



FEMA

حقائق نامہ

طوفان ہاروی کے بعد بچوں کو محفوظ رکھنا

ان لوگوں کے لئے یہ ایک مشکل وقت ہے جنہیں اپنے گھروں کو چھوڑنا پڑا تھا اور ان لوگوں کے لئے بھی جو گھر واپس آ گئے ہیں اور جنہوں نے اپنے گھروں کو پہنچنے والا نقصان دیکھا ہے۔

اگرچہ طوفان ہاروی گزر گیا ہے، تاہم پیچھے رہ جانے والے نقصانات کی وجہ سے پیدا ہونے والے بہت سے خطرات کو اب بھی ذہن میں رکھنے کی ضرورت ہے۔ امریکہ میں سیلاب سب سے عام قدرتی آفت ہے، اور اس سے ہر سال خاندانوں اور کاروباروں کو اربوں ڈالر کا نقصان ہوتا ہے۔

والدین اور سرپرستوں کے لئے ضروری ہے کہ مندرجہ ذیل سفارشات پر عمل کریں تا کہ انتظار اور صفائی کے عمل کے دوران وہ اپنے بچوں کو محفوظ اور پرسکون رکھ سکیں۔

تباہی کے جذباتی اثرات سے نمٹنا

آفت کی وجہ سے ہونے والا نقصان بہت زیادہ اور ناقابل برداشت ہو سکتا ہے، گھروں کی تباہی اور خاندان اور دوستوں سے علیحدگی بچوں میں بہت زیادہ ذہنی دباؤ اور تشویش پیدا کر سکتی ہے۔ یہ ضروری ہے کہ اس بات کو نظر انداز نہ کریں کہ ایسا طوفان بچوں پر کس طرح اثر انداز ہوتا ہے جو ان علاقوں میں رہتے ہیں اور جنہوں نے اپنے پالتو جانور، پسندیدہ کھلونے، یا دیگر پسندیدہ چیزیں کھو دی ہیں۔ وہ مکمل طور پر سمجھ نہیں سکتے ہیں کہ ہو کیا رہا ہے۔

بچوں کو اس صورتحال سے نمٹنے میں مدد کرنے کے لئے، ذیل میں کچھ مفید مشورے دیئے گئے ہیں تا کہ وہ دوبارہ محفوظ محسوس کریں:

• **ٹی وی دیکھنے کے وقت کو کم کریں:** تباہی کے بارے میں میڈیا کی شدید کوریج چھوٹوں بچوں کو خوفزدہ اور اسکے ساتھ ساتھ نوجوانوں کو پریشان کر سکتی ہے۔

• **ایک معمول پر عمل کریں:** اپنے بچوں یہ خیال پیدا کرنے میں مدد کریں کہ جیسے انہیں اب بھی اپنے معمول کا احساس ہے جس سے وہ زیادہ پرسکون محسوس کر سکتے ہیں یا یہ انکو اپنائیت کا احساس دلاتا ہے۔ جب اسکول اور بچوں کی دیکھ بھال کرنے والے ادارے دوبارہ کھل جائیں تو انہیں معمول کی عام سرگرمیاں دوبارہ شروع کرنے میں مدد دیں۔ ان میں دوبارہ کلاس روم، کھیلوں اور کھیلوں کے گروپوں کی سرگرمیاں شامل ہیں۔

• **ان کے ساتھ وقت گزاریں:** بچوں کے ساتھ بات چیت کر کے، انکے ساتھ کھیل کر، اور دوسری گھریلو سرگرمیوں میں حصہ لے کر ان کو یہ سمجھنے میں مدد دیں کہ وہ محفوظ اور حفاظت سے ہیں۔ چھوٹے بچوں کو محفوظ اور پرسکون محسوس کرنے میں مدد دینے کے لئے، انکی پسندیدہ کتاب پڑھ کر سنائیں، یا تسکین بخش گھریلو کھیل یا سرگرمیوں میں حصہ لیں۔

