پیدائش کی مدت کا تعین

خواتین اور بچوں دونوں کی صحت میں قابل ذکر اصلاح ہوسکتی ہے جب پچھلے بچہ کی پیدائش اوراگلے حمل کے درمیان کم ازکم دوسال کا فرق رہے۔ اٹھارہ سال کی عمر سے پیشتر یا پینتس سال کی عمر کے بعد حمل ہونا ماں اور اس کے بچہ کے لئے صحت کے خطروں کو بڑھادیتا ہے۔ مردوں اور عورتوں دونوں کو خاندانی منصوبہ بندی سے ہونے والے صحت سے متعلق فائدوں کے بارے میں جاننا چاہیے۔ تاکہ وہ سوچ سمجھ کر فیصلہ کرسکیں۔

١۔ اٹھارہ سال کی عمر سے پیشتر سے یا پینتس سال کی عمرکے بعد حا ملہ ہونا ماں اور اس کے بچہ کے لئے صحت کے خطروں کو بڑھادیتا ہے۔

٢۔ ماں اور بچہ دونوں کی عمدہ صحت کے لئے ضروری ہے کہ عورت دوبارہ حاملہ جبھی ہو جب اس کا بچہ دوسال کا ہوچکا ہو۔

٣۔ عورت کے بار بار حاملہ ہونے کی وجہ سے حمل اور زچگی سے ملحق صحت کے خطرات بڑھ جاتے ہیں۔

٤۔ خاندانی منصوبہ بندی کی خدمات شوہرو بیوی کو یہ منصوبہ بنانے کا علم اور اس سے ملحق طریقے عطا کرتی ہے کہ بچہ پیدا کرنا کب شروع کریں۔ کتنے بچے پیدا کریں، ان کے درمیان کتنے سالوں کا فرق رکھیں اورکب ٹھہریں۔ حمل رکھنے اور اسے ٹالنے کے لئے کئی محفوظ، کارگر اور آزمودہ طریقے موجود ہیں۔

٥۔ خاندانی منصوبہ بندی بالغ مرد اورعورت دونوں کی ذمہ داری ہے۔ شوہر اوربیوی دونوں کو خاندانی منصوبہ بندی اور موجودہ متبادل طریقوں کو جاننے کی ضرورت ہے۔

محفوظ میٹرنٹی

سبھی حاملہ عورتوں کو زچگی سے قبل اوربعد کی دیکھ بھال کے لئے ٹرینڈ صحت کا رندہ کے پاس ضرور جانا چاہیے۔ (ان سے ضرور رابطہ قائم کرنا چاہیے) اور ہر زچگی قابل اور ہوشیار زچگی معاون کی نگرانی میں ہی ہونی چاہیے۔ سبھی حاملہ عورتوں اور ان کے خاندان والوں کی زچگی کے دوران اور اس کے بعد ہونے والے مسائل کا علم بہت ضروری ہے، ساتھ ہی ضرورت پڑنے پرحاصل کئے جاسکنے والے متبادل طریقے بھی معلوم رہیں۔ کسی بھی ایمرجنسی سے نمٹنے کے لئے ان کے پاس زچگی اور اس کے فوراً بعد کی عمدہ دیکھ بھال کے لئے ضروری وسائل اورمنصوبہ کا ہونا بہت ضروری ہے۔

۱۔ جولڑکیاں تعلیم یافتہ اور صحت مند ہوتی ہےنا ورجنہیں بچپن اورسن بلاغت میں لگاتار طاقتور غذا حاصل ہوتی ہے ان میں صحت مند بچوں کو جنم دینے کی امید زیادہ ہوتی ہے اوران کے حمل کی مدت اور زچگی محفوظ ہوتی ہے اگر حمل اٹھارہ سال کی عمر کے بعد ہو۔

۲۔ حاملہ ہونے سے پہلے اگر عورت صحت مند ہواور جسے پورے طور پر غدا میسر ہوتی رہی تو ماں اور اس کے بچہ کے لئے حمل کے ساتھ ملحق خطرات کافی حد تک کم کیا جاسکتا ہے۔ مدت حمل کے دوران اور دودھ پلانے کے وقت، سبھی عورتوں کو زیادہ سے زیادہ مقدار میں طاقتور غذا، زیادہ آرام آئرن کو لک ایسڈ یا ملٹی پل مائکرو۔ ینویٹر ینٹس فٹس کی ضرورت ہوتی ہے بھلے ہی انہیں فاٹیفائیڈ غدا حاصل ہورہی ہو اور ساتھ ہی بچوں کی پوری دماغی ترقی یقینی بنا نے کے لئے اسے آیوڈین ملا نمک استعمال کرنا چاہیے۔

۳۔ ہر مدت حمل خاص ہے۔ ایک محفوظ اور صحت مند حالت حمل کو یقینی بنانے کے لئے سبھی حاملہ عورتوں کے لئے زچگی سے قبل (دوران مدت حمل) کم ازکم چار بار معالج کو دکھانا ضروری ہے۔ حاملہ عورتوں اور ان کے خاندان والوں کے لئے حالت حمل اور زچگی کے دوران کے خطروں کے نشانات کی پہچان کرنے میں کامل ہونا اوراگرمسئلہ اٹھتا ہے تو فوراً بہتر مدد حاصل کرنے کے لئے منصوبہ اور وسائل کا ہونا بڑا اہم ہے۔

٤۔ زچگی ، ماں اور بچہ کے لئے سب سے نازک گھڑی ہوتی ہے۔ ہرحاملہ عورت کے پاس زچگی کے وقت دائی، معالج یا نرس کی شکل میں ایک ٹرینڈ زچہ مدد گار ضرور ہونا چاہیے۔ ساتھ ہی اگر الجھنیں پیدا ہو جائیں تو اس کے لئے بروقت حاصل ہونے والی خاص دیکھ بھال کی فوری آسانی بھی ہونا چاہیے۔

۵۔ زچگی سے قبل معقول دیکھ بھال کرنے سے ماں اور بچہ کے لئے خطرہ کم ہوتا ہے اور والدین یا سرپرستوں کو نوزائیدہ کی زندگی کی ایک صحت مند شروعات کرنے میں مدد ملتی ہے۔ زچگی کے بعد پہلے چوبیس گھنٹوں کے دوران ماں اور بچہ کی باقاعدہ جانچ

ہونی چاہیے خاص کر پہلے اور چھٹے ہفتہ میں اگر کوئی تکلیف ہے تو اور بھی کئی بار جانچ کی ضرورت ہے۔

٦۔ صحت مند ماں، محفوظ زچگی ،نوزائیدہ کے لئے کی جانے والی معقول دیکھ بھال اور چستی، پیارا خاندان اور گھر کا صاف ستھرا ماحول نوزائیدہ بچہ کی صحت اور حیات کے لئے بہت مدد گار ثابت ہوتا ہے۔

٧۔ تمباکو نوشی، شراب نشہ خوری (ڈرگس) زہریلی اور آلودہ اشیاءحاملہ عورتوں، بڑھتے ہوئے حمل، ننھے منوں اور بچوں کے لئے خاص طور پر مضر ہیں۔

