

ہیوسٹن پولیس ڈپارٹمنٹ اسکول واپسی سے متعلق تحفظ



اسکول کو واپسی سے متعلق تحفظ

پبلک افیئرز

کمیونٹی آؤٹ ریچ یونٹ

713-308-3200

www.houstonpolice.org



بچوں کے لیے اسکول واپسی سے متعلق تحفظ

ہیوسٹن پولیس ڈپارٹمنٹ چاہتا ہے کہ سبھی بچے آئندہ اسکولی سال کے لیے محفوظ رہیں۔ تاہم، تحفظ اطفال کا آغاز والدین / سرپرستوں کے ساتھ ہوتا ہے۔ ہم سبھی کو اپنے بچوں کو محفوظ رہنا اور ذاتی تحفظ کے معاملے میں ہماری رہنمائی پر عمل کرنا سکھانا چاہیے۔ ذاتی تحفظ کے بارے میں بات کرنے کے لیے وقت نکالیں۔ یہ فرض نہ کریں کہ آپ کے بچے کو معلوم ہے کہ کیا کرنا ہے۔ انہیں حفاظت سے متعلق مفید نکات پڑھ کر سنائیں۔ ہر حفاظتی نکتے کا جائزہ لیں اور ان کی تشویشات اور سوالات کے بارے میں تاثرات حاصل کریں۔

2 محفوظ رہیں! بچوں کے لیے ذاتی تحفظ

3 پیدل اسکول جانا

4 اسکول بس میں تحفظ

5 ہائیک سے متعلق تحفظ

6 بچوں کے لیے سائبر تحفظ / انٹرنیٹ سے متعلق تحفظ

7 گھر پر اکیلا ہونا

8 تیراکی / پانی سے متعلق تحفظ

9 بے بی سیٹر تلاش کرنا

10 نوجوان بچوں کی نگہداشت کے لیے رہنما

محفوظ رہیں! بچوں کے لیے ذاتی تحفظ

- ہوشیار رہیں اور لوگوں اور ان کے گرد و پیش کے ماحول سے آگاہ رہیں۔
- اپنے بچے کو آس پاس کے علاقے سے روشناس کرائیں۔
- اگر آپ کا بچہ باہر ہے تو، درج ذیل ایسے مقامات، محفوظ جگہیں ہیں جہاں آپ کا بچہ تحفظ کے لیے جاسکتا ہے: پولیس اور فائر اسٹیشنز، ایسے پڑوسیوں کے گھر جن پر آپ کو اعتماد ہو، اسٹورز، دکانوں میں، کاروباری دفاتر میں۔
- دوسرے بچوں کے ساتھ چلیں / کھیلیں اور اکیلا رہنے کی کوشش نہ کریں۔ ہمیشہ تعداد میں تحفظ موجود ہوتا ہے۔
- اچھی طرح روشن حصوں میں رہیں۔
- اپنے بچے کو بتائیں کہ وہ مشتبہ افراد کی اطلاع آپ کو، اساتذہ، پولیس افسران، یا دیگر ذمہ دار بالغ افراد کو دیں۔
- اگر کسی مشتبہ گاڑی یا فرد کے ذریعہ آپ کے بچے کا پیچھا کیا جا رہا ہو یا اس کے قریب آنے کی کوشش کی جائے تو:

(1) چلائیں

(2) الٹی سمت میں بھاگ نکلیں

(3) دوڑ کر کسی محفوظ جگہ پر جائیں

(4) پولیس کو کال کریں۔

- اپنے بچے کو سکھائیں کہ جب انہیں کسی مشتبہ گاڑی یا فرد کا سامنا ہو تو کس چیز پر توجہ دیں: گاڑی کی قسم اور رنگ، لائسنس پلیٹ نمبر، مرد/ عورت، لباس کی تفصیل، اور نمایاں نشانیاں۔
- کبھی بھی لفٹ لے کر سفر نہ کریں۔
- اپنے بچے سے اس کے دوستوں کے بارے میں بات کریں اور انہیں جاننے کی کوشش کریں۔
- اپنے بچے کو بتائیں کہ وہ کسی پبلک فون سے مفت 1-1-9 ڈائل کر سکتے ہیں۔
- اپنے بچے سے ہندوق سے متعلق تحفظ کے بارے میں بات کریں۔ اگر آپ کے گھر میں ہندوق ہو تو، یہ یقینی بنائیں کہ اس پر گن لاک ہو یا وہ کسی محفوظ جگہ میں مقفل ہو۔ اپنے بچے کو بتائیں کہ اگر انہیں ہندوق نظر آئے تو اسے ہرگز نہ چھوئیں۔ انہیں بھاگ کر کسی بالغ فرد کو بتانا چاہیے۔
- بچوں کے لیے ذاتی تحفظ کے بارے میں مزید معلومات کے لیے، ہماری یہ ویب سائٹ دیکھیں www.houstontx.gov/police/crime_prevention.htm



پیدل اسکول جانا

پیدل چلنے والے نوعمر افراد کو اسکول جانے اور واپس آنے میں متعدد قسم کے فیصلوں کا سامنا کرنا ہوتا ہے۔ اگر آپ کا بچہ پیدل اسکول جاتا/ اور آتا ہے تو، براہ کرم درج ذیل حفاظتی نکات کا جائزہ لیں اور اپنے بچے کے ساتھ اس پر بات کریں۔

- اسکول یا بس اسٹاپ تک جانے کے لیے ایک راستے کا منصوبہ بنائیں۔ کم چوراہے والی گلیوں والے سب سے سیدھے راستے اور، اگر ممکن ہو تو، ایسے چوراہے والے راستے کا انتخاب کریں جس پر کراسنگ گارڈز ہوں۔
- پہلے اپنے بچے کے ساتھ اس راستے پر چلیں۔ انہیں پارکوں، خالی پلاٹوں، میدانوں اور ایسے دیگر مقامات سے دور رہنے کو کہیں جہاں زیادہ لوگ آس پاس نہ ہوں۔
- اپنے بچے کو چوراہوں پر مقررہ کراس واک (عبوری پٹی) سے ہی سڑک پار کرنا سکھائیں۔
- سبھی ٹریفک سگنلز اور/ یا کراسنگ گارڈ کا دھیان رکھیں -- کبھی بھی پٹی کے خلاف گلی کو پار نہ کریں، خواہ آپ کو کوئی ٹریفک آتا ہوا دکھائی نہ دے۔
- انعکاسی میٹریل پہنیں... یہ آپ کو گلیوں کے ٹریفک میں زیادہ مرئی بنا دیتا ہے۔
- یہ یقینی بنائیں کہ آپ کا بچہ اپنے بھائی بہن، دوست، یا پڑوسی کے ساتھ اسکول جاتا اور واپس آتا ہو۔

بچوں کو شکار کرنے والے / اجنبی

- اپنے بچے کو سکھائیں کہ کبھی بھی اجنبیوں سے بات نہ کریں یا اجنبیوں کی سواری یا تحفے کی پیشکش کو قبول نہ کریں۔
- **یاد رکھیں**، اجنبی کوئی بھی ایسا شخص ہے جسے آپ یا آپ کے بچے اچھی طرح نہیں جانتے ہوں یا اس پر اعتماد نہ کرتے ہوں۔
- اپنے بچے کو سکھائیں کہ اگر کوئی اجنبی انہیں کہیں لے جانے کی کوشش کرے تو، انہیں فوری طور پر وہاں سے بھاگ جانا اور چلانا چاہیے کہ، "یہ شخص مجھے کہیں لے جانے کی کوشش کر رہا ہے، یا" یہ شخص میرا باپ/ ماں / یا سرپرست نہیں ہے۔
- اپنے بچے کو سکھائیں کہ اگر کوئی اجنبی انہیں پکڑنے کی کوشش کرے تو، انہیں یقینی طور پر شور و غل کرنا چاہیے اور ٹھوکر، مکے مار کر، چلا کر، اور مدافعت کر کے وہاں سے بھاگنے کی کوشش کرنی چاہیے۔
- بچوں کو سکھایا جانا چاہیے کہ وہ کبھی کسی ایسے شخص کے ساتھ اسکول سے نہ جائیں جنہیں وہ نہیں جانتے ہوں۔ یہ ضروری ہے کہ وہ ہمیشہ پہلے آپ یا کسی دیگر معتبر بالغ فرد سے پوچھ لیں۔ اگر کوئی انہیں بتاتا ہے کہ کوئی ہنگامی صورتحال ہے اور وہ چاہتے ہیں کہ آپ کا بچہ ان کے ساتھ جائے تو، یہ ضروری ہے کہ آپ کا بچہ پہلے آپ یا کسی دیگر معتبر بالغ فرد سے پوچھ لے۔
- اپنے بچے کو یہ سکھانا یقینی بنائیں کہ اگر انہیں اسکول کے گرد کوئی اجنبی شخص منڈراتا ہوا نظر آئے تو اپنے استاد یا دیگر قابل اعتبار بالغ فرد کو بتائیں۔



