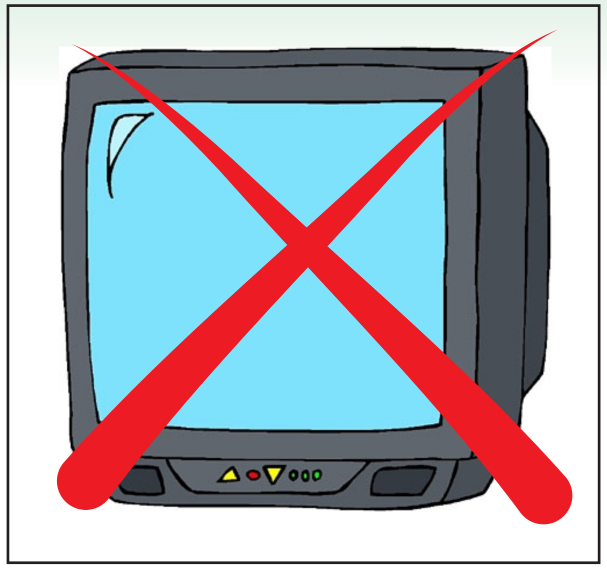
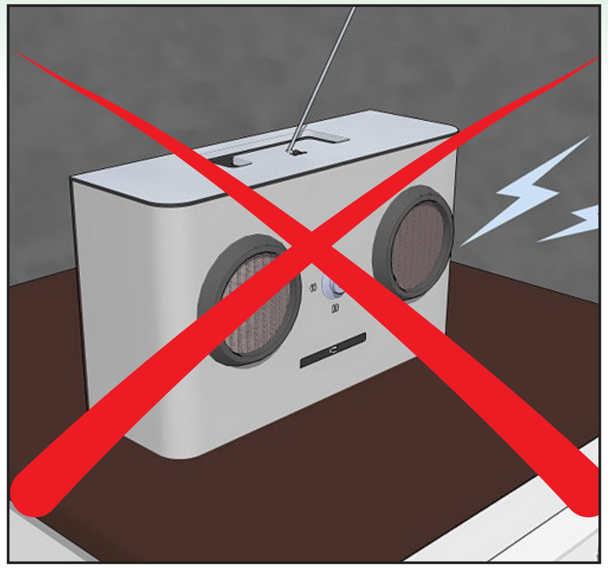
ڪارڊ نمبر-5

ڪنوڻ کان بچاءُ جا حفاظتي اپاءُ



ٽي وي کي بند ڪريو



ريڊيو جو استعمال نہ ڪريو

موبائل/فون جو استعمال نہ ڪريو

بجلي جي ٿنڀي ۽ وڻ جي هيٺان نہ بيهو

ٿانوءَ ڌوئڻ يا وهنجڻ کان پرهيز ڪريو

اگهاڙي پيرين ٻاهر نہ نڪرو

ڇٽي جو استعمال نہ ڪريو

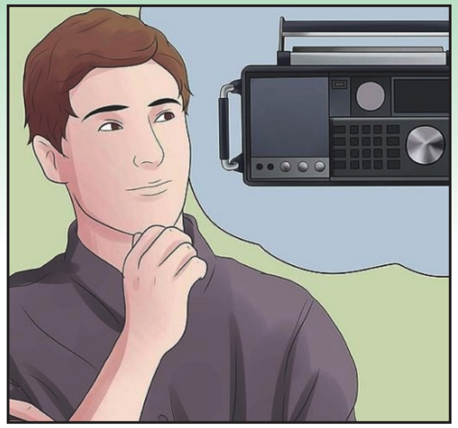
پنهنجي هٿ ۾ لوهي يا آلي ڪاٺي نہ رکو

ڪنوڻ ڪان بچاءُ جا حفاظتي اپاءُ

1. ٽي وي کي بند ڪريو
2. ريڊيو جو استعمال نہ ڪريو
3. موبائل/فون جو استعمال نہ ڪريو
4. بجلي جي ٿنڀي ۽ وڻ جي هيٺان نہ بيهو
5. ٿانوءَ ڌوئڻ يا وهنجڻ کان پرهيز ڪريو
6. اگهاڙي پيرين ٻاهر نہ نڪرو
7. پنهنجي هٿ ۾ لوهي يا آلي ڪاٺي نہ رکو انهي سان ڪرنٽ لڳڻ جو خطرو رهندو آهي
8. ڇٽي جو استعمال نہ ڪريو

ڪارڊ نمبر-6

طوفان جي اچڻ کان پهرين توهان کي چا ڪرڻ گهرجي؟



ريڊيو تي تازيون خبرون ٻڌو.

دروازن ۽ درين کي محفوظ بڻايو.