٨۔ کئی قبیلوں میں عورتوں اور بچوں کے ساتھ جسمانی بدسلوکی صحت عامہ کا گہرامسئلہ ہے۔ حمل کی حالت میں ہوئی بدسلوکی عورت اورحمل دونوں کے لئے خطرناک ہوتی ہے۔ اس سے اسقاط قبل ازوقت زچگی کا درد اور کمزور بچہ کی پیدائش کا خطرہ اورزیادہ بڑھ جاتا ہے۔

٩۔ میدان عمل میں حاملہ عورتوں اور ماؤں کو بھید بھاؤ سے پُر رویہ اور صحت کے لئے مضراثرات سے بچانا چاہیے اوراسے دودھ پلانے یا بچہ کے لئے اپنا دودھ نکالنے کے لئے وقت پردیا جانا چاہیے ۔ انہیں میٹرنٹی تعطیل، روزگار گارنٹی، ادویہ فوائد اورجہاں ممکن ہو معاشیاتی امداد کے حقوق حاصل ہونا چاہیے۔

١٠۔ ہر عورت کو صحت کی دیکھ بھال کا حق ہے، خاص کر حملہ اور زچگی کے دوران۔ صحت کی دیکھ بھال کرنے والے کو تکنیکی طور پرماہر ہونا چاہیے۔ قدیم رسم ورواج کے لئے حساس ہونا چاہیے انہیں لڑکیوں سمیت سبھی عورتوں کے ساتھ باعزت برتاؤ کرنا چاہیے۔

بچوں کی نشوو نما اور ابتدائی علم

بچے پیدائش کے ساتھ ہی سیکھنا شروع کردیتے ہیں۔ مقوی غدا اور اچھی دیکھ بھال کے ساتھ ہی اگر انہیں پیار، محبت ، اور حوصلہ افزائی بھی ملے تو وہ سب سے اچھے طریقے سے بڑھتے اور سیکھتے ہیں۔ لڑکے اورلڑکیوں کو یکساں طور سے اپنے آس پاس کی چیزوں کا معائنہ کرنے اور خود کو اظہار کرنے، کھیلنے اوراپنے آس پاس کی چیزوں کی خود کوہیچ نہیں کرنے کے لئے اکسانے سے ان کی سماجی، جسمانی، جذباتی اوردماغی ترقی میں مدد ملتی ہے۔

١۔ شروعاتی سال، خاص کر زندگی کے پہلے تین سال، بچہ کی دماغی ترقی کے لئے بہت اہم ہیں۔ وہ جو کچھ دیکھتا ہے، سنتا ہے، چکھتاہے، سونگھتا ہے وہی اس کے دماغ کے لئے سوچنے ،محسوس کرنے، بڑھنے اور سیکھنے کی اہمیت پیدا کرنے میں معاون ہے۔

٢۔ پیدا ہونے کے ساتھ ہی بچے تیزی سے سیکھنے لگتے ہیں اگر انہیں اچھی پروش اور صحت کی صحیح دیکھ بھال کے ساتھ پیار اور دلار دھیان اور شاباشی ملے تو وہ تیزی سے بڑھتے ہیں اورجلدی سیکھتے ہیں۔

٣۔ کھیلنے اور کھوج بین کے لئے ملنے والا بڑھاوا بچوں کو سیکھنے اور ان میں سماجی، جذباتی، جسمانی اور دماغی نشوونما میں معاون ہے۔ اس سے انہیں اسکول جانے کے لئے تیار ہونے میں مدد ملتی ہے۔

٤۔ سماجی اور جذباتی برتاؤ کیسے کیا جائے ،بچے اسے اپنے قریبی لوگوں کے برتاؤ کی نقل اتار کر سیکھتے ہیں۔

٥۔ ایک بچہ کی نشوونما کی رفتا ر کو یقینی بنانے کے لئے اس کا بروقت پرائمری اسکول میں داخلہ بہت اہم ہے۔ سرپرستوں، دیگر دلار کرنے والوں ،اساتذہ کی مدد بہت اہم ہے۔

٦۔ سبھی بچوں کی نشوونما اور بڑھنے کا پیٹرن تو ایک جیسا ہی ہوتا ہے لیکن ہر بچہ کی نشوونما کی رفتار اپنی ہوتی ہے۔ ہر بچہ کی اپنی پسند،مزاج، سماجی تعلق کا طور پرطریقہ اور سیکھنے کا ڈھنگ جدا ہوتا ہے۔

ماں کے دودھ کا استعمال

نوزائیدہ کے لئے پہلے چھ ماہ کی زندگی میں صرف ماں کا دودھ ہی اکیلی غذا اور پینے کی چیز ہوتی ہے۔ چھ ماہ کی عمر کے بچوں کو ماں کے دودھ کے علاوہ دوسری مقومی غذا کی ضرور ہوتی ہے، لیکن دوسال اوراس کے بعد تک بھی دماغی اضافہ اور جسمانی نشوونما کے لئے بچہ کو ماں کا دودھ پلانا جاری رکھا جانا چاہیے۔

١۔ نوزائیدہ بچہ کے لئے پہلے چھ ماہ کی زندگی میں صرف ماں کا دودھ ہی اکلوتی غذا اور پینے کی چیز ہوتی ہے۔ اس دور ان عام طور پر کسی دوسری کھانے یا پینے کی چیز کی ضرورت نہیں ہوتی، یہاں تک کہ پانی کی بھی نہیں۔

٢۔ نوزائیدہ بچوں کی پیدائش کے فوراً بعد ہی انہیں ماں کی گود میندینا چاہیے۔ نوزائیدہ بچہ جہاں تک ممکن ہو ، ماں سے چپکار ہے اور پیدائش کے ایک گھنٹہ کے اندر ماں کو اسے اپنا دودھ پلانا شروع کر دینا چاہیے۔

٣۔ تقریبا سبھی مائیں بچہ کو اپنا دودھ پلاسکتی ہیں۔ بچہ کو بار بار اپنا دودھ پلانے سے ماں کے دودھ کا بننا تیز ہوجاتا ہے۔ بچہ کو ہر روز دن رات ملاکر کم از کم آٹھ بار اور جب بھی اس کا جی کرے، ماں کا دودھ پلانا جاری رکھنا چاہیے۔

٤۔ ماں کا دودھ کمسنوں اور چھوٹے بچوں کو خطرناک بیماریوں سے بچانے میں مدد کرتا ہے۔ اس سے ماں اور بچہ کے درمیان خاص رشتہ بھی قائم ہوتا ہے۔

٥۔ ماں کے دودھ کے بدلے دی جانے والی کوئی دوسری غذا یا گائے، بکری کا دودھ نوزائیدہ بچوں کی صحت اور زندگی کے لئے خطرناک ہوسکتا ہے۔ اگر کوئی عورت نوزائیدہ بچہ کو اپنا دودھ نہیں پلاسکتی تو اس کے بچہ کو صاف ستھرے کپ سے ماں کا دودھ یا ماں کے دودھ کی متبادل غذا دی جانی چاہیے۔

٦۔ ایچ آئی وی کے انفکشن کی شکار عورت کے ذریعہ اپنا دودھ پلانے سے بچہ میں اس بیماری کے پھیلنے کا خطرہ بنارہتا ہے۔ پہلے چھ مہینے کے دوران ماں کے دودھ کے ساتھ ساتھ کوئی دیگر غذا لینے والے بچوں میں صرف ماں کا دودھ پینے والے بچوں کی بہ نسبت بیماریوں کا خطرہ بہت زیادہ ہوتا ہے اسی لئے یہی صلاح دی جاتی ہے کہ نوزائیدہ بچہ کو پہلے چھ ماہ کے دوران صرف ماں کا دودھ ہی دیا جانا چاہیے ورنہ متبادل شکل میں ماں کے دودھ کی متبادل غذا دی جاسکتی ہے بشرطیکہ وہ تسلیم شدہ ،ممکن، مقومی متواتر اور محفوظ ہو۔

