

کچھ آسان باتوں کا خیال رکھنے سے بہت فرق پڑتا ہے

بچوں کا ماحول اور ان کی حفاظت

6-0 ماہ 6 ماہ - 2 سال 4-2 سال 4-6 سال سکول شروع کرنے پر

دو سال کی عمر میں بچے توانائی سے بھرپور ہوتے ہیں اور خوب کھیلتے اور دوڑتے ہیں۔ وہ خود کو بہت سے کام کرنے کے قابل سمجھتے ہیں جو اصل میں ان کے بس کے کام نہیں ہوتے لہذا وہ اکثر خود کام کرنا چاہتے ہیں۔ اس عمر کے بچوں کو بھی خطرناک حالات اور چیزوں کا اندازہ نہیں ہوتا اور تمام وقت ان کی نگرانی ضروری ہوتی ہے۔

بچوں کی زندگی اور صحت کو لاحق بڑے بڑے خطرات میں حادثات بھی شامل ہیں۔ کچھ حادثات اور چوٹیں ایسی ہوتی ہیں جنہیں روکنا انسان کے بس سے باہر ہوتا ہے لیکن خوش قسمتی سے بہت سی احتیاطیں ممکن ہیں جن کے ذریعے ماں باپ اپنے بچوں کا ماحول محفوظ بنا سکتے ہیں۔

اس کتابچے میں ان عام چوٹوں اور حادثات کا ذکر ہے جو بچے کو دو سے چار سال کی عمر تک پیش آ سکتے ہیں۔ بعض لوگ یہاں دینے گئے کچھ مشوروں کو بالکل عام سوچ بوجھ کی باتیں خیال کریں گے لیکن زندگی کی مصروفیات میں ہر قسم کے خطرات کو نگاہ میں رکھنا کوئی آسان بات نہیں۔ اس کتابچے کو فہرست برائے یاد دہانی کے طور پر استعمال کیا جا سکتا ہے۔

سب گھر اور علاقے ایک دوسرے سے مختلف ہوتے ہیں اور مختلف چیلنج پیش کرتے ہیں۔ یہ سوچنا اچھا ہو گا کہ آپ کے بچے کے ماحول کی کیا خصوصیات ہیں۔

بڑھتے ہوئے بچے، بدلتے ہوئے خطرات

دو سے چار سال کی عمر کے دوران بچوں میں بہت سی تبدیلیاں آتی ہیں۔



تین سال عمر کے بچے پہلے کی نسبت نئی مہارتیں پیدا کر چکے ہوتے ہیں اور سیکھنے کا شوق رکھتے ہیں۔ یہ اہم ہے کہ والدین بچوں کو نئے مواقع پر کامیابی سے نیشنے اور نئے کام کرنا سکھائیں اور ساتھ ساتھ بچوں کو حادثات سے بھی محفوظ رکھیں۔

مفید معلومات:

- Giftinformasjonen (زبر کے بارے میں معلومات): فون نمبر 22591300 (چوبیس گھنٹے), www.giftinfo.no
- Helsedirektoratet (ڈائریکٹوریٹ برائے صحت): www.helsedir.no/miljo_helse
- Statens forurensningstilsyn (آلودگی کو محدود رکھنے کا ذمہ دار ادارہ): www.sft.no (بچوں کو روزمرہ کیمیائی مادوں سے واسطہ پڑنے کے بارے میں معلومات)
- Statens vegvesen (نارویجن پبلک روڈز ایڈمنسٹریشن): www.vegvesen.no (سائیکل اور کار میں بچوں کو محفوظ طریقے سے بٹھانا)
- Statens strålevern (نارویجن ریڈیشن پروٹیکشن اتھارٹی): www.nrpa.no (دھوپ اور مختلف قسم کی شعاعوں کے اثرات)
- Direktoratet for samfunnssikkerhet og beredskap (شہری تحفظ اور ہنگامی حالات کیلئے منصوبہ بندی کرنے کی ذمہ دار ڈائریکٹوریٹ): www.dsb.no (پراڈکس)
- Nasjonalt folkehelseinstitutt (قومی ادارہ برائے عوامی صحت): www.fhi.no (عمارتوں کے اندر کی فضا کے بارے میں بھی معلومات دیتا ہے)

