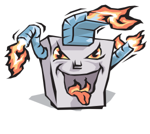
# اپنے گھر کو کیسے محفوظ بنائیں

| خطرات / صحت کو نقصان کا اندیشہ | اسباب | اثرات | بچاؤ کے طریقے |
|---|---|---|---|
| **جلنا**<br> | آگ یا بہت گرم چیز چھونے، گرم پانی یا مائع یا بھاپ سے آبلے پڑ جاتے ہیں اور انسان جل جاتا ہے۔<br>- آگ، چولہے، اوون یا پکانے کے گرم برتن سے جلنا۔<br>- گرم کھانا، اُبلا پانی، بھاپ، گرم تیل یا روغن اور مٹی کا تیل۔ | جلنے سے سنگین زخم آتے ہیں جن کا نشان جسم پر ہمیشہ رہتا ہے بعض زخم جان لیوا ہوتے ہیں۔ | چھوٹے بچوں کو آگ، ماچس اور سگریٹ وغیرہ سے دور رکھیے۔<br>- چولہے یا اسٹوو کو اونچی اور ہموار جگہ پر رکھیے جہاں بچے نہ پہنچ سکیں۔ اگر کھلا چولہا استعمال کیا جا رہا ہے یا کھانا کھلی جگہ پر پکایا جا رہا ہے تو یہ جگہ زمین یا فرش کی سطح سے اونچی ہونی چاہیے۔<br>- کھانا پکانے کے برتنوں کا ہینڈل اس طرح رکھیے کہ وہ بچوں کی پہنچ سے دور ہو۔<br>- پیٹرول، پیرافین، تیل سے روشن ہونے والے لیمپ، ماچس، موم بتی، لائٹر، گرم استری اور بجلی کے تار، چھوٹے بچوں کی پہنچ سے دور رکھیے۔<br>- ابلتا ہوا پانی یا ابلا ہوا گرم پانی، گرم کھانا اور گرم استری بچوں سے دور رکھنی چاہئیں۔<br>- اگر آپ کے ہاتھ میں گرم چائے، دودھ، سوپ وغیرہ کا پیالہ ہے تو بچے کو اٹھانے سے پہلے برتن نیچے رکھ دیجیے۔ |
| **گِرنا**<br> | - غیر محفوظ سیڑھیاں، بالکونی، چھت، کھڑکی اور کھیل کا میدان جہاں بچے کسی بڑے کی نگرانی کے بغیر کھیل رہے ہوں۔<br>- پنگھوڑے، واکر، کھڑکی، میز یا سیڑھی سے بچے کا گرنا۔ | گرنے سے بچوں کے جسم پر نیل پڑ جاتے ہیں، جلد چھل جاتی ہے اور ہڈیاں ٹوٹ جاتی ہیں۔<br>چوٹ شدید ہو تو زخم سے خون بہتا ہے، سر میں چوٹ بھی لگ سکتی ہے۔ | کسی اونچی جگہ، کپڑے بدلنے کی میز یا بستر پر ننھے بچوں کو کبھی بھی تنہا نہ چھوڑیں۔<br>- واکر کے ساتھ بچے کو کبھی اکیلا نہ رہنے دیں۔<br>- غیر محفوظ جگہوں پر بچوں کو کسی بھی چیز پر چڑھنے سے روکیں۔<br>- سیڑھی، کھڑکی اور بالکونی کو محفوظ بنانے کے لیے ان کے دونوں طرف جنگلہ لگوائیے۔ |
| **بجلی کا جھٹکا**<br>**(کرنٹ لگنا)**<br> | لیمپ، استری اور دوسرے برقی آلات | بجلی کا جھٹکا جسمانی و اعصابی نقصان کا باعث بنتا ہے حتیٰ کہ جان لیوا بھی ثابت ہو سکتا ہے | - سوئچ بورڈ پر بجلی کے وہ تمام ساکٹ ڈھانپ دیجیے جو بچوں کی پہنچ میں ہوں۔<br>- بجلی کے تمام تار بچوں کی پہنچ سے دور ہونے چاہئیں۔ کیونکہ ننگے تار بچوں کے لیے خاص طور پر خطرناک ہو سکتے ہیں۔ |
