

قدرتی آفات و حادثات سے بچاؤ

پاکستان گرل گائیڈز ایسوسی 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

مواد	صفحہ نمبر
تعارف	1-3
حصہ اول ڈی آر آر اور ڈیزاسٹر مینجمنٹ کا تعارف	4-15
• آفات کے خطرات میں کمی اور آفات کے انتظام کا تعارف • پاکستان کی حادثاتی روفا نل / تصویر • مقامی سطح پر حادثات کا جائزہ لینا (Participatory Risk Assessment -PRA) • ڈیزاسٹر رسک مینجمنٹ DRR کا سلسلہ • آفات کے خطرات کے انتظام میں گرل گائیڈز کا کردار	
حصہ دوم تیاری اور حفاظتی مہارتیں	16-38
• موسمی / قومی خطرات کا کیلنڈر • خواتین، بچوں اور معذور افراد کی کمزوریوں کی نشاندہی • نیشنل لیمز جنسی آپریشن سینٹر (NEOC) کی ابتدائی وارننگز / اذیتا ہات پر رد عمل • اسکول سیفٹی • نفسیاتی و سماجی تیاری اور معاونت	
حصہ سوم قدرتی آفات کے نقصانات سے بچنے کے لیے اقدامات	39-43
• موسمیاتی تبدیلی آفات کے خطرات میں کس طرح اضافہ کرتی ہے • مفید اقدامات	
حصہ چہارم ایکشن پلاننگ اور بچ کا جائزہ	44-52
• اہم حقائق کی دہرائی • مختصر جائزہ • عملی منصوبہ	
ضمائم (Annexures)	53-59



تعارف



اس بیج 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 نمٹنے کے لیے پہلے سے تیاری کر سکیں، ان سے ہونے والے نقصانات میں کمی لاسکیں اور ہنگامی صورتحال میں موثر طرز عمل اپناسکیں۔

یہ کتابچہ قومی سطح کے ڈیزاسٹر مینجمنٹ فریم ورک سے مطابقت رکھتا ہے اور اس کتابچے کی سرگرمیوں کے ذریعے ایسی صلاحیتوں کو فروغ ملتا ہے جو خطرات میں کمی اور کمیونٹی کی مضبوطی میں معاون ہوں۔

بیج 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 نشاندہی کر سکیں اور ہنگامی حالات میں محفوظ، بروقت اور موثر رد عمل کے لیے تیار ہوں۔
- ماحول دوست طرز عمل اپناسکیں تاکہ قدرتی آفات میں کمی آسکے اور ماحول کا توازن بہتر ہو سکے۔
- گائیڈ اپنے مقولے تیار رہو اور اپنے وعدہ کے مطابق اپنی شہری ذمہ داریاں پوری کریں اور پہل کاری، مل جل کر کام کرنا اور قائدانہ صلاحیتوں کو فروغ ملے۔
- پاکستان میں آفات سے نمٹنے کے لیے تربیت یافتہ رضا کاروں کی استعداد کو مستحکم کرنا۔

بیج کے اہم نکات

1. Disaster Management (DM) اور Disaster Risk Reduction (DRR) کے بنیادی تصورات کو سمجھنا اور DRR کے انتظامی ڈھانچے کا تعارف۔



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



حفاظتی تدابیر:

- گھروں، اسکولوں اور تعلیمی اداروں کی سطح پر بنیادی تیاری اور حفاظت سے متعلق عملی مہارتیں پیدا کرنا۔
- ابتدائی وارننگ نظام، پیشگی حفاظتی اقدامات، محفوظ اخلاک کے طریقوں، اور رابطہ 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۔



جائزہ اور عمل:

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



متوقع نتائج:

- گرل گائیڈز اس بچ 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 لیمبرجنسی پلان / حکمت عملی / منصوبہ بندی کے ذریعے 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 بچ کی سرگرمیاں مکمل کرنے کے بعد ہر گرل گائیڈ آفات کے خطرات سے بچاؤ کی سفیر بن جائے گی جو کہ محفوظ رہنے، بہادری کا مظاہرہ کرنے اور ہر دم تیار رہنے کے مقولے کو فروغ دے گی اور اچھی مثال قائم کر کے اپنے گھر، تعلیمی ادارہ اور گرد و نواح کے لوگوں کو ذمہ دار رویہ اپنانے کی طرف مائل کرے گی۔

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

1. تمام لازمی سرگرمیاں مکمل کریں۔
2. آفات کے خطرات سے بچاؤ کی منصوبہ بندی اور جرنل مکمل کریں جس میں خطروں کی نقشہ سازی، ہنگامی حالات سے نمٹنے کی منصوبہ بندی چیک لسٹ اور کمیونٹی کی منصوبہ بندی شامل ہے۔ ان معلومات کو اپنے گھر والوں اور دوستوں تک پہنچائیں۔
3. مکمل کی گئی سرگرمیوں کا ریکارڈ ٹرینرنز کے توسط سے صوبائی اور نیشنل ہیڈ کوارٹر کو جمع کروا کر بیج حاصل کریں۔



1. ڈی آر آر اور ڈیزاسٹر

مینجمنٹ کا تعارف

آفات کے خطرات میں کمی اور ان کا انتظام

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



اہم اصطلاحات اور ان کے معنی

لفظ	آسان معنی	مثال
خطرہ	ایسی چیز جو نقصان پہنچا 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 پہنچے۔	سیلاب سے گھروں کی تباہی، زلزلے سے عمارتوں کا گر جانا، لینڈ سلائیڈنگ سے سرکوں کا بند ہو جانا، صاف پانی کا سیلاب سے آلودہ ہو جانا۔
امکان	یہ امکان ہونا کہ کوئی آفت نازل ہوگی اور لوگوں کا نقصان ہوگا۔	دریا 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 مقابلہ نہ کر سکے۔	کچے مکانات دریاہائی علاقے کے قریب ہونے کی وجہ سے سیلاب کی صورت میں زیادہ نقصان اٹھاتے ہیں۔ اور اینٹوں کے گھروں کے مقابلے میں ان مکانات کو آسانی سے نقصان پہنچ سکتا ہے۔
صلاحیت	وہ طاقت / وسائل جو ہمیں خطرات سے بچانے میں کارآمد ثابت ہوں۔	تربیت یافتہ گرل گائیڈ، ابتدائی طبی امداد کا سامان اور محفوظ مقامات۔
تیاری	کسی حادثے سے پہلے اس کے لیے تیار رہنا۔	تربیت 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 ضروریات زندگی کی فراہمی اور امدادی کارروائیاں۔
بحالی	آفت آنے کے بعد کے اقدامات جن سے لوگوں کی روزمرہ زندگی بحال ہو سکے۔	گھروں کی تعمیر، اسکولوں کا کھلنا، پانی اور بجلی کی بحالی۔
تخفیف / اثرات کی شدت میں کمی کرنا	حادثات، قدرتی آفات ہونے سے قبل اس کے اثرات کو کم کرنا۔	مضبوط گھروں کی بنیاد، درخت لگانا، نکاسی کا بہتر انتظام۔

ٹریینر کے لیے:

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



سرگرمی: اصطلاح کو معنی سے ملائیں

شرکاء: جونیئر گائیڈز، گرل گائیڈ اور سینیئر گائیڈ

نوعیت: لازمی سرگرمی

وضاحت:

گائیڈز کو گروپ میں تقسیم کیا جائے ایک گروپ کو وہ کارڈ دیں جس پر الفاظ لکھے ہوں جیسے خطرہ، آفت 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 ہوئی ہوں۔ تمام لڑکیاں لفظوں کا تصاویر / معانی کے ساتھ ملانے کی کوشش کریں گی۔ ایک دفعہ جو تمام کارڈز میچ 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 طرز عمل کی وجہ سے مختلف حادثات کے خطرے کی زد میں ہے۔ ان میں سے چند قدرتی جیسے سیلاب زلزلے وغیرہ اور انسانی طرز عمل سے پیدا ہونے والے حادثات کا خطرہ شامل ہے۔

خطرہ	آسان معنی	کہاں
زلزلہ	زمین کا اچانک سے ہلنا	پاکستان کے کسی بھی علاقے میں
سیلاب	پانی کا زمین پر تیز بہاؤ	پاکستان کے کسی بھی علاقے میں
شدید گرمی کی لہر	متواتر کچھ دنوں کے لیے تیز گرمی	کراچی، سندھ، جنوبی پنجاب
پہاڑی تو داگرنا	پہاڑ سے مٹی اور پتھر گرنا	گلگت بلتستان، خیبر پختون خواہ، آزاد کشمیر
گلشیاہی جھیل کے پھٹنے سے آنے والا سیلاب	گلشیاہی جھیل کے پھٹنے سے بہت زیادہ مقدار میں آنے والے پتھر پانی اور مٹی	ہنرہ، چترال، گلگت
ساحل سمندر کی آفات	جب سمندر میں طوفان آجائے	کراچی، ٹھٹھہ اور دیگر ساحلی علاقے
آگ لگنا	بازار / جنگلات میں آگ لگنا	شہری علاقے اور جنگلات
وبا	کسی موذی بیماری کا پھیلنا	کووڈ 19، ڈینگی، ہیضہ ملک بھر میں





سرگرمی:

خطرے کا کھیل - خاموش پہیلی

شرکا: جوئیر گائیڈ گرل گائیڈز

نوعیت: لازمی سرگرمی

گائیڈز کو آفات و خطرات سے متعارف کرانا اور یہ بتانا کہ پاکستان میں یہ آفات کہاں 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 پیپر کے اوپر چسپاں کر کے بھی دکھائی جاسکتی ہیں یا پھر پرنٹ کروا کے کمرے میں مختلف جگہوں پر بھی لگائی جاسکتی ہیں۔
ایک ایک کر کے تصویر دکھائیں 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)

پی۔ 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: جونیئر گائیڈز

نوعیت: لازمی

1. PRA کو آسان الفاظ میں سمجھائیں۔

2. لیڈر سامنے کھڑی ہو کر سرخ اور سبز کارڈ ہاتھ میں پکڑے۔ جونیئر گائیڈز قطار بنا کر کھڑی ہوں۔

3. گرین لائٹ — محفوظ!

