ہنگامی امداد کا بستہ

آفات کے دوران اور بعد کے حالات سے نمٹنے کے لیے گھر میں ایک ہنگامی امداد کے بستے کا
"FAMILY SURVIVAL KIT" موجود ہونا بہت ضروری ہے۔

غذا

کھانے کی اشیاء اور پینے کا صاف پانی

ضروری اشیاء

نقد رقم

فوری طبی امداد کا باکس

مریضوں کے لیے ڈاکٹر کی تجویز کردہ دوائیں

ٹارچ/فلش لائٹ، اضافی سیل یا بیٹریاں

بیٹری سے چلنے والا ریڈیو اور گھڑی

برتن، پلیٹیں اور پیالیاں

دودھ پیتے بچوں کی ضرورت کا سامان، ڈائیپر وغیرہ

رسّی، چھتری

مچھر بھگانے والا لوشن

موبائل فون

ہنگامی انخلا کے لیے ضروری سامان

اہم دستاویزات (شناختی کارڈ، ڈرائیونگ لائسنس، جائیداد کی دستاویز وغیرہ)

تکیے، کمبل

اضافی ملبوسات، عینک وغیرہ

ذاتی حفظانِ صحت کی چیزیں

سوئمنگ ٹیوب

یہ معلوماتی پمفلٹ سندھ ایجوکیشن فاؤنڈیشن کی جانب سے آر ٹی سی۔ ای ڈی پروگرام کے تحت شائع ہونے والے تحریری "پروفرمز" کے شمارہ 9 کے لیے تیار کیا گیا ہے۔
آر ٹی سی پروگرام کو دی ایمبیسی آف دی کنگڈم آف دی نیدرلینڈز اور آغا خان فاؤنڈیشن پاکستان کا تعاون حاصل ہے۔

شمارہ حاصل کرنے کے لیے رابطہ کیجیے
سندھ ایجوکیشن فاؤنڈیشن
پلاٹ 9، بلاک 7، کہکشاں کلفٹن۔ 5 کراچی، پاکستان۔ ای میل: nuture@ecdpak.com، ویب سائٹ: www.ecdpak.com

بچوں کے لیے بہتر دنیا یقینی بنائیں

قدرتی وانسانی اسباب سے آنے والی آفات، ایسی بیماریاں جن سے بچا جاسکتا ہے اور غربت وغیرہ کی وجہ سے ہر سال ان گنت بچے موت کا شکار ہوجاتے ہیں۔
تو آیئے دیکھیں کہ ان عالمی مسائل کو حل کرنے اور اپنے بچوں کے لیے ایک بہتر، صحت مند اور محفوظ دنیا کی تعمیر کے لیے ہم مل کر کیا کر سکتے ہیں۔

محفوظ دنیا کی تعمیر

بچوں کے لیے محفوظ ماحول پیدا کرنے کے لیے
مل جل کر کام کریں۔

سب کے لیے یکساں مواقع

سب کے لیے پڑھنے، کام کرنے اور آگے بڑھنے کے
یکساں مواقع کو فروغ دیں۔

بچوں میں خود اعتمادی

تعلیم اور حقوق کی فراہمی کے ذریعے بچوں کو
بااختیار بنائیں۔

آفات سے نمٹنے کا بندوبست

بچوں کو سکھائیں اور تیار کریں کہ آفات کے دوران اور اس
کے بعد کے حالات سے کیسے نمٹا جائے۔

صحت کی بہتر نگہداشت

سماجی اور معاشی حالات بہتر کریں، ذاتی اور گھر کی صفائی
ستھرائی کی اہمیت کا شعور بڑھائیں، پینے کا صاف پانی فراہم
کریں، بچوں کو حفاظتی ٹیکے لگوائیں۔

غذائی تحفظ

سب کے لیے ضرورت بھر غذا کی فراہمی میں مدد دیں،
خاص طور پر بچوں والے کنبوں کے لیے کھانے پینے کی
اشیاء کی فراہمی کو یقینی بنائیں۔

میڈیا کا کردار

ایسے ٹی وی پروگرام اور کمپیوٹر گیم کی حوصلہ افزائی کریں جو بچوں
کو صحت مند تفریح اور مفید معلومات مہیا کریں۔