| **کٹنا**<br> | - چھری، چاقو، قینچی، تیز دھار یا نوکیلی اشیأ، ٹوٹے شیشے اور کلہاڑی وغیرہ شدید نوعیت کے زخموں کا باعث بن سکتی ہیں۔<br>- دھات کے تیز دھار آلات، مشینیں اور زنگ ایسے زخموں کا باعث بن سکتے ہیں جن میں شدید انفیکشن ہو جائے۔ | ٹوٹے ہوئے شیشے سے گہرے زخم آ سکتے ہیں، خون بہہ سکتا ہے اور زخم میں انفیکشن ہو سکتا ہے۔ | - وقتاً فوقتاً بچوں کے کھلونوں کا معائنہ کریں کہ ٹوٹنے سے ان میں تیز دھار کنارے تو نہیں بن گئے جو بچے کو نقصان پہنچا سکتے ہوں۔<br>- چھری، چاقو، قینچی وغیرہ چھوٹے بچوں کی پہنچ سے دور ہونی چاہئیں۔ بڑے بچوں کو سکھانا چاہیے کہ ان چیزوں کو احتیاط سے کس طرح استعمال کیا جاتا ہے۔<br>- شیشے کی بوتلیں بچوں کی پہنچ سے دور ہونی چاہئیں۔ گھر اور کھیل کی جگہ پر ٹوٹے ہوئے شیشے یا دھات کے تیز دھار والے آلات نہیں ہونے چاہئیں۔<br>- بوتلوں سمیت گھر میں استعمال ہونے والی جو چیزیں ٹوٹ جائیں انہیں محفوظ طریقے سے ٹھکانے لگایا جائے۔ |
| **ڈوبنا**<br> | کنواں، ٹب، پانی کی بالٹی، تالاب، نہانے کا ٹب | بچے دو منٹ سے کم وقت اور صرف چار سینٹی میٹر (ڈیڑھ انچ) گہرے پانی میں ڈوب سکتے ہیں۔ | پانی کے نزدیک بچے کو اکیلا ہرگز نہ رہنے دیں۔<br>- کنویں، ٹب اور پانی کی بالٹی کو ڈھانپ کر رکھیں۔<br>- جب بچے بڑے ہو جائیں تو انہیں تیراکی سکھائیں، اس طرح ان کے ڈوبنے کا اندیشہ کم ہو جائے گا۔<br>- بچوں کو بتائیں کہ تیز بہتے پانی میں کبھی نہ تیریں اور نہ ہی کبھی اکیلے تیرنے جائیں۔ |
| **زہر خورانی (زہریلی چیز کھانا)**<br> | - زہر، دوائیں، بلیچ، تیزاب اور مٹی کا تیل جیسا مائع<br>- جراثیم کُش دوا، بلیچ یا کپڑے دھونے کا پاؤڈر یا مائع<br>- اینٹی بایوٹکس دواؤں کا زیادہ یا غلط استعمال<br>زہریلے مادے جسم میں ان چار طریقوں سے داخل ہوتے ہیں:<br>- سانس کے ذریعے (سونگھنے سے)<br>- انجکشن کے ذریعے<br>- جذب ہو کر<br>- منہ کے ذریعے (کھانے یا پینے سے) | جسم کے اندر زہر داخل ہونا چھوٹے بچوں کے لیے نہایت خطرے کی بات ہے۔ بلیچ، کیڑے یا چوہے مار دوا، مٹی کا تیل، کپڑے دھونے کا پاؤڈر بچے کی موت کا باعث بن سکتا ہے یا مستقل معذوری اور زخم کا سبب بن سکتا ہے۔ اکثر زہر ایسے ہیں جنہیں کھایا پیا نہیں جائے تب بھی وہ سانس یا انجکشن کے ذریعے جسم میں داخل ہو سکتے ہیں۔ ایسے زہر دماغ کے لیے نقصان دہ، اندھے پن یا کسی اور مستقل معذوری کا سبب بن سکتے ہیں اسکے علاوہ اینٹی بایوٹکس دواؤں کا ضرورت سے زیادہ استعمال بچے میں بہرا پن پیدا کر سکتا ہے۔ اسپرین بچوں میں زہر خوانی کا عام سبب ہے۔ | - زہریلی اشیاء کو کولڈ ڈرنک یا جوس کی بوتل، جار یا پیالی میں ہرگز نہ رکھیے۔ بچے انہیں غلطی سے پی سکتے ہیں۔<br>- تمام دواؤں، کیمیکلز اور زہریلے مادوں کو ان کے اصل ڈبے/بوتل میں، اچھی طرح منہ بند کر کے رکھنا چاہیے اور ان پر نمایاں طور پر لکھا ہونا چاہیے کہ اس میں کیا چیز ہے۔