

کچھ چیزیں جو آپ غیر متوقع امور کے لئے تیاری کرنے کے واسطے انجام دے سکتے ہیں، جیسے ہنگامی ساز و سامان کا کٹ تیار کرنا اور ہنگامی منصوبہ بنانا وہ ہنگامی صورتحال کی نوعیت سے قطع نظر ایک جیسی ہوتی ہیں۔ تاہم، جو کچھ پیش آسکتا ہے اور ہمارے علاقے میں جس طرح کے ہنگامی حالات کے اثر انداز ہونے کا امکان ہے ان کے بارے میں باخبر رہنا ضروری ہے۔ ہنگامی صورتحال کی مخصوص قسموں کے بارے میں مزید معلومات کے لئے [www.ready.gov](http://www.ready.gov) ملاحظہ کریں یا 1-800-BE-READY پر کال کریں۔

اس معلومات کو اپنے ذاتی حالات کے موافق ڈھالنے کے لئے تیار رہیں اور منظرنامے سے متعلق حکام کی جانب سے موصول ہونے والی اطلاعات پر کاربند رہنے کی کوشش کریں۔ سب سے بڑی چیز پرسکون رہیں، حوصلہ رکھیں اور آپ کوئی عمل کرنے سے پہلے سوچیں۔ ان آسان تیاریوں کی مدد سے، آپ غیر متوقع امور کے لئے آمادہ ہوسکتے ہیں۔

**عمر رسیدہ امریکیوں کیلئے تیاری کرنا اچھی بات ہے۔ ابھی تیار ہوجائیں۔**

یہ معلومات یو ایس ڈپارٹمنٹ آف ہوم لینڈ سیکورٹی کے ذریعہ AARP، امریکن ریڈ کراس اور نیشنل آرگنائزیشن آن ڈس ایبیلیٹی کے صلاح و مشورے سے تیار کی گئی تھی۔

**AARP**

NATIONAL ORGANIZATION ON  
DISABILITY  
EMERGENCY  
PREPAREDNESS  
INITIATIVE  
[www.nod.org/emergency](http://www.nod.org/emergency)



**FEMA**

**citizen corps**

**Ready**

Prepare. Plan. Stay Informed.®

## ایک کٹ حاصل کریں

ہنگامی صورتحال کے ساز و سامان کا۔

1

اولین اقدام اس امر پر غور کرنا ہے کہ کوئی ہنگامی صورتحال آپ کی انفرادی ضروریات پر کس طرح اثر انداز ہوسکتی ہے۔ کم از کم تین دیں کے لئے اپنے طور پر رہنے کا منصوبہ بنائیں۔ ممکن ہے کہ آپ کو طبی سرولیات یا یہاں تک کہ دوا کی دکان تک رسائی حاصل نہ ہو۔ لازمی ہے کہ آپ اور آپ کا خاندان روز مرہ کی بنیاد پر آپ جو وسائل استعمال کرتے ہیں اور یہ وسائل محدود ہونے یا دستیاب نہ ہونے کی صورت میں آپ جو کچھ بھی کرسکتے ہیں اس بارے میں غور کریں۔

**بنیادی ساز و سامان:** سب سے پہلے تو زندہ رہنے کی بنیادی چیزوں – غذا، پانی، صاف ہوا اور آپ کو درکار کوئی حیات بخش اشیاء کے بارے میں غور کریں۔ دو تہیلے زیر غور رکھیں۔ ایک تہیلے یں ہر وہ چیز رکھیں جو آپ کو آپ کے جائے قیام پر درکار ہوگی اور ایک مخصوص عرصہ کے لئے خود اس کا انتظام کریں۔ دوسرا کٹ ہلکے وزن کا، قدرے چھوٹا ہونا چاہیے جسے آپ اپنا گھر چھوڑ کر جانے کی صورت میں اپنے ساتھ لے کر جاسکیں۔ تجویز کردہ بنیادی ہنگامی ساز و سامان میں شامل ہے:

- پانی، پینے اور صفائی کیلئے فی آدمی ایک گیلن پانی روزانہ کے حساب سے تین دنوں کیلئے
- غذا، خراب نہ ہونے والی غذا کی کم از کم تین کی رسد اور اگر وہ کٹ ڈبہ بند غذا پر مشتمل ہے تو کٹ کھولنے والا آلہ
- بیٹری سے چلنے والے یا ہینڈ کریٹک ریڈیو اور انتباہی گھنٹی والا NOAA موسمی ریڈیو اور دونوں کیلئے اضافی بیٹریاں
- فلیش لائٹ اور اضافی بیٹریاں
- فرسٹ ایڈ کا کٹ
- مدد کا اشارہ دینے کیلئے سیٹی
- دھول سے بچاؤ کا ماسک، آلودہ ہوا کو چھاننے میں مدد کیلئے اور پناہ گاہ میں چھپنے کیلئے پلاسٹک کی چادریں اور نلکی مع ٹیپ
- غی سوکھنے والے سامان، ذاتی صفائی کیلئے کوڑے کے بیگ اور پلاسٹک کی رسیاں
- افادہ جات کو بند کرنے کیلئے رینج یا پلائر
- مقامی نقشے
- جانور کا چارہ، آپ کے پالتو جانور یا خدمت انجام دینے والے جانور کے لئے اضافی پانی اور رسد



## عمر رسیدہ امریکیوں کیلئے تیاری کرنا اچھی بات ہے۔

اس امر کا امکان کہ آپ اور آپ کا کنبہ کل ہی ہنگامی صورتحال سے رو بہ صحت ہوجائے گا آج کے دن کی جانے والی منصوبہ بندی اور تیاری پر منحصر ہوتی ہے۔ یوں تو ہر فرد کی اہلیتیں اور ضرورتیں منفرد ہوتی ہیں، مگر ہر فرد آتش زدگی اور سیلاب سے لے کر امکانی دہشت گردانہ حملوں تک ہر قسم کی ہنگامی صورتحال کی تیاری کرنے کے واسطے اقدامات کرسکتا ہے۔

خود اپنی ذاتی ضرورتوں کی تشخیص کرکے اور ان ضرورتوں سے مناسبت رکھنے والا ہنگامی منصوبہ بناکر، آپ اور آپ کے عزیز و اقارب بہتر تیاری کرسکتے ہیں۔ یہ رہنما عمومی شعور کے ایسے پیمانوں کی نشاندہی کرتا ہے جس کے لئے عمر رسیدہ امریکی ہنگامی حالات پیش آنے سے پہلے ہی تیاری کرنا شروعات کرسکتے ہیں۔

عمر رسیدہ امریکیوں کیلئے تیاری کرنا اچھی بات ہے۔

ابھی تیار ہوجائیں۔

## عمر رسیدہ امریکیوں کیلئے تیاری کرنا اچھی بات ہے۔

ابھی تیار ہوجائیں۔



**FEMA**

[www.ready.gov](http://www.ready.gov)



**دوائیں اور طبی سازوسامان شامل کریں:**

اگر آپ دوائیں لیتے ہیں یا روزانہ طبی معالجہ استعمال کرتے ہیں تو، یہ یقینی بنائیں کہ آپ کے پاس کم از کم ایک ہفتے، یا زیادہ عرصے کیلئے اپنی ضرورت کا سامان موجود ہو۔ آپ کو اپنے نسخوں اور ساتھ ہی خوراک اور معالجاتی معلومات کی نقل بھی سنبھال کر رکھنی چاہیے۔ اگر ایک ہفتے کی دوائیں اور ساز و سامان رکھ پانا ممکن نہیں ہے تو، جتنی زیادہ سے زیادہ دستیاب ہوسکتی ہے رکھیں اور آپ کو مزید تیاری کرنے کے لئے کیا کرنا چاہیے اس بارے میں اپنے فارماسسٹ یا ڈاکٹر سے بات کریں۔

