

## کچھ آسان باتوں کا خیال رکھنے سے بہت فرق پڑتا ہے

بچوں کی نشوونما ہر وقت جاری رہتی ہے اور بچہ اچانک کوئی ایسی حرکت کر سکتا ہے جس کیلئے آپ تیار نہ ہوں۔

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

جب بچہ نشوونما کے ایک مرحلے سے دوسرے مرحلے میں داخل ہوتا ہے تو اس وقت حادثات کا خطرہ سب سے زیادہ ہوتا ہے۔ چھ ماہ سے لے کر دو سال کی عمر تک بچے میں بہت سی تبدیلیاں آتی ہیں۔ پہلے تو بچہ فرش پر لیٹے ہوئے نہ ہونے کے برابر حرکت کرتا تھا لیکن پھر ابستہ ابستہ کرویٹ لینا، تھوڑی تھوڑی حرکت کرنا، گھٹنوں کے بل چلنا اور کھڑا ہونا شروع کر دیتا ہے۔ بچہ چڑھنا بھی سیکھ لیتا ہے اور تھوڑے ہی عرصے میں اونچی جگہوں پر چڑھنے لگتا ہے۔ بچہ کھانے کی چیزیں بھی منہ میں ڈالتا ہے اور ایسی چیزیں بھی جنہیں منہ میں ڈالنا خطرناک ہو سکتا ہے۔



اس کتابچے میں ان عام چوٹوں اور حادثات کا ذکر ہے جو بچے کو چھ ماہ سے دو سال کی عمر تک پیش آ سکتے ہیں۔ بعض لوگ یہاں دیے گئے کچھ مشوروں کو بالکل عام سوجھ 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۔

# بچوں کا ماحول اور ان کی حفاظت



IS-2308 U  
(URDU)

Helsedirektoratet

Norwegian Directorate of Health



6-0 ماہ

6 ماہ - 2 سال

4 - 2 سال

## مفید معلومات:

- Giftinformasjonen (زبر کے بارے میں معلومات): فون نمبر 22591300 (چوبیس گھنٹے), [www.giftinfo.no](http://www.giftinfo.no)
- Helsedirektoratet (ڈائریکٹوریٹ برائے صحت): [www.helsedir.no/miljo\\_helse](http://www.helsedir.no/miljo_helse)
- Statens forurensningstilsyn (آلودگی کو محدود رکھنے کا ذمہ دار ادارہ): [www.sft.no](http://www.sft.no) (بچوں کو روزمرہ کیمیائی مادوں سے واسطہ پڑنے کے بارے میں معلومات)
- Statens vegvesen (نارویجن پبلک روڈز ایڈمنسٹریشن): [www.vegvesen.no](http://www.vegvesen.no) (سائیکل اور کار میں بچوں کو محفوظ طریقے سے بٹھانا)
- Statens strålevern (نارویجن ریڈیشن پروٹیکشن اتھارٹی): [www.nrpa.no](http://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](http://www.dsb.no) (پرائڈکس)
- Nasjonalt folkehelseinstitutt (قومی ادارہ برائے عوامی صحت): [www.fhi.no](http://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:

- بچوں کا ماحول اور ان کی حفاظت، 0-6 ماہ, IS-2307 U
- بچوں کا ماحول اور ان کی حفاظت، 2 تا 4 سال, IS-2309 U
- بچوں کا ماحول اور ان کی حفاظت، 4 تا 6 سال, IS-2310 U
- بچوں کا ماحول اور ان کی حفاظت، سکول شروع کرنے پر, IS-2311 U

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



LANDSGRUPPEN AV  
HELSEØSTRE NSF

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

## اس عمر کے بچوں کے ساتھ ہونے والے عام حادثات

- اس عمر کے بچوں کے ساتھ زیادہ تر حادثات گھر ہی میں ہوتے ہیں۔ عام حادثات یہ ہیں:
- اونچی جگہ سے گرنا (مثال کے طور پر سیڑھیوں سے)
- جلنے کے حادثات (جیسے گرم مشروب سے جھلسنا)
- زہر سے متاثر ہونا
- گلے میں چھوٹی چیزیں پھنسنا

