

# کھیل ہی کھیل میں

## آؤ کھیل کھیل میں سیکھیں



اسلام و علیکم بچو! کیسے ہیں آپ سب؟ ہم آپ کو کھیل ہی کھیل میں، کے نئے شمارے میں خوش آمدید کہتے ہیں۔ آج ہم مختلف آفات کے بارے میں بات کریں گے اور جانیں گے کہ ہنگامی حالات میں ہمیں کیا اقدامات کرنے چاہئیں۔

## ناگہانی آفات اور بچاؤ کی تدابیر

بچو! ہمیں کسی بھی وقت کسی قدرتی یا غیر قدرتی آفت کا سامنا پیش آ سکتا ہے جس سے بچاؤ کے لیے ہمیں ہر وقت تیار رہنا چاہئے۔ اس شمارے میں پانچ آفات کا ذکر کیا گیا ہے، جن میں طوفان، آگ، زلزلہ، سیلاب اور بم کا خطرہ شامل ہیں۔ دی گئی مختصر معلومات ان آفات اور ہنگامی حالات سے نمٹنے اور بچاؤ کے لیے فوری اقدامات میں مدد کرے گی تاکہ ہم اپنا اور اپنے گھر والوں کا دفاع بہتر طور سے کر سکیں۔

### اس شمارے میں:

- آفات اور بچاؤ کی تدابیر
- طوفان
- آگ
- زلزلہ
- سیلاب
- بم کا خطرہ

### آپ کی معلومات کے لیے

- ہنگامی اقدامات

نوت: اس شمارے میں پیشہ معلومات چھوڑ بچوں اور ناخواندہ والدین کی آسانی کے لیے تصور کے ذریعے سمجھائی گئی ہیں۔ بالترتیب کچھ معلومات کو سمجھنے کے لیے بچوں کو اساتذہ کی مدد اور ہنماقی کی ضرورت پڑے گی۔

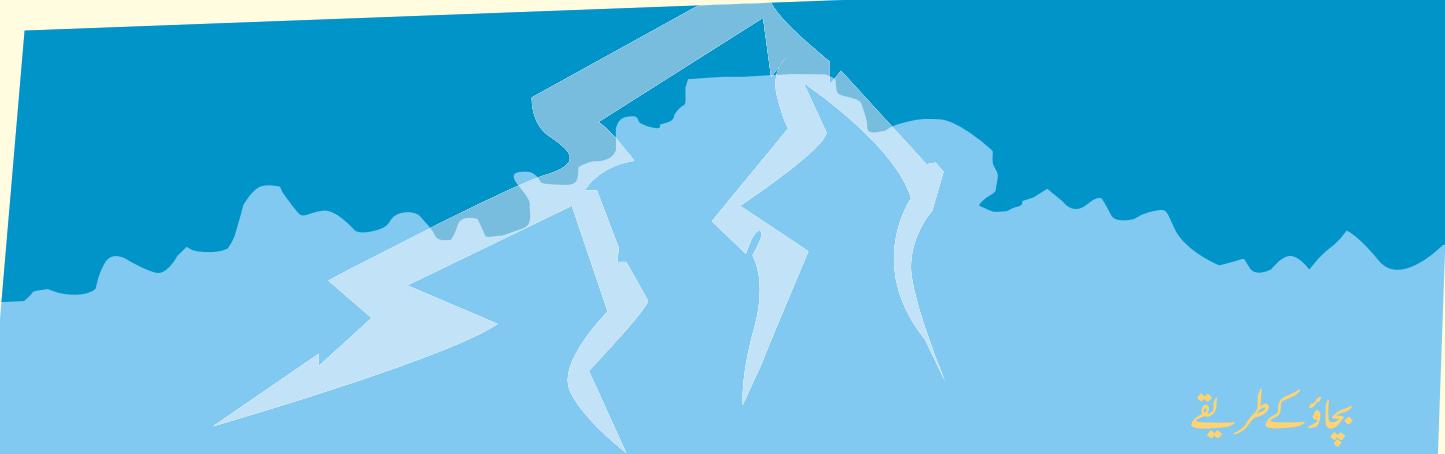
یہ جریدہ آرنسی ہے۔ اسی ڈی پروگرام کے تحت، بے تعاون آغا خان فاؤنڈیشن (پاکستان) اور ایمپیسی آف دی کنگ ڈم آف دی نیدر لینڈز تیار کیا گیا ہے۔

طبعات و اشاعت: سندھ ایجوکیشن فاؤنڈیشن

# طوفان



طوفان میں اکثر گرج چمک (بادلوں کا گرجنا اور آسمانی بجلی کا چمکنا) کے ساتھ بارش ہوتی ہے۔ بادلوں کے گرجنے کی آواز تو آپ کے لیے زیادہ نقصان دہ نہیں مگر آسمانی بجلی کی چمک نقصان دہ ہو سکتی ہے۔ معمولی ہونے کے باوجود بھی گرج چمک کے ساتھ تیز ہوا گیں۔ بہت خطرناک ہو سکتی ہیں۔ تیز ہواوں سے بادلوں میں گرج اور طوفانی بجلی پیدا ہوتی ہے۔ گرج چمک سے پیدا ہونے والی تیز ہوا گیں اور بارش طوفانی بجلی گرنے کا باعث ہوتی ہیں جو جان لیوا ہو سکتی ہے۔ تیز ہوا گیں، آندھی اور بگو لے بھی ایسے خطرات ہیں جو گرج چمک کی وجہ سے درپیش ہو سکتے ہیں۔ بجلی کی چمک، گرج کی آواز سے پہلے دکھائی دیتی ہے کیوں کہ روشنی کی رفتار آواز سے زیادہ ہوتی ہے۔ ان خطرات کے لیے آپ کو مزید احتیاط کی ضرورت ہے۔