اگر آپ کسی کلینک یا ہسپتال میں معمول کا معالجہ کرواتے ہیں یا اگر آپ کو مستقل خدمات جیسے گھر پر نگہداشت صحت، معالجہ یا نقل و حمل کی خدمات حاصل ہوتی ہیں تو، اپنے خدمت فراہم کنندہ سے ان کے ہنگامی منصوبے کے بارے میں بات کریں۔ اپنے علاقے میں اور انخلاء کرکے آپ جن علاقوں میں جاسکتے ہیں وہاں بیک اپ کی خدمات فراہم کنندگان کو شناخت کرنے کے لئے ان کے ساتھ مل کر کام کریں۔ اگر آپ اپنے گھر میں ایسے طبی آلات استعمال کرتے ہیں جن کو چلانے کے لئے بجلی استعمال کرنی ہوتی ہے تو، اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے اس بارے میں بات کریں کہ بجلی غائب رہنے کے دوران اسے استعمال کرنے کے لئے آپ کیا کرسکتے ہیں۔

**اضافی اشیاء:** اس کے علاوہ، آپ کی ذاتی ضروریات کے لئے دیگر ایسی چیزیں بھی ہوسکتی ہیں کہ آپ کو انھیں بھی تیار رکھنا چاہیے۔ اگر آپ چشمے، سمعی آلات اور سمعی آلات کی بیٹریاں، پہیے والی کرسی کی بیٹریاں، اور آکسیجن استعمال کرتے ہیں تو، یقینی بنائیں کہ آپ کے گھر میں یہ چیزیں ہمیشہ اضافی طور پر موجود ہیں۔ نیز اپنے طبی بیمہ، میڈیکینر اور میڈیکیڈ کے کارڈ کی نقول بھی تیار حالت میں دستیاب رکھیں۔

ہنگامی دستاویزات شامل کریں: اپنے ہنگامی سازوسامان کے تہیلے میں اہم دستاویزات کی نقول شامل کریں جیسے خاندان کے ریکارڈز، وصیتیں، مختار نامہ (پاور آف اٹارنی) کے دستاویزات، وثیقے، سوشل سیکیورٹی نمبر، کریڈٹ کارڈز اور بینک کی معلومات اور ٹیکس ریکارڈز۔ ان دستاویزات کو ایک آب روک ڈبے میں رکھنا بہترین ہوتا ہے۔ اپنے ذاتی امدادی نیٹ ورک میں شریک لوگوں، ساتھ ہی معالجہ فراہم کرنے والے ہر فرد کے نام اور نمبرات شامل کریں۔ نیز یہ بھی یقینی بنائیں کہ ساز و سامان خریدنے کی ضرورت پڑجانے کی صورت میں آپ کے پاس نقدی یا ٹریولرز چیک آپ کے تہیلے میں موجود ہے۔

## 2 دین گے اس کا منصوبہ بنائیں

آپ ہنگامی صورخال میں جو امر انجام،

تباہ کن صورخال کی حقیقت یہ ہے کہ آپ کو روز مرحہ کی سہولتوں تک رسائی حاصل ہونے کا امکان نہیں ہوگا۔ پیشگی منصوبہ بنانے کے لئے، اپنی روزمرہ کی زندگی کی تفصیلات پر غور کریں۔ اگر روز مرہ کی بنیاد پر آپ کی اعانت کرنے والے افراد موجود ہیں تو، فہرست بنائیں کہ وہ کون ہیں اور ہنگامی صورخال میں آپ ان سے کیسے رابطہ کریں گے۔ ہنگامی صورخال میں جو دوسرے لوگ آپ کی مدد کریں گے ان کی نشاندہی کرکے خود اپنا ذاتی امدادی نیٹ ورک بنائیں۔ آپ کس قسم کے ذرائع نقل و حمل استعمال کرتے ہیں اور بیک اپ کی حیثیت سے کون سے متبادل ذرائع دستیاب ہیں اس بارے میں غور کریں۔ اگر آپ کو معذورین کے لئے قابل رسائی نقل و حمل درکار ہے تو یقینی بنائیں کہ آپ کے متبادلات بھی قابل رسائی ہیں۔ اپنے روزمرہ کے معمول کے ہر پہلو کے لئے، متبادل طریق کار کا منصوبہ بنائیں۔ منصوبہ تیار کریں اور اسے خرید کرلیں۔ اپنے منصوبے کی ایک نقل اپنی ہنگامی رسد والے تہیلے میں اور اہم معلومات اور رابطوں کی نقل اپنے بٹوے میں رکھیں۔ اپنے منصوبے کا اشتراک اپنے خاندان، دوستوں، نگہداشت فراہم کنندگان اور اپنے ذاتی امدادی نیٹ ورک میں شامل دیگر افراد کے ساتھ کریں۔