۷۔ گھر سے دور رہنے والی کام کاج کرنے والی عورتیں اپنے بچہ کو اپنا ہی دودھ پلانا چاہیے۔ اسے جتنی بار ممکن ہو بچہ کو اپنا دودھ پلانا چاہیے اور اپنا دودھ نکال کر جانا چاہیے تاکہ جب وہ بچہ سے دور ہوتو بچہ کا خیال رکھنے والا کوئی بھی اسے صاف محفوظ طریقہ سے وہ دودھ بچہ کو پلا سکے۔

۸۔ چھ ماہ کی عمر کے بعد جب بچے دوسری غذائیں لینا شروع کرتے ہیں تب بھی دوسال اور اس کے بعد تک بچہ کو ماں کا دودھ پلانا جاری رکھنا چاہیے کیونکہ ماں کا دودِھ پرورش، طاقت اور بیماریوں سے محفوظ رکھنے والا ایک اہم ذریعہ ہے۔

پرورش اور......

اگر حمل کے دوران عورت یا زندگی کے پہلے دوسال کے دوران اس کا بچہ کمزور پرورش پاتا ہے تو بچہ کی جسمانی اور دماغی نشوونما دھیمی ہوسکتی ہے۔ بچہ کی اچھی صحت اور نشوونما کو یقینی بنا نے کے لئے اسے ایسی نپی تلی غذا کی ضرورت ہوتی ہے جو پروٹین سے پرُاورمقومی ہو اور جو آئرن اوروٹامن "اے" جیسے وٹامن اور عناصر سے بھر پور ہو۔ پیدائش سے ایک سال تک ہر ماہ اورایک سے دوسال تک کم ازکم ہرتین ماہ میں بچے کا وزن کیا جانا چاہیے۔ اگر بچہ کا وزن نہیں بڑھتا تو اسے کسی ٹرینڈ صحت کا رندہ کو دکھانا چاہیے۔

۱۔ چھوٹے بچہ کو صحیح طور سے بڑھنا اور وزن حاصل کرنا چاہیے۔ پیدائش سے دوسال تک بچہ کا ہر ماہ وزن لیا جانا چاہیے۔ اگر بچہ کا وزن نہیں بڑھتا تو اس کا مطلب کہیں کچھ گڑبڑی ہے۔ اسے کسی ٹرینڈ صحت کارندہ کو دکھانا چاہیے۔

۲۔ صرف ماں کا دودھ ہی بچہ کے لئے اکلوتی غذا اور پانی ہے، جس کی ضرورت اُسے چھ ماہ تک ہوتی ہے۔ چھ ماہ بعد ماں کے دودھ کے علاوہ بچہ کو طرح طرح کی دوسری غذاؤں کی ضرورت ہوتی ہے۔

۳۔ ماں کے دودھ کے علاوہ بچہ کو چھ سے آٹھ ماہ کے دوران دن میں تین بار اورنویں مہینے سے پانچ بار متبادل غذا کی ضرورت ہوتی ہے۔بچہ کی بھوک کے حساب سے دو کھانوں کے بیچ اسے ایک دوبار آخروٹ پیسٹ کے ساتھ پھل یا بریڈ کے مقوی اسپنکس کی ضرورت ہوسکتی ہے۔ بچہ کو کم مقدار میں غدادی جانی چاہیے۔ جس کی مقدار اور اقسام بچہ یا بچہ کی نشوونما کے ساتھ ہی بڑھتے رہنا چاہیے۔

٤۔ ماں کے ذریعہ بچوں کو دودھ پلانے کا وقت سیکھنے، دلارنے اور آپس میں مکالمہ کا وقت ہوتا ہے جو بچہ کے جسمانی، سماجی، اور جذباتی نشوونما کو رفتار دیتا ہے۔ دودھ پلاتے وقت سرپرستوں یا بچوں کی دیکھ بھال میں لگے لوگوں کو بچوں سے باتیں کرنا چاہیے اورلڑکا ہو یا لڑکی، دونوں کو یکساں دلار اور صبر کے ساتھ برابر مقدار میں دودھ پلانا چاہیے۔

۵۔ بیماری سے لڑنے کا آنکھ کی گڑبڑی روکنے اور جان لیوا خطروں کو کم کرنے کے لئے بچہ کو وٹامن "اے" کی ضرورت ہوتی ہے۔ وٹامن "اے" کئی پھلوں اور سبزیوں ،تیلوں، انڈوں، دودھ کی بنی چیزوں کلیجی ،مچھلی، گوشت، آئرن والے مقوی کھانوں اور ماں کے دودھ میں پایا جاسکتا ہے۔

٦۔ جسمانی اوردماغی اہلیتوں کے بچاؤ اور خون کی کمی کودور کرنے کے لئے بچوں کو آئرن سے بھر پور غذا کی ضرورت ہوتی ہے۔ آئرن کے خاص ذرائع ہےں کلیجی، بغیر چربی والا گوشت، مچھلی، انڈے اورآئرن والے یا آئرن پُر کرنے والی مقوی کی غدائیں۔ جن علاقوں میں عام طور پر وٹامن "اے" کی کمی ہے وہاں چھ مہینے سے پانچ سال تک بچوں کو چار سے چھ مہینوں میں ایک بار وٹامن "اے" کے متبادل پوری خوارک دی جاسکتی ہے۔

٧۔ بچوں میں سیکھنے کی اہلیت اور نشوونما میں دیری کو روکنے کے لئے ماں اور بچہ کی غدا میں آیوڈین نمک بہت ضروری ہے۔ بچوں میں سیکھنے کی قابلیت اور نشوونما میں دیری کو روکنا بہت ضروری ہے عام نمک کے بجائے آیوڈائزڈ نمک کا استعمال کرنا حاملہ عورتوں اوران کے بچوں کو آیوڈین کی حسب ضرورت کو پورا کرتا ہے۔

٨۔ جیسے جیسے بچہ کی غدا میں کھانے کی چیزیں اورپانی کی مقدار بڑھتی جاتی ہے دست کا خطرہ بھی بڑھتا جاتا ہے۔ کیڑوں کے کھانے والی چیزوں کی گندگی دست اوردوسری بیماری کا سبب ہے جس سے بچوں میں باڑہ اورنشوونما کے لئے ضروری مقومی عناصر اورطاقت کی کمی ہوجاتی ہے۔ بیماریوں کوروکنے کے لئے بہتر صفائی، محفوظ پانی اور غدائی اشیاءکی مکمل نگرانی، تیاری اورذخیرہ کی بڑی اہمیت ہے۔

٩۔ بیماری کے دوران بچوں کو فاضل رقیق اشیاءاورغدا کے لئے حوصلہ افزائی اور چھوٹے بچوں کو کئی بار دودھ پلانے کی ضرورت ہے۔ بیماری کے بعد بچوں کوعام طورسے زیادہ کھانا دینا چاہیے۔ تاکہ بیماری کی وجہ سے زائل طاقت اور پرورش کی کمی جلد پوری ہوسکے۔

