

سیلاب اور صحت: عوام کے لیے صلاح

یہ رہنمائی کس کے لیے ہے

یہ رہنمائی ہر کسی کے لیے اس بارے میں صلاح فراہم کرتی ہے کہ سیلاب سے متاثرہ آپ کے گھر کی صفائی کرنے کے دوران آپ اور آپ کے خاندان کے افراد کو کس طرح محفوظ رکھا جائے۔

سیلاب اور صحت کے بارے میں

سیلاب متعدد طبی مسائل کا باعث بن سکتا ہے۔ اس کے براہ راست اثرات ہو سکتے ہیں جیسے جسمانی چوٹ، یا آلودہ کھانے کے پانی کے ساتھ رابطہ میں آنے کے واسطے سے جلد یا آنتوں میں انفیکشن ہونے کا زیادہ خطرہ۔ طویل مدتی اثرات میں دماغی صحت کے مسائل اور پھپھوند اور سیلن کی زد میں آنے کی وجہ سے سینہ کے مسائل شامل ہو سکتے ہیں۔

انگلینڈ میں، سیلاب سے جڑا ہوا زیادہ تر طبی بوجھ لوگوں کی دماغی صحت و سلامتی پر پڑنے والے اثرات سے پڑتا ہے۔

اپنے گھر کو محفوظ طریقہ سے کس طرح صاف کریں

سیلاب کے کسی معاملہ کے بعد بحالی کے مرحلہ میں آپ کے گھر اور املاک کو صاف اور خشک کرنا شامل ہے تاکہ سیلاب کے نتیجہ میں پہنچنے والے کسی بھی طبی نقصان کی جانچ کی جا سکے۔ سیلاب کے پانی میں ایسی نقصان دہ آلودہ کرنے والی یا آلودہ چیزیں شامل ہو سکتی ہیں جو انسانوں اور جانوروں کے لیے ضرر رساں ہوتی ہیں۔ سیلاب کے پانی سے متاثرہ کسی گھر کی صفائی کرتے وقت ربڑ کے جوتوں، حفاظتی بالا پوش یا واٹر پروف پیش بند، اور واٹر پروف دستانوں کا استعمال سیلاب کے پانی کی زد میں آنے سے بچنے کے لیے ضروری ہے۔

نیشنل فلڈ فورم مقامی فلڈ گروپس کے بارے میں معلومات فراہم کرتا ہے، جب کہ سیلاب سے بحالی کے بارے میں مزید معلومات GOV.UK پر دستیاب ہے۔

برائے مہربانی یاد رکھیں کہ ان حالات کے دوران تھکان، سونے میں دشواری اور الجھن کا سامنا کرنا عام بات ہے۔ سیلاب کے بعد بحال ہونے میں وقت لگ سکتا ہے۔ باقاعدگی سے وقفے لیں اور جہاں ممکن ہو دوسروں سے مدد طلب کریں۔

درج ذیل چیزوں پر غور کرنا بھی ضروری ہے۔

سب سے پہلی چیز، سیلاب کے پانی میں ایسے آلودہ کرنے والے مادے ہو سکتے ہیں جو نقصان دہ ہو سکتے ہیں۔ برائے مہربانی صفائی کرتے وقت حفاظت کے لیے ریڑ کے جوتے، واٹر پروف دستانے اور پلاسٹک کا پیش بند پہنیں۔

اگر صفائی میں رگڑ کر صاف کرنا، نلکی سے پانی دینا یا پریشر سے دھونا بہت زیادہ پانی بہنے کا باعث بنتا ہے تو چہرے کا حفاظتی ماسک پہنیں۔

آنکھوں کا حفاظتی آلہ جیسے گوگلز پہنیں۔

صفائی کے ہر سیشن اور سیلاب کے پانی کے ساتھ رابطہ میں آنے کے بعد اپنے ہاتھوں کو گرم پانی اور صابن سے اچھی طرح دھوئیں۔ اگر آپ کا کوئی کھلا ہوا کٹ ہے یا اس میں زخم ہے تو صاف کریں اور واٹر پروف پلاسٹر استعمال کریں۔