جب لیڈر 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 ماننا“

• اس کے بعد جونیئر گائیڈز آگے کی طرف دوڑیں۔

4. ریڈ لائٹ — خطرہ!

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

6. ”بجلی کی تاروں کے قریب کھیلنا“

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

8. ”زلزلے کے دوران بھاگنا“

9. اس پر گائیڈز فوراً ساکت کھڑی ہوجائیں۔ جوہلے، وہ ایک قدم پیچھے جائے۔

10. آخر میں گائیڈز سے کہیں کہ وہ اپنے گھریا علاقے سے متعلق محفوظ اور خطرناک مثالیں خود تجویز کریں۔



سرگرمی:

خطرے کا نقشہ (The Danger Map)

شرکاء: گرل گائیڈز، سینئر 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“ لگائیں جسے وہ خطرہ سمجھتی ہوں (مثلاً ٹوٹی ہوئی بجلی کی تار، چولہے کے قریب گیس سلنڈر، پھسلن 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 پہچاننے میں مدد دیتی 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 وائٹ بورڈ یا بڑے کاغذ پر لکھیں۔ پھر مختلف خطرات کی تصاویر یا خاکے استعمال کریں (جیسے سیلاب، زلزلے، شدید گرمی کی لہر، 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 سیلاب)۔



سرگرمی: خطرات کی تلاش

شرکاء: گرل گائیڈز، سینئر گائیڈز

نوعیت: اختیاری

مقصد:

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 لہر، خشک سالی، لینڈ سلائیڈنگ، آگ، وبائیں وغیرہ کے نام لیں۔
- تمام جوابات بورڈ یا چارٹ پیپر پر لکھیں۔ ہر خطرے پر مختصر گفتگو کریں: یہ کہاں اور کیوں ہوتا ہے (مثلاً سندھ میں سیلاب، کپہی میں زلزلے، کراچی میں شدید گرمی کی لہر)۔
- گائیڈز کو چھوٹے گروپس میں تقسیم کریں۔
- ہر گروپ چارٹ پیپر پر پاکستان (یا اپنے صوبے/علاقے) کا سادہ نقشہ بنائے۔
- مختلف رنگوں، نشانات یا اسٹیکرز کے ذریعے ان علاقوں کی نشاندہی کریں جہاں مخصوص آفات عام ہیں۔
- مثال: نیلا — سیلاب، سرخ — زلزلے، پیلا — شدید گرمی کی لہر۔
- 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 رسک مینجمنٹ (DRM) کا سلسلہ

مقصد:

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 تخفیف (Prevention / Mitigation)	آفت آنے سے پہلے نقصان کو روکنے یا کم کرنے کے اقدامات۔	مضبوط دیواریں، شجرکاری، نالوں میں کچرا نہ ڈالنا وغیرہ۔
تیاری (Preparedness)	گھرانے کا آفات کے لیے تیار ہونا۔	منصوبہ بنانا، ابتدائی طبی امداد سیکھنا، ہنگامی حالات کے لئے سامان تیار کرنا۔
ردِ عمل (Response)	آفت کے دوران فوری اقدامات۔	لوگوں کی مدد، محفوظ جگہ منتقل ہونا، ابتدائی طبی امداد دینا، خوراک کا بندوبست۔
بحالی / تعمیر نو (Recovery/Rehabilitation)	آفت کے بعد مرمت اور دوبارہ تعمیر۔	گھروں اور اسکولوں کی تعمیر، متاثرہ خاندانوں کی مدد۔

ٹرینر کے لیے معلومات YUNGADRR چیلنج بیج - سیکشن B کی بنیاد پر

DRM سلسلہ گائیڈز کو یہ سمجھنے میں مدد دیتا ہے کہ آفات کوئی ایک وقتی واقعہ نہیں ہوتیں 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۔

YUNGADRR بیج کا سیکشن بی:

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 ردِ عمل اور بحالی شامل ہے۔

ٹرینرز 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 بیج کے اصولوں کے مطابق)

1. روک تھام / کمی:

- سیکشن B وضاحت کرتا ہے کہ بہت سی آفات انسانی رویوں کی وجہ سے خطرناک بن جاتی ہیں، جیسے درختوں کی کٹائی، کمزور مکانات بنانا اور نالیاں بند کرنا۔
- ٹرینرز 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 ترغیب 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۔
- ٹرینرز تیاری کے چھوٹے چھوٹے اقدامات پر روشنی ڈالیں، جیسے لہجہ جنسی رابطوں کی فہرست بنانا، محفوظ مقامات کی نشاندہی کرنا، انخلاء 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 جانیں بچانے، دوسروں کی حفاظت اور مزید نقصان کم کرنے کے لیے فوری اقدامات کیے جاتے ہیں۔
- ٹرینرز واضح کریں کہ بچے بھی مدد کر سکتے ہیں، جیسے پرسکون رہنا، بہن 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 المدتی عمل قرار دیتا ہے، جس میں لوگوں کو معمول کی زندگی کی طرف واپس لایا جاتا ہے۔
- ٹرینرز 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۔
- گائیڈز کو سوچنے کی ترغیب 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 پیپر دیں۔
 - ایک بڑا دائرہ بنائیں اور اسے چار حصوں میں تقسیم کریں:
 - روک تھام — تیاری — ردِ عمل — بحالی۔
 - ہر پیڑھول کو الگ الگ آفت، خطرے کا سلسلہ بنانے کو کہیں اور
 - ہر حصے میں مثال کے ذریعے بتائیں 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 ہوگا؟

ڈیزاسٹر رسک مینجمنٹ 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 ردِ عمل اور بحالی کے مراحل میں عملی تعاون فراہم کرتی ہیں۔ گائیڈز کے مقولہ تیار رہو کے اصول اور خدمت کے جذبے کے تحت، گرل گائیڈز اور سینٹر گائیڈز محفوظ طرزِ زندگی، مضبوط کمیونٹیز اور اجتماعی کوششوں کو فروغ دیتی ہیں۔ وہ موسمیاتی تبدیلی سے پیدا ہونے والے خطرات، ابتدائی وارننگ کی علامات، ماحولیاتی تحفظ 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 وارننگ کی معلومات، فرسٹ ایڈ، خاندانی ہنگامی منصوبوں، اسکول سیفٹی پلانز 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 شجرکاری سرگرمیوں میں بڑھ چڑھ کر حصہ لیتی ہیں، تاکہ سیلاب اور آلودگی 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 لہر یا زلزلے کے بعد، پاکستان گرل گائیڈز ایسوسی ایشن (PGGA) اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ گائیڈز لوگوں کو محفوظ مقامات تک رہنمائی فراہم کرتی ہیں، بچوں اور بزرگوں کو پرسکون رکھنے میں مدد دیتی 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 خوراک، کپڑے، محاف، جوتے اور دیگر ضروری اشیاء جمع کی جاتی ہیں۔ وہ امدادی سامان کی ترتیب، پیکنگ اور متاثرہ خاندانوں تک تقسیم میں بھی مدد کرتی ہیں۔

بحالی کے مرحلے میں، گرل گائیڈز صفائی مہمات، 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، مہمیاں عمل اور کمیونٹی کی مضبوطی کو فروغ دینے والی فعال راہنما 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 حکمت عملی میں بہتری لانے میں مدد ملتی ہے۔



سرگرمی: ماہرین سے ملاقات (Meet the Experts)

شرکاء: جونیئر گائیڈز، گرل گائیڈز، سینئر گائیڈز

نوعیت: اختیاری



- NDMA یا PDMA کے نمائندوں کے ساتھ ایک ملاقات / سیشن کا اہتمام کریں۔ اگر NDMA دستیاب نہ ہو تو ڈسٹرکٹ ڈیزاسٹر مینجمنٹ آفیسر کے ساتھ ملاقات رکھی جاسکتی 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 ردِ عمل کیا ہونا چاہیے جیسے گھبرانے کے بجائے پرسکون طریقے سے پریشانی کا سامنا کیا جائے۔

مقاصد:

سیشن کے اختتام تک گائیڈز یہ کر سکیں گی کہ :

- Alerts اور Early Warning Systems کی اہمیت کو سمجھ سکیں۔
- اپنے گھرانے کے لیے ایمرجنسی پلان بنا سکیں جس میں عام اشیاء اور ضروری ٹیلی فون نمبر کی فہرست شامل ہو۔
- یہ جان سکیں کہ اسکول سیفٹی پلانز اور Mock Drills کس طرح جانیں بچانے 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