یہ مت بھولیں کہ یہ اُن سے ان حالات کے بارے میں سوالات سے پوچھنا ٹھیک ہے۔ اُن کے ساتھ ان واقعات کے بارے میں بات کرنے کے لیے کچھ وقت گزاریں، انہیں بتائیں کہ اس صورت حال کے بارے میں سوالات پوچھنا اور اپنے خدشات اور ردعمل کا اظہار کرنا درست ہے۔ بچوں کو، بہت زیادہ اور بے ضروری معلومات دینے بغیر یہ بتانا بھی درست ہے کہ خاندان میں، ان کے اسکول کے ساتھ اور کمیونٹی میں کیا ہو رہا ہے۔

والدین اور سرپرستوں کو چاہیئے کہ وہ سوالات کا مختصر اور ایمانداری سے جواب دیں اور اپنے بچوں سے انکی رائے

اور خیالات کے بارے میں پوچھیں۔ ایسے مزید خیالات جاننے کے لیے کہ بچوں کو تحفظ کا احساس کیسے دلایا جائے اس ویب سائٹ nctsn.org/trauma-types/natural-disasters پر جائیں۔

مستقبل میں تباہی کے واقعات کے لئے تیار رہنے میں آپ کی مدد کرنے کیلئے کچھ معلومات نیچے دی گئی ہیں:

سیلاب کے پانی سے حفاظت

- اپنے بچوں پر مسلسل نظر رکھیں کہ وہ سیلاب کے پانی اور اسکے قریب کھیلیں کودیں نہیں۔ بچوں کو ڈوبنے میں زیادہ وقت اور زیادہ پانی نہیں لگنا ہے۔ ایسے بہت سے واقعات میں، ڈوب جانے والے بچے پانچ منٹ سے کم وقت کے لیے نظر سے اوجھل ہوئے تھے اور وہ اس وقت والدین میں سے ایک یا دونوں کی نگرانی میں تھے۔
- جائیں کہ زمین کس جگہ متاثر ہوئی ہے اور بچوں کو پانی کی نکاسی کے گڑھوں، طوفانی ندی یا نالوں کے نزدیک سے کھیلنے منع کریں کیونکہ وہ اسکے اندر گر سکتے ہیں، پھنس جاتے ہیں یا انکے ڈوبنے کا خطرہ ہوتا ہے۔
- آگاہ رہیں کہ پانی میں کیا ہے کیونکہ آلودہ کھڑے پانی میں کھیلنے والے بچے بیمار ہو سکتے ہیں یا انکو سانپ، چوبے کی قسم کے اور دیگر جنگلی کاٹ سکتے ہیں۔
- لانیو یا زندہ تاروں یا بجلی کے ذرائع پر نظر رکھیں کیونکہ ہو سکتا ہے کہ سٹریٹ لائٹس سے اور پانی میں ڈوبے ہوئے بجلی کے سے تاروں میں کرنٹ دوڑ رہا ہو۔ ایسے بچے، خواہ کھڑے ہوئے پانی کے ذریعے یا براہ راست، بجلی کے ان ذرائع سے چھو جائیں تو انکو بجلی کا مہلک جھٹکا لگ سکتا ہے۔
- مزید جاننے کے لیے آن لائن www.ready.gov/floods پر جائیں۔