اگر آپ پانی میں رکاوٹ کا سامنا کر رہے ہیں تو برائے مہربانی اپنے ہاتھ دھونے کے لیے بوتل کے پانی کا استعمال کریں۔

بجلی کی چیزوں اور گیس سے محتاط رہیں؛ صلاح دی جاتی ہے کہ اگر گیس یا بجلی کی چیزیں گیلی ہو گئی ہوں تو انہیں چالو نہ کریں۔ انہیں صرف اسی وقت چالو کریں جب کسی لائٹ ٹیکنیشن کے ذریعہ ان کی جانچ کی جا چکی ہو۔

کس طرح اور کیا دھوئیں

سیلاب کے پانی سے متعدی بیماری لگنے کے خطرے کو کم کرنے کے لیے آپ کو درج ذیل چیزیں کرنی چاہئیں۔

صفائی کے دوران استعمال کیے جانے والے کپڑوں کو اپنے دیگر کپڑوں سے علیحدہ دھوئیں۔

صفائی کرنے کے تعلق سے محتاط رہیں کیوں کہ بجلی کے جھٹکے یا سیلاب کے پانی میں چھپی ہوئی تیز دھار چیزوں سے چوٹ پہنچ سکتی ہے۔

اپنے گھر میں ان تمام سخت سطحوں کو صاف کرنے کے لیے گرم پانی اور صابن کا استعمال کریں جو سیلاب کے پانی کے ساتھ رابطہ میں آئی ہیں – اس میں دیواریں اور فرش بھی شامل ہیں۔

کھانے کے ساتھ استعمال کرنے سے پہلے اپنے مطبخ کو صاف اور جراثیم سے پاک کریں بشمول تمام کاؤنٹر ٹاپس، تمام کراکری (مثال کے طور پر پلیٹیں، کپ، کٹوریاں) اور کھانا پکانے کی چیزیں (جیسے چائینگ بورڈز، پین، برتن، چاقو اور دیگر لوازمات)۔ اگر آپ کے پاس ڈش واشر ہے، اور اسے کسی لائٹ ٹیکنیشن نے کلیئر کر دیا ہے تو آپ اسے اپنے مطبخ کی اشیاء کو صاف اور جراثیم سے پاک کرنے کے لیے استعمال کر سکتے ہیں۔ لکڑی کے بورڈز اور برتنوں کو ضائع کر دینے کی صلاح دی جاتی ہے اگر یہ سیلاب کے پانی سے آلودہ ہوں۔

ٹیکسٹائل والی چیزیں جیسے کپڑے، بستر اور کھلونے صابن سے 60°C کی سائیکل پر دھوئی جانی چاہئیں۔ اگر آپ کو اپنے نکاسی کے نظام میں مسائل کا شبہ ہے تو سفارش کی جاتی ہے کہ کپڑے اور

لینن کی بڑی مقدار کے دھونے کے لیے لائٹریٹ کا استعمال کیا جائے جب تک کہ آپ کے گندے پانی کے نظام کی جانچ نہ کر لی جائے۔

اگر کوئی مردہ جانور جیسے چوہے اور کیڑے پائے جاتے ہیں تو اگر ممکن ہو تو انہیں پلاسٹک کے ڈبل بیگ میں رکھیں اور ربڑ کے دستانے پہن کر انہیں اپنے عام کچرے کے ڈبہ میں پھینک دیں۔

آپ کے گھر کو صاف کرنے سے متعلق مزید معلومات

اپنی چیزوں کو کس طرح خشک کریں

یہ یقینی بنانا بہت ضروری ہے کہ بیٹرز، ڈرائرز یا آتشدان اچھی طرح ہوادار ہوں تاکہ کاربن مونوآکسائیڈ پوائزنگ سے بچا جا سکے۔

اندرون خانہ جگہوں کو خشک کرتے وقت اگر قابل انتقال داخلی حرارت کے آلات استعمال کر رہے ہیں تو اچھی ہواداری کو یقینی بنائیں۔

اندرون خانہ پیٹرول یا ڈیزل جنریٹرز یا ایندھن سے چلنے والے اسی طرح کے دیگر آلات کا استعمال نہ کریں کیوں کہ ان کی خارج ہونے والی گیسوں میں کاربن مونوآکسائیڈ ہوتی ہے، جو ہوا میں زیادہ ارتکاز کی صورت میں زہریلی ہو سکتی ہے۔