## بچاؤ کے طریقے

### اندرونی بچاؤ:

- اگر آسمان پر گرج چمک ہو رہی ہو تو گھر میں رہیں۔
- گرج چمک کے دوران لو ہے اور بچلی کے آلات سے دور رہیں، کیوں کہ بچلی کے ناروں کے ذریعے آسمانی بچلی گھر میں بھی داخل ہو سکتی ہے۔
- گرج چمک کے دوران غسل لینے سے گریز کریں۔
- گرج چمک اور طوفان کی صورت میں نہ تلفون کریں اور نہ ہی فون کی گھنٹی بجھنے پر اسے اٹھائیں۔ موبائل فون کے استعمال سے بھی گریز کریں۔

### بیرونی حفاظت:

- بالوں کا کھڑا ہونا اور جلد میں چھپن محسوس ہونے کا مطلب ہے کہ بچلی کسی بھی وقت گر سکتی ہے۔ لہذا ایسی جگہ سے کسی محفوظ جگہ چلے جائیں۔
- گھر سے باہر ہونے کی صورت میں کسی عمارت یا کسی بندگاڑی کے اندر پناہ لیں۔
- اگر آپ بچلی سطح والی جگہ پر ہیں تو درختوں، کھمبوں اور لوہے کی اشیاء سے دور رہیں۔
- اگر آپ تیرا کی یا کشتی رانی کر رہے ہیں تو فوراً ساحل پر پہنچ کر اپنے آپ کو محفوظ کر لیں۔
- اگر آپ میدانی علاقے میں ہیں تو کوئی مضبوط ساید ارجلہ نلاش کریں۔
- بچلی سے متاثرہ شخص کو چھوٹے میں خطرے کی کوئی بات نہیں ہے۔ متاثرہ شخص کو آس پاس کی محفوظ جگہ پر لے جائیں اور مدد کے لیے پکاریں۔

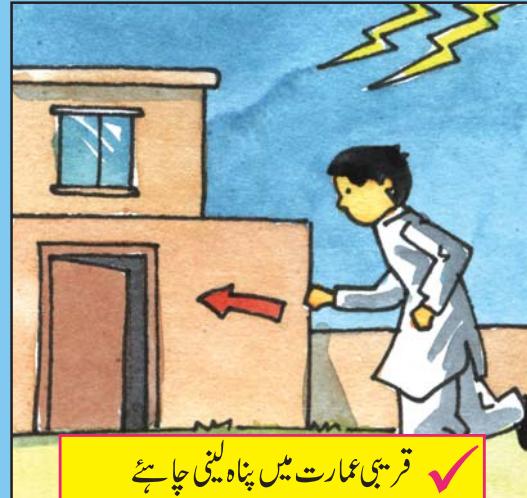
### محفوظ اور غیر محفوظ سائے

- گرج چمک کے دوران کھلے آسمان کے نیچے رہنا خطرناک ہے۔
- عمارت اور بندگاڑیاں، گرج چمک کے دوران زیادہ محفوظ جگہیں ہیں۔
- مضبوط سائے کی پناہ نہ ہونے کی صورت میں زمین پر لینا غیر محفوظ ہے۔
- گرج چمک کے دوران درختوں کے نیچے کھڑے ہونا صحیح نہیں کیونکہ بچلی کی چمک سے درخت آپ پر گر سکتے ہیں۔