<br>- کپڑے اور فرش دھونے کے کیمیکلز، بلیچ، ڈٹرجنٹس اور دوائیں ہرگز ایسی جگہ نہ رکھیں جہاں بچے ان تک پہنچ سکتے ہوں۔<br>- بچے کو دوا صرف اس وقت دی جائے جب ڈاکٹر نے وہ دوا تجویز کی ہو۔ کسی بچے کو کوئی ایسی دوا ہرگز نہ دیں جو کسی اور بچے یا بڑے کے لیے تجویز کی گئی ہو۔<br>- تمام دوائیں بچوں کی پہنچ اور ان کی نظر سے دور رکھیں۔ |
| **سانس رکنا اور دم گُھٹنا**<br> | ننھے بچے ہر چیز منہ میں لیتے ہیں خاص طور پر چھوٹی چیزیں منہ میں رکھ لیتے ہیں۔<br>- سکّے، بٹن، گِری یا بیج، چھالیہ کی ڈلی وغیرہ منہ میں ڈالنا۔ | کھانسی، پھندا لگنا، ابکائی آنا (آواز کے ساتھ)، گہرے سانس یا آواز بند ہو جانا، سانس لینے میں مشکل اور دم گھٹنا۔<br>سانس کا رکنا یا دم گھٹنا زندگی کے لیے نہایت خطرناک قسم کی ہنگامی حالت ہے۔ اگر کسی چھوٹے بچے کے لیے سانس لینا مشکل ہو رہا ہو تو اس کے باوجود کہ آپ نے اسے کوئی چیز نگلتے یا منہ میں رکھتے نہ دیکھا ہو، اس پر دم گھٹنے کا شبہ کرنا چاہیے۔ | - ننھے بچوں کو گری دار میوے (مونگ پھلی وغیرہ)، سخت مٹھائی یا چھوٹی ہڈی کے ساتھ بوٹی یا بیج کھانے کے لیے نہ دیں۔<br>- ننھے بچے جب کھانا کھا رہے ہوں تو ان پر نظر رکھیں، کھانے کی چیز انہیں چھوٹے ٹکڑوں/نوالوں کی صورت میں کاٹ کر یا توڑ کر دیں۔<br>- بچوں کے پنگھوڑے یا بستر کو ایسی کھڑکی سے دور رکھیں جس پر جھلملی (بلائینڈز) لگی ہو۔ جھلملی کھولنے اور بند کرنے والی ڈوری کے سرے پر لگے پھندنے کو اونچائی پر رکھیں۔<br>- روئی بھرے کھلونوں اور تکیوں کو بچے کے پنگھوڑے سے باہر رکھیں۔ |
| **سڑک پر حادثہ**<br> | - پانچ سال سے کم عمر بچوں کو سڑک پر حادثہ پیش آنے کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔<br>- چھوٹے بچے بغیر سوچے سمجھے سڑک کی طرف دوڑ پڑتے ہیں<br>- ذرا بڑی عمر کے بچوں میں سائیکل کے حادثات ان کی اموات یا زخمی ہونے کا عام سبب بنتے ہیں۔ | اگر ننھے بچوں کو کار میں اگلی نشست پر بٹھایا جائے تو ان کے زخمی ہونے کا خطرہ بہت بڑھ جاتا ہے۔<br>اسی طرح کسی ٹرک یا وین کے فرش پر انہیں نگرانی کے بغیر چھوڑ دینا خطرناک ثابت ہوتا ہے۔ | - بچوں کو سڑک کے نزدیک نہیں کھیلنا چاہیے۔ خاص طور پر جب وہ گیند سے کھیل رہے ہوں۔<br>- سڑک کے کنارے اس طرح چلیں کہ ٹریفک سامنے سے آتا نظر آئے اور چھوٹے بچوں کے ساتھ کسی بڑے کو ہونا چاہیے۔<br>- بچوں کو سکھائیے کہ سڑک پار کرتے وقت: سڑک کے کنارے کھڑے ہو جائیں، دونوں طرف دیکھیں، سڑک پار کرنے سے پہلے کار یا کسی اور گاڑی کی آواز سنیں، دوڑیں نہیں، چلیں، بڑے، بچوں کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ سڑک کے ساتھ چلتے وقت چھوٹے بچوں کی نگرانی کریں اور ان کے لیے اچھی مثال بنیں، بچوں کو سائیکل کے حادثات سے محفوظ رکھنے کے لیے پہلے انہیں سڑک کے حفاظتی اصولوں کے بارے میں سکھانا چاہیے۔ سائیکل چلاتے وقت بچوں کو ہیلمٹ اور دیگر حفاظتی سامان استعمال کرنا چاہیے۔ |
