



unicef 
for every child

قدرتی آفات و حادثات سے بچاؤ

پاکستان گرل گائیڈز ایسو سی ایشن



This document is prepared in collaboration with **UNICEF Pakistan** and **National Institute of Disaster Management (NIDM)**, the think tank of **National Disaster Management Authority (NDMA), Pakistan.**

The document may be accessed at

www.pgga.org.pk

www.ndma.gov.pk

فہرست

صفحہ نمبر

1-3

مواد

تعارف

4-15

حصہ اول ڈی آر آر اور ڈیز اسٹر میجمنٹ کا تعارف

- آفات کے خطرات میں کمی اور آفات کے انتظام کا تعارف
- پاکستان کی حادثاتی رو فائل / تصویر
- مقایل پر حادثات کا جائزہ لینا (Participatory Risk Assessment - PRA)
- ڈیز اسٹر سک میجمنٹ DRR کا سلسلہ
- آفات کے خطرات کے انتظام میں گرل گائیڈز کا کردار

16-38

حصہ دوم تیاری اور حفاظتی مہارتوں

- موسمی / قوی خطرات کا کیلندر
- خواتین، بچوں اور معذور افراد کی کمزوریوں کی نشانہیں
- نیشنل لمبز حسی آپریشن سینٹر (NEOC) کی ابتدائی وارننگ / انتباہات پر رو عمل
- اسکول سیپیٹی
- نفسیاتی و سماجی تیاری اور معاونت

39-43

حصہ سوم قدرتی آفات کے نقصانات سے بچنے کے لیے اقدامات

- موسمیاتی تبدیلی آفات کے خطرات میں کس طرح اضافہ کرتی ہے
- مفید اقدامات

44-52

حصہ چہارم ایکشن پلانگ اور بیچ کا جائزہ

- اہم حقائق کی دہراتی
- محیضر جائزہ
- علمی منصوبہ

53-59

ضمامات (Annexures)



تعارف



اس بحث کا مقصد گائیڈز کو وہ معلومات فراہم کرنا ہے جن کے ذریعے وہ اپنے علاقے میں ہونے والے ممکنہ خطرات کو سمجھ سکیں، ان سے نئنے کے لیے پہلے سے تیاری کر سکیں، ان سے ہونے والے نقصانات میں کمی لا سکیں اور ہنگامی صورتحال میں موثر طرز عمل اپنا سکیں۔

یہ کتابچہ قومی سطح کے ڈیزاسٹر مینجنمنٹ فیم ورک سے مطابقت رکھتا ہے اور اس کتابچہ کی سرگرمیوں کے ذریعے ایسی صلاحیتوں کو فروغ ملتا ہے جو خطرات میں کمیٹی کی مضبوطی میں معاون ہوں۔

بحج کے مقاصد

پاکستان میں قدرتی آفات، خطرات (Hazards) اور کمزوریوں (Vulnerabilities) کے بارے میں آگاہی اور سمجھ بوجھ پیدا کرنا۔

- گرل گائیڈز کی صلاحیتوں کو اس حد تک مضبوط بنانا کہ وہ خطرات اور کمزوریوں کی نشانہی کر سکیں اور ہنگامی حالات میں محفوظ، بروقت اور موثر طرز عمل کے لیے تیار ہوں۔
- ماحول دوست طرز عمل اپنا سکیں تاکہ قدرتی آفات میں کمی آسکے اور ماحول کا توازن بہتر ہو سکے۔
- گائیڈ اپنے مقولے تیار ہو اور اپنے وعدہ کے مطابق اپنی شہری ذمہ داریاں پوری کریں اور پہل کاری، مل جل کر کام کرنا اور فائدہ اٹھانے والے صلاحیتوں کو فروغ ملنے۔
- پاکستان میں آفات سے نمٹنے کے لیے تربیت یافتہ رضاکاروں کی استعداد کو مستحکم کرنا۔

بحج کے اہم نکات

DRR اور Disaster Management (DM).1 کے بنیادی تصورات کو سمجھنا اور

کے انتظامی ڈھانچے کا تعارف۔



- قدرتی آفات کے ممکنہ نقصانات سے بچاؤ اور ان سے نئنے میں گائیڈز کا کردار۔
- قومی سطح سے لے کر مقامی سطح تک پاکستان کے ڈیزاسٹر مینجنمنٹ نظام کے ڈھانچے سے آگاہی حاصل کرنا۔
- اپنے علاقے کے کمزور پہلوؤں کی نشاندہی کرنا۔

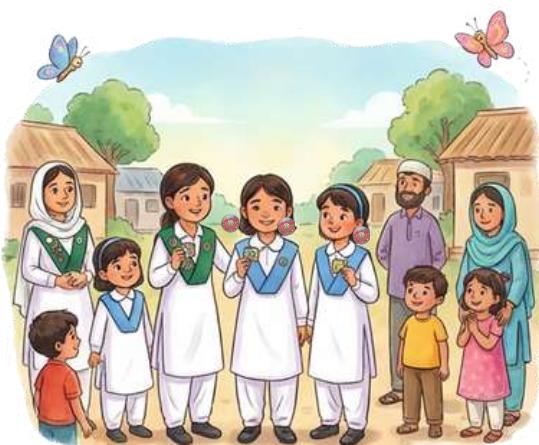
حافظتی تدابیر:



- گھروں، اسکولوں اور تعلیمی اداروں کی سطح پر بنیادی تیاری اور حفاظت سے متعلق علمی مہاتیں پیدا کرنا۔
- ابتدائی وارننگ نظام، پیشگوئی حفاظتی اقدامات، محفوظ اخلاق کے طریقوں، اور رابط و ہم آہنگی کے طریقہ کار کو سمجھنا اور ان پر عمل کرنے کی صلاحیت پیدا کرنا۔

قدرتی آفات سے بچنے کے فطری طریقے:

- ماحول دوست رویہ اپنانا۔
- شجرکاری میں شامل ہو کر قدرتی آفات کے اثرات کو کم کرنا۔



جاائزہ اور عمل:

- حاصل کردہ معلومات کا جائزہ لینا۔
- اپنے لیے اور اپنی کمپنی کے لیے لائچہ عمل بنانا، تاکہ وہ قدرتی آفات کے مکمل خطرات اور اثرات سے کم متاثر ہوں۔

متوّق نتائج:

گرل گایڈز اس نج کی سرگرمیوں کے اختتام پر اس قابل ہو جائیں گی کہ:

- مقامی خطرات، کمزوریوں اور ان کے امکانات کا جائزہ لے سکیں۔
- ذاتی اور خاندانی لیبر جنسی پلان / حکمت عملی / منصوبہ بندی کے ذیلے خطرات سے نمٹنے کی تیاری کر سکیں۔
- اپنی حفاظت اور کمیونٹی کی مضبوطی کے لیے سادہ مگر مؤثر اقدامات کر سکیں، جو کمیونٹی کی سطح تک اثر انداز ہوں۔
- اس نج کی سرگرمیاں مکمل کرنے کے بعد ہر گرل گایڈ آفات کے خطرات سے بچاؤ کی سفیر بن جائے گی جو کہ محفوظ ہے، ہبادری کا مظاہرہ کرنے اور ہر دم تیار رہنے کے مقولے کو فروع دے گی اور اچھی مثال قائم کر کے پہنچ گھر، تعلیمی ادارہ اور گرد و نواح کے لوگوں کو ذمہ دار رویہ اپنالے کی طرف مائل کرے گی۔

آفات کے خطرات سے بچاؤ کے بحث کو حاصل کرنے کا طریقہ کار:

1. تمام لازمی سرگرمیاں مکمل کریں۔

2. آفات کے خطرات سے بچاؤ کی منصوبہ بندی اور جمل مکمل کریں جس میں ختروں کی نقشہ سازی، ہنگامی حالات سے نجٹنے کی منصوبہ بندی چک لسٹ اور کمیونٹی کی منصوبہ بندی شامل ہے۔ ان معلومات کو پہنچانے گھروالوں اور دوستوں تک پہنچائیں۔

3. مکمل کی گئی سرگرمیوں کا ریکارڈ ٹرینر نے تو سط سے صوبائی اور نیشنل ہیڈ کواٹر کو جمع کرو اکر بحث حاصل کریں۔



۱. ڈی آر آر اور ڈیزاسٹر ینچمنٹ کا تعارف

آفات کے خطرات میں کمی اور ان کا انتظام

- بنیادی اصطلاحات / مقانی خطرات اور کمزوریوں کو سمجھنا۔
- گائیڈر / ٹرینر گائیڈز کو مندرجہ ذیل اصطلاحات سے متعارف کروائیں۔



اہم اصطلاحات اور ان کے معنی

لفظ	آسان معنی	مثال
خطرہ	ایسی چیز جو نقصان پہنچ سکتی ہے یا حادثہ کی وجہ بن سکتی ہے۔	سیلاب، زلزلہ، آگ، شدید گرمی، شدید بارش، برف باری، لینڈ سلائیڈنگ، سمندری طوفان، پانی کی کمی، خشک سالی۔
قدرتی آفات	جب کسی قدرتی عمل سے انسانوں اور ماحول کو نقصان پہنچ۔	سیلاب سے گھروں کی تباہی، زلزلے سے عمارتوں کا گر جانا، لینڈ سلائیڈنگ سے سڑکوں کا بند ہو جانا، صاف پانی کا سیلاب سے آکوڈہ ہو جانا۔
امکان	یہ امکان ہونا کہ کوئی آفت نازل ہوگی اور لوگوں کا نقصان ہوگا۔	دیریا کے قریب رہنے والے افراد کے لیے ڈوبنے کا خطرہ، گھروں، جانوروں اور فصلوں کو نقصان پہنچنے کا خدشہ۔
کمزوری / حساسی	کسی جگہ یا انسان کا کمزور ہونا کہ وہ قدرتی آفات سے مقابله نہ کر سکے۔	کچے مکانات دیریائی علاقے کے قریب ہونے کی وجہ سے سیلاب کی صورت میں زیادہ نقصان اٹھاتے ہیں۔ اور ایٹھوں کے گھروں کے مقابلے میں ان مکانات کو آسانی سے نقصان پہنچ سکتا ہے۔
صلاحیت	وہ طاقت / وسائل جو ہمیں خطرات سے بچانے یہں کارآمد ثابت ہوں۔	تیپست یافتہ گرل گائیڈ، ابتدائی طبی امداد کا سامان اور محفوظ مقامات۔
تیاری	کسی حادثے سے پہلے اس کے لیے تیار رہنا۔	تیپست حاصل کرنا، گھر اور خاندان کا حفاظتی پلان تیار کرنا اور طبی امداد کے سامان کی تیاری۔
فوری امدادی کارروائی	آفت آنے کے دوران یا اس کے فوراً بعد محفوظ رہنے کے لیے اقدامات۔	لوگوں کو فوری طبی امداد دینا اور خوراک و دیگر ضروریاتِ زندگی کی فراہمی اور امدادی کارروائیاں۔
بحالی	آفت آنے کے بعد کے اقدامات جن سے لوگوں کی روز مرہ زندگی بحال ہو سکے۔	گھروں کی تعمیر، اسکولوں کا کھلنا، پانی اور بجلی کی بحالی۔
تخفیف / اثرات کی کوکم کرنا۔	حوادث، قدرتی آفات ہونے سے قبل اس کے اثرات کو کم کرنا۔	مضبوط گھروں کی بنیاد، درخت لگانا، نکاسی کا بہتر انتظام۔

ٹرینر کے لیے:

مزید معلومات اور مثالوں کے لیے گلوبل ڈی ار چیلنج نیج تعارفی سیکشن صفحہ نمبر 10 سے 30 دیکھیں۔



سرگرمی: اصطلاح کو معنی سے ملائیں

شرکاء: جونیئر گاہینڈز گرل گاہینڈ اور سینیئر گاہینڈ

نوعیت: لازمی سرگرمی

وضاحت:

گاہینڈز کو گروپ میں تقسیم کیا جائے ایک گروپ کو وہ کارڈ دیں جس پر الفاظ لکھے ہوں جیسے خطرہ، آفات اور دوسرے گروپ کو کارڈ دیں جن پر ان الفاظ کے معنی یا تصاویر بنی ہوں یا گروپ بڑا ہونے کی صورت میں ہر گروپ کو دونوں کارڈز کے سیٹ دیں جس پر الفاظ اور تصاویر دونوں بنی ہوں۔ تمام لڑکیاں لفظوں کا تصاویر /معانی کے ساتھ ملانے کی کوشش کریں گی۔ ایک دفعہ جو تمام کارڈز پچ ہو جائیں اس کے بعد وہ اپنے علاقے کی مثالیں بھی دے سکتی ہیں۔

شرکاء سے بات چیت کریں:

- ان کے علاقے میں کون سی آفات کا خطرہ زیادہ ہے؟
- ان خطرات سے نمٹنے کے لیے کیسے تیار رہیں؟



پاکستان کی حادثاتی پروفائل / تصویر:

وضاحت:

پاکستان اپنی مختلف جغرافیائی حالات، موسمی حالات اور انسانی طرزِ عمل کی وجہے مختلف حادثات کے خطرے کی زد یہ ہے۔ ان میں سے چند قدرتی جیسے سیلاب زلزلے وغیرہ اور انسانی طرزِ عمل سے پیدا ہونے والے حادثات کا خطرہ شامل ہے۔

خطروں کی کہاں	آسان معنی	خطروں کی کہاں
زلزلہ	نیشن کا اچانک سے ہلا	پاکستان کے کسی بھی علاقے میں
سیلاب	پانی کا نیشن پر تیز ہباؤ	پاکستان کے کسی بھی علاقے میں
شدید گرمی کی ہر	متواتر کچھ دنوں کے لیے تیز گرمی	کراچی، سندھ، جنوبی پنجاب
پھاڑی تو دا گرنا	پھاڑ سے مٹی اور پتھر گرنا	گلگت بلتستان، خیر پختون خواہ، آزاد کشمیر
گلکشیاںی جھیل کے پھٹنے سے آنے والا سیلاب	گلکشیاںی جھیل کے پھٹنے سے بہت زیادہ مقدار میں آنے والے پتھر پانی اور مٹی	ہنزہ، چترال، گلگت
ساحل سمندر کی آفات	جب سمندر میں طوفان آجائے	کراچی، ٹھٹھہ اور دیگر ساحلی علاقے
آگ لگنا	بازار / جگلات میں آگ لگنا	شہری علاقے اور جگلات
وبا	کسی مودی بیماری کا پھیننا	کووڈ 19، ڈینگی، ہیپسہ ملک بھر میں





سرگرمی:

خطرے کا گھیل - خاموش پہمیلی

شرکا: جونیر گائیڈ گرل گائیڈز

نوعیت: لازمی سرگرمی

گائیڈز کو آفات و خطرات سے متعارف کرنا اور یہ بتانا کہ پاکستان میں یہ آفات کہاں آتی ہیں۔
گائیڈز کو بتائیں آپ کون سے خطرات /آفات کی تصاویر دیکھ رہی ہیں ان کے نام بتائیں اور پاکستان میں کس جگہ واقع ہوتی ہیں۔ یہ تصاویر چارٹ پپر کے اوپر چسپاں کر کے بھی دکھانی جا سکتی ہیں یا پھر پرنٹ کروا کے کمرے میں مختلف جگہوں پر بھی لگانی جا سکتی ہیں۔
ایک ایک کر کے تصویر دکھانیں اور پوچھیں یہ کون سی آفت ہے، آپ کی معلومات کے مطابق پاکستان کے کون سے علاقے اس سے متاثر ہوتے ہیں۔



مقامی سطح پر خطرات کا جائزہ (Participatory Risk Assessment – PRA)

بی۔ آر۔ اے کے نظریے کا تعارف کروائیں، جس کا مطلب ہے کہ علاقے کے افراد مل کر اپنے علاقے کے، خطرناک مقامات اور محفوظ علاقوں کی نشاندہی کرتے ہیں۔

تمام افراد، مرد، خواتین، نوجوان اور بچے، خطرات کو کم کرنے کے لیے اپنی معلومات اور تجربات کے بارے میں بتاتے ہیں۔

سرگرمی: محفوظ یا خطرناک – ”ریڈ لائٹ، گرین لائٹ!“

شرکاء: جو نیز گائیڈز

نوعیت: لازمی

PRA.1 کو آسان الفاظ میں سمجھائیں۔

2. لیدر سامنے کھڑی ہو کر سرخ اور سبز کارڈ ہاتھ میں پکڑے۔ جو نیز گائیڈز قطار بنائے کر کھڑی ہوں۔

3. گرین لائٹ — محفوظ!

جب لیدر سبز کارڈ دکھائے تو کوئی محفوظ جگہ یا محفوظ عمل بتائے،

مثلاً:

• ”اسکول کی عمارت“

• ”زلزلے کے دوران کھلا میدان“

• ”سیلاب کے دوران بڑوں کی بات مانا“

• اس کے بعد جو نیز گائیڈز آگے کی طرف دوئیں۔

4. ریڈ لائٹ — خطرہ!