آئیے دیکھتے ہیں کہ طوفان کے دوران ہمیں کیا کرنا چاہئے۔



فون کا استعمال نہیں کرنا چاہئے X



قریبی عمارت میں پناہ لینی چاہئے ✓



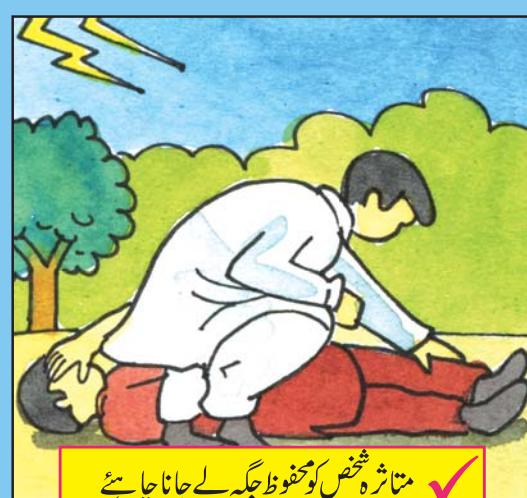
نہانہ نہیں چاہئے X



بندگاڑی میں پناہ لینی چاہئے ✓



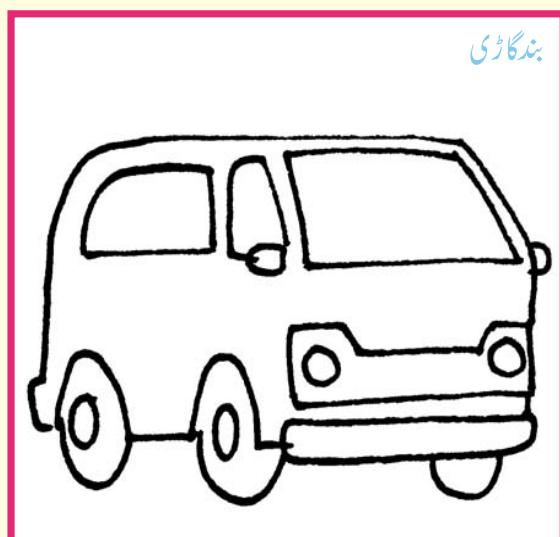
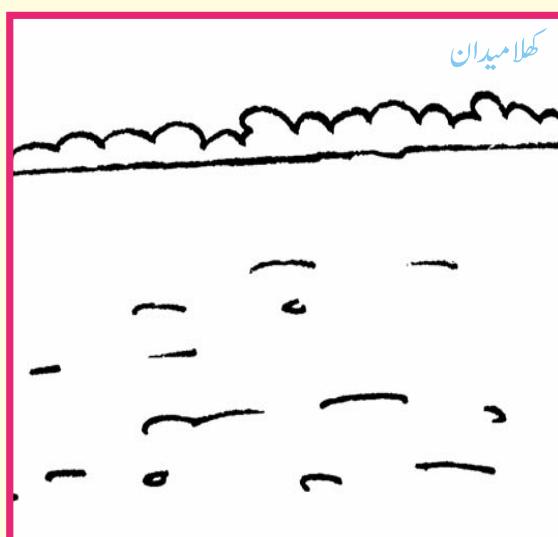
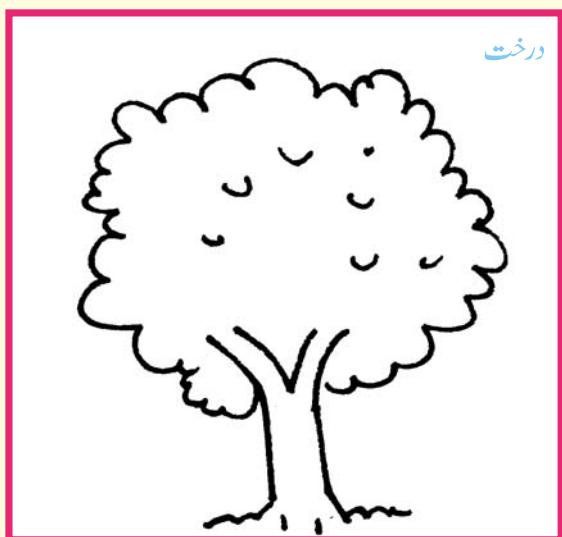
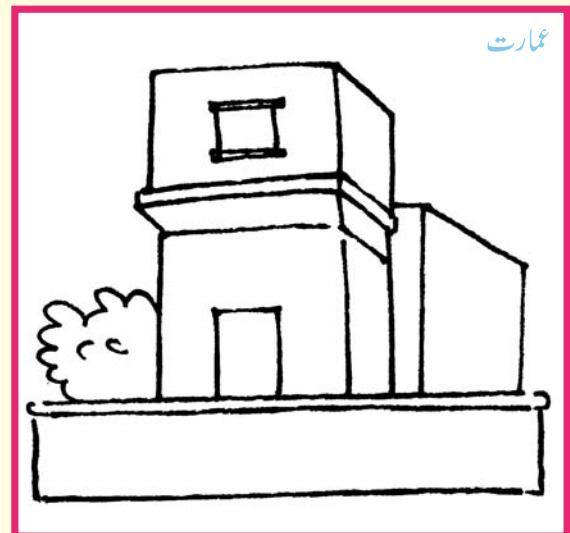
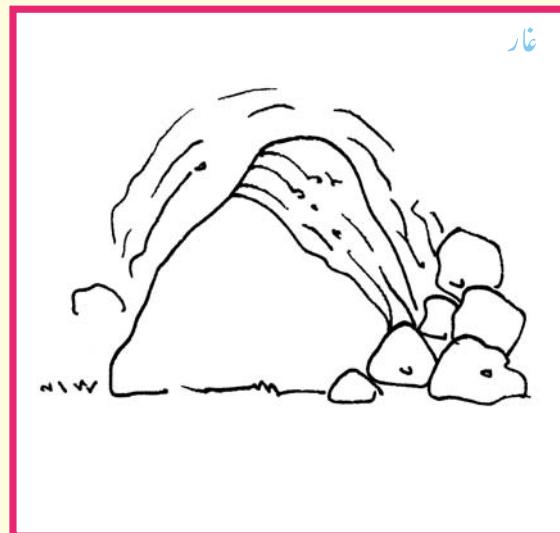
درخت کے نیچے کھڑا نہیں ہونا چاہئے X