| **آلودہ پانی**<br> | - گندا اور آلودہ پانی | گندا اور آلودہ پانی پینے سے ہیضہ، دستوں کی بیماری، آنکھوں کی تکلیف (ککروں کی بیماری سمیت)، جِلدی امراض، خارش، جوئیں، پسّو پڑ جانے، ٹائیفائیڈ، ہیپاٹائیٹس جیسی بیماریاں لاحق ہو سکتی ہیں۔ | - پانی کو صاف ستھرے برتن (ڈرم، ٹنکی، ٹینک) میں ذخیرہ کرنا چاہیے۔ پانی کے برتنوں/ذخیرے کو ڈھک کر رکھنا چاہیے اور وقتاً فوقتاً ان کی صفائی کرنی چاہیے۔ |
| **انسانی فضلے کو غیر مناسب طریقے سے پھینکنا**<br> | پاخانے سے نکلنے والے جراثیم کھانے پینے کی چیزوں اور انگلیوں تک پہنچ کر انہیں آلودہ کر دیتے ہیں۔ | فضلے سے نکلنے والے جراثیم سے کھانے پینے کی اشیاء اور انگلیاں آلودہ ہو جاتی ہیں اور ان کے توسط سے جراثیم منہ کے ذریعے جسم میں پہنچ کر آنتوں اور دوسری بیماریوں کا سبب بنتے ہیں (ہک وورم، راؤنڈ وورم، شسٹوسومیاس/کیچوے اور پیٹ کے دوسرے کیڑے) | - بیت الخلاء اس طرح کا ہو اور وہاں صفائی کا ایسا انتظام رکھا جائے کہ انسانی فضلہ جسم کو نہ لگے۔ یہ خیال بھی رکھا جائے کہ چھوٹے بچے بیت الخلا کو آسانی سے استعمال کر سکیں۔<br>- پاخانے کے بعد صابن سے صحیح طریقے سے ہاتھ دھوئے جائیں۔ |
| **گھر کے اندر ہوائی آلودگی**<br> | کھلی جگہ میں آگ جلانا، ایندھن کا دھواں | کھلی جگہ میں آگ کا جلنا، یا ایسے چولہے جو درست طریقے سے نہیں بنائے گئے ہوں اور دھواں دینے والا ایندھن۔ ان سب سے سانس کے امراض یا تو پیدا ہوتے ہیں یا ان کی شدت بڑھ جاتی ہے۔ خاص طور پر عورتوں اور بچوں میں۔ | - آگ کی تپش اور دھوئیں کے اخراج کے لیے ہوا کی آمد و رفت کا مناسب انتظام ہونا چاہیے۔ |

یہ جانچ فہرست محترمہ صنوبر ندیم، محترمہ انجم شریف اور محترمہ سیما لاسی نے منجانب آغا خان یونیورسٹی کے ہیومن ڈویلپمنٹ پروگرام خاص طور پر پرورش میگزین کے لیے تیار کی ہے۔

# پرورش

شمارہ نمبر 7، ستمبر 2009

ابتدائی بچپن کی نشوونما پر پاکستان کا پہلا جریدہ

’’پرورش‘‘ میگزین سندھ ایجوکیشن فاؤنڈیشن، ای سی ڈی پروگرام کے تحت دی ایمبیسی آف دی کنگڈم آف دی نیدرلینڈز اور آغا خان فاؤنڈیشن، پاکستان کی معاونت سے شائع کرتا ہے۔

’’پرورش‘‘ کا تازہ شمارہ حاصل کرنے کے لیے رابطہ کیجئے۔

سندھ ایجوکیشن فاؤنڈیشن

پلاٹ نمبر 9، بلاک 7، کہکشاں، کلفٹن-5، کراچی 75600، پاکستان۔

ای میل: nurture@ecdpak.com ویب سائٹ: www.ecdpak.com