NHS

گھر پر حفاظت

ہمارے گھر خطرات سے بھرے ہو سکتے ہیں

گلا گھٹنا

کھڑکی کے پردوں کی ڈوریاں اور چین چھوٹے اور بڑے بچوں کے لئے خطرہ بن سکتے ہیں جو خود کو زخمی کرسکتے ہیں یا لٹکتی ہوئی پھندے دار ڈوریوں میں اپنا گلا گھونٹ سکتے ہیں۔

روک تھام:

- ایسے پردے لگوائیں جس میں ڈوری نہ لگی ہو، خاص طور پر کسی بچہ کی خواب گاہ میں۔
- پردوں اور حجابوں پر لگی ہوئی کھینچی جانے والی ڈوریاں چھوٹی اور پہنچ سے دور رکھی جانی چاہئیں۔
- ڈوریوں کو باندھ دیں یا ان بہت سی کھونٹیوں، باندھنے والی ڈوریاں، چمٹیوں یا تسموں میں سے ایک کا استعمال کریں جو دستیاب ہیں۔
- کسی بچہ کی چارپائی، بستر، کھیلنے کی احاطہ بند جگہ یا اونچی کرسی کھڑکی کے قریب نہ رکھیں۔
- چارپائی یا بستر پر کھلونے یا سامان نہ لٹکائیں جو کہ خطرہ بن سکتے ہوں۔
- ڈوری کھینچ کر بند کئے جانے والے تھیلے ایسی جگہ پر نہ لٹکائیں جہاں چھوٹے بچے کھینچ کر بند کی جانے والی ڈوری کے پھندے میں اپنے سر پھنسا سکیں۔

کیا کریں:

اپنے بچہ کو چھڑائیں، **999 پر کال کریں** اور CPR شروع کریں۔

جلنے کے معاملات اور چھالے

جلنا جلد کو پہنچنے والا وہ نقصان ہے جو کسی گرم چیز کے براہ راست ربط میں آنے کی وجہ سے ہوتا ہے۔ جلنے کے معاملات مخصوص کیمیائی مادوں، بجلی اور رگڑ کی وجہ سے بھی پیش آسکتے ہیں۔ چھالا جلنے کا ایک ایسا معاملہ ہے جو کسی گرم سیال مادہ یا بھاپ کی وجہ سے ہوتا ہے۔ چھالوں کا علاج بالکل اسی طرح کیا جاتا ہے جیسے جلنے کے معاملات کا کیا جاتا ہے۔

روک تھام:

- گرم مشروبات کو پہنچ سے دور رکھیں۔
- باتھ ٹب بھرتے وقت، پہلے ٹھنڈا پانی چالو کریں اور اپنے بچے کو ٹب یا شاور میں جانے دینے سے پہلے ہمیشہ اپنی کہنی کی مدد سے درجۂ حرارت کا ٹیسٹ کریں۔
- گرم آئرن، گھنگھریالے بنانے والے چمٹے اور بال سیدھا کرنے کے آلات کو ٹھنڈا کرتے کے وقت بھی بچوں سے دور رکھیں۔
- پین کے دستوں کو کاؤنٹر کے سامنے سے دور ہٹا دیں۔

کیا کریں:

- حادثہ کے فورا بعد جلنے کے معاملہ یا چھالے کا علاج اسے 20 منٹ تک بہتے ہوئے ٹھنڈے پانی میں رکھتے ہوئے کریں۔
- جلنے کی جگہ یا چھالے پر کریم، لوشن یا مرہم کا استعمال نہ کریں۔
- اگر یہ جلنے کے بہت معمولی معاملہ کے علاوہ کچھ الگ ہو تو اپنے بچہ یا چھوٹے بچہ کو ہمیشہ A&E لے جائیں۔

کٹنا

کانچ سنگین طور پر کٹنے کا سبب بنتا ہے جس کے نتیجہ میں بہت سے بچے A&E میں جاتے ہیں۔