اگر آپ کو بچوں کی حفاظت کے بارے میں کچھ پوچھنا ہو تو اپنے **helsestasjon** (ہیلتھ سٹیشن) سے رابطہ کریں۔

اس موضوع پر مطبوعات:

- IS-2372, «Når barnet skader seg» • بچوں کو فرسٹ ایڈ دینے سے متعلق یہ کتابچہ صرف نارویجن میں دستیاب ہے۔

اس سلسلے کے دوسرے کتابچے:

- IS-2307 U • بچوں کا ماحول اور ان کی حفاظت، 0-6 ماہ
- IS-2308 U • بچوں کا ماحول اور ان کی حفاظت، 6 ماہ تا 2 سال
- IS-2310 U • بچوں کا ماحول اور ان کی حفاظت، 4 تا 6 سال
- IS-2311 U • بچوں کا ماحول اور ان کی حفاظت، سکول شروع کرنے پر

یہ کتابچے نارویجن، انگلش، اردو، عربی اور صومالی زبانوں میں دستیاب ہیں۔

تمام کتابچے اس پتے پر آرڈر کیے جا سکتے ہیں:

trykksak@helsedir.no
فون نمبر: 24163368
فیکس: 24163369

یہ کتابچہ Helsedirektoratet (ڈائریکٹوریٹ برائے صحت) نے اس گروپ کے تعاون سے تیار کیا ہے ہیلتھ سسٹرز کا ملک گیر گروپ:

LANDSGRUPPEN AV
HELSESTRE NSF



اس عمر کے بچوں کے ساتھ ہونے والے عام حادثات

اس عمر کے بچوں کے ساتھ زیادہ تر حادثات گھر ہی میں ہوتے ہیں لیکن گھر سے باہر حادثات کا آغاز بھی ہو جاتا ہے۔ عام حادثات یہ ہیں:

- اونچی جگہ سے گرنا (مثال کے طور پر سیڑھیوں سے)
- جلنے کے حادثات
- زہر اور تیزاب سے متاثر ہونا
- زخم اور رگڑیں

حادثے کی صورت میں آپ کیا کر سکتے ہیں؟

جلنے کے حادثات

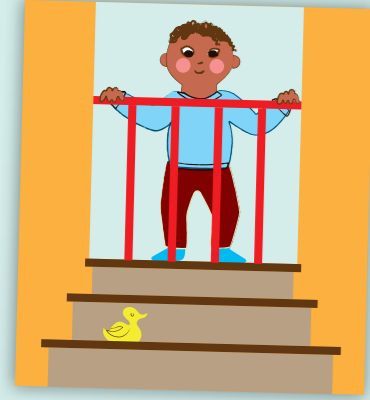
جل جانے کی صورت میں فوراً متاثرہ عضو پر ٹھنڈا پانی ڈالیں۔ کم از کم 15 منٹ پانی ڈالتے رہیں جس کا درجہ حرارت تقریباً 20 ڈگری ہو۔ ڈاکٹر سے مشورہ کریں کہ بچے کیلئے مزید کس احتیاط یا مدد کی ضرورت ہے۔

زہر سے متاثر ہونا

Giftinformasjonen (زہر کے بارے میں معلوماتی فون) 22 59 13 00 (چوبیس گھنٹے) پر بات کریں۔

کیمیائی مادوں سے متاثر ہونا

اگر کوئی کیمیائی مادہ آنکھ میں پڑ جائے یا جلد کو لگ جائے تو فوراً بہتے پانی سے دھو لیں۔ Giftinformasjonen (زہر کے بارے میں معلوماتی فون) سے رابطہ کر کے مزید دیکھ بھال کے بارے میں مشورہ کر لیں۔