١٠۔ بہت دبلے پتلے یا سوجن والے بچوں کو خاص طور پر مخصوص علاج ومعالجہ اوردیکھ بھال کی ضرورت ہوتی ہے انہینجانچ اورعلاج کے لئے ٹرینڈ صحت کا رندہ یا صحت مراکز پر لے جانا چاہیے۔

ٹیکہ کاری

ہرا یک بچہ کے لئے ٹیکہ لگانے کی منظور شدہ کڑی پوری ہونا چاہیے۔ بچہ کی زندگی کے پہلے اور دوسرے سال میں لگائے جانے والے ٹیکے خاص طور سے انہیں شروعاتی دنوں کی ان بیماریوں سے بچانے میں معاون ہیں جن سے ان کی اچھی نشوونما مینکمی ہمیشہ کے لئے اپاہج ہوجانے یا مرجانے کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔ حاملہ ہونے کے لئے اہل جوانی بالغ لڑکیوں کے ساتھ ساتھ دوسری سبھی عورتوں کودی گئی ٹٹ نس کی خوارک سے نہ صرف ان کی بلکہ ان کے ہونے والے نوزائیدہ بچوں کی بھی حفاظت ہوتی ہے۔
صحیح وقت پر ٹٹ نس کی پانچ خوراک دینے سے پوری زندگی کی حفاظت ہوجاتی ہے۔ ان سبھی عورتوں کو حمل کی مدت کے دوران ٹٹ نس کا بوسٹرٹیکہ ضرور دیا جانا چاہیے۔ جنہیں اب تک ٹٹ نس کے پانس مقررہ ٹیکے نہیں لگے ہوں۔

١۔ ٹیکہ لگوانا بے حد ضروری ہے۔ زندگی کے پہلے سال میں ہر ایک بچہ کو ٹیکہ کاری کی پوری کڑی کی ضرورت ہوتی ہے۔ شروعاتی حفاظت بہت ہی اہم ہے، خاص طورپرپہلے اوردوسرے سال کی ٹیکہ کاری اس لئے بھی اہم ہے۔ بچہ کی ٹیکہ کاری کب تک ہونا چاہیے اس کے لئے گھر کے سبھی لوگ اور بچوں کا دھیان رکھنے والوں کو صحت کارندوں کی صلاح ضرور لینا چاہیے۔

٢۔ ٹیکہ کاری کئی خطرناک بیماریوں سے حفاظت کرتی ہے۔ جس بچہ کی ٹیکہ کاری نہیں ہوتی، اس کے بیمار پڑے ، ہمیشہ کے لئے اپاہچ ہوجانے یا بُری پرورش کا شکار ہوجانے اورمرجانے کا خطرہ کہیں زیادہ ہوجاتا ہے۔

٣۔ اس بچہ کی ٹیکہ کاری محفوظ ہوتی ہے، جو معمولی طورپر بیمار، اپاہج یا کمزور پرورش پایا ہو۔

٤۔ سبھی حاملہ عورتوں اور بچوں کو ٹٹ نس سے بچانے کی ضرورت ہے۔ اگر عورت کی ٹیکہ کاری پہلے ہوچکی ہے تو بھی اسے ٹٹ نس کا ایک اور ٹیکہ لگوانے کی ضرورت ہوسکتی ہے۔ ٹٹ نس کے ٹیکے اور صلاح کے لئے صحت کارندوں سے پلیں۔

٥۔ ہرایک شخص کی ٹیکہ کاری کے لئے نئی یا پانی میں ابلی ہوئی سوئی کا ہی استعمال کیا جانا چاہیے۔ لوگوں کو نئی سوئی کا استعمال کرنے کی مانگ کرنی چاہیے۔

٦۔ بھیڑ میں بیماریاں تیزی سے پھیل سکتی ہیں۔ مالدار، خاص کرپناہ گزیں یا آفات ومصائب کے حالات میں رہ رہے سبھی بچوں کی خاص کر خسرہ سے بچاؤ کے لئے فوراً ٹیکہ کاری ہونا چاہیے۔

۷۔ ہر ایک ٹیکہ کاری سے پیشتر صحت کارندہ کو بچہ یا بالغ کی ٹیکہ کاری چارٹ ضرور دکھانا چاہیے۔

دست

دست کے شکار بچہ کو زیادہ مقدار میں ماں کا دودھ یا زندگی محافظ گھول (او آر ایس) جیسے رقیق اور مقوی اشیاءدینی چاہیے اور غدائی اشیاءکی مقدار بڑھانا چاہیے۔ دست کی زیادتی کو کم کرنے کے لئے اسے جستہ (زنک) کی خوراک دینی چاہیے۔ اگر دست میں کئی بار پتلا پاخانہ یا پاخانے مینخون آتا ہو تو بچہ کی زندگی کے لئے خطرہ ہوسکتا ہے اور اسے کسی ٹرینڈ صحت کارندہ کے پاس فوراً علاج کے لئے لے جانا چاہیے۔

١۔ دست جسم سے پانی نچوڑ کر اورپانی کی کمی پیدا کر کے بچوں کو مارڈالتا ہے۔ دست شروع ہوتے ہی بچہ کو مقررہ کھانا اوررقیق اشیاء تھوڑی زیادہ دینا ضروری ہے۔

٢۔ اگر ایک گھنٹہ کے اندر کئی بار پتلا پاخانہ یا پاخانہ سے خون آتا ہو، تو وہ بچہ کی زندگی کے لئے خطرناک ہوسکتا ہے۔ ایسے میں ٹرینڈ صحت کارندہ کی مدد فوراً ضروری ہے۔

٣۔ پہلے چھ مہینے کی زندگی میں اور چھ مہینے کے بعد بھی بچہ کو ماں کا دودھ پلاتے رہنے سے خاص طور پر دست کی نازک دست کو کم کیا جاسکتا ہے۔ جہاں اجازت ہو اورملے وہاں روٹا وائرس روک تھام والا ٹیکہ روٹا کیڑوں کی وجہ سے دست سے ہونے والی موت کا خطرہ کم کرتا ہے۔ وٹامن والے اور جستہ کی متبادل غدا سے بھی دست کا خطرہ کم ہوسکتا ہے۔

٤۔ دست کے شکار بچہ کو وقت سے کھانا کھلاتے رہنا چاہیے۔ دست سے صحت مند ہورہے بچہ کو اپنی کھوئی ہوئی طاقت اور بل دوبارہ حاصل کرنے کے لئے الگ سے بھی غذائی خوراک دی جانی چاہیے۔

٥۔ دست کے شکار بچہ کو دس سے چودہ دن تک زندگی محافظ گھول (او آر ایس) اورروزانہ جستہ کی متبادل خوراک دینی چاہیے۔ دست کی دوائیں عام طور پر اثر نہیں کرتیں اور بچہ کو نقصان پہنچا سکتی ہیں۔

٦۔ دست سے بچنے کے لئے نوزائیدہ بچوں کے ساتھ برھتے ہوئے سبھی بچوں کی غدائیں سنڈاس یا پاخانہ میں ڈال کر یا جلا کر ٹھکانے لگا دینا چاہیے۔

