

## کچھ آسان باتوں کا خیال رکھنے سے بہت فرق پڑتا ہے

### بچے کی پیدائش مبارک ہو!

ایک ننھے منے بچے کی ماں یا باپ بننے سے زندگی کا ایک نیا دور شروع ہوتا ہے۔ اب آپ پر ایک ننھی سی جان کی ذمہ داری ہے جو پوری طرح آپ کی دیکھ بھال کی محتاج ہے اور اس کی حفاظت کیلئے آپ کو بہت سی باتوں کا خیال رکھنا پڑتا ہے۔

### بڑھتے ہوئے بچے، بدلتے ہوئے خطرات

جب بچہ نشوونما کے ایک مرحلے سے دوسرے مرحلے میں داخل ہوتا ہے تو اس وقت حادثات کا خطرہ سب سے زیادہ ہوتا ہے۔ ہر بچے کی نشوونما میں تبدیلیوں کا وقت دوسرے بچوں سے مختلف ہوتا ہے۔ پہلے چھ ماہ کے دوران بچے منہ میں چیزیں ڈالنا شروع کر دیتے ہیں اور کروٹ لے کر اپنی جگہ بدل لیتے ہیں۔

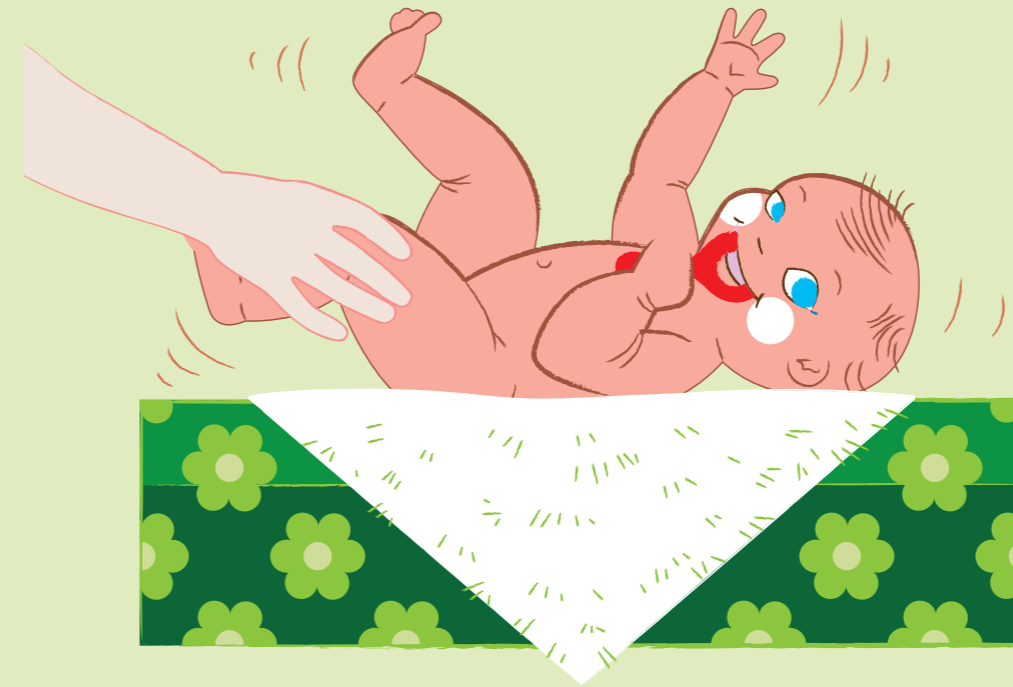
بچوں کی نشوونما ہر وقت جاری رہتی ہے اور بچہ اچانک کوئی ایسی حرکت کر سکتا ہے جس کیلئے آپ تیار نہ ہوں۔ بچوں کی زندگی اور صحت کو لاحق بڑے خطرے حادثات میں حادثات بھی شامل ہیں۔ کچھ حادثات اور چوٹیں ایسی ہوتی ہیں جنہیں روکنا انسان کے بس سے باہر ہوتا ہے لیکن خوش قسمتی سے بہت سی احتیاطیں ممکن ہیں جن کے ذریعے ماں باپ اپنے بچوں کا ماحول محفوظ بنا سکتے ہیں۔

