آپ ناروے میں ہنگامی حالات کی تیاری کا حصہ ہیں

خود ہنگامی حالات کی تیاری کرنے کے لیے مشورے

dsb
Direktoratet for samfunnssikkerhet og beredskap

دنیا میں محفوظ ترین
- اور پھر بھی خطرے سے دوچار

ہم ایک محفوظ اور پائیدار معاشرے میں رہتے ہیں جہاں ہم اکثر چیزوں کو درست طریقے سے چلتا دیکھنے کے عادی ہیں۔ تاہم ناروے میں زندگی کا دارومدار مکمل طور پر بجلی، پانی اور انٹرنیٹ جیسی سہولیات پر ہے - اور یہی ہمیں خطرے سے دوچار کرنے والی سب سے بڑی کمزوری ہے۔

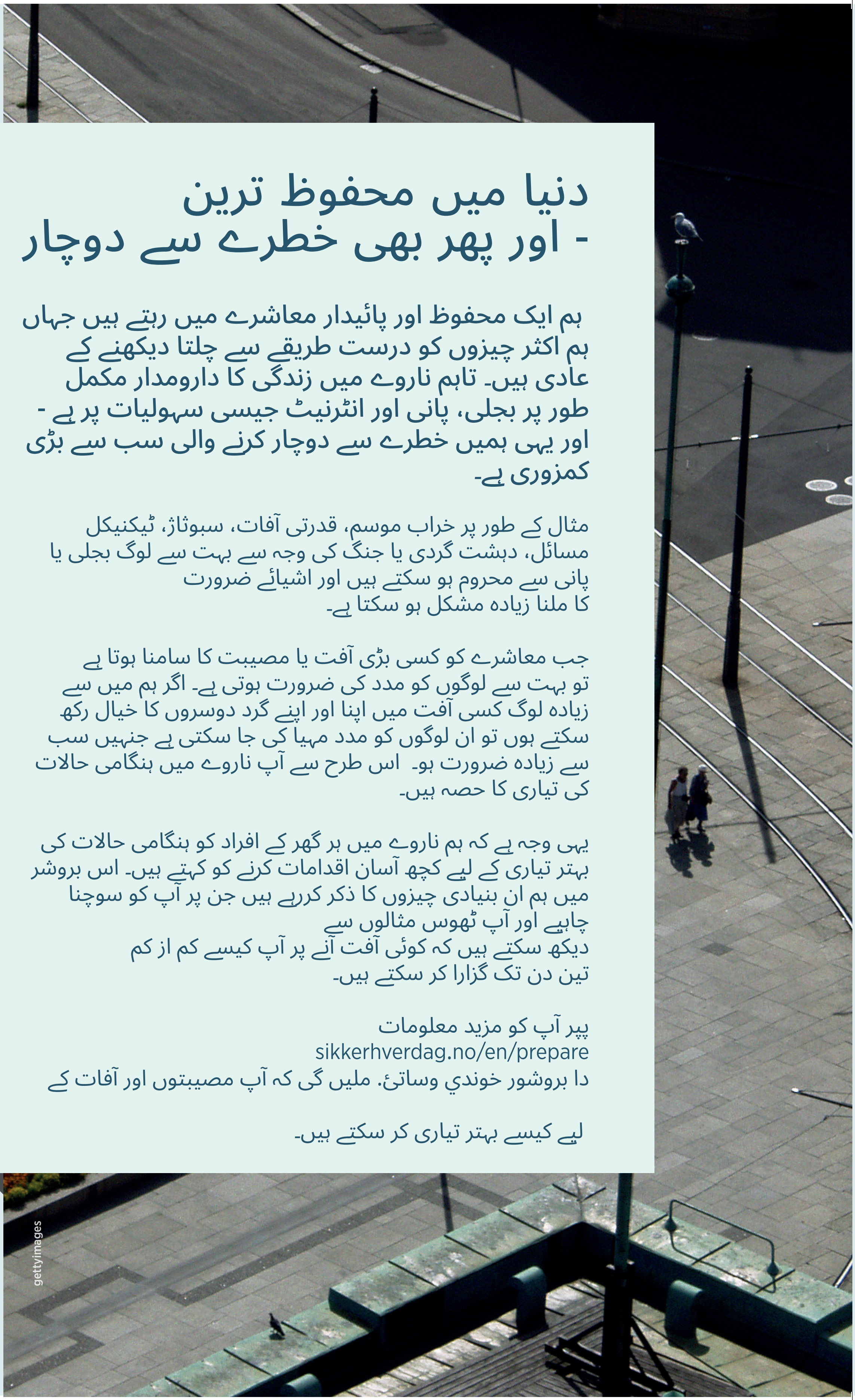
مثال کے طور پر خراب موسم، قدرتی آفات، سبوثاژ، ٹیکنیکل مسائل، دہشت گردی یا جنگ کی وجہ سے بہت سے لوگ بجلی یا پانی سے محروم ہو سکتے ہیں اور اشیائے ضرورت کا ملنا زیادہ مشکل ہو سکتا ہے۔

