

# ان دونوں کا خیال رکھیں! چھوٹے بچوں کے لیے حفاظت

2023 ایڈیشن



گھر میں حادثات کی روک تھام کے لیے علاقائی مہم

# مشمولات

- محفوظ طریقہ سے بڑا ہونا حقیقی طور پر ایک تکلیف ہے۔ ص- 4
- میرا کمرہ: میری دنیا  
بجلی کے ساکٹس، لیپٹ اور لائٹس، ہیومیڈیفائر، بیبی مانیٹر،  
بیبی چیئنگ ٹیبل، کھلونے، پلنگ، تکیہ، مچھر دانی
- کچن: ڈھیر ساری بہترین چیزیں  
اونچی کرسی، بوٹل وارمر، چولہا، بجلی، چھوٹے آلات، تندور،  
گیس، دراز اور الماری
- رہنے کا کمرہ: بہت سارا مزہ  
دراز، ٹیلی ویژن، بیرونی کیبلز، لائٹ بلبس، بجلی کے تار،  
سرکٹ بریکر، تیز دھار اور شیشہ، بالکنی
- بیت الخلا: مہلک کشش  
ہیئر ڈرائر، ٹونٹی، ہاتھ ٹب، ادویات
- باہر اور ارد گرد: گارڈن میں  
بچہ کی سیٹ، اسٹرو لر، ہائیک سیٹ، ٹرائیکس اور ہائیکس، گیمز،  
کڈی پولز اور سوئمنگ پولز
- کھلونے کی حفاظت  
خریداری سے پہلے، استعمال سے پہلے، استعمال کے بعد
- بیبی S.O.S.  
بجلی کے جھٹکے، جلنا، زہر، دم گھٹنا
- حفاظت ہے... تناؤ کو آپ تک نہیں پہنچنے دینا
- ...کی روک تھام کے لیے

# ان دونوں کا خیال رکھیں

اسے ہاتھ نہ لگائیں، اس سے ہوشیار رہیں، اُس دوسری چیز کو اپنے منہ میں نہ ڈالیں: کیا گھسیٹا ہے!  
والدہ اور والد نے ہمیشہ کہا کہ بہت سی چیزوں کی اجازت نہیں تھی، لیکن وہ اچھے والدین رہے ہیں۔  
انہوں نے مجھے محتاط رہنا سکھایا اور سب سے زیادہ وہ مجھے گھر میں موجود تمام چھوٹے خطرات سے دور رکھنے میں کامیاب رہے۔



# محفوظ طریقہ سے بڑا ہونا حقیقی طور پر ایک تکلیف ہے

لیکن آئیے شروع سے شروع کرتے ہیں۔

میرا نام Alex ہے اور میں ایک حقیقی متجسس ہوں:

جب میں گھر میں بچہ تھا تو میرے ساتھ کچھ نہیں ہوا۔ دراصل، اس نے مجھے اپنی طرف متوجہ کیا۔ بعض اوقات میں ایک چھوٹا سا دیو بھی بن سکتا ہوں: تجسس اور خطرے کے احساس کی کمی نے مجھے غیر متوقع طور پر کام کرنے پر مجبور کیا، جس کی وجہ سے میری حفاظت خطرے میں پڑ گئی۔ Emma، میری بہن، جب میں چھوٹی تھی تو میری طرح نظر آتی تھی: وہ ہر اس چیز کے ساتھ کھیلنا چاہتی ہے جس پر بھی وہ اپنا ہاتھ رکھ سکے اسے اس بات کا احساس نہیں کہ چیزیں کتنی خطرناک ہو سکتی ہیں۔

والدہ اور والد نے کسی بھی ممکنہ خطرے کو روکنے کے لیے اپنا کام ختم کر دیا تھا، اور اب میں اتنا بڑا ہو گیا ہوں کہ میں اس بات کی اہمیت کو سمجھتا ہوں کہ وہ کتنے محتاط تھے۔

سب سے پہلے، انہوں نے جدید ترین آلات کے ساتھ گھر کو گھیر کر اور یہ سب صحیح جگہ پر رکھ کر اُسے محفوظ بنایا۔ بلاشبہ، انہیں واقعی ان تمام چیزوں کی ضرورت تھی جو ایک بالغ کے لیے بہت مفید ہو سکتی ہیں اگر انہیں درست طریقے سے استعمال کیا جائے۔ اگرچہ ایک بچے کے ہاتھوں میں، وہ... خطرناک ہتھیار بن سکتے ہیں؟ اس سے بھی بدتر: مہلک بم، تباہ کن توپیں، مہلک تلواریں... معذرت، میں وہاں جذبات میں بہ گیا۔

لیکن حقیقت وہی ہے: والدہ اور والد کو بہت سی احتیاطیں، احتیاط سے نگرانی کرنا، اور گھر میں حادثات کو روکنے کے لیے استعمال ہونے والے تمام آلات اور حفاظتی آلات کو ترتیب دینا پڑتا تھا۔