اس کتابچے میں ان چوٹوں اور حادثات کا ذکر ہے جو بچے کو زندگی کے پہلے چھ ماہ کے دوران پیش آ سکتے ہیں۔ بعض لوگ یہاں دیے گئے کچھ مشوروں کو بالکل عام سوچہ بوجھ کی باتیں خیال کریں گے لیکن زندگی کی مصروفیات میں ہر قسم کے خطرات کو نگاہ میں رکھنا کوئی آسان بات نہیں۔ اس کتابچے کو فہرست برائے یاد دہانی کے طور پر استعمال کیا جا سکتا ہے۔

سب گھر اور علاقے ایک دوسرے سے مختلف ہوتے ہیں اور مختلف چیلنج پیش کرتے ہیں۔ یہ سوچنا اچھا ہو گا کہ آپ کے بچے کے ماحول کی کیا خصوصیات ہیں۔

# بچوں کا ماحول اور ان کی حفاظت

6-0 ماہ 2 - 4 سال 4 - 6 سال 6 - 6 سال سکول شروع کرنے پر



### مفید معلومات:

- Giftinformasjonen (زیر کے بارے میں معلومات): فون نمبر 22591300 (چوبیس گھنٹے), [www.giftinfo.no](http://www.giftinfo.no)
- Helsedirektoratet (ڈائریکٹوریٹ برائے صحت): [www.helsedir.no/miljo\\_helse](http://www.helsedir.no/miljo_helse)
- Statens forurensningstilsyn (آلودگی کو محدود رکھنے کا ذمہ دار ادارہ): [www.sft.no](http://www.sft.no) (بچوں کو روزمرہ کیمیائی مادوں سے واسطہ پڑنے کے بارے میں معلومات)
- Statens vegvesen (نارویجن پبلک روڈز ایڈمنسٹریشن): [www.vegvesen.no](http://www.vegvesen.no) (سائیکل اور کار میں بچوں کو محفوظ طریقے سے بٹھانا)
- Statens strålevern (نارویجن ریڈیشن پروٹیکشن اتھارٹی): [www.nrpa.no](http://www.nrpa.no) (دھوپ اور مختلف قسم کی شعاعوں کے اثرات)
- Direktoratet for samfunnsikkerhet og beredskap (شہری تحفظ اور ہنگامی حالات کیلئے منصوبہ بندی کرنے کی ذمہ دار ڈائریکٹوریٹ): [www.dsb.no](http://www.dsb.no) (پرائڈکس)
- Nasjonalt folkehelseinstitutt (قومی ادارہ برائے عوامی صحت): [www.fhi.no](http://www.fhi.no) (عمارتوں کے اندر کی فضا کے بارے میں بھی معلومات دیتا ہے)

اگر آپ کو بچوں کی حفاظت کے بارے میں کچھ پوچھنا ہو تو اپنے helsestasjon (ہیلتھ سٹیشن) سے رابطہ کریں۔

### اس موضوع پر مطبوعات:

- IS-2372, «Når barnet skader seg» • بچوں کو فرسٹ ایڈ دینے سے متعلق یہ کتابچہ صرف نارویجن میں دستیاب ہے۔

اس سلسلے کے دوسرے کتابچے:

- IS-2308 U بچوں کا ماحول اور ان کی حفاظت، 6 ماہ تا 2 سال،
- IS-2309 U بچوں کا ماحول اور ان کی حفاظت، 2 تا 4 سال،
- IS-2310 U بچوں کا ماحول اور ان کی حفاظت، 4 تا 6 سال،
- IS-2311 U بچوں کا ماحول اور ان کی حفاظت، سکول شروع کرنے پر،