ہیٹنگ، ڈی-ہیومیڈیفائرز اور اچھا وینٹیلیشن آپ کے گھر کو خشک کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔

اگر آپ کے پاس گیس یا ائل سنٹرل ہیٹنگ ہے تو یقینی بنائیں کہ اسے چالو کرنے سے پہلے کسی لائق انجینئر سے اس کی جانچ کرا لیں۔ مسلسل خشک کرنے کے عمل کے لیے تھرموسٹیٹ کو 20°C اور 22°C کے مابین رکھیں۔

اگر آپ کے پاس زیریں منزل کی جگہوں میں ایئر برکس لگی ہوئی ہیں تو یقینی بنائیں کہ ان جگہوں میں کراس وینٹیلیشن کو بڑھانے کے لیے انہیں آن-بلاک کر دیا گیا ہے۔ جب آپ کے فلور بورڈ اور دیواریں خشک ہو رہی ہوں تو ان جگہوں کی برابر ویکيومنگ کرتے ہوئے کسی بھی کھلے ہوئے مواد یا دھول پر نظر رکھنا نہ بھولیں۔

جب آپ کر سکیں تو املاک سے گندا پانی اور نیچے بیٹھی ہوئی ریت نکال دیں۔ اگر آپ کے پاس لکڑی کے فرش ہیں تو گراؤنڈ فلور کے نیچے کی جگہ کی جانچ کر لیں کیوں کہ اس جگہ کا گندا پانی پمپ کے ذریعہ باہر نکالنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

چونکہ آپ کا گھر مسلسل خشک ہو رہا ہے، اس لیے پھپھوند ختم ہو جانی چاہیے۔ اگر یہ برقرار رہتی ہے تو برائے مہربانی ماہر کلینر سے رابطہ کریں۔

کوئی بھی ایسی چیز جو صفائی اور خشک کرنے کے عمل کے دوران ضائع کی گئی ہے اسے کوڑے کے تھیلوں میں اور سخت ڈبوں میں رکھا جانا چاہیے۔

بیمہ کا تعاون

اپنے بیمہ کی جانچ کریں – ایسی متعدد تنظیمیں ہیں جو اپنے بلو پیجیز ہدایت نامہ (Blue Pages) اور پراپرٹی کیئر ایسوسی ایشن (Property Care Association) کے واسطے سے نیشنل فلڈ فورم (National Flood Forum) جیسی فلڈ ڈیفینس ٹیکنالوجی کے بارے میں مزید جانکاری حاصل کرنے میں گھرانے والوں کی مدد کر سکتی ہیں۔

چیک فلڈ ری (Flood Re)، حکومت اور بیمہ کنندگان کے مابین ایک مشترکہ پہل جو گھریلو بیمہ میں فلڈ کور کو مزید قابل برداشت بنانے میں مدد کرتی ہے – معلوم کریں کہ وہ ان بیمہ کنندگان کی کس طرح مدد کرتے ہیں جو سیلاب کے خطرے میں ہوتے ہیں۔

دماغی صحت پر پڑنے والے اثرات

سیلاب کا سامنا کرنا خوفناک ہو سکتا ہے، اور یہ آپ کی روز مرہ زندگی کی سرگرمیوں میں خلل ڈال سکتا ہے۔ ان حالات میں تھکان، سونے میں دشواری اور الجھن کا سامنا کرنا عام بات ہے خواہ آپ کے گھر میں سیلاب نہ آیا ہو۔ یہ ضروری ہے کہ سیلاب زدہ ہونے، اپنے گھر سے منتقل ہونے، یا سیلاب کے بعد صفائی کرنے کے دباؤ اور تناؤ کو معمولی نہ سمجھا جائے۔ اپنی اور اپنے عزیزوں کی دماغی صحت اور سلامتی پر غور کرنے کے لیے وقت نکالیں۔

سیلاب کے بعد رونما ہونے والے واقعات بھی تناؤ کا ذریعہ بن سکتے ہیں، اور ایسے متعدد عوامل ہیں جو اس احساس کا باعث بن سکتے ہیں، جیسے:

- آپ کے جی پی کے کلینک میں ابتری اور ضروری طبی نگہداشت کی خدمات تک رسائی حاصل کرنا
- باقاعدہ گھریلو سرگرمیوں میں خلل
- اسکول کی سہولیات میں رکاوٹ
- گھر اور ذاتی سامان کا نقصان

ان عوامل میں سے کسی ایک کا بھی سامنا کرنا پریشان کن ہو سکتا ہے اور الجھن کا باعث بن سکتا ہے۔ اس واقعہ کے بعد ایسا محسوس کرنا عام بات ہے، خواہ وہ تھوڑی ہی دیر کے لیے ہو۔ اگر آپ ایسا محسوس کر رہے ہیں تو برائے مہربانی مقامی کمیونٹی کے کسی سپورٹ گروپ، یا پڑوسیوں سے رابطہ کریں تاکہ آپ کو اس سے نمٹنے اور بحال ہونے میں مدد مل سکے۔

سیلاب کے دماغی صحت پر پڑنے والے اثرات کے بارے میں مزید معلومات GOV.UK پر دستیاب ہے۔

مختصر مدتی بنیاد پر اپنی دیکھ بھال کرنا

اپنی دماغی صحت و سلامتی پر غور کرنے کے لیے وقت نکالیں۔ اپنے لیے وقت نکالیں؛ کسی ایسی جگہ چلے جائیں جہاں آپ پر سکون اور محفوظ محسوس کرتے ہوں۔ آرام کرنے کے لیے وقت نکالیں،

پرسکون رہیں، کافی حد تک نیند لیں اور صحت مند طریقہ سے اور باقاعدگی کے ساتھ کھانا کھائیں۔ ان واقعات کے بارے میں سوچنے کے لیے خود کو مجبور نہ کریں یا دوسروں کو ان واقعات یا ان کی اپنی تشویشات کے بارے میں بات کرنے کے لیے دباؤ نہ ڈالیں۔

ایسے بہت سے عملی کام ہوں گے جنہیں کرنے کی ضرورت ہے لیکن کسی ایسے شخص سے بات کرنے کے لیے وقت نکالنا معاون ثابت ہو سکتا ہے جس پر آپ بھروسہ کرتے ہیں۔ آپ کے دوست اور خاندان کے افراد آپ کی مدد کرنے کے لیے موجود ہیں اور بات کرنے کرنے کے لیے وقت نکالنا اور بہتر ہونے کے لیے ایک دوسرے کا تعاون کرنا ضروری ہے۔

جب آپ تیار محسوس کریں تو اپنے گھر کے اندر صفائی کی کوششیں شروع کریں، اور صفائی اور بحالی کے عمل کے دوران اسے بہت زیادہ نہ کریں۔ ورزش آپ کو بہتر محسوس کرنے میں مدد دے سکتی ہے: کسی ایسی چیز کی کوشش کریں جس پر قابو پایا جا سکتا ہو جیسے پیدل چلنا۔ اگر آپ برابر ورزش کرتے ہیں تو یہ ضروری ہے کہ آپ اپنے مستقل معمول پر قائم رہنے کی کوشش کریں، اگر ممکن ہو۔

یاد رکھیں: ان حالات میں الجھن، تناؤ، تھکان اور سونے میں دشواری عام بات ہے۔

اس سے مدد مل سکتی ہے کہ جیسے ہی آپ تیار محسوس کریں سیلاب کا پانی نکالنے اور جہاں ممکن ہو دیرپا نقصان کم کرنے کے لیے مرمت کی کوششیں شروع کر دیں لیکن صفائی کرتے وقت اسے بہت زیادہ نہ کریں۔ یاد رکھیں، ان حالات میں الجھن، تناؤ، تھکان اور سونے میں دشواری عام بات ہے۔

عملی مشکلات کے ضمن میں مدد آپ کی صحت و سلامتی کو برقرار رکھنے کے لیے بہت اہمیت کی حامل ہو سکتی ہے، اس لیے اپنی مقامی مقتدرہ سے رابطہ میں رہیں جو مسائل کو حل کرنے میں آپ کا تعاون کر سکے گی۔

