

## بحران کے لیے تیار رہیں

اپنے اور معاشرے کے لیے – تیار ہو جائیں

آپ ڈنمارک کے کرائسس مینیجمنٹ کا حصہ ہیں

ڈنمارک بنیادی طور پر ایک محفوظ و مامون ملک ہے۔ ہم دنیا کے سب سے ترقی یافتہ اور ڈیجیٹلائزڈ معاشروں میں سے ایک میں رہتے ہیں جس میں ایک بہتر ترقی یافتہ اور مربوط انفراسٹرکچر ہے، جس کا مطلب ہے کہ ہمارے پاس بجلی، پانی، حرارتی نظام، مواصلات اور خوراک جیسی بنیادی ضروریات تک مستحکم رسائی ہے۔

لیکن ہمارا جدید معاشرہ بھی غیر محفوظ ہے۔

یہ بات خاص طور پر بحران کے حالات میں درست ہے۔ ایک علاقے میں بجلی کی کٹوتی ہونے پر دوسرے علاقے میں اس کے بڑے نتائج سامنے آ سکتے ہیں۔ اس میں کسی بھی وقت تک بجلی، پانی اور بنیادی ضروریات تک رسائی شامل ہے۔

بحران کی وجہ کچھ بھی ہو، آپ اس بات کو یقینی بنانے میں ایک فعال کردار ادا کر سکتے ہیں کہ آپ، آپ کے گھر والے اور معاشرے کو اس سے نجات ملے۔

## تین دن

حکام کی تجویز ہے کہ اگر کوئی بحران آجائے تو آپ اور آپ کے گھر والوں کو تین دن کے لیے اس کا نظم کرنے کے قابل ہونا چاہیے۔

اگر آپ تیار ہیں اور اپنی اور اپنے عزیزوں کا خیال رکھنے کے قابل ہیں، تو حکام اپنی کوششوں پر جہاں سب سے زیادہ ضرورت ہو توجہ مرکوز کر سکتے ہیں اور صورتحال کو مستحکم کرنے کے لیے کام کر سکتے ہیں۔ بحران کے دوران اور اس کے فوراً بعد جتنا زیادہ لوگ اپنا خیال رکھنے اور اپنے ارد گرد دوسروں کی مدد کرنے کے قابل ہوں گے، ایک معاشرہ کے طور پر ہم اتنے ہی مضبوط ہوں گے۔

کچھ آسان مشورے سے آپ کو اپنا خیال رکھنے میں مدد ملے گی۔ یہ مشورہ ڈینش حکام کی وسیع رینج کے تعاون سے تیار کیا گیا ہے۔ یہ ایک مشترکہ رائے کی نمائندگی کرتے ہیں کہ ہم سب کس طرح بحران کے لیے تیار کر سکتے ہیں۔

ہو سکتا ہے آپ کو تمام مشورے پر عمل کرنے کی ضرورت نہ پڑے۔ لیکن تیار رہنا اچھی بات ہے۔ جو کچھ آپ کر سکتے ہیں کریں اور اپنے خاندان، پڑوسیوں اور دوستوں کی مدد کریں۔ خوش قسمتی سے، ہم ڈنمارک میں اس معاملے میں اچھے ہیں۔ مجھے امید ہے کہ یہ مشورہ ہمیں مستقبل کے بحرانوں کے لیے مزید بہتر ڈھنگ سے تیار رہنے میں مدد فراہم کرے گا۔

Laila Reenberg (لیلا رین برگ)

ڈائریکٹر، ڈینش ایمرجنسی مینیجمنٹ ایجنسی

## بحران سے گزرنا

بہت سے عوامل ہیں جو بحران کی صورتحال کو محرک کر سکتے ہیں۔ انتہائی خراب موسمی واقعات زیادہ کثرت سے آنے اور شدید ہونے والے ہیں، جس سے ملک کے تمام یا کچھ حصے متاثر ہو سکتے ہیں۔ یورپ میں حفاظت کی بگڑتی ہوئی صورتحال کی وجہ سے سائبر حملوں اور تخریب کاری جیسے انسان ساختہ واقعات کا خطرہ سنگین ہے۔ آخر میں، حادثات، تکنیکی مسائل یا معاشرے پر وسیع اثرات والے دیگر واقعات رونما ہو سکتے ہیں۔