یہ کتابچے نارویجن، انگلش، اردو، عربی اور صومالی زبانوں میں دستیاب ہیں۔

تمام کتابچے اس پتے پر آرڈر کیے جا سکتے ہیں:

trykksak@helsedir.no  
فون نمبر: 24163368  
فیکس: 24163369

### اس عمر کے بچوں کے ساتھ ہونے والے عام حادثات

اس عمر کے بچوں کے ساتھ زیادہ تر حادثات گھر ہی میں ہوتے ہیں۔ عام حادثات یہ ہیں:

- اونچی جگہ سے گرنا
- (مثال کے طور پر کپڑے/نیپی بدلنے کی جگہ سے)
- گرم مشروب سے جھلسنا
- گلے میں چھوٹی چیزیں پھنسنا

### حادثے کی صورت میں آپ کیا کر سکتے ہیں؟

جل جانے کی صورت میں فوراً متاثرہ عضو پر ٹھنڈا پانی ڈالیں۔ کم از کم 15 منٹ پانی ڈالتے رہیں جس کا درجہ حرارت تقریباً 20 ڈگری ہو۔ ڈاکٹر سے مشورہ کریں کہ بچے کیلئے مزید کس احتیاط یا مدد کی ضرورت ہے۔



LANDSGRUPPEN AV  
HELSEØSTRE NSF

یہ کتابچہ Helsedirektoratet (ڈائریکٹوریٹ برائے صحت) نے اس گروپ کے تعاون سے تیار کیا ہے ہیلتھ سسٹرز کا ملک گیر گروپ:

Helsedirektoratet  
Norwegian Directorate of Health

IS-2307 U [URDU]



4 - 6 سال

سکول شروع کرنے پر

0-6 ماہ

2 - 6 ماہ

2 - 4 سال

# آپ اپنے بچے کا ماحول بہتر بنانے اور اس کی حفاظت کیلئے کیا کر سکتے ہیں؟

کھلونوں اور سازوسامان کی خریداری دہیان رکھیں کہ کھلونے، سازوسامان اور دوسری چیزیں حفاظتی نکتہ نظر سے اچھے معیار کی ہوں۔ انہیں مضبوط ہونا چاہیئے، ان کے پرزے ڈھیلے نہ ہوں، کنارے تیزدھار نہ ہوں، یہ بچے کی عمر اور نشوونما کے مرحلے کے لحاظ سے مناسب ہوں اور ان کے لیبل اور ہدایات برائے استعمال ایسی زبان میں ہوں جسے آپ سمجھتے ہیں۔ بے بی پرام کو نہ کرنے کے پرزوں پر علیحدہ حفاظتی لاک ہونا چاہیئے۔ کھلونوں پر CE لیبل چیک کریں۔

## ▶ دھوپ اور گرمی

- بے بی کو براہ راست دھوپ میں نہیں رہنا چاہیئے
- دھوپ سے بچاؤ کیلئے بے بی کو چوڑے چھتے والا بیٹ اور ہلکے کپڑے پہنائیں۔ گہرے رنگوں، مثلاً سرخ رنگ کے کپڑے، ہلکے رنگوں کے کپڑوں کی نسبت دھوپ سے زیادہ بچاتے ہیں
- جسم کے جن حصوں پر کپڑا نہ ہو، وہاں سن سکرین (دھوپ سے بچاؤ کی کریم) لگائیں۔ سن سکرین کم از کم 15 فیکٹر والی ہونی چاہیئے اور اس میں UVA اور UVB، دونوں طرح کی شعاعوں سے بچاؤ کیلئے فلٹر ہونا چاہیئے۔ جب بچے کو سائے میں رہنا ہو تب بھی سن سکرین لگائیں کیونکہ دھوپ کے علاوہ بھی سورج کی شعاعیں انسانی جلد تک پہنچ جاتی ہیں



## ▶ بے بی کی کرسی (باؤنسر سیٹ)

- بے بی کی کرسی کو فرش پر رکھیں۔ میز یا صوفے پر رکھی ہوئی کرسی الٹ کر فرش پر گر سکتی ہے
- بچے کو کرسی میں صرف تھوڑی دیر ہی بیٹھائیں۔ دیر تک اس میں بیٹھے رہنے سے بچے کی کمر متاثر ہو سکتی ہے