5. جب لیدر سرخ کارڈ دکھائے تو کوئی خطرہ یا خطرناک جگہ / عمل بتائے، مثلاً:

6. ”بچلی کی تاروں کے قریب کھیننا“

7. ”تیز بارش کے دوران دریا کے قریب کھڑا ہونا“

8. ”زلزلے کے دوران بھاگنا“

9. اس پر گائیڈز فوراً ساکت کھڑی ہو جائیں۔ جو ہے، وہ ایک قدم پیچے جائے۔

10. آخریں گائیڈز سے کہیں کہ وہ اپنے گھر یا علاقے سے متعلق محفوظ اور خطرناک مثالیں خود تجویز کریں۔

سرگرمی:

خطرے کا نقشہ (The Danger Map)



شرکاء: گرل گائیڈز، سینٹر گائیڈز

نوعیت: لازمی

تفصیل:

- ہر گائیڈ کو ایک خالی کاغذ اور رنگین پینسلیں دیں۔ ان سے کہیں کہ وہ اپنے گھر اور اس کے ارد گرد کے علاقے کا نقشہ بنائیں۔ نقشے پر کسی بھی ایسی چیز کے لیے ”سرخ نقطہ“ لکائیں جسے وہ خطرہ بھتی ہوں (مثلاً ٹوٹی ہوئی بجلی کی تار، چولہے کے قریب گیس سلنڈر، پھنسلن والی جگہ، یا وہ جگہ جہاں پانی جمع ہوتا ہو)۔
- ان کے بنائے گئے نقشوں پر گفتگو کریں اور وضاحت کریں کہ یہ چھوٹے خطرات ہنگامی صورتحال میں کس طرح بڑے مسائل بن سکتے ہیں۔
- یہ سرگرمی انہیں اپنے گرد و پیش ماحول میں موجود خطرات کو پہچانتے میں مدد و میتی ہے۔

اس کے بعد گائیڈز سے کہیں کہ وہ اپنے علاقے میں موجود مختلف قسم کے خطرات یا ہنگامی حالات کے نام بتائیں۔

ان کے جوابات و انت بورڈ یا بڑے کاغذ پر لکھیں۔ پھر مختلف خطرات کی تصاویر یا خاکے استعمال کریں (جیسے سیلاہ، زلزلے، شدید گرمی کی بہر، شدید بارش، خشک سالی، لینڈ سلائیڈنگ، آگ وغیرہ) اور ان سے کہیں کہ وہ تصاویر کو اپنی فہرست کے ساتھ ملائیں۔ خطرے اور آفت کے فرق کی وضاحت کریں: خطرہ ایک خطرناک واقعہ ہوتا ہے (مثلاً شدید بارش)، جبکہ آفت وہ ہوتی ہے جب کوئی خطرہ بڑے پیمانے پر نقصان کا باعث بنے (مثلاً سیلاہ)۔



سرگرمی:

خطرات کی تلاش

شرکاء: گرل گائیڈز، سینٹر گائیڈز

نوعیت: اختیاری

مقدص:

گائیڈز کو آفات اور خطرات کے مفہوم سے متعارف کروانا اور پاکستان میں پیش آنے والی آفات کی اقسام کی شناخت کروانا۔

تفصیل:

- گائیڈز سے سوال کریں:
- ”آپ نے پاکستان میں کن آفات یا خطرات کے بارے میں سنا ہے؟“
- کوشش کریں کہ وہ سیلاب، زلزلے، شدید گرمی کی ہر، خشک سالی، لینڈ سلائیڈنگ، آگ، وبا یہ وغیرہ کے نام لیں۔
- تمام جوابات بورڈ یا چارٹ پپر پر لکھیں۔ ہر خطرے پر مختصر گفتگو کریں: یہ کہاں اور کیوں ہوتا ہے (مثلاً سندھ میں سیلاب، کے پی میں زلزلے، کراچی میں شدید گرمی کی ہر)۔
- گائیڈز کو چھوٹے گروپس میں قسم کریں۔
- ہر گروپ چارٹ پپر پر پاکستان (یا اپنے صوبے/ علاقے) کا سادہ نقشہ بنائے۔
- مختلف رنگوں، نشانات یا اسیکرڈز کے ذریعے ان علاقوں کی نشانہی کریں جہاں مخصوص آفات عام ہیں۔
- مثال: نیلا — سیلاب، سرخ — زلزلے، پیلا — شدید گرمی کی ہر۔
- ہر گروپ اپنا ”خطرات کا نقشہ“ پیش کرے اور بتائے کہ ان کے علاقے میں کون سے بڑے خطرات ہیں اور لوگ ان سے کس طرح متاثر ہوتے ہیں۔



ڈیزاسٹر سک یونجنٹ (DRM) کا سلسلہ

مقصود:

یہ سمجھنا کہ آفات ایک سلسلہ کا حصہ ہوتی ہیں، جن میں ہم آفت سے پہلے اسی کے دوران اور بعد میں ہونے والے نقصانات کو کم کرنے کے لیے اقدامات کر سکتے ہیں۔

DRM سلسلہ (سادہ وضاحت):
یہ سلسلہ ان تمام مراحل کو ظاہر کرتا ہے جو ہم آفات سے نمٹنے کے لیے اختیار کرتے ہیں۔

مرحلہ	کیا ہوتا ہے	مثالیں
روک تھام / کمی خفیف (Prevention / Mitigation)	آفت آنے سے پہلے نقصان کو روکنے یا کم کرنے کے اقدامات۔	مضبوط دیواریں، شجرکاری، نالوں میں کچرانہ ڈالنا وغیرہ۔
تیاری (Preparedness)	گھرانے کا آفات کے لیے تیار ہونا۔	منصوبہ بنانا، ابتدائی طبی امداد سیکھنا، ہنگامی حالات کے لئے سامان تیار کرنا۔
رِ عمل (Response)	آفت کے دوران فوری اقدامات۔	لوگوں کی مدد، محفوظ جگہ شغل ہونا، ابتدائی طبی امداد دینا، خوراک کابندو بست۔
بحالی / تعمیر نو (Recovery/Rehabilitation)	آفت کے بعد مرمت اور دوبارہ تعمیر۔	گھروں اور اسکولوں کی تعمیر، متاثرہ خاندانوں کی مدد۔

ڈریز کے لیے معلومات YUNGA DRR چیلنج بچ - سیکشن B کی بنیاد پر

DRM سلسلہ گائیڈز کو یہ سمجھنے میں مدد دیتا ہے کہ آفات کوئی ایک وقتی واقعہ نہیں ہوتی بلکہ مختلف مراحل پر مشتمل ہوتی ہیں، جن میں ہم نقصان کم کرنے اور لوگوں کو دوبارہ مضبوط بنانے کے لیے اقدامات کر سکتے ہیں۔

YUNGA DRR چیلنج کا سیکشن B میں اس بات پر زور دیتا ہے کہ آفات سے نمٹنا ایک مشترکہ ذمہ داری ہے، جس میں خطرات کو سمجھنا، کمزوریوں کو کم کرنا، بروقت تیاری، فوری رِ عمل اور بحالی شامل ہے۔

ڈریز گائیڈز کو ان چاروں مراحل کو اپنی روزمرہ زندگی کے تجربات سے مماثلت ڈھونڈنے میں مدد دیں۔

ہر مرحلے کے لیے ٹرینر کے لیے ہدایات DRR چیلنج بچ کے اصولوں کے مطابق)

1. روک تھام / کمی:

- سیکشن B وضاحت کرتا ہے کہ بہت سی آفات انسانی رویوں کی وجہ سے خطناک بن جاتی ہیں، جیسے دخنوں کی کلائی، کمزور مکانات بنانا اور نایلیاں بند کرنا۔
- ٹرینر اس بات پر زور دیں کہ Mitigation کا مطلب ہے کسی بھی آفت سے پہلے ممکنہ خطرات کو کم کرنا۔
- لڑکیوں کو اپنے ماحول میں خطرات پر غور کرنے اور علاقے کو محفوظ بنانے کے چھوٹے چھوٹے اقدامات سوچنے کی ضروریت دیں۔

2. تیاری:

- سیکشن B کے مطابق، تیاری میں آگے کا سوچنا شامل ہے تاکہ آفت آنے پر لوگوں کو معلوم ہو کہ کیا کرنا چاہیے۔
- ٹرینر تیاری کے چھوٹے چھوٹے اقدام پر روشنی ڈالیں، جیسے لمبجنہی رابطوں کی فہرست بنانا، محفوظ مقامات کی نشانہبھی کرنا، اخلاء کی مشق کرنا اور ابتدائی طبی امداد سیکھنا۔
- یہ واضح کریں کہ تیاری اعتماد پیدا کرتی ہے اور پریشانی کی صورت میں گھبراہٹ کم کرتی ہے۔

3. رد عمل:

- سیکشن B کے مطابق، رد عمل وہ مرحلہ ہے جس میں انسانی جانش بچانے، دوسروں کی حفاظت اور مزید نقصان کم کرنے کے لیے فوری اقدامات کیے جاتے ہیں۔
- ٹرینر واضح کریں کہ بچے بھی مدد کر سکتے ہیں، جیسے پرسکون رہنا، ہن بھائیوں یا بزرگوں کی مدد کرنا، ہدایات پر عمل کرنا اور محفوظ رہنا۔
- ٹیم ورک اور رابطے کی اہمیت پر زور دیں۔

4. بحالی / تعمیر نو:

- سیکشن B بحالی کو ایک طویل المدى عمل قرار دیتا ہے، جس میں لوگوں کو معمول کی زندگی کی طرف واپس لایا جاتا ہے۔
- ٹرینر وضاحت کریں کہ بحالی میں گھروں کی تعمیر، اسکولوں کی بحالی، اور مستقبل میں ان آفات سے نمٹنے کے لئے تیار رہنا وغیرہ شامل ہے۔
- ٹرینر کو سوچنے کی ضروریت دیں کہ لوگ کس طرح بہتر انداز میں دوبارہ تعمیر نو کر سکتے ہیں تاکہ آئندہ آفات کا بہتر طریقے سے مقابلہ کیا جا سکے۔

سرگرمی: آفات کا سلسلہ دائرہ کی شکل میں

شرکاء: گرل گائیڈز، سینٹر گائیڈز

نوعیت: لازمی



ہر گروپ کو چارٹ پہر دیں۔

• ایک بڑا دائرة بنائیں اور اسے چار حصوں میں تقسیم کیں:

روک تھام - تیاری - رو عمل - بحالی۔

• ہر پیڑوں کو الگ الگ آفت، خطرے کا سلسلہ بنانے کو کہیں اور

• ہر حصے میں مثال کے ذریعے بنائیں کہ کیا اقدامات کیے جاسکتے ہیں۔

• تمام گروپس کے بنائے گئے سلسلے دیوار پر آویزاں کریں۔

گفتگو:

• ہر مرحلہ کیوں اہم ہے؟

• اگر ہم کسی ایک مرحلے کو چھوڑ دیں تو کیا ہو گا؟

ڈیزاسٹر سک میں گرل گائیڈز کا کردار

گرل گائیڈز Disaster Risk Management میں اپنے خاندان، اسکول اور کمیونٹی میں نہایت اہم کردار ادا کرتی ہیں۔

آفات کی روک تھام، تیاری، ہنگامی رو عمل اور بحالی کے مراحل میں عملی تعاون فراہم کرتی ہیں۔

گائیڈز کے مقولہ صیار رہو، کے اصول اور خدمت کے جذبے کے تحت، گرل گائیڈز اور سینٹر گائیڈز محفوظ طرز زندگی، مضبوط کمیونٹیز اور اجتماعی کوششوں کو فروغ دیتی ہیں۔ وہ موسمیاتی تبدیلی سے پیدا ہونے والے خطرات، ابتدائی وارنگ کی علامات، ماحولیاتی تخطی اور انسانی سرگرمیوں کے باعث آفات کے اثرات کے بارے میں سیکھتی ہیں۔

روک تھام اور تیاری کے مرحلے میں، گرل گائیڈز حفاظتی اقدامات، ابتدائی وارنگ کی معلومات، فرست ایڈ، خاندانی ہنگامی منصوبوں، اسکول سیپیٹی پلاتر اور ماحول دوست طریقوں کے بارے میں آگاہی پھیلاتی ہیں۔

وہ پلاسٹک کے کم استعمال، مناسب کچرا تلفی کو فروغ دیتی ہیں اور صفائی مہمات اور شجر کاری سرگرمیوں میں بڑھ کر حصہ لیتی ہیں، تاکہ سیلااب اور آکوگی جیسے ماحولیاتی خطرات کو کم کیا جاسکے۔ یہ اقدامات کمیونٹی کو مضبوط بناتے ہیں اور موسمیاتی تبدیلی کے اثرات سے نمٹنے میں مدد دیتے ہیں۔

ہنگامی حالات جیسے سیلاب، شدید گرمی کی بہریا زان لے کے بعد، پاکستان گرل گائیڈز ایسوی ایشن (PGGA) اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ گائیڈز لوگوں کو محفوظ مقامات تک رہنمائی فراہم کرتی ہیں، بچوں اور بزرگوں کو پرستکون رکھنے میں مدد و مہیہ ہیں اور جذباتی سہارا فراہم کرتی ہیں۔

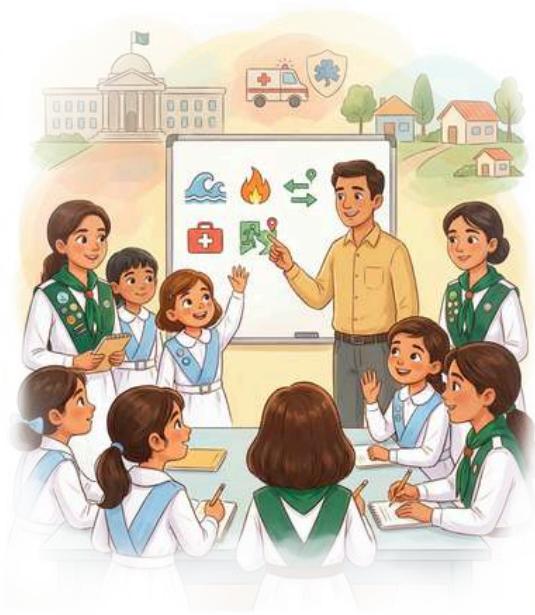
PGGA امدادی سرگرمیوں کے تحت، گرل گائیڈز اسکول اور کمیونٹی سطح پر عطیات جمع کرنے کی مہم چلاتی ہیں، جن میں مالی امداد کے ساتھ ساتھ خوارک، کپڑے، بحاف، جوتے اور دیگر ضروری اشیاء جمع کی جاتی ہیں۔ وہ امدادی سامان کی ترتیب، پیلگنگ اور متاثرہ خاندانوں تک تقسیم میں بھی مدد کرتی ہیں۔

بھائی کے مرحلے میں، گرل گائیڈز صفائی مہماں، ماحول کی بحالی اور کمزور کمیونٹیز کی مسلسل معاونت کے ذریعے اپنا کردار ادا کرتی ہیں۔ ان سرگرمیوں کے ذریعے گرل گائیڈز میں قیادت، ذمہ داری اور ہمدردی کی صلاحیتیں پیدا ہوتی ہیں، اور وہ پاکستان بھر میں آفات سے نمٹنے کی تیاری، مؤمنیاتی عمل اور کمیونٹی کی مضبوطی کو فروغ دینے والی فعال راہنمایی بن جاتی ہیں۔ بہترین طرز عمل کو مرتب کرنے میں معاونت کرتی ہیں، جس سے مقامی اور قومی سطح پر بہتر فیصلے، پالیسی سازی اور حکمتِ عملی میں بہتری لانے میں مدد ملتی ہے۔



سرگرمی: ماہرین سے ملاقات (Meet the Experts)

شرکاء: جوئیز گائیڈز، گرل گائیڈز، سینٹر گائیڈز



نوعیت: اختیاری

- PDMA یا NDMA کے نمائندوں کے ساتھ ایک ملاقات / سیشن کا اہتمام کریں۔ اگر NDMA مستیاب نہ ہو تو ڈسکرٹ ڈیزاسٹر ٹینجنٹ آفیسر کے ساتھ ملاقات رکھی جا سکتی ہے۔
- ان کے کردار اور ذمہ داریوں کے بارے میں تفصیل سے جانیں، مختصر نوٹس بنائیں، اور حاصل شدہ اہم پیغامات (Key Messages) کو اپنے تعلیمی ادارے میں نمایاں انداز میں آویزاں کریں۔

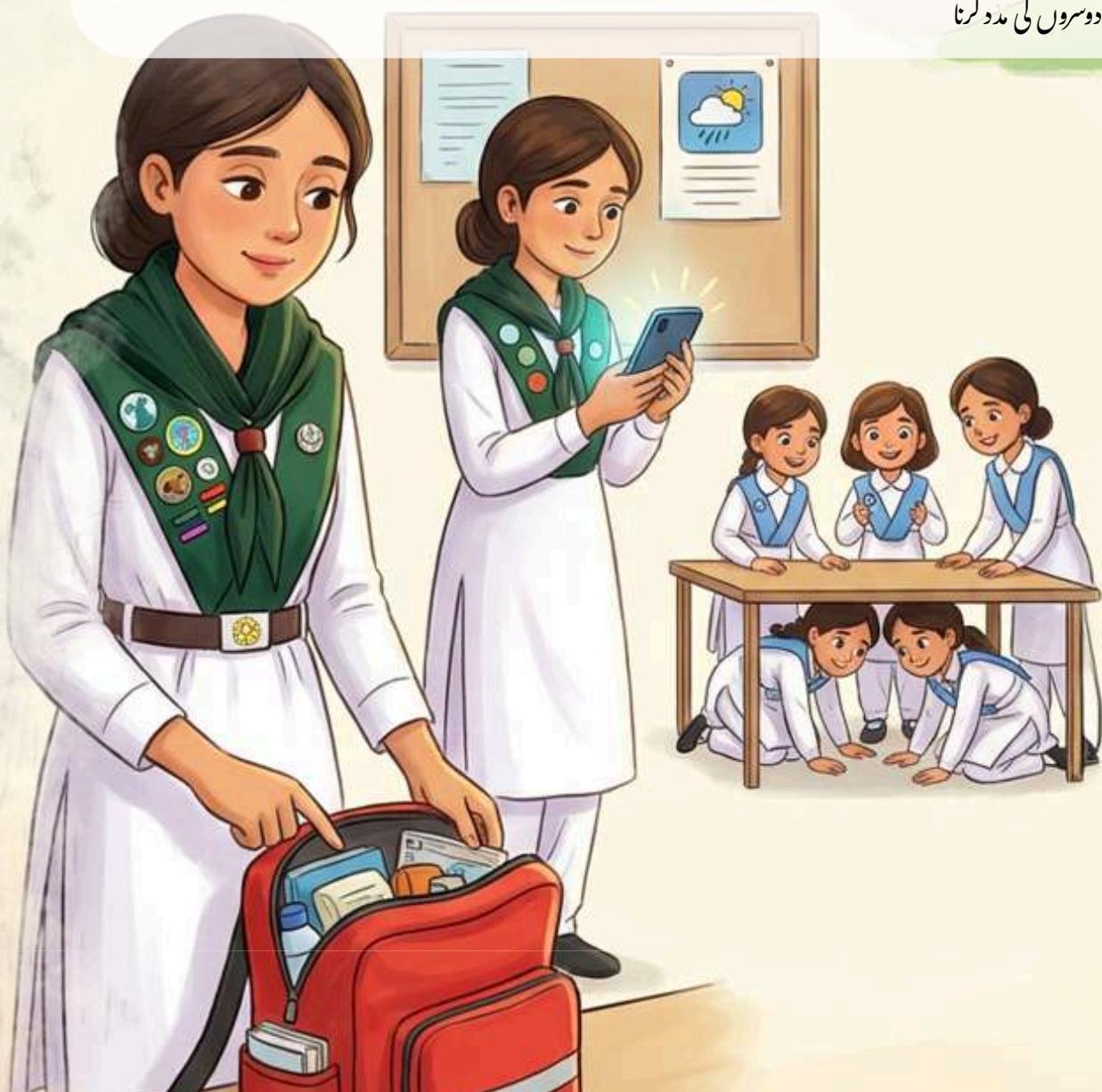
2. تیاری اور حفاظتی مہارتیں

یہ سیشن ہر عمر کی گرل گائیڈز کو یہ سمجھنے میں مدد دیتا ہے کہ گھر، اسکول یا کمیونٹی میں آفات کے دوران کس طرح تیاری کی جائے، درست رِ عمل کیا ہونا چاہیے جیسے گھرانے کے بجائے پرسکون طریقے سے پریشانی کا سامنا کیا جائے۔