میں نے بھی اب ہوشیار اور محتاط رہنا سیکھ لیا ہے۔ Emma بھی سیکھ رہی ہے۔ اور اب میں اپنے جیسے دوسرے بچوں اور بڑوں کو بتانا چاہوں گا کہ گھر کو محفوظ جگہ بنانے کے لیے ہم سب کیا کر سکتے ہیں۔

# ان دونوں کا خیال رکھیں



5



# میرا کمرہ: میری دنیا

## دیوار میں اُن عجیب چھوٹے سوراخوں کو دیکھا؟

وہ ساکٹس ہیں۔ جب پہلی بار میں نے انہیں دیکھا، تو میں نے اپنی انگلیاں اندر رکھنے کی کوشش کی: ایسا لگتا تھا کہ وہ خاص طور پر اس کے لیے بنائے گئے ہیں۔ بالکل اسی طرح، والد مجھ سے کہیں زیادہ آگے کی سوچ رہے تھے۔ مجھے چوٹ پہنچنے سے روکنے کے لیے، انہوں نے حفاظتی نشان کے ساتھ ساکٹس لگائے تھے، جن کے اندر وہ "چھوٹی چھڑیاں" تھیں (والد انہیں "ٹائلس" کہتے ہیں)۔ انہوں نے مجھے کوئی ایسی تیز چیز ڈالنے سے روک دیا جو ان کے ہاتھ میں آئی۔



# ان دونوں کا خیال رکھیں



## • بجلی کے ساکٹس

محفوظ شدہ -- بچوں کے حفاظتی ساکٹس نصب شدہ ہیں، لہذا اگر بچے ان میں دھات کا ٹکڑا ڈالتے ہیں تو انہیں بجلی کا جھٹکا نہیں لگتا ہے۔

## • لیمپ اور لائٹس

اپنے بچوں کے سونے کے کمرے کے لیے، آپ خصوصی کھلونے والے لیمپ خرید سکتے ہیں، جنہیں تفریحی شکل میں بنایا گیا ہو اور جو انتہائی کم حفاظتی ولٹیج (V 12) پر چل سکتے ہیں۔ تکنیکی نام "کھلونے نما موبائل لائٹنگ فکسچرز" ہے۔ رات کی روشنی بھی ایک اچھا خیال ہے: اس میں ایک واٹ سے بھی کم خرچ ہوتا ہے اور براہ راست بجلی کے ساکٹ میں لگ جاتی ہے۔

## • بیومیڈیفائر

بچوں کی پہنچ سے دور، اگر ممکن ہو تو، ایک ٹھوس سطح پر رکھا جائے۔ بیکٹیریا یا جراثیم کو بننے سے روکنے کے لیے پانی کو روزانہ تبدیل کرنا نہ بھولیں۔

## • بچہ کا مانیٹر

دو یونٹوں پر مشتمل، یہ نرسری میں تمام شور، اونچی آواز یا خاموشی کو ریکارڈ کرتا ہے اور اسے والدین کے سونے کے کمرے میں بھیج دیتا ہے۔ آپ اپنے چھوٹے بچوں پر نظر رکھ سکتے ہیں، اور آپ یقین دہانی کر سکتے ہیں۔

## • بیبی چینجنگ ٹیبل

کم از کم 60 x 80 سینٹی میٹر کے طول و عرض کے ساتھ اور غیر زہریلے اور دھونے کے قابل مواد سے بنا ہوا اوپر کا حصہ مضبوط اور مستحکم ہونا لازمی ہے۔ بچوں کو چینجنگ ٹیبل پر کبھی تنہا نہیں چھوڑنا چاہیے۔

## • کھلونے

کسی ایسی جگہ ذخیرہ کیا جائے جہاں بچے ان تک رسائی حاصل کر سکیں۔  
ایکٹرک کھلونے: حفاظتی ضوابط کے مطابق بنائے گئے کھلونے خریدیں۔

"بالٹوں کی نگرانی میں استعمال کے لیے" کے نشان والے کھلونوں سے ہوشیار رہیں: قوانین کی پیروی کریں! بیٹریوں کی جانچ کریں: اگر خراب ہو جائے تو وہ زہریلا تیزاب چھوڑ سکتی ہیں۔

## • COT

گدے دار اور بنیاد والے اطراف کے ساتھ ٹھوس ہونا لازمی ہے۔ بچہ کو اپنا سر اندر کی طرف چپکا کر رکھنے سے روکنے کے لیے، اطراف کم از کم 80 سینٹی میٹر اونچے اور بارز کے درمیان فاصلہ 6 سے 7.5 سینٹی میٹر کے درمیان ہونا لازمی ہے۔