**ایک ذاتی امدادی نیٹ ورک بنائیں:** اگر آپ کو توقع ہے کہ آفت کے دوران آپ کو مدد کی ضرورت ہوسکتی ہے تو اپنے خاندان، دوستوں یا دیگر ایسے لوگوں کی فہرست بنائیں جو آپ کے منصوبے کا حصہ بنیں گے۔ ان لوگوں سے بات کریں اور ان سے اپنے امدادی نیٹ ورک کا حصہ بننے کو کہیں۔ اپنے ہنگامی منصوبے کے ہر پہلو کا اشتراک اپنے گروپ میں شامل ہر فرد، بشمول کسی اور علاقے میں رہنے والے ایسے دوست یا رشتہ دار کے ساتھ کریں جو اسی ہنگامی صورخال سے متاثر نہیں ہوں گے اور جو ضرورت پڑنے پر آپ کی مدد کرسکتے ہیں۔ یہ یقینی بنائیں کہ ہر کسی کو معلوم ہو کہ آپ اپنے گھر یا کام کی جگہ سے کس طرح نکلنے کا منصوبہ رکھتے ہیں اور آفت کی صورت میں آپ کہاں جائیں گے۔ یہ یقینی بنائیں کہ آپ کے ذاتی امدادی نیٹ ورک کے کسی فرد کے پاس آپ کے گھر کی اضافی چابی ہو اور اسے معلوم ہو کہ آپ ہنگامی سازوسامان کہاں رکھتے ہیں۔ ایسے لوگوں کے ساتھ اپنے منصوبے کی مشق کریں جو آپ کے ذاتی امدادی نیٹ ورک کا حصہ بننے کیلئے آمادہ ہیں۔

**کنبہ جاتی مواصلتی منصوبہ تیار کریں:** ہوسکتا ہے کہ آفت کے مراحل آنے کی صورت میں آپ کا خاندان ایک ساتھ نہ ہو، لہذا منصوبہ بنائیں کہ آپ ایک دوسرے سے کس طرح رابطہ کریں گے اور مختلف حالات میں آپ جو کچھ بھی کریں گے اس پر نظر ثانی کریں۔ ایک ایسا منصوبہ زیر غور رکھیں جب خاندان کا ہر ممبر کوئی ہنگامی صورخال پیش آنے کی صورت میں ایک ہی دوست یا رشتہ دار کو کال یا ای میل کرے گا۔ ایک طویل فاصلے کی کال کرنا پورے شہر میں کال کرنے سے زیادہ آسان ہوسکتا ہے، لہذا شہر سے باہر رابطے کا نمبر، جو متاثرہ علاقے میں نہ ہو، الگ ہوجکے اہل خاندان کے درمیان گفتگو کیلئے بہتر ہوسکتا ہے۔

ہوسکتا ہے آپ کو اسے انجام دینے میں پریشانی ہو، یا ہوسکتا ہے کہ فون کا نظام یکبارگی خراب ہوگیا ہو، لیکن حوصلہ رکھیں۔ کنبہ جاتی مواصلتی منصوبہ فروغ دینے کے طریقے سے متعلق مزید معلومات کے لئے، [www.ready.gov](http://www.ready.gov) ملاحظہ کریں۔

