Urdu

DSB

ناروے کی ہنگامی تیاری میں اپنا تعاون ایسے کریں

ہنگامی تیاری میں اپنا اہتمام خود کرنے کے بارے میں مشورے

ڈائریکٹوریٹ برائے سماجی تحفظ اور ہنگامی تیاری (DSB) کی طرف سے اہم معلومات

ایک ہفتے کے لیے خود کی تیاری

آپ اور آپ کے قریبی لوگ کیسے گزارا کریں گے اگر بجلی زیادہ دیر کے لیے چلی جائے؟ اگر پانی غائب ہو جائے تو آپ کیا کریں گے؟ اگر آپ ایک ہفتے تک خریداری نہ کر سکیں تو کیا کریں گے؟ اپنے اہتمام کا مطلب ایسی صورتحال کے لیے تیار ہونا ہے۔

نارویجن حکام تجویز کرتے ہیں کہ زیادہ سے زیادہ لوگ خود کو ایک ہفتے تک خود کفیل رہنے کے لیے تیار رکھیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ بلدیات اور ایمرجنسی خدمات کو ان لوگوں کو ترجیح دینی ہو گی جو بحران کے دوران بغیر مدد کے گزارا نہیں کر سکتے۔ اگر ہم میں سے زیادہ لوگ خود اور اپنے ارد گرد کے لوگوں کا خیال رکھنے کے قابل ہوں، تو اس سے ناروے کا مجموعی دفاع مضبوط ہو جائے گا - یعنی معاشرے کے وسائل کا مجموعہ جو بحران اور جنگ کو روکنے اور اس کا مقابلہ کرنے کے لیے استعمال ہوتا ہے۔

کیا ہو سکتا ہے؟

ہم ایک ایسی دنیا میں رہ رہے ہیں جو مسلسل غیر مستحکم ہو رہی ہے – بشمول موسمیاتی تبدیلیوں، جنگوں اور ڈیجیٹل خطرات کی وجہ سے۔ حالانکہ ناروے میں زیادہ تر چیزیں معمول کے مطابق چلتی ہیں، ہمیں تیار رہنا چاہیے کہ شدید موسم، وبائیں، حادثات، تخریب کاری اور بدترین صورت میں جنگی کارروائیاں ہمیں متاثر کر سکتی ہیں۔

ایسے بحران کی صورت میں بڑے پیمانے پر نتائج ہو سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر، بجلی کا بند ہونا ٹوٹی کا پانی، سیوریج نظام، ادائیگی کے حل، انٹرنیٹ، موبائل فون اور کھانا پکانے کی سہولت کو معمول کے مطابق کام کرنے سے روک سکتا ہے۔

اپنی تیاری کو مضبوط کریں!

مظبوط تیاری آپ اور آپ کے قریبی افراد کو تحفظ دیتی ہے۔ اگر آپ اس کتابچے میں دی گئی تجاویز پر عمل کریں تو آپ معمولی مسائل سے لے کر بڑے بحرانوں تک سب کچھ سنبھالنے کے قابل ہو جائیں گے۔ اس کے علاوہ، آپ حکومتی ادارے کو ان لوگوں کو ترجیح دینے میں مدد دیں گے جنہیں سب سے زیادہ مدد کی ضرورت ہے۔

یاد رکھیں کہ کچھ تیاری بغیر تیاری سے کہیں بہتر ہے!

کتابچے کو سنبھال کر رکھیں

فوٹو: ہیلیٹرانس

پانی

آپ کو پینے، کھانا پکانے اور صفائی کرنے کے لیے پانی کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر آپ ہر شخص کے لیے تقریباً 20 لیٹر پینے کا پانی ذخیرہ کریں، تو آپ ایک ہفتے کے لیے کم از کم ضروریات پوری کر سکتے ہیں اگر ٹوٹی کا پانی ختم ہو جائے۔ کچھ پانی کی ضروریات جوس، سوڈا اور دیگر غیر الکوحل مشروبات سے پوری کی جا سکتی ہیں۔

ایک انتخاب یہ ہے کہ آپ دکان سے پانی کے کین بوتلیں خرید لیں۔
دوسرا انتخاب یہ ہے کہ آپ خود ٹوٹی سے پانی بھر لیں۔اس طرح سے عمل کریں:

1. صفائی
- بوتلوں یا کینوں کو صابن اور پانی سے دھوئیں، اور اچھی طرح سے دھوئیں
- پانی بھر لیں، اور ہر 10 لیٹر پانی میں دو ڈھکن کلورین ڈالیں۔ کم از کم 30 منٹ کے لیے چھوڑ دیں۔ پھر پانی نکال لیں اور اچھی طرح دھوئیں

2. بھرائی
- کینوں یا بوتلوں کو ٹوٹی کے ٹھنڈے، بہتے پانی سے مکمل طور پر بھریں

3. ذخیرہ
- پانی کو ایک تاریک اور ٹھنڈے مقام پر ذخیرہ کریں جہاں براہ راست دھوپ نہ ہو
- صاف پانی کو صاف برتنوں میں کئی سالوں تک ذخیرہ کیا جا سکتا ہے اور بغیر خطرے کے پیا جا سکتا ہے

کیا پانی ذخیرہ کرنے کی جگہ تلاش کرنا مشکل ہے؟
- چھوٹے کینوں کو ذخیرہ کرنا بڑے کینوں کے مقابلے میں آسان ہو سکتا ہے
- آپ پانی کو الماریوں، کچن کے نیچے یا گھر کے دیگر مقامات پر جہاں تھوڑی اضافی جگہ ہو، ذخیرہ کر سکتے ہیں
- اگر آپ ایسی عمارت میں رہائش پذیر ہیں جہاں مشترکہ جگہیں ہیں، تو آپ محلے کی انتظامیہ سے پوچھیں کہ کیا پانی کے مشترکہ ذخیرے کی کوئی سہولت موجود ہے

گرمی اور روشنی

زیادہ تر گھروں میں بجلی گرمی کا بنیادی ذریعہ ہے۔ بہت سے گھروں میں بجلی ہی واحد گرمی کا ذریعہ ہوتی ہے۔ اگر سردیوں میں بجلی چلی جائے تو گھر کے اندر بہت جلد سردی اور اندھیرا ہو سکتا ہے۔ اس لیے آپ کو گرمی برقرار رکھنے کے لیے ایک منصوبہ تیار رکھنا چاہیے۔

آپ کے گھر میں یہ چیزیں ہونی چاہئیں:

- گرم کپڑے اور کمبل، رضایاں یا سونے کے تھیلے
- موم بتیاں اور ماچس کے ذخیرے یا لائٹر
- ٹارچیں یا ہیڈ لیمپس تاکہ اندھیرے میں دیکھ سکیں (اضافی بیٹریاں یاد رکھیں)

متبادل حرارت

- یقینی بنائیں کہ چمنی اور پائپ منظور شدہ اور اچھی حالت میں ہو، اور لکڑی کافی ہو
- گیس یا پیٹرول ہیٹر جو اندرونی استعمال کے لیے بنا ہو، بجلی جانے کی صورت میں ایک متبادل ہو سکتا ہے
- ایمرجنسی پاور، جیسے جنریٹر یا 230 وولٹ کے آؤٹ لیٹ والی بیٹری، پر بھی غور کیا جا سکتا ہے۔ اس کے لیے آپ کو حفاظتی استعمال کے قواعد و ضوابط کو اچھی طرح سمجھنا ہو گا

ایک دوسرے کی مدد کریں

- اگر بجلی کا بندش طویل ہو جائے اور آپ کے پاس متبادل حرارت نہ ہو: اپنے پڑوسیوں، خاندان یا دوستوں کے ساتھ بات چیت کریں کہ کیا آپ ان کے پاس جا سکتے ہیں
- اگر آپ کے پاس بجلی کی متبادل حرارت کا ذریعہ ہے اور آپ کسی ایسے شخص کو جانتے ہیں جن کے پاس نہیں ہے، تو بحران کی صورت میں انہیں اپنے یہاں آنے کی پیشکش پر غور کریں

اگر بجلی چلی جائے تو حرارت کے ضیاع کو کم کرنے کے لئے:

- دروازے بند کریں یا کمروں کے درمیان میں موٹے کمبل لٹکا دیں
- کھڑکیوں کے سامنے پردے یا موٹے کمبل لٹکا دیں

کھانا

ضرورت کے وقت میں ہو سکتا ہے کہ آپ کو کھانا خریدنے کا موقع نہ ملے۔ اس لیے آپ کے گھر کے تمام افراد کے لیے ایک ہفتے کا کھانا دستیاب ہونا ضروری ہے۔

سوچیں کہ اگر بجلی یا پانی نہ ہو تو آپ کھانا کیسے تیار کریں گے۔ ایسی کھانے کی چیزوں کو پہلے استعمال کریں جو جلدی خراب ہوتی ہیں، جیسے کہ فریج یا فریزر کی اشیاء۔

- یہ یقینی بنائیں کہ آپ کے پاس معمول کے مطابق استعمال ہونے والی خوراک کا تھوڑا سا اضافی ذخیرہ ہو۔ جب آپ چیزیں ختم ہونے سے پہلے خریداری کرتے ہیں، تو آپ کے پاس ہمیشہ ایک اضافی ذخیرہ ہو گا۔
- ایسی کھانے کی اشیاء کا اضافی ذخیرہ رکھیں جو زیادہ عرصے تک خراب نہ ہوں اور کمرے کے درجہ حرارت پر محفوظ کی جا سکیں۔ اچھی مثالیں: کرکری روٹی (کریکربریڈ)، جو کا دلیہ، بند ڈبے والی دالیں اور پھلیاں، بند ڈبے والا گوشت، انرجی بارز، خشک میوہ جات، چاکلیٹ، شہد، بسکٹ اور گریاں۔
- ایسی خوراک کی مثالیں جو زیادہ دیر تک محفوظ رہتی ہیں لیکن ان کے لیے پکانے کی ضرورت ہوتی ہے: پاستا، چاول، پیکٹ والا سوپ، آٹا، بند ڈبے والے کھانے اور فریز ڈرائیڈ کھانے۔
- اگر آپ کے گھر میں کسی کو مخصوص خوراک سے الرجی ہے یا وہ کسی مخصوص غذا پر منحصر ہے، تو آپ کو اس کے لیے خاص منصوبہ بندی کرنی ہو گی۔
- اگر آپ نے کھانا تیار کرنے کے لیے کیمپنگ چولہا، گیس کا چولہا یا گیس گرل استعمال کرنے کا ارادہ کیا ہے، تو آپ کو باقاعدگی سے چیک کرنا چاہیے کہ آلات صحیح حالت میں ہیں اور کام کر رہے ہیں۔

ادائیگی کے لیے اپنے آپ کا اہتمام

ادائیگی کے نظام ناروے میں محفوظ اور مؤثر ہیں۔ تاہم، ڈیجیٹل حملے، انسانی غلطیاں، سسٹم کی خرابی یا بجلی کے بندش کی صورت میں یہ ممکن ہے کہ یہ نظام درست طریقے سے کام نہ کریں۔

اگر آپ عام طریقے سے ادائیگی نہیں کر سکتے، تو بہتر ہے کہ آپ کے پاس ادائیگی کے دوسرے طریقے بھی موجود ہوں۔

- مختلف ادائیگی کے کارڈز رکھیں۔ یہ مختلف قسم کے کارڈز (ڈیبٹ یا کریڈٹ کارڈ)، یا مختلف بینکوں کے جاری کردہ بینک کارڈز ہو سکتے ہیں۔
- کچھ نقدی رقم اپنے گھر میں رکھیں، ترجیحاً مختلف اور چھوٹی قیمتوں میں۔ نقد کی مقدار کا فیصلہ آپ کے گھر کے افراد کی تعداد اور آپ کی ضروریات کے مطابق کریں۔
- مختلف بینکوں میں اکاؤنٹ رکھیں تاکہ اگر کسی بینک میں تکنیکی مسائل پیش آئیں تو آپ کے پاس دوسرے بینک کا اختیار ہو۔