## • تکیہ

دم گھٹنے کے خطرات سے بچنے کے لیے لازمی ہے کہ زیادہ تیز یا بڑا نہ ہو۔ ہواداری کے چینلز کے ساتھ فوم کے تکیے بازار میں دستیاب ہیں، اس لیے آپ کا بچہ اپنے سامنے کی طرف لیٹے ہوئے بھی آرام سے سانس لے سکتا ہے۔ اس بات کو ذہن میں رکھیں کہ بچوں کو ایک سال کی عمر تک اپنی پیٹھ کے بل سونا چاہیے۔

## • مچھر دانی

موسم گرما میں، مچھر دانی بچوں کو کیڑوں کے کاٹنے سے بچانے کا بہترین طریقہ ہے: یہ دونوں حفاظتی ہیں اور ہوا اور روشنی کے آزادانہ طور پر بہنے کو یقینی بناتے ہیں۔

# کچن: بہت ساری چیزیں

میں آج یہاں اپنی پسندیدہ چیز کر رہا ہوں:

کھانا کھاتے ہوئے (اگرچہ ابتدائی چند بار اس بہت اونچی کرسی پر "رکھنا" پریشان کن تھا جب باقی سب نیچے اور بیٹ کے بغیر بیٹھے تھے، جہاں چاہیں جانے کے لیے آزاد تھے)۔



یہاں وہ سب کچھ ہے جس کی کبھی آپ کو خواہش ہو سکتی ہے:

آگ، پانی، تندور کی گرمی، چھوٹے آلات کا شور، لگانے کے لیے پلنگ، الجھنے والی تاریں، کھولنے کے لیے الماری، کھولنے کے لیے بوتل کے اوپری حصے۔ چھوٹے بچوں کے لئے ایک حقیقی دعوت۔ لیکن والد اور والد نے یقینی بنایا کہ سب کچھ محفوظ اور درست تھا۔





# ان دونوں کا خیال رکھیں



## • چھوٹے آلات

ہمیشہ یقینی بنائیں کہ وہ حفاظتی ضوابط پر پورا اترتے ہوں اور انہیں اچھی طرح سے برقرار رکھتے ہوں۔ استعمال کے بعد انہیں کبھی بھی پلگ میں لگا ہوا نہ چھوڑیں، اور انہیں صحیح طریقے سے دور رکھیں۔ بجلی کی تار پر احتیاط کے ساتھ توجہ دیں۔ حفاظتی نظام والے آلات کا انتخاب کریں، جو ڈھکن اٹھانے جانے پر پرزوں کو حرکت میں رکھتے ہوں۔

## • تندور

شیشے کے تندور کے دروازوں پر نظر رکھیں، جو بہت زیادہ گرم ہو سکتے ہیں اور جلنے کا سبب بن سکتے ہیں۔ جب کھلا ہو تو، تندور کا دروازہ ایک قدم بن سکتا ہے؛ یہاں تک کہ اگر آلہ حفاظتی ضوابط پر پورا اترتا ہو اور یہ ثابت کرنے کے لیے جانچ میں پاس ہو چکا ہو کہ یہ اوپر کی طرف نہیں جھکے گا، ہمیشہ توجہ دیں۔

## • گیس

گیراج میں کبھی بھی گیس سے چلنے والا کوئی سامان نہ لگائیں۔ اگر ملحقہ کمرے میں لگایا گیا ہے تو، دونوں جگہوں کے درمیان مواصلت کرنے والے دروازے کو فائر پروف ہونا لازمی ہے۔ گیس کے وہ آلات جو ہوا سے بند نہیں ہیں (جو کھلی آگ والے ہیں) کو سونے کے کمروں، بیت الخلا، اور نہ ہی کمروں میں - یا ان سے ملحقہ - جہاں لکڑی جلانے کی جگہ کھلی ہوئی ہے، نہ لگایا جانا لازمی ہے۔ ان آلات کے لیے، آلات کی طاقت پر منحصر، اور کسی بھی صورت میں کم از کم 100 سینٹی میٹر<sup>2</sup> (تقریباً 12 سینٹی میٹر کا سوراخ قطر) کے خالص سطح کے علاقے کے ساتھ، باہر سے ہوا کے اندر جانے کے لیے ایک سوراخ کی ضرورت ہوتی ہے۔ ہوا سے بند گیس کے آلات (بغیر کھلی آگ کے) ایسے کمرے میں لگائے جانے لازمی ہیں جس میں دروازہ یا کھڑکی ہو جسے باہر کی طرف کھولا جا سکتا ہو یا متبادل طور پر، باہر کی طرف مستقل طور پر کھولا جا سکتا ہو، جس کی سطح کا خالص رقبہ کم از کم 100 سینٹی میٹر<sup>2</sup> (وینٹ قطر تقریباً 12 سینٹی میٹر) ہو۔

## • اونچی کرسی

اسے گرنے سے روکنے کے لیے ایک ٹھوس بنیاد کے ساتھ ساتھ، اس میں ایک پائیدار بھی ہونا لازمی ہے تاکہ بچہ اسے خود کو اوپر اٹھانے کے لیے استعمال نہ کر سکے۔ ہمیشہ حفاظتی ہیلت باندھیں۔