**ٹھہرنے یا جانے کا فیصلہ کرنا:** آپ کے حالات اور ہنگامی صورخال کی نوعیت کی بنیاد پر، پہلا اہم فیصلہ یہ ہے کہ آیا آپ کو وہیں رہنا ہے جہاں ہیں یا نکل جانا ہے۔ آپ کو دونوں امکانات کو سمجھنا اور اس کے لئے منصوبہ بنانا چاہئے۔ یہ طے کرنے کے لئے عمومی شعور اور دستیاب معلومات کا استعمال کریں کہ آیا فوری خطرہ لاحق ہے۔ ہنگامی حالت میں، جو کچھ ہو رہا ہے اور آپ کو جو کچھ کرنا چاہئے اس بارے میں مقامی انتظامیہ فوری طور پر معلومات فراہم کریہی سکتی ہے اور نہیں ہی۔ البتہ، آپ کوتاہزہ معلومات یا سرکاری ہدایات دستیاب ہوجانے کی صورت میں اس بابت اطلاع کے لئے ٹیلیویژن یا ریڈیو پر خبریں دیکھنا چاہئے۔ اگر آپ سے خاص طور پر نکل جانے یا طبی مدد حاصل کرنے کیلئے کہا جاتا ہے تو، فوراً ایسا کریں۔ اگر آپ کو سفر کرنے کے لئے اضافی وقت درکار ہے، یا نقل و حمل میں میں اعانت کی ضرورت ہے تو، یہ سارے انتظامات پیشگی طور پر کرلیں۔

**پنے پالتو جانوروں کا خیال رکھیں:** خواہ آپ کسی ہنگامی صورخال میں ٹھہرنے یا کسی محفوظ مقام پر چلے جانے کا فیصلہ کریں، آپ کو اپنے پالتو جانوروں اور خدمت انجام دینے والے جانوروں کیلئے پیشگی طور پر منصوبے بنانے کی ضرورت ہے۔ اس بات کو ذہن میں رکھیں کہ آپ کیلئے جو کچھ بہتر ہے وہی آپ کے جانوروں کیلئے بھی بہتر ہے۔ اگر آپ کیلئے وہاں سے نکلنا ضروری ہو اور، اگر ممکن ہو تو، اپنے پالتو جانور کو ساتھ لے جائیں۔ البتہ، اگر آپ کسی عوامی پناہ گاہ میں جارہے ہیں تو، یہ سمجھنا ضروری ہے کہ از روئے قانون صرف خدمت انجام دینے والے جانوروں کو لے جانے کی اجازت ہونی چاہیے۔ پناہ کے متبادلات کی پیشگی منصوبہ بندی کریں جو آپ اور آپ کے پالتو جانور دونوں کیلئے کارگر ہو؛ اپنے ان عزیزوں اور دوستوں کے بارے میں جو آپ کے قریبی علاقے سے باہر ہوں، پالتو جانوروں کے موافق پناہ گاہوں اور بیطاری ڈاکٹروں کے بارے میں غور کریں جو ہنگامی صورخال میں آپ اور آپ کے پالتو جانور کو رکھ سکتے ہوں۔ پالتو جانوروں سے متعلق تیاری کے بارے میں مزید معلومات کے لئے، [www.ready.gov](http://www.ready.gov) ملاحظہ کریں۔

**اپنی جگہ پررہنا:** خواہ آپ گھر پر ہوں یا کہیں اور، ایسی صورخال پیش آسکتی ہے جب آپ کیلئے جہاں ہیں وہیں رہنا اور باہر کی غیریقینی صورخال سے بچنا ہی بہتر ہوتا ہے۔ آپ پناہ گاہ والی جگہ میں اکیلے یا دوستوں، خاندان یا پڑوسیوں کے ساتھ بحفاظت رہنے کے لئے جو کچھ کرسکتے ہیں اس پر غور کریں۔ نیز اس امر پر بھی غور کریں کہ عوام کے لئے بنائی گئی پناہ گاہ آپ کی ضرورتوں کی کس طرح تکمیل کرے گی۔