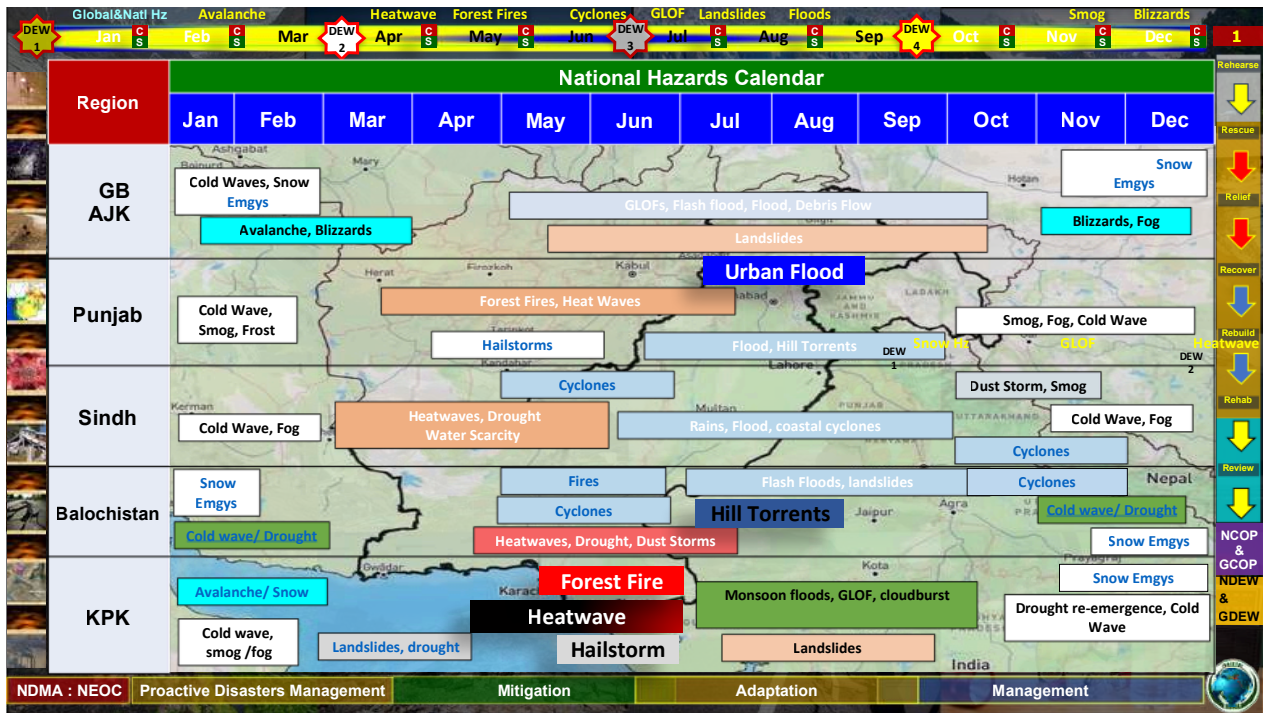


موسمی کیلنڈر (Seasonal Calendar)

مختصر وضاحت: موسمی کیلنڈر کمیونٹی کو یہ سمجھنے 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 پینا پانی کی بچت کرنا۔
جولائی تا ستمبر	مون سون سیلاب، گلشیر جھیل پھٹنے کے خطرات۔	نالوں کی صفائی، چوکس رہنا، محفوظ پناہ گاہوں کی نشاندہی۔
اکتوبر تا دسمبر	اسموگ، زلزلے۔	ماسک کا استعمال، آگاہی مہم۔

National Hazard Calendar



سرگرمی: موسمی کیلنڈر / تیاری کے ستارے

شرکاء: جونیئر گائیڈز، گرل گائیڈز، سینئر گائیڈز

نوعیت: لازمی

مقصد:

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

طریقہ کار:

1. گائیڈز کو چھوٹے پٹول 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 گفتگو کریں (جولائی - اگست میں سیلاب ، مئی - جون میں گرمی کی لہریں ، جنوری - فروری میں سرد لہریں ، 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 ★ لگا کر ایک حفاظتی اقدام تحریر کریں۔ مثلاً؛
 - سیلاب 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: جونیئر گائیڈز، گرل گائیڈز، سینئر گائیڈز

نوعیت: لازمی

تعارف اور گروپ کی تشکیل

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

گروپوں میں تقسیم کریں: تمام گائیڈز 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 گائیڈز کو اس کے بارے میں سکھائے گا۔

گروپ 1: "جینا، مسکراتا، ہمت نہ ہارتا"۔

گروپ 2: "سردی آئی"

گروپ 3: "احتیاط کی کہانی پیروں کی زبانی"

گروپ 4: "تین کا ہلنا"

گروپ 5: "برسات میں احتیاط"

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

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

2. اہم پیغامات کی شناخت کریں: ایک گروپ کے طور پر، کہانی 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 ہونا چاہیے۔

• **تعارف:** مختصر اور واضح ہونا چاہیے۔ گروپ ایک سادہ ڈرائنگ 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 "ڈراپ، کور، اور ہولڈ آن" ڈرل پیش کر سکتا ہے۔

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

• **پوڈکاسٹ / انٹرویو:** اپنے نتائج کو ایک مختصر پوڈکاسٹ 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 پریزنٹیشن 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: جونیئر گائیڈز، گرل گائیڈز، سینئر 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. تھانہ

4. مسجد

5. محفوظ پناہ گاہ

6. مقامی این جی او

7. علاقائی تنظیمیں

8. بینک

9. ریسکیو اسٹیشن

10. محکمہ زراعت

11. محکمہ آبپاشی

12. یونیورسٹیاں/اسکول

How Communities Work Together with Government and Non-Government Organizations



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

خاکہ بنائیں:

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

کیا کسی اور کو شامل ہونا چاہیئے؟

تبادلہ خیال کریں کہ اور کس کس کو اس خاکہ میں شامل ہونا چاہیئے مثلاً نوجوان ، خواتین ، مقامی رہنما ، معذور افراد۔

خواتین، بچوں اور معذور افراد کی کمزوریوں کی کو سمجھنا

(جونیر گائیڈز، گرل گائیڈز، سینٹر گائیڈز)

کمزوری (Vulnerability) سے مراد وہ حالات ہیں جن میں کوئی فرد جسمانی، سماجی یا معاشی وجوہات 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۔	ماضی میں آنے والے سیلابوں کے دوران، بہت سی خواتین چھوٹے بچوں کے ساتھ وقت پر گھروں سے باہر نہیں نکل سکیں تھیں؛ کیمپوں میں صفائی کی کمی تھی اور پردے 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 مبتلا ہو جاتے ہیں۔
معذور افراد	نقل و حرکت میں دشواری، انخلا کے راستوں تک محدود رسائی 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 ریمپ، وہیل چیئر اور قابل رسائی واش روم کی کمی ہوتی ہے۔



سرگرمی: کہانی پر غور۔ "سب سے زیادہ مشکل کس کو پیش آتی ہے؟"

شرکاء: گرل گائیڈز، سینئر گائیڈز

قسم: لازمی

مقصد:

شرکاء کو یہ پہچاننے 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 کمیونٹی کو آفت سیلاب، زلزلہ یا گرمی کی لہر کا 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 اُجاگر 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 اکٹھا 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 اسکول 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 رضا کار کھانا اور صاف پانی لے کر آئے، تو اس نے اپنی تھکاوٹ کے باوجود، دوسری ماؤں کو تسلی دی رضا کاروں کے ساتھ مل کر کھانا بانٹا۔ بعد میں اس نے کہا: "اگر مجھے پہلے سیلاب کی حفاظت کے بارے میں معلوم ہوتا تو میں بہتر 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 کن مشکلات کا سامنا ہوا؟
- گرل گائیڈز ایسے خاندانوں کی مدد کیسے کر سکتی تھیں؟

کہانی 2: زلزلے کی صبح

صبح سویرے خیبر پختونخوا کے ایک چھوٹے قصبے میں زین ہلنے لگی۔ 12 سالہ سعدیہ اپنی دادی اور چھوٹے بھائی کے ساتھ گھر پر تھی۔ والد کام پر تھے اور والدہ ناشتہ بنا رہی تھیں۔ جھٹکے بڑھتے گئے، برتن گر گئے اور دیواروں میں دراڑیں 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 کانپ رہی تھیں اور رو رہی 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 قریبی اسکول کی گرل گائیڈز ابتدائی طبی امداد اور پانی لے کر پہنچیں۔

غور و فکر کے سوالات:

- خواتین، بچوں اور بزرگوں کو کن 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 معذور 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 طغیانی آگئی۔ 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، لیکن 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 دوڑ نے 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 پرسکون 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 کروایا اور وہ چلنے پر آمادہ ہو گیا۔ پناہ گاہ میں رضا کاروں 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 لائحہ 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 معذور بچوں کی مدد کیسے کر سکتی ہے؟
- خاندان اور کمیونٹی آفات کے دوران ذہنی معذوری رکھنے والے بچوں کی مدد کے لیے کیا اقدامات کر سکتی ہیں؟