## • بوتل گرم کرنے والا

بچوں کی پہنچ سے دور رکھنے کے لیے جب استعمال میں ہو، اس بات کو یقینی بنائیں کہ بوتل گرم کرنے والے میں پانی کی سطح کبھی بھی کم سے کم سے نیچے نہ آئے اور اس کے مطابق درجہ حرارت کو ٹھیک کریں۔ بچے کو دودھ دینے سے پہلے، ہمیشہ اپنے ہاتھ کے پچھلے حصے کے درجہ حرارت کی جانچ کریں۔

## • چولہے

سب سے پہلے، بچوں کو یہ سکھائیں کہ جب استعمال میں ہو تو چولہے کے قریب نہ جائیں، اور یقینی طور پر گیس کے ناب سے نہ کھیلیں۔ عام طور پر، حفاظتی اسکرین والے گیس کے چولہے استعمال کریں - جو بچوں کو پین کو کھٹکھٹانے سے روکتے ہیں - حفاظتی آلات (حراری جفت) سے لیس ہوتے ہیں جو شعلہ بجھ جانے کی صورت میں گیس کو باہر نکلنے سے روکتے ہیں۔ اگر ممکن ہو تو، اپنے چولہے کو دیوار کے ساتھ لگائیں، تاکہ بچے کے لیے اس تک پہنچنا مشکل ہو۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کے پین کے ہینڈل چولہے کے کنارے پر چپک نہ جائیں۔

## • بجلی

جب بچے قریب ہوں تو بجلی کے آلات سے کبھی بھی توجہ نہ ہٹائیں۔ بچوں کو سکھائیں کہ جلنے سے بچنے کے لیے گرم ہونے پر وہ آلات کو نہ چھوئیں۔

## • دراز اور الماری

ڈٹرجنٹس، ماچس، چاقو، قینچی، چاقو، جراثیم کش ادویات، کیڑے مار ادویات وغیرہ کو بچوں کی پہنچ سے دور رکھا جانا لازمی ہے۔ ہر چیز کو درازوں اور الماریوں میں رکھ دیں، جس میں مناسب تالے یا چٹخنیاں لگی ہوں۔

# رہنے کا کمرہ: بہت سارا مزہ

رہنے کے کمرے کو بھی دریافت کرنے کا کھلا موسم تھا۔

والدہ اور والد مجھے ابھی تک پہاڑوں پر نہیں لے گئے تھے، لہذا میں اس کی بجائے کتابوں کی الماریوں پر چڑھ گیا... اور اوپر میں وہاں تھا۔ لیکن کیا گھسیٹا ہے، والد نے اس کے بارے میں بھی سوچا تھا۔ اور وہ "بات کرنے والی مٹی" وہاں کیا کر رہی تھی، بند، خاموش اور سب کچھ خود ہی؟ یہ واقعی پرکشش تھا: میں نے تار کو کھینچنے کی کوشش کی... پھر میں رک گیا اور سوچا کہ والد کیا کہیں گے: "ایسا مت کرو، یہ خطرناک ہے!"



# ان دونوں کا خیال رکھیں



## • دراز

مناسب روکنے والوں کے ساتھ بند رکھا جائے - وہ آسانی سے عارضی قدم بن سکتے ہیں یا چھوٹے بچوں پر گر سکتے ہیں۔

## • ٹیلی ویژن

چھوٹے بچوں کے لئے سفارش نہیں کی جاتی ہے۔ آنکھوں کی بینائی کو نقصان پہنچانے سے بچنے کے لیے محفوظ فاصلے پر دیکھا جائے (اسکرین کی ترجیحی پیمائش سے کم از کم پانچ گنا)۔ اس بات کو یقینی بنانے کے لیے پوزیشن میں لانا کہ یہ گر نہیں سکتا۔

## • بیرونی تاریں

بیرونی تاروں والے برقی نظام ممنوع ہیں: بالکل اسی طرح، جیسے بچے انہیں کھینچ کر نکال سکتے ہیں۔

## • روشنی کے بلب

جب روشنی کا بلب جل جائے تو اسے ہمیشہ سوئچ پر بند کر دیں۔ بلب کے ساکٹ کو کبھی بھی خالی نہ چھوڑیں کیونکہ بچے غیر ارادی طور پر اپنی انگلی اندر ڈال سکتے ہیں اور انہیں بجلی کا جھٹکا لگ سکتا ہے۔

## • بجلی کی تاریں

آڈیو بصری آلات سے کوئی تار لٹکتی نہ چھوڑیں، جتنا ممکن ہو انہیں دور رکھیں۔ توسیعی تاروں کے ساتھ بھی محتاط رہیں، کیونکہ بچے ان کے اوپر سے گزر سکتے ہیں۔ ایک ہی آؤٹ لیٹ میں متعدد آلات لگانے سے گریز کریں۔ حفاظتی نشان والی پاور اسٹریپ خریدیں۔