مقاصد:

سیشن کے اختتام تک گائیڈز یہ کر سکیں گی کہ :

- Alerts Early Warning Systems کی اہمیت کو سمجھ سکیں۔
- اپنے گھرانے کے لیے لیبرجنسی پلان بناسکیں جس میں عام اشیاء اور ضروری ٹیلی فون نمبر کی فہرست شامل ہو۔
- یہ جان سکیں کہ اسکول سینٹری پلائز اور Mock Drills کس طرح جانیں، پچانے میں مدد دیتے ہیں۔
- بنیادی نفسیاتی / سماجی تیاری (Psychosocial Preparedness) کی مشق کر سکیں۔ یعنی ہنگامی حالات میں اپنے جذبات پر قابو رکھنا ہے اور دوسروں کی مدد کرنا

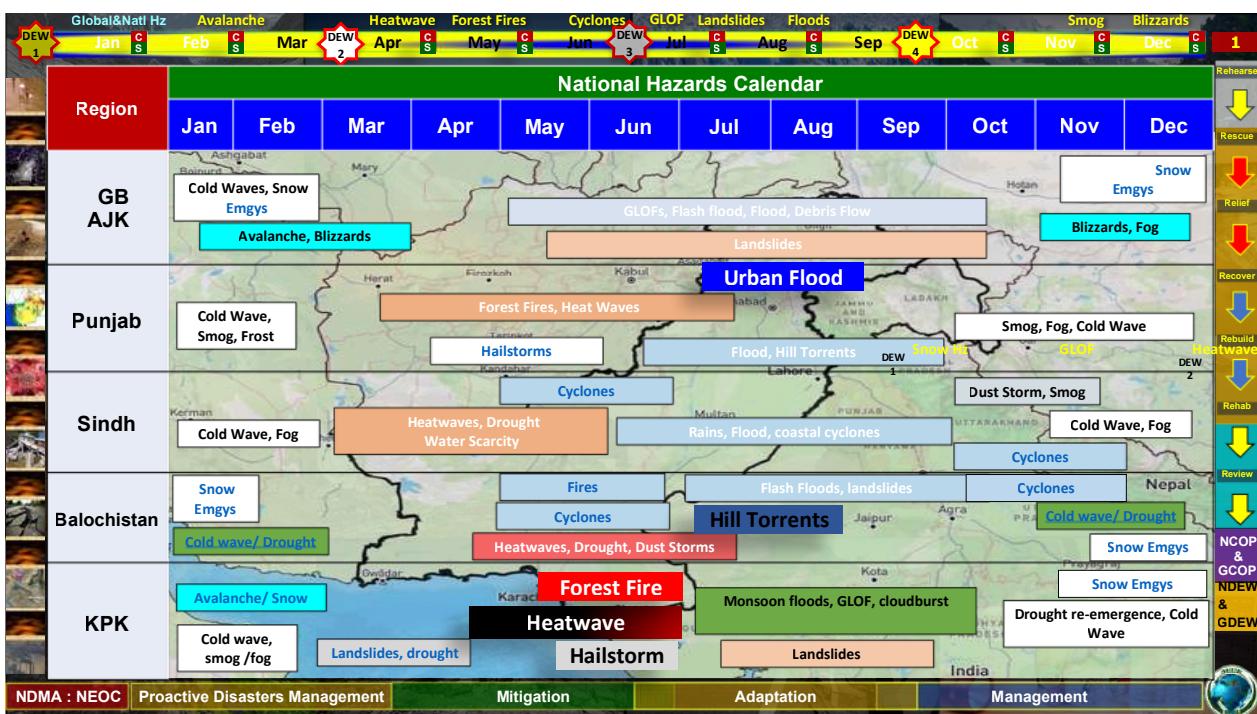


موسمی کیلنڈر (Seasonal Calendar)

مختصر وضاحت: موسمی کیلنڈر کیوں کیجھنے میں مدد دیتا ہے کہ کون سی آفات کن مہینوں میں زیادہ ہوتی ہیں، تاکہ وہ پہلے سے تیاری کر سکیں۔

مہینے / موسم	ممکنہ خطرات	کیا کرنا ہے
جنوری تا مارچ	سردی کی لہر۔	گرم کپڑوں کا بندوبست کریں۔
اپریل تا جون	شدید گرمی، خشک سالی۔	پانی کا زیادہ پیناپانی کی بچت کرنا۔
جولائی تا ستمبر	موں سون سیلاب، گلیشیر جھیل پھٹنے کے خطرات۔	نالوں کی صفائی، چوکس رہنا، محفوظ پناہ گاہوں کی نشانہیں۔
اکتوبر تا نومبر	اسموگ، زلزلے۔	ماں کا استعمال، آگاہی ہم۔

National Hazard Calendar



سرگرمی: موسمی کیلنڈر / تیاری کے ستارے

شرکاء: جو نیٹر گائیڈز، گرل گائیڈز، سینٹر گائیڈز

نوعیت: لازمی

مقصد:

گائیڈز کو اس بات کی نشانہی کرنے میں مدد کرنا کہ سال کے دوران کب مختلف خطرات پیش آتے ہیں اور ان خطرات سے پہنچ کے لیے کیا لائچہ عمل ہونا چاہیے۔

طریقہ کار:

1. گائیڈز کو چھوٹے پڑوں میں تقسیم کریں۔
2. ہر گروپ سے کہیں کہ 12 مہینوں کا کیلنڈر تیار کریں۔
3. پاکستان میں عام آفات اور ان کے اوقات پر لفڑیوں کیس (جولائی - اگست میں سیلاہ ، منی - جون میں گرمی کی لہیں ، جنوری - فروری میں سرد لہیں ، کسی بھی وقت زلزلے)۔
4. ہر گروپ کیلنڈر پر خطرات کو نشانات یا رنگوں سے ظاہر کرے۔
5. اب گائیڈز سے کہیں کہ ہر خطرے کے ساتھ ★ لا کر ایک حفاظتی اقسام تحریر کریں۔ مثلاً:
 - سیلاہ سے پہلے ▶ نالوں کی صفائی
 - گرمی کی لہر سے پہلے ▶ پینے کا پانی ذخیرہ کریں
 - موسم سرما سے پہلے ▶ گرم کپڑے اور کمبل چیک کریں
6. ہر گروپ اپنا موسمی خطرہ اور تیاری کا کیلنڈر پیش کرے اور دیوار پر آویزاں کرے۔

سرگرمی: تیاری کہانیوں کے ذریعے

شرکاء: جو نیٹر گائیڈز، گرل گائیڈز، سینٹر گائیڈز

نوعیت: لازمی

تعارف اور گروپ کی تشکیل

گائینڈز کو آفات سے متعلق تیاری، انکے بارے میں پہلے سے معلومات رکھنے کی اہمیت اور آفات کے وقت مظبوط رہنے کا مختصر طور پر متعارف کروائیں۔

گروپوں میں تقسیم کریں: تمام گائینڈز کو پانچ الگ الگ گروپوں میں تقسیم کریں۔ ہر گروپ کو پانچ کہانیوں کی کتابوں میں سے ایک مہیا کریں۔ یہ واضح کریں کہ ہر گروپ اپنی مہیا کردہ کہانی کا "ماہر" بن جائے گا اور باقی گائینڈز کو اس کے بارے میں سکھائے گا۔

گروپ 1: "جینا، مسکرانا، ہمت نہ ہارنا"۔

گروپ 2: "سردی آئی"

گروپ 3: "احتیاط کی کہانی پریوں کی زبانی"

گروپ 4: "زین کا ہلنا"

گروپ 5: "برسات میں احتیاط"

ہر گروپ الگ الگ طور پر کام کرنے کے لیے االگ الگ جگہ اٹھا ہو جائے گا۔ اور:

1. کہانی کی کتاب پڑھیں: تمام، سارے گروپ مبزر اپنی کہانی کی کتاب پڑھیں۔

2. اہم پیغامات کی شناخت کریں: ایک گروپ کے طور پر، کہانی سے سے کیا اہم پیغامات حاصل کیے جاسکتے۔ حوصلہ مند بننے کے لیے کیا کرنا چاہیے؟ کہانی کا کس طرح تعارف کروایا جائے؟

3. ہر گروپ اپنے پیغام کو دوسرے گروپوں کے ساتھ شیئر کرنے کے لیے درج ذیل طریقوں میں سے کسی ایک کا انتخاب کرے۔ تعارف زیادہ سے زیادہ 5 منٹ تک کا ہوتا چاہیے۔

• تعارف: مختصر اور واضح ہونا چاہیے۔ گروپ ایک سادہ ڈرائیک یا فلپ چارٹ پر اہم نکات کی فہرست تیار کر سکتا ہے۔

• ڈرامہ: کہانی کے اہم سبق کو ڈرامے کے ذریعے پیش کریں۔ مثال کے طور پر، گروپ 4 "ڈریپ، کور، اور ہولڈ آن" ڈرل پیش کر سکتا ہے۔

• بات چیت: دوسرے گروپ کے ساتھ اپنی کہانی کے موضوع کے بارے میں سوال و جواب کے ذریعے بات چیت کریں۔

• پوڈ کاست / انٹرویو: اپنے نتائج کو ایک مختصر پوڈ کاست یا کہانی کے کسی کردار کے ساتھ انٹرویو کے انداز میں پیش کریں، جس میں جو سیکھا ہے اس کی وضاحت کریں۔

4. ہر گروپ باری باری اپنی کہانی اور اس کا اہم پیغام سب کے سامنے پیش کرے۔ ہر پریزنسیشن کے بعد، شرکاء کو 1-2 منٹ کے فوری سوالات کرنے کا موقع دیں تاکہ پیغام ذہن نشین ہو جائے۔

سرگرمی:

وین ڈایاگرام (Venn Diagram)

شرکاء: جو نیٹ گائیڈز، گرل گائیڈز، سینٹر گائیڈز

نوعیت: اختیاری

وین ڈایاگرام (Venn Diagram) ہمیں یہ بتاتی ہے کہ مختلف ادارے یا گروہ آفات کے دوران کس طرح ایک دوسرے کے ساتھ مل کر کام کرتے ہیں۔

مثالیں:

1. گرل گائیڈز

2. بنیادی ہیلتھ یونٹ / ہسپتال

3. تھانے

4. مسجد

5. محفوظ پناہ گاہ

6. مقامی این.جی او

7. علاقائی تنظیمیں

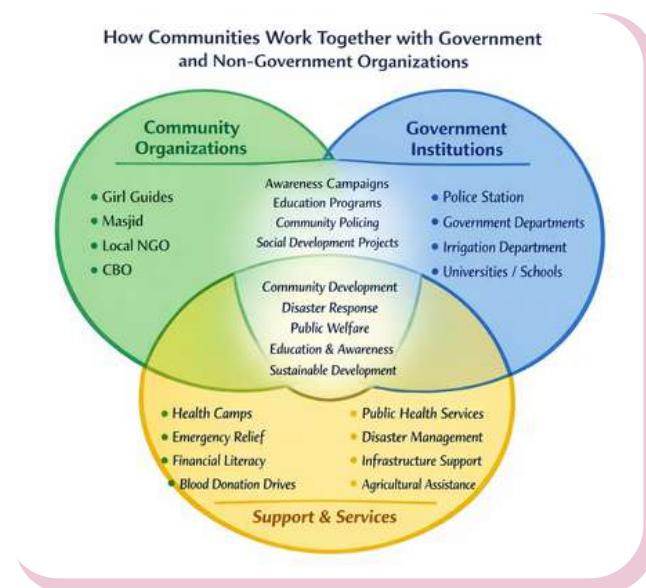
8. بینک

9. ریسکیو اسٹیشن

10. حکمہ زراعت

11. حکمہ آبادی

12. یونیورسٹیاں / اسکول



اس خاکہ کے مختلف حصے ایک دوسرے کے اوپر آئیں گے جس سے پتہ چلتا ہے کہ کس طرح ہمت سے ادارے باہمی تعاون سے کام کرتے ہیں۔

خاکہ بنائیں:

سارے گروپس چارٹ پپرز پر دائرے کھینچیں جس میں ایسی تنظیمیں لکھائیں جو اپنے علاقے میں آفات کے دوران مدد کرتی ہیں۔

کیا کسی اور کو شامل ہونا چاہیے؟

تبادلہ خیال کریں کہ اور کس کس کو اس خاکہ میں شامل ہونا چاہیے مثلاً نوجوان، خواتین، مقامی رہنماء، معذور افراد (۔)

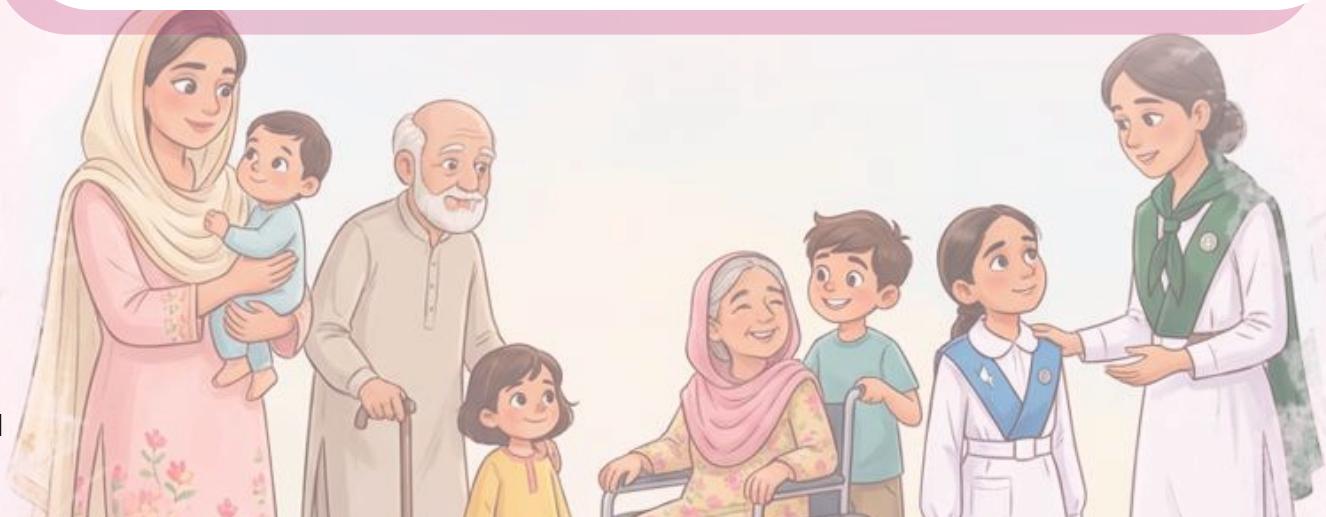
خواتین، بچوں اور معذور افراد کی کمزوریوں کی کو سمجھنا

(جونیئر گائیڈز، گرل گائیڈز، سینٹر گائیڈز)

کمزوری (Vulnerability) سے مراد وہ حالات ہیں جن میں کوئی فرد جسمانی، سماجی یا معاشی وجہات کی بنا پر آفات کے دوران زیادہ متاثر ہو سکتا ہے۔

پاکستانی تناظر میں مثالیں:

گروپ	ہنگامی حالات میں مسائل	حقیقی زندگی سے مثالیں
خواتین	گھر میں خواتین پر بچوں اور بزرگوں کی ذمہ داری ہوتی ہے۔ ان کے پاس اکثر ذرائع آمد و رفت کی کمی ہوتی ہے اور محفوظ پناہ گاہوں کی کمی ہوتی ہے مالی وسائل بھی کم ہوتے ہیں۔	مانچی میں آنے والے سیلابوں کے دوران ، بہت سی خواتین چھوٹے بچوں کے ساتھ وقت پر گھروں سے باہر نہیں نکل سکیں تھیں ؛ کیوں میں صفائی کی کمی تھی اور پردازے کا مناسب انتظام نہ تھا۔
بچے	خوف، ذہنی دباؤ، تعلیمی تعطل، غذا کی کمی اور گھر کے افراد کے انتقال کا غم۔	سیلاب سے متاثرہ علاقوں میں اسکولوں کو پناہ گاہوں کے طور پر استعمال کیا جاتا تھا ، بچے کلاسوں سے محروم ہو جاتے ہیں اور وہ ذہنی پریشانی میں بستلا ہو جاتے ہیں۔
معذور افراد	نقل و حرکت میں دشواری، انخلاء کے راستوں تک محدود رسانی کے مسائل، محفوظ پناہ گاہوں کی کمی، دیکھ بھال کرنے والوں کی ضرورت اور ایک دوسرے سے رابطہ کرنے میں مشکلات۔	سیلاب اور زلزلے کے دوران ، جسمانی معذوری والے بہت سے افراد مدد کے بغیر اپنی یا محفوظ جگہوں پر جانے سے قاصر ہوتے ہیں، اور پناہ گاہوں میں اکثر یہ پہ ، وہیل چیز اور قابل رسانی واش روم کی کمی ہوتی ہے۔