## حادثے کی صورت میں آپ کیا کر سکتے ہیں؟

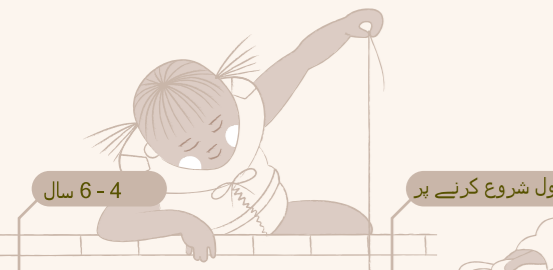
جلنے کے حادثات جل جانے کی صورت میں فوراً متاثرہ عضو پر ٹھنڈا پانی ڈالیں۔ کم از کم 15 منٹ پانی ڈالتے رہیں جس کا درجہ حرارت تقریباً 20 ڈگری ہو۔ ڈاکٹر سے مشورہ کریں کہ بچے کیلئے مزید کس احتیاط یا مدد کی ضرورت ہے۔

زہر سے متاثر ہونا Giftinformasjonen (زبر 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 (زبر 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 پائی جانے پر 113 کو فون کریں۔ اس کے علاوہ ڈاکٹر/legevakt (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")۔



6 - 4 سال

سکول شروع کرنے پر

# 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۔ بے ہی پرام کو نہ کرنے کے پرزوں پر علیحدہ حفاظتی لاک ہونا چاہیئے۔ کھلونوں پر CE لیبل چیک کریں۔

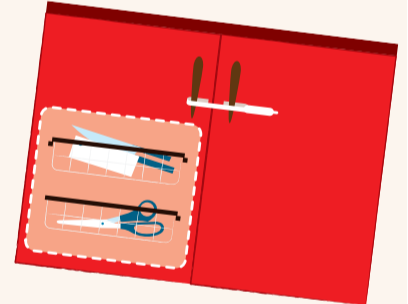
## دھوپ اور گرمی

- 1 سال سے چھوٹے بچوں کو براہ راست دھوپ میں نہیں رہنا چاہیئے۔ اس لیے بچے کو ایسی جگہوں پر کھیلنا چاہیئے جہاں قدرتی سایہ ہو
- دھوپ سے بچاؤ کیلئے بچے کو چوڑے چھتے والا ہیٹ اور ہلکے کپڑے پہنائیں۔ 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
- دوپہر کا وقت دھوپ میں نہ گزاریں
- یہ دہیان رکھیں کہ بچہ کافی مقدار میں پانی وغیرہ پیتا رہے



## 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 ایر بیگ کھل سکتا ہو، اس میں اگلی سیٹ پر بچے کی سیٹ کو پچھلے کی طرف رخ کر کے باندھنا منع ہے
- دیر تک سیٹ میں بیٹھے رہنے سے بچے کی کمر متاثر ہو سکتی ہے۔ وقفے کرتے رہیں

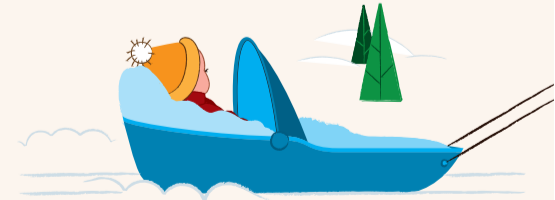


## اعضا پھنسنے کے حادثات اور خطرناک چیزیں

- 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
- جب آپ دروازہ کھول یا بند کر رہے ہوں تو دہیان رکھیں کہ بچے کا ہاتھ نہ پھنس جائے

## 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 لیپٹنے سے پرہیز کریں
- دہیان رکھیں کہ بچے کو سردی نہ لگے
- چھوٹے چھوٹے جھنکے لگتے رہنے سے مٹی 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