٧۔ صاف ،صفائی، ستھری اوراچھی عادتیں اور صاف پانی کا استعمال دست سے روک تھام کرتے ہیں۔ آب دست کے بعد یا پاخانہ کو ہاتھ لگانے کے بعد اورکھانا چھونے، تیار کرنے، یا بچہ کو کھانا کھلانے سے پہلے ہاتھ کو صابن اور پانی یا راکھ اور پانی سے اچھی طرح دھونا چاہیے۔

کھانسی ،سردی اور زیادہ دوسری گہری بیماریاں

زیادہ تر بچہ کازکام اورکھانسی خود ہی ٹھیک ہوجاتے ہیں۔ لیکن زکام اوربخار سے بیمار بچہ کی سانس اگر تیز چل رہی ہو یا سانس لینے میں دست ہورہی ہو تو یہ بچہ کے لئے خطرناک ہوسکتا ہے اور اسے کسی ٹرینڈ صحت کا رندہ کے پاس فوراً علاج کے لئے لے جانا چاہیے۔

۱۔ کھانسی اور سردی سے پریشان بچوں کوگرم رکھنا چاہیے اور انہیں زیادہ سے زیادہ کھانے اورپینے کے لئے حوصلہ افزائی کرنا چاہیے۔

۲۔ کبھی کبھی کھانسی اورسردی سنجیدہ مسئلہ کی نشان دہی کرتی ہے۔ تیز تیز یادقت سے سانس لے رہے بچہ کو فوراً علاج کے لئے کسی ٹرینڈ صحت کارندہ کے پاس لے جائیں جو علاج کی تمام سہولتیں مہیا کرواسکتا ہو۔

۳۔ خاندان یہ بات پختہ کرتے ہوئے کہ بچہ کو پہلے چھ ماہ ضرور ماں کا دودھ ملے اورسبھی بچوں کی عمدہ پرورش اورمکمل ٹیکہ کاری ہو، نمونیہ کی روک تھام میں مدد کرسکتا ہے۔

۴۔ اگربچہ کو تین ہفتہ سے زیادہ وقت تک کھانسی ہوتی رہے تو علاج کی فوراً ضرورت ہوتی ہے۔ ہوسکتا ہے کہ بچہ کوٹی بھی ہو، جو پھیپھڑوں کی بیماری ہوتی ہے۔

۵۔ تمباکو اورچولہے کے دھوئیں سے بچوں اور حاملہ عورتوں کو نمونیا یا سانس کی دوسری بیماریوں کا خاص خطرہ رہتا ہے۔

صاف صفائی

کئی بیماریوں کو صاف صفائی کی اچھی عادتیں اپنا کرروکا جاسکتا ہے جیسے پاخانہ کرنے یا بچوں کا پاخانہ اٹھانے کے بعد ہاتھوں کو صابن اور پانی سے یا راکھ اور پانی سے دھونا صاف ستھرے بیت الخلاءکا استعمال کرنا، پاخانے کو گھر، بچوں کے کھیلنے کی جگہ اورپانی کے برتنوں سے دور رکھنا، کھانا کھلانے یا کھانا چھونے سے پہلے ہاتھوں کو دھولینا، صاف پانی کا استعمال ،پانی کی گندگی کی شبہ ہونے پر اس کو صاف کرنا اوررکھنا۔ پانی کی صفائی بنائے رکھنا۔

١۔ نوزائیدہ بچوں کے ساتھ ساتھ بڑھتے بچوں کے سبھی پاخانوں کو حفاظتی طریقہ سے ٹھکانے لگانا چاہیے۔ گھر کے سبھی ممبروں کے پاخانے یا سنڈا س یہاں تک کہ بچوں کو بھی پاٹوں کا استعمال کروانا پاخانے کومحفوظ طریقہ سے ٹھکانے لگا نے سب سے بہتر طریقہ ہے۔ اگر بیت الخلاءنہ ہوں تو پاخانہ کو مٹی کے نیچے دبا دینا چاہیے۔

٢۔ بچوں سمیت خاندان کے سبھی ممبروں کو پاخانہ چھونے کے بعد، کھانا پکانے یا چھونے اور بچوں کو کھلانے سے پیشتر اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی سے اچھی طرح دھونا چاہیے۔ اگر صابن نہ ہو تو پھر راکھ اور پانی کا بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔

٣۔ صابن اورپانی سے روزانہ چہرہ دھونے سے آنکھ کے انفکشن سے حفاظت ہوتی ہے۔ دنیا کے کچھ حصوں میں آنکھ کا انفکشن ریہا (ٹرے کوما) بھی ہوسکتا ہے جو اندھا پن پیدا کرسکتا ہے۔

٤۔ صرف وہی پانی استعمال کریں، جو محفوظ جگہ سے نکالا گیا ہو یا وہ صاف ہو۔ پانی کو صاف کرنے کے لئے پانی کا برتن اندر اور باہر سے صاف ہو اورڈھانپ کر رکھنے کی ضرورت ہے۔ جہاں ضروری ہو، پانی کو صاف کرنے کے لئے اسے ابالنے، فلٹر کرنے، کلورین کی ٹیکہ ڈالنے یا سورج کی روشنی سے صاف کرنے جیسے پانی کی صفائی کے گھریلو طریقے اپنا نا چاہیے۔

٥۔ کچا یا باسی کھانا خطرناک ہوسکتا ہے کچی کھانے والی چیزوں کو دھونا یا پکانا چاہیے۔ پکا ہوا کھانا پکنے کے بعد بغیر کسی دیری کے یا دوبارہ اچھی طرح گرم کرکے کھانا چاہیے۔

٦۔ کھانا، کھانا پکانے والے برتن اورکھانا پکانے والی جگہ کو صاف اورجانوروں کی پہنچ سے دور رکھتا چاہیے۔ کھانے کوبرتنوں سے ڈھانپ کررکھنا چاہیے۔

۷۔ سبھی گھریلو کوڑا کرکٹ کو محفوظ جگہ ٹھکانے لگا دینے سے رہائشی جگہ صاف اور صحت بخش ہوتی ہے۔ اس سے بیماریاں روکنے میں مدد ملتی ہے۔

۸۔ ماہواری کے دوران صفائی اہم ہے۔ لڑکیوں اور عورتوں کے لئے صاف اورسوکھے ہونے عورتوں کے واسطے تیار شدہ کپڑے ملیں۔ انہیں اپنی صاف صفائی اوراپنے کپڑوں کو دھونے ،سکھانے کے لئے ایک صاف ستھرا نجی مقام مہیا کرنا چاہیے۔ سینیٹری نیپکن کو گھر یلو کوڑے کرکٹ کے ساتھ محفوظ ٹھکانے لگا دینا چاہیے یا جلا دینا چاہیے۔

ملیریا

ملیرا جو مچھروں کے کاٹنے سے پھیلتا ہے جان لیوا بھی ہوسکتا ہے۔ جہاں بھی ملیریا کا دور دورہ ہو وہاں لوگوں کو مچھر مار دوا، مچھردانی کا استعمال کرنا چاہیے۔ کوئی بھی بچہ جیسے بخار ہو ٹرینڈ صحت کا رندہ کے پاس جانچ کے لئے لے جانا چاہیے۔ تاکہ علاج ہوسکے۔ ٹرینڈ صحت کارندہ کی رائے کے مطابق ملیریا بچاؤ گولیاں لینی چاہیے۔

۱۔ ملیریا مچھروں کے کاٹنے سے پھیلتا ہے۔ مچھر مار دوا مچھر دانی میں سونا مچھروں کے کاٹنے سے بچنے کی سب سے اچھی ترکیب ہے۔