متاثرہ شخص کو حفاظ جگہ لے جانا چاہئے ✓

## سرگرمی: طوفان

طوفان کے دوران آپ کن جگہوں پر محفوظ رہ سکتے ہیں؟ دی گئی تصاویر میں محفوظ جگہوں میں رنگ بھریں۔



# آگ



آگ میں بہت زیادہ حرارت ہوتی ہے اور آگ سے پیدا ہونے والے دھوئیں کی وجہ سے کھائی دینا مشکل ہو جاتا ہے۔ آگ آپ کے گھر کی چیزوں کو نہ صرف نقصان پہنچا سکتی ہے بلکہ تباہ بھی کر سکتی ہے۔ آپ اور آپ کے گھر والے اپنے گھر کو آگ سے محفوظ رکھ سکتے ہیں۔

آگ خوفناک اور پریشان کرنے ہوتی ہے۔ آگ لگنے کی صورت میں پہلے سے تیار کردہ منصوبہ گھر سے باہر نکلنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ پہلے سے ایک محفوظ جگہ مخصوص کر لیں جہاں آپ آگ سے بھاگ کر آسانی سے اپنے آپ کو محفوظ کر سکتے ہیں۔ کسی بڑے سے اس محفوظ جگہ اور وہاں پہنچنے کا طریقہ معلوم کریں۔ پورے خاندان کے لیے ایک محفوظ جگہ ہونی چاہیے اور سب کو وہاں تک پہنچنے کا طریقہ معلوم ہونا چاہیے۔

آئیے دیکھیں کہ آگ کس طرح  
ہمارے لیے نقصان دہ ثابت ہو سکتی ہے۔



### گھر کے اندر

- جلتے ہوئے چراغ یا ال ٹین پر کچھ نہ رکھیں۔
- جلتے ہوئے ہیٹر، لائٹن اور مومنتی کونہ چھوٹیں اور بند کرنے کے لیے کسی بڑے کی مدد لیں۔
- آتشدان یا لکڑی کے چولھے کے پاس نہ کھڑے ہوں کیونکہ آپ یا آپ کے کپڑے آگ کی زد میں آسکتے ہیں۔
- کبھی بھی ماچس یا آگ لگانے والی چیز نہ چھوٹیں۔

### باؤر پچی خانہ

- اگر آپ باؤر پچی خانے میں گیس کی بمحسوں کریں تو کسی بڑے کو بتائیں۔
- ماچس، چولہا اور گیس سلینڈر سے نہ کھیلیں۔

### بجلی کے نزدیک

- بجلی کے تاروں کو ہاتھ ملت لگائیں۔
- بجلی کے ساکٹ کے اندر کبھی کچھ نہ ڈالیں۔
- استعمال کے بعد بلب، ہیٹر، ٹی وی اور دوسراے برقی آلات کو بڑوں کی مدد سے بند کریں۔

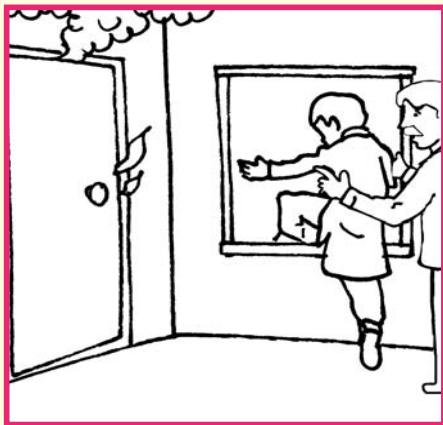
### آگ لگنے کی صورت میں

- جس جگہ آگ لگی ہو، وہاں سے فوراً نکلنے کی کوشش کریں۔
- کبھی بھی آگ سے نہ چھپیں اور نہ ہی اپنی چیزیں اکھٹی کرنے کے لیے وقت بر باد کریں۔
- دروازہ گرم ہونے کی صورت میں نہ کھولیں۔ کسی بڑے کی مدد سے کھڑکی یا دوسراے راستے سے باہر نکلیں۔

- اگر آپ کے کپڑوں کو آگ لگ جائے تو بھاگنے کے بجائے زمین پر گر کر اپنا چہرہ اہاتھوں سے چھپا کر کرو ٹیں بد لیں۔
- پہلے سے طے شدہ جگہ پر پہنچ جائیں۔
- ایک دفعہ باہر نکل آئیں تو باہر ہی رہیں۔

## سرگرمی: آگ سے نجات کے طریقے

نیچے دی گئی تصاویر میں آگ سے بچاؤ کے صحیح طریقوں پر رنگ بھریں۔



(ب) کسی بڑے کی مدد سے کھڑکی سے باہر نکلیں گے۔



(الف) گرم دروازہ کھول کر باہر جائیں گے۔



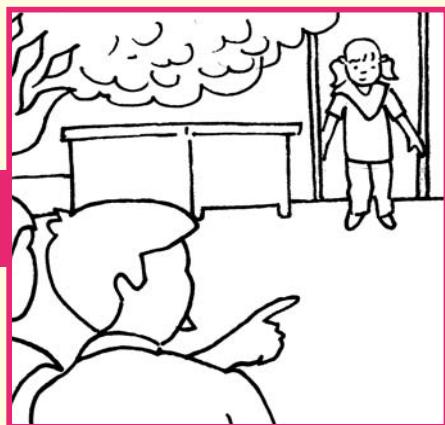
(ب) زمین پر گستاخ کر دھوکیں کے نیچے سے باہر نکلیں گے۔