## 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 بیرونی 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



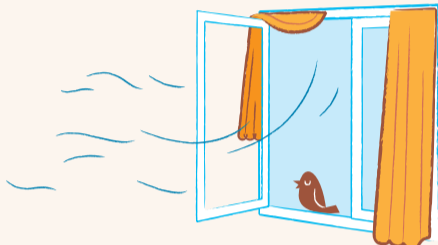
## سگرٹ نوشی

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۔



## گلا گھٹنا

- ایسی چھوٹی چیزیں کھلی نہ پڑی رہنے دیں جنہیں بچہ منہ میں ڈال سکتا ہو
- بچے کو پلاسٹک کے تھیلوں سے نہیں کھیلنا چاہیئے کیونکہ بچہ تھیلے کو سر پر چڑھا سکتا ہے
- جب بچہ کچھ کھا رہا ہو تو اس کا دہیان رکھیں کیونکہ کھانے کی چیز گلے میں پھنس سکتی ہے



## 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 سکھائیں



## سائیکل

- بچے کو سائیکل کے پچھلے حصے پر بچے کی جسمات کے لحاظ سے منظور شدہ سیٹ پر بٹھایا جا سکتا ہے
- بائیک ہیلمٹ استعمال کریں



## 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 کھیلتے ہوئے بھی لائف جیکٹ پہنائیں



## 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
- جب بچہ کرسی پر بیٹھا ہو تو اسے کبھی اکیلا مت چھوڑیں، چائے اسے بیلت لگا کر بٹھایا ہو۔ اونچی کرسیاں الٹ سکتی ہیں

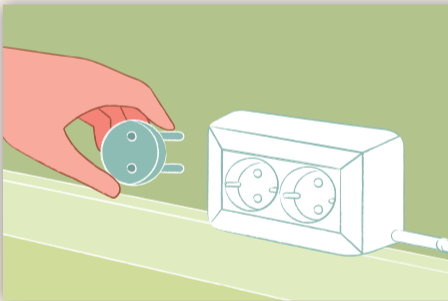
## جلنے کے حادثات - کھانے پینے کی چیزوں سے

- 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 نلکوں میں تھرموسٹیٹ لگا ہونا چاہیئے یا بہت تیز گرم پانی سے بچاؤ کا نظام ہونا چاہیئے
- کافی ٹیبل پر لمبا میز پوش نہ بچھائیں



## جلنے کے حادثات - بجلی کی چیزوں سے

- کوکنگ رینج کے سامنے حفاظتی رکاوٹ لگائیں تاکہ بچہ گرم دیبکیوں تک نہ پہنچ سکے
- خیال رکھیں کہ اوون کے دروازے میں لاک ہو جسے بچے نہ کھول سکتے ہوں
- بجلی کے پلگ لگانے کے سوراخوں میں حفاظتی پلگ لگائیں
- دہیان رکھیں کہ تاریں لٹکتی ہوں یا پھیلی ہوئی نہ ہوں
- چیک کرتے رہیں کہ بیئر باہر سے گرم نہ ہوں



## زہر اور تیزاب سے ہونے والے حادثات

- دوائیاں، دہلانی/صفائی کے پاؤڈر اور محلول، کیمیائی مادے اور تنباکو بچے کی پہنچ سے دور رکھیں
- ہر چیز کو اس کے اصل ڈبے/بیگٹ/بوتل ہی میں رکھیں تاکہ بچے کو غلطی نہ لگے
- چائلڈ سیف/چائلڈ پروف پیکنگ کا مطلب برگر یہ نہیں کہ بچہ اسے نہیں کھول سکتا
- زہریلے پودوں کو بچے کی پہنچ سے دور رکھیں

## بے ہی 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
- پرام پر جالی چڑھائیں تاکہ کیڑے مکوڑوں سے بچاؤ ہو اور بلیاں پرام میں نہ چڑھ سکیں
- پرام کے کھلے حصے کو بھاری کمبلوں سے نہ ڈھکیں