کہانی 4: سیلاب اور بلال کی وہیل چیئر

بلال ایک 15 سالہ لڑکا ہے جو راجن پور کے قریب ایک چھوٹے سے گاؤں میں رہتا ہے۔ وہ وہیل چیئر 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 آ گئی۔ 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 بہن 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 چیئر دھکیلنے میں شدید مشکل پیش آئی۔ وہیل چیئر 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 تھک چکی تھی اور خوفزدہ بھی تھی۔ آخر کار محلے کے دو نوجوان لڑکوں نے اُس کی پریشانی دیکھ لی۔ انہوں نے مل کر بلال کو ایک چارپائی پر اٹھایا اور اس کی ماں اور بہن کے ساتھ پناہ گاہ تک پہنچایا۔ جب وہ وہاں پہنچے تو بلال نے دیکھا کہ اندر جانے کے لیے کوئی ریمپ موجود نہیں تھا، صرف سیڑھیاں تھیں۔ رضا کاروں نے فوراً لکڑی کے تختوں کی مدد سے ایک عارضی ریمپ بنایا 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 معذور افراد کو شامل کرنا کتنا ضروری ہے۔

غور و فکر کے سوالات:

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

سرگرمی:

مددگار ہاتھوں کی دیوار

(معذور افراد کے ساتھ حساس اور باعزت رویہ اپنانا)

شرکاء: جونیئر گائیڈز، گرل گائیڈز، سینئر گائیڈز

قسم: اختیاری



گائیڈز کو اس بات پر غور کرنے کی ترغیب 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 ٹریس 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“
 - ”فرسٹ ایڈ فراہم کرنا“
 - متاثرین کے جذبات سمجھنے کی کوشش کریں اس کے مطابق مدد دینا
 - ”بچوں کو تسلی دینا“
 - ”بزرگ خواتین کو اخلا میں مدد کرنا“
3. تمام ہاتھوں کو دیوار یا چارٹ پیپر پر چپکا کر ”مددگار ہاتھوں کی دیوار“ بنائیں۔

سرگرمی:

سیفٹی سرکل گیم

شرکاء: جونیئر گائیڈز، گرل گائیڈز

قسم: اختیاری



ٹیم ورک اور تحفظ کی اہمیت کو بتانا اور یہ سمجھانا 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 بیرونی دائرہ بنائیں — یہ دائرہ گرل گائیڈز کی نمائندگی کرے گا۔
- ٹرینر مختلف آفات کے حالات بتائے (مثلاً سیلاب، زلزلہ، آگ)۔
- بیرونی دائرہ عملی طور پر دکھائے کہ گرل گائیڈز اندرونی دائرے کو کیسے تحفظ اور مدد فراہم کر سکتی ہیں
- مثلاً حفاظتی حصار 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 موسمی، زمینی 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 آفٹے 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 کیونٹی کی سطح تک کس طرح پہنچتی ہے
- ابتدائی وارننگ کی ترسیل اور رابطہ کاری میں گرل گائیڈز کے کردار کو پہچان سکیں گی۔

1. NEOC کیا ہے؟

NEOC دن رات، ہر وقت کام کرتا ہے تاکہ:

- مستقبل میں آنے والی آفات کی نشاندہی کی جا سکے۔
- تمام متعلقہ اداروں کو بروقت وارننگز 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 قائم 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 مسابہل 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:

- وزیراعظم آفس اور اہم وفاقی وزارتیں
- صوبائی ڈیزاسٹر مینجمنٹ اتھارٹیز (PDMA)
- ضلعی ڈیزاسٹر مینجمنٹ اتھارٹیز (DDMA)
- سروے آف پاکستان، ٹیکنیکی ادارے جیسے NHA، PMD اور SUPARCO
- ریسکیو ادارے، مسلح افواج، این جی اوز اور رضاکار



- نجی ادارے / صنعتیں
 - عالمی ادارے
 - سفارتی برادری
 - بیرون ملک مکیں پاکستانی
3. NEOC کیسے کام کرتا ہے؟

DRM کے مراحل	NEOC کا کردار
روک تھام / تخفیفِ خطرہ	گزشتہ آفات اور موسمی بحانات کے اعداد و شمار کو استعمال کر کے بہتر منصوبہ بندی کرتا ہے۔
تیاری	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۔
ہنگامی ردِ عمل	بروقت حالات کے بارے میں اطلاع دیتے ہوئے ہنگامی رابطہ کاری اور امدادی کاروائیوں کو متحرک کرتا ہے۔
بحالی	قومی ردِ عمل کا جائزہ لینا، آئندہ کے لیے تیاری کو بہتر بنانا اور بحالی کے لیے منصوبہ بندی کرتا ہے۔

ٹریزر کے لیے نوٹ: سائیکل / سلسلہ کے ساتھ جوڑ کر سمجھائیں۔ (DRM) حصے کو پہلے سکھائے گئے

4. ابتدائی انتباہات اور معلومات کا طریقہ

(سے کمیونٹی تک NEOC)

آسان الفاظ میں وضاحت کریں:

- NEOC ابتدائی وارننگ جاری کرتا ہے جو درجہ ذیل ذرائع سے پھیلائی جاتی ہے: SMS، سوشل 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 کمیونٹی واٹس ایپ گروپس کے ذریعے حفاظتی پیغامات پہنچائے جاتے ہیں۔

5. 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 دیتی ہیں۔
- گھر والوں کے ساتھ مل کر خطرات سے بچنے اور گویگز بنانے میں مدد کرتی 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 انخلا میں مدد کرتیں ہیں۔
- افواہوں سے گریز 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 نشاندہی کرتی ہیں۔

سرگرمی:

NEOC Simulation

شرکاء: جونیئر گائیڈز، گرل گائیڈز، سینئر گائیڈز

مقصد: NEOC کا حادثات کے دوران کیا کردار ہے

طریقہ کار:

1. گائیڈز کو گروہوں میں تقسیم کریں:

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

2. ٹیم NEOC ایک منظر نامہ بیان کرے۔

- ”سندھ میں شدید مون سون بارشوں کا امکان“
- ”کراچی کے لیے شدید گرمی کی اطلاع“
- ”کے پی 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 الرٹس وصول کریں گی۔
- انہیں آسان الفاظ میں علاقے کے لوگوں کو بتائیں گی۔
- گائیڈز مشقی سرگرمیاں منعقد کریں گی جیسے: سیلاب شدید گرمی سے بچاؤ کے اقدامات کی وضاحت، انخلاء 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 ممکنہ خدشات کا اظہار کریں گے۔
- گرل گائیڈز کی مدد کے ذریعے انخلا کے لیے بہتر فیصلہ لیں گے۔
- علاقے کے لوگوں سے رائے لیں کہ آیا انتباہات بروقت اور قابل فہم تھی۔

آخر میں 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؟” (میڈیا آگاہی)

شرکاء: گرل گائیڈز، سینئر گائیڈز

مقصد:

یہ سیکھنا کہ NEOC غلط معلومات کو روکنے میں کیسے مدد کرتا ہے۔
طریقہ کار (Steps): ٹرینر شرکاء میں ابتدائی وارننگ سے متعلق مختصر پیغامات تقسیم کرے اور 3-چیک 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 اکاؤنٹ کے ذریعے سے آیا ہے؟

اس کے بعد گائیڈز فیصلہ کریں کہ:

- سرکاری الرٹ NDMA / NEOC کی جانب سے ✓
- افواہ / غیر مصدقہ معلومات ✗

مثال کے طور پر:

- موبائل ایپ نے دریائے سندھ کے لیے سیلاب کی وارننگ جاری کی ہے "NDMA Disaster Alert" ✓
- "کسی نے کہا ہے کہ ٹیم ٹوٹ گیا ہے — فوراً آگے شیر کریں!" ✗

اہم پیغام: 💡

NEOC / NDMA کے سرکاری ذرائع پر ہی اعتماد کریں۔

8. گرل گائیڈز کے لیے اہم نکات (Key Takeaway)

- ایک منظم اور مربوط ڈیٹا سٹرٹیجمنٹ نظام کی نمائندگی کرتا ہے NEOC
- گرل گائیڈز درست معلومات پہنچانے والی اور قابل اعتماد رہنما ہوتی ہیں،
- بروقت اور درست معلومات سے زندگیاں بچائی جاسکتی ہیں اور متاثرہ علاقے کے لوگوں میں بے چینی کو کم کیا جاسکتا ہے۔
- علاقے کے لوگوں کی شمولیت سے قومی رد عمل کے نظام کو مضبوط بنایا جاسکتا ہے۔

بیج اسیسمنٹ سے ربط (Link to Badge Assessment)

گائیڈز درج ذیل طریقوں سے اپنی سیکھنے کی صلاحیت کا مظاہرہ کر سکتی ہیں:

- NEOC کو سادہ الفاظ میں بیان کرنا۔
- NEOC کے کسی ایک الرٹ کو اپنے گھر والوں یا علاقے کے لوگوں کے ساتھ شیئر کرنا۔
- NEOC سیمولیشن سرگرمی میں حصہ لینا۔
- DRR جرنل میں لکھیں:

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

ابتدائی وارننگ (Early Warning) وضاحت: ابتدائی انتہات 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 وارننگز درج ذیل ہیں

