گھر کے اندر محفوظ و مامون ہونے کی ضرورت

سبق نمبر	عنوان	مہارتیں	عملی کام
13	گھر کے اندر محفوظ و مامون ہونے کی ضرورت	خود آگاہی اور خاطر باہمی گفتگو، موثر ترسیل، تجزیاتی سوچ، مسائل کا حل اور فیصلہ سازی	گھر میں کوئی حادثہ ہوجانے کی صورت میں حفاظتی اقدامات کی جانکاری

خلاصہ

حادثات خاص طور پر بزرگوں اور بچوں کے لئے موت کی ایک بڑی وجہ ہے۔

حادثات انسان کی جسمانی، سماجی اور وقوفی نشوونما پر بھی اثر انداز ہوتے ہیں۔ عام طور پر حادثات غیر متوقع اور ناخواستہ ہوجاتے ہیں۔ گھر میں بنیادی حفاظتی اصول وضوابط کے بارے میں لاپرواہی برتنے سے ایک سیکنڈ میں حادثہ ہوسکتا ہے۔ اگر ہم جانتے ہوں کہ گھر میں کس قسم کے حادثات ہوسکتے ہیں تو بہت سے گھریلو حادثات کو روکا جاسکتا ہے۔ گرنا، جل جانا (آگ سے، ایسڈ سے، بھاپ سے) زہر خورانی، کیڑے مکوڑوں کا کھاٹنا، ڈنک مارنا، بجلی سے آگ لگنا، کرنٹ لگنا، بجلی کا جھٹکا لگنا، دم گھٹنا اور گلا بند ہوجانا وغیرہ مختلف قسم کے گھریلو حادثات ہیں۔

فرسٹ ایڈ: امکانی طور پر زندگی بچانے کی تکنیک ہے جو کسی زخم یا چوٹ کے لئے ابدتائی طور پر فراہم کی جاتی ہے، جب تک کہ مریض کو اسپتال نہ پہنچا دیا جائے۔

مثال کے طور پر اگر آپ کا ہاتھ جل جاتا ہے تو آپ سب سے پہلا کام کیا کریں گے؟

ہاتھ کو پانی کے نیچے رکھیں گے؟ کیا یہ عمل مدد کو کم کرنے میں مددگار رہتا ہے؟ اس قسم کے بنیادی علاج کو فرسٹ ایڈ کہتے ہیں۔ ہم میں سے ہر ایک کو ان ناگہانی حالات کو مثبت اور ذمے دارانہ انداز میں سنبھالنے کا علم اور مہارت حاصل کرنے کی کوشش کرنی چاہیے۔

اہم نکات

فرسٹ ایڈ کے عام اصول۔ آپ کو فرسٹ ایڈ کے درج ذیل اصولوں کی معلومات ہنونی چاہیے۔

- اپنے گھر میں ایک فرسٹ باکس رکھیں جو آسانی سے دستیاب ہوسکے۔
- فرسٹ ایڈ وقت ضائع کئے بغیر فوری طور پر دی جانی چاہیے۔
- فرسٹ ایڈ دیتے وقت آپ کو پرسکون ہونا چاہیے اور آپ کے پاس

اپنی سوجھ بوجھ بڑھائیں

فرسٹ ایڈ بکس

یقینی بنائیں کہ فرسٹ ایڈ بکس میں درج ذیل چیزیں شامل ہوں۔

- فرسٹ ایڈ مینوئل
- مختلف سائز کے سوتی باریک شفاف کپڑے اور ایڈ ہیسو بنیڈ یج۔
- مختلف سائز کی پٹیاں۔

وسائل ہونے چاہیے۔

- مریض کو محفوظ مقام پر لے جایئے۔
- مریض کا اعتماد بحال کریں۔
- بھیڑ جمع نہ ہونے دیں۔
- پہلے وہ زخم دیکھیں جو مہلک ثابت ہوسکتا ہے۔
- بے ہوش ہونے کی حالت میں کوئی سیال نہ دیں۔
- ایمرجنسی ہیلپ لائن نمبر موبائل فون میں ضرور رکھیں۔
- ڈاکٹر کو جلد از جلد بلائیں۔
- قریبی اسپتال کا قریب ترین راستہ معلوم کریں اور مریض کو اسپتال لے جائیں۔

