

# آپے سیلاب کے ساتھ جینا سیکھیں

خواب اور یادیں محفوظ بنائیں



Funded by the  
European Union



عورت فاؤنڈیشن

UN  
WOMEN

----- سیلاب کو اپنی یادیں اور خواب مت بہالے جانے دیں

آئیے سیلابوں کے ساتھ جینا سیکھیں۔۔۔۔۔

پاکستان ان دس ممالک میں شامل ہے جو ماحولیاتی تبدیلی سے سب سے زیادہ متاثر ہوئے ہیں۔ کاربن کے اخراج میں ہمارا کتنا حصہ ہے اور کتنا نہیں یہ ایک لا حاصل بحث ہے حقیقت یہ ہے کہ ہم اس وقت سنگین مسئلے سے دوچار ہیں اور ہمیں خود کو محفوظ رکھنے کے لئے کچھ حکمت عملیاں اپنانی پڑیں گی کیونکہ موسمیاتی ادواروں کے مطابق آنے والے سالوں میں زیادہ شدید بارشیں متوقع ہیں اس لئے اب ہمیں اپنی زندگیوں کو ترتیب دیتے ہوئے سیلاب اور بارش کو بھی ذہن میں رکھنا پڑے گا۔

عورت فاؤنڈیشن نے اس سلسلے میں یہ کتابچہ مرتب کیا ہے جو لوگوں کو رہنمائی فراہم کرتا ہے کہ سیلاب اور خصوصاً ناگہانی یا اچانک آنے والے سیلاب یا لینڈ سلائیڈنگ کی تباہ کاریوں کو کیسے کم کیا جا سکتا ہے۔ متوقع سیلاب سے نمٹنے کی تیاری بزدلی نہیں عقلمندی کی علامت ہے۔

اچانک سیلاب یا فلیش فلڈ کیا ہے؟

اچانک سیلاب سیلاب کی ایک قسم ہے جو ایک منٹ یا اس سے بھی کم وقت میں آ سکتا ہے اس کی وجہ شدید بارش، بادل یا گلیشیر کا پھٹنا، نالے یا دریا میں پانی کی مقدار زیادہ ہونا یا بندھے ہوئے پانی کی رکاوٹ ٹوٹنا ہے۔



- اچانک سیلاب کا خطرہ کن علاقوں میں ہے۔۔۔۔۔
- گھر کے قریب بننے والے دریا یا برساتی نالہ
- وہ حصہ جہاں سے پہاڑ یا پہاڑی کا آغاز ہوتا ہے
- نالہ یا دریا کی قدرتی گزرگاہ چاہے مدتوں سے اس پر سے پانی نہ گزرا ہو
- ڈھلوان
- شدید بارش



سیلاب سے نمٹنے کے تین مرحلے ہیں سیلاب سے پہلے، سیلاب کے دوران اور سیلاب کے بعد، ان تینوں مرحلوں کی بہترین تیاری ہی ہمیں جانی و مالی نقصان سے بچا سکتی ہے۔

پہلا مرحلہ:

سیلاب سے پہلے: ہوشیار رہو تیار رہو

خطرے سے نمٹنے کی تیاری بہترین تحفظ ہے۔ سیلاب سے پہلے کا مرحلہ درحقیقت گرمی کا آغاز سے شروع ہوتا ہے۔ چوکس رہیں فعال رہیں اور مندرجہ ذیل اقدام اٹھائیں۔

- ایک اچھے شہری کی ذمہ داریاں نبھائیں کوڑا کرکٹ جگہ جگہ مت پھیلائیں اور نہ انہیں ندی نالوں میں ڈالیں کیونکہ ندی نالوں میں کوڑا پھینکنے سے بہاؤ کا راستہ بند ہو جاتا ہے اور پانی باہر آ جاتا ہے۔ کوڑے کو کوڑے کیلئے مخصوص جگہ پر پھینکیں اور لوگوں کو بھی ایسا کرنے کی درخواست کریں۔