جب معاشرے کو کسی بڑی آفت یا مصیبت کا سامنا ہوتا ہے تو بہت سے لوگوں کو مدد کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر ہم میں سے زیادہ لوگ کسی آفت میں اپنا اور اپنے گرد دوسروں کا خیال رکھ سکتے ہوں تو ان لوگوں کو مدد مہیا کی جا سکتی ہے جنہیں سب سے زیادہ ضرورت ہو۔ اس طرح سے آپ ناروے میں ہنگامی حالات کی تیاری کا حصہ ہیں۔

یہی وجہ ہے کہ ہم ناروے میں ہر گھر کے افراد کو ہنگامی حالات کی بہتر تیاری کے لیے کچھ آسان اقدامات کرنے کو کہتے ہیں۔ اس بروشر میں ہم ان بنیادی چیزوں کا ذکر کررہے ہیں جن پر آپ کو سوچنا چاہیے اور آپ ٹھوس مثالوں سے دیکھ سکتے ہیں کہ کوئی آفت آنے پر آپ کیسے کم از کم تین دن تک گزارا کر سکتے ہیں۔

پپر آپ کو مزید معلومات
sikkerhverdag.no/en/prepare
دا بروشور خونديي وساتئ. ملیں گی کہ آپ مصیبتوں اور آفات کے

لیے کیسے بہتر تیاری کر سکتے ہیں۔



gettyimages

ان ضروری چیزوں کی مثالیں جو تیار رکھنی چاہئیں:

- [ ] فی کس ۹ لٹر پانی
- [ ] فی کس ۲ پیکٹ کریکر بریڈ
- [ ] فی کس ۱ پیکٹ دلیا
- [ ] تیار کھانے کے ۳ ٹن فی کس یا خشک خوراک کے فی کس ۳ پیکٹ
- [ ] ڈبل روٹی پر لگانے کی تا دیر قابل استعمال چیزوں کے ۳ ڈبے فی کس
- [ ] خشک پھلوں یا نٹس، بسکٹ اور چاکلیٹ کے کچھ پیکٹ
- [ ] ضروری دوائیاں
- [ ] حرارت کے لیے جلانے کی لکڑی، گیس ہیٹر یا پیرافین ہیٹر
- [ ] بار بی کیو یا گیس کا چولہا
- [ ] موم بتیاں، بیٹری والی ٹارچ یا پیرافین لیمپ (لالٹین)
- [ ] ماچس یا لائٹر
- [ ] گرم کپڑے، کمبل اور سلیپنگ بیگ
- [ ] ابتدائی طبی مدد کا سامان
- [ ] بیٹری والا DAB ریڈیو
- [ ] بیٹریاں، چارج کیا ہوا بیٹری بینک اور گاڑی کے لیے موبائل فون چارجر
- [ ] صفائی کے وائپس اور جراثیم کش محلول
- [ ] کاغذی تولیے، ٹائلٹ پیپر
- [ ] کچھ نقد رقم
- [ ] اضافی ایندھن اور جلانے کی لکڑی/گیس/پیرافین
- [ ] حرارت اور کھانا پکانے کے لیے میتھیلیٹڈ سپرٹ یعنی rødsprit
- [ ] نیوکلئیر حادثات کی صورت میں آئیوڈین کی گولیاں