موسمی اور آب و ہوا سے متعلق وارننگز

- سیلاب کی ابتدائی وارننگ: شدید بارش، دریاؤں میں پانی کی سطح میں اضافہ، ڈیم کے پانی کے اخراج کی اطلاع۔
- طوفان / سمندری طوفان کی وارننگ: تیز ہوائیں، سمندری لہروں میں اضافہ، ساحلی علاقوں کے لیے انتباہ۔
- شدید گرمی (ہیٹ ویو) کی وارننگ: غیر معمولی طور پر زیادہ درجہ حرارت کی پیش گوئی۔
- خشک سالی کی وارننگ: کم بارش، پانی کی کمی کے اشارے۔
- شدید سردی (کولڈ ویو) کی وارننگ: انتہائی سرد موسم پڑنے کی اطلاع

زمینی (ارضیاتی) وارننگز

- زلزلے کی ابتدائی وارننگ: ابتدائی زلزلہ لہروں کی نشاندہی (چند سیکنڈ کی پیشگی اطلاع)
- لینڈ سلائیڈنگ کی وارننگ: شدید بارش اور کمزور یا غیر مستحکم پہاڑی ڈھلوانیں۔
- (GLOF) گلیشیر جھیل کے پھٹنے کی وارننگ: خاص طور پر گلگت بلتستان اور خیبر پختونخوا کے علاقوں میں۔

ماحولیاتی اور صحت سے متعلق وارننگز

- جنگلات میں آگ لگنے کی وارننگ: زیادہ درجہ حرارت، خشک موسم، دھوئیں کی نشاندہی
- بیماریوں کے پھیلاؤ کی وارننگ: جو اکثر سیلاب، شدید گرمی یا ناقص صفائی کے بعد سامنے آتی ہے

کمیونٹی پر مبنی ابتدائی وارننگ کے ذرائع:

پاکستان این ڈی ایم اے کی Disaster Alert موبائل ایپ۔

- مساجد کے لاؤڈ اسپیکر یا سائرن۔
- موبائل ایس ایم ایس الرٹس۔
- ریڈیو اور ٹی وی پر اعلانات۔
- کمیونٹی رضاکار اور گرل گائیڈز۔
- جھنڈوں یا رنگوں کے ذریعے اشارے۔

بروقت انتہائی نظام مختصر وضاحت:

- پیشگی وارننگ لوگوں کو آفات سے پہلے ردِ 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 System) سیلاب، زلزلے، گرمی کی لہروں اور طوفانوں کے بارے میں تازہ ترین معلومات سے آگاہ کرتے ہیں۔
- وارننگ 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 ایم ایس الرٹس۔
- اپنے اہل خانہ اور پڑوسیوں کو مطلع کریں
- گوبیگ اور ضروری اشیاء تیار رکھیں
- اگر مسجد میں ایسا کوئی اعلان ہو جائے تو فوراً محفوظ علاقوں میں منتقل ہو جائیں

سرگرمی:

ہنگامی حالات کی مشق (Alert Simulation Game)

شرکاء: جونیئر گائیڈز

نوعیت: لازمی

مقصد:

- الرٹ / وارننگ ملتے ہی فوری اور درست ردِ عمل کی مشق۔
- طریقہ: ریزر مختلف ہنگامی حالات کا نام پکاریں گی — "سیلاب وارننگ"، "زلزلہ کا الرٹ"، "ہیٹ ویو"
- گائیڈز فوری عملی ردِ عمل دیں گی۔
- سیلاب ◀ کمرے میں اونچی جگہ پر منتقل ہوں۔
- زلزلہ ◀ ڈراپ، کور، ہولڈ
- گرمی کی لہر ◀ سایہ تلاش کرنے اور پانی پینے کا مظاہرہ کریں۔
- ٹرینر درست اور فوری ردِ عمل کی تعریف کرتا ہے۔
- اہم پیغام: ہمیشہ چوکس رہیں اور وارننگز ملتے ہی فوری ردِ عمل دیں۔

سرگرمی: ”وارنگ سگنلز – فوراً عمل کریں“

شرکاء: گرل گائیڈز

نوعیت: لازمی

ضروری مواد:

تصویری کارڈز (بارش، دھوپ، زین کا ہلنا، پانی کا بڑھنا، سائرن، SMS، سیٹی) اور رنگین دائرے/کاغذ:

- سبر: محفوظ
- پیلا: ابوشیار
- سرخ: خطرہ

1. لیڈر 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 دکھائیں:

- سیاہ بادل → سیلاب کی وارنگ
- تیز ہوائیں → طوفان کی وارنگ
- زین کا ہلنا → زلزلہ

4. لڑکیاں دائرے کی شکل میں کھڑی ہوں۔

5. لیڈر کوئی وارنگ کارڈ دکھائے یا کوئی سگنل دے (مثلاً سائرن / سیٹی کی آواز)۔

6. لڑکیوں کو یہ کرنا ہوگا:

- درست رنگ والا کارڈ/دائرہ اوپر کرنا
- محفوظ عمل کی اداکاری کرنا (safe action act out)

Action	Color	Warning Signal
اونچے مقام پر چلی جائیں		تیز بارش کے دوران
تیزی سے محفوظ جگہ کی طرف جائیں		بڑھتا ہوا پانی
جھک جائیں، ڈھانپ لیں، مضبوطی سے پکڑ لیں یعنی Drop, Cover, Hold		زین کا ہلنا
پانی پئیں، سایہ میں رہیں		شدید گرمی
سنیں اور ہدایات پر عمل کریں		Siren/SMS

لیڈر مختلف جگہوں کی طرف اشارہ کرے:

- دریا کنارہ
- مضبوط عمارت
- کھلا میدان

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

سرگرمی: ہنگامی رابطہ - کس کو مطلع کرنا چاہیے اور شجر اطلاعات

شرکاء: جونیئر گائیڈز، گرل گائیڈز، سینئر گائیڈز

نوعیت: اختیاری

مقصد:

ہنگامی حالات کے دوران کمیونیکیشن کے بارے میں آگاہی پیدا کرنا اور ایک سادہ فون شجر اطلاعات کا استعمال کرتے ہوئے لوگوں تک فوری اطلاع پہنچانے کی صلاحیت کو بہتر بنانا۔
پہلا مرحلہ: آپ سب سے پہلے کس کو اطلاع دینیگی؟

اقدامات:

- ٹرینر کہے گی کہ: "آپ کو ابھی سیلاب کی وارننگ ملی ہے۔ آپ پہلے کس کو فون کریں گی؟"
- گائیڈز 3 افراد کی فہرست بنائیں گی جنہیں وہ مطلع کریں گی (والدین، اسکول، پڑوسی، یا مقامی حکام)
- اس بات پر گفتگو کریں کہ مواصلات کیوں اہم ہے اور کس طرح صحیح لوگوں کو فوری طور پر مطلع کرنے سے جانیں بچائی جاسکتی ہیں۔

دوسرا 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: جونیئر گائیڈز، گرل گائیڈز، سینئر گائیڈز

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 ایمرجنسی کٹ یا گوبیگ بھی کہا جاتا ہے ایک چھوٹا 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:

گائیڈز سے کہیں کہ وہ گھر میں 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 دارمیوے
 - اضافی بیٹریوں کے ساتھ ٹارچ لائٹ
 - سیٹی (مدد کے لیے بلانے کے لیے)
2. صحت سے متعلق اور محفوظ رہنے کی اشیاء
 - فرسٹ ایڈ کٹ (بینڈیج، اینٹی سپٹک، درد کش ادویات وغیرہ)
 - ذاتی ادویات (3 دن کے لئے)
 - فیس ماسک، سینینائزر، رومال، صابن
3. اہم دستاویزات (واٹر پروف بیگ میں)
 - شناختی کارڈ، ہنگامی نمبرز، خاندانی تصاویر کی کاپی
 - گھر/زمین کے دستاویزات
4. لباس اور ذاتی اشیاء
 - کپڑوں کا ایک اضافی جوڑا
 - ہلکا کمبل یا شال (موسم کے مطابق)
 - دانتوں کا برش، لنگھی، تولیہ

5. اہم اشیاء معاونت

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

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: ایمرجنسی کٹ ڈرل

شرکاء: جونیئر گائیڈز، گرل گائیڈز، سینئر 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 بنیاد پر کسی مخصوص موسم میں متوقع 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 ایمرجنسی کٹ میں شامل کریں گے
- 5 منٹ کے بعد، فہرستوں کا موازنہ کریں اور ان کا موازنہ ایک معیاری ایمرجنسی کٹ (مثلاً پانی، فرسٹ ایڈ، فلیش لائٹ، سیٹی، دوائیں، نمکین، ٹارچ، اور دستاویزات کی کاپیاں) سے کریں۔
- ہر شے کی اہمیت کے بارے میں گفتگو کریں۔



اسکول میں حفاظت

اسکول سیفٹی ایک منظم طریقہ کار 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 آگ) اور انسان ساختہ ہنگامی حالات سے پیدا ہونے والے خطرات کو کم کیا جاتا ہے۔ پاکستان اسکول سیفٹی فریم ورک (PSSF) کے تحت اسکول سیفٹی پلان پر عمل درآمد کے لیے ہر اسکول میں اسکول سیفٹی 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 سیفٹی 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 مینجمنٹ کے فوکل پرسنز بھی شامل کیے جائیں۔