اگر بچہ بلندی سے گر جائے، گلے میں کوئی چیز پھنسا لے، اس کی بڈی ٹوٹ جائے یا ڈوبتے ہوئے بچے کو بچایا جائے تو آپ کو یہ دھیان رکھنا چاہیے کہ آیا بچہ صحیح ہوش میں ہے اور سانس لے رہا ہے۔ اگر بچہ سانس نہ لے رہا ہو تو دل اور پیٹھوں کا فعل جاری کرنے کیلئے ہنگامی مدد دیں۔ اگر بچہ ہوش میں نہ ہو لیکن سانس لے رہا ہو تو اسے پہلو پر اس طرح لٹا دیں کہ وہ آرام سے اور صحیح توازن سے رہے۔ اس قسم کی سنگین اور زندگی کو خطرے سے دوچار کرنے والی علامات پانی جانے پر 113 کو فون کریں۔ اس کے علاوہ ڈاکٹر/ایمرجنسی کلینک سے رابطہ کر کے بچے کی مزید دیکھ بھال کے بارے میں بھی مشورہ کیا جا سکتا ہے۔

ابتدائی طبی مدد کے بارے میں اہم معلومات اس نارویجن کتابچے میں دی گئی ہیں: «Når barnet skader seg» ("جب بچے کو حادثہ پیش آئے").

4-6 سال

سکول شروع کرنے پر

0-6 ماہ

6 ماہ - 2 سال

2-4 سال

IS-2309 U [URDU]

Helsedirektoratet
Norwegian Directorate of Health

آپ اپنے بچے کا ماحول بہتر بنانے اور اس کی حفاظت کیلئے کیا کر سکتے ہیں؟

کھلونوں اور سازوسامان کی خریداری دہیان رکھیں کہ کھلونے، سازوسامان اور دوسری چیزیں حفاظتی نکتہ نظر سے اچھے معیار کی ہوں۔ انہیں مضبوط ہونا چاہیئے، ان کے پرزے ڈھیلے نہ ہوں، کنارے تیزدھار نہ ہوں، یہ بچے کی عمر اور نشوونما کے مرحلے کے لحاظ سے مناسب ہوں اور ان کے لیبل اور ہدایات برائے استعمال ایسی زبان میں ہوں جسے آپ سمجھتے ہیں۔ کھلونوں پر CE لیبل چیک کریں۔ یہ غور کریں کہ کیا آپ کے بچے کی سرگرمیاں ایسی ہیں جن کیلئے خاص حفاظتی سامان اور لباس کی ضرورت ہوتی ہے۔



کار

- قانون میں لازم ہے کہ بچوں کو کار میں محفوظ سیٹ میں بٹھایا جائے
- بچے کو محفوظ طریقے سے بٹھانے کیلئے ایسی منظور شدہ سیٹ اور بیلت وغیرہ استعمال کریں جو بچے کے قد اور وزن کے مطابق ہو
- بچے کی سیٹ کو دی گئی ہدایات کے مطابق کار میں لگائیں اور خیال رکھیں کہ سیٹ درست طریقے سے باندھی ہو
- مشورہ دیا جاتا ہے کہ بچے کی سیٹ کا رخ کار کے پچھلے حصے کی طرف رکھیں
- جس کار کی اگلی سیٹ کے سامنے ایربیگ کھل سکتا ہو، اس میں اگلی سیٹ پر بچے کی سیٹ کو پیچھے کی طرف رخ کر کے باندھنا منع ہے



سائیکل

- بچے کو سائیکل کے پچھلے حصے پر بچے کی جسمات کے لحاظ سے منظور شدہ سیٹ پر بٹھایا جا سکتا ہے
- بائیک بیلٹ استعمال کریں
- جب بچے کو سائیکل دلانی ہو تو بہتر ہے کہ تین پہیوں والی سائیکل دلانیں۔ ہم ٹریننگ کیلئے اضافی چھوٹے پہیوں والی سائیکل دلانے کا مشورہ نہیں دیتے کیونکہ اس سائیکل پر بچہ توازن قائم رکھنا صحیح نہیں سیکھ سکتا



سگرٹ نوشی

- بر بچے کے گھر کا ماحول سگرٹ کے دھوئیں سے پاک ہونا چاہیئے تاکہ بچوں کیلئے دمے اور سانس کی نالیوں کے انفیکشن کا خطرہ کم رہے۔