اپنی تیاری کی فہرست

نیچے وہ چیزیں درج ہیں جو گھر میں رکھنا فائدہ مند ہو سکتی ہیں۔ آپ کو اپنی ضرورتوں کے مطابق اپنے ذخیرے کا باقاعدگی سے جائزہ لینا اور اسے اپ ڈیٹ کرنا چاہیے۔ یاد رکھیں کہ خاندان، دوست اور ہمسائے ساتھ مل کر اپنی تیاری میں ایک دوسرے سے تعاون کرسکتے ہیں۔

گرمی اور روشنی

- ☐ گرم کپڑے اور کمبل، رضائیاں یا سلیپنگ بیگز
- ☐ ماچس اور موم بتیاں
- ☐ لکڑی – اگر آپ کے پاس لکڑی کا چولہا یا چمنی ہے
- ☐ گیس یا مٹی کے تیل کا چولہا جو اندرونی استعمال کے لیے موزوں ہو
- ☐ رات گزارنے کا انتظام
- ☐ ٹارچ اور ہیڈ لیمپ، جو سیل، کرینک یا سلر سیل سے چلتے ہوں

خوراک اور پانی

- ☐ پینے کے لیے صاف پانی جو کین یا بوتلوں میں ذخیرہ کیا گیا ہو
- ☐ ایسی خوراک جو کمرے کے درجہ حرارت پر محفوظ رہ سکے
- ☐ گرل، چولہا یا کیمپنگ چولہا
- ☐ اضافی گیس سلنڈر یا ایندھن
- ☐ پالتو جانوروں کے لیے خوراک اور پانی
- ☐ تھوڑی سی نقد رقم اور کئی ادائیگی کے کارڈز

ادویات اور صفائی

- ☐ ادویات اور ابتدائی طبی امداد کا سامان
- ☐ آئوڈین گولیاں (یہ 40 سال سے کم عمر کے بچوں اور بالغوں، حاملہ خواتین اور دودھ پلانے والی ماؤں کے لیے ضروری ہے)
- ☐ صفائی کی اشیاء جیسے گیلی وائپس، ہینڈ سینیٹائزر، ڈائپر، ٹوائلٹ پیپر، سینیٹری سولر اور ٹیمپونز

معلومات

- ☐ بیٹری، کرینک یا سولر سیل سے چلنے والا ڈی اے بی ریڈیو
- ☐ بیٹریاں اور چارج شدہ پاور بینک
- ☐ کاغذ پر ایک فہرست جس میں اہم فون نمبر جیسے ہنگامی نمبر، ایمرجنسی کلینک، ویٹرنری، خاندان، دوستوں اور ہمسایوں کے نمبر شامل ہوں

DOLMIO
NIDO
RAVIOLI
MAXBOLLER
SODD
Idun
vann
MAIS
FRUKT-
COCKTAIL

FIRST AID KIT
TAMPAX

Gulasch

ادویات اور ابتدائی طبی امداد

ایک بحران کے دوران طبی ہنگامی نمبر یا ایمرجنسی کلینک تک پہنچنا مشکل ہو سکتا ہے۔ اس لیے یہ ضروری ہے کہ آپ بنیادی ابتدائی طبی امداد سیکھیں اور اپنے گھر میں ابتدائی طبی امداد کا سامان رکھیں۔

- اگر آپ کے پاس موقع ہو تو بنیادی ابتدائی طبی امداد سیکھیں۔
- اپنے گھر میں ابتدائی طبی امداد کا سامان رکھیں۔ اگر آپ کے پاس گاڑی ہے تو گاڑی میں بھی ابتدائی طبی امداد کا سامان ہونا چاہیے۔
- آپ جو ادویات اور طبی سامان باقاعدگی سے استعمال کرتے ہیں، اس کا کم از کم سات دن کا اضافی ذخیرہ اپنے پاس رکھیں۔ ایسی روٹین بنائیں کہ جب بھی آپ کے پاس ادویات ختم ہونے کے قریب ہوں تو ایک ہفتہ پہلے نئی سپلائی لے آئیں۔
- اپنے گھر میں آئوڈین گولیاں رکھیں (یہ 40 سال سے کم عمر کے بچوں اور بالغوں، حاملہ خواتین اور دودھ پلانے والی ماؤں کے لیے ضروری ہے)۔ یہ گولیاں ایٹمی حادثات کے دوران تابکار آئوڈین سے تحفظ فراہم کر سکتی ہیں اور انہیں صرف حکام کی ہدایت پر ہی لیا جانا چاہیے۔