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

- خطرات اور آفات سے متعلق رسک ایسینسمنٹ کی نگرانی۔
- ہنگامی تیاری کی سرگرمیوں کی نگرانی، جیسے انخلاء کی مشقیں، حفاظتی ڈرلز اور اسٹینڈرڈ آپرینگ پروسیجرز (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 سیفٹی پلان کا سالانہ جائزہ لینا یا کسی حادثے کے بعد اس میں ترمیم کرنا۔
- ضلعی ڈیزاسٹر مینجمنٹ 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 گائیڈز، گرل گائیڈز، سینئر گائیڈز

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: جھک جائیں، ڈھانپ لیں، مضبوطی سے پکڑ لیں
- آگ: پرسکون انداز میں 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 بچ پہلے نہیں کروایا گیا تو اسے DRR بچ 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۔
- قابل اعتماد لوگوں سے بات کریں۔
- دوسروں کی مدد کریں۔
- چھوٹے چھوٹے بھلائی کے کام کریں۔
- افواہوں اور جھوٹی خبروں سے بچیں۔

سرگرمی: گہرے سانس لینے کی مشق (Calm Breathing Circle)

شرکاء: جونیئر گائیڈز، گرل گائیڈز، سینئر 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 بہتر فیصلہ کر سکتا ہے۔

سرگرمی: ایک دوسرے کو سہارا دیں (Share & Support)

شرکاء: جونیئر گائیڈز، گرل گائیڈز، سینئر گائیڈز

نوعیت: لازمی



- شرکاء سے کہیں کہ وہ ایسا موقع یاد کریں جب وہ خوفزدہ ہوئی ہوں (مثلاً طوفان، زور دار گرج چمک)۔
- دو دو گائیڈز آپس میں بات کریں کہ اس موقع پر انہیں کس بات سے بہتری محسوس ہوئی۔
- ٹرینر خلاصہ کرے: ”ایک دوسرے سے بات کرنے سے ہمیں حوصلہ ملتا ہے۔“

سرگرمی:

مثبت پیغامات (Positive Messages Wall)

شرکاء: جونیئر گائیڈز، گرل گائیڈز، سینئر گائیڈز

نوعیت: اختیاری



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

3. قدرتی آفات کے نقصانات سے بچنے کے لیے اقدامات

گائیڈز کو ترغیب دی جائے کہ وہ ماحول اور موسمیاتی تبدیلی والا بچ 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 بہتری لا سکتے ہیں۔
- اپنے تعلیمی ادارے یا محلے میں چھوٹے چھوٹے منصوبے بنائیں جن کے ذریعے ہم اپنے ماحول کی بہتری کی جانب بڑھیں، مثال کے طور پر درخت لگانا۔

ابتدائی گفتگو:

پوچھیں:

- ”کیا آپ نے کچھلے چند برسوں میں موسم میں تبدیلی محسوس کی ہے؟“
 - ”کیا گرمیوں میں زیادہ گرمی لگتی ہے؟ کیا سیلاب یا بارشیں زیادہ ہونے لگی ہیں؟“
- موسمیاتی تبدیلی کا مطلب ہے کہ ہمارا سیارہ گرم ہو رہا ہے۔ اس سے شدید سیلاب، لمبی گرمی 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 کیسے اضافہ کرتی ہے

- زیادہ درجہ حرارت → زیادہ گرمی کی لہریں اور خشک سالی
- گلیشیرز کا پگھلنا → سیلاب اور برفانی جھیل کے پھٹنے سے سیلاب (GLOF)
- جنگلات کی کٹائی → پہاڑی مٹی کے تودے گرنا، مٹی کا بہ جانا
- زیادہ شدید بارشیں → شہروں اور دیہاتوں میں سیلاب

مثال: سندھ اور پنجاب میں شدید گرمی اور سیلاب 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: جونیئر گائیڈز، گرل گائیڈز

نوعیت: لازمی

طریقہ کار:

1. سب دائرے میں بیٹھیں۔
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“، ”سیلاب آگیا“ وغیرہ)۔
4. ٹرینر آخر میں تمام نکات کو موسمیاتی تبدیلی سے جوڑ کر نتیجہ بیان کرے۔
5. پھر کمرے کے دو مخالف کونوں میں دو بورڈ لگائیں: ”روزمرہ کا موسم“ اور ”طویل مدتی موسمی تبدیلی“
6. شرکاء کو کارڈز دیں، مثلاً:
a. ”آج بہت تیز بارش ہوئی۔“
b. ”ہر سال سردیاں کم ہوتی جا رہی ہیں۔“
c. ”پانچ دن بارش کے بعد سیلاب 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 متعلقہ بورڈ کے قریب کھڑے ہو جائیں۔
8. آخر میں 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 سیلاب، 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: سینئر 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 → گلیشیئرز پگھلنا → سیلاب → فصلوں کا نقصان
- → خوراک 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 بنا کر اپنے تعلیمی ادارے میں آویزاں کریں۔

مفید اقدامات

شرکاء: جونیئر گائیڈز، گرل گائیڈز، سینئر گائیڈز

نوعیت: لازمی

مقصد: گھر، اسکول اور کمیونٹی میں ایسے مفید اقدامات سیکھنا جن کے ذریعے ہم ماحولیاتی تبدیلی پر مثبت انداز میں اثر کر سکیں تاکہ آہندہ 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 ترغیب دیں کہ وہ اسے اپنے گھروں اور کمیونٹی 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 کٹاؤ کو روکتے ہیں۔
- ان کو سمجھائیں گھر کا چھوٹا سا صحن اور کونہ بھی خوراک فراہم کر سکتا ہے۔

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

حصہ (ج): توانائی کی بچت اور کچر اکم کرنا

- ضرورت نہ ہو تو لائٹس اور پنکھے بند کریں۔
- بوتلیں، کاغذ اور تھیلے دوبارہ استعمال کریں۔
- بچے کچھے کھانے، پھلوں اور سبزیوں کے چھلکوں سے کھاد بنانے (کمپوسٹ) 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 پئیں۔
- سایہ دار جگہوں میں آرام کریں۔
- ہلکے اور ہوا دار کپڑے پہنیں۔
- اسکول/کمیونٹی میں ”گوشہ فرت“ 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 دکھائیں (مثلاً ”پلاسٹک سے انکار“، ”بجلی بچائیں“)۔
- پوسٹر آویزاں کریں یا خاکہ دوسروں کے سامنے پیش کریں۔

سرگرمی:

ٹھنڈا رہنے کا منصوبہ (Stay Cool Plan)

شرکاء: سینئر گائیڈز

نوعیت: اختیاری

- ابتدا 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 ”گوشہ فرت“ ڈیزائن کرے جہاں لوگ گرمی میں آرام کر سکیں۔

شامل کریں:

- درخت / سبز سایہ۔
- پینے کے پانی کی جگہ / کولر۔
- سایہ دار بیٹھک۔
- فرسٹ ایڈ ڈبہ۔
- گرمی سے بچاؤ کے نکات والا بورڈ۔
- ہر گروپ اپنے ٹھنڈے گوشے کا منصوبہ پیش کرے۔
- چارٹس دیوار پر لگا دیں تاکہ عملی طور پر تعلیمی اداروں میں ایسی جگہیں بنانے کی ترغیب ملے۔

سرگرمی:

Poster Making

شرکاء: گرل گائیڈز، سینئر گائیڈز

نوعیت: لازمی

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



4. ایکشن پلاننگ اور بیج کا جائزہ

سیشن کے مقاصد

سیشن کے اختتام تک گائیڈز یہ سمجھ سکیں گی:

1. خطرات (Hazards)، تیاری (Preparedness)، ردِ عمل (Response) اور مشکلات کا بہادری سے سامنا (Resilience) سے

متعلق اہم سیکھنے کی باتیں یاد کر سکیں گے۔

2. (DRR) کا گائیڈنگ 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 منفرد انداز میں حالات کا مقابلہ کیا۔



اہم حقائق کی دہرائی

سرگرمی: ہماری کہانیاں، ہماری طاقت

شرکاء: گرل گائیڈز، سینٹر گائیڈز

نوعیت: لازمی

- لڑکیوں کو چھوٹے گروپس میں تقسیم کریں۔ ہر گروپ کو پاکستان کے کسی حقیقی واقعے پر بنی آفت کی کہانی والا Scenario Card دیں (مثلاً 2010 کے سیلاب، 2005 کا زلزلہ، کراچی کی heat wave، دیہی علاقے میں حالیہ مون سون وغیرہ)۔
- ان سے گفتگو 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 عارضی 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 کمیونٹی کچن کا انتظام، فرسٹ ایڈ، چھوٹے بچوں کی دیکھ بھال وغیرہ) اور وہ اپنے خیالات پیش کریں۔

Scenario Card 1: سندھ میں 2010 کے سیلاب - جوانی نکات ضمیمہ میں موجود ہیں
آپ دیہی سندھ کے ایک چھوٹے گاؤں میں رہنے والے خاندان کا حصہ ہیں۔ مون سون کی بارشیں مسلسل ہو رہی ہیں اور دریائے سندھ میں طغیانی آگئی ہے۔ آپ کا گھر کئی فٹ پانی میں ڈوب چکا ہے۔ آپ کے خاندان کو اونچی جگہ قائم عارضی ریلیف کیمپ میں منتقل ہونا پڑا ہے۔ کیمپ بہت بھرا ہوا ہے اور وسائل محدود ہیں۔

گفتگو کے سوالات:

1. ریلیف کیمپ میں آپ کو فوراً کن مشکلات کا سامنا ہوگا؟
2. آپ کے خاندان اور کمیونٹی 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۔ زمین زور سے ہلتی ہے اور چند منٹوں میں آپ کے گاؤں کی زیادہ تر عمارتیں تباہ ہو جاتی ہیں۔ رابطہ لائنیں بند ہیں اور سڑکیں لینڈ سلائڈز کی وجہ سے رکی ہوئی ہیں۔ موسم سرد ہے اور کئی لوگ بلے کے نیچے دب گئے ہیں۔

گفتگو کے سوالات:

1. اس لمحے آپ کا پہلا ردِ عمل کیا ہوگا؟
2. بغیر کسی باقاعدہ تربیت کے بھی آپ اپنے پڑوسیوں اور خاندان کی کیسے مدد کر سکتے ہیں؟
3. اس آفت سے آپ کی کمیونٹی 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 لوڈ شیڈنگ بار بار اور طویل ہو رہی ہے۔ بہت سے لوگ، خصوصاً بزرگ اور بچے، لو لگنے اور پانی کی کمی سے بیمار ہو رہے ہیں۔ آپ گنجان آبادی والے علاقے میں رہتے ہیں جہاں صاف اور ٹھنڈے 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. کمیونٹی لیڈرز لوگوں تک مدد اور وسائل پہنچانے میں کیا کردار ادا کر سکتے ہیں؟

Scenario Card 4 حالیہ (2025) مون سون کی بارشیں (پنجاب/بشہری علاقوں میں):

آپ کا خاندان پنجاب کے ایک چھوٹے گاؤں میں زراعت پر انحصار کرتا ہے۔ غیر متوقع اور شدید مون سون بارشوں نے آپ کی فصلیں اور مویشی بہا دیے ہیں جو آمدنی کا بنیادی ذریعہ تھے۔ سڑکیں بھی زیر آب ہیں جس سے امداد پہنچنا 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 روایتی مہاتیں استعمال کر کے اپنے خاندان اور کمیونٹی 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 ویلی کے ایک ہاسٹل میں رہنے والے/والی یونیورسٹی کے طالبہ ہیں۔ اچانک سیلابی ریلوں نے علاقے کو متاثر کیا ہے اور مرکزی پل ٹوٹ گیا ہے جو قصبے کو باقی ملک سے ملاتا تھا۔ بہت سے طلبہ پھنس گئے ہیں۔ ہاسٹل 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 کمیونٹی کی مدد کے لیے کیسے منظم ہو سکتے ہیں؟
2. اپنی کمیونٹی کے علاوہ کسی دوسری کمیونٹی 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 سکرو 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 رسائی نہیں ہو پا رہی۔ بجلی نہیں ہے اور قریبی شہر پیدل کئی میل دور ہے۔ خوراک کم ہوتی جا رہی ہے اور کچھ لوگوں کو فوری طبی مدد درکار ہے۔

گفتگو کے سوالات:

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

Scenario Card 7: ساحلی سندھ میں سائیکلون ایک طاقتور 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 چیزیں ساتھ لے جانے کا انتخاب کرنا ہے۔

گفتگو کے سوالات:

1. آپ کسی پڑوسی یا دوست کو انخلاء کے لیے کیسے قائل کریں گے اور کیا کہیں گے؟
2. آپ کون سی چیزیں 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، سینئر گائیڈز

نوعیت: لازمی

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

نمونہ سوالات:

1. DRR 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

3. Go-Bag میں کیا ہونا چاہیے؟

- a) کھلونے
- b) پرانے اخبارات
- c) پانی کی بوتل، فرسٹ ایڈ کٹ، 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 چیخیں

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

- a) صرف اساتذہ
- b) صرف دوست
- c) والدین یا سرپرست ✓

نمونہ سوالات:

6. ڈیزاسٹر 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 وارننگ کو نظر انداز کرنا

7. گرمی کی لہریں کیا کرنا چاہیے؟

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

8. Resilience کا مطلب کیا ہے؟

- (a) فوراً ہار 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 کون سی ہے؟

- (a) خدمت ✓
- (b) خاموشی
- (c) مطالعہ

10. DRR آگاہی کیسے پھیلائی جا سکتی ہے؟

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



سرگرمی:

DRR Superhero Challenge

شرکاء: جونیئر گائیڈز، گرل گائیڈز

نوعیت: لازمی

- لڑکیوں 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 ہتھیار سوچیں (مثلاً “Safety Shield”، “Warning Wand”) اور اس کا نعرہ لکھیں مثلاً اطلاع دینے والی چھڑی، حفاظتی خول۔
- یہ سرگرمی شرکاء میں جذبہ پہل کاری کو بڑھاتی ہے۔

سرگرمی:

DRR آگاہی مہم

شرکاء: سینئر گائیڈز

نوعیت: لازمی

- الف) حفاظتی پیغامات
- پوسٹر، فلائرز یا معلوماتی تصاویر (infographics) تیار کریں جن میں:
- انخلاء کے راستے
 - لہر جنسی رابطہ کے ٹیلیفون نمبرز
 - اہم حفاظتی نکات واضح طور پر درج ہوں، اور انہیں تعلیمی ادارے اور آس پاس کی کمیونٹی میں پھیلانیں۔

ب) کمیونٹی آگاہی دن YUNGA DRR Badge Challenge سے ماخوذ

شرکاء: سینئر گائیڈز

نوعیت: اختیاری

1. DRR 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، بنر، لیف لیٹس اور حفاظتی پیغامات تیار کریں۔
 4. عملی مظاہرے شامل کریں:
- لہر جنسی کٹ تیار کرنا



- بنیادی فرسٹ ایڈ
- محفوظ انخلاء
- وارننگ سگنلز اور عمل
- 5. ڈپسپ سرگرمیاں کریں:
- ذہنی آزمائش
- حفاظتی کھیل
- انخلا کی مشق
- ڈرامے/رول پلے

6. مقامی اداروں کو شامل کریں (ریسکیو، ہیلتھ ورکرز، فائر بریگیڈ، پولیس)۔

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

8. مقامی خطرات، محفوظ مقامات اور اہم ایمرجنسی نمبرز شیئر کریں۔

9. ماحول کے تحفظ کی بات کریں (درخت لگانا، کچرا بیچمنٹ، پانی کی بچت)۔

10. خاندان کو family emergency plans بنانے اور انہیں عملی طور پر آزمانے کی ترغیب دیں۔

11. Girl Guides کے کردار نمایاں کریں (فرسٹ ایڈ، ریلیف سپورٹ، آگاہی)۔

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

13. DRR نیچ کی شرط پوری کرنے کے لیے مختصر رپورٹ/ reflection تیار کریں۔

سرگرمی:

DRR کو گرل گائیڈ اقدار سے جوڑنا

شرکاء: گرل گائیڈز، سینئر گائیڈز

نوعیت: اختیاری

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

1. شرکاء کو گروپس میں تقسیم کریں اور گفتگو کروائیں کہ گھر، اسکول اور کمیونٹی میں خطرات کم کرنے کے لیے یہ اقدار کیسے اپنائی جاسکتی

ہیں۔

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

سرگرمی: وعدوں کی دیوار

شرکاء: گرل گائیڈز، سینئر گائیڈز

نوعیت: اختیاری

- مقصد: خاندان اور کمیونٹی کو DRR کے عملی اقدامات پر عہد کرنے کی ترغیب 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، ایمر جنسی کٹ تیار کرنا، NDMA کی وارننگز پر عمل کرنا)۔
 3. اس دیوار کو نمایاں جگہ پر لگائیں تاکہ یہ کمیونٹی کے عزم کی علامت بنے۔
 4. اختیاری: تصاویر لے کر سوشل میڈیا پر شیئر کریں تاکہ دوسروں کو ترغیب ملے۔
- ذاتی احتیاط اور سماجی ہم آہنگی:
- اپنے تعلیمی ادارے یا محلے کے معزین سے پہلے اجازت لیں۔
 - پیغامات مثبت اور ثقافتی طور پر مناسب رکھیں۔

سرگرمی: DRR جرنل

شرکاء: جونیئر گائیڈز، گرل گائیڈز، سینئر گائیڈز

نوعیت: لازمی

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

مزید مطالعہ اور وسائل
گلوبل ڈی آر آر چیلنج

[/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)

ضمیمہ عام خطرات کے لیے اہم حفاظتی نکات

سیلاب (Flood)	<ul style="list-style-type: none"> • فوراً اونچی جگہ منتقل ہو جائیں، سیلابی پانی میں چلنے یا کھیلنے سے گریز کریں۔ • اگر ایسا کرنا محفوظ ہو تو بجلی بند کر دیں۔ • لیمرجنسی کٹ تیار رکھیں (پانی، ٹارچ، ادویات)۔
خشک سالی (Drought)	<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۔
شدید گرمی (Heatwave)	<ul style="list-style-type: none"> • شدید گرمی کے اوقات میں گھر کے اندر رہیں۔ • وافر مقدار میں صاف پانی اور آو آر ایس استعمال کریں۔ • زیادہ سے زیادہ سائے میں رہیں گیلاکپڑاسر، کاندھوں پر رکھیں۔ • بزرگوں اور بچوں کی بار بار خبرگیری کریں۔
لینڈ سلائیڈ	<ul style="list-style-type: none"> • تیز بارش کے دوران ڈھلوانی علاقوں سے دور رہیں۔ • ڈھیلے پتھروں یا پھٹی ہوئی زمین کے قریب نہ کھڑے ہوں۔ • گرج جیسی آواز سنائی دے تو فوراً محفوظ جگہ منتقل ہو جائیں۔ • ہنگامی نمبرز یاد رکھیں اور بڑوں کو اطلاع دیں۔
آتش زنی	<ul style="list-style-type: none"> • ماچس اور چولہا بچوں سے دور رکھیں۔ • فوراً باہر نکل کر مدد طلب کریں • دھوئیں میں نیچے جھک کر چلیں۔ • فوراً لیٹ کر زمین پر گول گول لوٹیں۔