(الف) الماری میں چھپیں گے۔



(ب) عمارت کے باہر ہی رہیں گے۔



(الف) ایک بار باہر چلے جائیں تو واپس آئیں گے۔

# سیلا ب

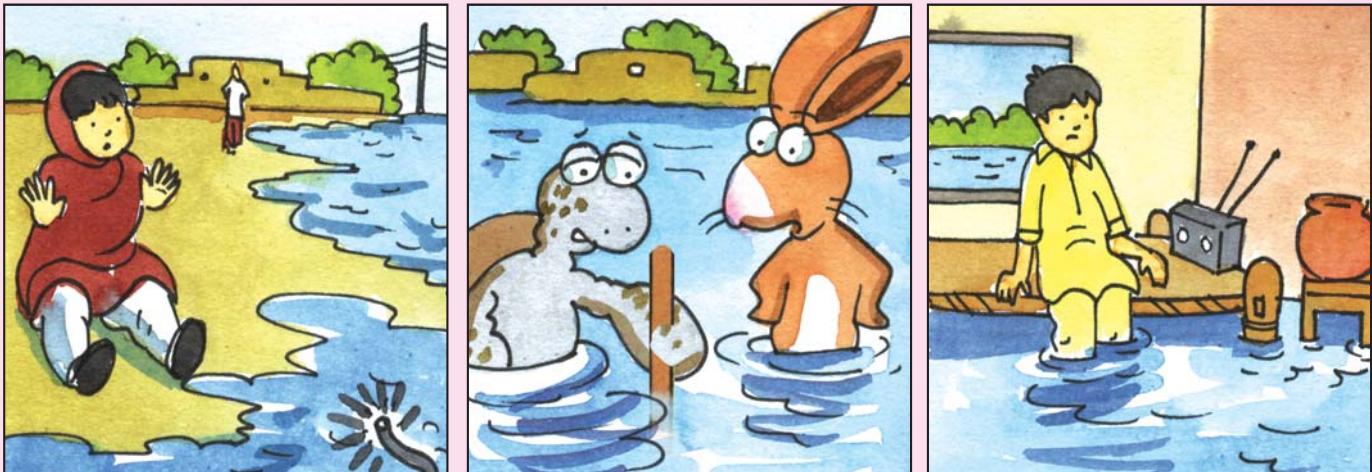


سیلا ب قدرتی آفات میں سب سے زیادہ رونما ہونے والی آفت ہے۔ سیلا ب آنے کی ایک وجہ بے تحاشہ بارشیں ہوتی ہیں، جس کی وجہ سے دریا کا پانی مقررہ حد سے بڑھ جاتا ہے اور پانی کے زور سے بندٹوٹ جاتے ہیں۔ سیلا بی پانی چندانچ بھی ہو سکتا ہے اور کئی فٹ بھی۔ سیلا بی پانی کی رفتار تباہ کن ہوتی ہے۔ اگر آپ کو سیلا ب آنے کے بارے میں کوئی اطلاع ملے اور آپ کو اپنا علاقہ اور گھر چھوڑنے کے لیے کہا جائے تو اپنے بڑوں کے ساتھ فوراً کسی اونچے اور محفوظ علاقے کی طرف چلے جائیں۔

## احتیاطی تدابیر

- بچو! سیلا ب کے دوران مندرجہ ذیل احتیاطی تدابیر یاد رکھنا ضروری ہے۔
- زمین پر پڑے بچلی کی تاروں سے دور رہیں ان سے آپ کو کرنٹ بھی لگ سکتا ہے۔
- اگر آپ خوف زدہ ہیں تو اپنا خوف کسی بڑے سے بانٹیں۔ سیلا ب خطرناک ضرور ہوتے ہیں لیکن یاد رکھیے کہ سیلا ب کا پانی ہمیشہ کل جاتا ہے۔
- ہمیشہ بیٹری سے چلنے والا ریڈ یو ساتھ رکھیں تاکہ ارڈگرڈ کی خبروں کے بارے میں آگاہ رہ سکیں۔
- سیلا ب کے پانی سے دور رہیں اس میں کئی مہلک جراحتیں بھی ہو سکتے ہیں۔

- بہتے ہوئے پانی میں ہرگز نہ چلیں اس سے آپ پھسل بھی سکتے ہیں، اگر آپ کا چلنا لازمی ہے تو آپ وہاں چلیں جہاں پانی نہ بہہ رہا ہو۔ زمین پر پانی کا اندازہ لگانے کے لیے کسی چھڑی کا استعمال کریں۔