بنیادی ابتدائی طبی امداد

- سانس کی نالیاں کھلی رکھنا۔
- بیرونی خون بہنے کو روکنا اور زخمی کو گرم رکھنا۔
- سانس کی جانچ کرنا۔
- یہ جانچنا کہ آیا زخمی ہوش میں ہے۔
- دل اور پھیپھڑوں کی بحالی (CPR) کرنا۔
- ڈیفبریلیٹر کا استعمال کرنا۔

صفائی

نامکمل صفائی بیماریوں اور انفیکشن کا سبب بن سکتی ہے۔ اگر آپ کی ٹوٹی میں پانی نہیں ہے تو ذاتی صفائی اور صفائی برقرار رکھنا زیادہ مشکل ہو جاتا ہے۔

- اپنے گھر میں گیلی وائپس، ہینڈ سینیٹائزر اور ڈسپوزیبل دستانے رکھیں۔
- اضافی ٹوائلٹ پیپر اور کوڑا دان کے تھیلے رکھیں۔
- اگر کوئی ڈائپر، حیض یا سینیٹری کی مصنوعات استعمال کرتا ہے تو آپ کے پاس ان کا اضافی ذخیرہ ہونا چاہیے۔

اگر پانی زیادہ دیر کے لیے ختم ہو جائے

- بیت الخلاء کے استعمال کے بعد اور کھانا پکانے سے پہلے ذاتی صفائی کا خاص خیال رکھیں۔
- اپنے گھر کو صاف ستھرا اور منظم رکھیں۔ بیکٹیریا اور کیڑے مکوڑوں سے بچنے کے لیے کچرا اور کھانے کے باقیات کو صحیح جگہ پر پھینکیں۔
- اگر بیت الخلاء استعمال نہیں کیا جا سکتا، تو آپ ایک ایمرجنسی بیت الخلاء بنا سکتے ہیں۔ اس کے لیے بیت الخلاء کی سیٹ یا بالٹی کے گرد ایک ڈبل پلاسٹک بیگ لپیٹیں۔ بیگ کو ڈبل گرہ لگا کر بند کریں اور اسے عام کوڑے میں ڈال دیں۔
- بحران کی صورت میں آپ گھر کے گرم پانی کے ہیٹر سے پانی استعمال کر سکتے ہیں۔ پانی نکالنے سے پہلے پلگ نکال دیں اور ہیٹر کے نچلے حصے میں موجود ڈرینیج والو سے پانی نکالیں۔ یہ پانی پینے کے قابل نہیں ہوتا۔
- آپ حفظانِ صحت کے لیے پانی جمع کرنے پر غور کر سکتے ہیں، جیسے چھت، دریا یا میٹھے پانی سے۔ تاہم، یاد رکھیں کہ یہ پانی شدید آلودہ ہو سکتا ہے اور اگر آپ کے علاقے میں جوہری تابکاری یا کیمیائی مادوں کا اخراج ہوا ہو تو استعمال کے لیے غیر موزوں ہو سکتا ہے۔ لہٰذا، اس پانی کو استعمال کرنے سے پہلے حکام سے معلومات حاصل کریں۔

معلومات اور مواصلات

بحران کے دوران یہ ضروری ہے کہ آپ کو حکام سے معلومات حاصل ہوں کہ کیا ہو رہا ہے اور آپ کو کیا کرنا چاہیے۔ اس لیے، تیار رہیں کہ اگر بجلی، موبائل نیٹ ورک یا انٹرنیٹ کام کرنا بند کر دیں تو آپ کیسے معلومات حاصل کریں گے۔

حکام کے ذرائع اور ایڈیٹر کے زیر نگرانی صحافتی ذرائع سے معلومات حاصل کریں، جو "Vær Varsom-plakaten" اور "Redaktørplakaten" کے تابع ہیں۔ NRK P1 ایک ہنگامی چینل ہے جو عوام تک معلومات کی فراہمی کو یقینی بناتا ہے، خاص طور پر اگر دوسرے خبری ذرائع اور سرکاری ویب سائٹس دستیاب نہ ہوں۔