نجی افراد کے لیے بحران کا سب سے براہ راست نتیجہ افادہ جات کا نقصان ہو سکتا ہے۔ تصور کریں کہ سوئچ میں بجلی یا ٹل میں پانی نہیں ہے۔ آپ کا فریج اور اوون کام نہیں کرے گا۔ ہو سکتا ہے آپ تھوڑی دیر کے لیے خریداری کرنے، کال کرنے یا آن لائن ہونے کے قابل نہ ہوں۔

اگر کوئی بحرانی صورتحال پیدا ہو جائے تو آپ خود ہی کچھ آسان مشورے پر عمل کر کے اس کا انتظام کر سکتے ہیں۔ ہم تجویز کرتے ہیں کہ آپ اور آپ کے گھر والوں کو تین دن کے لیے اس کا نظم کرنے کے قابل ہونا چاہیے۔ اس سے حکام کو صورتحال کو مستحکم کرنے اور جہاں سب سے زیادہ ضرورت ہو وہاں مدد کرنے کا وقت ملے گا۔

## پینے کا پانی

### روزانہ 3 لیٹر فی شخص

پینے اور کھانا پکانے کے لیے فی شخص 3 لیٹر پانی کا حساب لگائیں۔ لہذا اگر آپ کو تین دن تک پانی کی ضرورت ہے تو آپ کو فی شخص 9 لیٹر پانی کی ضرورت ہوگی۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کے گھر کے ہر فرد بشمول کوئی بھی پالتو جانور کے لیے پانی موجود ہے۔

ڈینش ویٹرنری اینڈ فوڈ ایڈمنسٹریشن اور ڈینش ماحولیاتی تحفظ ایجنسی کی ویب سائٹس پر مزید معلومات حاصل کریں۔

### پانی کو لمبے عرصے تک ذخیرہ کرنے کا طریقہ

بوٹل بند پینے کا پانی خریدیں، اسے ٹھنڈی، تاریک جگہ پر صرف بوتل پر موجود میعاد ختم ہونے کی تاریخ تک رکھیں۔ اسے باقاعدگی سے تبدیل کریں۔

صرف پینے کے پانی کے ویسے ڈبوں کا استعمال کریں جو کھانے کے استعمال کے لیے منظور شدہ ہیں اور استعمال سے پہلے انہیں بنانے والے کی ہدایات کے مطابق صاف کریں۔

نل سے پینے کا پانی ہر ممکن حد تک تازہ ہونا چاہیے، لیکن اگر اسے سیل بند بوتل/کنٹینر میں کسی ٹھنڈی، تاریک جگہ پر رکھا جائے تو یہ کئی مہینوں تک محفوظ رہ سکتا ہے۔

برتنوں میں رکھا ہوا پانی پابندی کے ساتھ تبدیل کیا جانا چاہیے۔ مثال کے طور پر، بودوں کو پانی دینے کے لیے پرانا پانی استعمال کریں، پھر ڈبہ کو دھو کر دوبارہ بھریں۔

## کھانا

### تین دن کی خوراک

اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کے پاس اپنے گھر والوں کے لیے تین دن کے لیے کافی کھانا ہے۔ یہ ایسی غذا ہونی چاہیے جو فرج یا فریژر کے باہر طویل عرصے تک رکھی جا سکے۔ ایسے کھانے کا انتخاب کریں جن کو اوون یا ہوب پر پکانے کی ضرورت نہ ہو (مثلاً ٹن والا کھانا، کرسپ بریڈ)۔ ایسے کھانے کا انتخاب کریں جو آپ اور آپ کے گھر والے روزانہ استعمال کرتے ہیں اور پسند کرتے ہیں۔

### قابل استعمال رہنے کی مدت اور تیاری

#### قابل استعمال رہنے کی مدت

آپ کو ایک ساتھ سب کچھ خریدنے کی ضرورت نہیں ہے۔ آپ اپنی معمول کے کھانے کی دکان سے خریداری کرتے وقت کچھ ایسی اضافی اشیاء خرید سکتے ہیں جو خراب نہ ہوں۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ اپنے اسٹاک کو مستقل بنیادوں پر استعمال کرتے اور بھرتے ہیں تاکہ اشیاء زیادہ پرانی نہ ہوں۔ کھانے کو ٹھنڈی، خشک، تاریک جگہ پر رکھیں۔

#### تیاری

اگر آپ کے پاس کھانا (جیسے چاول، پاستا) ہے جسے تیار کرنے کی ضرورت ہے، تو یقینی بنائیں کہ آپ بجلی یا مین گیس تک رسائی کے بغیر پانی کو ابال سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر، آپ بار بی کیو گرل یا کیمپنگ چولہا استعمال کر سکتے ہیں۔ گھر کے اندر یا مکمل یا جزوی طور پر بند جگہوں پر کبھی بھی اوٹ ڈور گرلز وغیرہ کا استعمال نہ کریں۔ وہاں پر دھواں اور/یا کاربن مونو آکسائیڈ کے زہر کا خطرہ ہے۔