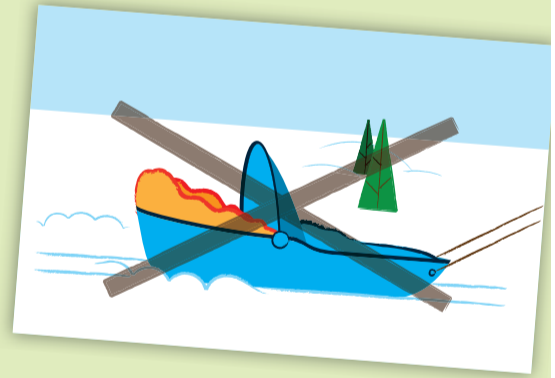
## ▶ بے بی پرام

- چیک کریں کہ پرام میں بچے کے لیٹنے کا بیگ پرام کی باڈی کے ساتھ مضبوطی سے جڑا ہو
- ریفلیکس استعمال کریں
- پرام پر حالی چڑھائیں تاکہ کپڑے مکڑوں سے بچاؤ ہو اور بلیاں پرام میں نہ چڑھ سکیں
- پرام کے کھلے حصے کو بھاری کھیلوں سے نہ ڈھکیں



## ▶ سگریٹ نوشی

بے بی کے گھر کا ماحول سگریٹ کے دھوئیں سے پاک ہونا چاہیئے تاکہ بچوں کیلئے دماغ اور سانس کی نالیوں کے انفیکشن کا خطرہ کم رہے۔



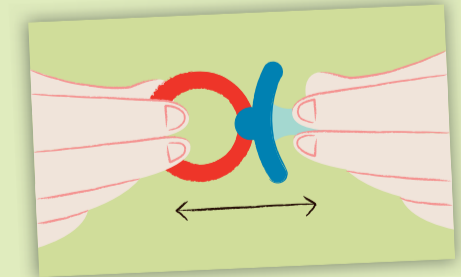
## ▶ Pulk (برف پر گھسیٹنے والی بچہ گاڑی)

آپ بچے کو 6 ماہ کی عمر کے بعد pulk میں لے جا سکتے ہیں۔ اس سے چھوٹے بچوں کو چوٹ لگنے پر دماغ کو جھٹکا لگنے، سردی سے اعضاء متاثر ہونے اور زیادہ گرمی چڑھ جانے کا بہت خطرہ ہوتا ہے۔



## ▶ کشتی/موٹر بوٹ

کشتی/موٹر بوٹ میں لائف جیکٹ استعمال کریں۔



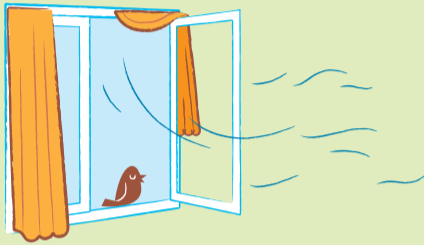
## ▶ چوسنی اور فیڈر

- چیک کریں کہ چوسنی صحیح سالم ہو اور جو حصہ بچہ منہ میں لیتا ہے، وہ حفاظتی بریکٹ میں مضبوطی سے لگا ہو
- جب بچہ فیڈر سے پی رہا ہو تو قریب موجود رہیں کیونکہ بچے کو اچھو لگ سکتا ہے والا نہ ہو



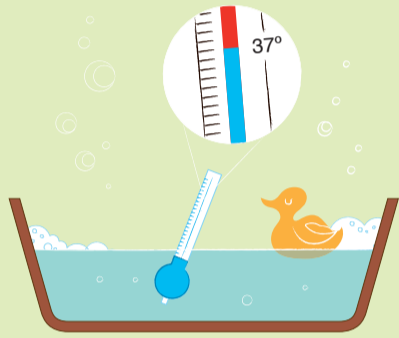
## ▶ نیپی/کپڑے پہنانے کی جگہ

بے بی کو کپڑے اور نیپی وغیرہ پہنانے کی میز وغیرہ پر چھوڑ کر کبھی پرے نہ بیٹیں - بچہ اچانک آپ کے اندازے سے زیادہ تیز حرکت کر سکتا ہے۔ ضرورت کی چیزیں اپنی پہنچ کے اندر رکھیں اور اگر آپ کو ہٹنا پڑے تو بچے کو گود میں اٹھا لیں۔