۲۔ ملیریا جہاں بھی عام ہے، بچوں پر خطرہ بنارہتا ہے۔ بچہ کو اگربخار ہے تو ٹرینڈ صحت کارندہ سے اس کی فوراً جانچ کرانی چاہیے۔اور ملیریا ثابت ہوتے ہی جتنی جلدی ممکن ہوسکے ملیریا کا علاج کرانا چاہیے۔ عالمی صحت تنظیم کے ذریعہ پالازموڈنیم فالسی فارم ملیریا کے علاج کے لئے آر ٹی منری نن پر منحصر ملے جلے علاج کے طریقوں یعنی ایکٹس کی شفارش کی گئی ہے۔ یہ سب سے زیادہ سنجیدہ قسم کا ملیریا ہوتا ہے اور ملیریا سے ہونے والی تقریباً سبھی اموات کا سبب یہی ہے۔

۳۔ حاملہ عورتوں کے لئے ملیریا بہت خطرناک ہوتا ہے۔ ملیریا جہاں بھی عام ہے حاملہ عورتوں کو صحت کارندہ کے ذریعہ تجویز کی گئی ملیریا بچاؤ گولیاں لینی چاہیے اورمیڈی کیٹڈ مچھر دانی میں سونا چاہیے۔

۴۔ ملیریا سے پریشانی یا اس سے نکل رہی بچہ کو زیادہ مقدار میں رقیق اشیاءاورغدا کی ضرورت ہوتی ہے۔

ایچ آئی وی

ہیومن امینو ڈیفی شی انشی وائرس یعنیH.I.V کی وجہ سے ہونے والا ایڈسی یوں تو لاعلاج بیماری ہے لیکن اسے روکا اور اس کا علاج کیا جاسکتا ہے۔ ایچ آئی وی ، اس وائرس سے متاثر شخص کے ساتھ غیرمحفوظ صحت کرنے، متاثر ماں سے حالت حمل، پیدائش یا بچہ کو اپنا دودھ پلانے، ملوث سوئی، سرنج یادیگر فلیلے آلات سے خون نکالنے اور ملوث خون چڑھانے سے پھیلتا ہے۔ سبھی لوگوں کو ایچ آئی وی کے متعلق تعلیم دینا، اس سے ملحق بے عزتی اور بھید بھاؤ کو کم کرنا ہی ایچ آئی وی کی روک تھام، جانچ اور دیکھ بھال سے ملحق جانکاری، تعلیم اورمکالمہ کا حصہ ہونا چاہیے۔ بچوں اور بالغوں میں بیماری کی پہچان شروع میں ہی ہوجائے تو ان کے زندہ رہنے اور عرصہ تک صحت مند رہنے کا امکان بڑھ جاتا ہے۔ ایچ آئی وی سے ملوث بچے اور خاندان کے پاس بچہ کی مدد کرنے والے صحت اور پرورش اورسماجی فلاح بہبودی خدمات تک پہنچنے کے مواقع ہونا چاہیے۔ ایچ آئی وی سے متاثر ہر شخص کو اپنے حقوق کی جانکاری ہونی چاہیے۔

۱۔ ایڈس ہیومن ایمیو نوڈفی سی انسی وائرس یعنی ایچ آئی وی کے سبب ہوتا ہے۔ ایڈس لیوں تو لا علاج بیماری ہے لیکن اسے روکا اور اس کا علاج کیا جاسکتا ہے۔ لوگ جن اسباب سے ایچ آئی وی کی چھوت میں ملوث ہوجاتے ہیں وہ ہیں ۔

۱۔ مردوں یا عورتوں کے ذریعہ استعمال کئے جانے والے کنڈوم کے بغیر ایچ آئی وی میں ملوث کے ساتھ غیر محفوظ صحبت کرتے ،متاثرہ سوئی، سیرینج یا کسی دیگر نکیلے اوزاروں سے خون نکالنے اور متاثر خون چڑھانے سے ایچ آئی وی میں ملوث ہوسکتے ہیں۔ یہ عام انفکشن اور دیگر اسباب سے نہیں پھیلتا ہے۔

۲۔ کوئی بھی شخص جسے ایچ آئی وی کی روک تھام کی جانکاری چاہیے۔ یا جسے خود کو ایچ آئی وی سے آلودہوجانے کا اندیشہ ہو، اسے ایچ آئی وی کی روک تھام اور یا اس کی جانچ، مشورہ، دیکھ بھال اور مدد سے متعلق صلاح کے لئے صحت کارندہ یا ایڈس مرکز سے رابطہ قائم کرنا چاہیے۔

۳۔ سبھی حاملہ عورتوں کو جو سوچتی ہیں کہ انہیں ان کے ساتھی یا خاندان کے لوگوں کو ایچ آئی وی ہے یا ایچ آئی وی ہونے کا اندیشہ ہے یا وہ ایچ آئی وی کے انفکشن سے بری طرح ملوث ماحول میں رہتی ہیں، تو انہیں ایچ آئی وی کی جانچ کرانی اور صلاح لینی چاہیے تاکہ انہیں اپنی اپنے ساتھی اور اپنے خاندان والوں کی ایچ آئی وی سے بچانے اور دیکھ بھال کی جانکاری مل سکے۔

٤۔ ایچ آئی وی کے انفکشن میں ملوث ماؤں، یا ایچ آئی وی سے متعلق باتوں، نشانات اور حالات والے سرپرستوں سے پیدا ہونے والے سبھی بچوں کی ایچ آئی وی کی جانچ کرانی

چاہیے۔ اوراگر ان میں ایچ آئی وی کا اثرہو تو انہیں اس سے متعلق دیکھ بھال اور علاج کے لئے لے جانا چاہیے۔ اور بڑی محبت اور مدد دینی چاہیے۔

۵۔ والدین اور دیکھ بھال کرنے والوں کو اپنے بیٹے اوربیٹیوں سے آپسی تعلقات، جسمانی رشتوں اور آسانی سے ان کے ایچ آئی وی انفکشن کے شکار ہونے کے بارے میں باتیں کرنی چاہیے۔ لڑکیاں اور جوان عورتیں خاص طور پر ایچ آئی وی کا شکار ہوتی ہیں۔ لڑکے اور لڑکیوں کو جنسی استحصال ،تشدد اور بڑوں کے دباؤں کو ان دیکھا، غیر تسلیم شدہ اور بچاؤ کے طریقے سیکھنا چاہیے۔ انہیں رشتہ داروں میں برابری اورعزت کی اہمت کو سمجھنا چاہیے۔

۶۔ سرپرستوں، استادوں، بڑوں اور آئیڈیل افراد کے ذریعہ بڑھتے بچوں کو محفوظ ماحول اورجینے کے بہتر طریقے سیکھنے کے مواقع دئیے جانا چاہیے۔ جو انہیں اچھے اور صحت مند متبادل اپنا نے اور صحت مند برتاؤ کرنے میں مدد کرسکیں۔

۷۔ بچوں اور نوجوانوں ان کے خاندان اور سماج پر اثر ڈالنے والے ایچ آئی وی روک تھام، دیکھ بھال اورمدد سے متعلق فیصلے لینے اورلاگو کرنے میں ان کی سرگرم ساجھے داری ہونی چاہیے۔