- ایک DAB ریڈیو رکھیں جو بجلی جانے کے باوجود بھی کام کرے۔ مختلف قسم کے ریڈیو دستیاب ہیں جو بیٹریوں پر چلتے ہیں، یا جنہیں سولر سیلز یا کرینک سے چارج کیا جا سکتا ہے۔ یاد رکھیں کہ آپ گاڑی میں ریڈیو سن سکتے ہیں یا موبائل چارج کر سکتے ہیں۔
- ایک بیٹری بینک رکھیں جو باقاعدگی سے چارج ہوتا رہے۔
- اہم فون نمبرز کو کاغذ پر لکھیں تاکہ اگر آپ کو کسی اور کا فون استعمال کرنا پڑے تو آپ کے پاس نمبر محفوظ ہوں۔
- اپنے شہر کی انتظامیہ سے معلوم کریں کہ آیا ان کے پاس ایسی جگہیں یا انتظامات ہیں جہاں آپ بجلی اور ٹیلی نیٹ ورک بند ہونے کی صورت میں معلومات حاصل کر سکیں۔
- اگر آپ کے پاس انٹرنیٹ تک رسائی ہو لیکن موبائل نیٹ ورک کام نہ کر رہا ہو: دیکھیں کہ آیا آپ اپنے فون پر وائی فائی کے ذریعے کال کرنے کی سہولت کو فعال کر سکتے ہیں، اور کیا آپ کے فون میں ایسی ایپس ہیں جو انٹرنیٹ کے ذریعے مواصلات کر سکتی ہیں۔
- یہ چیک کریں کہ آیا آپ کے خاندان یا پڑوسی کے پاس ایسا موبائل نیٹ ورک ہے جو آپ کے نیٹ ورک سے مختلف ہے۔

ذرائع پر تنقیدی نظر رکھیں

بحران کی صورتحال غیر واضح ہوتی ہے، اور غلط معلومات آسانی سے پھیل سکتی ہیں۔ یہ اس وقت ہو سکتا ہے جب خود بحران کی صورتحال الجھن اور غلط فہمیوں کو جنم دے۔ یا پھر کوئی جان بوجھ کر غلط معلومات پھیلائے، مثال کے طور پر معاشرے کو غیر مستحکم کرنے کے لیے۔ چونکہ آپ کو ملنے والی معلومات آپ کے فیصلوں پر اثر ڈالتی ہیں، اس لیے ضروری ہے کہ آپ معلومات کے ذرائع کی جانچ کریں اور اس بارے میں سوچیں کہ آپ کون سی معلومات آگے پھیلا رہے ہیں۔

- حکام اور ایڈیٹر کے زیر نگرانی صحافتی ذرائع سے معلومات حاصل کریں۔
- جب آپ کو کوئی ایسی معلومات ملے جو حیران کن، خوفزدہ کرنے والی یا آپ کو غصہ دلانے والی ہو تو خاص طور پر محتاط رہیں۔
- اس بات کی جانچ کریں کہ جو معلومات آپ کو ملی ہیں، وہ کس نے فراہم کی ہیں۔ کچھ لوگ جان بوجھ کر غلط معلومات پھیلا سکتے ہیں۔

  یہ یاد رکھیں کہ متن، آواز، تصویر اور ویڈیو کو ہر قسم سے بدلا جا سکتا ہے۔
- اس بات پر غور کریں کہ آپ کون سی معلومات آگے پھیلا رہے ہیں۔

وارننگ

نارویجین حکام کی جانب سے ایمرجنسی الرٹ ایک سروس ہے۔ اگر کوئی سنگین صورتحال پیدا ہو جائے جس میں زندگی اور صحت کو فوری خطرہ ہو، تو آپ کو اپنے موبائل فون پر ایک ایمرجنسی الرٹ مل سکتا ہے۔ اس کے لیے ضروری ہے کہ آپ کے پاس 4G یا 5G نیٹ ورک کی دستیابی ہو۔