آپ کو کن چیزوں کی ضرورت ہے؟

یہ فہرست ایک مثال مہیا کرتی ہے کہ کم از کم تین دن گزارا کرنے کے لیے گھر میں کیا موجود ہونا چاہیے۔ سوچیں کہ آپ جہاں رہتے ہیں، وہاں کن چیزوں کی ضرورت ہے۔

حرارت اور روشنی

بہت سے گھروں میں حرارت کا اہم ترین یا واحد ذریعہ بجلی ہے۔ بجلی بند ہونے کی صورت کی تیاری کے لیے آپ کو کچھ امکانات پر غور کرنا چاہیے:

- لکڑی جلانے والا ہیٹر یا آتشدان - دھیان رکھیں کہ یہ درست کام کرتا ہو اور آپ کے پاس کافی لکڑی ہو
- گیس یا پیرافین کا ہیٹر- چیک کریں کہ یہ درست حالت میں ہے اور عمارت کے اندر استعمال کے لیے ہے، ہدایات برائے استعمال پر عمل کریں اور ہوا کی اچھی آمدورفت یقینی بنائیں
- گرم کپڑے، کمبل اور سلیپنگ بیگز
- ماچس یا لائٹر
- ہمسایوں، رشتہ داروں یا دوستوں سے بات کر لیں کہ وہ آپ کو پناہ دیں گے
- ہیڈ ٹارچ یا جیبی ٹارچ - بیٹریاں یاد رکھیں

خوراک

گھر میں اتنی خوراک ہونی چاہیے جو سب کے لیے کافی ہو۔ یہ سوچیں کہ اگر بجلی یا پانی نہ آئے تو آپ کیسے کھانا تیار کریں گے۔ اگر آپ کا کوئی پالتو جانور ہے یا گھر میں کسی کی خاص غذائی ضروریات ہیں تو آپ کو اس لحاظ سے بندوبست کرنا ہو گا۔ کافی خوراک یقینی بنانے کے لیے یہاں کچھ تجاویز دی جا رہی ہیں:

- دھیان رکھیں کہ آپ عام طور پر جو خوراک خریدتے اور کھاتے ہیں، وہ آپ کے پاس کچھ زائد دنوں کے لیے ہو۔ روزانہ سودا خریدنے کی بجائے آپ ایک بار میں زیادہ دن کے لیے خریداری کر سکتے ہیں۔
- زیادہ دیر قابل استعمال رہنے والی خوراک کچھ زیادہ خرید لیں جسے کمرے کے درجۂ حرارت پر رکھا جا سکتا ہو اور گرم کیے بغیر کھایا جا سکتا ہو۔
- اس کی اچھی مثالیں کریکر بریڈ، ڈبل روٹی پر لگانے کی چیزیں اور ٹن بند کھانے، انرجی بارز، خشک پھل اور نٹس ہیں۔ سوپ اور سیر پر لے جانے کی خشک خوراک دیر تک قابل استعمال رہنے والی خوراک کی اچھی مثالیں ہیں لیکن ان کی تیاری کے لیے اکثر حرارت کی ضرورت ہوتی ہے۔

پانی

پینے اور کھانا بنانے کے لیے آپ کو فی دن فی کس کم از کم ۳ لٹر صاف پانی کی ضرورت ہو گی پانی کو اندھیری اور ٹھنڈی جگہ پر محفوظ رکھنا بہتر ہے جہاں براہ راست دھوپ نہ پڑتی ہو۔ اگر آپ پانی کے کنٹینرز اچھی طرح صاف کرلیں تو ان میں سالہا سال پانی رکھا جا سکتا ہے اور یہ پینے کے لیے محفوظ ہوتا ہے۔ کافی پانی یقینی بنانے کے لیے آپ یہ کر سکتے ہیں