۸۔ ایچ آئی وی کے متاثر خاندان کو اپنے پریشانخاندانی لوگوں یا بچوں کی دیکھ بھال کے لئے مالی امداد اور سماجی فلاح وبہبودی خدمات کی ضرورت ہوتی ہے۔ خاندانوں کو اس قسم کی خدمات حاصل کرنے میں مدد کرنی چاہیے۔

۹۔ ایچ آئی وی ملوث یا متاثر کسی بھی بچہ یا بالغ شخص کو کبھی بھی لعن طعن یا پریشاں نہیں کرنا چاہیے۔ ایچ آئی وی جانکاری اورروک تھام اور خوف، نشایتا ں اور پریشانیوں کو کم کرنے میں گھر کے لوگوں، استادوں اور آئیڈیل افراد کا اہم رول ہوتا ہے۔

۱۰۔ ایچ آئی وی میں ملوث ہر شخص کو اپنے حقوق کی جانکاری ہونی چاہیے۔

بچوں کی حفاظت

لڑکیوں لڑکوں کو ان کے خاندان، اسکول اورانجمنوں میں یکساں حفاظت ملنی چاہیے۔ اگر ایسے محفوظ ماحول کی کمی ہے تو بچے تشدد سے جڑے برتاؤ، جنسی استحصال، بچہ تسکری، بچہ مزدوری، نقصان دہ رسومات اور بھید بھاؤکا آسان شکار بنتے ہیں۔ ایک ایسے محفوظ ماحول کی تعمیر کرنے کے لئے جس میں بچے اپنی اہلیت کو ترقی دے سکیں اور انہیں پور اکرسکیں۔ ضروری ہے کہ وہ خاندان کے ساتھ ہوں، پیدائش کا اندراج ہو، بیسک سہولتوں تک ان کی پہنچ ہو، ظلم سے محفوظ ہوں، بچہ حقوق پر معین انصاف کا بندوبست ہواور اپنے کو محفوظ رکھنے کی جانکاری اور ترقیوں کو وسیع کرنے میں ان کی سرگرم ساجھے داری ہو۔

١۔ ہر بچہ کو ایک خاندان میں پلتے برھنے کا موقع ملنا چاہیے۔ اگرخاندان اس کو رکھنے میں مجبور ہے تو افسروں کو اس کے وجوہات کا پتہ لگا نے اور بچہ کو دوبارہ خاندان سے ملوانے کی ہر ممکن کوشش کرنی چاہیے۔

٢۔ ہر بچے کو ایک نام اور قومیت کا حق ہے۔ بچہ کی پیدائش کا اندراج کرنے سے اسے تعلیم صحت کی سہولتوں اورعدالتی وسماجی خدمات کے حقوق حاصل ہوتے ہیں۔ پیدائش کا اندراج بُرا برتاؤں اور استحصال سے حفاظت کی سمت میں ایک اہم قدم ہے۔

٣۔ لڑکیوں اور لڑکوں کو تشدد اوراستحصال کی سبھی شکلوں سے بچا یا جاناچاہیے۔ اس میں جسمانی، جنسی اورجذباتی بداخلاقی، ان دیکھی اوربچہ شادی اورلڑکیوں کے پیدائشی اجزاءکا ٹنا اور بگاڑنا جیسی نقصان دہ رسومات شامل ہیں۔ اس حفاظت کی ذمہ داری خاندانوں انجمنوں اورحکومت کی ہے۔

٤۔ سبھی بچوں کو خطرناک سمجھے جانے والے کاموں سے بچانا چاہیے۔ کام کیوجہ سے ان کی تعلیم رکاوٹ نہیں ہونی چاہیے۔ بچوں کو غلامی، بندھوا مزدوری، نشیلی اشیاءکی پیداوار اور تسکری جیسے بڑے کاموں میں کبھی نہیں ڈالنا چاہیے۔

٥۔ لڑکیوں اورلڑکوں کا اپنے گھر ،اسکول، کام کی جگہ اورانجمن میں جنسی استحصال ہونے کا امکان ہوتا ہے۔ جنسی استحصال اور بداخلاقی کوروکنے کے لئے قدم اٹھانے چاہیے۔ جنسی استحصال اور بد اخلاقی کے شکاری بچوں کو فوراً مدد کی ضرورت ہوتی ہے۔

٦۔ جہاں بھی بچوں کی حفاظت کمزور ہے یا ایک دم نہیں ہے وہاں سے بچوں کی تسکری آسانی سے ہوجانے کا امکان ہوتا ہے۔ بچوں کی تسکری روکنے کے ساتھ ساتھ سرکاری، شہری کمیٹیاں اورخاندانوں کی ذمہ داری یہ بھی ہے کہ پریشاں بچوں کو ان کے خاندانوں کا حصہ بنانے کی ہر ممکن کوشش کی جائے ۔ اس میں اس کی سب سے زیادہ بھلائی ہے۔

۷. بچوں کے لئے انصاف کی بنیاد بچہ حقوق پرمنحصر ہونا چاہیے۔ ان کی آزادی کو چھینا ہمیشہ ایک آخری حل ہونا چاہیے۔ شکار یا جرم کے گواہ بچوں کے لئے حساس طریقوں کو مقام دینا چاہیے۔

۸. نقداامداد اور سماجی بہبودی خدمات سے خاندانوں کو جوڑے رکھنے اور بچوں کے اسکول اورصحت خدمات تک ان کی پہنچ یقینی بنانے میں مدد مل سکتی ہے۔

۹. سبھی بچوں کو ان کی عمر کے مطابق جانکاری حاصل کرنے، ان کی بات سنی جانے اور انہیں متاثر کرنے والے فیصلوں میں حصہ لینے کا حق ہے۔ اس حق کی ادائیگی انہیں بد اخلاقی، تشدد اور استحصال کے خلاف اپنی حفاظت میں ایک اہم رول ادا کرنے اور ایک ذمہ دار شہری بننے میں مدد گار ہوتا ہے۔

چوٹ کی روک تھام

اگر والدین اور دیکھ ریکھ کرنے والے چھوٹے بچوں پر کڑی نظر رکھیں، ان کا ماحول محفوظ بنائے رکھیں اور انہیں حادثات اور چوٹ سے بچانے کی تعلیم دیں تو اپاہج پن اور موت کا سبب بننے والی کئی گہری چوٹوں کو روکا جاسکتا ہے۔ بچوں کو آگ، کھانا پکانے کے چولہے، لیمپ، ماچس اور بجلی کے سامانوں سے دور رکھنا چاہیے۔

١۔ کئی سنجیدہ چوٹوں کو روکا جاسکتا ہے اگروالدین اور دیکھ ریکھ کرنے والے چھوٹے بچوں پر چوکنی نگاہ رکھیں اور ان کا ماحول محفوظ بنائے رکھیں۔

٢۔ چھوٹے بچوں کو سڑکوں یا ان کے نزدیک ہونا خطرناک ہوتا ہے۔ انہیں سڑک یا اس کے نزدیک نہیں کھیلنے دینا چاہیے۔ اور سڑک پر یا اس کے پار کرتے وقت ان کے ساتھ ہمیشہ کوئی بڑا آدمی ہونا چاہیے۔ سائیکل یا موٹر سائیکل کا سواری کرتے وقت انہیں ہلمٹ پہننا چاہیے اور گاڑی سے لے جاتے وقت اسے ان کی عمر کے مطابق محفوظ طریقہ سے بٹھانا چاہیے۔