وارننگ سسٹم بڑے شہروں اور قصبوں میں نصب کیے گئے ہیں۔ جب سائرن تین سیریز میں بجتے ہیں، جن کے درمیان ایک منٹ کا وقفہ ہو، تو اس کا مطلب ہے "اہم پیغام - معلومات حاصل کریں"۔ مثال کے طور پر، NRK P1 سنیں۔ اگر سائرن تقریباً ایک منٹ تک مسلسل بجتے ہیں تو اس کا مطلب ہے "حملے کا خطرہ - پناہ لیں"۔ جب سائرن آدھے منٹ تک مسلسل بجیں، تو اس کا مطلب ہے کہ خطرہ ختم ہو گیا ہے۔

مشترکہ طور پر اپنے آپ کی تیاری

بحران کے دوران تعاون اور کمیونٹی کا کردار ایک بڑا وسیلہ ثابت ہوتا ہے۔ اپنے آس پاس کے لوگوں سے بات کریں کہ کیا ہو سکتا ہے اور آپ سب مل کر اس صورتحال کا کیسے مقابلہ کر سکتے ہیں۔

اپنی تیاری کے ساتھی تلاش کریں

یہ معلوم کریں کہ کون آپ کی مدد کا محتاج ہو سکتا ہے اور کون آپ کی مدد کر سکتا ہے۔ مختلف صلاحیتوں اور علم کے ساتھ، خاندان کے افراد، دوست اور ہمسائے ایک دوسرے کی مدد کر سکتے ہیں۔

یہاں کچھ مثالیں ہیں کہ آپ کس طرح ایک دوسرے کی مدد کر سکتے ہیں:

- زخموں کے علاج کے لیے ابتدائی طبی امداد
- دیکھ بھال اور حمایت
- اگر کسی کو اپنے گھر سے نکلنا پڑے تو رہائش اور قیام کی پیشکش
- حکام کی طرف سے ملنے والی معلومات کا ترجمہ اور وضاحت
- آلات اور اوزار کے استعمال میں عملی مدد
- خریداری، سامان اٹھانے اور نقل و حمل میں مدد
- سامان اور اشیاء کا تبادلہ یا عارضی قرض
- کسی دوسرے نیٹ ورک سے منسلک موبائل فون کا استعمال
- مشترکہ کھانا پکانا

رضاکار تنظیمیں

بحران کے دوران رضاکار تنظیموں اور مذہبی و عقیدتی جماعتوں کی کوششیں بہت سی اہم ذمہ داریوں کو حل کر سکتی ہیں۔ اپنے آس پاس کے علاقے میں رضاکار تنظیموں اور گروہوں کا ایک جائزہ لیں۔ رضاکارانہ تیاری میں شمولیت اختیار کرنے میں ہچکچاہٹ محسوس نہ کریں۔

گھر کے اداروں میں خود کی تیاری

کمیونیٹی ایسوسیشن یا مشترکہ ملکیت کے حکام اس بات پر غور کر سکتے ہیں کہ آیا ایک مشترکہ خود کی تیاری کا ذخیرہ قائم کیا جا سکتا ہے۔ مثال کے طور پر، پینے کا پانی تہہ خانے یا دیگر مشترکہ علاقوں میں ذخیرہ کیا جا سکتا ہے۔

بحران میں ذہنی صحت

بحران کے دوران اور غیر یقینی صورتحال کا سامنا کرتے ہوئے، یہ معمول کی بات ہے کہ آپ کو فکر، منفی خیالات، نیند کی کمی، بے چینی اور دیگر شدید جذبات کا سامنا کرنا پڑے۔ کچھ لوگوں پر یہ حالات زیادہ اثر انداز ہو سکتے ہیں۔

- اپنے وقت کا استعمال ان کاموں میں کریں جن پر آپ قابو پا سکتے ہیں، خاص طور پر ایسے کام جو آپ کے خیالات کو مرکوز رکھنے اور حال میں موجود رہنے میں مدد کریں
- اپنی روزمرہ کی باقاعدگی کو زیادہ سے زیادہ برقرار رکھیں، جیسے باقاعدہ کھانے اور ذاتی صفائی
- دوسروں سے رابطہ کریں۔ اگر ممکن ہو تو دوستوں، خاندان اور دیگر لوگوں سے بات چیت کریں۔ سماجی رابطہ ہمیں اپنی سوچوں کو بانٹنے اور چیزوں سے نمٹنے کے طریقے تلاش کرنے میں مدد دیتا ہے