کمروں کے اندر کی فضا

- کمروں کے اندر کی فضا اچھی ہو تو صحت اچھی رہتی ہے اور دمے، الرجی اور سانس کی نالیوں کے اوپری حصے میں انفیکشنوں کا خطرہ کم ہوتا ہے
- تازہ ہوا کے اندر آنے اور باسی ہوا کے باہر نکلنے کا خیال رکھیں اور کبھی کبھار کمروں کو ہوا لگواتے رہیں
- کمرے کا درجہ حرارت 20 ڈگری رہے تو اچھا ہے۔ سونے کے کمرے کا درجہ حرارت اس سے کم ہونا چاہیئے
- ہوا میں نمی مناسب حد تک رہنی چاہیئے۔ مثال کے طور پر سونے کے کمروں اور عام استعمال کے کمروں میں گیلے کپڑے نہ سکاھیں

سردی میں کپڑے پہنانا

- جسم کے بالکل ساتھ پہننے والے کپڑے سوتی نہ ہوں بلکہ مثال کے طور پر اونی بنیان، دراز وغیرہ پہنائیں
- دہیان رکھیں کہ جوتوں کے اندر کافی گنجائش ہو - تنگ جوتوں کی وجہ سے پیروں کی انگلیاں ٹھنڈی ہو جاتی ہیں
- گردن اور سر ڈھک کر رکھیں کیونکہ گردن اور سر سے بہت زیادہ حرارت ضائع ہوتی ہے
- باقاعدہ وقفوں سے چیک کرتے رہیں کہ بچے کا جسم خشک ہو اور زیادہ ٹھنڈا یا زیادہ گرم نہ ہو



Pulk (برف پر گھسیٹنے والی بچہ گاڑی)

- جب منفی 10 ڈگری سے زیادہ سردی ہو تو pulk استعمال نہیں کرنا چاہیئے
- بچے کو بہت زیادہ لیٹنے سے پرہیز کریں
- دہیان رکھیں کہ بچے کو سردی نہ لگے
- چھوٹے چھوٹے جھٹکے لگتے رہنے سے متلی ہو سکتی ہے اور بچے قے کر سکتا ہے۔ اس لیے زمین کی سطح دیکھ کر چلیں اور سخت برف سے بچ کر چلیں
- بار بار چیک کرتے رہیں کہ بچہ ٹھیک ٹھاک ہے اور تھوڑی تھوڑی دیر بعد وقفہ کرتے رہیں

گرنے کے حادثات

- سیڑھیوں کے سامنے جنگلا لگا کر سیڑھیاں بند رکھنی چاہییں
- کھڑکیوں پر لاک ہونا چاہیئے جسے بچے نہ کھول سکیں
- جب بچہ بالکنی یا ٹیرس میں ہو تو اس کا دہیان رکھیں
- دو منزلہ بستروں پر حفاظتی رکاوٹ ہونی چاہیئے تاکہ بچہ بطور کھیل بستر پر اترتا چڑھتا نہ رہے



جلنے کے حادثات - کھانے پینے کی چیزوں سے

- جب آپ کوئی گرم چیز کھا یا پی رہے ہوں تو بچے کو اپنی گود میں مت بٹھائیں۔ بچوں کی جلد بہت نازک ہوتی ہے اور محض 40 ڈگری پر بھی جل سکتی ہے
- نہانے کے ٹب، شاور اور ہاتھ دھونے کے بیسن کے تلکوں میں تھرموسٹیٹ لگا ہونا چاہیئے یا بہت تیز گرم پانی سے بچاؤ کا نظام ہونا چاہیئے
- کافی ٹیبل پر لمبا میز پوش نہ بچھائیں

