
 - اگر آپ بچے کے زخم کے متعلق پریشان ہیں یا بے یقین ہیں تو بہتر ہوگا کہ ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔ بچے کو ایسے ہسپتال یا کلینک لے جائیں جہاں ایمرجنسی کا شعبہ ہو۔

- 3- اگر ممکن ہو تو آپ اس چیز کی بوتل یا نمونہ ساتھ لے جائیں جو کہ آپ کے خیال میں بچے نے نگل لی ہے۔
 - 4- بچے کو قے کروانے کے لئے نمکین پانی نہ دیں۔ بڑی مقدار میں نمک خطرناک ہو سکتا ہے۔
- گھریلو اور باغیچے میں استعمال ہونے والے کیمیکل:
- 1- بچے کو آرام سے ایک گلاس دودھ پلائیں۔ اگر دودھ موجود نہ ہو تو پانی پلائیں۔ اس سے زہر پتلا ہو جائے گا۔
 - 2- اس کے بعد فوری طور پر بچے کو ہسپتال لے جائیں۔
 - 3- اگر ممکن ہو تو آپ اس چیز کا نمونہ یا اس کی بوتل ساتھ لے جائیں جو آپ کے خیال میں بچے نے نگل لی ہے۔

کھولتے ہوئے مادے کا جلد پر گرنا

- 1- اگر بچے پر کھولتا ہوا مادہ گر جائے تو فوراً جسم کے اس حصے کو ٹھنڈے پانی کے اندر ڈبو دیں یا اس کے اوپر دھواں مقدار میں پانی بہائیں۔ ایسا کم از کم 10 منٹ تک کرتے رہیں۔ جلنے کے زخم کے اوپر سے تمام کپڑے اتاریں دیں تاکہ پانی وہاں آسانی سے پہنچ سکے۔
- 2- تنگ اشیاء مثلاً بیلٹ یا جیولری وغیرہ اتار دیں۔ جلی ہوئی جلد سوج کر مزید زخمی ہو سکتی ہے۔
- 3- اس کے بعد جلے ہوئے حصے کو صاف ستھرے (غیر ریشے دار) کپڑے سے ڈھانپ دیں۔ اس کے لئے چھوٹا رومال تولیہ یا سرہانے کا کپڑا استعمال کر سکتے ہیں۔ اس سے انفیکشن کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔
- 4- اس کے بعد طبی امداد طلب کریں یا بچے کو ہسپتال لے جائیں سوائے معمولی زخموں کے آپ کو ہر حالت میں بچے کو ہسپتال لے جانا چاہیے۔ جلنے کے زخم کے پرگھی، مکھن تیل یا کریم وغیرہ ہرگز نہ لگائیں۔ کیونکہ طبی امداد سے قبل اس کو صاف کرنا ضروری ہوگا۔ اگر آبلے بن گئے ہوں تو ان کو ہرگز نہ پھوڑیں۔ اس طرح جراثیم زخموں میں داخل ہو جاتے ہیں۔

ابتدائی طبی امداد کی کٹ میں کیا رکھنا ہے



1- چکنے والی پٹیوں کی ڈبیاں (مختلف سائزوں کی)۔

2- کٹنے کے زخموں کے لئے جالی دار کپڑے (gauze) کی جراثیم سے پاک (sterile) پٹیاں۔

3- کاغذ کے ٹشو کا چھوٹا پیکٹ جو عارضی طور پر زخم پر رکھ کر خون بند کرنے کا کام کر سکتا ہے۔

4- 2 تا 3 عدد کاشن کی پٹیاں مضبوط کپڑے کی 2 تا 3 عدد پٹیاں (موچ وغیرہ کے لئے)۔

6- نگوئی کھدر کا کپڑا یا رومال جو بازو یا ٹانگ کو باندھنے یا جلنے کی صورت میں پٹی کا کام دے سکے۔

7- کاشن کا چھوٹا بندل۔

8- چوڑے سروں والی قینچی۔

9- سیفی پن اور جڑنے والی شپ جو پٹیاں وغیرہ باندھنے کے کام آئی سکے۔

10- صابن کی چھوٹی ٹکلیاں دھونے کے لئے (گندے زخموں کو صاف کرنے کے لئے)۔

11- جراثیم کش (antiseptic) کریم جو چھوٹے موٹے زخموں پر لگائی جاسکتی ہے۔

مزید معلومات اور مشاورت کیلئے

**Centre for the Improvement of
Working Conditions & Environment
Directorate of Labour Welfare
Government of the Punjab**

Township, (near Chandni Chowk), Lahore.

Tel: (042) 99262145 Fax: (042) 99262146

info@ciwce.org.pk

Website: <http://www.ciwce.org.pk/>