ڈینش ویٹرنری اور فوڈ ایڈمنسٹریشن کی ویب سائٹ پر ذخیرہ کرنے، حفظان صحت وغیرہ کے بارے میں مزید مشورے ہیں۔

### ادویات، حفظان صحت اور دیگر ضروریات

#### دوا اور ابتدائی طبی امداد

اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کے پاس کم از کم تین دن کی دوائیں اور ابتدائی طبی امداد کی کٹ موجود ہے۔ فرسٹ ایڈ کٹ میں پلاسٹر، ڈریسنگ (کمپریس، لچکدار پٹیاں، گوج وغیرہ) اور زخموں کو صاف کرنے اور جراثیم کشی کرنے والی مصنوعات شامل ہو سکتی ہیں۔ ایٹمی حادثے کی صورت میں، سب سے اہم مشورہ گھر کے اندر رہنے کا ہے۔ یہ تجویز کیا جاتا ہے کہ ایوڈین کی گولیاں 40 سال سے کم عمر کے لوگوں کے ساتھ ساتھ حاملہ اور دودھ پلانے والی خواتین کے لیے بھی دستیاب ہوں۔ ڈینش ہیلتھ اتھارٹی کی ویب سائٹ پر مزید پڑھیں۔ ایٹمی حادثے کی صورت میں حکام کی سفارشات پر عمل کریں۔

## حفظانِ صحت

اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کے پاس حفظانِ صحت کی اشیاء جیسے کہ ٹوائلٹ پیپر، ہینڈ سینیٹائزر، گیلے وائپس، سینیٹری پیڈز اور ٹیمپونس موجود ہیں۔

## حرارت

اگر آپ کے پاس کوئی حرارتی نظام نہیں ہے اور باہر سردی ہے تو آپ اپنے گھر کے کمبل، ڈوبیٹس، گرم کپڑے وغیرہ استعمال کر سکتے ہیں۔ اگر زیادہ دیر تک سردی رہتی ہے تو بنیادی طور پر ایک کمرے میں رہ کر اپنے گھر کو گرم رکھیں۔ اگر آپ موم بتیاں یا گرمی کے دیگر ذرائع استعمال کرتے ہیں تو انہیں آتش گیر مواد جیسے پردے اور قالین سے دور ٹھوس سطح پر رکھیں۔

## دیگر ضروریات

زیادہ تر بحرانی حالات میں، موبائل فون ضروری ہوتا ہے۔ آپ گھر والوں سے رابطے میں رہ سکتے ہیں اور واقعے کے بارے میں معلومات حاصل کر سکتے ہیں۔ مقامی بجلی کٹوتی کی صورت میں اپنے موبائل اور دیگر آلات کو چلانے کے لیے پاور بینک/بیٹری پیک کا استعمال کریں۔ بجلی کی بڑی یا طویل بندش کے دوران، ٹیلی فون نیٹ ورک اور انٹرنیٹ متاثر ہو سکتے ہیں یا بند ہو سکتے ہیں۔

دیگر کارآمد اشیاء جو آپ کے پاس ہونی چاہیے ان میں ٹارچ، موم بتیاں، ماچس اور بیٹریاں شامل ہیں۔ آپ ایک یا زیادہ فزیکل پیمنٹ کارڈز رکھیں جن کا استعمال آپ انٹرنیٹ بند ہونے یا فون سے ادائیگی نہ کر پانے کی صورت میں کر سکتے ہیں۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ اپنے پن کوڈز کو یاد رکھ سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ، سکے اور چھوٹے مالیت کے نوٹوں میں تھوڑی سی نقد رقم رکھنے پر بھی غور کریں۔

## اپنی صورتحال اور کسی خاص ضروریات کے بارے میں سوچیں

### خصوصی ضروریات

کیا گھر میں شیرخوار، بوڑھے یا بیمار افراد ہیں جن کی خصوصی ضروریات ہیں جیسے کہ بچے کا فارمولا، نیبیز یا دیکھ بھال کی اشیاء؟ اگر ایسا ہے تو، اپنے گھر میں اضافی سامان رکھنا ایک اچھا خیال ہے۔ آپ کے پاس ایسے پالتو جانور بھی ہو سکتے ہیں جنہیں خوراک اور پانی کی ضرورت ہوتی ہے۔