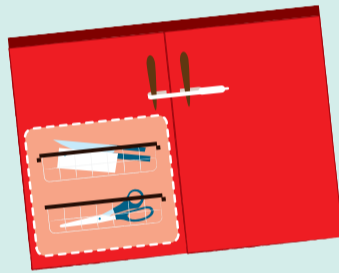


ڈوبنے کے حادثات

- بچے محض 10 سینٹی میٹر گہرے پانی میں بھی ڈوب سکتے ہیں
- جب بچہ کھلے پانی میں نہا رہا ہو یا جھیل/تالاب وغیرہ کے کنارے کھیل رہا ہو تو اس کے ساتھ رہیں
- کشتی اور موٹر بوٹ میں لائف جیکٹ پہنائیں اور کشتیوں کیلئے بنے ہوئے کنارے پر یا گہرے پانی کے قریب کھیلنے سے بچیں لائف جیکٹ پہنائیں

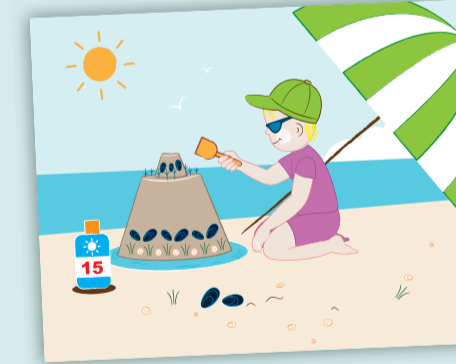
خطرناک چیزیں

- خطرناک اوزار اور آلات، چاقو، قینچی اور دوسری تیز دھار چیزیں کسی محفوظ جگہ پر رکھیں۔ الماریوں اور درازوں پر حفاظتی رکاوٹیں یا تالے لگانے چاہییں
- ماچس اور لائٹر ایسی جگہ نہ پڑے رہنے دیں جہاں سے یہ بچے کے ہاتھ لگ جائیں



دھوپ اور گرمی

- بچے کو چوڑے چھتے والا بیٹ، دھوپ کا چشمہ اور ہلکے پھلکے کپڑے پہنا کر دھوپ سے بچائیں۔ گہرے رنگوں، مثلاً سرخ رنگ کے کپڑے، ہلکے رنگوں کے کپڑوں کی نسبت دھوپ سے زیادہ بچاتے ہیں
- بچے کو کم از کم 15 فیکٹر والی سن سکرین (دھوپ سے بچاؤ کی کریم) لگائیں جس میں UVA اور UVB، دونوں طرح کی شعاعوں سے بچاؤ کیلئے فلٹر ہو۔ جب بچے کو سائے میں رہنا ہو تب بھی سن سکرین لگائیں کیونکہ دھوپ کے علاوہ بھی سورج کی شعاعیں انسانی جلد تک پہنچ جاتی ہیں
- بچے کو ایسی جگہوں پر کھیلنا چاہیئے جہاں قدرتی سایہ ہو
- بچے کو دوپہر کا وقت دھوپ میں نہ گزارنے دیں
- یہ دہیان رکھیں کہ بچہ کافی مقدار میں پانی وغیرہ پیتا رہے



Sportsvogn (بڑے بچوں کی پرام)

- پرام میں بچے کو بیلت لگا کر بٹھائیں۔ پرام کی تیز حرکت یا جھٹکے سے بچہ گر سکتا ہے یا اگر بچہ خود اچھل کود کر رہا ہو تو بھی پرام سے گر سکتا ہے
- ریفلیکس استعمال کریں



گلا گھٹنا

- بچے کو پلاسٹک کے تھیلوں سے نہیں کھیلنا چاہیئے کیونکہ بچہ تھیلے کو سر پر چڑھا سکتا ہے
- بچے کو لمبے سکارفا یا گلے میں ڈوری والے کپڑے نہ پہنائیں کیونکہ کھیل کود کے دوران گردن ایسی چیزوں میں پھنس سکتی ہے
- بچے کو مونگ پھلی نہیں دینی چاہیئے۔ اگر بچہ نکلنے میں غلطی کر بیٹھے اور کوئی دانہ سانس کی نالی میں چلا جائے تو مونگ پھلی کے تیل سے اندرونی جھلی اور پھیپھڑوں کے ٹشو کو نقصان پہنچ سکتا ہے