زلزلہ	<ul style="list-style-type: none"> • جھک جائیں، ڈھانپ لیں، اور کسی مضبوط چیز کے نیچے 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۔ • لفٹ کی بجائے سیڑھیاں استعمال کریں
سمندری طوفان / آندھی	<ul style="list-style-type: none"> • گھر کے اندر رہیں اور کھڑکیوں سے دور رہیں۔ • بکھری ہوئی اشیاء طریقے سے ایک طرف کر دیں • لیجر جنسی سامان تیار رکھیں۔ • سرکاری ہدایات پر عمل کریں اور انخلا کریں۔
شدید بارش / شہروں میں	<ul style="list-style-type: none"> • نالوں اور تیز بہتے پانی سے دور رہیں۔ • پھسلنے سے بچنے کے لیے مناسب جوتے پہنیں۔ • آسمانی بجلی کے دوران گھر کے اندر رہیں۔ • گیلے ہاتھوں سے برقی آلات کو نہ چھوئیں۔
برقی آگ	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none"> • سرٹک کے کنارے چلیں۔ • سرٹک پار کرنے کے لیے جہاں ممکن ہو زیرِ کرا سنگ استعمال کریں ورنہ سنبھل کر سرٹک پار کریں۔ • موبائل فون استعمال کرتے ہوئے نہ چلیں۔ • رات کے وقت ن نمایاں نظر آنے والا لباس پہنیں۔

ضمیمہ اسکول سیفٹی پلان اور مشقیں (Trainers) کے لیے

اسکول سیفٹی پلان

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

اسکول سیفٹی پلان کیا ہے؟
اسکول سیفٹی پلان ایک لائحہ عمل ہے جو اسکول کمیونٹی — پرنسپل، اساتذہ، طلبہ، اسکول سیفٹی مینجمنٹ کمیٹی (SSMC) اور پیرنٹ ٹیچر ایسوسی ایشن (PTA) — کے اشتراک سے تیار کی جاتی ہے۔

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

اسکول سیفٹی پلان کے اہم اجزاء

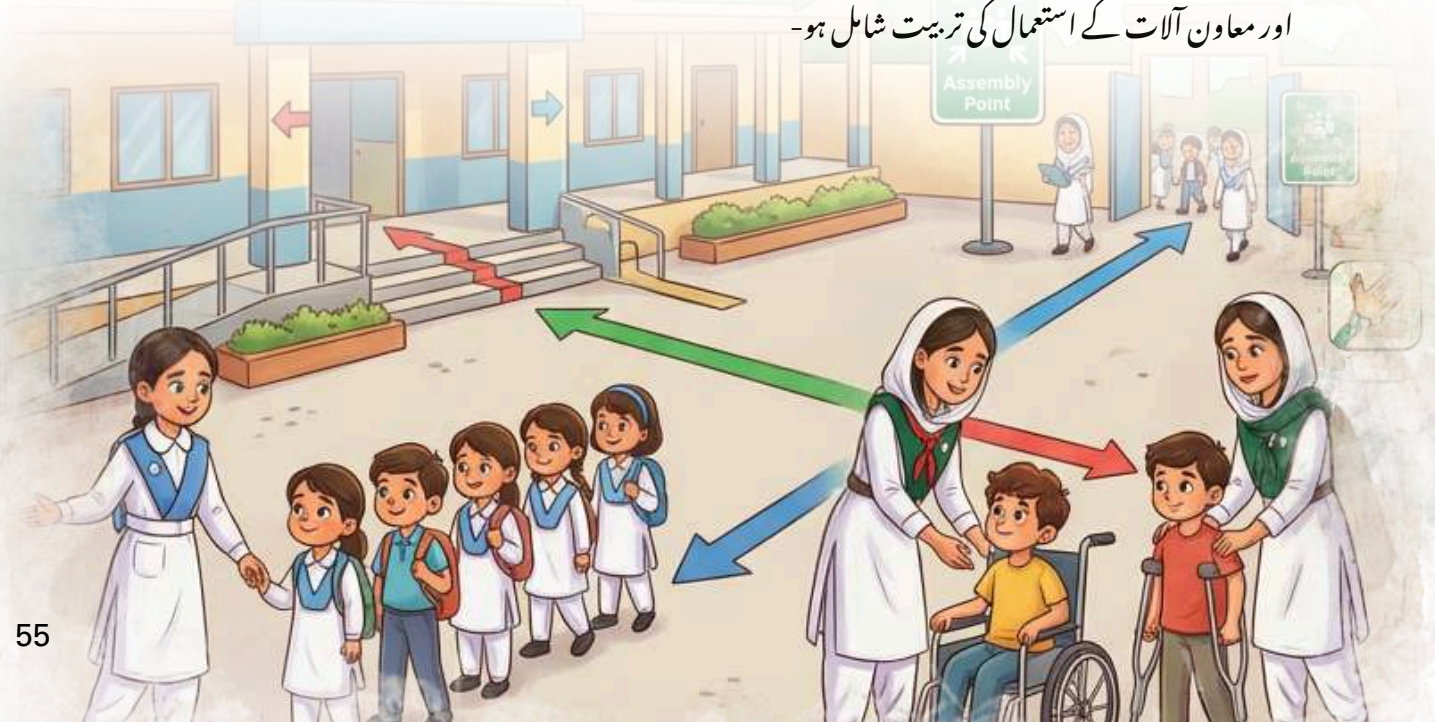
خطرات کی نشاندہی:

اسکول کے اندر اور ارد گرد موجود ممکنہ خطرات کی نشاندہی (کمزور دیواریں، گنگی برقی تاریں، بند راستے، قریبی پانی کے ذخائر وغیرہ)۔
اخلا 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 معذور افراد کی رسائی ممکن ہونی چاہیے (ریمپس، چوڑے دروازے) اور تمام ہدایات صاف اور واضح ہوں مثلاً (تصویری علامات، اشاروں کی زبان، عام زبان) شامل ہوں۔

ذمہ داریاں:

- پرنسپل: مجموعی رابطہ اور ہم آہنگی
- اساتذہ: اخلا 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 معذور 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 جنسی سروسز، اسپتالوں، ریسکیو مراکز اور والدین کے نمبرز 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 طلبہ، اساتذہ اور SSMC/PTA شامل ہوں۔

• جامع اور محفوظ طریقہ کار:
کم عمر بچوں، لڑکیوں اور معذور طلبہ کے لیے خصوصی انتظام ہو۔

یہ کیوں ضروری ہے؟
• ایک مؤثر اسکول سیفٹی 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 کمیونٹی کے درمیان ہم آہنگی پیدا کرتی ہے۔

فرضی مشقیں طلبہ 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 بجھانے کے آلات کہاں رکھے ہیں؟
- انہیں مؤثر طریقے سے کیسے استعمال کرنا ہے؟



ڈی آر آر جرنل



ڈمی آر آر جرنل

گائیڈ کا نام: _____
 یونٹ / اسکول: _____
 ٹرینر کا نام: _____
 تاریخ: _____

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

مقام / علاقہ	ممکنہ خطرہ	کیا ہو سکتا ہے	خطرہ کم کرنے کے اقدامات
گھر کا کچن	آگ	جلنا، دھواں	فاتر ایکسٹنگشر رکھیں، چولہا استعمال کے بعد بند کریں
اسکول کا میدان	شدید گرمی	پانی کی کمی	درخت لگائیں، پانی دستیاب رکھیں
کمیونٹی علاقہ	سیلاب	املاک کو نقصان	نالوں کی صفائی، کچرا نہ 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

تیاری	میرے خاندان کا منصوبہ
ہنگامی رابطہ نمبر	_____
محفوظ جگہ	_____
اہم دستاویزات محفوظ جگہ پر رکھی گئی ہیں؟	ہاں / نہیں
ہنگامی نمبرز فون کے قریب لکھے گئے ہیں؟	ہاں / نہیں

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 بیٹریاں	<input type="checkbox"/>	_____
سیٹی	<input type="checkbox"/>	_____
اہم دستاویزات (نقل)	<input type="checkbox"/>	_____
خشک 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

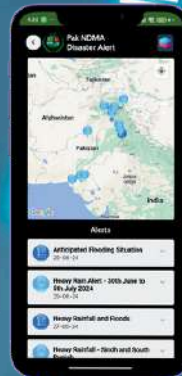
عمل	کہاں	کب؟	کون مدد کرے گا؟
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

5. میرا عہد (Pledge)

👏 میں عہد کرتی ہوں کہ میں ڈی آر آر سے متعلق سیکھے گئے اسباق 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:



