

نیو یارک کے لوگ تیار رہیں

نیو یارک شہر میں ہنگامی حالات
کے لئے تیار ہونا

Llame al 311 (TTY: 212-504-4115) o visite NYC.gov/oem para obtener acceso a este folleto en español.

Pour obtenir une brochure en français, appelez le 311 (TTY : 212-504-4115) ou visitez notre site Web à l'adresse suivante : NYC.gov/oem.

Rele 311 (TTY: 212-504-4115) oswa vizite NYC.gov/oem pou jwenn tiliv sa a an Kreyòl.

Telefonować pod nr 311 (teletext dla osób z upośledzeniem słuchu: 212-504-4115) lub wejść na stronę NYC.gov/oem, aby przeczytać broszurę w jęz. polskim.

Звоните 311 (TTY: 212-504-4115) или посетите NYC.gov/oem чтобы получить эту брошюру на русском языке.

한국어로 된 브로셔 입수를 원하시면 311 (TTY: 212-504-4115) 로 전화하시거나 또는 NYC.gov/oem 을 방문하십시오.

請致電 311 (TTY: 212-504-4115) , 或訪問 NYC.gov/oem , 查看中文版的手冊。

اطلب هاتف رقم 311 (TTY: 212-504-4115) پر کال کریں یا اردو میں اس کتابچہ تک رسائی کے لئے
NYC.gov/oem ملاحظہ فرمائیں۔

اطلب هاتف رقم 311 (TTY: 212-504-4115) أو قم بزيارة موقع الإنترنت NYC.gov/oem
لقراءة هذا الكتيب باللغة العربية.

বাংলায় তথ্যপুস্তিকাটি পেতে হলে 311 (TTY: 212-504-4115) নম্বরে টেলিফোন করুন অথবা
NYC.gov/oem ওয়েবসাইটে আসুন।



NYC

Office of Emergency Management

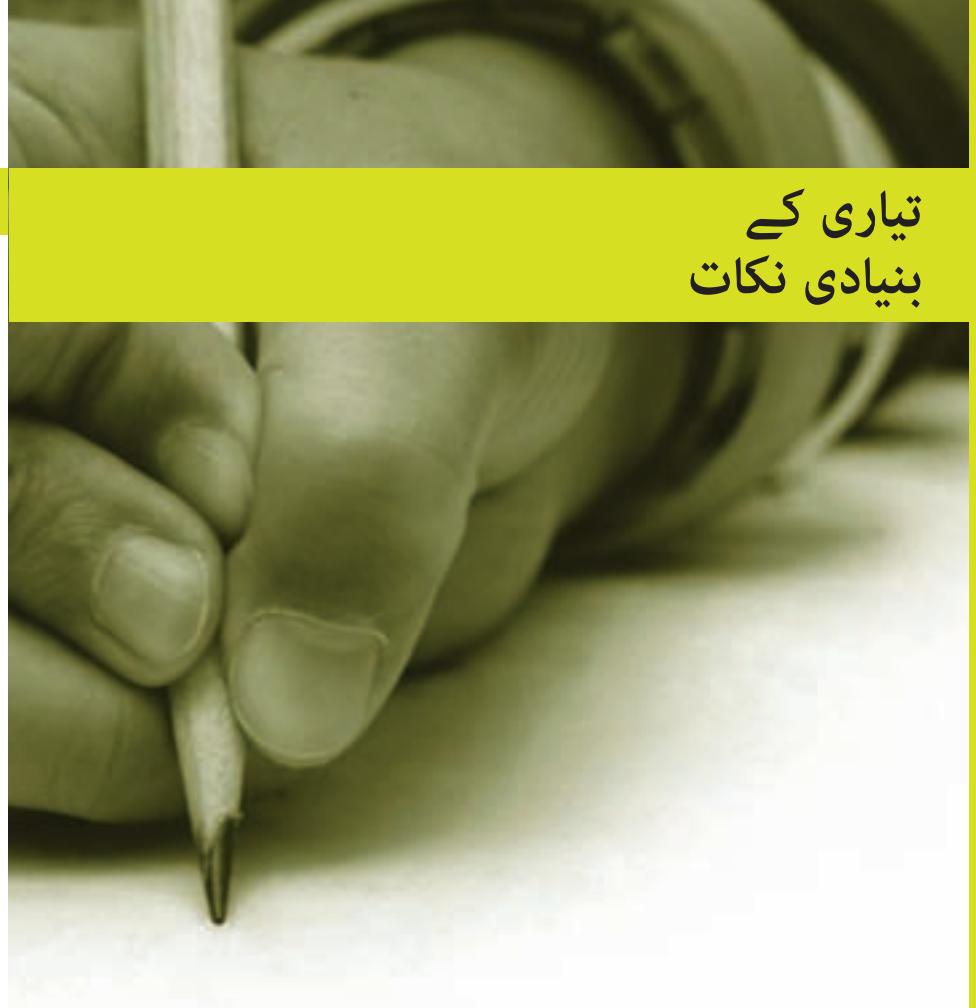
Bill de Blasio, Mayor

فہرست مضامین

کسی ہنگامی حالت کے لئے تیار ہونا اتنی ہی آسان بات ہے جتنی کسی اور کام کے لئے پیشگی تیاری کرنا۔ یہ یقینی بنائیں کہ آپ کے سارے گھر والے مل کر ایک منصوبہ تیار کریں، ہنگامی حالت کے لئے رسد وغیرہ جمع کریں اور ان خطروں کو سمجھ لیں جو انہیں پیش آسکتے ہیں۔ یہ بھی سیکھ لیں کہ بوقت ضرورت آپ کے گھر والے حالات کو اپنے قابو میں کیسے کر سکتے ہیں۔

4	تیاری کے بنیادی نکات
4	آفت سے ٹھننے کے منصوبے کے لئے جانچ کی فہرست
5	ساتھ لے کر چلنے کے بیگ (Go Bag) کی چیزوں کی جانچ کی فہرست
5	ہنگامی سپلائی کٹ کی چیزوں کی جانچ کی فہرست
6	ہنگامی انخلا اور پناہ
6	انخلا
7	آفت کے وقت پناہ
7	جگہ پر ہی پناہ
8	نیو یارک شہر کے خطروں کا علم
8	سردی کا موسم
9	سخت موسم
10	ساحلی آندھیاں اور سمندری طوفان
11	انتہائی گرمی
12	بجلی پانی وغیرہ میں خلل
13	عمارتیں گرنا اور دھماکے
13	زلزلے
14	آگ
15	کاربن مونو آکسائیڈ
16	خطرناک مادے، کیمیا کے بھاؤ اور ریڈیائی کرنوں سے متاثر ہونا
17	بیماریاں پھوٹ پڑنا اور جسمانی خطرے
17	دہشت گردی
18	خاص توجہ کے مستحق
18	بزرگ اور معذور لوگ
19	دماغی صحت
19	زمین دوز راستوں کے لئے تیاری
20	پالتو جانوروں کے مالک
21	شامل ہوں
22	مزید ذرائع
22	شہر سے رابطہ
23	ہنگامی حوالہ کارڈ

تیاری کے بنیادی نکات



ساتھ لے کر چلنے کے بیگ (Go Bag) کی چیزوں کی جانچ کی فہرست

آپ کے کنبے کے ہر فرد کو ساتھ لے کر جانے والا ایک بیگ تیار رکھنا چاہئے جس میں ایسی چیزیں ہوں جو انخلا کے وقت کام آسکیں۔ بیگ کافی مضبوط، وزن میں ہلکا اور اٹھانے جانے کے قابل ہونا چاہئے، جیسے کہ پٹھو یعنی پشت پر لادنے والا بیگ۔ ساتھ لے کر جانے والا بیگ آسانی سے پہنچنے کے اندر اور ہر وقت لے جانے کے لئے تیار ہونا چاہئے۔

تجویز کردہ چیزوں میں درج ذیل شامل ہیں:

- پانی سے متاثر نہ ہونے والے اور چھوٹے سے کسی لفافے میں آپ کی اہم دستاویزات کی نقلیں (بیمہ کارڈ، پیدائش کی اسناد، لین دین کی دستاویزات، فوٹو شناختی کارڈ وغیرہ)
- کار اور گھر کی اضافی چابیاں
- کریڈٹ اور ATM کارڈ اور نقدی
- پانی کی بوتلیں اور خراب نہ ہونے والی کھانے کی چیزیں جیسے انرجی یا گرینولا بار
- فلیش لائٹ (بیٹری)
- بیٹری سے چلنے والے AM/FM ریڈیو اور زائد بیٹریاں
- آپ کے گھر والے جو دوائیں لے رہے ہیں ان کی فہرست اور ان کی خوراکیں، یا ڈاکٹروں کے نام اور فون نمبروں کے ساتھ دواؤں کے نسخوں کی نقلیں
- ابتدائی طبی امداد (فرسٹ ایڈ) کٹ
- وزن میں ہلکا raingear اور Mylar کمبل
- اپنے گھر والوں سے رابطہ اور ملنے کی جگہ کے بارے میں معلومات اور علاقے کا ایک چھوٹا سا نقشہ
- بچوں کی نگہداشت کی چیزیں، پالتو جانور اور دیگر ضروری اشیا

ہنگامی سپلائی کٹ کی چیزوں کی جانچ کی فہرست

اپنے گھر میں اتنا کافی سامان رسد رکھیں جس سے کم از کم تین دن گزارہ ہوسکے۔ اس سامان کو ایسے ڈبوں یا الماریوں میں رکھیں جہاں تک آسانی سے رسائی حاصل ہوسکے۔

تجویز کردہ چیزوں میں درج ذیل شامل ہیں:

- فی کس ایک روز کے حساب سے ایک گیلن پینے کا پانی
- خراب نہ ہونے والی اور کھانے کے لئے تیار کھانے والی ڈبہ بند چیزیں اور ہاتھ سے ڈبے کھولنے والا اوزار
- ابتدائی طبی امداد (فرسٹ ایڈ) کٹ
- فلیش لائٹ (بیٹری)
- بیٹری سے چلنے والا AM/FM ریڈیو اور زائد بیٹریاں
- سیٹی
- آئیوڈین کی گولیاں یا غیر خوشبودار بلیچ (پانی سے جراثیم دور کرنے کے لئے صرف اسی وقت جب صحت کے افسر ایسی ہدایت دیں) اور آئی ڈراپر (پانی میں بلیچ ڈالنے کے لئے)
- فون جسے بجلی کی ضرورت نہ ہو
- بچوں کی نگہداشت کی چیزیں، پالتو جانور اور دیگر خاص اشیا

سوال: مجھے رسد کی یہ سب چیزیں کہاں سے مل سکتی ہیں؟

جواب: بہت سی چیزیں آن لائن یا آپ کے مقامی کرانے کی دوکان، دوا فروش یا فوجی سپلائی اسٹور میں دستیاب ہیں۔ اپنے گھر میں موجود ان چیزوں کی جانچ کریں۔ اگر کوئی کمی ہو تو سال میں کم از کم دو بار اسے پوری کریں جیسے کہ دن کی روشنی بچانے جانے کے اوقات کے دوران۔



آفت سے نمٹنے کے منصوبے کے لئے جانچ کی فہرست

اپنے گھر والوں سے مل کر کسی ہنگامی حالت کے لئے آفت سے نمٹنے کا ایک منصوبہ تیار کریں کہ آپ سب کو ضرورت کے لئے کیسے تیار رہنا ہے، کیا کرنا ہے، ایک دوسرے کو کیسے تلاش کرنا ہے اور آپس میں کیسے رابطہ کرنا ہے۔

- یہ طے کریں کہ کسی آفت کے بعد آپ کے گھر والوں کو پھر کہاں اکٹھے ہونا ہے۔ ملنے کے لئے دو جگہوں کی شناخت کریں: ایک اپنے گھر کے پاس اور دوسری اپنی ہمسائیگی کی بہت نزدیکی سے ہٹ کر، مثلاً کوئی لائبریری، پنچایت گھر (اجتماعی مرکز) یا کسی دوست کا گھر۔
- آپ کے گھر اور ہمسائیگی سے باہر نکلنے کے جتنے بھی ممکن راستے ہیں انہیں استعمال کرنے کی مشق کرتے رہیں۔

ریاست (اسٹیٹ) کے باہر کے کسی ایک دوست یا رشتہ دار کا فیصلہ کریں جس کے گھر والوں کو کسی آفت کی حالت میں علیحدہ ہوجانے کی حالت میں آپ کے کنبے کے لوگ ٹیلیفون کرسکیں۔ اگر نیو یارک شہر کے فون سرکٹ مصروف ہوں تو دور کے فاصلے کی کال کرنا زیادہ آسان ہوسکتا ہے۔ یہ ریاست سے باہر کا رابطہ آپ کی اپنے دیگر گھر والوں سے رابطہ کرنے میں مدد کرسکتا ہے۔

بر فرد کی ضروریات کو مد نظر رکھیں خصوصاً جن چیزوں کی بزرگوں، معذوریت والے لوگوں، بچوں اور انگریزی نہ بولنے والے افراد کو ضرورت ہو۔

درست بیمہ کروائیں۔ اگر آپ نے اپنا مکان کرائے پر دیا ہوا ہے تو کرائے دار کے بیمے میں آپ کے گھر کے اندر کا سامان بھی شامل ہوگا۔ آپ اپنے گھر میں خود رہ رہے ہیں تو یقینی بنائیں کہ آپ کے گھر کا بیمہ معقول ہو — سیلاب یا آندھی سے ہونے والا نقصان مکان مالکوں کے بنیادی بیمے میں شامل نہیں ہوتا۔

جن عمارتوں میں آپ اکثر جاتے رہتے ہیں ان کے ہنگامی منصوبوں سے واقفیت حاصل کریں مثلاً آپ کے کام کی جگہ، آپ کے بچے کا اسکول یا چھوٹے بچوں کی دن کے وقت نگہداشت کا مرکز۔

ہنگامی انخلا اور پناہ



انخلا

آفت کے وقت پناہ

جن لوگوں کے پاس ٹھہرنے کی کوئی متبادل جگہ نہیں ہوگی ان کے لئے پناہ گاہیں دستیاب ہوں گی۔ حالات کے مطابق پناہ گاہوں کی جگہیں بھی بدلتی رہیں گی اس لئے تازہ ترین اطلاعات کے لئے مقامی خبریں سنتے رہیں، www.NYC.gov تک رسائی حاصل کرتے رہیں یا (TTY: 212-504-4115) 311 پر ٹیلیفون کرتے رہیں۔ ساتھ لے کر چلنے والا اپنا بیگ پناہ گاہ میں لے جائیں۔

پناہ گاہوں سے متعلق بنیادی حقائق:

- آفت کے وقت کی پناہ گاہیں اسکولوں، میونسپل عمارتوں اور عبادت گاہوں میں قائم کی جاسکتی ہیں۔
- اگر ممکن ہو تو کیڑے، بستر اور نہانے کا سامان ساتھ لے کر آئیں۔ وہاں صرف پانی اور ضروری کھانا ہی فراہم کیا جائے گا۔
- ہنگامی پناہ گاہوں میں الکحل کی مشروبات، آتشیں اسلحے اور کوئی غیر قانونی چیز لے جانے کی اجازت نہیں ہوگی۔

جگہ پر بی پناہ

چند ہنگامی حالات میں آپ سے کہا جاسکتا ہے کہ آپ جہاں ہیں وہیں رہیں۔ یہ ویسا ہی ہوگا جیسا آپ کا اپنے گھر کے اندر رہنا جبکہ سرکاری کارکن نزدیکی علاقوں سے خطرے دور کرتے رہیں گے۔ آپ سے یہ بھی کہا جاسکتا ہے کہ آپ اپنی کھڑکیاں، دروازے اور بوداری کا نظام بند کر دیں تاکہ کوئی آلودہ ہوا آپ کے گھر کے اندر نہ آسکے۔ اگر آپ کو شہر کے حکام اپنے آپ کو اسی جگہ پر ہی محفوظ کر لینے کی صلاح دیں تو بہت جلد ایسا کر لیں اور ہدایات پر عمل کریں۔

سوال: میں اپنی جگہ پر کب تک اپنے آپ کو محفوظ رکھوں؟

جواب: امکان ہے کہ آپ کو کچھ گھنٹوں کے لئے ایسا کرنے کے لئے کہا جائے گا۔ مقامی حکام کی ہدایات سنتے رہیں۔

سوال: اگر میرے بچے اسکول میں ہوں تو؟

جواب: ان کو تب تک لینے نہ جائیں جب تک خطرہ گزر نہ جائے اور جگہ پر محفوظ رہنے کا حکم واپس نہ لے لیا جائے۔ اسکول کے حکام بھی اپنی عمارت کے اندر محفوظ رہنے کے قواعد کی تعمیل کرتے ہیں۔ اگر آپ ہنگامی حالت کے اندر بچوں کو لینے جائیں گے تو آپ نہ صرف خود کو بلکہ دوسروں کو بھی خطرے میں ڈال رہے ہوں گے۔

اپنے آپ کو محفوظ رکھنے کے لئے اپنی جگہ کسی کمرے کی شناخت کریں جس میں کم دروازے یا کھڑکیاں ہوں۔ چنے گئے کمرے میں فی کس کم از کم 10 مربع فٹ جگہ ہونی چاہئے۔

اندر جانے کے بعد:

- اگر وقت ہو تو آتش دان، کھڑکیاں اور دروازے بند کر دیں۔
- جب ہنگامی حکام کی طرف سے ہدایت دی جائے تب ہوا داری کا نظام بند کر دیں اور دروازے کس کر بند کر دیں۔
- اپنی ہنگامی سپلائی کٹ اور ساتھ لے جانے والے بیگ کا استعمال کریں۔
- تازہ ترین اطلاعات حاصل کرنے کے لئے مقامی ریڈیو یا ٹیلیویژن سنتے رہیں۔

کچھ حالات میں آپ کے لئے اپنا گھر اور اپنا علاقہ خالی کرنا ضروری ہو سکتا ہے۔ اس مقصد کے لئے شہر کے حکام براہ راست خبرداری کا طریقہ استعمال کریں گے نیز ٹی وی اور ریڈیو کے ذریعے آپ کو بتائیں گے کہ آپ کو کب اپنی جگہ سے چلے جانا چاہئے۔ اگر انخلا لازمی ہو تو حکام کی پر زور سفارش یہ ہوگی کہ خالی کرنے والے انخلا والے علاقے کے باہر اپنے دوستوں یا کنبوں کے ساتھ رہیں۔

سوال: مجھے کب اپنی جگہ سے چلے جانا چاہئے؟

جواب: اگر آپ کو کوئی فوری خطرہ درپیش ہو تو آپ وہاں سے چلے جائیں۔

جواب: جب کوئی ہنگامی افسر آپ سے کہے تب آپ اپنی جگہ سے چلے جائیں۔

جب آپ جائیں:

- اگر وقت ہو تو اپنے گھر کو اچھی طرح سے محفوظ کر دیں۔ تمام کھڑکیاں اور دروازے بند کر دیں اور چلنے سے پہلے بجلی کے تمام آلات کے پلگ نکال دیں۔
- مضبوط جوتے اور ایسے کپڑے پہن کر نکلیں جو آرام دہ بھی ہوں اور آپ کی حفاظت بھی کرسکتے ہوں۔
- اپنا پہلے سے تیار کیا گیا بیگ ساتھ لے کر چلیں۔
- ہنگامی حالات کے دوران کسی لفٹ کا استعمال نہ کریں مگر یہ کہ ہنگامی افسران کی طرف سے ایسی ہدایت دی گئی ہو۔
- یاد رکھیں کہ ہنگامی حالت کے مطابق باہر جانے کے راستے بدل سکتے ہیں، اس لئے تازہ ترین اطلاعات کے لئے مقامی خبریں سنتے رہیں، www.NYC.gov تک رسائی حاصل کرتے رہیں یا (TTY: 212-504-4115) 311 پر ٹیلیفون کرتے رہیں۔

جو بھی نزدیک ترین محفوظ جگہ یا پناہ گاہ ہو وہاں چلے جائیں۔ 6



نیو یارک شہر کے خطروں کا علم



سخت
موسم



سردی کا
موسم

سخت موسم، جیسے گرج والے طوفان، اچانک آنے سیلاب اور آندھی کے دوران ذرائع ابلاغ کے ذریعہ تازہ ترین حالات سے باخبر رہیں۔ قومی موسمی خدمت دن میں 24 گھنٹے آب و ہوا کے بارے میں توقعات اور پیشگی خبرداریاں فراہم کرتی رہتی ہے۔

سخت موسم سے ٹھٹھے کے لئے مفید نکتے:

- کسی بڑے طوفان سے پہلے کھڑکیوں کے شٹر چڑھا کر انہیں اچھی طرح بند کر دیں۔
- باہر کی چیزوں کو جیسے باغیچوں کے فرنیچر یا کوڑے دانوں کو جو آندھی سے اڑ سکتی ہیں اور کسی کو نقصان یا چوٹ لگا سکتی ہے اچھی طرح محفوظ کر دیں۔
- کسی تیز آندھی طوفان سے پہلے اپنے گھر کی بجلی اور گیس بند کر دینے پر غور کریں تاکہ آپ کے آلات کو نقصان سے بچایا جاسکے۔
- اگر آپ اپنے گھر کے خود مالک ہیں اور آپ کا گھر سخت بارش کے دوران سیلاب کی زد میں آسکتا ہے تو وہاں ایک sump پمپ لگوانے پر غور کریں۔

گرج والے طوفان:

- ایسے طوفان کے دوران دھات کی کوئی چیز، بجلی کا سامان اور ٹیلیفون استعمال کرنے سے گریز کریں۔ پانی کے نلکے یا پائپوں کے نظام سے جڑا ہوا پانی کا کوئی دیگر منبع بھی استعمال نہ کریں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ آسمانی بجلی تاروں اور پائپوں کے ذریعے آپ تک پہنچ سکتی ہے۔
- اگر گرج والا طوفان کافی سخت ہو تو فوراً کسی عمارت کے اندر چلے جائیں۔ اگر آپ کہیں باہر پھنس جائیں تو سکر کر زمین پر چوکڑی مار کر بیٹھ جائیں اور خود کو ممکن حد تک سب سے چھوٹا نشانہ بنا لیں۔ زمین پر سیدھے نہ لیٹیں اور نہ ہی کسی درخت کے نیچے پناہ لیں۔
- بجلی کے کسی گرے ہوئے تار سے دور رہیں۔

اچانک آیا سیلاب:

- اگر آپ تیزی سے چڑھ رہے پانی کی آواز سنیں یا اسے چڑھتا دیکھیں تو کسی اونچی جگہ پر چلے جائیں۔
- کھڑے پانی سے اپنی کار گزارنے کی ہرگز کوشش نہ کریں۔ کسی ایسے بہہ رہے پانی کو پار نہ کریں جو گھٹنوں سے زیادہ گہرا ہوسکتا ہو۔

تھوڑی دیر رہنے والی آندھیاں:

- ایسی آندھیوں میں اپنے گھر کے تہ خانے یا نچلے حصے میں یا کھڑکیوں سے دور اندرونی دیوار کے پاس چلے جائیں۔ اگر آپ کو پناہ حاصل نہ ہوسکے تو کسی گڈھے یا کھائی میں پناہ لے لیں۔

نیو یارک شہر میں موسم سرما کے دوران اکثر انتہائی سردی پڑتی ہے، سخت برفباری ہوتی ہے، برفانی بجری گرتی ہے اور جسم کو جما دینے والی بارش ہوتی ہے، ان سب سے سنگین خطرے پیدا ہوسکتے ہیں۔

گھر کے باہر:

- کئی تہوں والے گرم کپڑے پہنیں اور اپنے آپ کو سوکھا رکھیں۔ ٹوپ، اسکارف اور پانی سے بچانے والے کوٹ پہنیں۔
- حد درجے کی سرد ہوا سے اپنے پھیپھڑوں کو بچانے کے لئے اپنا منہ ڈھک کر رکھیں۔
- کوئی محنت طلب کام کرنے سے پہلے خود کو تیار کر لیں اور خوب پانی پیئیں۔ برف کو ہٹانے کے لئے حد سے زیادہ محنت کرنے سے گریز کریں۔

گھر کو محفوظ طور پر گرم رکھنا:

- اگر آپ کو اپنے گھر کی گرمی کے ذرائع کے تحفظ کے بارے میں پورا یقین نہ ہو تو (TTY: 212-504-4115) پر ٹیلیفون کریں۔
- صرف قابل حمل و نقل ایسے ساز و سامان کا استعمال کریں جو گھر کے اندر استعمال کے لئے منظور شدہ ہو۔
- کمروں کو گرم کرنے کے لئے اپنے اسٹو یا انگیٹیھی کا استعمال نہ کریں۔
- آگ پکڑنے والے سامان کو جس میں فرنیچر، پردے اور قالین بھی شامل ہیں گرمی کے منبع سے کم از کم تین فٹ دور رکھیں۔ کمرے گرم کرنے والے بیٹر کے اوپر ہرگز کوئی کپڑا سکھانے کے لئے نہ ڈالیں۔
- کمرے کو گرم کرنے والے ساز و سامان کے اوپر ہمیشہ نظر رکھیں۔ جہاں پر بیٹر جل رہا ہو وہاں ہرگز بچوں کو اکیلا نہ چھوڑیں۔ اگر آپ اس پر نگرانی رکھنے کے قابل نہیں ہیں تو اسے بند کر دیں۔
- بجلی کے سرکٹوں پر ایک حد سے زیادہ بوجھ نہ ڈالیں۔

سوال: اگر میرا کمرے گرم رکھنے کا ساز و سامان جاتا رہے تو؟

جواب: اگر آپ کے پاس یہ سامان نہ رہے تو اپنی عمارت کے منیجر یا سپرنٹنڈنٹ سے رابطہ کریں۔ اگر پھر بھی یہ اہتمام بحال نہ ہو تو (TTY: 212-504-4115) کی معرفت نیو یارک شہر کے مکانوں کی نگہداشت اور ترقی کے محکمے سے رابطہ کریں۔



انتہائی گرمی

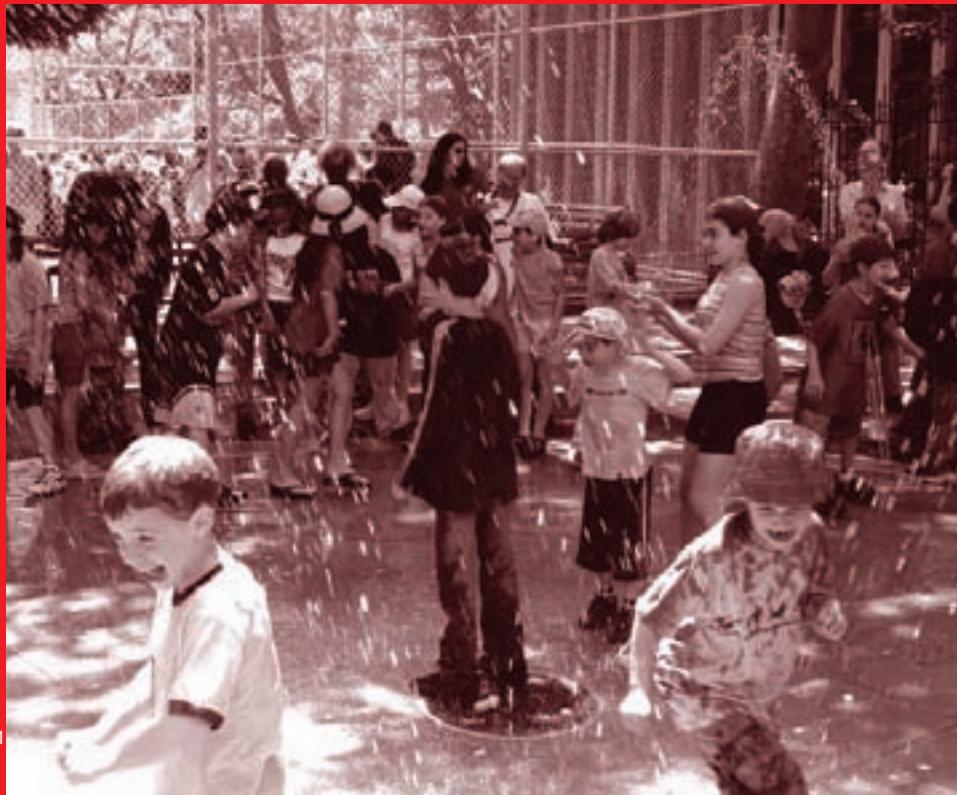
گرمیوں کے موسم میں نیو یارک کے لوگ گرمی سے ہونے والی کئی طرح کی بیماریوں کی زد میں ہوتے ہیں جیسے گرمی کی اینٹھن، گرمی کی ناتوانی اور لو لگنا۔ گرمی کی لہروں کے دنوں میں اپنے ایسے ہمسایوں کی جانچ کرنا نہ بھولیں جن کو مدد کی ضرورت ہوسکتی ہے مثلاً بچے، بوڑھے اور پرانی بیماریوں میں مبتلا یا خاص ضروریات والے لوگ۔