دیگر مقامات کے ساتھ ساتھ گھر کی چھت اور پر نالہ بھی صاف رکھیں کیونکہ دیکھا گیا ہے شدید بارشوں کی صورت میں نہ صرف باہر سے پانی آتا ہے بلکہ پر نالہ بند ہونے کی صورت میں چھت سے بھی پانی آتا ہے۔ پر نالہ صاف رہے گا تو پانی کے بہاؤ میں رکاوٹ نہیں آئے گی۔ بہتر ہوگا کہ شدید بارش میں وقتاً فوقتاً چھت کا جائزہ لیتے رہیں۔

ہمارے ملک میں مون سون کی بارشیں جون کے آخر سے اگست کے وسط تک ہوتی ہیں۔ بارشوں کے موسم سے پہلے محلے داروں کے ہمراہ موٹیل کمیٹی یا WASA کے دفتر جائیں انہیں نالیوں اور نالے کی صفائی کی درخواست دیں ایسا بار بار کریں اگر گھر کے قریب نالوں میں یادریا کی قدرتی گزرگاہ میں کوڑا موجود ہے سوشل میڈیا پر ویڈیو بھیجیں کوشش کریں کہ ارباب اختیار تک یہ بات پہنچے تاکہ بارشوں سے قبل ندی نالوں کی صفائی ہو سکے۔

## گھر کے لئے ایمر جنسی تحفظ پلان:

- درج ذیل نکات کو مد نظر رکھتے ہوئے گھر کے لئے ایک ایمر جنسی تحفظ پلان بنائیں۔
- گھر کے اندر محفوظ جگہ کی نشاندہی کریں جہاں پانی آنے کا خدشہ کم ہو
- ایسے عزیز یا دوست کا انتخاب کریں جو خطرے کے علاقے سے دور رہتا ہے ایمر جنسی کی صورت میں تمام گھر والے اس کے ساتھ رابطے میں رہیں۔



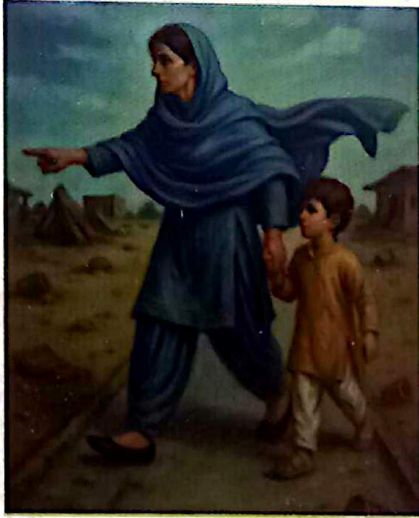
گھر میں جتنے افراد موبائل استعمال کرتے ہیں ان سب کے موبائل میں سیلاب کی اطلاع دینے والے مراکز کے نمبر شامل کریں صوبائی ڈیسا سٹرینجمنٹ اتھارٹی PDAM کے ایمر جنسی نمبر

1700 ہے بہتر ہوگا کہ آپ اپنے موبائل پر PDMA کی ایپلیکیشن "مددگار" ڈاؤن لوڈ کریں تاکہ تازہ صورتحال سے آگاہی حاصل ہو سکے۔

گھر میں ایک یا دو لائف جیکٹ اور ایک تیرنے والی ٹیوب ضرور رکھیں۔ یہ دونوں اشیاء بیمار، افراد باہم معذوری، بزرگ یا حاملہ عورت کے لئے مددگار ہو سکتے ہیں۔

ممکن ہو تو اپنی تمام قانونی اور تعلیمی دستاویزات کو پلاسٹک کوٹنگ کرائیں اس کے ساتھ ساتھ ان تمام دستاویزات کو سکین کر کے محفوظ کر لیں۔

گھر کے ہر فرد کا ایک ریکسین کا تھیلا یا راک سیک تیار کریں جسے با آسانی کمر پر لاد جا سکے۔ اس تھیلے میں اس شخص کی ضرورت کے مطابق اشیاء موجود ہوں جن میں ایک کپڑے کا جوڑا، خشک خوراک مثلاً گڑ، چنے ہسکٹ، خشک دودھ، پانی کی بوتل، تعلیمی اسناد، شناختی کارڈ اور دیگر اہم دستاویز (پلاسٹک کے بیگ میں بند ہوں) اور کسی عزیز کا نمبر جو خطرے کی حد سے دور ہو، زیر استعمال دوائی، ٹارچ اور اضافی سیل، صابن، سینیٹی پیڈ، اوڑھنے کے لئے کمبل یا چادر، سیٹی، چھری یا قینچی اور تھوڑی سی رقم موجود ہو۔