- تھرمامیٹر
- ٹارچ اور نئے سیل
- قینچیاں
- اینٹی سپٹک لوشن/کریم
- جراثیم سے پاک روئی۔
- پیراسٹیامول (بخار کے لئے)
- جلنے کی تکلیف دور کرنے والی کریم مثلاً برنول
- اینٹی بائیوٹکس اور اینٹاسڈ، اسپغول۔
- درد اور سوجن دور کرنے والی ٹیبلٹ اور بام۔
- اسپتال اور ایمبولینس کے فون نمبر۔

اہم باتیں جاننے کے لیے

عام گھریلو حادثے

گھر میں بنیادی حفاظتی اصول وضوابط کے بارے میں لاپرواہی گھریلو حادثے کا سبب ہوسکتے ہیں۔ چند عام گھریلو حادثے اور ان کی وجوہات درج ذیل ہیں۔

- گرنا
  - مختلف چیزوں سے بھرا ہوا اور گیلا فرش
  - بغیر گرل والی کھڑکی۔
  - ڈگمگاتی ہوئی سیڑھی
  - بغیر چہاردیواری والی چھت
  - دھندلی روشنی والا زینہ۔
- زخم (کٹ جانا)
  - کسی چیز کے تیز دھار والے کونے سے
  - گلاس ٹوٹ جانے سے
  - بچوں کی پہنچ رکھی ہوئی قینچی یا چاقو۔
  - ٹن کٹر کا استعمال نہ کرنے سے
- **آگ سے جلنا اور ایسڈ یا بھاپ سے جلنا**
  - گرم چیز (چائے، دودھ، تیل وغیرہ) سے جلنا

کیا آپ جانتے ہیں؟

- 80% حادثے گھروں میں ہوتے ہیں۔
- پھلوں اور سبزیوں پر کیڑے ماردواؤں کے زیادہ چھڑکاؤ سے پھل اور سبزیاں زہریلی ہوجاتی ہیں۔

اہم باتیں جاننے کے لیے

- آگ سے جلنا۔
- جلتے ہوئے سگریٹ سے جلنا۔
- ایسڈ اور کیمیکلز سے جلنا
- کوکنگ گیس کے سلنڈر سے رساؤ
- بجلی کے ایک ساکٹ میں دو چیزیں چلانا

● **زہر خورانی**
- گھریلو کلینز اور ڈٹرجنٹ
- کیڑے مار دوائیاں اور جراثیم کش دوائیں
- مٹی کے تیل جیسے ایندھن
- ایکسپائرڈ دوائیں۔

● **کیڑے مکوڑوں کا کاٹنا یا ڈنک مارنا**
- شہد کی مکھی
- کیڑے مکورے
- سانپ
- بھڑ یا تتیا

● **بجلی سے آگ لگنا، کرنٹ لگنا اور بجلی کا جھٹکا**
- کھلے ہوئے اور ڈھیلے ڈھالے بجلی کے تار
- شارٹ سرکٹنگ

● دم گھٹنا اور گلا بند ہونا۔
- پالی تھین
- LPG سلنڈر
- کوئلے کی انگیٹھی
- جنریٹر
- لکڑی اور لکڑی کے کوئلے سے خارج ہونے والی کاربن مونو آکسائڈ گیس

اپنی جانچ کیجیے

1. آپ نے حال ہی میں اپنے کمرے میں کمپیوٹر لگایا ہے۔ اس کے سارے تار ڈھیلے ہیں۔ کسی امکانی حادثے کو روکنے کے لئے آپ کیا کریں گے؟
2. فرش پر سے ٹوٹے ہوئے گلاس کی کرچیاں چننے کی بہترین طریقہ کیا ہے؟
3. کھانا پکانے کے دوران میں کس قسم کے کپڑے پہنیں گے؟
4. پالی تھین بیگ بچوں کی پہنچ سے کیوں دور رکھنے چاہیے؟

اپنی معلومات اضافہ کیجیے

آپ کے پڑوس میں آگ لگ گئی ہے اور لوگوں کے گلے بند ہو رہے ہیں۔ آپ ان کو کس طرح کی فرسٹ ایڈ دیں گے؟

اپنے نمبر بڑھائیے

عام گھریلو حادثوں کا مطالعہ کیجیے۔
فرسٹ ایڈ چارٹ کا مطالعہ کیجیے جس میں مخصوص چوٹوں کی فرسٹ ایڈ ترکیب دی گئی ہے۔ اس طرح آپ فرسٹ ایڈ دینے کے طریقوں کو اچھی طرح سمجھ کر یاد رکھیں گے۔