گرمی سے ہونے والی بیماریوں سے بچنے کے لئے یہ احتیاطی تدابیر استعمال کریں:

- دھوپ سے دور رہیں اور سایہ یا چھتری استعمال کریں۔ دھوپ میں جاتے وقت دھوپ کا پردہ یا لباس (سن سکرین) استعمال کریں جو کم از کم SPF 15 ہوتا ہے۔
- ہلکے، ہلکے رنگ کے اور ایسے ڈھیلے کپڑے پہنیں جن سے آپ کی زیادہ سے زیادہ جلد ڈھکی جائے تاکہ آپ دھوپ کی جلن سے بچے رہیں۔
- کوئی سخت محنت کا کام نہ کریں۔
- کافی سارا پانی پیئیں۔ شراب، چائے اور کافی جیسے مشروبات سے گریز کریں۔
- اگر آپ کے پاس ایک ایئر کنڈیشنر ہے تو گرمی کی لہروں کے دوران اسے 78 درجے سے کم پر نہ چلائیں۔
- بچوں، پالتو جانوروں اور ایسے دیگر لوگوں کو جن کو خاص نگہداشت کی ضرورت ہوتی ہے، ہرگز سخت گرمی میں پارک کی گئی کسی کار میں نہ چھوڑیں۔
- عوامی تالابوں اور ایئرکنڈیشنڈ اسٹوروں میں جانے پر غور کریں۔
- جب گرمی کی پیشین گوئی خطرناک حد تک شدید ہوتی ہے تب نیو یارک شہر ایئرکنڈیشنڈ سہولیات عامہ میں ٹھنڈک کے مرکز کھول دیتا ہے تاکہ لوگوں کو گرمی سے راحت مل سکے۔ گرمی کی کسی ہنگامی حالت کے دوران یہ معلوم کرنے کے لئے آپ کا ایسا مقامی مرکز یا تالاب کہاں ہے (212-504-4115 TTY) پر ٹیلیفون کریں یا www.NYC.gov/oem تک رسائی حاصل کریں۔



نیو یارک کے لوگ تیار رہیں: گرمی پر قابو پائیں (Ready New York: Beat the Heat) نامی کتابچہ کی ایک نقل حاصل کرنے کے لئے (TTY: 212-504-4115) پر ٹیلیفون کریں یا www.NYC.gov/oem پر جائیں۔



6

ساحلی آندھیاں اور سمندری طوفان

نیو یارک شہر کی جغرافیائی حالت اور یہاں کی بڑی آبادی اور گنجان عمارتوں، کی وجہ سے یہاں ساحلی آندھیوں سے شدید نقصان پہنچ سکتا ہے اور خطرناک حالات پیدا ہوسکتے ہیں، خاص طور پر نشیبی علاقوں میں جہاں سیلاب آنے کا زیادہ امکان ہوتا ہے۔

- یہ پتہ لگائیں کہ کیا آپ کسی ایسے علاقے میں رہ رہے ہیں جس کو کسی سمندری آندھی سے پہلے خالی کر دینے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس مقصد کے لئے www.NYC.gov/hurricanezones پر OEM کے سمندری طوفان انخلا علاقہ کو بتانے والا (Hurricane Evacuation Zone Finder) تک رسائی حاصل کریں یا (TTY: 212-504-4115) پر ٹیلیفون کریں۔
- مقامی ریڈیو اور ٹیلیویژن اسٹیشنوں کی مقامی موسم کی پیشین گوئیوں اور قومی موسمی خدمت کے بلیٹنوں کی طرف توجہ دیں۔
- آندھی آجانے کی حالت میں گھر سے باہر کے سامان کو محفوظ بنا دیں، کھڑکیوں پر شٹر چڑھا دیں اور قیمتی چیزیں ایسے ڈبوں وغیرہ میں رکھ دیں جن پر پانی کا اثر نہ ہوتا ہو۔
- ایسے دوستوں اور ہمسایوں کو آندھی کے لئے تیار ہونے میں مدد کریں جن کی خاص ضروریات ہوں۔



نیو یارک کے لوگ تیار رہیں: سمندری طوفان اور نیورک شہر (Ready New York: Hurricanes and New York City) نامی کتابچہ کی ایک نقل حاصل کرنے کے لئے (TTY: 212-504-4115) پر ٹیلیفون کریں یا اس رہنمائی کتابچہ کو www.NYC.gov/readyny سے ڈاؤن لوڈ کریں۔



یہ جان لیں کہ آپ کے گھر میں ضروری سہولیات کام نہ کر رہی ہوں تو آپ کیا کریں گے۔

اگر بجلی بند ہو جائے:

- فوراً اپنے بجلی فراہم کنندہ کو ٹیلیفون کر کے اسے مطلع کر دیں۔
- ConEdison کی 24 گھنٹے کھلی رہنے والی ہاٹ لائن کا نمبر ہے: 800-752-6633 (TTY: 800-642-2308)
- KeySpan کی 24 گھنٹے کھلی رہنے والی ہاٹ لائن کا نمبر ہے: 718-643-4050 (TTY: 718-237-2857)

■ بجلی کے تمام آلات بند کر دیں ورنہ جب بجلی بحال ہوگی تب یہ خود بخود چالو ہو جائیں گے۔

■ ہوسکتا ہے بجلی بند ہو جانے کی حالت میں آپ کے بے تار (cordless) اور انٹرنیٹ ٹیلیفون کام کرنا بند کر دیں۔ اس لئے ایک ایسا ٹیلیفون اپنے پاس رکھیں جسے بجلی کی ضرورت نہ ہو۔

■ کھانے کو خراب ہونے سے بچانے کے لئے ریفریجریٹر اور فریجز کے دروازے جہاں تک ممکن ہو بند رکھیں۔

■ جو تاریں گر چکی ہوں یا لٹک رہی ہوں انہیں ہمیشہ خطرناک سمجھیں۔

■ کمروں کے اندر لکڑی کا کوئلہ نہ جلائیں۔

■ کمروں کو گرم کرنے کے لئے اپنے اسٹو یا انگیٹھی کا استعمال نہ کریں۔

■ گھر کے اندر جزیئر نہ چلائیں۔ ان سے خطرناک حد تک کاربن مونو آکسائیڈ پیدا ہوسکتی ہے۔

اگر ٹیلیفون بند ہو جائے:

- ایک موبائل ٹیلیفون سے اپنے خدمت فراہم کنندہ کو ٹیلیفون کر کے اسے مطلع کر دیں۔
- یاد رکھیں کہ ہوسکتا ہے بجلی بند ہو جانے کی حالت میں بے تار کے فون کام نہ کریں۔

گیس لیک ہوجانے پر:

■ گھر کو فوراً خالی کر دیں۔ پھر 911 پر ٹیلیفون کریں۔

■ سگریٹ نہ پیئیں اور لائٹر یا ماچس نہ جلائیں۔

■ اگر بو بہت زیادہ ہو تو اپنا فون استعمال نہ کریں اور بجلی کا کوئی سوئچ یا آلہ آن نہ کریں۔

— ان سے شعلہ پیدا ہوسکتا ہے اور آگ بھڑک سکتی ہے۔

پانی اور سیور سے تعلق رکھنے والے مسائل:

■ اگر آپ زمین یا سڑک سے پانی نکلتا ہوا دیکھیں یا آپ کو شک ہو کہ پانی کی بڑی پائپ کہیں سے ٹوٹ گئی ہے تو (TTY: 212-504-4115) 311 کے ذریعہ تحفظ ماحولیات کے محکمے (Department of Environmental Protection (DEP)) سے رابطہ کریں۔

■ اگر آپ کے گھر میں پانی نہ ہو یا اس کا دباؤ بہت کم ہو تو DEP کو (TTY: 212-504-4115) 311 کی معرفت مطلع کریں۔

■ اگر پینے والے پانی کی نوعیت کے بارے میں کوئی شک ہو تو حکام آپ کو وضاحت سے بتا دیں گے کہ آپ کو کیا کرنا چاہئے مثلاً پانی کو ابلانا یا اسے کسی دوا سے صاف کرنا۔

■ اگر سوکھا پڑ جائے تو حکام آپ کو پانی بچانے کی صلاح دیں گے۔ اگر سوکھے کی حالت اور بھی خراب ہوجائے تو ممکن ہے اس حالت سے غٹنے کے لئے قانونی پابندیاں نافذ کر دی جائیں۔

ڈھانچوں کو پہنچے کسی نقصان، گیس کے لیک ہونے یا کسی تخریبی کارروائی کے نتیجہ میں عمارتیں گر سکتی ہیں اور دھماکے ہوسکتے ہیں۔

اگر آپ کسی عمارت کے گرنے یا دھماکے میں پھنس گئے ہیں تو:

■ وہاں سے جتنی جلد اور ٹھنڈے دل و دماغ سے نکل سکیں نکل جائیں۔

■ اگر آپ نکل نہیں سکتے تو کسی مضبوط فرنیچر کے نیچے پناہ لے لیں۔

اگر آپ ملبے میں گھر گئے ہیں:

■ اپنا منہ اور ناک کسی سوکھے کپڑے سے ڈھک لیں۔

■ جتنا کم ممکن ہوسکے ادھر ادھر چلنے کی کوشش کریں تاکہ اس سے دھول نہ اڑنے پائے جو سانس کے ذریعے آپ کے اندر جا کر نقصان پہنچا سکتی ہے۔

■ اگر ممکن ہو تو ایک فلیش لائٹ کا استعمال کریں تاکہ آپ اپنے ارد گرد دیکھ سکیں۔

■ کسی دیوار یا پائپ کو کھٹکھٹائیں تاکہ بچاؤ کرنے والے سن کر یہ جان سکیں کہ آپ کہاں ہیں۔ اگر آپ کے پاس ہو تو سیٹی کا استعمال کریں۔ شور صرف آخری حیلے کے طور پر مچائیں۔

اگر آپ ملبہ صاف کر رہے ہیں:

■ دستاں اور مضبوط جوتے پہن لیں۔

■ ملبہ نوعیت کے حساب سے اکٹھا کریں (جیسے لکڑی، آلات وغیرہ)

■ ایسے ملبے کو ہاتھ نہ لگائیں جس میں مختلف سہولیات کی تاریں موجود ہوں۔

■ ایسا ملبہ نہ بلائیں جو بہت بڑا یا بہت وزنی ہو۔ اس کے لئے ہمسایوں، دوستوں اور ملبہ ہٹانے والے کارکنوں سے مدد حاصل کریں۔

زلزلے

حالانکہ نیو یارک شہر میں زلزلے عام نہیں ہیں تاہم اگر شاد و نادر کوئی جھٹکے محسوس ہوں تو شہر کے لوگوں کو ان کے لئے تیار رہنا چاہئے۔

کسی زلزلے کی حالت میں:

■ زمین پر گر جائیں اور اپنے بازوؤں سے اپنے سر اور گردن کو ڈھک لیں۔

■ اگر ممکن ہو تو کسی ٹھوس فرنیچر کے نیچے یا اندر کی کسی دیوار کے پاس چلے جائیں۔

■ کسی مضبوط فرنیچر کو پکڑ کر رکھیں اور اس کے ساتھ ہی ہلنے جلنے کے لئے تیار رہیں۔ جب تک جھٹکے بند نہیں ہو جاتے تب تک وہیں رہیں جہاں آپ ہیں۔

■ جھٹکے اکثر زلزلے کے کچھ دیر بعد بھی آتے رہتے ہیں، ان کے لئے تیار رہیں۔



کاربن مونو آکسائیڈ



کاربن مونو آکسائیڈ (CO) — بلا رنگ و بو گیس ہوتی ہے جس کی خطرناک سطحیں غیر مناسب ہوا داری والی انگیٹھیوں، رکی ہوئی چمنیوں، پانی گرم کرنے والے ہیٹروں، کمرے گرم کرنے کے آلات، آتش دانوں، اسٹوؤں اور پچھلی پائپوں سے پیدا ہوتی ہیں۔ کاربن مونو آکسائیڈ کے زہر کے اثر کی علامتوں میں سر درد، چکر، تھکان، چھاتی کی درد، قے اور ممکنہ موت بھی شامل ہیں۔

کاربن مونو آکسائیڈ کے زہر کے شک پر:

- کھڑکیاں کھول دیں۔
- خود کو اور دیگر متاثر لوگوں کو فوراً کھلی ہوا میں لے جائیں۔
- 911 پر ٹیلیفون کریں۔
- اپنے مقامی سہولیات فراہم کنندہ کو ٹیلیفون کر دیں۔

CO سے تحفظ کے لئے مفید مشورے:

- اپنے گھر میں کاربن مونو آکسائیڈ کا پتہ لگانے والا ایک آلہ لگوائیں اور یہ دیکھنے کے لئے کہ اس کی بیٹری ٹھیک کام کر رہی ہے اس کی باقاعدہ جانچ کرتے رہیں۔ NYC کے قوانین کے تحت تمام مکان مالکوں کے لئے ضروری ہے کہ وہ اپنے مکان میں ہر بیڈ روم کے بڑے دروازے سے 15 فٹ کے فاصلے کے اندر کم از کم ایک منظور شدہ کاربن مونو آکسائیڈ الارم لگوائیں۔ CO کا پتہ لگانے والے آلات ان جگہوں پر لگوائے جانے چاہئیں جہاں ایندھن جلا یا جاتا ہے۔
- یقینی بنائیں کہ آپ کا گھر گرم رکھنے کا نظام صاف ستھرا ہے اور اس کی مناسب ہوا داری ہو رہی ہے۔
- مٹی کے تیل سے چلنے والے ہیٹر خطرناک ہوتے ہیں اور نیو یارک شہر میں وہ غیر قانونی ہیں۔ اپنے گھر کو گرم رکھنے کے لئے گیس کے اسٹو اور انگیٹھیوں کا استعمال بھی نہ کریں۔
- لکڑی کے کوئلے کی گرلیں (grill) اور ہیاچی (Hibachi) گھر کے اندر پرگز استعمال نہ کریں۔
- گاڑیوں سے نکلنے والے دھوئیں میں کاربن مونو آکسائیڈ ہوتی ہے۔ اپنی کار اسٹارٹ کرنے سے پہلے اپنے گیرج کا دروازہ کھول دیں اور ایک بند مقام پر انجن چلتا نہ چھوڑیں۔ برفباری کے بعد اپنی کار یا ٹرک کو اسٹارٹ کرنے سے پہلے اس کے دھوئیں کے نکاس کے پائپ کو صاف کر لیں۔

اگر آپ کا دھوئیں کا پتہ لگانے والا آلہ بند ہو جاتا ہے یا آپ کو آگ نظر آتی ہے تو دل و دماغ ٹھنڈا رکھیں۔ کسی بڑی آگ سے لڑنے کی کوشش نہ کریں۔

پیشگی منصوبہ بندی کریں:

- اپنے گھر میں ایک ادھر ادھر لے جاسکنے والا ABC خشک کیمیائی آگ بجھانے والا آلہ رکھیں۔ اسٹو سے لگنے والی آگوں کے لئے گیلے کلاس K کے آلات کی سفارش کی جاتی ہے۔
- اپنے گھر کی رسوئی میں اور ہر بیڈ روم کے دروازے سے 15 فٹ کے فاصلے کے اندر دھوئیں اور کاربن مونو آکسائیڈ کا پتہ لگانے والے آلات لگوا لیں۔

آگ کی حالت میں:

- اگر آپ کے گھر یا فلیٹ میں آگ لگ جاتی ہے تو ہر کسی کو جلد از جلد وہاں سے باہر بھیج دیں اور خود بھی وہاں سے نکل جائیں اور دروازہ بند کر دیں (تالہ نہ لگائیں)۔
- اگر آپ کے کپڑوں کو آگ لگ جاتی ہے تو وہیں رک جائیں جہاں آپ ہیں، زمین پر گر جائیں، اور شعلے بجھانے کے لئے مسلسل لوٹنا شروع کر دیں۔ اپنے پیچھےڑوں کو دھوئیں سے بچانے کے لئے اپنا چہرہ ڈھک لیں۔
- اگر آپ کسی بہت اونچی رہائشی عمارت میں رہتے ہیں اور آگ آپ کے اپنے فلیٹ میں نہیں ہے تو دھوئیں سے بھری ڈبوڑھیوں میں جانے کی بجائے اپنے فلیٹ کے اندر ہی رہیں۔ کھڑکیاں بند کر دیں، خصوصاً اگر آگ آپ سے نیچے کے فلیٹ میں لگی ہے۔
- اگر آپ کسی آگ سے غیر محفوظ عمارت میں (جو عام طور پر چھ، یا اس سے کم منزلوں کی ہوتی ہیں) رہتے ہیں اور عمارت میں کسی جگہ آگ لگ جاتی ہے تو جتنی جلدی ہوسکے عمارت سے نکل جائیں۔ اپنے پیچھے تمام دروازے بند کر دیں۔
- کسی دروازے کو کھولنے سے پہلے اپنے ہاتھ کی پشت سے اس کی گرمی کا اندازہ کریں۔ اگر وہ گرم ہو تو باہر نکلنے کا کوئی دیگر راستہ تلاش کریں جیسے فائر اسکیپ (آتش پناہ)۔
- جتنا بھی ممکن ہو فرش کے نزدیک رہیں۔ دیگر مقامات پر دھواں اوپر اٹھتا ہے گرمی میں اضافہ ہوتا رہتا ہے لیکن فرش کے نزدیک ہوا صاف بھی ہوتی ہے اور ٹھنڈی بھی۔
- کسی محفوظ جگہ مثلاً کسی ہمسائے کے گھر سے 911 پر ٹیلیفون کر دیں۔
- اگر کسی وجہ سے آپ باہر نہ نکل سکیں تو کسی کھڑکی کے نزدیک رہیں۔ دروازہ بند کر دیں اور شکافوں میں گیلا کپڑا بھر کر دھوئیں کو اندر آنے سے روک دیں۔
- اگر آپ خود کو خطرے میں محسوس کریں تو کوئی کپڑا یا چادر کھڑکی سے باہر لہرا کر مدد کے لئے دوسروں کو آگاہ کر دیں۔