### آپ کا پڑوس

آپ کتنے متاثر ہیں اس بات پر منحصر ہے کہ آپ کہاں رہتے ہیں۔ مثال کے طور پر، اگر آپ ساحل کے قریب یا کسی نشیبی علاقے میں رہتے ہیں، تو آپ سیلاب سے متاثر ہو سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر یہ معلوم کرنا اچھا خیال ہے کہ آپ سینڈ بیگ جیسی اشیاء کو کہاں سے حاصل کر سکتے ہیں۔

### نقل و حمل

نقل و حمل کے جن طریقوں پر آپ انحصار کرتے ہیں ان کا جائزہ لیں اور متبادل پر غور کریں۔ مثال کے طور پر ریسپلینن ٹرانسپورٹ ویب سائٹ، ایپس اور ڈینش روڈ ڈائریکٹوریٹ کے ٹریفک اطلاعات سے مواصلات پر نظر رکھیں۔ اگر آپ کسی دور دراز مقام پر رہتے ہیں اور/یا نقل و حمل میں مدد کی ضرورت ہے، تو پڑوسیوں، خاندان کے اراکین اور دوستوں کے ساتھ انتظامات کریں جو ضرورت پڑنے پر مدد کر سکیں۔

### پڑوسی، دوست اور خاندان

اس بات سے آگاہ رہیں کہ آیا آپ کے پڑوس یا سماجی حلقے کے لوگوں کو مدد کی ضرورت ہے۔ مثال کے طور پر اہم فون نمبر لکھنے اور انہیں فریج پر رکھنے پر غور کریں۔

## انتباہات اور الارم

### انتباہات

(تنامرک کا موبائل پر مبنی عوامی انتباہی نظام) اور ہنگامی SIRENEN ہنگامی حالات میں، حکام جسمانی انتباہ والے سائرنز، 2 کے TV یا DR پیغامات کے ذریعے وارننگ جاری کر سکتے ہیں۔ اگر آپ انتباہی سائرن سنتے ہیں تو گھر کے اندر جائیں اور ہنگامی اعلانات نشر کرے گا۔ DR ذریعے حکام سے معلومات حاصل کریں۔ اگر دوسرے سسٹمز بند ہوں تو، حکام کی جانب سے اگر بیٹری سے چلنے والے/ ونڈ-آپ/ شمسی توانائی سے چلنے والے ایف ایم ریڈیو، دیگر معلوماتی چینلز ناکام ہو جاتے ہیں تو بھی ریڈیو ہوتا ہے۔ FM آپ اپ ٹو ڈیٹ رہ سکتے ہیں۔ بہت سے لوگوں کی گاڑی میں

### ایمرجنسی کال کرنا

اگر آپ کو ایمبولینس، پولیس یا فائر سروس کی ضرورت ہو تو 1-1-2 پر کال کریں۔ آپ کوئی ایمرجنسی ہو تو آپ کو صرف 1-2-1 پر کال کرنا چاہیے۔ دیگر وجوہات کی بنا پر اس کا استعمال زندگی یا موت کی کالوں کے لیے لائن کو مسدود کر سکتا ہے۔ 1-1-2 کے ساتھ مسائل ہونے پر حکام متبادل رابطے کی تفصیلات کا اعلان کریں گے۔

### معلومات شینر کرنے سے پہلے سوچ لیں۔

سرکاری سوشل میڈیا اور ویب سائٹس پر نظر رکھیں۔ بحران کے دوران تصدیق شدہ معلومات کا اشتراک اور افواہوں اور غلط معلومات یا گمراہ کن معلومات کے پھیلاؤ کو روکنے میں مدد کرنا ایک بڑی مدد ہے۔ اپنے نیٹ ورک پر معلومات کا اشتراک کرنے سے پہلے ہمیشہ ذریعہ کی ساکھ کو دوبارہ چیک کر لیں۔

### اس مشورے کے بارے میں

### آپ کو بحرانی حالات میں اپنا خیال رکھنے کے قابل کیوں ہونا چاہیے؟

اگر آپ تین دن تک خود انتظام کر سکتے ہیں، تو حکام سب سے زیادہ کمزور لوگوں کی مدد کرنے اور صورتحال کو مستحکم کرنے پر توجہ مرکوز کر سکتے ہیں۔ اگر آپ تیار ہیں تو آپ اور آپ کے اہل خانہ بھی بحرانی حالات میں بہتر ہیں۔ اگر آپ چاہتے ہیں اور کر سکتے ہیں - یعنی آپ کے پاس وقت، جگہ اور وسائل ہیں - ایک طویل مدت کے لیے ضروریات کا ایک چھوٹا ذخیرہ بنانا ایک اچھا خیال ہے، خاص طور پر اگر آپ جغرافیائی طور پر کھلے علاقے میں رہتے ہیں یا آپ کو ضروری دوائیں جیسی خاص ضروریات ہوتی ہیں۔