انصاف اور برابری

تہذیب، مذہب، معاشی یا سیاسی فرق کو خاطر میں لائے بغیر
سب کے ساتھ برابری اور منصفانہ سلوک کو یقینی بنائیں۔

پیغام رسانی پوسٹر سندھ ایجوکیشن فاؤنڈیشن کی جانب سے آر ٹی سی۔ ای ڈی پروگرام کے تحت شائع ہونے والے جریدے "پرورش" کے شمارہ 9 کے لیے تیار کیا گیا ہے۔
آر ٹی سی پروگرام یو ایس ایڈ، کی ایجنسی آف انٹرنیشنل ڈیولپمنٹ، پاکستان کا تعاون حاصل ہے۔

شمارہ حاصل کرنے کے لیے رابطہ کیجیے
سندھ ایجوکیشن فاؤنڈیشن
پلاٹ 9، بلاک 7، کہکشاں بلفنن۔ 5 کراچی، پاکستان۔ ای میل: nuture@ecdpak.com، ویب سائٹ: www.ecdpak.com

آؤ مل کر اپنی دھرتی سنواریں!

Important Days to Remember

22 March	Water Day
22 April	Earth Day
05 June	Environment Day
16 September	Ozone Day
03 October	Habitat Day

پیمعلوماتی پوسٹر سندھ ایجوکیشن فاؤنڈیشن کی جانب سے آر ڈی سی۔ ای ڈی پی پروگرام کے تحت شائع ہونے والے جریدے "پرورش" کے شمارہ 9 کے لیے تیار کیا گیا ہے۔
آر ڈی سی پروگرام، یو ڈی، ایس ایچ آف ڈی نیدرلینڈز اور آغا خان فاؤنڈیشن پاکستان کا تعاون حاصل ہے۔

شمارہ حاصل کرنے کے لیے رابطہ کیجیے
سندھ ایجوکیشن فاؤنڈیشن
پلاٹ 9، بلاک 7، کہکشاں بحلفین۔ 5 کراچی، پاکستان۔ ای میل: nuture@ecdpak.com، ویب سائٹ: www.ecdpak.com

بچوں کے لیے موزوں دنیا

ہم بچوں کے لیے ایک موزوں دنیا چاہتے ہیں، کیونکہ بچوں کے لیے موزوں دنیا کا مطلب ہے ہر ایک کے لیے موزوں دنیا

ہم ہیں

اس دنیا کے بچے
استحصال اور زیادتی کا شکار
سڑکوں پر رہنے والے بے گھر بچے
جنگ کی پیداوار
ایچ آئی وی/ایڈز کے مارے اور یتیم
اچھی صحت کی دیکھ بھال اور تعلیم سے محروم
سیاست، معیشت، ثقافت اور ماحول
کی وجہ سے امتیازی سلوک کا ظلم سہتے
وہ جن کی بات سنے نہ کوئی: اب وقت ہے کہ
ہمیں بھی سنا جائے، ہم سے بھی بات کی جائے

ہم دیکھتے ہیں کہ

بچوں کے حقوق کا احترام کیا جائے گا
استحصال، زیادتی، تشدد اور جنگ کا خاتمہ ہوگا
سب بچوں کو صحت کی نگہداشت ملے گی
ایچ آئی وی/ایڈز کا خاتمہ ہوگا
ماحول کا تحفظ کیا جائے گا
سب تعلیم حاصل کر سکیں گے
سب بچے فعال طور پر سرگرمیوں میں شریک ہوں گے

Source Document: Child-friendly version of 'A World Fit for Children'

شمارہ حاصل کرنے کے لیے رابطہ کیجیے
سندھ ایجوکیشن فاؤنڈیشن
پلاٹ 9، بلاک 7، کہکشاں گلشن۔ 5 کراچی، پاکستان۔ ای میل: nuture@ecdpak.com، ویب سائٹ: www.ecdpak.com