■ آگ سے تحفظ کے بارے میں مزید معلومات کے لئے FDNY ویب سائٹ www.nyc.gov/fdny پر جائیں یا (TTY: 212-504-4115) 311 پر ٹیلیفون کریں۔



نیو یارک شہر بیماریاں پھوٹ پڑنے اور جسمانی خطرے پیدا ہوجانے پر باقاعدہ نظر رکھتا ہے اور ایسا ہو جانے پر مناسب کارروائیاں کرتا ہے۔

■ کسی بیماری کے پھوٹ پڑنے اور دہشت گردوں کی طرف سے لوگوں کو جسمانی نقصان پہنچانے کی غرض سے کسی زہر یا کیس وغیرہ کے استعمال کی نشانیوں کا بہت جلد پتہ لگانے کے لئے شہر کا صحت اور دماغی تندرستی کا محکمہ (Department of Health & Mental Hygiene (DoHMH)) نگرانی کے ایک اجتماعی نظام سے کام لیتا ہے جو لوگوں کے ہنگامی کمروں میں جانے، ایمبولینس کی آمد و رفت اور دواؤں کی تقسیم و فروخت کی نگرانی کرتا ہے۔

■ صحت کی کسی ہنگامی حالت کے وقت شہر کی طرف سے دوائیں بانٹنے کے مرکز (Points of Dispensing) یا PODs کھولے جاسکتے ہیں جو ایک طرح کی خاص کلینک ہوتے ہیں اور اینٹی بائیوٹیکس یا ٹیکے تقسیم کرتے ہیں۔ اگر یہ PODs کام کرنے لگیں تو آپ (TTY: 311 (212-504-4115)) پر ٹیلیفون کر کے، www.NYC.gov تک پہنچ کر یا مقامی ذرائع ابلاغ کے ذریعہ اپنے نزدیک ترین مرکز کا پتہ معلوم کر سکتے ہیں۔

وبائی زکام

صحت کا محکمہ ایسی علامتوں اور نشانیوں کی پیروی کرتا ہے جن سے زکام کی کسی وبا کے پھیل جانے کا پتہ لگ سکتے۔ زکام کی بیماری کو پھیلنے سے روکنے میں اچھی اور باقاعدہ ذاتی صفائی سے مدد مل سکتی ہے، جن لوگوں کی بیماریوں کا مقابلہ کرنے کی طاقت پر اثر پڑ گیا ہو انہیں زکام کے ٹیکے بھی لگائے جاتے ہیں۔ مزید معلومات کے لئے www.pandemicflu.gov پر جائیں۔

کسی وبا کے دوران اہالیان نیو یارک کو چاہئے کہ وہ:

- کھانسنے یا چھینکے مارنے کے وقت ناک اور منہ کے آگے کپڑا رکھ لیں۔
- اگر کھانسی اور بخار کی شکایت ہو تو گھر پر ہی رہیں۔
- صابن یا الکحل پر مبنی کلیئر کے ساتھ بار بار اپنے ہاتھ دھوتے رہیں۔
- صحت کے حکام کی ہدایات جاننے کے لئے مقامی ریڈیو اور ٹی وی سنتے رہیں۔

دہشت گردی

کسی دہشت گرد کا مقصد خوف پیدا کرنا ہوتا ہے۔ اگر آپ کو ہنگامی حالات کی تیاریوں کی بنیادی باتوں کے بارے میں صحیح معلومات اور اطلاعات حاصل ہوں تو آپ دہشت گردی کا مقابلہ کر سکتے ہیں۔ دہشت گردی کئی شکلوں میں ظاہر ہوسکتی ہے اور کئی طرح کے خطرے پیدا کرسکتی ہے اس لئے اس کتاب رہنمائی میں بیان کئے گئے خطروں کے لئے تیار رہ کر آپ دہشت گردوں کے حملوں کا مقابلہ کرنے کے لئے زیادہ اچھی طرح سے تیار رہ سکتے ہیں۔

یہ بات خاص طور پر اہم ہے کہ آپ اپنے گرد و نواح سے باخبر رہیں اور اگر آپ کسی کا مشکوک رویہ دیکھیں اور سمجھیں کہ کوئی خطرہ پیدا ہوسکتا ہے تو حکام کو اس کی اطلاع دے دیں۔ اگر آپ کو کسی ممکنہ دہشت گردی کے بارے میں کوئی واقفیت ہو تو (TTY: 311 (212-504-4115)) یا (692-7233) 888-NYCSAFE پر ٹیلیفون کر دیں۔

حقائق سے واقف رہیں اور ذمہ داری سے کام لیں:

- خبروں کی تصدیق معلومات کے معتبر ذرائع، مثلاً حکومت یا ذرائع ابلاغ سے کریں۔ افواہیں نہ پھیلائیں۔
- اجنبیوں سے کوئی پیکیج یا سامان نہ لیں اور مقامات عامہ پر کوئی بیگ کسی کی موجودگی کے بغیر نہ چھوڑیں۔
- اگر آپ کو کوئی مشتبہ پیکیج یا لفافہ موصول ہو تو اسے نہ چھوئیں۔ 911 پر ٹیلیفون کریں اور ان کے ذریعہ شہر کے حکام کو خبردار کر دیں۔ اگر آپ نے اس پیکیج کو چھوا ہو تو فوراً صابن اور پانی سے ہاتھ دھولیں۔
- اگر آپ کسی کا مشکوک رویہ دیکھیں جیسے کسی کا پابندیوں والے علاقوں میں جانا، کسی کا ایسے کپڑے پہنے ہونا جو موسم کے مطابق نہ ہوں یا کسی کا گاڑیوں وغیرہ اور سہولیات عامہ کے علاقوں میں یونہی دیر تک ٹکے رہنا تو شہر کے حکام کو مطلع کر دیں۔

ہم ہر روز اپنے گھروں اور کارگاہوں میں خطرناک سامان کا استعمال کرتے ہیں۔ اس حالت میں یہ اہم ہے کہ ہم ایسے سامان کو حفاظت سے رکھیں، اس کا احتیاط سے استعمال کریں اور اسے صحیح ڈھنگ سے ٹھکانے لگائیں۔ اگر آپ کے گھر میں کوئی کسی طرح کی زہریلی چیز کھا لیتا ہے تو (212-POISONS (764-7667)) پر زہر پر قابو (Poison Control) کی ہاٹ لائن، سے مشورہ کریں، www.NYC.gov پر جائیں یا (TTY: 212-504-4115) پر ٹیلیفون کریں۔

اگر کہیں کیمیا کے بڑے بہاؤ کا کوئی سانحہ ہوجائے یا نیو یارک شہر میں کسی جگہ ریڈیائی کرنیں غیر محفوظ سطح تک پہنچ جائیں تو شہر کے حکام، اہالیان نیو یارک کو مشورہ دیں گے کہ ان کے لئے کیا کرنا سب سے اچھا ہوگا۔ ہمیشہ ہنگامی حکام کی ہدایتوں پر عمل کریں۔

یاد رکھیں:

- اگر کہیں خطرناک کیمیا ہی بہاؤ ہو گیا ہے تو اس جگہ سے دور ہوا آنے کے رخ کی طرف چلے جائیں۔ اگر اس جگہ سے گزرنا ہی پڑے تو کسی سوکھے کپڑے سے اپنی ناک اور منہ ڈھک لیں۔
- اگر کوئی کیمیا ہی یا ریڈیائی سانحہ کسی عمارت کے اندر ہوجائے تو متاثر جگہ سے گزرے بغیر اس عمارت سے نکل جائیں۔
- اگر سانحہ کہیں باہر ہو تو متاثر جگہ سے زیادہ سے زیادہ دور چلے جائیں اور کسی جگہ پناہ لے لیں۔ ہوا داری کا کوئی نظام بند کر دیں۔
- اگر آپ سانحہ کی جگہ کے نزدیک تھے تو متاثر جگہ سے چلے جائیں۔ اپنے باہر کے کپڑے اتار دیں اور اپنے آپ کو صابن اور پانی سے دھو لیں۔
- کچھ حالات میں خطرناک کیمیا سے متاثر ہونے کے بعد یہ ضروری ہوسکتا ہے کہ ہنگامی انتہامات کا کوئی تربیت یافتہ کارکن آپ کے بدن سے ان کا اثر دور کرے۔
- اگر آپ اپنی طبیعت خراب محسوس کریں تو جتنی جلد ہوسکے ڈاکٹر سے مدد حاصل کریں۔

تین اصول ریڈیائی کرنوں کے اثر کو کم سے کم سطح پر رکھنے میں مدد کریں گے:

وقت: ریڈیائی کرنیں پیدا کرنے والی (radioactive) اشیا وقت کے ساتھ ساتھ کم تیز ہوتی جاتی ہیں۔ اس لئے تب تک اپنے گھر کے اندر ہی رہیں جب تک مقامی حکام یہ اعلان نہ کر دیں کہ خطرہ گزر گیا ہے۔

فاصلہ: آپ کے اور ریڈیائی کرنوں کے منبع کے دوران جتنا زیادہ فاصلہ ہوگا اتنے ہی آپ زیادہ محفوظ ہوں گے۔ ممکن ہے مقامی حکام منبع کے نزدیک کے لوگوں کو وہ علاقہ خالی کر دینے کے لئے کہیں۔