سرگرمی:

کہانی پر غور - "سب سے زیادہ مشکل کس کو پیش آتی ہے؟"

شرکاء: گرل گائیڈز، سینٹر گائیڈز

قسم: لازمی

مقصد:

شرکاء کو یہ پہچانتے میں مدد دینا کہ خواتین، بچے اور معذور افراد اکثر آفات کے دوران زیادہ کمزور ہوتے ہیں اور انہیں خصوصی توجہ اور مدد کی ضرورت ہوتی ہے۔

مراحل:

- ٹرینر ایک مختصر کہانی پڑھتی یا سناتی ہے جس میں کسی خاندان یا کمیوٹی کو آفت سیلاب، زلزلہ یا گرمی کی ہر کام سامنا ہوتا ہے۔
- کہانی کے بعد شرکاء سے مختلف سوالات پوچھے جائیں گے۔
- بحث کا خلاصہ کرتے ہوئے، بچوں، خواتین اور معذور افراد میں جسمانی، جذباتی اور سماجی کمزوریوں کو اچاگر کیا جائے گا۔

کہانی ۱: سیلاب کی رات

تین دن سے ایک چھوٹے سے گاؤں میں بارش ہو رہی تھی۔ دریا اُبل پڑا اور پانی گھروں میں داخل ہونا شروع ہو گیا۔ ایک ماں عائشہ نے جلدی سے اپنے تین بچوں کو اٹھا کرنے کی کوشش کی۔ اس کا شوہر دوسرے شہر میں کام پر تھا۔ اس نے سب سے چھوٹے بچے کو اٹھایا اور باقی دو کے ہاتھ پکڑ کر اسکوں کی عمارت کی طرف بڑھنے لگی جو پناہ گاہ کے طور پر استعمال ہو رہی تھی۔ پانی پہلے گھٹنوں تک اور پھر کمر تک پہنچ گیا۔ بچے خوفزدہ اور رو رہے تھے۔ آخر کار جب وہ پناہ گاہ پہنچی تو عائشہ تھکی ہوئی تھی۔ اگلی صبح رضاکار کھانا اور صاف پانی لے کر آئے، تو اس نے اپنی تھکاوٹ کے باوجود، دوسری ماوں کو تسلی دی رضاکاروں کے ساتھ مل کر کھانا بائٹا۔ بعد میں اس نے کہا: "اگر مجھے پہلے سیلاب کی حفاظت کے بارے میں معلوم ہوتا تو میں ہتر تیاری کر سکتی تھی۔"

غور و فکر کے سوالات:

- اس کہانی میں سب سے زیادہ مشکل کس نے اٹھائی؟
- عائشہ کو ایک عورت اور ماں کے طور پر کم مشکلات کا سامنا ہوا؟
- گرل گائیڈز ایسے خاندانوں کی مدد کیسے کر سکتی تھیں؟

کہانی 2: زلزلے کی صحیح

صحیح سویرے خیر پختخنخوا کے ایک چھوٹے قبصے میں نین ہلنے لگی۔ 12 سالہ سعدیہ اپنی دادی اور چھوٹے بھائی کے ساتھ گھر پر تھی۔ والد کام پر تھے اور والدہ ناشتہ بنا ہی تھیں۔

جھنکے بڑھتے گئے، برتن گرنے اور دیواروں میں درائیں پڑ گئیں۔ والدہ نے آواز دی: "گھر سے باہر نکل جاؤ سعدیہ نے اپنے بھائی کو باہر دوڑنے میں مدد دی اور دادی کا ہاتھ پکڑا۔ باہر آ کر دیکھا کہ دادی کا نپ ہی تھیں اور رو ہی تھیں، ان کی دوائی اندر رہ گئی تھی۔ زلزلے کے بعد سعدیہ اور اس کا خاندان بغیر پانی اور کھانے کے دن بھر باہر رہا۔ بعد میں قبیلی اسکول کی گرل گائیڈز ابتدائی طبی امداد اور پانی لے کر پہنچیں۔

غور و فکر کے سوالات:

- خواتین، بچوں اور بزرگوں کو کون مشکلات کا سامنا ہوا؟
- اس کہانی میں گرل گائیڈز نے کیا کردار ادا کیا؟
- وہ اور کیا اقدامات کر سکتی تھیں؟

کہانی 3: حمزہ اور بڑھتا ہوا پانی

حمزہ ایک 11 سالہ لڑکا ہے جو سکھر کے قریب ایک گاؤں میں رہتا ہے۔ وہ ذہنی طور پر معمذور ہے، جس کی وجہ سے اچانک ہونے والی تبدیلیوں کو سمجھنا اور پیچیدہ ہدایات پر عمل کرنا اس کے لیے مشکل ہوتا ہے۔ جولائی کی ایک شام شدید مون سون کی بارشوں کے باعث دریا میں غیانی آئی۔ پانی تیزی سے گھروں میں داخل ہونا شروع ہو گیا اور لوگ اسکول کی عمارت کی طرف جلدی جلدی جانے لگے، جو پناہ گاہ کے طور پر استعمال ہو رہی تھی۔

حمزہ کی ماں نے اسے سمجھانے کی کوشش کی کہ کیا ہو رہا ہے، یہ لکھن حمزہ بہت زیادہ گھبرا گیا۔ وہ بار بار اپنا پسندیدہ کھلونا مانگنے لگا اور گھر چھوڑنے سے انکار کر دیا۔ باہر موجود شور، چیخ و پکار اور بھاگ دوڑنے اسے اتنا خوفزدہ کر دیا کہ اس نے کانوں پر ہاتھ رکھ لیے اور رونے لگا۔ حمزہ کی ماں بہت مشکل میں پھنس گئی کہ وہ ایک طرف ضروری سامان بچائے اور دوسری طرف حمزہ کو سنبھالے۔

اسی دوران ایک پڑوسن، جو حمزہ کو اچھی طرح جانتی تھی، مدد کے لیے آگے آئی۔ اس نے آہستہ اور پر سکون انداز میں، مختصر جملوں کا استعمال کرتے ہوئے کہا:

"حمزہ، چلو بڑے اسکول میں کھیلنے چلتے ہیں۔ تمہارا کھلونا بھی ہمارے ساتھ جائے گا۔"

اس نے حمزہ کو اس کا کھلونا دیا اور اس کا ہاتھ تھام لیا۔ اس سادہ سی تسلی نے حمزہ کو محفوظ محسوس کروا یا اور وہ چلنے پر آمادہ ہو گیا۔ پناہ گاہ میں رضاکاروں نے حمزہ اور دیگر ایسے بچوں کے لیے ایک خاموش گوشہ بنایا جو شور کی وجہ سے پریشان ہو رہے تھے۔ بعد میں حمزہ کی ماں نے کہا:

”اگر ہمارے پاس حمزہ جیسے بچوں کے لیے پہلے سے کوئی لائچہ عمل ہوتا تو یہ سب کچھ کہیں زیادہ آسان ہوتا۔“ اس تجربے نے کمیونٹی کو یہ سکھایا کہ جامع تیاری (Inclusive Preparedness) کا مطلب صرف جسمانی تحفظ نہیں بلکہ جذباتی اور ذہنی ضروریات کو بھی پیش نظر رکھنا ہے

غور و فکر کے سوالات:

- حمزہ اور اس کی ماں کو کن مشکلات کا سامنا ہوا؟
- کمیونٹی ذہنی معدود بچوں کی مدد کیسے کر سکتی ہے؟
- خاندان اور کمیونٹیز آفات کے دوران ذہنی معدودی رکھنے والے بچوں کی مدد کے لیے کیا اقدامات کر سکتی ہیں؟

کہانی 4: سیلا ب اور بلال کی وہیل چیز

بلال ایک 15 سالہ لڑکا ہے جو راجن پور کے قریب ایک چھوٹے سے گاؤں میں رہتا ہے۔ وہ وہیل چیز استعمال کرتا ہے کیونکہ دو سال پہلے ایک حادثے میں اس کی ریڑھ کی ہڈی کو نقصان پہنچا تھا۔ جولائی کی ایک شام شدید مون سون کی بارشوں کے باعث دریا میں طغیانی آگئی۔ پانی تیزی سے گھروں میں داخل ہونا شروع ہو گیا۔ بلال کے والد دوسرے شہر میں کام کے سلسلے میں گئے ہوئے تھے، اور گھر میں بلال، اس کی چھوٹی ہمن اور ماں اکیلے تھے۔

جب پانی گھٹنوں کی سطح تک پہنچ گیا تو بلال کی ماں کو کچھ سے بھری گلی میں اس کی وہیل چیز ڈھکلینے میں شدید مشکل پیش آئی۔ وہیل چیز کے پہیے بار بار پھنس جاتے تھے۔ پڑوسی اسکول کی عمارت کی طرف بھاگ رہے تھے جو پناہ گاہ کے طور پر استعمال ہو رہی تھی، لیکن کسی نے یہ نہیں سوچا کہ بلال وہاں تک کیسے پہنچے گا۔ بلال کی ماں نے اسے اٹھانے کی کوشش کی، مگر وہ تحکم چکی تھی اور خوفزدہ بھی تھی۔ آخر کار محلے کے دو نوجوان لڑکوں نے اس کی پریشانی دیکھ لی۔ انہوں نے مل کر بلال کو ایک چارپائی پر اٹھایا اور اس کی ماں اور ہمن کے ساتھ پناہ گاہ تک پہنچایا۔ جب وہ وہاں پہنچے تو بلال نے دیکھا کہ اندر جانے کے لیے کوئی یہ پ موجود نہیں تھا، صرف سیڑھیاں تھیں۔ رضاکاروں نے فوراً لکڑی کے تختوں کی مدد سے ایک عارضی یمپ بنا لیا تاکہ بلال کی کرسی محفوظ طریقے سے اندر جا سکے۔

اس رات بلال نے آہستگی سے کہا:

”اگر میرے جیسے لوگوں کے لیے پہلے سے کوئی سوچتا تو یہ اتنا مشکل نہ ہوتا۔“

اس کی بات نے علاقے کے لوگوں کو یہ احساس دلایا کہ آفات سے بچاؤ کی منصوبہ بندی میں معدور افراد کو شامل کرنا کتنا ضروری ہے۔

غور و فکر کے سوالات:

- سیلا ب کے دوران بلال اور اس کے خاندان کو کن مشکلات کا سامنا کرنا پڑا؟
- کمیونٹی معدور افراد کے لیے بہتر تیاری کیسے کر سکتی تھی؟
- آفات سے پہلے اور دوران گرل گائیڈز معدور افراد کی مدد کے لیے کیا کردار ادا کر سکتی ہیں؟
- الگی بار اخلاکو آسان بنانے کے لیے خاندان یا کمیونٹی پہلے سے کیا تیاری کر سکتی ہے؟

سرگرمی:

مدگار ہاتھوں کی دیوار

(معذور افراد کے ساتھ حساس اور باعزت رو یہ اپنانا)

شرکاء: جونیئر گائیڈز، گرل گائیڈز، سینٹر گائیڈز

قسم: اختیاری



گائیڈز کو اس بات پر غور کرنے کی مانگیب دینا کہ وہ آفات کے دوران خواتین، بچوں اور معذور افراد کی مدد کے لیے کون سے عملی اور قابل عمل اقدامات کر سکتے ہیں۔

مراحل:

1. ہر شرکاء کو ایک کاغذ دیا جائے اور ان سے کہا جائے کہ وہ اپنا ہاتھ ٹیس کریں اور اسے کاٹ لیں۔
2. ہاتھ کے اندر وہ ایک سادہ سا عمل لکھیں جو وہ آفات کے دوران خواتین، بچوں اور معذور افراد کی مدد کے لیے کر سکتے ہیں۔ جیسے کہ:
 - ”صاف پانی فراہم کرنا“
 - ”فسٹ ایڈ فراہم کرنا“
 - متأثرين کے جذبات سمجھنے کی کوشش کریں اس کے مطابق مدد دینا
 - ”بچوں کو تسلی دینا“
 - ”بزرگ خواتین کو اخلاق میں مدد کرنا“
3. تمام ہاتھوں کو دیوار یا چارٹ پر پر چکا کر ”مدگار ہاتھوں کی دیوار“ بنائیں۔



سیفیٰ سرکل گیم

شرکاء: جونیئر گائیڈز، گرل گائیڈز

قسم: اختیاری

ٹیم ورک اور تحفظ کی اہمیت کو بتانا اور یہ سمجھانا کہ کہ آفات کے دوران خواتین، بچوں اور معذور افراد کی مدد کیسے کی جاسکتی ہے۔

مراحل:

- گائیڈز کو دو دائروں میں کھڑا کریں۔ جو ایک کے اندر ایک ہو۔
- چند شرکاء کو اندرونی دائرے میں کھڑا کریں — یہ خواتین، بچوں اور معذور افراد کی نمائندگی کریں گے۔
- باقی شرکاء پیرونی دائرہ بنائیں — یہ دائرہ گرل گائیڈز کی نمائندگی کرے گا۔
- ٹرینر مختلف آفات کے حالات بتائے (مثلاً سیلاب، زلزلہ، آگ)۔
- پیرونی دائرہ عملی طور پر دکھائے کہ گرل گائیڈز اندرونی دائرے کو کیسے تحفظ اور مدد فراہم کر سکتی ہیں
- مثلاً حفاظتی حصہ بنانا، محفوظ مقام تک رہنمائی کرنا، پانی فراہم کرنا)۔
- کردار تبدیل کریں تاکہ ہر شرکاء دونوں دائرے کا تجربہ حاصل کریں۔

NEOC کی ابتدائی انتباہات / الرٹس پر رد عمل

پاکستان کا ڈیجیٹل قومی مرکز جو موکی، زینی اور دیگر خطرات سے متعلق معلومات، تجزیہ اور ابتدائی اطلاعات فراہم کرتا ہے۔

(Objectives) مقاصد:

اس حصے کے اختتام پر گائیڈز اس قابل ہوں جائیں گی کہ وہ:

- NEOC کا مطلب اور اس کی اہمیت سمجھ لیں گی
- کسی بھی قسم کی آئندہ رونما ہونے سے پہلے، دوران اور بعد میں NEOC کے کردار کی وضاحت کر سکیں
- اس بات کی نشان دہی کر سکیں گیں کہ NEOC سے معلومات کمیوں کی سطح تک کس طرح پہنچتی ہے
- ابتدائی وارنگ کی ترسیل اور رابطہ کاری میں گرل گائیڈز کے کردار کو پہچان سکیں گی۔

1. NEOC کیا ہے؟

NEOC 6ن رات، ہر وقت کام کرتا ہے تاکہ:

- مستقبل میں آنے والی آفات کی نشانہ ہی کی جا سکے۔
- تمام متعلقہ اداروں کو بروقت وارنگ اور الرٹس فراہم کیے جائیں تاکہ وہ تیاری اور منصوبہ بندی کر سکیں۔
- قومی اداروں کو آفت کے اثرات کے لیے تیار کیا جا سکے اور جلد بحالی میں مدد دی جا سکے۔
- ملک میں ہونے والے جانی اور مالی نقصان کو کم کیا جا سکے۔
- مختلف ذرائع ابلاغ کے ذریعے عوام تک پیغام رسانی ممکن بنائی جا سکے۔
- وفاقی، صوبائی اور ضلعی اداروں کے درمیان بہتر رابطہ اور ہم آہنگی فائم کی جا سکے۔

2. NEOC کیوں ضروری ہے؟

NEOC درج ذیل طریقوں سے مدد فراہم کرتا ہے:

- بروقت اطلاع دے کر جانیں بچانے میں مدد دیتا ہے۔
- تمام متعلقہ محکموں کی سرگرمیوں کو مربوط کر کے مسابلہ کو کم کرتا ہے۔
- بحالی کے دورانیے کو مختصر کرنے کے لیے فوری رد عمل اور امداد کی فراہمی کو یقینی بناتا ہے۔
- درست معلومات فراہم کر کے افواہوں سے بچاتا ہے۔
- حالات کے مطابق عملی اقدامات کی راہنمائی فراہم کرتا ہے۔

NEOC درج ذیل اداروں سے منسلک ہے:

- وزیر اعظم آفس اور اہم وفاقی وزاریں
- صوبائی ڈیزاسٹر مینجنمنٹ اتحاریز (PDMAAs)
- ضلعی ڈیزاسٹر مینجنمنٹ اتحاریز (DDMAAs)
- سروے آف پاکستان، تلنگانی ادارے جیسے SUPARCO، NHA اور PMD
- ریسکیو ادارے، مسلح افواج، این جی اوز اور رضا کار

- بحی ادارے / صنعتیں
- عالمی ادارے
- سفارتی برادری
- پرون ملک مکین پاکستانی
- کسیے کام کرتا ہے؟ NEOC.3



NEOC کا کردار	DRM کے مراحل
گزشتہ آفات اور موسمی بحثات کے اعداد و شمار کو استعمال کر کے ہتر منصوبہ بندی کرتا ہے۔	روک تھام / تخفیف خطرہ
آفات کی تیاری سے متعلق ہدایات اور بروقت اطلاع دیتا ہے۔ قومی اور بین الاقوامی سطح پر اجلاس منعقد کرتا ہے اور مشقی سرگرمیاں منعقد کرتا ہے۔	تیاری
بروقت حالات کے بارے میں اطلاع دیتے ہوئے ہنگامی رابطہ کاری اور امدادی کارروائیوں کو متحرک کرتا ہے۔	ہنگامی رو عمل
قومی رو عمل کا جائزہ لینا، آئندہ کے لیے تیاری کو ہتر بناتا اور بحالی کے لیے منصوبہ بندی کرتا ہے۔	بحالی

ٹرینر کے لیے نوٹ :