## • سرکٹ بریکر

برقی نظام کو "قابو" میں رکھنے کے لیے سرکٹ بریکر - جسے "کٹ آؤٹ" بھی کہا جاتا ہے - لگائیں۔

## • نکیلے کنارے اور شیشے

فرنیچر کے تمام نکیلے کناروں کو ریڑ کے کونے کے محافظوں سے ڈھاتیں۔ شیشے کے اوپری حصوں اور دروازوں کو ایک خاص، مکمل طور پر شفاف چپکنے والی فلم سے محفوظ کیا جا سکتا ہے، جب شیشے پر لگایا جاتا ہے، تو یہ اسے ہزار ٹکڑوں میں بکھرنے سے روکتا ہے، اور شارٹس کوئی خطرہ لاحق ہونے کی بجائے فلم سے چپک جاتے ہیں۔

## • بالکنی

اگر رہنے کا کمرہ بالکنی کی طرف نکلتا ہے، تو یقینی بنائیں کہ ریلنگ افقی نہیں ہے اور اس لیے چڑھائی نہیں جا سکتی۔ اگر عمودی ہو، تو ریلنگ اتنی تنگ ہونی چاہیے کہ بچے کو اس کے سر سے چپکنے سے روک سکے۔ یہ ایک بہت گھنی جالی کے ساتھ ان کا احاطہ کرنے کے لئے سب سے بہتر ہوگا۔

ہمیشہ اس بات کو یقینی بنائیں کہ جنگلے کے آگے کچھ بھی نہ ہو جسے اوپر چڑھنے کے لیے ایک قدم کے طور پر استعمال کیا جا سکتا ہے، جو خطرناک ہو سکتا ہے۔ کھڑکیوں کے لیے بھی یہی ہے۔

# بیت الخلاء: مہلک کشش

دراصل، جب میں ہاتھ ٹب میں تھا، تو دھونے کے بجائے اس کے ارد گرد چھڑکنے، ریکیٹ بنانے اور پانی سے کھیلنے میں ہمیشہ زیادہ مزہ آتا تھا۔

لیکن مجھے محتاط رہنا تھا۔ والد نے ہمیشہ مجھے بتایا کہ بیت الخلاء میں دو دوست ہیں: پانی اور بجلی۔ بہت ہی مفید دوست، لیکن ایک ہی وقت میں استعمال ہونے پر وہ خطرناک دشمنوں میں بدل جاتے ہیں جو حقیقی نقصان پہنچا سکتے ہیں۔ ایک وقت میں، براہ کرم: واضح سمجھ طویل دوستی کا باعث بنتی ہے۔



# ان دونوں کا خیال رکھیں



## • بینر ڈرائیو

انگوٹھے کا ایک اچھا اصول یہ ہے کہ بیت الخلاء میں پیئر ڈرائر کا استعمال نہ کریں، اور کبھی بھی ہاتھ ٹب یا سنک کے قریب نہ جائیں، خاص طور پر اگر اس میں پانی ہو۔ بچوں کو اُسے اپنے طور پر سنبھالنے کی اجازت نہ دیں۔ انہیں سکھائیں کہ وہ گیلے ہاتھوں یا ننگے پاؤں کے ساتھ استعمال نہ کریں۔ جیسے ہی آپ کے بال خشک ہوجائیں تو اسے ان پلگ کریں۔

## • ہاتھ ٹیس

ہاتھ ٹب کو ضرورت سے زیادہ نہ بھریں۔ بچوں کو پھسلنے سے روکنے کے لیے، نہ پھسلنے والی چٹائی حاصل کریں یا صحیح قسم کی نہ پھسلنے والی اسٹریپس لگائیں۔ ہمیشہ پانی کے درجہ حرارت کی جانچ کریں۔ چھوٹے بچوں کو کبھی بھی پانی میں اکیلا نہ چھوڑیں۔

## • ادویات

بچوں کی پہنچ سے باہر، یا مناسب حفاظتی تالے یا چٹخنی والی الماریوں میں ذخیرہ کیا جائے۔

## • ٹونٹی

واضح اور موجودہ خطرہ گرم پانی ہے، جو کھولا سکتا ہے یا جلا سکتا ہے۔ جانچ لیں کہ پانی زیادہ گرم تو نہیں ہے۔



# باہر اور ارد گرد؛ گارڈن میں

جب میں چھوٹا تھا تو لوگ مجھے ایک جگہ سے دوسری جگہ لے جایا کرتے تھے، جیسے اسٹروالر میں بندھا ہوا ترکی۔

کار میں اور موٹر سائیکل پر، میں ہمیشہ بچوں کی سیٹ پر بندھا ہوا تھا، لیکن باہر، انہوں نے ہمیشہ فیصلہ کیا!