بجی چلے جانے پر حفاظتی تدابیر

- دروازہ بند رکھیں۔ بہت سے لوگ پینے یا دھونے کے لئے اپنے نہانے کے ٹب اور بالٹیوں کو پانی بھر دیتے ہیں۔ ہر چیز ایک غسل خانے میں رکھیں اور اسے بند کر دیں تا کہ چھوٹے بچے اس پر چڑھ نہ سکیں۔ اس سے بچوں کے ڈوبنے کا خطرہ ہو سکتا ہے۔
- اگر موم بتیاں استعمال کر رہے ہیں تو خیال رکھیں۔ بیٹریاں ختم ہونا شروع ہو سکتی ہیں اور لوگوں کو موم بتیاں استعمال کرنے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ ان کے ارد گرد چھوٹے بچوں پر نظر رکھیں اور ان کو بچھانا نہ بھولیں۔
- گاڑیاں بند کر دیں۔ سیل فون اور دیگر الیکٹرانکس کو ریچارج کرنے کی غرض سے، ہو سکتا ہے کہ لوگ گاڑیوں کے چارجر استعمال کرنے کے لئے اپنی کاریں آن رکھیں۔ یہ یقینی بنائیں کہ بچے گاڑی میں نہیں چڑھ جاتے اور اسکو گیئر میں نہیں ڈال دیتے۔
- کھلی جگہ میں چھوڑ دیں۔ اگر آپ کے پاس گیس/پروپین سے چلنے والا جنریٹر ہے تو اسے کبھی تہ خانے یا بند گیراج میں نہیں چلائیں۔
- آن لائن www.redcross.org/prepare/disaster/power-outage پر مزید معلومات حاصل کریں۔

بچوں کے لیے تفریح

- بورڈ کے کھیل: ایسے کھیل منتخب کریں جو بہت جلد ختم نہ ہوں۔ کینڈی لینڈ، پیرا شوٹ اور سیڑھی، اور مونوپولی ایسے زبردست کھیل ہیں جو کسی بھی عمر میں کھیلے جا سکتے ہیں۔ حتیٰ کہ تاش کے کھیل جیسے گو فیش، وار یا کنسنٹریشن بھی گھنٹوں تفریح فراہم کر سکتے ہیں۔

- **میوزکل چیئرز:** اگر آپ کے پاس پاور اور تین یا اس سے زیادہ بچے بھی ہیں تو آپ میوزکل چیئرز کھیل سکتے ہیں۔ اگر جگہ کم ہے تو بین کے بیگ، تہ کیے ہوئے کمبل یا تکیوں کو کرسیوں کے طور پر استعمال کیا جا سکتا ہے۔
- **سائمن کا کہنا ہے یا سائمن سٹیز:** سائمن کا کہنا ایک کھیل ہے جو بچوں کی سننے کی صلاحیتوں کے لیے مفید ہے اور یہ انکی اس توانائی کو استعمال کرنے میں مدد مل دیتا ہے جو انکے اندر محبوس ہو جاتی ہے۔
- **ورزش:** ایسی سرگرمیاں شامل کریں جو بچے جم کی کلاسوں میں کر سکتے ہیں۔ ان میں رسی سے چھلانگ، ڈنڈ نکالنا، جمپنگ جیک اور سٹریچنگ کی مشقیں شامل ہیں۔ یہ ان بچوں کی توانائی کے اخراج کے لئے بہت اچھی ہیں جو گھر میں پھنس کر رہ گئے ہیں۔
- **قلعہ تعمیر کریں:** تکیوں اور کمبلوں کو اکٹھا کریں، اور انہیں آزادانہ طور پر اپنا خیالی قلعہ تعمیر کرنے دیں۔ یہ ان کا ذہنی دباؤ دور کر سکتا ہے، اور آپ کا بھی۔
- **تصویریں بنانا یا پینٹ کرنا:** ہر بچہ، جوان یا بوڑھا تخلیقی کام کر کے خوشی محسوس کرتا ہے۔

مفید لنکس

- www.ready.gov/coping-with-disaster
- بچوں کی حفاظت: www.savethechildren.org پر جائیں اور "Tips to Help Kids Cope with Disasters" پر کلک کریں۔
- امریکن اکیڈمی آف پیڈیاٹرکس: www.healthychildren.org پر جائیں اور مندرجہ ذیل کو تلاش کریں:
 - "Helping your Child Cope"
 - "Talking to Children about Disasters"
 - "How Children of Different Ages Respond to Disasters"
 - "How to Prevent Carbon Monoxide Poisoning" and
 - "Flash Flood Recovery".
- National Child Traumatic Stress Network: www.nctsn.org