سائیکل / سلسلہ کے ساتھ جوڑ کر سمجھائیں۔ (DRM) حصے کو پہلے سکھانے کے

4. ابتدائی انتباہات اور معلومات کا طریقہ

- (سے کمیوئی تک (NEOC) آسان الفاظ میں وضاحت کریں:
- NEOC ابتدائی وارنگ جاری کرتا ہے جو درج ذیل زرائع سے پھیلانی جاتی ہے: SMS، سوچل میڈیا، ٹی وی اور ریڈیو، "NDMA Disaster Alert" موبائل ایپ کے ذریعے عوام تک پہنچتی ہیں۔

- اور خاص طور پر
- صوبائی، ضلعی اور دیگر متعلقہ اداروں کو ہدایات جاری کی جاتی ہیں۔
 - مساجد، اسکولوں، ریڈیو، ٹی وی اور کمیوئی واٹس ایپ گروپس کے ذریعے حفاظتی پیغامات پہنچانے جاتے ہیں۔

NEOC کی معاونت میں گرل گائیڈز کا کردار

- گرل گائیڈز اور علاقے کے لوگوں اور سرکاری اداروں کے درمیان ایک اہم کردار ادا کرتی ہیں۔

آفت، خطرات سے پہلے:

- (NDMA / NEOC) کی اطلاعات، خاندان اور علاقے کے لوگوں کے ساتھ شیئر کریں گئیں۔
- گائیڈز علاقے کے لوگوں کو ابتدائی انتباہی پیغامات سمجھنے میں مدد و مہمی ہیں۔
- گھر والوں کے ساتھ مل کر خطرات سے پہنچنے اور گوینڈ بنانے میں مدد کرتیں ہیں۔
- بزرگوں، اساتذہ اور مقامی اداروں کو خطرات کی صورت میں بروقت اطلاع دیتی ہیں۔

آفت، خطرات کے دوران:

- گائیڈز سرکاری ہدایات پر عمل کرتیں ہیں۔
- بچوں، بزرگوں اور کمزور افراد کو پرسکون رکھنے میں مدد فراہم کرتیں ہیں۔
- ہدایات کے مطابق ممکن، محفوظ اور منظم اخال میں مدد کرتیں ہیں۔
- افواہوں سے گیرنے کرتی ہیں اور صرف درست معلومات شیئر کرتیں ہیں۔



آفت، خطرات کے بعد:

- بنیادی ضروریات کے جانچنے میں مدد کرتی ہیں۔
- نفسیاتی، سماجی اور تعلیمی امدادی سرگرمیوں میں حصہ لیتی ہیں۔
- مؤثر اور غیر مؤثر امدادی سرگرمیوں کے بارے میں رائے اور بہتری کی نشانہ کرتی ہیں۔

سرگرمی:

NEOC Simulation

شرکاء: جونیٹر گائیڈز، گرل گائیڈز، سینٹر گائیڈز

مقصد: NEOC کا حادثات کے دران کیا کردار ہے

طریقہ کار:

1. گائیڈز کو گروہوں میں تقسیم کیں:

- ٹیم NEOC
- موبائل ایپ ٹیم NDMA Disaster Alert
- گرل گائیڈز
- علاقے کے لوگ

2. ٹیم NEOC ایک منظر نامہ بیان کرے۔

- ”سنده میں شدید موں سون بارشوں کا امکان“
- ”کپڑی کے لیے شدید گرمی کی اطلاع“
- ”کپڑی کے دریاؤں میں سیلاب کا خطرہ“

3. NDMA Disaster Alert ایپ ٹیم:

- (این ڈی ایم اے) ڈیزاسٹر الرٹ موبائل ایپ پر اطلاعات جاری کرنے کی مشق کریں جیسے: سیلاب کی بروقت اطلاع، گرمی کی شدت، اور حفاظتی ہدایات واضح، مختصر اور آسان پیغامات تیار کریں۔
- اس بات کا فیصلہ کریں کہ علاقے کے لوگوں کے ساتھ کون سی معلومات کا اشتراک کیا جائے۔
- پیغامات کو مختصر، واضح اور آسان بنایا جائے۔
- حفاظتی پیغامات گرل گائیڈز تک پہنچائیں۔

4. گرل گائیڈز:
- گائیڈز الرُّس وصول کریں گی۔
 - انہیں آسان الفاظ میں علاقے کے لوگوں کو بتایں گی۔
 - گائیڈز مشقی سرگرمیاں منعقد کریں گی جیسے: سیلا ب شدید گرمی سے بچاؤ کے اقدامات کی وضاحت، اخلاء کے راستے، محفوظ پانی اور صفائی کے بارے میں مشورے دیں گیں۔
 - مشق کے دوران بچوں اور کمزور افراد کی مدد کریں گی۔
5. علاقے کے لوگ:
- گرل گائیڈز کے ذریعے اطلاع وصول کریں گے۔
 - سوالات کے ذریعے مکمل خدمات کا اظہار کریں گے۔
 - گرل گائیڈز کی مدد کے ذریعے اخلاکے لیے ہتر فصلہ لیں گے۔
 - علاقے کے لوگوں سے رائے لیں کہ آیا انتباہات بروقت اور قابل فہم تھی۔

آخریں پوچھیں:

- کون سی معلومات سب سے زیادہ اہم تھی؟
- اگر معلومات دیر سے یا غلط دی جائیں تو کیا ہو سکتا ہے؟

سرگرمی: "اطلاع یا افواہ؟" (میڈ یا آگاہی)

شرکاء: گرل گائیڈز، سینٹر گائیڈز

مقصد:

یہ سیکھنا کہ NEOC غلط معلومات کو روکنے میں کیسے مدد کرتا ہے۔
طریقہ کار (Steps): ٹرینر شرکاء میں ابتدائی وارنگ سے متعلق مختصر پیغامات تقسیم کرے اور 3-چک اور پیغامات کی تصدیق کے اصول متعارف کروائے:

- ذریعہ (Source): کیا یہ پیغام NDMA / NEOC یا کسی سرکاری ادارے کی طرف سے ہے؟



پیغام (Message): کیا پیغام واضح، طور پر رہنمائی فراہم کر رہا ہے؟

- پلیٹ فارم (Platform): کیا یہ پیغام کسی سرکاری موبائل ایپ، ٹی وی، ریڈیو یا تصدیق شدہ لاکوٹ کے ذریعے سے آیا ہے؟

اس کے بعد گائیڈز فصلہ کریں کہ:

- سرکاری الرٹ NDMA / NEOC کی جانبے
- افواہ / غیر مصدقہ معلومات

مثال کے طور پر:

- موبائل ایپ نے دریافتے سندھ کے لیے سیلا ب کی وارنگ جاری کی ہے "NDMA Disaster Alert"
- "کسی نے کہا ہے کہ یہم ٹوٹ گیا ہے — فوراً آگے شیئر کریں!"

اہم پیغام:

NEOC / NDMA کے سرکاری ذرائع پر ہی اعتماد کریں۔

8. گرل گائینڈز کے لیے اہم نکات (Key Takeaway)
- ایک منظم اور مربوط ڈیزاسٹر سیجنٹ نظام کی نمائندگی کرتا ہے NEOC
 - گرل گائینڈز درست معلومات پہنچانے والی اور قابلِ اعتماد رہنا ہوتی ہیں، بروقت اور درست معلومات سے زندگیاں بچائی جا سکتی ہیں اور متاثرہ علاقے کے لوگوں میں بے چینی کو کم کیا جا سکتا ہے۔
 - علاقے کے لوگوں کی شمولیت سے قومی رو عمل کے نظام کو مضبوط بنایا جا سکتا ہے۔

بیج اسیسمنٹ سے ربط (Link to Badge Assessment)

گائینڈز درج ذیل طریقوں سے اپنی سلکھنے کی صلاحیت کا مظاہرہ کر سکتی ہیں:

- NEOC کو سادہ الفاظ میں بیان کرنا۔
- NEOC کے کسی ایک الٹ کو اپنے گھر والوں یا علاقوں کے لوگوں کے ساتھ شیئر کرنا۔
- NEOC سمیولیشن سرگرمی میں حصہ لینا۔
- جنل میں لکھیں: DRR

”میں اپنی علاقے کے لوگوں میں ابتدائی وارنگ کی ترسیل اور رابط کاری میں کیسے مدد کر سکتی ہوں؟“

ابتدائی وارنگ (Early Warning) وضاحت: ابتدائی انتہاہات سے مراد وہ پیشگی اطلاعات ہیں جو کسی ممکنہ آفت سے پہلے دی جاتی ہیں تاکہ لوگ بروقت اور محفوظ اقدامات کر سکیں۔ پاکستان میں عام طور پر استعمال ہونے والی اور اہم ابتدائی وارنگز درج ذیل ہیں

موسمی اور آب و ہوا سے متعلق وارنگز

سیلاب کی ابتدائی وارنگ: شدید بارش، دریاؤں میں پانی کی سطح میں اضافہ، یہم کے پانی کے اخراج کی اطلاع۔

ٹوفان / سمندری طوفان کی وارنگ: تیز ہوانیں، سمندری ہوون میں اضافہ، ساحلی علاقوں کے لیے انتباہ۔

شدید گرمی (ہیٹ ویو) کی وارنگ: غیر معمولی طور پر زیادہ درجہ حرارت کی پیش گوئی۔

خشک سالی کی وارنگ: کم بارش، پانی کی کمی کے اشارے۔

شدید سردی (کولڈ ویو) کی وارنگ: انتہائی سرد موسم پڑنے کی اطلاع

زمینی (ارضیاتی) وارنگز

زلزلے کی ابتدائی وارنگ: ابتدائی زلزلہ ہوں کی نشانی (چند سیکنڈ کی پیشگی اطلاع)

لینڈ سلائیٹنگ کی وارنگ: شدید بارش اور کمزور یا غیر مستحکم پہاڑی ڈھلوانیں۔

(GLOF) گلیشیر جھیل کے پھٹنے کی وارنگ: خاص طور پر گلگت بلتستان اور خیبر پختونخوا کے علاقوں میں۔

ماحو لیاتی اور صحت سے متعلق وارنگز

جگلات میں آگ کرنے کی وارنگ: زیادہ درجہ حرارت، خشک موسم، دھوئیں کی نشانی

بیماریوں کے پھیلاؤ کی وارنگ: جو اکثر سیلاب، شدید گرمی یا ناقص صفائی کے بعد سامنے آتی ہے

کمیونٹی پر بنی ابتدائی وارنگ کے ذرائع:

پاکستان این ڈی ایم اے کی Disaster Alert موبائل ایپ۔

مسجد کے لاڈ اسپکر یا سائزرن۔
موباائل ایس ایم ایس الرُّس۔
ریڈیو اور ٹی وی پر اعلانات۔
کمیونٹی رضاکار اور گرل گائیڈز۔
بھنڈوں یا رنگوں کے ذریعے اشارے۔

بروقت انتہائی نظام ختصر وضاحت:

- پیشگی وارنگ لوگوں کو آفات سے پہلے رو عمل کے لیے تیار کرتی ہے۔
- پاکستان میں این ڈی ایم اے ڈیزاسٹر الرٹ ایپ (NDMA Disaster Alert App) اور پی ڈی ایم اے سسٹم (PDMA) سیلاب، زلزلے، گرمی کی ہڑوں اور طوفانوں کے بارے میں تازہ ترین معلومات سے آگاہ کرتے ہیں۔
- وارنگ کے بعد اہم اقدامات:
- باخبر رہیں (ریڈیو، این ڈی ایم اے ایپ، سوشل میڈیا) اور این ڈی ایم اے، پی ڈی ایم اے سے ایس ایس الرُّس۔
- اپنے اہل خانہ اور پڑوسیوں کو مطلع کریں
- گوبیک اور ضروری اشیاء تیار رکھیں
- اگر مسجدیں ایسا کوئی اعلان ہو جائے تو فوراً محفوظ علاقوں میں منتقل ہو جائیں

سرگرمی:

ہنگامی حالات کی مشق (Alert Simulation Game)

شرکاء: جو نیز گائیڈز

نوعیت: لازمی

مقصد: الرٹ / وارنگ ملتے ہی فوری اور درست رو عمل کی مشق۔

طریقہ: رینز مختلف ہنگامی حالات کا نام پکاریں گی — "سیلاب وارنگ" ، "زلزلہ کا الرٹ" ، "ہیٹ ویو"

- گائیڈز فوری عملی رو عمل دیں گی۔
 - سیلاب ▶ کمرے میں اپنی جگہ پر منتقل ہوں۔
 - زلزلہ ▶ ڈرپ ، کور ، ہولہ
 - گرمی کی ہر ▶ سایہ تلاش کرنے اور پانی پینے کا مظاہرہ کریں۔
- ٹرینر درست اور فوری رو عمل کی تعریف کرتا ہے۔
- اہم پیغام: ہمیشہ چوکس رہیں اور وارنگز ملتے ہی فوری رو عمل دیں۔

سرگرمی: "وارنگ سکنلز - فوراً عمل کریں"

شرکاء: گرل گائیڈز

نوعیت: لازمی

ضروری مواد: تصویری کارڈز (بازش، دھوپ، نیں کا ہلتا، پانی کا بڑھنا، سائزون، SMS، سیٹی) اور رنگین دائے/کاغذ:

- سبز: محفوظ
- پیلا: اہوشیار
- سرخ: خطرہ
- 1. لیدر وضاحت کرے:

2. "Early warning" کا مطلب ہے خطرہ آنے سے پہلے کوئی اشارہ یا اطلاع مل جانا، تاکہ ہم محفوظ رہ سکیں۔

3. مثالیں وکھائیں:

- سیاہ بادل → سیلاں کی وارنگ
- تیز ہوانیں → طوفان کی وارنگ
- نیں کا ہلتا → زلزلہ

4. لڑکیاں دائے کی شکل میں کھڑی ہوں۔

5. لیدر کوئی وارنگ کارڈ دکھانے یا کوئی سکنل دے (مثلاً سائزون / سیٹی کی آواز)۔

6. لڑکیوں کو یہ کرنا ہوگا:

- درست رنگ والا کارڈ/ دائے اور کرنا
- محفوظ عمل کی ادا کاری کرنا (safe action act out)

Action	Color	Warning Signal
اوپچے مقام پر پھلی جائیں		تیز باش کے دوران
تیزی سے محفوظ جگہ کی طرف جائیں		بڑھتا ہوا پانی
جھک جائیں، ڈھانپ لیں، مضبوطی سے پکڑ لیں یعنی Drop, Cover, Hold		نیں کا ہلتا
پانی پئیں، سایہ میں رہیں		شدید گرمی
سینیں اور ہدایات پر عمل کریں		Siren/SMS

لیدر مختلف جگہوں کی طرف اشارہ کرے:

- دریا کا کنارہ
- مضبوط عمارت
- کھلا میدان

لڑکیاں "محفوظ!" یا "غیر محفوظ!" پکاریں اور وجہ بھی بتائیں کہ کیوں۔

سرگرمی:

ہنگامی رابط - کس کو مطلع کرنا چاہیے اور شجر اطلاعات

شرکاء: جونیئر گائیڈز، گرل گائیڈز، سینٹر گائیڈز

نوعیت: اختیاری

مقصد: ہنگامی حالات کے دوران کمپنیکشن کے بارے میں آگاہی پیدا کرنا اور ایک سادہ فون شجر اطلاعات کا استعمال کرتے ہوئے لوگوں تک فوری اطلاع پہنچانے کی صلاحیت کو ہترینانا۔

پہلا مرحلہ: آپ سب سے پہلے کس کو اطلاع دینگی؟

اقدامات:

- ٹرینر کہے گی کہ: "آپ کو ابھی سیلاب کی وارنگ ملی ہے۔ آپ پہلے کس کو فون کریں گی؟"
- گائیڈز 3 افراد کی فہرست بنائیں گی جنہیں وہ مطلع کریں گی (والدین، اسکول، پڑوی، یامقای حکام)
- اس بات پر گفتگو کریں کہ مواصلات کیوں اتم ہے اور کس طرح صحیح لوگوں کو فوری طور پر مطلع کرنے سے جائیں۔ بچائی جا سکتی ہیں۔

دوسرा مرحلہ: شجر ہنگامی حالات (Emergency Phone Tree)

اقدامات:

- ہر گائیڈ 3 افراد کے نام لکھے گی جن سے انہیں ہنگامی صورت حال میں رابطہ کرنا چاہیے۔
- ایک گروپ "کال چین" بنائیں جہاں ہر ممبر دو افراد کو مطلع کرنے کا ذمہ دار ہو۔
- ایک فرضی مشق کریں: ٹرینر "فلڈ الرٹ!" کا اعلان کرے اور شرکاء فون ٹری کے ذریعے پیغام کو تیزی سے منتقل کریں۔



سرگرمی:

ذاتی / فیملی گوبیگ (Go Bag) کی تیاری

شرکاء: جنیفر گائینڈز، گرل گائینڈز، سینٹر گائینڈز

نوعیت: لازمی

مقصد: اس بات کو یقینی بنانا کہ ہنگامی حالات مثلاً سیلاب، زلزلہ، آگ کی صورت میں خاندان کا ہر فرد محفوظ اور فوری طریقے انخلاء کے لیے عملی طور پر تیار ہو۔

گوبیگ جس کو یہ عرضی کٹ یا گوبیگ بھی کہا جاتا ہے ایک پچھوٹا اور آسانی سے اٹھایا جانے والا بیگ ہوتا ہے جس میں ایسی ساری اشیاء موجود ہوتی ہیں جو ہنگامی حالات کی صورت میں 2 سے 3 دن کے لیے درکار ہو سکتی ہیں۔

آپ کے گوبیگ (Go Bag) میں کیا کیا شامل ہونا چاہیے:
گائینڈز سے کہیں کہ وہ گھریں مندرجہ ذیل اشیاء جمع کر کے رکھیں۔

1. بنیادی اشیاء ضرورت
• پینے کا پانی (کم از کم 2 لیٹر فی شخص)
- خشک / نمکین کھانا جیسے کہ بسکٹ، گڑ، گری دار میوے
- اضافی بیٹریوں کے ساتھ ثارچ لانت
- سیٹی (مد کے لیے بلانے کے لیے)

2. صحبت سے متعلق اور محفوظ رہنے کی اشیاء
• فرسٹ ائٹ کٹ (ینیجہز، ایٹھی سپنک، دردکش ادویات وغیرہ)
- ذاتی ادویات (3 دن کے لئے)
- فیس ماںک، سینینٹر، رومال، صابن