### تین دن کیوں؟

بحرانی صورتحال میں تین دن تک انتظام کرنے کے قابل ہونے کی سفارش اور یہاں دیے گئے مخصوص مشورے کو ڈینش ایمرجنسی مینیجمنٹ ایجنسی نے متعدد حکام کے ساتھ مل کر مرتب کیا ہے۔ یہاں دی گئی سفارشات اور مشورے نیشنل رسک اسسمنٹ اور خطرات، سلامتی اور خطرے کے دیگر سرکاری جائزوں کے ساتھ ساتھ حقیقت پسندانہ اور متعلقہ ممکنہ حالات، ان کی مدت اور ممکنہ نتائج کے پیشہ ورانہ جائزے پر مبنی ہیں۔

### آپ کا حال

ہر کوئی اپنے آپ کو یکساں طور پر تیار کرنے کے قابل نہیں ہوتا ہے - اور بعض اوقات خاندان، دوستوں یا پڑوسیوں کے ساتھ تیاری کرنا زیادہ معنی خیز ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر، آپ ایک چھوٹی جگہ میں رہتے ہوں، آپ کا بجٹ تنگ ہو یا آپ کو چلنے میں دشواری ہوتی ہو۔ آپ وہ کریں جو کر سکتے ہیں اور جو آپ کے لیے آپ کے حالات اور گھر میں معنی رکھتا ہے۔ کچھ تیاری نہ کرنے سے کچھ تیاری کرنا بہتر ہے۔

### یہ مشورہ صرف رہنمائی کے لیے ہے

یہ مشورہ صرف رہنمائی کے لیے ہے اور اسے ہر گھر کی ضروریات اور حالات کے مطابق ڈھالا جا سکتا ہے۔

## چیک لسٹ

پیروی کرنا چیک لسٹ کے لیے تحریک ہے۔ چیک لسٹ زیادہ تر بنیادی ضروریات کو پورا کرنے والی تجاویز پر مشتمل ہے۔

## پینے کا پانی

روزانہ 3 لیٹر فی شخص

اگر ضرورت ہو تو پالتو جانوروں کے لیے پانی

## کھانا

طویل قابل استعمال رہنے کی مدت اور تیار کرنے میں آسان کھانے کے ساتھ تین دن کا کھانا

دوا اور ابتدائی طبی امداد

گھر کے لیے ضروری ادویات

ابتدائی طبی امداد کی کٹ

40 سال سے کم عمر کے لوگوں کے ساتھ ساتھ حاملہ اور دودھ پلانے والی خواتین کے لیے آیوڈین کی گولیاں

## حفظان صحت کی مصنوعات

ٹوائلٹ پیپر

ہینڈ سینیٹائزر

نپیز، سینیٹری پیڈز / ٹیمپونس یا آپ کے گھر سے متعلقہ کوئی اور چیز

## حرارت

کمبل، ڈووہٹس، گرم کپڑے

## دیگر ضروریات

پاور بینک یا بیٹری پیک مثلاً آپ کا موبائل فون

ٹارچ

بیٹریاں

فزیکل ہیمنٹ کارڈز (پن کوڈز یاد رکھیں) اور اگر متعلقہ ہوں تو سکے میں نقدی اور چھوٹے مالیت کے نوٹ۔

اگر ضرورت ہو تو موم بتیاں اور ماچس

## خصوصی ضروریات

کیا گھر میں بچے یا بوڑھے لوگ ہیں؟

کیا آپ کسی ایسے مقام پر رہتے ہیں جو مثال کے طور پر سیلاب کی زد میں آتا ہو؟

مثال کے طور پر، کیا سیلاب کی صورت میں آپ کے پاس ٹرانسپورٹ کے متبادل ہیں؟

کیا آپ اپنے اہل خانہ، پڑوسیوں اور دوستوں کی مدد کر سکتے ہیں یا مدد حاصل کر سکتے ہیں؟

#### مواصلات

ریڈیو (یا آپ کی کار کا ریڈیو کافی ہو سکتا ہے) FM بیٹری سے چلنے والا/ ونڈ - اپ/ شمسی توانائی سے چلنے والا