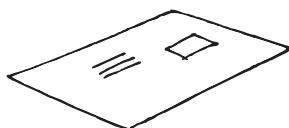
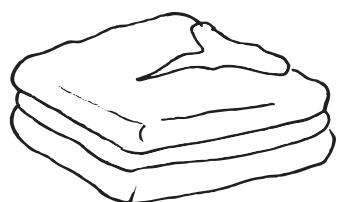
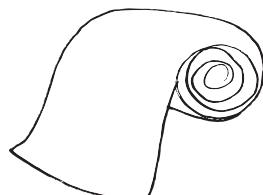
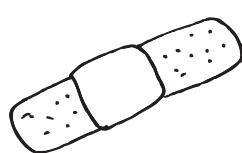
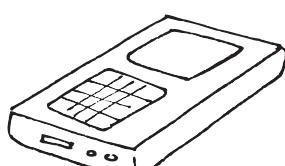
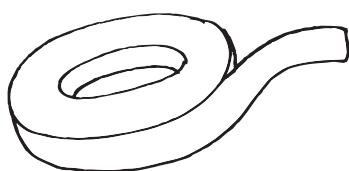
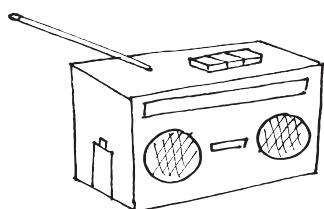
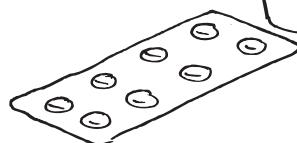
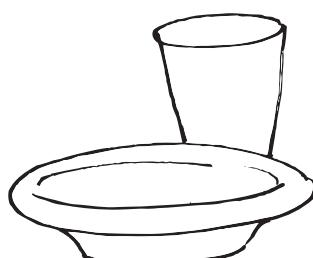
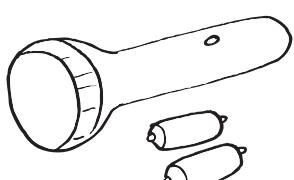
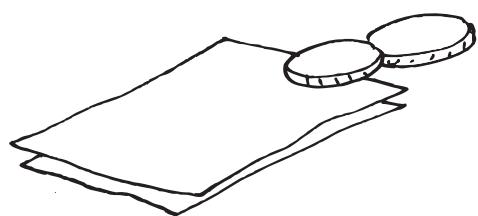
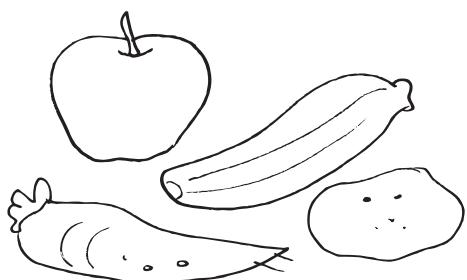
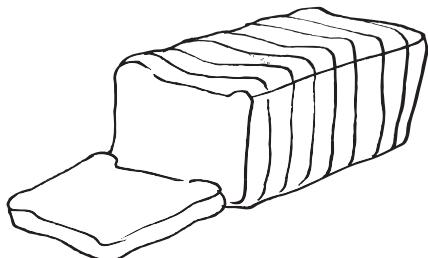
### ہنگامی امداد کا بستہ

مندرجہ ذیل اشیاء پر مشتمل ہنگامی امداد کا بستہ تیار رکھیں۔

- کھانے کی اشیاء جیسے بسکٹ، پھل، ڈبل روٹی اور جام
- پیالی اور پلیٹ
- پینے کا پانی
- نقد پسیے
- ابتدائی طبی امداد کا بکس (ڈاکٹر
- روشنی کے لیے ٹارچ اور بیٹری
- بیٹری سے چلنے والا ریڈ یو اور گھڑی
- مچھروں سے بچاؤ کے لیے دوا
- کپکڑا چھیننے کے لیے بیگ
- والدین کا شناختی کارڈ، ضروری کاغذات جیسے ڈرائیونگ لائسنس
- تکنیکی اور لحاف
- پہننے کے کپڑے اور نظر کے چشمے
- صابن



**سرگرمی:** نیچے دی گئی اشیاء آپ کے ہنگامی امداد کے بستہ کا حصہ ہیں۔ ان تصاویر میں رنگ بھرئے اور تبصرہ کر جئے کہ یہ چیزیں سیلا ب کی صورت میں آپ کے کس طرح کام آسکتی ہیں۔