گارڈن میں، میں خود سب کچھ کرنا چاہتا تھا لیکن والدہ اور والد واقعی محتاط تھے: انہوں نے جھولے کو دیکھا، وہ مجھے ٹینک میں مچھلیاں دکھانے لے گئے، اور جب میں نے موٹر سائیکل چلانا سیکھا تو انہوں نے مجھے ایک ہیلٹ پہننے پر مجبور کیا!



# ان دونوں کا خیال رکھیں

## • بچہ کی سیٹ

1988 سے بچوں کی سیٹس لازمی ہیں، ان کی منظوری ہونا اور ECE کے ضوابط 44.03 یا 44.04 کے ساتھ تعمیل کرنے والا اسٹیپر ہونا لازمی ہے۔ حفاظت کو یقینی بنانے کے لیے، بچوں کی سیٹوں کا صحیح طریقے سے استعمال کیا جانا اور بچہ کی نشوونما کے دوران ان کی عمر کے لیے موزوں ہونا لازمی ہے (تقریباً 36 کلوگرام وزن اور 150 سینٹی میٹر تک لمبائی)۔

سیٹوں کی چار اقسام ہیں: گروپ 0 اور 0+ (انڈے کی کلاسیکی شکل)، سفر کرنے کے لیے مخالف سمت میں مرتب کی جانے لگی، گروپ 1 اور 11، سفر کی سمت میں، گروپ 11، بلٹ ان سیٹ بیلٹ کے ساتھ استعمال کی جانے والی روایتی سیٹیں۔ انیر بیگ والی کاروں کے لیے، بچہ کی سیٹ کو ہمیشہ پچھلی سیٹوں پر رکھنا لازمی ہے، جو بہرحال محفوظ ترین جگہ ہے۔

## • اسٹرولر

مضبوط، مستحکم، موٹر پریک سسٹم اور اچھی حفاظتی کیچرز سے لیس ہونا لازمی ہے۔ یقینی بنائیں کہ حفاظتی آلات محفوظ طریقے سے مقفل ہیں اور سیٹ بیلٹ بندھے ہوئے ہیں۔

## • ہائیک سیٹ

سامان کے ریک کے ساتھ جوڑنے والی سیٹوں کو دیکھتے وقت، وہ والی لیں جس میں ٹانگیں اطراف پر ٹکی ہوئی ہوں، تاکہ بچے کے پاؤں اسپوکس میں نہ پھنسیں یا زخمی نہ ہوں۔ شیر خوار بچوں کے لیے، بینڈل بارز کے ساتھ جوڑنے کے لیے بچہ کی سیٹیں بھی دستیاب ہیں۔ ہمیشہ بیلٹ پاندھیں۔

## • ٹرانیکس اور ہائیکس

سب سے زیادہ، ان کا مضبوط اور صحیح سائز ہونا لازمی ہے۔ بچوں کو صرف محفوظ جگہوں جیسے پارکس، گارڈنز اور ٹریفک کے لیے بند سڑکوں کے گرد گھومنے دیں۔ جب بڑے بچے موٹر سائیکل چلاتے ہیں، تو انہیں ایک مناسب حفاظتی ہیلٹ پہننا چاہیے، جس پر (Conformité Européenne) کا نشان ہونا لازمی ہے تاکہ اس کی یورپی حفاظتی معیارات کی تعمیل کی تصدیق ہو سکے۔

## • کھیل

کسی بچے کو چھوٹے، سلائڈ یا چکر پھیر پر جانے دینے سے پہلے، اس بات کو یقینی بنائیں کہ معاونتی ڈھانچہ مضبوط ہے، کہ سلائڈ کو ضمنی تحفظ ہے، کہ چکر پھیری میں حفاظتی سلسلہ ہے اور اس کا گھومنے کا طریقہ کار ٹھیک سے کام کر رہا ہے۔

## • بچوں کے پولز اور سوئمنگ پولز

• بچے صرف چند سینٹی میٹر پانی میں ڈوب سکتے ہیں۔ • اگرچہ بچوں کے پولز میں زیادہ پانی نہیں ہوتا ہے، لیکن ہمیشہ نظر رکھیں اور بچوں کو کبھی اکیلا نہ چھوڑیں۔ استعمال کے بعد، تالاب میں پانی نہ چھوڑیں اور چاچی بچے کی توجہ مبذول کروانے والے کوئی کھلونے اس میں رہ تو نہیں گئے ہیں۔ تالابوں کو ہمیشہ محفوظ کیا جانا چاہیے اور استعمال میں نہ ہونے پر انہیں ڈھنکنا یا دروازے سے بند کیا جانا چاہیے۔

## کھلونے کی حفاظت



تمام کھلونوں میں (Conformité Européenne) کا نشان ہونا لازمی ہے، غیر زہریلے مواد سے بنا ہونا اور آتش گیر نہیں ہونا لازمی ہے۔ کوئی بھی کھلونے خریدنے سے پہلے، ہمیشہ جانچیں کہ وہ آپ کے بچے کی عمر کے لیے موزوں ہیں، اور ہدایات اور مخصوص انتباہات کو غور سے پڑھیں۔ استعمال کے بعد، ہمیشہ کھلونے کی حالت کی جانچ کریں: اگر یہ خراب یا ٹوٹ گیا ہے، یا اگر آپ کو اس کی حفاظت کے بارے میں کوئی شبہ ہے، تو اس کی ٹھیک طریقے سے مرمت کر لیں یا اسے پھینک دیں۔