## ▶ کمروں کے اندر کی فضا

- کمروں کے اندر کی فضا اچھی ہو تو صحت اچھی رہتی ہے اور دمے، الرجی اور سانس کی نالیوں کے اوپری حصے میں انفیکشنوں کا خطرہ کم ہوتا ہے
- تازہ ہوا کے اندر آنے اور باسی ہوا کے باہر نکلنے کا خیال رکھیں اور کبھی کبھار کمروں کو ہوا لگواتے رہیں
- کمرے کا درجہ حرارت 20 ڈگری رہے تو اچھا ہے۔ سونے کے کمرے کا درجہ حرارت اس سے کم ہونا چاہیئے
- ہوا میں نمی مناسب حد تک رہنی چاہیئے۔ مثال کے طور پر سونے کے کمروں اور عام استعمال کے کمروں میں گیلے کپڑے نہ سکھائیں



## ▶ نہلانا دھلانا

نہانے کے پانی کا درجہ حرارت 37 ڈگری سے زیادہ نہیں ہونا چاہیئے۔ بچے کی جلد نازک ہوتی ہے اور محض 40 ڈگری پر بھی جل سکتی ہے۔ آپ تھرما میٹر کی مدد سے یا اپنی کہنی سے چھو کر درجہ حرارت چیک کر سکتے ہیں۔

## ▶ بستر اور کھیل کیلئے جنگلا

- بچے کے بستر اور کھیل کے جنگلے کی سلاخوں کا درمیانی فاصلہ 7.5 سینٹی میٹر سے زیادہ نہیں ہونا چاہیئے
- بستر اور جنگلے کی دیواریں فرش/تہ، جس پر بچہ کھڑا ہو سکتا ہو، سے کم از کم 60 سینٹی میٹر اونچی ہونی چاہییں
- سوتے ہوئے بچہ کمر کے بل یعنی سیدھا لیٹے۔ نیند میں وفات سے بچنے کیلئے یہ ضروری ہے



## ▶ کار

- قانون میں لازم ہے کہ بچوں کو کار میں محفوظ سیٹ میں بٹھایا جائے
- بچے کو محفوظ طریقے سے بٹھانے کیلئے ایسی منظور شدہ سیٹ اور بیلت وغیرہ استعمال کریں جو بچے کے قد اور وزن کے مطابق ہو
- بے بی سیٹ کو دی گئی ہدایات کے مطابق کار میں لگائیں اور خیال رکھیں کہ سیٹ درست طریقے سے باندھی ہو
- مشورہ دیا جاتا ہے کہ بے بی سیٹ کا رخ کار کے پچھلے حصے کی طرف رکھیں
- جس کار کی اگلی سیٹ کے سامنے ایریبیگ کھل سکتا ہو، اس میں اگلی سیٹ پر بے بی سیٹ کو پیچھے کی طرف رخ کر کے باندھنا منع ہے
- بے بی سیٹ کو تھوڑی دیر ہی استعمال کریں۔ دیر تک سیٹ میں بیٹھے رہنے سے بچے کی کمر متاثر ہو سکتی ہے۔ وقفے کرتے رہیں



## ▶ جلنے کے حادثات

جب آپ کوئی گرم چیز کھا یا پی رہے ہوں تو بچے کو گود میں نہ رکھیں۔

## ▶ کھلونے

- ایسے کھلونے چنیں جو بچے کی عمر کے لحاظ سے مناسب ہوں۔ جو کھلونے 3 سال سے چھوٹے بچوں کیلئے مناسب نہ ہوں، ان پر لکھا ہوتا ہے
- دہیان رکھیں کہ بچہ منہ میں کوئی چھوٹی چیز نہ ڈالے جو اس کے گلے میں پھنس سکتی ہو
- کھلونوں کو چیک کریں کہ کوئی حصہ اترنے والا نہ ہو