Bernard van Leer Foundation
AGA KHAN FOUNDATION
پیمعلوماتی پوسٹر سندھ ایجوکیشن فاؤنڈیشن کی جانب سے آر سی سی۔ ای سی ڈی پروگرام کے تحت شائع ہونے والے تجربے "پرورش" کے شمارہ 9 کے لیے تیار کیا گیا ہے۔
آر سی سی پروگرام، بی وی ایل ایس آف، بی ایف کلچر آف بی نیدرلینڈز اور آغا خان فاؤنڈیشن پاکستان کا تعاون حاصل ہے۔

قدرتی آفات اور حفاظتی اقدامات

خاندان کی حفاظت کا منصوبہ

قدرتی آفات اور حادثات اکثر خوفزدہ کر دیتے ہیں اور انھیں سمجھنا ہمارے لیے مشکل ہو جاتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ قدرتی آفت ہمارے قابو سے باہر ہوتی ہے۔ ہم نہیں جانتے یہ آفت کب اور کہاں آئے گی۔ لیکن یہ بات ہمارے اختیار میں ہے کہ قدرتی آفات سے جو خطرات پیش آ سکتے ہیں ان سے بچنے اور نمٹنے کی تیاری کے طریقے جانیں اور سیکھیں۔

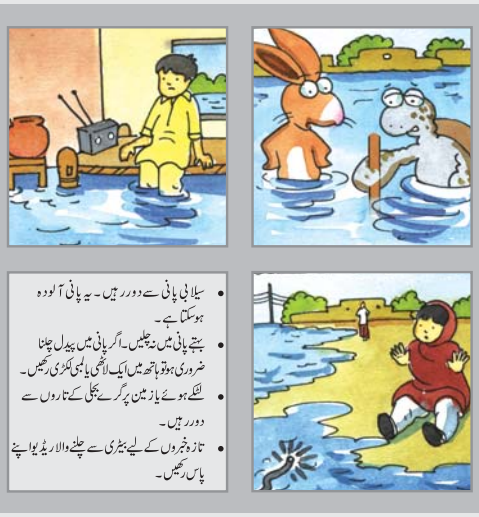
گرج چمک کے ساتھ تیز ہوا اور طوفانی بارش

محفوظ جگہ پناہ لیں۔ وہیں ٹھہریں۔

- کھلے آسمان تلے رہنا خطرناک ہے۔ کسی عمارت یا گاڑی کے اندر پناہ لیں۔
- ہر ایسی چیز سے دور رہیں جو دھات کی بنی ہو۔
- نہانے کی کوشش نہ کریں۔
- ٹیلی فون ہرگز استعمال نہ کریں۔
- اگر کوئی شخص آسمانی بجلی کا نشانہ بنا ہو تو اسے کھلی جگہ سے ہٹا کر کسی قریبی عمارت یا چھت والی جگہ پر منتقل کریں۔

سیلاب

جگہ چھوڑ دیں۔ اونچی جگہ چلے جائیں۔



- سیلابی پانی سے دور رہیں۔ یہ پانی آلودہ ہو سکتا ہے۔
- بہتے پانی میں نہ چلیں۔ اگر پانی میں پیدل چلنا ضروری ہو تو ہاتھ میں ایک لاٹھی یا لمبی لکڑی رکھیں۔
- لٹکے ہوئے یا زمین پر گرے بجلی کے تاروں سے دور رہیں۔
- تازہ خبروں کے لیے بیٹری سے چلنے والا ریڈیو اپنے پاس رکھیں۔

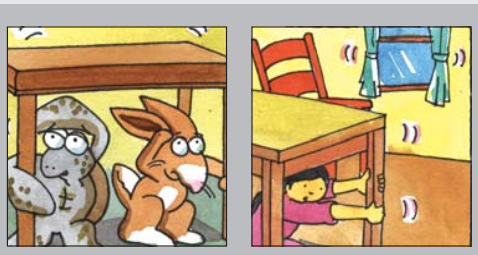
آگ

رک جائیں۔ زمین پر لیٹ جائیں۔ لوٹ لگائیں۔

- کسی بڑے شخص کی مدد سے کھڑکی کے راستے باہر نکلیں۔
- دھوئیں سے بچنے کے لیے جھک کر چلیں اور باہر نکلنے کے راستے پر آگے بڑھیں۔
- چھپنے کی کوشش نہ کریں۔ نہ ہی اپنا سامان جمع کرنے میں وقت ضائع کریں۔ فوراً کمرے سے باہر نکلیں۔
- باہر محفوظ جگہ پہلے سے مقرر کریں اور وہاں پہنچیں۔
- جب باہر پہنچ جائیں تو باہر ہی رہیں۔