٣۔ بچے دو منٹ سے بھی کم وقت میں اور بہت کم پانی میں ڈوب سکتے ہےں یہاں تک کہ باتھ ٹب میں بھی انہیں پانی میں یا اس کے آس پاس اکیلے نہیں چھوڑنا چاہیے۔

٤۔ بچوں کو آگ ،کھانا پکانے کے چولہے ،گرم رقیق غذا اوربجلی کے کھلے تاروں سے دور رکھ کر جلنے سے بچایا جاسکتا ہے۔

٥۔ چھوٹے بچوں کو زیادہ تر چوٹیں خاص طور پر گرنے کی وجہ سے لگتی ہیں۔ چھوٹے بچے اوپر چڑھنا چاہتے ہیں۔ سیڑھیوں، بالکینوں، چھتوں، کھڑکیوں اورکھیلنے اور سونے کی جگہوں کو سیدھے کھڑے چھڑوں کی روک گھیروں کو لگا کر محفوظ بنائے جاسکتے ہےں تاکہ بچوں کو گرنے سے بچایا جاسکے۔

٦۔ چاقو، قینچی، دھادار پانکیلی چیزیں اور ٹوٹے کانچ سنجیدہ چوٹ پہنچا سکتے ہیں۔ ان چیزوں کو بچوں کی پہنچ سے دور رکھنا چاہیے۔ پلاسٹک بیگ جس سے دم گھٹنے کا خطرہ ہوتا ہے، بچوں کی پہنچ سے دوررکھنا چاہیے۔

٧۔ دواؤں، زہریلی چیزیں، کیڑے مار دواؤں، رنگ اڑانے والی چیزوں، تیزاب رقیق کھاد اور مٹی کاتیل جیسے ایندھن کو محفوظ طریقے سے بچوں کی نظر اور پہنچ سے دور رکھنا چاہیے۔

۸۔ چھوٹے بچے چیزوں کو اپنے منہ میں ڈال لیتے ہیں۔ گلے میں پھنسنے سے بچاؤ کےلئے سکے، پینج (نٹ بولٹ) بٹن جیسی چھوٹی چیزیں بچوں سے دور رکھنی چاہیے۔ بچوں کے کھانے کی چیزوں کو چھوٹے چھوٹے ٹکروں میں کاٹ کردینا چاہیے تاکہ چبانے اور نگلنے میں آسانی ہوسکے۔

ایمرجنسی: تیاریاں اوررڈ عمل

خاندانوں اورانجمنوں کو ایمرجنسی حالات سے نمٹنے کی تیاری ضرور کرنی چاہیے۔ مصیبتوں، فساد، مہلک امراض یا قدرتی آفات کی حالت میں سب سے پہلے بچوں اور عورتوں کا ہی دھیان رکھا جانا چاہیے۔ اس میں ضروری صحت کی سہولتیں، پوری غذا، ماں کا دودھ اور تشدد ،بداخلاقی اوراستحصال سے حفاظت بھی شامل ہیں۔ بچوں کو محفوظ اور معقول اسکولوں اورجگہوں میں کھیلنے اور پڑھنے کے مواقع ملنے چاہیے۔ جوا نہیں سب کچھ ٹھیک ٹھاک اور یکسو ہونے کا احساس دلائے۔ والدین اورخاندان کے دوسرے افراد کے ذریعہ بچوں کی دیکھ بھال کی جانی چاہیے۔ تا کہ وہ خود کو محفوظ محسوس کریں ۔

۱۔ ایمرجنسی حالات میں سبھی بچوں کو غیر ایمرجنسی جیسے حقوق حاصل ہیں۔ ایمرجنسی چاہے کوئی فساد، آفت، یا مہلک بیماری کیوں نہ ہو یہی سچ ہے۔

۲۔ لڑکے لڑکیوں، خاندان اور انجمنوں کو گھر، اسکول اور انجمنوں میں ہونے والی ایمرجنسی جیسی حالت میں نمٹنے کے لئے پہلے سے منصوبہ بندی کرلینی چاہیے اور آسان قدم اٹھانے کے لئے تیار رہنا چاہیے۔

۳۔ خسرہ ڈائریہ، نمونیہ ،ملیریا، خراب پرورش اورنوزائیدہ بچوں کو ہنے والے پیچیدہ مسائل بچوں کی موت کا خاص سبب ہوتے ہیں۔ خاص کر ایمرجنسی میں۔

٤۔ کوئی مہلک بیماری آفات بذات خود معقول رد عمل کی کمی میں اپنی شدت ایک ایمرجنسی جیسی صورت پیدا کرسکتی ہے۔

۵۔ ایمرجنسی کے تناؤ بھر ے ماحول میں مائیں، یہاں تک کہ خراب پرورش کی شکار مائیں بھی اپنے بچہ کو دودھ پلاسکتی ہیں۔

٦۔ بچوں کو ایمرجنسی کے دوران ہونے والے تشدد سے بچائے جانے کا حق حاصل ہے۔ ان کی حفاظت سرکار، شہری کمیٹیاں، بین الاقوامی تنظیموں، انجمنیں اور خاندانوں کی ذمہ داری ہے۔

۷۔ عام طور پریہی بہتر ہے کہ بچوں کا خیال ان کے والدین اور ان کی دیکھ بھال کرنے والے ہی کریں کیونکہ اس سے بچہ آپ کو زیادہ محفوظ سمجھتا ہے۔ اگر بچہ بچھڑ گیا ہوتو اسے اس کے خاندان سے ملانے کی ہر ممکن کوشش کرنی چاہیے۔ اگر اس میں ہی اس کی سب سے بڑی بھلائی ہے۔

۸۔ آفات اور ہتھیاروں کی لڑائی سے ہونے والے نقصان اورتناؤ کیوجہ سے بچوں میں خوف اور غصہ پیدا ہوتا ہے۔ اگرایسی حالت پیدا ہوتی ہے تو بچوں کو خاص دھیان اور پیار کی ضرورت ہوتی ہے۔ انہیں جنتا ممکن ہو اتنا محفوظ ماحول دینے اور پہلے جیسی حالت دوبارہ پیدا کرنے میں مدد جاری رکھنا چاہیے۔ ایمرجنسی سے نمٹنے سے متعلق فیصلوں اور ردّ عمل میں انہیں ان کی عمر کے حساب سے حصہ لینے کے مواقع دئیے جاسکتے ہیں۔

۹۔ ایمرجنسی میں بھی بچوں کو تعلیم کا حق ہے۔ ایک محفوظ اور معقول اسکول میں جانے سے بچوں میں عام حالت کا جذبہ مضبوط ہونے میں اورچوٹوں سے باہر ہونے میں مدد ملتی ہے۔

۱۰۔ بارودی سرنگ اوربغیر پھٹے بم کافی خطرناک ہوسکتے ہیں۔ چھونے، پاؤں تلے آجانے سے یا چھیڑے جانے پر یہ پھٹ سکتے ہیں اور کئی لوگوں کی جانیں بھی جاسکتی ہیں یا وہ اپاہج ہوسکتے ہیں۔ بچوں اور ان کے خاندانوں کو صرف محفوظ اعلان جگہوں میں ہی رہنا چاہیے اورنامعلوم اشیاءسے بچنا چاہیے۔