تھیلے کے ساتھ ایسے جوتے بھی رکھیں جنہیں پہن کر بھاگنا آسان ہو۔ عموماً بڑے جوتے پانی اور سیلاب میں بہتر ثابت ہوتے ہیں۔

گھر والوں کے ساتھ مل کر ایسے مقام کا تعین کریں جہاں ایمر جنسی کے بعد سب اکٹھے ہوں گے۔

گھر میں ان جگہوں پر سامان نہ رکھیں جہاں خطرے کے وقت گھر سے با آسانی نکلا جاسکے۔ گھر میں اونچی جگہ جو سیلاب میں محفوظ ہو خالی رکھیں۔

- سیلاب میں نکلنے کے لئے ایک محفوظ راستے کی نشاندہی کریں گھر کے تمام افراد کے ساتھ ایک دو مرتبہ عام دنوں میں وہاں جائیں تاکہ سب کو اس راستے کا علم ہو اور ایمر جنسی میں مشکل نہ ہو۔
- بزرگ، بیمار یا افراد باہم معذوری اور حاملہ عورتوں کے لئے خصوصی طور پر پلان کریں کہ انہیں کس طرح باہر نکالا جائے گا۔
- گھر کا قیمتی سامان اونچی جگہ پر رکھیں اگر گھر کی دوسری منزل موجود ہے تو بارشوں کے موسم میں فرنیچر، الیکٹریک سامان وغیرہ وہاں رکھ دیں۔ سونا اور دیگر قیمتی اشیاء بھی ان دنوں ایمر جنسی تھیلے میں رکھیں تاکہ ساتھ لے جانا آسان ہو۔
- مویشیوں کے گلے میں ٹیگ ڈال کر رکھیں تاکہ افراتفری کے دوران اگر گم بھی ہو جائے تو مالک تک پہنچانا آسان ہو
- بہتر ہوگا کہ گاؤں کے لوگ مل کر مویشیوں کے لئے ایک پلیٹ فارم بنالیں جہاں سیلاب کے دوران مویشیوں کو رکھا جاسکے
- مویشیوں کے لئے محفوظ مقام پر چارہ اور پانی کا انتظام رکھیں

دوسرا مرحلہ:

## دوران سیلاب: جتنی جلدی اتنی بچت

اگر آپ سیلاب کی وارننگ سنتے ہیں یا نالے اور دریا کا بہاؤ معمول سے بہت زیادہ دیکھتے ہیں تو فوری طور پر سیلاب کی اطلاع دینے والے دفتر 1700 کو فون کر کے معلومات حاصل کریں اور سیلاب کی صورت میں درج ذیل اقدامات کریں۔

- پانی آنے کی صورت میں فوری طور پر بجلی کا مین سوئچ بند کریں تاکہ کرنٹ سے محفوظ رہیں
- سیلنڈر یا ایندھن کا ٹینک اگر موجود ہو تو انہیں باندھ دیں تاکہ باآسانی حرکت نہ کرے۔
- علاقہ چھوڑنے کا اعلان ہو جائے تو جلد از جلد خطرے کی جگہ سے نکلیں اگر آپ کی پہلے مرحلے کی تیاری مکمل ہے تو دوسرے مرحلے میں آپ کو تھیلا کمر پر باندھ کر گھر سے نکلنا ہے اس مرحلے پر آپ کی تیزی ہی آپ کو بچا سکتی ہے۔

پہلے سے منتخب شدہ اونچی جگہ پر پہنچیں۔

سیلاب کے پانی میں چلنے یا گاڑی چلانے سے گریز کریں کیونکہ 6 انچ بہتا پانی انسان کو گرا سکتا ہے جبکہ ایک فٹ بہتا پانی گاڑی الٹ سکتا ہے۔

سیلاب کے پانی سے دور رہیں اس پانی میں کیمیکل یا فضلہ شامل ہوتا ہے جو بیماریوں کا باعث بنتا ہے بلکہ بعض اوقات بجلی کی تاریں گرنے سے اس میں کرنٹ ہوتا ہے جو حادثے کا سبب بن سکتا ہے۔