- بوتلوں یا کنٹینرز کو صاف کریں، انہیں نل کے ٹھنڈے پانی سے پورا بھر لیں اور ڈھکن لگا دیں
- دکان سے پانی کی بوتلیں یا کنٹینرز خرید لیں
- پانی کی ضرورت کو کسی حد تک جوس، سوفٹ ڈرنکس اور دوسرے الکحل سے پاک مشروبات سے
- پورا کریں

پانی محفوظ کرنے کا طریقہ:

- بوتلوں/کنٹینرز کو صابن اور پانی سے دھوئیں اور کھنگالیں۔
- ۱۰ لٹر پانی میں ۲ ڈھکن کے حساب سے گھریلو کلورین ملائیں۔ اسے کم از کم۳۰ منٹ پڑا رہنے دیں۔
- یہ پانی پھینک دیں اور بوتلوں/کنٹینرز کو اچھی طرح کھنگال لیں۔
- بوتلوں/کنٹینرز کو نل کے ٹھنڈے، بہتے ہوئے پانی سے پورا بھر لیں۔
- پانی کو اندھیری اور ٹھنڈی جگہ پر رکھیں۔

آپ کو مزید معلومات
sikkerhverdag.no/en/prepare
پر ملیں گی۔

حفظان صحت

گرم پانی کے بغیر، یا بدترین صورت میں پانی بالکل نہ ہونے پر، ذاتی حفظان صحت اور خوراک اور کھانا تیار کرنے کے لیے صفائی کے بارے میں سوچنا اہم ہے۔ صفائی کی کمی سے انفیکشن اور بیماریاں پنپتی ہیں۔

- جہاں تک ممکن ہو، اپنا بدن اور ہاتھ روزانہ دھوئیں، خاص طور پر ٹائلٹ سے فراغت کے بعد اور کھانا بنانے سے پہلے۔
- آپ کے پاس صفائی کے وائپس اور ہاتھوں کے لیے اینٹی بیکٹیریل ڈس انفیکٹنٹ ہونا چاہیے۔
- اپنے گھر کو باترتیب اور صاف رکھیں۔
- اگر ٹائلٹ کا کموڈ استعمال نہ کیا جا سکتا ہو تو آپ کے لیے متبادل انتظامات کر رکھنا ضروری ہے۔

تجاویز!
آپ کو
sikkerhverdag.no/
egenberedskap
پر مزید معلومات ملیں گی - جن میں یہ تجاویز بھی شامل ہیں کہ پانی بند ہونے کی صورت میں آپ ایمرجنسی ٹائلٹ کیسے بنا سکتے ہیں۔

دوائیاں اور ابتدائی طبی امداد

سب لوگوں کو بنیادی ابتدائی طبی امداد دینے کا طریقہ معلوم ہونا چاہیے۔ چاہے آپ بالکل ناتجربہ کار ہوں یا آپ کو اپنی معلومات تازہ کرنے کی ضرورت ہو، اس کے لیے کئی کورس اور تربیت کے انتظامات موجود ہیں۔

اگر آپ کو دوائیوں یا طبی امدادی سامان کی ضرورت ہوتی ہے تو آپ کو زائد دوائیاں یا سامان ذخیرہ کرنے کے لیے اپنے ڈاکٹر یا کیمسٹ سے بات کرنی چاہیے۔ اپنی دوائیوں کی قابل استعمال رہنے کی تاریخ دیکھیں اور جن کی تاریخ ختم ہو رہی ہو، ان کی جگہ اور دوائیاں حاصل کریں۔ آپ کے پاس گھر میں یہ ہونا چاہیے:

- ابتدائی طبی امداد کا سٹینڈرڈ سامان
- درد کم کرنے والی دوائیاں
- نیوکلئیر حادثات کے لیے آئیوڈین کی گولیاں

معلومات

مصیبتوں اور حادثات کی صورت میں یہ اہم ہے کہ آپ کو سرکاری ذرائع سے معلومات مل رہی ہوں کہ کیا ہو رہا ہے اور آپ کو کیا کرنا چاہیے۔ جب عوام کو فوری خطرے سے خبردار کیا جانا ہو تو خبردار کرنے کے نظام (طوفان کی آمد یا ہوائی حملے کے سائرن) استعمال کیے جاتے ہیں۔ جب سائرن بجنا شروع ہو تو اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کو معلومات حاصل کرنی ہوں گی۔

NRK P1 ناروے کا ایمرجنسی معلومات کا ریڈیو چینل ہے جو ملک کے سب لوگوں کو معلومات کی فراہمی یقینی بنائے گا، تب بھی جب خبروں کے دوسرے میڈیا اور سرکاری ویب سائیٹس دستیاب نہ ہوں۔
یہاں کچھ تجاویز دی جا رہی ہیں جن سے آپ کواہم معلومات ملنا یقینی ہو سکتا ہے:

- بیٹری سے چلنے والا DAB ریڈیو رکھیں۔
- بیٹریوں کا اضافی سیٹ رکھیں۔
- اگر آپ کے پاس گاڑی ہے تو آپ گاڑی کو ریڈیو سننے اور موبائل فون چارج کرنے کے لیے استعمال کر سکتے ہیں۔

یاد رکھیں!

اس بات کا خاص خیال رکھیں کہ آپ کو معروف اور معتبر ذرائع سے معلومات مل رہی ہیں۔ مصیبتوں میں اکثر حالات غیر واضح ہوتے ہیں اور کچھ لوگ اپنے مفادات کی خاطر غلط معلومات پھیلا سکتے ہیں۔

ہنگامی حالات کی اچھی تیاری صرف یہی نہیں ہے کہ آپ نے الماری میں کیا رکھا ہوا ہے بلکہ یہ بھی ہے کہ آپ کے ذہن میں کیا کچھ ہے۔

یہ سوچیں کہ آپ جہاں رہتے ہیں، وہاں کیا ہو سکتا ہے، آپ اور آپ کے قریبی لوگوں پر کیا آفت آ سکتی ہے اور آپ لوگ مل کر اسے کیسے سنبھال سکتے ہیں۔ پتہ کریں کہ کیا کسی کو مدد کی ضرورت ہو سکتی ہے اور آپ کیسے مدد کر سکتے ہیں۔

یہ یقینی بنائیں کہ آپ ہنگامی صورتحال میں جو آلات استعمال کرنے کا ارادہ رکھتے ہیں، وہ درست کام کرتے ہیں اور آپ کو ان کے استعمال کا طریقہ معلوم ہے۔ بنیادی ابتدائی طبی امداد دینے کا طریقہ سیکھیں اور پتہ کریں کہ کسی مصیبت میں آپ کی بلدیہ آپ کو کیسے معلومات دے گی۔

جي روكيبرج

Sikkerhverdag.no

sikkerhverdag.no پر آپ کو خود ہنگامی حالات کی تیاری اور گھر میں حادثات کی روک تھام کے لیے DSB کی طرف سے مشورے اور تجاویز ملیں گی۔

اہم فون نمبر

110

فائر اینڈ ریسکیو

112

پولیس

113

ایمرجنسی طبی مدد

116 117

ایمرجنسی کلینک

اپنی رہائشی بلدیہ کی ویب سائیٹ دیکھ کر مقامی حالات کے متعلق مزید تفصیل پڑھیں۔

ذاتی نوٹس:

یہاں آپ اہم فون نمبر، پتے یا اپنے گھر کے لوگوں کے لیے دیگر مفید معلومات لکھ سکتے ہیں۔

جی روکینج

ایڈیشن ۲، دسمبر 2020