پيئڻ جو پاڻي مناسب مقدار
۾ گڏ ڪري رکو

ايمرجنسي ڪٽ تيار رکو

طوفان دوران توهان کي چا ڪرڻ گهرجي؟

سرڪاري هدايتن جي
لاءِ مقامي خبرون ٻڌو

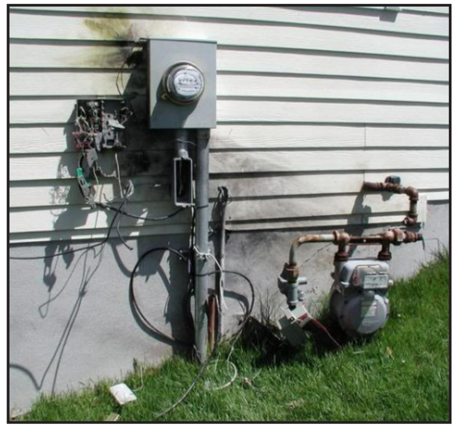
تباهه ٿيل رستن / پُلين کان پري رهو

گهر ۽ دروازن کي ڪُلف لڳايو

جيڪڏهن عملدار هدايتون
ڏين تہ گهر ڇڏي ڏيو

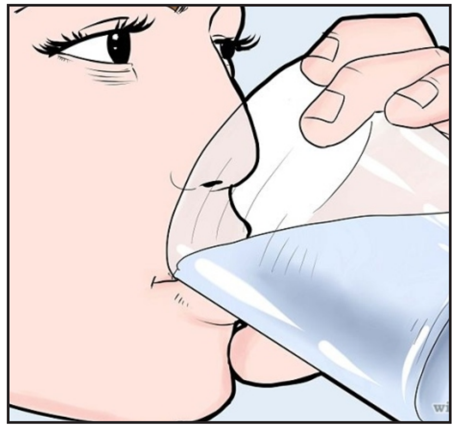
طوفان کان پوءِ توهان کي چا ڪرڻ گهرجي؟

ماڻهن جي مدد ڪريو
جتي ضرورت هُجي



گهر ۾ اندر خطرن جو جائزو وٺو

بجلي جي ڪُليل ۾ لٽڪل تارن
کان هوشيار رهو



عملدار تصديق نہ تہ نلڪن
جو پاڻي استعمال نہ ڪريو

طوفان يا سائيڪلون جي اچڻ کان پهرين توهان کي ڇا ڪرڻ گهرجي؟

1. ريڊيو ۽ ٽي وي تي موسم جي باري ۾ تازيون خبرون ٻڌو.
2. ٻاهر نڪرڻ وارن رستن جو منصوبو ٺاهيو ان جو جائزو وٺو ۽ مقامي عملدارن سان رابطو ڪريو.
3. پنهنجي گهر جي شيشي جي دروازن ۽ درين کي محفوظ بڻايو.
4. پنهنجي گهر جي ڀاتين کي هنگامي حالت ۾ ٻاهر نڪرڻ جي مشق ڪرائڻ لاءِ تيار ڪريو جيئن سڀ گهر وارا ٻاهر نڪرڻ واري منصوبي کان واقف هجن.
5. پيئڻ جو پاڻي پاڻ وٽ جمع ڪري رکو جيڪو گهٽ ۾ گهٽ ست ڏينهن لاءِ ڪافي هجي.
6. ڪٽ تيار ڪريو ۽ انهي کي اهڙي جڳهه تي رکو جتي توهان جي آساني سان پهچ هجي.

طوفان دوران توهان کي ڇا ڪرڻ گهرجي؟

1. سرڪاري هدايتن جي لاءِ مقامي خبرون ٻڌو
2. ٻوڏ جي پاڻي، متاثر رستي ۽ تباهه ٿيل پلن کان پاسو ڪريو.
3. پنهنجي گهر جي دروازن ۽ درين کي مناسب طور تي تالا لڳائي رکو.
4. پيئڻ جو پاڻي گڏ ڪري رکو. گهٽ ۾ گهٽ هڪ گيلن روزانو هڪ فرد جي لاءِ جنهن جي ضرورت ست ڏينهن تائين رهندي.
5. جيڪڏهن عملدار هدايت ڏين ته گهر خالي ڇڏي ڏيو
6. روشني جي لاءِ اهڙي شيءِ استعمال نه ڪريو جنهن مان شعلا يا جر نڪرندي هجي جيئن ميڻ بتي يا گاسليٽ واري فانوس.