## بی بی S.O.S.

### بجلی کے جھٹکے

اگر کسی چھوٹے بچے کو بجلی کا جھٹکا لگ جائے تو وہ بہت خوفزدہ ہو جاتے ہیں اور جسم کا وہ حصہ جو کرنٹ کے رابطے میں آتا ہے سرخ ہو جاتا ہے۔ متاثرہ جگہ کو بہتے ہوئے ٹھنڈے پانی میں تقریباً پانچ منٹ تک نہلائیں۔ تیل یا مریم کا استعمال نہ کریں۔

متبادل طور پر، اگر بچہ بجلی کے منبع سے "منسلک" رہتا ہے، تو اسے فوری طور پر مینز سے منقطع کر دینا لازمی ہے۔ اگر یہ ممکن نہ ہو تو بچے کو بجلی کے منبع سے تیزی سے دور کرنے کے لیے موصلیت کا آلہ (لکڑی یا پلاسٹک سے بنا) کا استعمال کریں۔

اگر گہرائی سے جلا ہے اور بچہ جھٹکے کی علامات دکھا رہا ہے (پسینہ آنا، پیلا ہونا، بیہوش اور تیز نبض، الٹی)، تو فوری طور پر ایمبولینس کو کال کریں (اٹلی میں 118) اور جب آپ ہنگامی خدمات کے آنے کا انتظار کر رہے ہوں تو آپریٹر کی ہدایات پر سکون سے عمل کریں۔





# ان دونوں کا خیال رکھیں



## جل جانا

اگر چھوٹا بچہ اپنے آپ کو تھوڑا سا جلا لیتا ہے، تو متاثرہ جگہ کو بہتے ہوئے ٹھنڈے پانی سے نہلائیں، کم درجہ حرارت درد کو کم کرتا ہے اور چھالے کو بننے سے روکتا ہے۔ اگر جلنا زیادہ سنگین ہے، تو ان کے کپڑے اتارنے کی کوشش نہ کریں، جس سے صورتحال بدتر ہو سکتی ہے۔ اس کے بجائے، کافی ٹھنڈے پانی سے متاثرہ علاقے کو نہلائیں اور ٹھنڈا کریں، ایمبولینس کو کال کریں (اٹلی میں 118) اور جب آپ ہنگامی خدمات کے آنے کا انتظار کریں تو آپریٹر کی ہدایات پر سکون سے عمل کریں۔ کبھی بھی تیل یا مرہم استعمال نہ کریں۔

## زہر

ایمبولینس (اٹلی میں 118) کو فوری طور پر کال کریں، وہ تمام معلومات فراہم کریں جو وہ آپ سے مانگتے ہیں اور جب آپ ہنگامی خدمات کے آنے کا انتظار کریں تو آپریٹر کی ہدایات پر خاموشی سے عمل کریں۔

## دم گھٹنا

اگر بچے نے کسی بیرونی جسم کو نگل لیا ہے، تو اسے نکالنے کے لیے مدد کی ضرورت ہے۔ بہت چھوٹے بچوں کے لیے (ایک سال سے کم عمر)، انہیں اپنے بازو پر ان کے اگلے حصے پر رکھیں، ان کا سر آپ کے ہاتھ کی ہتھیلی پر رکھیں، پھر ان کے شانہ کی ہڈی کے درمیان پانچ بار تھپتھپائیں تاکہ بیرونی جسم کو باہر نکالنے میں مدد ملے۔ اگر یہ کام نہیں کرتا ہے تو، دو انگلیوں کا استعمال کرتے ہوئے، ان کے سینے کے درمیان میں پانچ دباؤ انجام دیں۔ اگر بچہ بڑا ہے، تو اسے اپنے گھٹنے پر رکھیں اور اس کا سر نیچے کی طرف ہو اور اس کے سینے کو سہارا دیں، پھر اس کے شانہ کی ہڈی سے آگے کی حرکت میں اسے پانچ مرتبہ تھپتھپائیں۔ اگر بیرونی جسم کو باہر نہیں نکالا گیا ہے تو بچے کے پیچھے گھٹنے ٹیک کر اور اپنے بازو ان کے اطراف میں لپیٹ کر آگے بڑھیں۔ ایک ہاتھ کو مٹھی میں باندھ کر، اپنے انگوٹھے کو ان کے پیٹ کے خلاف چھاتی کی ہڈی اور ناف کے درمیان رکھیں۔ اپنے دوسرے ہاتھ سے اپنی مٹھی پکڑیں اور بیرونی جسم کو باہر نکالنے کی کوشش کرنے کے لیے اوپر کی حرکت میں پانچ بار تھپتھپائیں۔ اسی وقت، ایمبولینس کو کال کریں (اٹلی میں 118) اور ہنگامی خدمات کے آنے کا انتظار کرتے ہوئے آپریٹر کی ہدایات پر عمل کریں۔