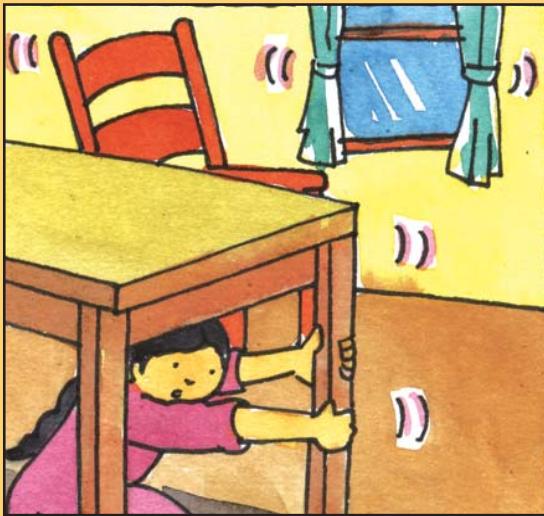
# زلزلہ



زمین کی سطح پر ایک دم سے دھکایا جھٹکا گناہنے کی علامات ہیں۔ زلزلے عموماً پھیلے ہوئے اور میدانی علاقوں میں آتے ہیں۔ زلزلے کا دورانیہ اکثر ایک منٹ سے بھی کم ہوتا ہے مگر اس سے بہت زیادہ نقصان پہنچ سکتا ہے۔ زمین میں ہلکی سی حرکت زلزلے کی وجہ بنتی ہے۔ اکثر ہلکی سی سرسر اہٹ سنائی دے گی یا تیز جھٹکا محسوس ہوگا۔ زلزلے کی شدت کا اندازہ لگانے کا آلهہ ”ریکٹر اسکیل“ کہلاتا ہے۔ اگر آپ زلزلے کے جھٹکے محسوس کریں تو جلدی سے زمین پر بیٹھ جائیں، اپنے آپ کو کسی مضبوط چیز (جیسے کہ چوکھٹ، بڑی میزو وغیرہ) کے نیچے چھپا لیں اور اسے مضبوطی سے پکڑ لیں۔

## زلزلے کی صورت میں بچاؤ کے طریقے

- کھلے میدان زلزلے سے بچاؤ کے لیے بہتر پناہ گاہ ہیں۔ عمارتوں اور بند جگہوں میں دیوار یا چھت گرنے کا خطرہ ہوتا ہے۔
- زلزلے کے وقت اگر آپ گھر کے اندر ہیں تو دروازے کی طرف نہ بھاگیں بلکہ میں پر بیٹھ کر کسی مضبوط اور بھاری چیز کے نیچے اپنے آپ کو محفوظ کر لیں۔ ان چیزوں سے دور رہیں جو آپ پر آسانی سے گر سکتی ہیں۔
- گلاس یا شیشے اور کھڑکی سے دور ہنا ضروری ہے۔ اس بات کا خیال رکھیں کہ زلزلے کے بعد آپ نے جوتے پہنے ہوئے ہوں کیوں کہ ہو سکتا ہے کہ زمین پر اور گھر کے اندر کا نج کٹکڑے ہوں جو آپ کو نقصان پہنچا سکتے ہیں۔
- ایسی بھاری بھر کم چیزیں جو آپ پر گر سکتی ہیں جیسے کتابوں کی الماری وغیرہ سے دور رہیں۔
- گھر سے باہر ہونے کی صورت میں عمارت، بر قی آلات اور بجلی کے تاروں سے دور رہیں۔
- زلزلے کے وقت لفت استعمال نہ کریں۔
- زلزلے کے بعد گھر میں گیس کی بمحسوس ہو یا زور دار آواز سنائی دے تو کھڑکی کھول دیں اور فوراً عمارت سے نکل جائیں۔ اس کا مطلب ہے کہ گیس لائن ٹوٹ گئی ہے، اس کے بارے میں کسی بڑے کو بتائیں۔

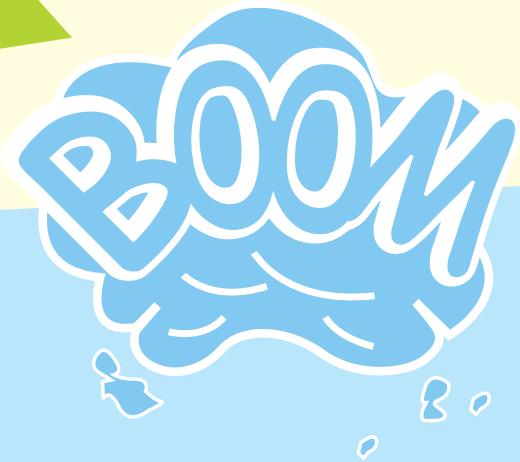


# بم کا خطرہ

کھیل ہی کھیل میں 14



بم خطرناک ہوتے ہیں۔ اسکول یا کسی عمارت میں بم کی موجودگی کی خبر ملنے پر گھبرا نے کے بجائے اپنے بڑوں / استاد کی بات غور سے سینیں تاکہ وہ آپ کو محفوظ جگہ پر لے جائیں۔ اس عمارت میں داخل نہ ہوں جہاں بم کی موجودگی کی اطلاع ہو۔



## چاؤ کے طریقے

umarat میں بم کی اطلاع کے بعد ان ہدایات پر عمل کیجئے۔

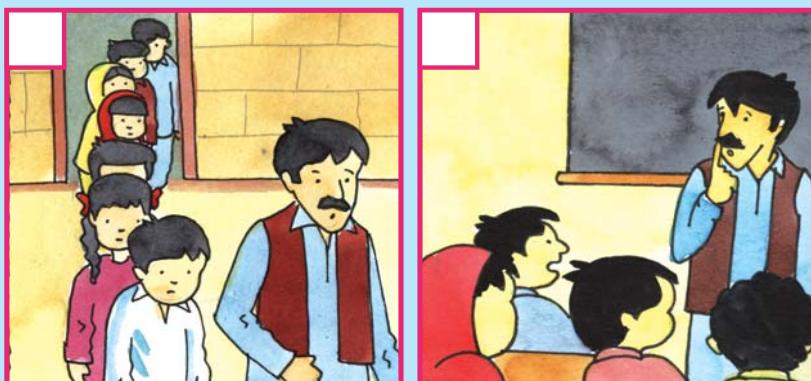
- ۱) پر سکون رہیں اور چینخے سے گریز کریں۔
- ۲) کسی بڑے یا استاد کی ہدایات پر عمل کریں۔
- ۳) اپنی چیزوں کو اسی جگہ چھوڑ دیں۔
- ۴) خاموشی سے ایک قطار بنائیں۔