3. اہم دستاویزات (واٹر پروف بیگ میں)
• شناختی کارڈ، ہنگامی نمبرز، خاندانی تصاویر کی کاپی
- گھر انین کے دستاویزات

4. لباس اور ذاتی اشیاء
• کپڑوں کا ایک اضافی جوڑا
- ہلکا کمبل یا شال (موسم کے مطابق)
- دانتوں کا برش، لنگھی، تولید

5. اہم اشیاء معاونت

- چارج شدہ پاور بینک
- ریڈیو یا فون (تازہ ترین معلومات کے لیے)
- نقد قم

یاد رکھیں:

- خاندان کے ہر فرد کو معلوم ہونا چاہیے کہ بیگ کہاں رکھا گیا ہے۔
- ایک بیگ گھر پر اور دوسرا چھوٹا بیگ اسکول یا کام کی جگہ پر رکھیں۔
- ہر 6 ماہ بعد اسے چیک کریں اور اپ ڈیٹ کریں (میعاد ختم ہونے والی خوراک یا ادویات کو تبدیل کریں

سرگرمی:

ایمن جنسی کٹ ڈرل

شرکاء: جونیئر گائیڈز، گرل گائیڈز، سینٹر گائیڈز

قسم: اختیاری

گائیڈز کو یہ سمجھنے میں مدد کرنا کہ گوبیگ میں کیا درکار ہے۔

اقدامات:

- گائیڈز کو چھوٹے گروہوں میں تقسیم کریں۔
- ٹرینر وضاحت کرے کہ مقامی حکومتی ادارے نے NDMA کے NEOC الرٹس کی نیباد پر کسی مخصوص موسم میں موقع خطرے (مثلاً سیلاب / زلزلہ / شدید گرمی) کے پیش نظر علاقے کو خالی کرنے کی ہدایت دی ہے۔
- ہر گروپ سے 10 ضروری اشیاء کی فہرست بنانے کو کہیں جو وہ لیمن جنسی کٹ میں شامل کریں گے
- 5 منٹ کے بعد ، فہرستوں کا موزانہ کریں اور ان کا موازنہ ایک معیاری لیمن جنسی کٹ (مثلاً پانی، فرشٹ ایڈ، فلیش لائٹ، سیٹی، دوائیں، نمکینیں، ٹارچ، اور دستاویزات کی کاپیاں) سے کریں۔
- ہر شے کی اہمیت کے بارے میں گفتگو کریں۔



اسکول میں حفاظت

اسکول سیپھی ایک منظم طریقہ کا ہے جس کا مقصد طلبہ، اساتذہ اور اسکول کے دیگر عملے کے لیے محفوظ تعلیمی ماحول کو یقینی بنانا ہے۔ اس کے تحت قدرتی آفات (جیسے زلزلے، سیلاب اور اگ) اور انسان ساختہ ہنگامی حالات سے پیدا ہونے والے خطرات کو کم کیا جاتا ہے۔ پاکستان اسکول سیپھی فریم ورک (PSSF) کے تحت اسکول سیپھی پلان پر عمل درآمد کے لیے ہر اسکول میں اسکول سیپھی کمیٹی (SSC) کا قیام لازم ہے۔ یہ کمیٹی ایک بنیادی انتظامی ٹیم ہوتی ہے جو اسکول کے حفاظتی منصوبے کی تیاری، نفاذ، نگرانی، جائزہ اور بروقت تجدید کی ذمہ دار ہوتی ہے۔

اسکول سیپھی کمیٹی میں اسکول کی قیادت شامل ہونی چاہیے، جیسے کہ پرنسپل بطور چیئر پرسن، اساتذہ، طلبہ اور والدین کے نمائندے، اور جہاں ممکن ہو کمیونٹی کے افراد اور ڈیزاسٹر میجنٹ کے فوکل پرنسپل بھی شامل کیے جائیں۔

اسکول سیپھی کمیٹی کی ذمہ داریاں (TORs) عموماً درج ذیل ہوتی ہیں:

- خطرات اور آفات سے متعلق رسمی اسیمنٹ کی نگرانی۔
- ہنگامی تیاری کی سرگرمیوں کی نگرانی، جیسے اخلاع کی مشقیں، حفاظتی ڈرلز اور اسٹینڈرڈ آپریٹنگ پرو سبکرز۔ (SOPs)
- اساتذہ، طلبہ اور دیگر متعلقہ افراد کی تربیت کا انتظام۔
- حفاظتی اقدامات اور ہدایات کو اسکول اور علاقے تک موثر انداز میں پہنچانا۔
- اسکول سیپھی پلان کا سالانہ جائزہ لینا یا کسی حادثے کے بعد اس میں ترمیم کرنا۔
- ضلعی ڈیزاسٹر میجنٹ نظام سے رابطہ قائم رکھنا تاکہ وسائل اور معاونت کو مربوط کیا جاسکے۔

مزید وضاحت کے لیے

Pakistan School Safety Framework (Full NDMA PSSF Document – official)

<https://ndma.gov.pk/public/storage/publications/July2024/fLRr85hNpTU9HDWPKUdb.pdf>

NDMA Press Information on PSSF Implementation

https://pid.gov.pk/site/press_detail/30003



سرگرمی:

مختصر فرضی مشق (Mini Mock Drill)

شرکاء: جونیئر گائینڈز، گرل گائینڈز، سینیئر گائینڈز

نوعیت: لازمی

- ٹرینر اعلان کرے: "زلزلہ مشق!" یا "آگ لگنے کی مشق!"
- طلبہ/شرکاء:
 - اپنی سرگرمیاں فوراً روک دیں
 - حفاظتی ہدایات پر عمل کریں:
 - زلزلہ: بھک جائیں، ڈھانپ لیں، مضبوطی سے پکڑ لیں
 - آگ: پرسکون اندازیں باہر نکلنے کے راستے کی طرف جائیں
 - سب محفوظ جگہ پر جمع ہوں اور حاضری چیک کریں کہ کوئی پیچھے تو نہیں رہ گیا۔



نفسیاتی و سماجی سطح پر تیاری اور مدد

اگر "ذہنی اور نفسیاتی صحت" کا نج پہلے نہیں کروایا گیا تو اسے DRR نج کے حصے کے طور پر اب مکمل کروائیں۔ آفات خوف، بے چینی اور اداسی پیدا کرتی ہیں۔ نفسیاتی و سماجی سطح پر تیاری کا مطلب یہ سیکھنا کہ ہنگامی حالات میں کیسے پرسکون رہیں، دوسروں کو تسلی دیں، اور ٹھنڈے دل و دماغ سے سوچیں۔

- گہرے سانس لیں۔
- قابلِ اعتماد لوگوں سے بات کریں۔
- دوسروں کی مدد کریں۔
- چھوٹے چھوٹے بھلانی کے کام کریں۔
- افواہوں اور جھوٹی خبروں سے بچیں۔

سرگرمی:

گھرے سانس لینے کی مشق (Calm Breathing Circle)

شرکاء: جونیٹر گائیڈز، گرل گائیڈز، سینٹر گائیڈز



نوعیت: لازمی

- سب گائیڈز دائرے میں بیٹھیں۔
- ٹرینر کہے: ”ناک سے آہستہ سانس اندر لیں، منہ سے آہستہ سانس باہر نکالیں۔“
- یہ عمل ایک منٹ تک کریں، پھر پوچھیں: ”اب آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں؟“
- پرسکون رہ کر انسان ہتر فیصلہ کر سکتا ہے۔

سرگرمی:

ایک دوسرے کو سہارا دیں (Share & Support)

شرکاء: جونیٹر گائیڈز، گرل گائیڈز، سینٹر گائیڈز



سرگرمی:

ثبت پیغامات (Positive Messages Wall)

شرکاء: جونیٹر گائیڈز، گرل گائیڈز، سینٹر گائیڈز



نوعیت: اختیاری

- ہر گائیڈز کو چکنے والی پرچی یا کاغذ دیں۔
- کہیں کہ ایک ثبت پیغام لکھیں، مثلاً:
 - ”ہم مل کر محفوظ رہ سکتے ہیں۔“
 - ”گھبرائیں نہیں — آگے کا سوچیں اور تیار رہیں۔“
 - ”ایک فرد کی مدد پوری کمیوٹی کی مدد ہے۔“
- ان پرچیوں کو دیوار پر لگا دیں۔

3. قدرتی آفات کے نقصانات سے بچنے کے لیے اقدامات

گائیڈز کو تغییر دی جانے کے وہ ماحول اور موسمیاتی تبدیلی والے بھی مکمل کریں۔

مقاصد:

سیشن کے اختتام تک شرکاء:

- سمجھ سکیں گے کہ موسمیاتی تبدیلی آفات میں کیسے اضافہ کرتی ہے۔
- ایسے اقدامات سیکھیں جن کے ذریعے ہم ماحول میں ہتری لا سکتے ہیں۔
- اپنے تعلیمی ادارے یا محلے میں بچھوٹے بچھوٹے منصوبے بنائیں جن کے ذریعے ہم اپنے ماحول کی ہتری کی جانب بڑھیں، مثال کے طور پر درخت لگانا۔

ابتدائی گفتگو:
پوچھیں:

- ”کیا آپ نے پچھلے چند برسوں میں موسم میں تبدیلی محسوس کی ہے؟“
 - ”کیا گرمیوں میں زیادہ گری لگتی ہے؟ کیا سیلاں یا بارشیں زیادہ ہونے لگی ہیں؟“
- موسمیاتی تبدیلی کا مطلب ہے کہ ہمارا سیارہ گرم ہو رہا ہے۔ اس سے شدید سیلاں، لمبی گری کی لہریں، اور پانی کی کمی جیسے مسائل بڑھتے ہیں۔

لیکن قدرت خود بھی ہماری مدد کر سکتی ہے — جیسے درخت لگانا، پانی بچانا، اور مٹی کی حفاظت کرنا۔ انہیں NATURE BASED SOLUTION کہا جاتا ہے۔



موسمیاتی تبدیلی آفات میں کسے اضافہ کرتی ہے

- زیادہ درجہ حرارت → زیادہ گرمی کی ہریں اور خشک سالی
 - گلیشیرز کا پکھنا → سیلاپ اور برفانی جھیل کے پھٹنے سے سیلاپ (GLOF)
 - جگلات کی کٹائی → پہاڑ سے مٹی کے تودے گرنا، مٹی کا بہ جانا
 - زیادہ شدید بارشیں → شہروں اور دیہاتوں میں سیلاپ
- مثال:** سندھ اور پنجاب میں شدید گرمی اور سیلاپ کی شدت /، عالمی سطح پر گرمی میں اضافہ اور بارشوں کے نظام میں تبدیلی کی وجہ سے ہو رہے ہیں۔

سرگرمی: ”موسم کی کہانی کی کڑی در کڑی (Weather Story)“

شرکاء: جونیٹر گائینڈز، گرل گائینڈز

نوعیت: لازمی

- طریقہ کار:
1. سب دائرے میں پڑھیں۔
 2. ایک شریک شروع کرے: ”پچھلی سال میں اتنی گرمی تھی کہ...“
 3. ہر فرد ایک لائن کا اضافہ کرے (مثلاً ”درخت سوکھ گئے“، ”پانی کم ہو گیا“، ”سیلاپ آگیا“ وغیرہ)۔
 4. ٹرینر آخریں تمام نکات کو موسمیاتی تبدیلی سے جوڑ کر شرحہ بیان کرے۔
 5. پھر کمرے کے دو مختلف کونوں میں دو بورڈ لگائیں: ”روزمرہ کاموں“ اور ”طویل مدتی موسمی تبدیلی“
 6. شرکاء کو کارڈز دیں، مثلاً:
 - a. ”آج بہت تیز بارش ہوئی۔“
 - b. ”ہر سال سر迪اں کم ہوتی جاہی ہیں۔“
 - c. ”پانچ دن بارش کے بعد سیلاپ آیا۔“
 - d. ”اب ہر سال جون اور جولائی میں ملک شدید گرمی کی لپیٹ میں جاتا ہے۔“
 7. ایک ایک کر کے شرکاء اپنا کارڈ پڑھیں اور متناقض بورڈ کے قریب کھڑے ہو جائیں۔
 8. آخریں واضح کریں کہ طویل مدتی موسمی تبدیلی کی وجہ سے موسم کی شدت میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ جس سے انسانی صحت کو نقصان ہوتا ہے۔

نوٹ: موسمیاتی تبدیلی براہ راست آفت نہیں پیدا کرتی، مگر سیلاپ، شدید گرمی اور خشک سالی جیسے خطرات بڑھ جاتے ہیں، جن سے انسانوں کو نقصان پہنچنے کا خطرہ بھی بڑھ جاتا ہے۔

سرگرمی: موسمیاتی تبدیلی کے اثرات (Climate Domino Effect)

شرکاء: سینٹر گائیڈز

نوعیت: لازمی

مقصد: یہ دکھانا کہ ایک ماحولیاتی تبدیلی کس طرح سلسلہ وار اثرات کے ذریعے مختلف مسائل پیدا کرتی ہے۔



- ہر وجہ اور اثر الگ کارڈ پر لکھیں۔
- انہیں قطار میں رکھیں: درجہ حرارت میں اضافہ → گلیشیرز پھلانا → سیلاپ → فصلوں کا نقصان → خواراک کی کمی → صحت کے مسائل
- شرکاء سے کہیں کہ پہلا کارڈ اٹھائیں اور دیکھیں کہ باقی کیسے متاثر ہوتے ہیں۔
- پھر گفتگو کریں کہ ایک چھوٹی تبدیلی کیسے بڑے اثرات پیدا کرتی ہے۔
- ہر گروپ کو ایک ماحولیاتی اثر دیں اور کہیں کہ اسی طرح اس ماحولیاتی اثر سے ہونے والے دیگر اثرات کو سلسلہ وار رکھیں۔ ان کا پوسٹر بناؤ کر اپنے علمی ادارے میں آئینداں کریں۔

مفید اقدامات

شرکاء: جوینٹر گائیڈز، گرل گائیڈز، سینٹر گائیڈز

نوعیت: لازمی

مقصد: گھر، اسکول اور کمیوٹی میں ایسے مفید اقدامات سیکھنا جن کے ذریعے ہم ماحولیاتی تبدیلی پر ثابت انداز میں اثر کر سکیں تاکہ آہنہ آنے والے نقصانات میں کمی لائی جاسکے۔

حصہ (الف): بارش کے پانی کو محفوظ کرنا (Rainwater Harvesting) بارش کے پانی کو جمع / محفوظ کرنے کا تصور سمجھائیں، اور گائیڈز کو تغیریں کہ وہ اسے اپنے گھروں اور کمیوٹی میں بھی اس کو فروغ دیں۔

حصہ (ب): درخت لگانا اور گھریلو سطح پر سبزیوں کی کاشت (Kitchen Gardening) • ٹرینر گائیڈز کو درختوں کے فوائد بتائیں۔

- درخت سایہ دیتے ہیں، گرمی کم کرتے ہیں، اور مٹی کے کثاف کو روکتے ہیں۔
- ان کو سمجھائیں گھر کا چھوٹا سا صحن اور کونہ بھی خواراک فراہم کر سکتا ہے۔

- ہر گروپ ملے یا استعمال شدہ بوتل میں ایک پودا لگائے۔
- گروپ پر دے کا نام رکھے اور اس کی دیکھ بھال کی ذمہ داری لے۔

حصہ (ج): تو اعلانی کی بچت اور کھرائی کرنے
ضرورت نہ ہو تو لائن اور پنکھے بند کریں۔

- بوتلیں، کاغذ اور تھیلے دوبارہ استعمال کریں۔

- بچے کچھے کھانے، پھلوں اور سبزیوں کے چھلکوں سے کھاد بنانے (کپوسٹ) کی حوصلہ افزائی کریں۔

حصہ (د): شدید گرمی کی لہر سے بچاؤ (Heat-Wave Preparedness)

- گرمیوں میں پانی کی بچت کریں۔

- گرم دنوں میں زیادہ پانی پیش۔

- سایہ دار جگہوں میں آرام کریں۔

- ہلکے اور ہوا دار کپڑے پہنیں۔

- اسکول / مکیونٹی میں "گوشۂ فرحت" بنائیں: پنکھے، پودے اور پینے کا پانی رکھیں۔

سرگرمی:

ماحول دوست عادات چیلنج (Eco-Habit Challenge)

- گروپ کی صورت میں ایک پوسٹر یا مختصر ڈرامائی خاکہ بنائیں جس میں ایک ماحول دوست عادت لکھائیں (مثلاً "پلاسٹک سے انکار"، "بھلی بچائیں")۔
- پوسٹر آویزاں کریں یا خاکہ دوسروں کے سامنے پیش کریں۔

سرگرمی:

ٹھنڈا رہنے کا منصوبہ (Stay Cool Plan)

شرکاء: سینٹر گائیڈز

نوعیت: اختیاری

- ابتداء میں مختصر سوالات:

1. "گرمی کی لہر میں کیا ہوتا ہے؟"

2. "سب سے زیادہ کون متاثر ہوتا ہے — بچے، بزرگ یا باہر کام کرنے والے؟"

3. "ہم محفوظ رہنے کے لیے کیا کر سکتے ہیں؟"

4. شرکاء کو گروپس میں تقسیم کریں۔

5. ہر گروپ چارٹ پر اپنے اسکول / علاقے کے لیے ایک "گوشۂ فرحت" ڈیزائن کرے جہاں لوگ گرمی میں آرام کر سکیں۔

شامل کریں:

- درخت / سبز نسایہ۔
- پینے کے پانی کی جگہ اکولر۔
- سایہ دار یا ٹھنڈک۔
- فروٹ ایڈ ڈبہ۔
- گرمی سے بچاؤ کے نکات والا بورڈ۔
- ہر گروپ اپنے ٹھنڈے گوشے کا منصوبہ پیش کرے۔
- چارلوں دیوار پر لگا دین تاکہ عملی طور پر تعلیمی اداروں میں ایسی جگہیں بنانے کی ترغیب ملے۔

سرگرمی:

Poster Making

شرکاء: گرل گائیڈز، سینٹر گائیڈز

نوعیت: لازمی

گرمی لگنے / ہیٹ اسٹرُوک سے بچاؤ اور ابتدائی علاج کے بارے میں ایک پوستر بنائیں اور آویزاں کریں۔



4. ایکشن پلاننگ اور بیج کا جائزہ

سیشن کے مقاصد

سیشن کے اختتام تک گایڈز یہ سمجھ سکیں گی:

1. خطرات (Hazards)، تیاری (Preparedness)، ریمل (Response) اور مشکلات کا بہادری سے سامنا (Resilience) سے متعلق اہم سیکھنے کی باتیں یاد کر سکیں گے۔
2. (DRR) کا گایڈنگ کی اقدار سے تعلق سمجھ سکیں گی، مثال کے طور پر خدمت خلق، انسانیت کی مدد میں پہل کاری وغیرہ۔
3. آفات کا مقابلہ کرنے کی قوت پیدا کرنے کے لیے ذاتی اور سماجی سطح پر کرنے والے اقدامات سیکھیں گی۔
4. اپنے تعلیمی ادارے اور علاقے کی سطح پر ایسے اقدامات کر سکیں گے جن سے اور لوگوں تک بھی یہ معلومات پہنچیں، اور اعلیٰ احکام تک اپنے پیغامات پہنچا سکیں، مثال کے طور پر آگاہی کی فہم اور ذرائع ابلاغ کے ذریعے کس طرح اپنے متفہ اندازیں حالات کا مقابلہ کیا۔



اہم حقائق کی دہراتی

سرگرمی: ہماری کہانیاں، ہماری طاقت

شرکاء: گرل گائیڈز، سینٹر گائیڈز

نوعیت: لازمی

- لڑکیوں کو چھوٹے گروپ میں تقسیم کریں۔ ہر گروپ کو پاکستان کے کسی حقیقی واقعہ پر بنی آفت کی کہانی والا Scenario Card دیں (مثلاً 2010 کے سیلاب، 2005 کا زلزلہ، کراچی کی heat wave، جسی علاقے میں حالیہ موں سون وغیرہ)۔
- ان سے لگنگو کروائیں کہ آفت کا اثر لڑکیوں / خواتین پر لڑکوں / مردوں کے مقابلے میں کیسے مختلف ہو سکتا ہے۔ مثال کے طور پر نقل و حرکت، خاص ایام کی ضروریات (menstrual hygiene)، یا عاضی پناہ گاہوں میں حفاظت جیسے مسائل پر بات کریں۔
- پھر ان سے یہ سوچنے کو کہیں کہ ایسی صورتحال میں خواتین اور لڑکیوں کی) کون سی منفرد طاقتیں اور کردار سامنے آتے ہیں (مثلاً کمیوٹی کچن کا انتظام، فرست ایڈ، چھوٹے بچوں کی دیکھ بھال وغیرہ) اور وہ اپنے خیالات پیش کریں۔

Scenario Card 1: سنده میں 2010 کے سیلاب - جوابی نکات ضمیمہ میں موجود ہیں آپ جسی سنده کے ایک چھوٹے گاؤں میں رہنے والے خاندان کا حصہ ہیں۔ موں سون کی باشیں مسلسل ہو بھی ہیں اور دریائے سنده میں طیغی آنکھی ہے۔ آپ کا گھر کئی فٹ پانی میں ڈوب چکا ہے۔ آپ کے خاندان کو اپنی جگہ قائم عارضی ریلیف کیپ میں منتقل ہونا پڑا ہے۔ کیپ بہت بھرا ہوا ہے اور وسائل محدود ہیں۔

لگنگو کے سوالات:

1. ریلیف کیپ میں آپ کو فوراً کم مشکلات کا سامنا ہو گا؟

2. آپ کے خاندان اور کمیوٹی کی خواتین اور لڑکیاں آپس میں اور دوسرے خاندانوں کی کیسے مدد کر سکتی ہیں؟

3. اس صورتحال میں زندہ رہنے اور دوسروں کی مدد کے لیے کون سی مہارتیں / علم سب سے زیادہ مفید ہوں گے؟



Scenario Card 2 کا کشمیر زلزلہ: آپ 8 اکتوبر 2005 کو آزاد جموں و کشمیر کے ایک دور دراز گاؤں میں رہنے والے / والی ایک نوجوان ہیں۔ تین زور سے بلتی ہے اور چند منٹوں میں آپ کے گاؤں کی زیادہ تر عماراتیں تباہ ہو جاتی ہیں۔ رابطہ لانٹنیں بند ہیں اور سڑکیں لینڈ سلائیڈز کی وجہ سے رکی ہوتی ہیں۔ موسم سرد ہے اور کئی لوگ ملے کے نیچے دب گئے ہیں۔

گفتگو کے سوالات:

1. اس لمحے آپ کا پہلا رو عمل کیا ہو گا؟

2. بغیر کسی باقاعدہ ترتیب کے بھی آپ اپنے پڑوسیوں اور خاندان کی کیسے مدد کر سکتے ہیں؟

3. اس آفت سے آپ کی کمیوٹی مستقبل کے لیے کیا سبق سیکھ سکتی ہے تاکہ بہتر تیار ہو؟

Scenario Card 3 کراچی کی گرمی کی لہر: جون 2015 میں رمضان کا مہینہ ہے اور کراچی میں شدید گرمی کی لہر آگئی ہے۔ درجہ حرارت بہت بڑھ گیا ہے اور بجلی کی لوڈشیڈنگ بار بار اور طویل ہو رہی ہے۔ بہت سے لوگ، خصوصاً بزرگ اور بچے، لوگنے اور پانی کی کمی سے بیمار ہو رہے ہیں۔ آپ گنجان آبادی والے علاقے میں رہتے ہیں جہاں صاف اور ٹھنڈے سے پانی تک رسائی محدود ہے۔

گفتگو کے سوالات:

1. گرمی سے خود اور اپنے گھر والوں کو محفوظ رکھنے کے لیے آپ کون سے عملی اقدامات کر سکتے ہیں؟

2. آپ اور آپ کے دوست اپنے محلے کے سب سے زیادہ متاثر ہونے والے افراد کی کیسے مدد کر سکتے ہیں؟

3. کمیوٹی لیڈرز لوگوں تک مدد اور وسائل پہنچانے میں کیا کردار ادا کر سکتے ہیں؟

Scenario Card 4 حالیہ (2025) مون سون کی بارشیں (پنجاب / شہری علاقوں میں): آپ کا خاندان پنجاب کے ایک چھوٹے گاؤں میں زراعت پر احصار کرتا ہے۔ غیر متوقع اور شدید مون سون باشوں نے آپ کی فصلیں اور مویشی ہبادیے ہیں جو آمدنی کا بنیادی ذریعہ تھے۔ سڑکیں بھی زیر آب ہیں جس سے امداد پہنچانا مشکل ہو گیا ہے۔ خوراک اور صاف پانی کم ہوتا جا رہا ہے۔

گفتگو کے سوالات:

1. آمدنی کے بنیادی ذریعے کے بغیر آپ کا خاندان کیسے گزارا کرے گا؟

2. اس دوران آپ کون سی غیر رواتی مہاتیں استعمال کر کے اپنے خاندان اور کمیوٹی کی مدد کر سکتے ہیں؟

3. آپ اور دوسرے نوجوان اپنے گاؤں سے باہر کے اداروں سے مدد اور وسائل کے لیے کیسے آواز اٹھا سکتے ہیں؟



Scenario Card 5: خیبر پختونخوا میں 2025 کے سیلاب
آپ سوات یونی کے ایک ہائل میں رہنے والے/والی یونیورسٹی کے طالبہ ہیں۔ اچانک سیلابی یلوں نے علاقے کو متاثر کیا ہے اور مرکزی پل ٹوٹ گیا ہے جو قصے کو باقی ملک سے ملاتا تھا۔ بہت سے طلبہ پھنس گئے ہیں۔ ہائل کی عمارت محفوظ ہے مگر باہر کی مقامی آبادی بری طرح متاثر ہے، گھروں اور کاروباروں کو نقصان پہنچا ہے۔

گفتگو کے سوالات:

1. آپ اور آپ کے ساتھی طلبہ مقامی کمیوٹی کی مدد کے لیے کیسے منظم ہو سکتے ہیں؟
2. اپنی کمیوٹی کے علاوہ کسی دوسری کمیوٹی کی مدد کرنے کے فائدے کیا ہیں اور چیلنجز کیا ہو سکتے ہیں؟
3. موبائل فون وغیرہ جیسی ٹیکنالوجی مدد کی تنظیم اور معلومات کے تبادلے میں کیسے کام آسکتی ہے؟

Scenario Card 6: پہاڑی علاقوں میں لینڈ سلائیڈ
آپ سکردو کے ایک پہاڑی گاؤں میں رہنے والی لڑکی ہیں۔ ایک بڑے لینڈ سلائیڈ نے گاؤں کی واحد سڑک بند کر دی ہے اور کئی دنوں سے رسانی نہیں ہو پا رہی۔ بھلی نہیں ہے اور قبیلہ شہر پیدل کثی میل دور ہے۔ خوراک کم ہوتی جا رہی ہے اور کچھ لوگوں کو فوری طبی مدد درکار ہے۔

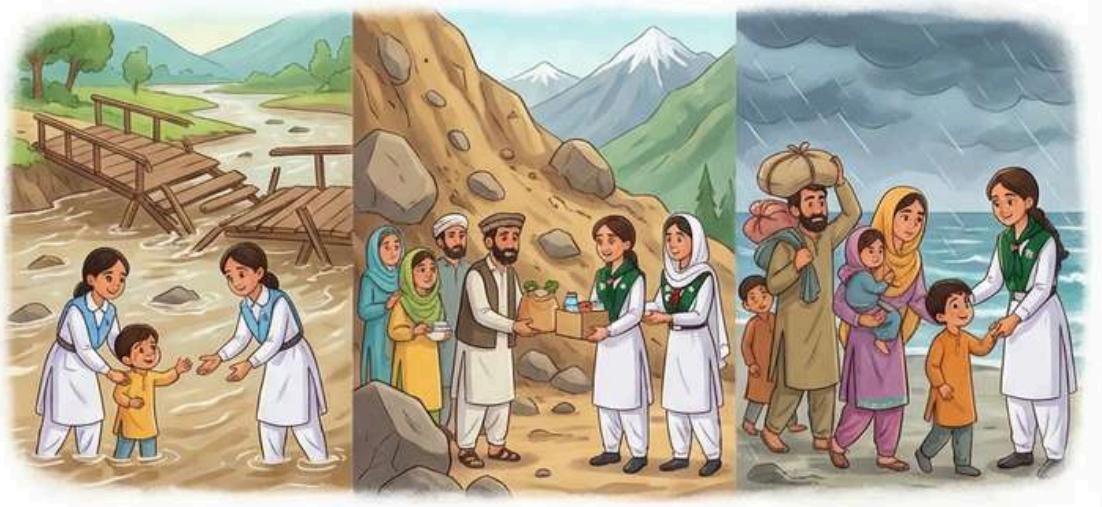
گفتگو کے سوالات:

1. آپ کی کمیوٹی وسائل کو بچانے اور موجود چیزوں منصافانہ بائنسے کے لیے کیا کر سکتی ہے؟
2. باہر کی دنیا سے کٹ جانے کے باعث پیدا ہونے والے ذہنی دباو کو سنبھالنے میں آپ کیسے مدد کر سکتے ہیں؟
3. آپ کے پاس کون سی مہاتیں ہو سکتی ہیں (یا آپ جلد سیکھ سکتے ہیں) جو اس تہائی میں کمیوٹی کے کام آئیں؟

Scenario Card 7: ساحلی سندھ میں سائیکلون
ایک طاقتوں سمندری طوفان کی ساحلی سندھ سے ٹکرانے کی پیش گوئی کی گئی ہے۔ حکومت نے آپ کے گاؤں کے لیے انخلاء (Evacuation) کا حکم جاری کیا ہے۔ کچھ خاندان اپنا گھر اور سامان چھوڑنے کو تیار نہیں۔ آپ اور آپ کا خاندان انخلاء کا فیصلہ کرتے ہیں اور آپ کو چند ضروری چیزوں ساتھ لے جانے کا انتخاب کرنا ہے۔

گفتگو کے سوالات:

1. آپ کسی پڑوسی یا دوست کو انخلاء کے لیے کیسے قابل کریں گے اور کیا کہیں گے؟
2. آپ کون سی چیزوں ترجیحاً ساتھ لے جائیں گے اور کیوں؟
3. سرکاری وارننگ پر عمل کرنے کی اہمیت کیا ہے اور اسے نظر انداز کرنے کے نتائج کیا ہو سکتے ہیں؟



گزشتہ سرگرمیوں کا مختصر جائزہ

سرگرمی:
ذہنی آزمائش

شرکاء: گرل گائیڈز، سینٹر گائیڈز

نوعیت: لازمی

ہلکی پھلکی ذہنی آزمائش کے ذریعے اہم حقائق اور گائیڈر کے سیکھنے کے معیار کو جانچنے۔
نمونہ سوالات:

نمونہ سوالات:

DRR.1 کا مطلب کیا ہے؟

- a) Disaster Risk Reduction
- b) Disaster Rescue Response
- c) Disaster Recovery Routine

2. ان میں سے قدرتی خطرہ کون سا ہے؟

- (a) سیلاب
- (b) شارٹ سرکٹ سے آگ
- (c) شارٹ سرکٹ سے آگ

Go-Bag.3 میں کیا ہونا چاہیے؟

- (a) کھلونے
- (b) پرانے اخبارات
- (c) پانی کی بوتل، فروٹ ایڈکٹ، ٹارچ

4. زلزلہ شروع ہو تو سب سے پہلے کیا کریں؟

- (a) فوراً باہر بھاگیں
- (b) جھک جائیں، ڈھانپ لیں، مضبوطی سے تھام لیں
- (c) زور سے چیزیں

Family Preparedness Plan.5 بنانے میں کون مدد کر سکتا ہے؟

- (a) صرف اساتذہ
- (b) صرف دوست
- (c) والدین یا سپریست

نمونہ سوالات:

6. ڈیز اسٹر رسک کم کرنے کا پہلا قدم کیا ہے؟

- (a) اپنے آس پاس کے خطرات کو سمجھنا
- (b) دوسروں کے عمل کا انتظار کرنا
- (c) چھوٹی وارٹگ کو نظر انداز کرن

7. گرمی کی لہر میں کیا کرنا چاہیے؟

- (a) دھوپ میں رہیں
- (b) زیادہ پانی پینا
- (c) سایہ سے بچیں

8. Resilience کا مطلب کیا ہے؟

- (a) فوراً پار مان لینا
- (b) مشکل کے بعد دوبارہ سنبھل جانا
- (c) مسائل کو نظر انداز کرنا

9. آفت کے بعد دوسروں کی مدد سے متعلق گرل گائیڈ قدر کون سی ہے؟

- (a) خدمت
- (b) خاموشی
- (c) مطالعہ

10. آگاہی کیسے پھیلاتی جا سکتی ہے؟

- (a) پوسٹر یا مختصر پیغامات بنانے کر
- (b) اسے راز رکھ کر
- (c) موضوع کو نظر انداز کر کے



سرگرمی:

DRR Superhero Challenge

شرکاء: جوینٹر گائیڈز، گرل گائیڈز

نوعیت: لازمی

- لڑکوں سے کہیں کہ وہ "Disaster Superhero" کی تصویر بنائیں یا بیان کریں جس کی طاقت لوگوں کو آفات سے پہلے تیار کرنے اور دورانِ آفت محفوظ رکھنے میں مدد دے۔
- اس کے خاص تھیمار سوچیں (مثلاً "Warning Wand", "Safety Shield") اور اس کا نعروہ لکھیں مثلاً اطلاع دینے والی چھڑی، حفاظتی خول۔
- یہ سرگرمی شرکاء میں جذبہ پہل کاری کو بڑھاتی ہے۔

سرگرمی:

DRR آگاہی مہم

شرکاء: سینٹر گائیڈز

نوعیت: لازمی

الف) حفاظتی پیغامات

پوسٹر، فلائرز یا معلوماتی تصاویر (infographics) تیار کریں جن میں:

- اخلاقاء کے راستے
- لمبزخنی رابطہ کے ٹیلفون نمبرز
- اہم حفاظتی نکات واضح طور پر درج ہوں، اور انہیں تعلیمی ادارے اور آس پاس کی کمیونٹی میں پھیلائیں۔

ب) کمیونٹی آگاہی دن YUNGA DRR Badge Challenge سے مأخوذه

شرکاء: سینٹر گائیڈز

نوعیت: اختیاری

DRR.1 کے موضوع پر ایک Community Awareness Day کا اہتمام کریں۔

2. موضوع منتخب کریں (زلزلہ، سیلاب، آگ، گرمی کی لہر، یا عمومی تیاری)۔

3. پوسٹر، بیز، لیف لیس اور حفاظتی پیغامات تیار کریں۔

4. علمی مظاہرے شامل کریں:

- لمبزخنی کٹ تیار کرنا



• بنیادی فرست ایڈ

• محفوظ اخلاقاء

• وارنگ سکلنز اور عمل

• 5. دچسپ سرگرمیاں کیں:

• ذہنی آزمائش

• حفاظتی کھیل

• اخلاقی مشق

• ڈرامے / رول پلے

6. مقامی اداروں کو شامل کیں (ریسکیو، سیل تھہ ورکرز، فائز بریگیڈ، پولیس)۔

7. والدین، کمیونٹی بزرگ، اساتذہ اور طلبہ کو مدعو کیں۔

8. مقامی خطرات، محفوظ مقامات اور اہم ایمېرجنسی نمبرز شیئر کیں۔

9. ماحول کے تحفظ کی بات کیں (درخت لکانا، کچرا مینجمنٹ، پانی کی بچت)۔

10. خاندان کو family emergency plans کے کردار نمایاں کیں (فرست ایڈ، ریلیف سپورٹ، آگاہی)۔