حفاظت: اپنے اور ریڈیائی کرنوں کے منبع کے دوران ممکن حد تک زیادہ سے زیادہ وزنی اور گنجان چیزیں رکھ دیں۔ ہوسکتا ہے حکام آپ کو اپنے گھر کے اندر ہی رہنے یا کسی زمین دوز پناہ گاہ میں چلے جانے کی صلاح دیں۔ اپنی کھڑکیاں مضبوطی سے بند کر دیں اور ہوا داری کا نظام بھی معطل کر دیں۔ اگر آپ کو متاثر جگہ سے ہوکر گزرنا پڑے تو ایک سوکھے کپڑے سے اپنی ناک اور منہ ڈھک لیں۔



خاص توجہ کے مستحق



بزرگ اور
معذور لوگ

ہنگامی حالات سے بزرگوں اور معذور لوگوں کے لئے مزید مسائل پیدا ہوسکتے ہیں۔

اگر آپ کو یا آپ کے گھر میں کسی کی کوئی خاص ضروریات ہیں تو:

■ جہاں بھی آپ وقت گزارتے ہیں — گھر میں، کام کی جگہ پر، اسکول میں یا برادری میں، اس مقام کے لئے تباہی کے وقت کے لئے ایک خاص منصوبہ تیار کر کے رکھیں۔

■ اپنے گھر والوں، دوستوں، ہمسایوں اور ہمکاروں کے ساتھ مل کر باہمی امداد کا ایک ذاتی ڈھانچہ قائم کریں اور طے کر لیں کہ کسی ہنگامی حالت کے وقت آپ ایک دوسرے کی کیسے مدد کریں گے۔

■ صحت اور جان بچانے والی چیزوں کے بارے میں اہم واقفیت لکھ کر رکھ لیں اور اس میں آپ کی طرف سے لی جا رہی دوائیں اور ان کی خوراکیوں، اپنی الرجیوں، ضرورت کا خاص ساز و سامان، صحت بیمے، ڈاکٹروں کے نام اور ہنگامی اوقات کے دوران رابطہ کے نمبروں کو بھی ضرور شامل کریں۔ اس دستاویز کی نقلیں اپنے امدادی گروپ کے ہر رکن کو دے دیں۔

■ اپنی صلاحیتوں، کمزوریوں، ضرورتوں اور ماحول کا جائزہ لیں اور دیکھیں کہ کسی ہنگامی حالت میں یہ سب کچھ کیسے بدل سکتا ہے۔

■ اگر آپ کو گھر میں نگہداشت مہیا کی جارہی ہے تو اپنی منصوبہ بندی میں اپنے نگہبانوں کو بھی شامل کریں۔

■ اگر آپ کسی ایسے طبی ساز و سامان پر انحصار کر رہے ہیں جسے بجلی کی ضرورت ہے تو اپنی طبی آلات سپلائی کرنے والی کمپنی اور بجلی فراہم کنندہ سے رابطہ کر کے معلوم کریں کہ آپ کے ساز و سامان کے لئے توانائی کا متبادل ذریعہ کیا ہوسکتا ہے، اپنا نام جان بچانے والے ساز و سامان کے گاہکوں کی فہرست میں بھی لکھوا دیں۔

■ اگر آپ کا کھانا کہیں باہر سے آتا ہے یا آپ کی کھانے کی خاص ضروریات ہیں تو اپنے گھر میں خراب نہ ہونے والا کافی کھانا جمع کر کے رکھیں تاکہ وہ باہر سے آپ کا کھانا آنا بند ہو جانے کی حالت میں آپ کا کام چلا سکے۔

■ اگر آپ کے پاس کوئی پالتو یا کوئی کام کرنے والا جانور ہے تو آپ اس کی ضروریات کو بھی اپنی منصوبہ بندی میں شامل کر لیں۔

نیو یارک کے لوگ تیار رہیں بزرگوں اور معذور لوگوں کے لئے (Ready New York For Seniors & People with Disabilities) نامی کتابچے کی ایک نقل حاصل کرنے کے لئے 311 پر ٹیلیفون کریں یا www.NYC.gov/oem پر جائیں۔ (TTY: 212-504-4115)

دماغی صحت

کسی تباہی سے متاثرہ لوگوں کو دماغی کشیدگی کا کوئی ایک یا اس سے زیادہ تجربہ ہوسکتا ہے، یہ تجربے روز مرہ کی قسم کے ہوتے ہیں اور مختلف لوگوں کے لئے مختلف ہوسکتے ہیں۔ جو رد عمل عام دیکھنے میں آتے ہیں ان میں: غصہ، تھکان، نیند نہ آنا، ڈراؤنے خواب، پستنگی، توجہ مرکوز کرنے کی ناقابلیت یا زیادہ الکحل/منشیات شامل ہوتی ہیں۔

بچے کسی تباہی کے بعد جذباتی کشیدگی کی خاص طور پر زد میں ہوتے ہیں اور ممکن ہے وہ بعد میں اندھیرے یا اکیلے رہنے سے زیادہ ڈر ظاہر کرنے لگے۔ ایسے کشیدگی کے رد عمل بچوں کی عمر کے لحاظ سے مختلف قسم کے ہوسکتے ہیں۔ اگر ایسا دیکھا جائے تو ان کی اپنے خوفوں کے بارے میں باتیں کرنے کے لئے حوصلہ افزائی کریں، بنا کوئی فیصلہ سنائے ان کی باتیں سنیں اور اس بات پر زور دیں کہ جو کچھ ہوا ہے وہ اس کے ذمہ دار نہیں ہیں۔

یہ دماغی کشیدگی کم کرنے کے لئے دماغی صحت کے ماہرین کا مشورہ ہے کہ آپ:

■ اپنے احساسات کے بارے میں اپنے گھر والوں، دوستوں اور ہمسایوں سے باتیں کریں۔ مشترکہ تجربے ایک دوسرے کو بتانے سے تشویشوں اور لاچاری کے احساسات پر قابو پانے میں مدد مل سکتی ہے۔

■ جتنی جلد ہوسکے اپنی روز مرہ کی سرگرمیاں پھر شروع کر دیں، صحت بخش خوراک کھانے کی کوشش کریں اور خوب سوئیں۔

■ روزانہ ورزش کریں۔

■ اگر آپ محسوس کریں کہ یہ اثرات کچھ زیادہ ہی دیر چل رہے ہیں اور سدھرنے کی بجائے زیادہ خراب ہو رہے ہیں تو دماغی صحت کے کسی پیشہ ور کے پاس جانے پر غور کریں۔

■ اگر آپ مزید معلومات حاصل کرنا چاہیں، کسی ادارے کے پاس بھیجا جانا چاہیں یا کسی سے بات کرنے کی ضرورت محسوس کریں تو نیو یارک شہر کی خفیہ "LifeNet" پر 24 گھنٹے کھلی رہنے والی دماغی صحت کی ہاٹ لائن کو ٹیلیفون کریں۔

• انگریزی: 800-LifeNet (543-3638)

• ہسپانوی: 877-Ayudese (298-3373)

• ایشیائی زبانیں: 877-990-8585

• TTY: 212-982-5284

زمین دوز

راستوں کے لئے تیاری

اگر کسی ہنگامی حالت میں آپ کسی زمین دوز راستے یا گاڑی میں پھنس جاتے ہیں تو مندرجہ ذیل خطوط رہنمائی پر عمل کریں:

■ ہدایات کو غور سے سنیں۔

■ جب تک آپ سے کہا نہ جائے تب تک آپ اپنی جگہ پر ہی رہیں۔ عام طور پر محفوظ ترین جگہ زمین دوز کار (گاڑی) ہی ہوتی ہے۔

• اگر کوئی ہنگامی کارکن آپ کو اپنے ساتھ لے کر پٹری پر لے جاتا ہے تو محتاط رہیں اور تیسری بڑی پٹری پر نہ جائیں کیونکہ اس میں بجلی کا خطرناک کرنٹ ہوتا ہے۔

■ زمین دوز گاڑیوں کے کنٹرول کا مرکز (Subways Control Center) گاڑیوں کے عملوں سے متواتر ربط رکھتا ہے۔ اگر عوامی اطلاعات کے نظام میں کوئی خلل پڑ جاتا ہے تو عملہ ساری گاڑی کا چکر لگائے گا اور مسافروں کو ان کے نکالے جانے کے طریقوں کے بارے میں بتائے گا۔

■ ہنگامی زنجیر صرف اسی وقت کھینچیں جب کوئی گاڑی کے بند دروازوں میں پھنس گیا ہو اور گھسٹتا جا رہا ہو۔ اگر آپ کی گاڑی اسٹیشنوں کے درمیان ہے اور آپ زنجیر کھینچ دیتے ہیں تو گاڑی رک جائے گی اور طبی یا کسی دوسری طرح کی مدد گاڑی تک نہیں پہنچ سکے گی۔

• اگر کوئی ہنگامی حالت اس وقت پیدا ہوتی ہے جب آپ اسٹیشنوں کے درمیان ہیں تو زنجیر کھینچنے کی بجائے صرف کسی کنڈیکٹر یا گاڑی میں موجود کسی دیگر کارکن کو مطلع کر دیں، وہ آنے والے اسٹیشن پر پولیس اور طبی خدمات کو بلا لے گا۔





بہت سے لوگوں کے لئے پالتو جانور کنبے کا ہی ایک حصہ ہوتے ہیں۔ ان کو آپ کے ہنگامی منصوبوں میں شامل کیا جانا چاہئے۔

پالتو جانوروں کے لئے ہنگامی منصوبہ بندی کے لئے مفید مشورے:

- کسی ہنگامی حالت کے لئے کسی ایسے دوست یا رشتہ دار کا بند و بست کریں جو آپ کو بھی اور آپ کے پالتو جانوروں کو بھی پناہ دے سکے۔
- کسی ایسے قابل دوست، ہمسایہ یا جانوروں کی نگہبانی کرنے والے کی شناخت کریں جو اس حالت میں جب کوئی تباہی آپ کو اپنے گھر لوٹنے سے روک رہی ہو وہ آپ کے پالتو جانور کو سنبھال سکے۔
- یہ معلوم کریں کہ کیا آپ کا جانوروں کا اسپتال اور کتوں کو کھلانے وغیرہ کا ادارہ کسی ہنگامی حالت میں جانوروں کو پناہ دیتا ہے۔
- آپ کو اپنے کتوں اور بلیوں کو ہر وقت پٹہ، زنجیریں، ریپیز کے ٹیکے اور شناخت کے نشان پہنوا کر رکھنا چاہئے۔
- اپنے پالتو جانوروں کی چھپنے کی جگہیں معلوم کریں تاکہ کسی ہنگامی حالت میں آپ انہیں آسانی سے تلاش کرسکیں۔
- سفر کرتے وقت چھوٹے جانوروں کو محفوظ پانچروں میں لے جایا جانا چاہئے۔
- کسی ہنگامی حالت میں گھر چھوڑتے وقت ساتھ لے جانے کے لئے تیار کئے گئے بیگ میں اور ہنگامی سیلائی کٹ میں جانوروں سے تعلق رکھنے والی چیزیں بھی شامل کرلیں۔ مثلاً ایک تازہ تصویر جو آپ نے اپنے پالتو جانور کے ساتھ کھنچوائی ہو، اس کے میڈیکل ریکارڈ کی نقلیں ٹیکوں کی تاریخوں کے ساتھ، ملکیت اور شناخت کے ثبوت، ایک سمیٹا جاسکنے والا پنجرہ، ایک منہ پر چڑھایا جانے والا چھینکا اور ایک زنجیر۔



نیو یارک کے لوگ تیار رہیں پالتو جانوروں کے لئے (Ready New York For Pets) نامی کتابچے کی ایک نقل حاصل کرنے کے لئے (TTY: 212-504-4115) پر 311 ٹیلیفون کریں یا www.NYC.gov/oem پر جائیں۔



شامل ہوں

ایک بار جب آپ اور آپ کے گھر والے کسی ہنگامی حالت کی تیاری کے اقدام کرچکیں، تو دوسروں کو ہنگامی حالت کی تیاری سیکھنے اور بحالی میں مدد کریں۔

ایک رضاکار بن جائیں:

سب سے اچھا یہ ہوگا کہ کوئی آفت آنے سے پہلے ہی آپ خود کو کسی منظور شدہ رضاکار تنظیم سے وابستہ کر لیں۔

- نیو یارک شہر کی شہری دستہ انجمن (Citizen Corps Council) ایسی بڑی تنظیموں کو منظوری دینے کا مرکز ہے جن کا کسی ہنگامی حالت کے لئے لوگوں کو تیار کرنے، ضروری اقدام کرنے اور ان کی بحالی میں کوئی کردار ہے۔ نیو یارک شہر کے علاقے میں رضاکاری کے مواقع کے بارے میں مزید معلومات حاصل کرنے کے لئے NYC Citizen Corps کی ویب سائٹ www.NYC.gov/citizen corps پر جائیں یا (TTY: 212-504-4115) پر 311 ٹیلیفون کریں۔

■ نیو یارک شہر کی ہنگامی حالت کے رد عمل کی عوامی ٹیموں (Community

Emergency Response Teams (CERT)) جو خصوصی تربیت یافتہ رضاکاروں پر مشتمل ہیں، آفتوں کے لئے تیاریاں کرنے اور ان کا مقابلہ کرنے کے لئے کارروائیاں کرنے والی ہنگامی ایجنسیوں کے ذریعہ اپنے مقامی فرقوں کی مدد کرتی ہیں۔ CERT کے بارے میں مزید معلومات کے لئے CERT کی ویب سائٹ www.NYC.gov/cert پر جائیں یا (TTY: 212-504-4115) پر 311 ٹیلیفون کریں۔

- کسی تباہی کے بعد لوگوں کو راحت پہنچانے والی کسی تنظیم، اسپتال یا تباہی کی جگہ پر براہ راست نہ جائیں۔ نیو یارک کے نگہداشت کنندگان (New York Cares) اپنی ویب سائٹ www.nycares.org پر یہ اطلاع دے دیں گے کہ تباہی کے لئے رضاکارانہ مدد کے مواقع کہاں ہیں۔

چندہ دینا:

- تباہی سے متاثر لوگوں کو راحت پہنچانے میں جٹی رضاکار تنظیموں کو نقد چندہ دینا اکثر تباہی کے بعد ضرورت مندوں کی مدد کرنے کا سب سے اچھا طریقہ ہوتا ہے۔
- کھانے کی چیزیں، کپڑے اور دیگر سامان دینے سے پہلے مقامی حکام کی ہدایات کا انتظار کریں یا خاص خاص تنظیموں سے پتہ کرلیں۔ غیر ضروری چیزیں بحالی کی کوششوں پر حاوی ہوسکتی ہیں اور ضائع جا سکتی ہیں۔



آپ کے رابطہ اور آپ کے منصوبے سے متعلق معلومات
نام (ایک یا زیادہ):

پیدائش کی تاریخ (تاریخیں):

کام/اسکول/دیگر پتہ اور ٹیلیفون نمبر:

کاروبار/اسکول/نکاس کی دیگر جگہیں:

مکان مالک/کرائے داری بیمہ:

گھر میں ملنے کی جگہ:

ہمسائیگی میں ملنے کی جگہ:

ریاست سے باہر ملنے کی جگہ:

طبی معلومات

طبی بیمہ:

پالیسی نمبر:

ڈاکٹروں کے نام اور نمبر:

دوا فروش/تقسیم کنندگان اور ان کے نمبر:

ہنگامی حالت سے نمٹنے کی وفاقی ایجنسی
(Federal Emergency Management Agency (FEMA))
www.fema.gov
:U.S. Department of Homeland Security
www.ready.gov یا 800-BE-READY (800-237-3239)
www.weather.gov : **(National Weather Service)** قومی موسمی خدمت
نیو یارک ریاست کا ہنگامی حالت سے نمٹنے کا دفتر **(New York State Emergency Management Office)**
www.semo.state.ny.us یا 518-292-2200
نیو یارک شہر کا ہنگامی حالت سے نمٹنے کا دفتر **(New York City Office of Emergency Management)**
www.NYC.gov/oem
میئر کا رضاکاروں کا مرکز **(Mayor's Volunteer Center)**: www.NYC.gov/volunteer
نیو یارک کلاں میں امریکی ریڈ کراس **(American Red Cross in Greater New York)**:
www.nyredcross.org یا 877-733-2767
ہنگامی حالت میں کام کرنے والی عوامی ٹیمیں
(Community Emergency Response Teams (CERT)): www.NYC.gov/cert
نیو یارک کے نگہداشت کنندگان **(New York Cares)**: 212-228-5000 یا
www.nycares.org
شہریوں کا دستہ **(Citizen Corps)**: www.NYC.gov/citizen corps
نیو یارک میں لشکر نجات **(The Salvation Army in New York)**:
www.salvationarmy-newyork.org
نیو یارک کا مرکز خون **(New York Blood Center)**: www.nybloodcenter.org

بیمے کے ذرائع

FEMA: 888-379-9531 یا www.Floodsmart.gov
نیو یارک ریاست کا بیمہ کا محکمہ **(New York State Department of Insurance)**:
www.ins.state.ny.us یا 212-480-6400
نیو یارک شہر کی ہمسائیگی کی خدمت مکانات **(Neighborhood Housing Services of NYC)**:
www.nhsnyc.org یا 212-519-2500
بیمہ معلوماتی انسٹی ٹیوٹ **(Insurance Information Institute)**: www.iii.org

والدین اور بچوں کے لئے

بچوں کی تیاری **(Ready Kids)** (امریکہ کی وطنی سلامتی کے محکمے کی طرف سے):
www.ready.gov/kids
نیو یارک شہر کے اسکول **(New York City Schools)**: www.NYC.gov/schools

شہر سے رابطہ



911: ہنگامی حالات

اگر آپ کو کوئی فوری خطرہ درپیش ہو یا آپ کوئی جرم ہوتا دیکھیں تو 911 پر ٹیلیفون کریں۔
اگر آپ کو کوئی شدید چوٹ لگی ہو یا آپ جان لیوا طبی حالت میں ہوں تب بھی 911 پر
ٹیلیفون کریں۔

ہنگامی حالت میں ٹیلیفون کرنے کے لئے مفید مشورے:

■ اگر آپ 911 پر ٹیلیفون کرتے ہیں تو ہنگامی حالت کی قسم مخصوص کریں (آگ، طبی، پولیس)
اور سوالوں کے جواب دینے کے لئے تیار رہیں۔

■ ہنگامی حالات کے دوران ٹیلیفون کا استعمال صرف اسی وقت کریں جب یہ بالکل ضروری ہو۔
اگر آپ کی براڈبینڈ انٹرنیٹ تک رسائی ہے تو www.NYC.gov کا استعمال کریں۔

311: شہر کی معلومات

اگر آپ کو کسی غیر ہنگامی خدمت یا شہری گورنمنٹ کے پروگراموں کی معلومات تک رسائی
کی ضرورت ہو تو (TTY: 212-504-4115) 311 پر ٹیلیفون کریں۔ ہنگامی حالات کے دوران
311 پر ٹیلیفون نہ کریں۔ نیو یارک شہر سے باہر 311 کا نمبر ہے 212-NEW-YORK۔