اگر آپ پانی میں پھنس جائیں تو کوشش کریں عمارت کی چھت پر چلے جائیں وہاں سے ہاتھ ہلا کر گنٹل دیں تاکہ بچاؤ کرنے والا عملہ آپ کی طرف متوجہ ہو سکے۔

موشیوں کو اکھٹا رکھیں تاکہ وہ افراتفری کا شکار نہ ہوں اور انہیں محفوظ مقام کی طرف ہانک دیں۔

**تیسرا مرحلہ:** سیلاب کے بعد گھر واپسی مگر احتیاط کے ساتھ خطروں سے ہوشیار

سیلاب کے بعد یا محفوظ جگہ پر پہنچتے ہی زخمیوں کو ہسپتال پہنچائیں تاکہ بروقت طبی امداد فراہم کی جائے

جب تک حکومت کی طرف سے واپسی کا اعلان نہ ہو جاگھر واپس مت جائیں

یاد رکھیں سیلاب سے صرف انسان نہیں دیگر مخلوق بھی بے گھر ہو جاتی ہے جو دریا کے کنارے رہتی ہے یا سیلاب کے ذریعے آپ کے گھر بسیرا کر سکتی ہے خصوصاً سانپ، بچھو یا کوئی اور جانور اس لئے

گھر داخل ہوتے وقت محتاط رہیں اور دن کی روشنی میں گھر واپس جائیں۔

ننگے پاؤں مت چلیں بجلی کی تاریں، کانچ یا لکڑی لوہے کے ٹکڑے یا کوئی بھی نقصان دہ شے کیچڑ میں ہو سکتی ہے۔



- گھر کو پہنچنے والے نقصان کا جائزہ لیں اگر گھر مکمل یا جزوی طور پر تباہ ہوا ہے تو PDMA کو اطلاع کریں۔

- نل کا پانی مت استعمال کریں کیونکہ یہ آلودہ ہو چکا ہے جس سے پیٹ کی کئی بیماریاں لاحق ہونے کا خطرہ ہے۔ پینے سے قبل پانی کو کم از کم ایک منٹ ابالیں یا کھلی دھوپ میں چار سے چھ گھنٹے رکھیں۔

- گھر کی اچھی طرح صفائی کریں بہتر ہوگا کہ پلاسٹک کے بوٹ اور دستا نے استعمال کریں۔  
- حکومت سے درخواست کریں کہ وہ علاقے میں کیڑے مار دوائی کا چھڑکاؤ کریں تاکہ سیلاب کے ذریعے آنے والے کیڑے مکوڑے اور چھروں کا خاتمہ ہو سکے۔

## سیلاب کے بعد کا صدمہ یا Trauma

ہمارے گھر ہماری خواہشوں کے آئینہ دار ہوتے ہیں ہم بہت دل سے گھر بناتے ہیں شوق سے سجاوٹ کرتے ہیں اور سیلاب آ کر سب کچھ بہالے جاتا ہے۔



اس تباہ کاری، خوف اور دکھ کے نتیجے میں لوگ خصوصاً عورتیں اور بچے دکھ کا شکار ہو کر صدمہ یا Trauma میں چلے جاتے ہیں لہذا جہاں سیلاب کی وجہ سے لگنے والی چوٹوں کے لئے ہسپتال اور ڈاکٹر کی ضرورت پڑتی ہے بالکل اسی طرح صدمہ یا ٹراوما سے نکلنے کے لئے ہمیں ماہر نفسیات کی ضرورت پڑتی ہے اگر آپ یا گھر کا کوئی اور فرد اس صدمے سے گزر رہا ہے اور اس کے سونے کھانے اور بولنے کی عادات میں تبدیلی آرہی ہے تو ماہر نفسیات سے مشورہ کریں تاکہ بروقت علاج کیا جاسکے اور وہ نارمل زندگی کی طرف واپس آئے۔

یہ کچھ اقدامات ہیں جن کو اپنانے سے ہم سیلاب یا قدرتی آفات میں ہونے والی تباہی کے اثرات سے محفوظ رہ سکتے ہیں یا اس کا اثر کم کر سکتے ہیں۔

عورت فاؤنڈیشن پارٹنٹ نمبر 4، امان آباد پشاور فون نمبر: 091-5610041