بحران میں قیام کی جگہیں

کہاں قیام کرنا محفوظ ہے، یہ مکمل طور پر اس بات پر منحصر ہے کہ کیا ہوا ہے۔ سب سے اہم بات یہ ہے کہ معلومات حاصل کریں اور حکام کے مشوروں اور ہدایات پر عمل کریں۔

بہت سے معاملات میں، سب سے محفوظ جگہ گھر میں ہی رہنا ہوتا ہے۔ دیگر اوقات میں، آپ کو فوری طور پر گھر چھوڑنے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔

جنگی کارروائیوں کے دوران آپ کو پناہ لینے کے لیے خبردار کیا جا سکتا ہے۔ اگر قریب میں کوئی پناہ گاہ دستیاب نہیں ہے تو آپ کو تہہ خانے میں یا عمارت کے وسطی حصے میں پناہ لینی چاہیے۔ دھماکوں کی صورت میں کھڑکیاں ٹوٹ سکتی ہیں اور شیشے کے ٹکڑے قریب موجود افراد کو زخمی کر سکتے ہیں۔ اس لیے کھڑکیوں سے دور رہیں۔

اگر آپ کو گھر چھوڑنا پڑے

- ایک منصوبہ بنائیں کہ آپ کہاں جا سکتے ہیں اور وہاں کیسے پہنچیں گے۔ شاید آپ رشتہ داروں، دوستوں یا کسی کیبن تک جا سکیں۔ بڑے حادثات اور تباہیوں کی صورت میں اکثر انخلا اور لواحقین کے مراکز قائم کیے جاتے ہیں۔
- اگر آپ کو فوری طور پر گھر چھوڑنا پڑے تو سب سے اہم چیزیں جو یاد رکھنی ہیں وہ ہیں: گرم کپڑے/کمبل، موبائل فون، بینک کارڈ اور نقد پیسے، کچھ کھانا اور پینے کا پانی، شناختی دستاویزات، ادویات اور مددگار اشیاء (مثلاً چشمے، کانٹیکٹ لینز، واکر اور سماعتی آلات)۔
- اگر آپ گاڑی استعمال کرتے ہیں تو یقینی بنائیں کہ آپ کے پاس کافی ایندھن یا بجلی ہے۔ تیار رہیں کہ بحران کے دوران نقل و حمل میں افراتفری ہو سکتی ہے اور اس میں وقت لگ سکتا ہے۔

پناہ گاہیں

- پناہ گاہیں عوام کو جنگی کارروائیوں سے ہونے والے نقصانات سے بچانے کے لیے ہوتی ہیں
- حکام آپ کو اطلاع دیں گے جب پناہ گاہوں میں پناہ لینے کی ضرورت ہو گی
- سرکاری پناہ گاہوں کی فہرست آپ یہاں دیکھ سکتے ہیں
- اس کے علاوہ، بہت سے نجی عمارتوں میں بھی پناہ گاہیں موجود ہیں۔ یہ کمرے عمارت میں موجود لوگوں کے لیے مخصوص ہوتے ہیں، جیسے دفاتر، اسکول، بچوں کے مراکز، رہائشی عمارتیں اور ہوٹل

ایمرجنسی نمبر

110: آگ

112: پولیس (جب فوری مدد کی ضرورت ہو)

113: طبی ایمرجنسی فون (جب حالت نازک ہو اور زندگی کا سوال ہو)

1412: بہروں اور سماعت سے محروم افراد کے لیے ایمرجنسی فون

ایمرجنسی-SMS ایک سروس ہے جو آپ کو، اگر آپ بہرے، سماعت سے محروم یا بولنے میں مشکل محسوس کرتے ہیں، ایمرجنسی نمبرز سے SMS (تحریری پیغام) کے ذریعے رابطہ کرنے کی اجازت دیتی ہے۔ اس سروس کو استعمال کرنے کے لیے، آپ کو پہلے اپنا نمبر www.nodsms.no پر رجسٹر کرنا ہو گا۔

اپنے نوٹس (اہم فون نمبر اور دیگر مفید معلومات)

Brochure in different languages: sikkerhverdag.no