روک تھام:

پانی پینے والے کانچ کے گلاس فرش پر نہ چھوڑیں۔ یقینی بنائیں کہ کانچ کی بوتلیں اوپر رکھی جائیں۔

کیا کریں:

- اگر کٹنے کا معاملہ سنگین نہیں ہے تو متعلقہ جگہ کو دھوئیں، یقینی بنائیں کہ کانچ کا کوئی ٹکڑا نہ چھوٹے اور بغیر روئیں کے صاف کپڑے سے ڈھک دیں۔
- اگر کٹنے کا معاملہ سنگین ہو، بہت زیادہ خون بہہ رہا ہو اور جلد کے نیچے کانچ کا کوئی ٹکڑا ہو تو **A&E جائیں۔**

ڈوبنا

بہت سے بچے، اکثر بہت اتھلے پانی میں، ڈوب جاتے ہیں۔ یہ باتھ ٹب میں، باغ کے تالاب میں، پیڈلنگ پول میں اور واٹر بٹ (ڈھول) میں پیش آتا ہے۔

روک تھام:

- پانی کے قریب بچوں پر ہمیشہ نظر رکھیں۔ تالابوں پر جالیوں کا استعمال کریں یا ریت سے بھری قطعۂ زمین کے طور پر استعمال کرنے کے لئے بھرائی کرنے پر غور کریں۔
- اپنے بچے کے لئے تیراکی سیکھنے کو یقینی بنائیں۔

کیا کریں:

اپنے بچہ کو پانی سے باہر لائیں۔ ان سے پانی اگلوانے کی کوشش کریں۔ اگر وہ ردعمل نہیں ظاہر کر رہے ہیں تو **999 پر کال کریں۔**

دم گھٹنا

چھوٹے بچے اور چلنا پھرنا سیکھنے والے بچے چھوٹی چیزیں جیسے ماربلز، منکے، لولی کی تیلیاں، غبارے، مونگ پھلیاں، بٹن، نیپی کے تھیلے، پلاسٹک کے کھلونوں کے ٹکڑے، ڈوریاں یا تار آسانی سے نگل سکتے، سانس کے ذریعہ اندر لے سکتے یا گلے میں پھنسا سکتے ہیں۔

روک تھام:

- فرش پر اور فرنیچر کے نیچے چھوٹے چھوٹے موٹے آئٹمز چیک کریں اور یہ کہ چھوٹے حصوں والے کھلونے چلنا پھرنا سیکھنے والے بچے بچوں کے لئے باہر نہیں چھوڑے جاتے ہیں جسے وہ چبا سکتے ہوں اور جو ان کے گلے میں اٹک سکتے ہوں۔
- چیک کریں کہ کھلونے عمر کے متناسب، اچھی حالت میں ہیں اور کھلونوں والے حفاظتی نشانات شامل کریں۔

کیا کریں:

اگر آپ کے بچہ کا دم گھٹ رہا ہے تو فوری طور پر اور پرسکون انداز میں کارروائی کریں۔ یقینی بنائیں کہ آپ متعلقہ چیز کو گلے میں اور نیچے نہ دھکیل دیں۔ کھانسنے کے لئے اپنے بچہ کی حوصلہ افزائی کریں۔ پیٹھ ٹھونکیں، اگر وہ بے ہوش ہوجاتے ہیں تو **999 پر کال کریں** (اپنے بچہ کو اکیلا نہ چھوڑیں) اور CPR شروع کردیں۔

CPR

CPR ابتدائی طبی امداد کی ایک تکنیک ہے جو حفاظتی پھونکوں اور سینے کے دباؤ کا ایک مجموعہ ہے - جسے کبھی کبھی زندگی کا بوسہ کہا جاتا ہے۔ CPR کے بارے میں مزید جانکاری حاصل کرنے کے لئے اس پر جائیں www.redcrossfirstaidtraining.co.uk