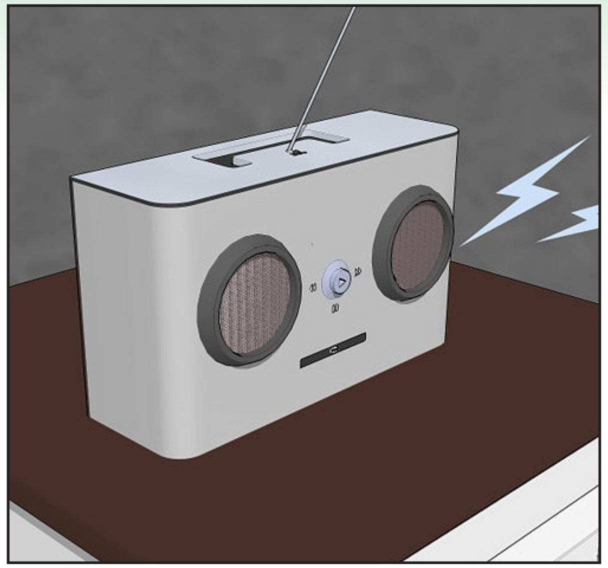
طوفان کان پوءِ توهان کي ڇا ڪرڻ گهرجي؟

1. زخمين ۽ ڦاٿل ماڻهن جي مدد ڪريو. جتي ضرورت هجي اتي فوري طبي امداد ڏيو.
2. طوفان متعلق تازين خبرن جو جائزو وٺو
3. پنهنجي گهر جي اندر ۽ ٻاهر خطرن جو جائزو وٺو.
4. بلائن ۽ ڪيڙن ماڪوڙن کان هوشيار رهو ۽ جانورن کي ڪنهن متاهين هنڌ تي وٺي وڃو.
5. بجلي جي ڪليل ۽ لٽڪيل تارن کان هوشيار رهو ۽ انهن کان پاسو ڪريو.
6. جيستائين عملدار تصديق نه ڪن ته نلڪي جو پاڻي پيئڻ ۽ رڌ پچاءُ جي لاءِ محفوظ آهي، استعمال نه ڪريو

ڪارڊ نمبر-7

ڏُڪار جي اچڻ کان اڳ، ۾ توهان کي ڇا ڪرڻ گهرجي؟

ڏڪار جي نشانين کان آگاهه رهو



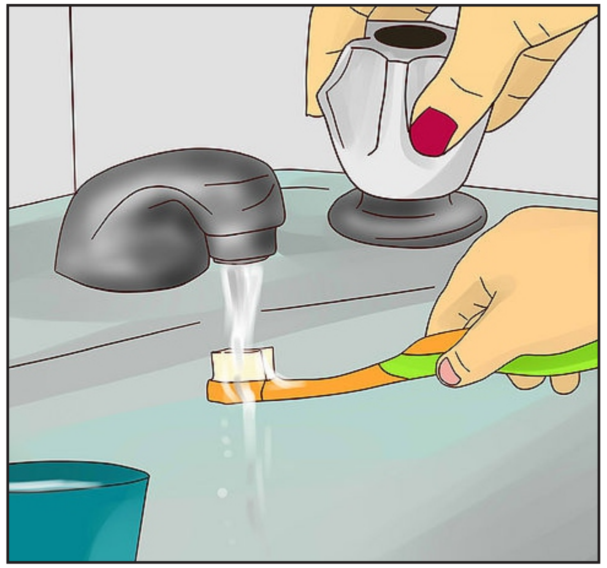
ٽي وي ۽ ريڊيو تي خبرون ٻڌو

پيئڻ جي صاف پاڻي گڏ ڪري رکو

پاڻي کي ضايع ڪرڻ کان بچايو

سيني نلڪن ۽ پائيپن جو جائزو وٺو ته اهي ليڪ
ته ٿي رهيا آهن رڪڻ کان پاسو ڪريو

وڻ ۽ ٻوٽا لڳايو جيڪي پاڻي کانسواءِ به
زنده رهي سگهندا هجن



برتن ڌوئڻ، ڏند صاف ڪرڻ دوران نڪلو ڪليو

ڏڪار جي اچڻ کان پهرين توهان کي ڇا ڪرڻ گهرجي؟

1. ڏڪار جي نشانين کان آگاهه رهو
2. اڳواٽ اطلاع جي لاءِ ريڊيو ۽ ٽي وي تي خبرون ٻڌو
3. پيئڻ جي صاف پاڻي ۽ خوراڪ جو مناسب مقدار ۾ ذخيرو رکو.
4. ٽانڪا، ڏوئڻ، ڍنڍ صاف ڪرڻ ۽ وهنجڻ وقت غير ضروري نلڪو کولي رکڻ کان پاسو ڪريو.
5. سمورن نالن ۽ پائيپن جو جائزو وٺو ته اهي ليڪ ته نه ٿي رهيا آهن.
6. اهڙا وڻ ۽ ٻوٽا لڳايو جيڪي سوڪهڙي دوران بنا پاڻي جي زنده رهي سگهندا هجن.
7. پاڻي کي زيان ٿيڻ کان بچايو.

ڪارڊ نمبر-8

ڏڪار دوران ڇا ڪرڻ گهرجي؟

پاڻي جو مناسب ذخيرو

پاڻي ۽ خوراڪ جي ذخيرن ڪي بچائي رکڻ

بيمار ۽ مئل جانورن کان پري رهڻ

ڪيڙن ماڪوڙن کان هوشيار رهڻ

ڏڪار کان پوءِ ڇا ڪرڻ گهرجي؟

زمين جو گڏ ڪيو ۽ ٻوٽن جي ڇانگ ڪريو

سيني ٻوٽن ڪي پاڻي ڏيو

نوان قلم ۽ نوان ٻوٽا لڳايو

غذائي جنسن جي پئداوار جي لاءِ فصل پوکيو

ڏڪار دوران ڇا ڪرڻ گهرجي؟

1. پاڻي جو ڏاهپ سان استعمال ڪري ان کي گڏ ڪري رکو.
2. پاڻي ۽ خوراڪ جي دستياب ذخيرن کي بچائي رکو
3. بيمار ۽ مئل جانورن کان پري رهو.
4. بيمارين ۽ ڪيڙن ماڪوڙن کان هوشيار رهو

ڏڪار کان پوءِ ڇا ڪرڻ گهرجي؟

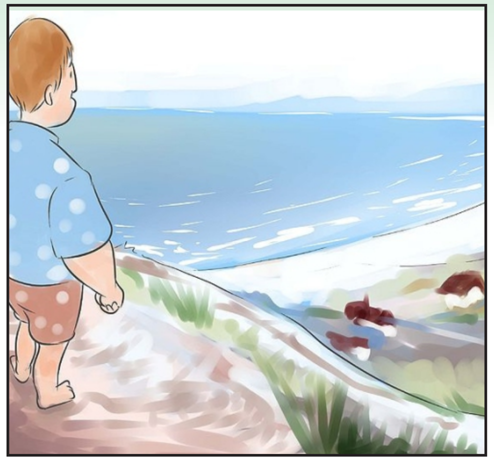
1. نوان بوٽا ۽ نوان قلم لڳايو. پراڻا ۽ سڪل وڻن ۽ بوٽن کي اکيڙي ڇڏيو.
2. جيستائين ممڪن ٿي سگهي سيني بوٽن کي پاڻي ڏيو.
3. مٽي کي بهتر بنائڻ ۽ انهي ۾ ريج کي برقرار رکڻ جي لاءِ زمين جي گڏ ڪريو ۽ بوٽن جي ڇانگ ڪريو.
4. غذائي جنسن جي پئداوار جي لاءِ فصل لڳايو
5. پاڻي گڏ ڪرڻ واري عمل کي جاري رکو.

كارڊ نمبر-9

سونامي ڇا آهي

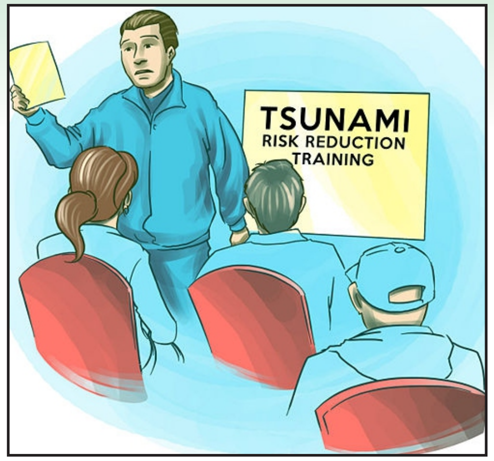
سونامي اچڻ کان پهرين توهان کي ڇا ڪرڻ گهرجي؟

ٽي وي يا ريڊيو تي خبرون ٻڌو



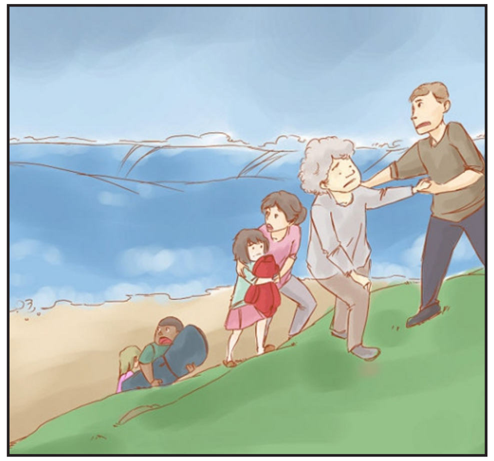
خطري واري جاءِ کان نڪرڻ جو رستو معلوم ڪريو

زلزلو محسوس ڪريو ته مٿاهين جاءِ تي هليا وڃو

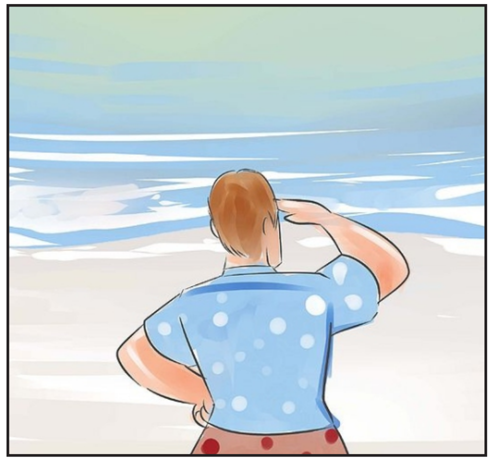


سونامي جي حوالي سان شعور پيدا ڪريو

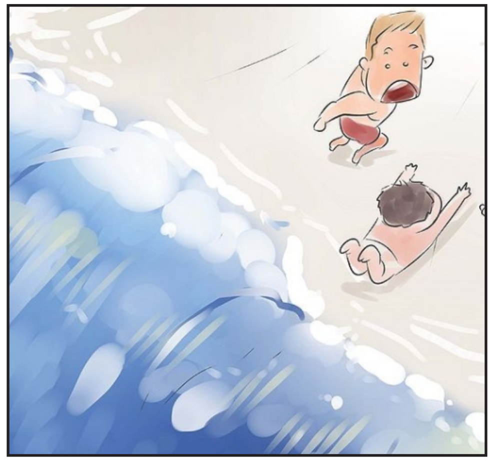
سونامي دوارن توهان کي ڇا ڪرڻ گهرجي؟



جلد ڪنهن مٿاهين جڳهه تي هليا وڃو



سونامي کي ڏسڻ جي لاءِ ڪناري طرف نه وڃو



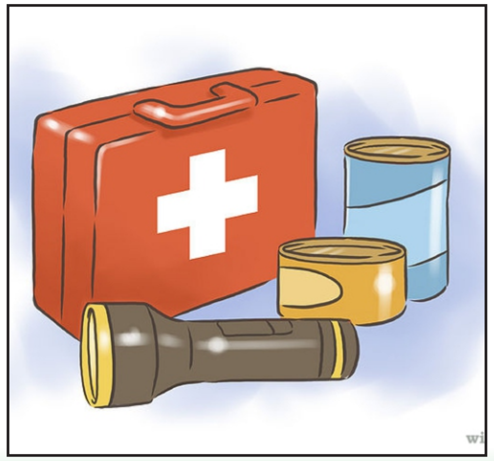
دريا ۽ ندين کان پري رهو

توهان جي زندگي وڌيڪ قيمتي آهي تنهنڪري زندگي بچايو

سونامي جي اچڻ کان پوءِ توهان کي ڇا ڪرڻ گهرجي؟

سرڪاري هدايتن عمل ڪريو

پنهنجي گهر جي گم ٿيل ياتين کي تلاش ڪريو



متاثرہ لوگوں کو طبی امداد دیں

سونامي ڇا آهي؟

سونامي زلزلي اچڻ جي ڪري خطرناڪ سامونڊي لهر يا لهرن جو سلسلو آهي جيڪو سمنڊ جي اندر لاوي ڦاٽڻ يا زمين جي سرڪڻ جي ڪري پيدا ٿيندو آهي. سونامي سمنڊ ۾ هزارين ڪلو ميٽر في ڪلاڪ جي رفتار سان هلندو آهي ۽ ان جون لهرون زمين کان 100 فٽ جي بلندي تي اچل ڪائي ٽڪرائبيون آهن. جڏهن ته ڪجھ لهرون 18 فوٽ کان گهٽ اونچيون هونديو آهن.

سونامي اچڻ کان پهرين توهان کي ڇا ڪرڻ گهرجي؟

1. ممڪن انخلا جي لاءِ تيار رهو. خطري واري جڳهه کان نڪرڻ جا رستا معلوم ڪريو.
2. جيڪڏهن توهان ساحلي علائقي ۾ زلزلو محسوس ڪريو ته ترت ڪنهن مٿاهين جڳهه تي هليا وڃو.
3. جيڪڏهن پاڻي جي سطح کي غير معمولي طور تي لهندي ڏسو يا ٻڌو ته توهان کي ترت سمنڊ کان خشڪي جي طرف هليو وڃڻ گهرجي.

سونامي جي دوران توهان کي ڇا ڪرڻ گهرجي؟

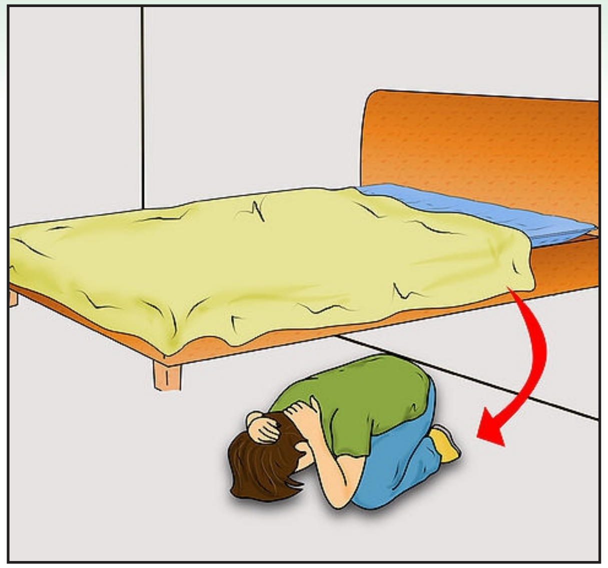
1. ترت مٿاهين جڳهه تي هليا وڃو جڏهن عملدار ٻڌائن ته هاڻي واپس اچڻ بهتر آهي ته پوءِ پنهنجي گهر اچو.
2. سونامي کي ڏسڻ جي لاءِ ڪناري جي طرف نه وڃو.
3. اهڙن دريائن ۽ ندين کان پري رهو جيڪي سمنڊ ڏانهن وڃن ٿيون.
4. توهان جي زندگي سامان کان وڌيڪ قيمتي آهي تنهن ڪري سامان کي نه پر زندگي کي بچايو.

سونامي جي اچڻ کان پوءِ توهان کي ڇا ڪرڻ گهرجي؟

1. ٻڏل ۽ متاثر ٿيل علائقي کان ايستائين پري رهو جيستائين عملدار انهي کي محفوظ قرار نه ڏين.
2. پاڻي ۾ وهندڙ ملبي کان پري رهو اهو ٻيڙين ۽ انسانن کي نقصان ڏيئي سگهي ٿو.
3. پنهنجي گهر جي گم ٿيل ڀاتين کي تلاش ڪريو ۽ عملدارن کي ان جو اطلاع ڏيو.
4. زخمين ۽ ڦاٿل ماڻهن جي مدد ڪريو جتي ضروري هجي اتي ترت طبي امداد حاصل ڪريو.
5. کاڌڻ پيئڻ جي شين ۽ ان جي ذخيري جي جانچ ڪريو ڇاڪاڻ جو سمنڊ جو پاڻي ان کي آلوده ڪري سگهي ٿو.

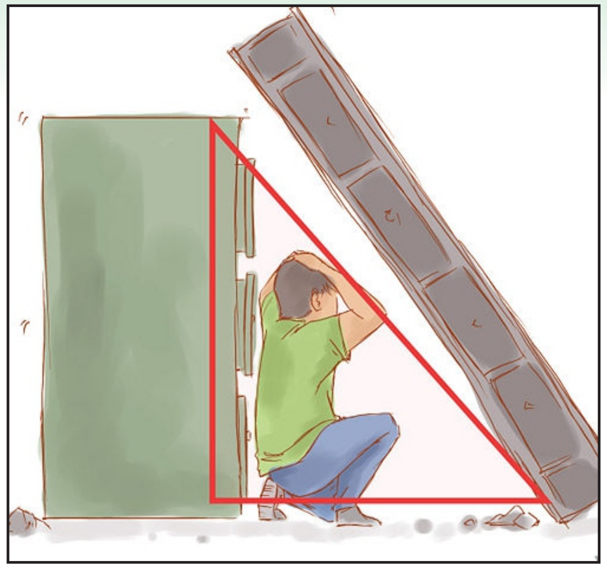
ڪارڊ نمبر- 10

زلزلي اچڻ کان پهرين توهان کي ڇا ڪرڻ گهرجي؟



زمين تي ليٽڻ ۽ لڪڻ جي ڪوشش ڪريو

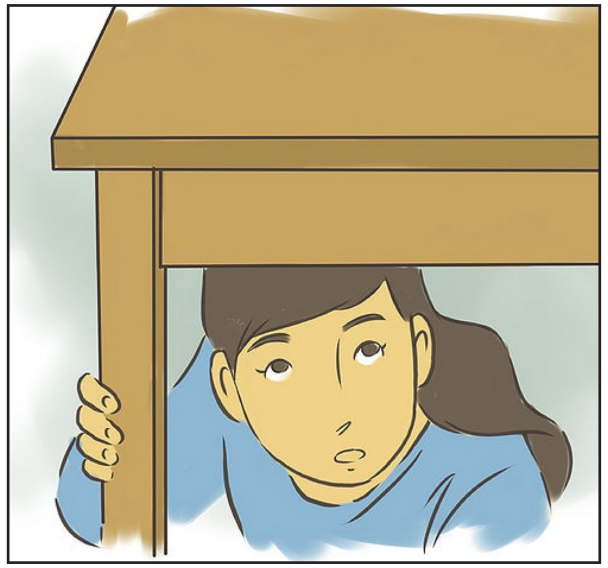
خطري وارين شين جو جائزو وٺو



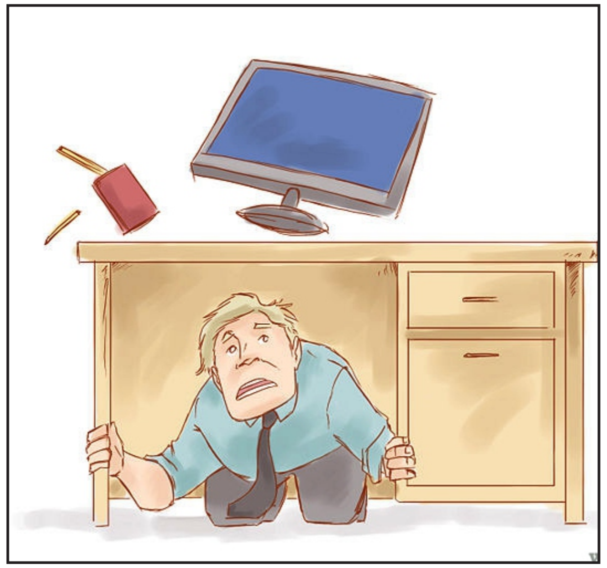
گهر ۾ محفوظ جڳهن جي نشاندهي ڪريو

ايمرجنسي ڪٽ تيار ڪريو

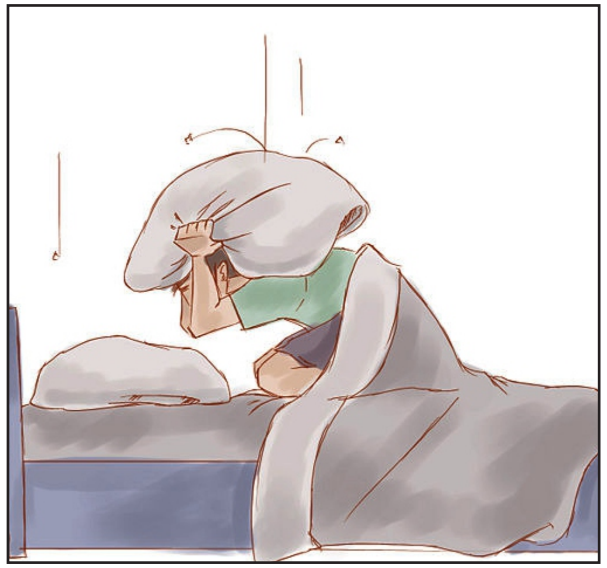
زلزلي دوران اوها کي ڇا ڪرڻ گهرجي؟



ڪنهن شيءِ جي هيٺان لڪڻ ۽ انهي کي پڪڙڻ



درين، شيشي يا ڳرين شين کان پري رهو



اگر بستري ۾ آهيو ته وهاڻي
سان پنهجو مٿي کي ڍڪيو

افراتفري نہ پکيڙيو

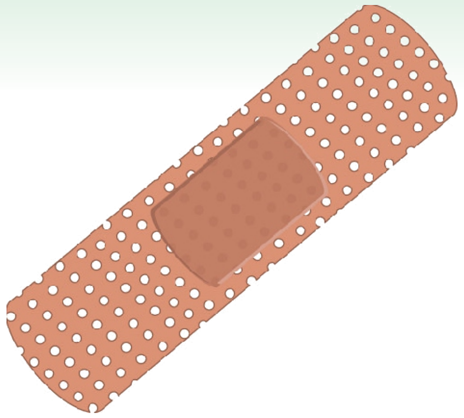
زلزلي اچڻ کان پهرين توهان کي ڇا ڪرڻ گهرجي؟

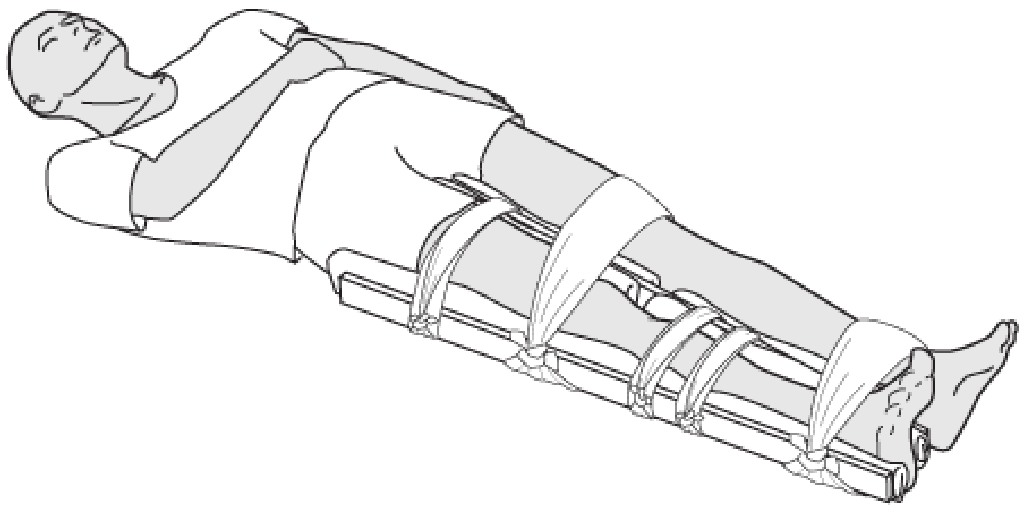
1. زمين تي ليٽڻ، ڪنهن شي جي پويان لڪڻ ۽ ان کي قابو جهلڻ جي مشق ڪريو.
2. پنهنجي گهر جي شين جو جائزو وٺو جيڪي زلزلي دوران توهان کي نقصان پهچائي سگهن ٿيون انهن خطرن کي گهٽ ڪريو.
3. پنهنجو ريڊيو بيٽري موبائل ۽ ابتدائي طبي ڪٽ وغيره تيار رکو.
4. هر ڪمري ۾ ڪنهن مضبوط ميز يا اندروني ديوار جي هيٺان ڪنهن محفوظ جڳهه جي نشاندهي ڪريو
5. ايمرجنسي ڪٽ تيار ڪريو ۽ انهي کي پاڻ سان گڏ يا اهڙي جڳهه رکو جتي توهان جي پهچ آسان هجي.