## حفاظت ہے...

### تناؤ کو آپ تک پہنچنے نہ دیں

- تناؤ، پریشانیاں، نفسیاتی بے چینی، بلکہ ضرورت سے زیادہ پرجوش مزاج، توجہ کی کمی اور احتیاطی تدابیر کو نظر انداز کرنے اور کام کرنے کے صحیح طریقے کا نتیجہ بن سکتے ہیں۔ حادثہ ہونا آسان ہے اگر:
- آپ تھک چکے ہیں یا پریشان ہیں کیونکہ آپ کے پاس کرنے کو بہت کچھ ہے
  - آپ بے چین ہیں
  - آپ تحفظ کے غلط احساس کے نتیجے میں ہونے والے خطرے کو کم سمجھتے ہیں۔

## روکنے کے لیے

**اپنی ضروریات** کو ذہن میں رکھتے ہوئے، سب سے پہلے کیا کرنے کی ضرورت ہے اس کو ترجیح دینا سیکھیں۔

تھکن یا بہت زیادہ کام زندگی کے معیار سے مطابقت نہیں رکھتا ہے۔

**رُکیں اور سوچیں۔ پریشانی راستے میں آتی ہے اور آپ پر اثر انداز ہوتی ہے۔**

## روکنے کے لیے... نشہ اور زہر

- **کسی بھی کنٹینر** پر خطرے کی علامت والے لیبل، اور صفائی اور حفظان صحت سے متعلق مصنوعات کے استعمال کی ہدایات کو احتیاط سے پڑھیں۔
- **استعمال کے لیے بغیر** لیبل یا ہدایات والی مصنوعات نہ خریدیں، چاہے وہ سستی ہی کیوں نہ ہوں۔
- **ممکنہ طور پر خطرناک مصنوعات** کو بغیر لیبل والے کنٹینرز یا اس کے علاوہ کسی اور چیز میں نہ ڈالیں۔
- **اپنے ہاتھوں کو محفوظ** کرنے کے لیے ہمیشہ دستاں استعمال کریں۔

## آگ کو روکنے کے لیے...

- ہوبس، بوائلرز یا چولہے کے قریب پردے نہ لٹکائیں۔
- الکحل اور ٹرائیٹھیلین گلائکول والی مصنوعات کو محفوظ جگہ پر رکھیں۔
- ڈھیلے کپڑے پہنتے وقت یا اگر یہ مصنوعی ریشوں (مثلاً نائیلان) سے بنا ہو تو چولہے کے قریب نہ جائیں۔
- کسی بھی چمنی کے سامنے ایک فائر گارڈ رکھیں۔
- لائٹ کی اشیاء کو کاغذ یا کپڑے سے نہ ڈھانپیں۔
- گرج چمک کے دوران ساکٹ سے ٹی وی ایریل کو ان پلگ کریں۔
- نہ صرف ریموٹ کنٹرول کا استعمال کرتے ہوئے مینز پر ٹی وی بند کریں۔
- ٹی وی کو آتش گیر فرنیچر کے قریب نہ رکھیں اور اسے الماری میں نہ لگائیں۔
- بستری پر، کرسی پر یا صوفے پر سگریٹ نوشی نہ کریں، آپ کو نیند آ سکتی ہے۔
- اگر ممکن ہو، تو گھر میں آگ بجھانے والا آلہ رکھنے پر غور کریں۔



## مزید جاننے کے لیے

تمام مقامی صحت کے حکام کے پاس گھر میں حادثات کی روک تھام کے لیے علاقائی مہم کے اپنے نمائندے ہوتے ہیں۔ ان کے رابطے کی تفصیلات کے لیے، اپنے مقامی صحت کے حکام میں تعلقات عامہ کے دفتر سے رابطہ کریں۔

Numero Verde  
**800 033033**

بر کام کے دن صبح 8:30 بجے سے شام 6 بجے تک  
ہفتہ کو صبح 8.30 بجے سے دوپہر 1 بجے تک



اشاعت اور ادارتی ہم آہنگی:  
مواصلاتی دفتر - نظامت-جنرل برائے ذاتی نگہداشت، صحت اور بہبود

مصنف: اجتماعی روک تھام اور صحت عامہ کا شعبہ

گرافکس: ٹریس - موڈینا

شائع شدہ: ستمبر 2023

یہ تصویریں ویڈیو "ان دونوں کا خیال رکھیں!" سے لی  
گئی ہیں، جو [salute.regione.emilia-romagna.it](http://salute.regione.emilia-romagna.it)  
پر دستیاب ہے۔



گھر میں حادثات کی روک تھام کے لیے علاقائی مہم