۵) محفوظ جگہ پر پہنچنے کے لیے کسی بڑے سے مددیں (اسکول میں استاد اور گھر میں والدین وغیرہ)۔

۶) جب تک اس بات کا مکمل طور پر یقین نہ ہو جائے کہ بم کا خطرہ مل گیا ہے، عمارت میں دوبارہ قدم نہ رکھیں۔

## سرگرمی

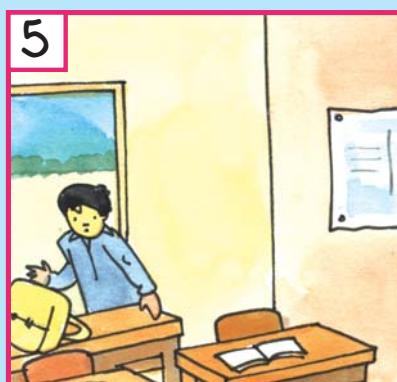
نیچے دی گئی تصاویر ان اقدامات کی طرف اشارہ کرتی ہیں جو اسکول یا گھر پر بم کا خطرہ ہونے کی صورت میں اٹھانے چاہئیں۔  
تصاویر کو ترتیب دیجئے۔



محفوظ جگہ جانے کے لیے  
استاد کی ہدایات پر عمل کریں۔  
پر سکون رہیں اور چینخے سے گریز کریں۔



اپنی چیزوں کو اسی جگہ چھوڑ دیں  
اور خاموشی سے ایک قطار بنائیں۔



umarat کے محفوظ ہونے تک  
اسکول میں دوبارہ قدم نہ رکھیں۔



استاد کی ہدایات پر عمل کریں۔

# آپ کی معلومات کے لیے

## خطرات میں خاندان کی حفاظت کے لیے منصوبہ بندی اور اقدامات

ہر خاندان کو خطرات کے خلاف منصوبہ بندی کرنی چاہیے۔ خاندان کے افراد کے ساتھ بیٹھ کر ان اقدامات پر بات کرنی چاہیے:

■ کس قسم کے خطرات کا سامنا ہو سکتا ہے؟

■ خطرات کے خلاف آپ کو کیا تیاریاں کرنی چاہئیں؟

■ خطرات سے بچنے کے لیے گھر خالی کرتے وقت کیا کرنا چاہیے؟



## آپ کو اپنے خاندان سے یہ بات کرنی چاہیے کہ:

■ خطرے کے دوران گھر سے دور کس مقام پر ملنا چاہئے (جیسے پڑوس یا گلی کے کونے پر)۔ جگہ کا تعین پہلے سے کر لیں جیسے کہ کسی دوست یار شتہ دار کا گھر منتخب کر لیں؛

■ اس بات کا خیال رکھنا بھی ضروری ہے کہ خطرے کے وقت اپنے خاندان سے بچھڑ جائیں تو کس سے رابطہ کریں۔ اپنے کسی قریبی رشتہ دار کا فون یا موبائل نمبر یاد کر لیں جو اسی علاقے میں رہتا ہوتا کہ وہ آپ کے گھر والوں کو اطلاع دے سکے۔

■ خطرات سے بچنے کے لیے حفاظتی منصوبہ بندی کے بارے میں آپ اپنے محلے والوں سے بات کر سکتے ہیں۔

■ اپنے محلے میں قابل اور صلاحیت رکھنے والے لوگ جیسے ڈاکٹر وغیرہ کے بارے میں معلومات رکھیں۔

ہم اس شمارے کے پڑھنے والوں کی آراء کے منتظر ہیں خاص کر نئے منہ بچوں کے خیالات اور تحریروں کے۔ آپ اپنی آراء مندرجہ ذیل پتہ پر ارسال کریں۔

## اپنی رائے سے آگاہ کریں

سنہدھ ایجوکیشن فاؤنڈیشن  
پلاٹ 9، بلاک 7، کہشاں کلینٹن 5، کراچی 00 5600 7 پاکستان  
Phone : (92-21) 111-424-111 Fax: (92-21) 99251652  
ایمیل: [info@ecdpak.com](mailto:info@ecdpak.com)

یہ جریدہ آری سی۔ ای سی ڈی پروگرام کے تحت، بر تعاون آغا خان فاؤنڈیشن (پاکستان) اور ایکسی آف دی نیڈر لینڈز تیار کیا گیا ہے۔

طباعت و اشاعت: سنہدھ ایجوکیشن فاؤنڈیشن۔