زلزلي جي دوران توهان کي ڇا ڪرڻ گهرجي؟

1. زمين تي ليٽڻ، ڪنهن شي جي هيٺان لڪڻ ۽ ان کي پڪڙڻ.
2. جيڪڏهن ڪنهن عمارت جي اندر آهيو ته چند قدمن کان وڌيڪ نه هلو زمين تي ليٽي پئو. ڪنهن مضبوط ڊيسڪ يا ميز جي هيٺان ويهي رهو ۽ انهي کي مضبوطي سان ايستائين پڪڙي رکو جيستائين زلزلي جا جهٽڪا بند نه ٿي وڃن.
3. جيڪڏهن بستري ۾ آهيو ته پنهنجي وهاڻي سان پنهنجو مٿو ڍڪيو ۽ بستري تي ئي رهو.
4. جيڪڏهن توهان ڪنهن ساحلي علائقي ۾ آهيو ته سونامي جي صورت ۾ ترت ڪنهن مٿاهين جڳهه تي هليا وڃو.
5. جيڪڏهن ڪو ڊيسڪ يا ميز موجود نه هجي ته زمين تي ليٽي پئو ۽ پنهنجي هٿن يا ڪنهن بيگ سان پنهنجي مٿي ۽ ڪنڌ جي حفاظت ڪريو. درين، لٽڪندڙ شين، شيشو گرو فرنيچر يا ٻي ڪا شيءِ جيڪا توهان تي ڪري سگهي ٿي ان کان پري هٽي وڃو.

ڪارڊ نمبر-11





ابتدائي طبي امداد مان ڇا مراد آهي؟

هي اها طبي امداد آهي جيڪا باقائده طبي سهوليت پهچڻ کان پهرين ڪنهن زخمي يا اچانڪ بيمار ٿيندڙ شخص کي ڏني ويندي آهي. انهي جو مقصد بيمار جي حالت خراب ٿيڻ کان روڪڻ، نيڪ ٿيڻ ۾ مدد ڏيڻ ۽ زندگي بچائڻ آهي. ابتدائي طبي امداد مستقل علاج ناهي.

ايمرجنسي ۾ صحيح ۽ ترت مدد جي اهميت

ايمرجنسي ۾ گهڻا موت ساهه ۽ دل بند ٿيڻ يا گهڻي خون وهڻ جي ڪري ٿيندا آهن ۽ معذوري گهڻو ڪري ڏڪيل (خاص ڪري چيلهه ۽ ڪنڌ جي جرڀ) مريضن جي غلط منتقلي جي ڪري ٿيندي آهي. انهي ڪري صحيح ۽ بروقت مدد ڏيڻ سان تمام گهڻين قيمتي زندگين کي بچائي سگهجي ٿو.

ابتدائي طبي امداد مان ڇا مراد آهي؟

هي اها طبي امداد آهي جيڪا باقائده طبي سهوليت پهچڻ کان پهرين ڪنهن زخمي يا اچانڪ بيمار ٿيندڙ شخص کي ڏني ويندي آهي. انهي جو مقصد بيمار جي حالت خراب ٿيڻ کان روڪڻ، ٺيڪ ٿيڻ ۾ مدد ڏيڻ ۽ زندگي بچائڻ آهي. ابتدائي طبي امداد مستقل علاج ناهي.

ابتدائي طبي امداد فراهم ڪندڙ جو خاصيتون

1. تربيت يافته هجي
2. طبي امداد جي اصولن جي معيار کان واقف هجي
3. تازه ترين معلومات ۽ مهارتن کان آگاهه هجي.
4. تيز ۽ چست هجي
5. پرسڪون ۽ پنهنجو پاڻ تي ظابطو رکندڙ هجي
6. وسيلا رکندڙ هجي
7. مهربان ۽ همدرد هجي

ايمرجنسي ۾ صحيح ۽ ترت مدد جي اهميت

ايمرجنسي ۾ گهڻا موت ساهه ۽ دل بند ٿيڻ يا گهڻي خون وهڻ جي ڪري ٿيندا آهن ۽ معذوري گهڻو ڪري ڏڪيل (خاص ڪري چيلهه ۽ ڪنڌ جي جرڀ) مريضن جي غلط منتقلي جي ڪري ٿيندي آهي. انهي ڪري صحيح ۽ بروقت مدد ڏيڻ سان تمام گهڻين قيمتي زندگين کي بچائي سگهجي ٿو.