اپنی مقامی کمیونٹی سے مربوط رہنا عملی اور نفسیاتی تعاون کا ایک اہم ذریعہ ہے۔ آپ اپنے علاقہ میں سپورٹ گروپس، بحالی کے مقامی مراکز اور کمیونٹی سنٹرز تک رسائی حاصل کر سکتے ہیں۔

مختصر مدتی بنیاد پر دوسروں کی دیکھ بھال کرنا

اگر آپ کسی ایسے شخص کی مدد کر رہے ہیں جو سیلاب سے متاثر ہوا ہے تو تعاون پیش کرنے کے غیر رسمی طریقے موجود ہیں، اگر پیشہ ورانہ تعاون کی ضرورت نہیں ہے یا وہ دستیاب نہیں ہے۔ عملی نگہداشت اور تعاون اور اسی طرح جذباتی تعاون فراہم کرنے، مثال کے طور پر لوگوں کی باتیں سننے اور انہیں تسلی دینے، کو عام طور پر نفسیاتی تعاون کہا جاتا ہے، اور نفسیاتی ابتدائی طبی امداد (PFA) اس قسم کے تعاون میں سہولت پیدا کرنے کا ایک معروف طریقہ ہے۔

PFA فراہم کرنے کی کوشش کرنے سے پہلے، متعلقہ جانکاری اور مہارتوں کو فروغ دینے کے لیے تربیت مکمل کرنا ضروری ہے۔

PFA میں آن لائن کورس کے ساتھ ساتھ بچوں کو PFA فراہم کرنے کے لیے ایک خصوصی کورس بھی موجود ہے۔

طویل مدتی بنیاد پر اپنی اور دوسروں کی دیکھ بھال کرنا

اگر آپ اپنی یا دوسرے لوگوں کی دماغی صحت کے بارے میں فکرمند ہیں، یا آپ کی پریشانی کافی طویل مدت تک جاری رہتی ہے تو اپنے جی پی سے ملیں یا NHS 111 پر کال کریں، جو تعاون کے مزید ذرائع کی نشاندہی کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔

NHS ہیئر ہیلتھ (NHS Better Health) اس بارے میں بھی صلاح فراہم کر رہی ہے کہ تناؤ یا الجھن سے کس طرح نمٹیں اور ساتھ ہی ساتھ اس بارے میں بھی معلومات ہیں کہ آپ مزید تعاون کہاں سے حاصل کر سکتے ہیں۔

NHS منٹل ہیلتھ سروسیز آن لائن اور مقامی علاقہ میں دستیاب ہیں۔

لوگوں کے ایک چھوٹے تناسب کو خصوصی دماغی صحت نگہداشت تک رسائی کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ اس تک جی پیز کے واسطے سے یا مقامی **NHS ٹاکنگ تھریپی** سروس میں خود ہی ریفر کرنے کے ذریعہ رسائی حاصل کی جا سکتی ہے۔

ہیلپ لائنیں، جیسے سمریٹنس، کسی بھی ایسے شخص کو تعاون فراہم کر سکتی ہیں جسے جذباتی پریشانی لاحق ہو یا جو اس سے نمٹنے کی کوشش کر رہا ہو۔ سمریٹنس کی مفت ہیلپ لائن 116123 پر یومیہ 24 گھنٹے دستیاب ہے۔

آپ دوسروں کی مدد کس طرح کر سکتے ہیں

سیلاب کا سامنا کرنا پریشان کن ہو سکتا ہے اور کچھ لوگوں کو دماغی صحت سے متعلق مزید مسائل پیدا ہونے کا زیادہ خطرہ ہو سکتا ہے۔ ان صورتوں میں، دماغی صحت پر سیلاب کے منفی اثرات کو کم کرنے کے لیے اپنے عزیزوں جیسے خاندان کے افراد، دوستوں اور پڑوسیوں سے تعاون حاصل کرنا ضروری ہے۔