ایسے اوقات آسکتے ہیں جب آپ کو جہاں ہیں وہیں رہنے اور خود اپنے اور امکانی طور پر باہر کی آلودہ ہوا کے مابین رکاوٹ کھڑی کرنے کی ضرورت پڑے گی۔ اس عمل کو "کمرہ سیل کرنا" کہا جاتا ہے۔ صورخال

کا جائزہ لینے کیلئے دستیاب معلومات کااستعمال کریں۔ اگر آپ کو ہوا میں کافی مقدار میں ملبہ نظرآئے، یا اگر مقامی انتظامیہ بتائے کہ ہوا بری طرح آلودہ ہے تو، آپ کو اس طرح کی کارروائی کرنی چاہئے۔ "کمرہ سیل کرنے" کے بارے میں مزید معلومات کے لئے، [www.ready.gov](http://www.ready.gov) ملاحظہ کریں۔

**انخلاء:** ایسی صورت حال پیش آسکتی ہیں جب آپ وہاں سے چلے جانے کا فیصلہ کریں گے یا ایسی صورخال پیش آسکتی ہے جب آپ کو چھوڑ کر چلے جانے کا حکم دیا جاسکتا ہے۔ آپ جس طرح چھوڑ کر جائیں گے اس کا منصوبہ بنائیں اور آپ جہاں جائیں گے اس کی پیش بندی کریں۔ مختلف سمتوں میں کئی منزلوں کا انتخاب کریں تاکہ ہنگامی صورت حال میں آپ کے پاس اختیارات ہوں۔ آپ جس جگہ وقت گزارتے ہیں، بشمول کام، اسکول، معاشرتی تنظیموں اور جن دیگر مقامات پر آپ اکثر و بیشتر جاتے ہیں وہاں پر انخلاء کے منصوبوں کے بارے میں پوچھیں۔ اگر آپ خاص طور ایلیویٹرز پر انحصار کرتے ہیں تو، ان کے کام نہ کرپانے کی صورت میں بیک اپ کا منصوبہ تیار رکھیں۔

**آتش زدگی سے حَفظ:** آگ لگنے کی صورت میں ہر کمرے سے باہر نکلنے کے دو راستوں کا منصوبہ بنائیں۔ کتابوں کے خانے، لٹکی ہوئی تصویروں، یا اوپر کی سمت لگی بتیوں جیسی چیزوں کی جانچ کرلیں جو گرسکتی ہیں اور فرار کی راہ مسدود کرسکتی ہیں۔ گلیارے، سیڑھی کے راستے، دروازے، کھڑکیوں اور خطرے کے ان دیگر مقامات کی جانچ کریں جو ہنگامی صورخال کے دوران آپ کو عمارت چھوڑ کر بحفاظت نکلنے میں رکاوٹ بن سکتے ہیں۔ فرنیچر اور ایسی اشیاء محفوظ کردیں یا نکال دیں جو آپ کا راستہ روک سکتی ہیں۔ اگر اپنے گھر یا جائے کار کو تیار کرنے کے سلسلے میں ایسے پہلو ہیں جنہیں آپ بذات خود انجام دینے پر قادر نہیں ہیں تو، اپنے ذاتی امدادی نیٹ ورک کی مدد کی فہرست تیار کریں۔

**اپنے مقامی ایمرجنسی انفارمیشن منیجمنٹ آفس سے رابطہ کریں:** ہنگامی نظم و نسق کے کچھ مقامی دفاتر عمر رسیدہ افراد کے رجسٹر سنبھال کر رکھتے ہیں تاکہ آفت کی صورت میں جلدی سے ان کی نشاندہی اور اعانت کی جاسکے۔ یہ معلوم کرنے کے لئے کہ آیا آپ جہاں پر ہیں وہاں یہ خدمات موجود ہیں اپنی مقامی ہنگامی نظم و نسق کی ایجنسی سے رابطہ کریں یا اپنے علاقے میں سرکاری دفاتر کے لنکس کا پتہ لگانے کے لئے [www.ready.gov](http://www.ready.gov) ملاحظہ کریں۔