زلزلہ

بیٹھ جائیں۔ کسی مضبوط چیز کے نیچے پناہ لیں۔ مضبوط چیز کو تھام لیں۔



- دروازے کی طرف ہرگز نہ دوڑیں۔ کسی مضبوط میز یا ڈیسک کے نیچے پناہ لیں۔
- شیشے کی کھڑکیوں یا کسی بھی ایسی چیز سے دور رہیں جو ٹوٹ یا گر سکتی ہے۔ مثلاً کتابوں کی الماری وغیرہ۔
- عمارتوں، بجلی کے کھمبوں اور بجلی کے تاروں سے دور چلے جائیں۔
- زلزلے کے دوران لفٹ استعمال نہ کریں۔
- زلزلے کے بعد جوتے ضرور پہنیں۔ گھر کے اندر فرش پر یا گھر کے باہر زمین پر ٹوٹے ہوئے شیشے کے ٹکڑے ہو سکتے ہیں۔

ہر گھرانے کو پہلے سے منصوبہ تیار کرنا چاہیے کہ جس قدرتی آفت کا اندیشہ ہے اس کا مقابلہ کیسے کیا جائے گا۔ اس کے لیے ضروری ہے کہ گھر کے سب افراد مل کر بیٹھیں اور اس بارے میں بات کریں:

- کس قسم کی قدرتی آفت پیش آ سکتی ہے۔
- اس سے نمٹنے کی تیاری کی لیے ہمیں کیا کرنا چاہیے (مثلاً ہنگامی ضرورت کے سامان کی کٹ تیار کرنا)
- اگر ہمیں انخلا (ہنگامی طور پر گھر چھوڑ کر کسی اور جگہ پناہ لینے) کے لیے کہا جائے تو کیا کرنا ہوگا۔

خاندان کے افراد سے ان چیزوں کے بارے میں بھی بات کرنی چاہیے:

- قدرتی آفت کی صورت میں گھر کے باہر ملنے کی جگہ کون سی ہوگی (مثلاً پڑوس کا گھر یا سڑک کا کونہ)؛
- اگر لازمی انخلا کرنا پڑے تو اپنے محلے کے باہر ملنے کی جگہ کون سی ہوگی۔ آپ کسی دوست یا رشتے دار کا گھر چن سکتے ہیں؛
- قدرتی آفت کے دوران اگر آپ اپنے گھر والوں سے بچھڑ جائیں تو رات کو کہاں ٹھہریں گے؟ آپ کو اپنے قریبی دوست یا خاندان کے کسی ایسے فرد کا فون نمبر زبانی یاد ہونا چاہیے جو دوسرے علاقے میں رہتا ہے۔ ہنگامی حالت میں آپ اس نمبر پر اطلاع دے سکتے ہیں کہ آپ کہاں ہیں تاکہ آپ کے گھر والے آپ کو تلاش کر سکیں۔

یہ معلوماتی پوسٹر سندھ ایجوکیشن فاؤنڈیشن کی جانب سے آر سی سی، ای سی ڈی پروگرام کے تحت شائع ہونے والے جریدے 'پرورش' کے شمارہ 50 کے لیے تیار کیا گیا ہے۔
آر سی سی پروگرام کو ہی ایکسی آف بی نکلم آف ڈی جیر لینڈز اور آگا خان فاؤنڈیشن، پاکستان کا تعاون حاصل ہے۔

مزید معلومات کے لیے رابطہ کیجیے
سندھ ایجوکیشن فاؤنڈیشن
پلاٹ 9، بلاک 7، کلفٹن، کلفٹن۔ 5 کراچی، پاکستان۔ ای میل: nuture@ecdpak.com، ویب سائٹ: www.ecdpak.com