خاندان کے افراد، دوستوں یا کمیونٹی گروپس کے ساتھ رابطہ میں اور ایک ساتھ رہنا تکلیف کو کم کرنے اور ان لوگوں کی بحالی کو فروغ دینے میں مدد دے سکتا ہے جو متاثر ہوئے ہیں۔ مقامی مقتدرہ اور رضاکار گروپس بھی، آپ کے مقامی فلڈ وارڈن تک آپ کی رہنمائی کرتے ہوئے، سیلاب کی تیاری میں امداد پیش کرنے کے اہل ہو سکتے ہیں۔

اگر آپ کسی ایسے شخص کی مدد کر رہے ہیں جو سیلاب سے متاثر ہوا ہے تو ایسی آسان سی تکنیکیں ہیں جنہیں آپ تعاون پیش کرنے کے لیے استعمال کر سکتے ہیں۔ ان میں شامل ہیں:

- صورت حال کا جائزہ لیں اور یقینی بنائیں کہ کسی شخص کے حالات محفوظ ہوں، اور مقامی مقتدرہ، فلڈ وارڈن (نیشنل فلڈ فورم) کے ذریعہ ریکوری ایجنسیز سے رابطہ کرنے میں ان کی مدد کریں
- دیکھیں کہ کوئی فوری جسمانی صحت سے متعلق ضروریات نہیں ہیں، مثال کے طور پر، ایسی جن کے لیے ایمبولینس یا ہسپتال جانے کی ضرورت ہو سکتی ہے
- ان سے ان کی ضروریات یا تشویشات کے بارے میں معلوم کریں، اور نشاندہی کریں کہ آیا کوئی بنیادی ضروریات پوری نہیں ہوئی ہیں، جیسے کھانا، پانی، پناہ گاہ اور دوا تک رسائی

- اپنے عزیزوں اور ایسے دیگر لوگوں سے رابطہ کرنے میں لوگوں کی مدد کریں جو تعاون کے مانوس ذرائع فراہم کر سکتے ہیں
- لوگوں کی باتیں سنیں، معلومات فراہم کریں اگر وہ آپ کے پاس ہو، اور اگلے مراحل کے لیے منصوبہ تیار کرنے میں لوگوں کی مدد کریں

مدد پیش کرنے سے پہلے، ان لوگوں کے لیے تعاون تک رسائی کی نشاندہی کرنا جو متاثر ہوئے ہیں، یا اس بارے میں مقامی سیلاب سے متعلق انتباہات کی جانچ کرنا انہیں موزوں تعاون فراہم کرنے کے لیے فائدہ مند ہو سکتا ہے کہ کہیں سیلاب کا مسلسل خطرہ نہ پایا جاتا ہو۔

اس بارے میں مزید معلومات کہ ان لوگوں کا تعاون کس طرح کریں جو سیلاب سے متاثر ہوئے ہیں یا دیگر ہنگامی حالات سے متعلق مزید معلومات عالمی صحت تنظیم (WHO) کی طرف سے دستیاب ہے۔

ایسی دیگر تنظیمیں بھی ہیں جو سیلاب کے دوران محفوظ رہنے کے ساتھ ساتھ سلامتی سے متعلق صلاح کے بارے میں مزید معلومات فراہم کرتی ہیں، بشمول:

- ایچ یو کے: سیلاب کے لیے تیار ہو جائیں
- برٹش ریڈ کراس: سیلاب سے متعلق انتباہات اور تیاری

مقامی طبی خدمات

کوئی بھی ایسا شخص جسے اپنی صحت کے بارے میں تشویش ہو اسے صلاح کے لیے اپنے جی پی سے رابطہ کرنا چاہیے، یا NHS 111 پر کال کرنا چاہیے۔

اگر آپ یہ معلوم کرنا چاہتے ہیں کہ آپ کا مقررہ اپائنٹمنٹ متاثر نہیں ہوا ہے (مثال کے طور پر جی پی، کسی مقامی ہسپتال میں خارجی مریض یا داخل ہسپتال مریض کی خدمات) تو اپنی طبی خدمات کے لیے معمول کے مقامی ٹیلیفون نمبرات کا استعمال کریں۔ NHS کی ویب سائٹ پر مقامی طبی خدمت کی معلومات موجود ہے۔

مزید معلومات

تازہ ترین انتباہات اور سیلاب سے متعلق عمومی صلاح GOV.UK پر فراہم کی جاتی ہیں۔