11. Girl Guides کے کردار نمایاں کیں (فرست ایڈ، ریلیف سپورٹ، آگاہی)۔

12. آخریں شرکاء سے پوچھیں کہ انہوں نے کیا سیکھا اور اسے کیسے اپنائیں گے۔

13. DRR نج کی شرط پوری کرنے کے لیے مختصر پورٹ / reflection تیار کیں۔

سرگرمی: کو گرل گاٹیڈ اقدار سے جوڑنا DRR

شرکاء: گرل گاٹیڈز، سینٹر گاٹیڈز

نوعیت: اختیاری

یہ سرگرمی شرکاء کو سمجھاتی ہے کہ DRR اور گرل گاٹیڈ تحریک میں کیا اقدار (خدمت، ذمہ داری، ٹیم ورک، دوسروں کی فکر) (مشترک) ہیں۔

1. شرکاء کو گروپس میں تقسیم کیں اور گفتگو کروائیں کہ گھر، اسکول اور کمیونٹی میں خطرات کم کرنے کے لیے یہ اقدار کیسے اپنائی جا سکتی ہیں۔

2. عملی مثالیں دیں، جیسے خاندانی ایمېرجنسی پلان بنانا، اسکول میں حفاظتی آگاہی، اور کمیونٹی تیاری میں تعاون۔

سرگرمی: وعدوں کی دیوار

شرکاء: گرل گائیڈز، سینٹر گائیڈز

نوعیت: اختیاری

مقصد: خاندان اور کمیونٹی کو DRR کے عملی اقدامات پر عہد کرنے کی تغییب دینا۔

1. اسکول، مسجد یا کمیونٹی ہال میں ایک بڑا بورڈ/ دیوار تیار کریں۔
2. خاندانوں یا کمیونٹی کے افراد کو دعوت دیں کہ وہ ایک عمل لکھیں/ بنائیں جو وہ کریں گے (مثلاً نالیاں صاف کرنا، لیہر جنسی کٹ تیار کرنا، NDMA کی وارنگز پر عمل کرنا)۔

3. اس دیوار کو نمایاں جگہ پر لگائیں تاکہ یہ کمیونٹی کے عزم کی علامت بنے۔

4. اختیاری: تصاویر لے کر سوشن میڈیا پر شیئر کریں تاکہ دوسروں کو تغییب ملے۔

ذاتی احتیاط اور سماجی ہم آہنگی:

- اپنے تعلیمی ادارے یا محلے کے معزین سے پہلے اجازت لیں۔
- پیغامات ثبت اور ثقافتی طور پر مناسب رکھیں۔

سرگرمی: جرنل DRR

شرکاء: جو نیٹر گائیڈز، گرل گائیڈز، سینٹر گائیڈز

نوعیت: لازمی

ہر شریک DRR بچ مکمل کرنے کے لیے DRR جرنل جمع کروائے گی، جس میں شامل ہوگا:

Family Preparedness Plan.1

Go-Bag Checklist.2

3. ذاتی یا کمیونٹی ایکشن پلان

اور ہر شریک بطور DRR Champion DRR عہد کرے گا اگر کہ وہ اپنے اسکول اور کمیونٹی میں آگاہی اور حفاظت کو فروغ دے گی۔

مزید مطالعہ اور وسائل
گلوبل ڈی آر آر چلنچ نج

[/https://www.fao.org/yunga/resources/challenge-badges/drr/en](https://www.fao.org/yunga/resources/challenge-badges/drr/en)

UNICEF DRR Page

<https://www.unicef.org/disaster-risk-reduction-and-recovery>

NDMA Official Website (Pakistan)

[/https://ndma.gov.pk](https://ndma.gov.pk)

ضمیمه عام خطرات کے لیے اہم حفاظتی نکات

<ul style="list-style-type: none"> فوراً اپنی جگہ شغل ہو جائیں، سیلابی پانی میں چلنے یا کھینے سے گیریز کریں۔ اگر ایسا کرنا محفوظ ہو تو بھلی بند کر دیں۔ لبخنسی کٹ تیار رکھیں (پانی، ٹارچ، ادویات)۔ 	سیلاب (Flood)
<ul style="list-style-type: none"> ضرورت کے مطابق پانی استعمال کریں اور صاف پانی محفوظ رکھیں۔ روزمرہ معمولات میں پانی ضائع نہ کریں۔ درخت لگائیں اور ان کی حفاظت کریں۔ 	خشک سالی (Drought)
<ul style="list-style-type: none"> شدید گرمی کے اوقات میں گھر کے اندر رہیں۔ وافر مقدار میں صاف پانی اور او آر ایس استعمال کریں۔ زیادہ سے زیادہ سائے میں رہیں گیلا کپڑا سر، کاندھوں پر رکھیں۔ بزرگوں اور بچوں کی بار بار خیبری کریں۔ 	شدید گرمی (Heatwave)
<ul style="list-style-type: none"> تیز بارش کے دوران ڈھلوانی علاقوں سے دور رہیں۔ ڈھیلے پتھروں یا پکھٹی ہوئی نیبن کے قریب نہ کھڑے ہوں۔ گرج جیسی آواز سنائی دے تو فوراً محفوظ جگہ شغل ہو جائیں۔ ہنگامی نمبر یاد رکھیں اور بڑوں کو اطلاع دیں۔ 	لینڈ سلائیڈ
<ul style="list-style-type: none"> ماچس اور چولہما بچوں سے دور رکھیں۔ فوراً باہر نکل کر مدد طلب کریں دھوئیں میں نیچے جھک کر چلیں۔ فواریٹ کر نیبن پر گول گول لوٹیں۔ 	آتش زنی

زلزلہ

- جھک جائیں، ڈھانپ لیں، اور کسی مضبوط چیز کے نیچ پناہ لیں یا مضبوطی سے دروازہ وغیرہ کو پکڑ لیں۔
- کھڑکیوں اور بھاری اشیاء سے دور رہیں۔
- جھٹکے رکنے کے بعد کھلی جگہ پر جائیں۔
- لفت کی بجائے سیرھیاں استعمال کریں

سمندری طوفان / آندھی

- گھر کے اندر رہیں اور کھڑکیوں سے دور رہیں۔
- بکھری ہوئی اشیاء طریقے سے ایک طرف کر دیں
- لمبڑی سامان تیار رکھیں۔
- سرکاری ہدایات پر عمل کریں اور اخلاق کریں۔

شدید بارش / شہروں میں

- نالوں اور تیز بہتے پانی سے دور رہیں۔
- پھنسنے سے بچنے کے لیے مناسب جوڑے پہنیں۔
- آسمانی بجلی کے دوران گھر کے اندر رہیں۔
- گیلے ہاتھوں سے برقی آلات کو نہ چھوٹوئیں۔

برقی آگ

- تاروں اور پلگ کو درست حالت میں رکھیں۔
- اگر ممکن ہو تو مرکزی بجلی بند کریں۔
- برقی آگ پر پانی استعمال نہ کریں۔
- فوری طور پر ہنگامی سروسز کو اطلاع دیں۔

سرٹک حادثات کا خطرہ

- سرٹک کے کنارے چلیں۔
- سرٹک پا کرنے کے لیے جہاں ممکن ہو زیبرا کراسنگ استعمال کریں ورنہ سنبل کر سرٹک پار کریں۔
- موبائل فون استعمال کرتے ہوئے نہ چلیں۔
- رات کے وقت نہ نمایاں نظر انے والا لباس پہنیں۔

ضمیمہ اسکول سیفیٰ پلان اور مشقیں (Trainers) کے لیے

اسکول سیفیٰ پلان

اس بات کو یقینی بنانے کے لیے کہ ہر اسکول ہنگامی حالات اور آفات میں مؤثر رو عمل دے سکے اور طلبہ، اساتذہ اور اسکول کی املاک کو کم سے کم نقصان پہنچے۔

اسکول سیفیٰ پلان کیا ہے؟
 اسکول سیفیٰ پلان ایک لائچہ عمل ہے جو اسکول کمیونٹی—پرسپل، اساتذہ، طلبہ، اسکول سیفیٰ مینجمنٹ کمیٹی (SSMC) اور پرینٹ ٹھپر ایسوی ایشن (PTA) — کے اشتراک سے تیار کی جاتی ہے۔

اس میں معدور طلبہ کی ضروریات کو واضح طور پر شامل کیا جانا چاہیے، جیسے قابل رسائی ٹرانسپورٹ، طبی سہولیات، اور نفسیاتی معاونت۔ یہ منصوبہ زلزلہ، آگ، سیلا ب یا کسی بھی ہنگامی صورتحال سے پہلے، دوران اور بعد کے اقدامات کے لیے رہنمائی فراہم کرتا ہے۔

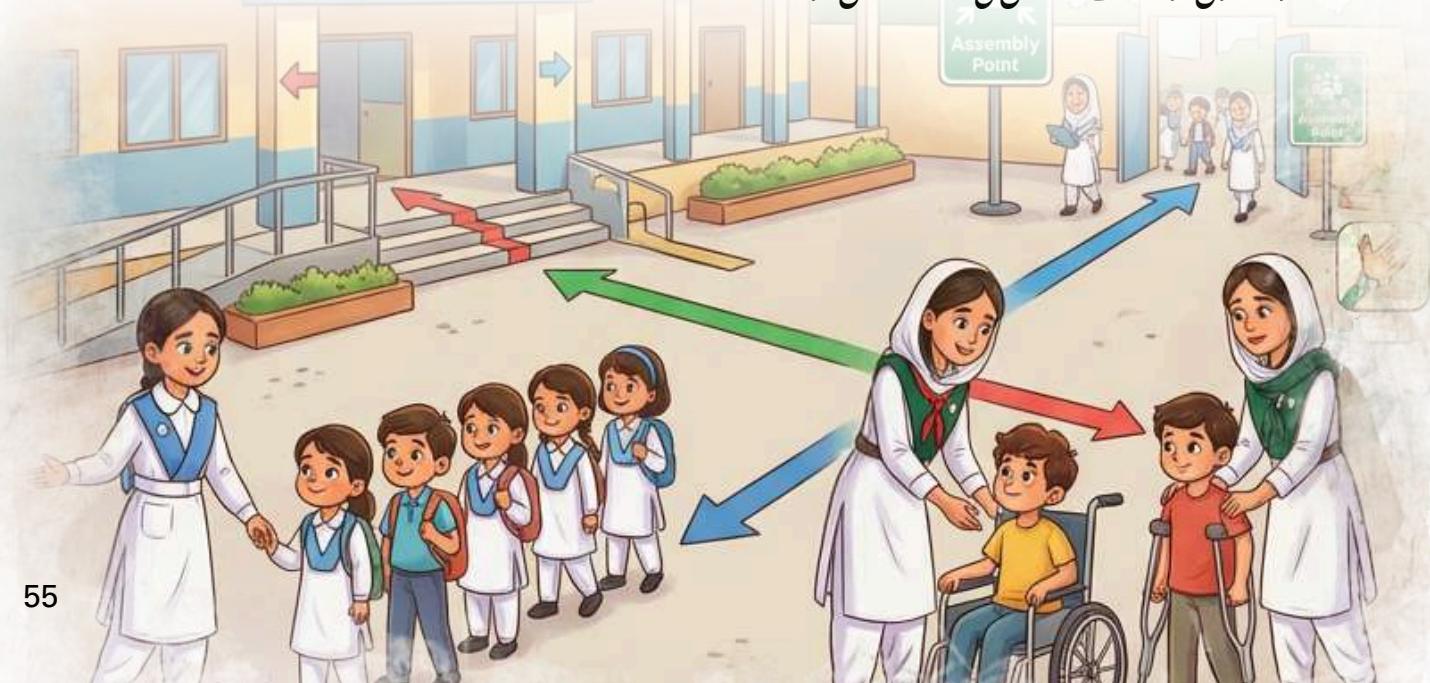
اسکول سیفیٰ پلان کے اہم اجزاء خطرات کی نشانہیں:

اسکول کے اندر اور ارگرد موجود ممکنہ خطرات کی نشانہیں (کمزور دیواریں، نگلی برقی تایں، بند راستے، قربی پانی کے ذخائر وغیرہ)۔
اخلاک کے راستے اور محفوظ مقامات:

واضح طور پر نشان زدہ راستے اور اجتماع کے مقامات، جہاں ہنگامی حالات میں طلبہ اور عملہ محفوظ رہ سکے۔ ان راستوں میں معدور افراد کی رسائی ممکن ہونی چاہیے (ریپس، چوڑے دروازے) اور تمام ہدایات صاف اور واضح ہوں مثلاً (تصویری علامات، اشاروں کی زبان، عام زبان) شامل ہوں۔

ذمہ داریاں:

- پرسپل: مجموعی رابطہ اور ہم آہنگی
- اساتذہ: اخلاک کے دوران طلبہ کی رہنمائی
- SSMC/PTA: ابتدائی طبی امداد، والدین سے رابطہ
- طلبہ: ہدایات پر عمل اور ساتھیوں کی مدد
- مخصوص معاون طلبہ: طلبہ کی ایک جماعت کو معدور بچوں کی مدد کے لیے تیار کرنا ضروری ہے جس میں (محفوظ اٹھانے، رہنمائی اور معاون آلات کے استعمال کی تربیت شامل ہو۔)



ہنگامی رابطہ اور معلومات:
مقامی لہجہ خنسی سروسز، اسپتالوں، ریسکیو مرکز اور والدین کے نمبر نمایاں جگہوں پر آویزاں ہوں۔

- **ہنگامی سامان:** ہر کلاس یا مرکزی مقام پر ابتدائی طبی امداد، پانی، ٹارچ اور ہنگامی رابطہ چارٹس موجود ہوں۔
- **مشقیں (Mock Drills):** زلزلہ، آگ اور اخلاقی باقاعدہ مشقیں، جن میں طبلہ، اساتذہ اور SSMC/PTA شامل ہوں۔
- **جامع اور محفوظ طریقہ کار:** کم عمر بچوں، لڑکیوں اور معدود طبلہ کے لیے خصوصی ت انتظام ہو۔

یہ کیوں ضروری ہے؟

- ایک مؤثر اسکول سیستمی پلان:
 1. تحفظ اور تیاری کا ماحول رفروغ دیتا ہے۔
 2. حقیقی ہنگامی صورتحال میں گھبراہٹ کم کرتا ہے۔
 3. خصوصاً گرل گائیڈز کو مدد دینے اور دوسروں کو محفوظ رکھنے کی تربیت دیتا ہے۔
 4. اسکول انتظامیہ، والدین اور کمیوٹی کے درمیان ہم آہنگی پیدا کرتی ہے۔

فرضی مشقیں طبلہ کو حقیقی حالات کے لیے تیار کرتی ہیں اور انہیں یہ سکھاتی ہیں کہ:

- کہاں جانا ہے اور کیا کرنا ہے؟
- اخلاقی قیادت کون کرے گا؟
- ابتدائی طبی امداد اور آگ بخجھانے کے آلات کہاں رکھے ہیں؟
- انہیں مؤثر طریقے سے کیسے استعمال کرنا ہے؟



ڈی آر آرجمنل



ڈی آر آر جرنل

گائیڈ کا نام:

یونٹ / اسکول:

ٹرینر کا نام:

تاریخ:

1. نقشہ خطرات (Hazard Map)
اپنے گھر، اسکول یا کمیوٹی میں موجود ممکنہ خطرات کی نشاندہی کریں۔

مقام / علاقہ	ممکنہ خطرہ	کیا ہو سکتا ہے	خطرہ کرنے کے اقدامات
گھر کا کچن	آگ	جلنا، دھواں	فائز ایکسٹینگر رکھیں، چوبیا استعمال کے بعد بند کریں
اسکول کا میدان	شدید گرمی	پانی کی کمی	درخت لگانیں، پانی دستیاب رکھیں
کمیوٹی علاقہ	سیلاب	املاک کو نقصان	نالوں کی صفائی، کچرانہ ڈالیں

گائیڈز اگلے صفحے پر اپنا خطراتی نقشہ بنایا چسپاں کر سکتے ہیں

2. میرا خاندانی حفاظتی منصوبہ

آفت سے پہلے، دوران اور بعد میں خاندان کو محفوظ رکھنے کے اقدامات تیاری

میرے خاندان کا منصوبہ

تیاری

ہنگامی رابطہ نمبر

محفوظ جگہ

ہاں / نہیں

اہم دستاویزات محفوظ جگہ پر رکھی گئی
ہیں؟

ہاں / نہیں

ہنگامی نمبر ز فون کے قیب لکھے گئے
ہیں؟

3. میرا گو بیگ (Go-Bag) چیک لسٹ

وہ اشیاء جو ہنگامی حالت میں تیار ہونی چاہئیں

اشیاء	(✓) شامل	نوٹس
پانی کی بوتل	<input type="checkbox"/>	_____
ابتدائی طبی امداد کٹ	<input type="checkbox"/>	_____
ٹارچ اور یہڑیاں	<input type="checkbox"/>	_____
سیٹی	<input type="checkbox"/>	_____
اہم دستاویزات (نقل)	<input type="checkbox"/>	_____
خشنک خوراک	<input type="checkbox"/>	_____
اضافی کپڑے	<input type="checkbox"/>	_____

4. میرا ذاتی یا کمیونٹی ایکشن پلان

تین اقدامات جو میں آفت کے خطرے کو کم کرنے کے لیے کروں گی

عمل کہاں کب کون مدد کرے گا؟

_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

5. میرا عہد (Pledge)

میرا عہد کرتی ہوں کہ میں ڈی آر آر سے متعلق سیکھے گئے اس باق کو دوسروں تک پہنچاؤں گی اور اپنے گھر، اسکول اور کمیونٹی کو محفوظ بنانے کے لیے عملی اقدامات کروں گی۔

دستخط: _____ تاریخ: _____

PAK NDMA DISASTER ALERT APP



*Available on: Google Play Store &
Apple Store

Pak NDMA Disaster Alert – Mobile App

Stay informed – Stay safe with the NDMA mobile app at your fingertips

Introducing the official **National Disaster Management Authority (NDMA) mobile application**, designed to provide essential early warnings and advisories directly to user's devices. Developed by NDMA, this app aims to empower individuals and communities with vital information to effectively prepare for and respond to potential disasters.

Designed by:





unicef 
for every child