اسکول بس کے گرد تحفظ

بہت سے بچوں کے لیے، "اسکول واپسی / اسکول بس" کا تجربہ نیا ہوتا ہے اور وہ حفاظت سے متعلق اصولوں کو نہیں سمجھتے۔ ایسی صورت میں بھی کہ یہ نیا تجربہ نہ ہو، بچوں کو مستقل طور پر اسکول بس پر تحفظ کے اصولوں کی یاد دہانی کراتے رہنا چاہیے۔ براہ کرم درج ذیل حفاظتی مفید نکات کا جائزہ لیں اور ایک محفوظ ترسفر کی تیاری کرنے میں اپنے بچے کی مدد کریں۔

- یہ یقینی بنائیں کہ آپ کے بچے کو اپنا بس نمبر معلوم ہو۔ اس سے آپ کے بچے کو کم تناؤ ہوگا اور وہ اس الجھن سے بچے گا کہ کس بس پر سوار ہونا ہے۔
- یہ یقینی بنائیں کہ آپ کے بچے کو اپنا ٹیلیفون نمبر اور پتہ معلوم ہو۔
- والدین / سرپرستوں کو اپنے بچوں کے ساتھ بس اسٹاپ جانا چاہیے۔ اس جگہ کے گرد و پیش کو دیکھیں جہاں آپ کا بچہ انتظار کرے گا اور تحفظ سے متعلق کسی تشویشات، سوالات یا مسائل کی اطلاع اسکول ضلع کے پولیس ڈپارٹمنٹ کو دیں۔
- بس اسٹاپ تک اور وہاں سے واپس گھر تک اپنے بچے کے ساتھ چلیں، اور سنگ میل اور ایسی صورت میں جانے کے لیے محفوظ مقامات کی نشاندہی کریں اگر کسی اجنبی کے ذریعہ ان کا پیچھا کیا جائے یا پریشان کیا جائے۔ اگر آپ کے بچے کو ضرورت ہو تو محفوظ مقامات کا استعمال کیا جاسکتا ہے۔
- اپنے بچے کے ساتھ ایک نقشہ بنائیں جس میں بس اسٹاپ کے لیے مرکزی سڑکوں کا استعمال کرتے ہوئے قابل قبول راستہ ہو۔ مختصر راستوں یا الگ تھلگ علاقوں کے استعمال سے بچیں۔ اگر کبھی آپ کے بچے کو اپنا راستہ تلاش کرنے میں مدد کی ضرورت ہو تو نقشہ ایک بہتر راستہ ہو سکتا ہے۔
- اپنے بچے کو بتائیں کہ اگر بس وقت پر نہ پہنچے تو کیا کریں۔
- آپ کے بچے کو بس اسٹاپ پر انتظار کرتے ہوئے گروپ کے ساتھ رہنا چاہیے۔ اگر بس اسٹاپ پر کوئی آپ کے بچے کو پریشان کرے تو، آپ کو اسے سکھانا چاہیے کہ وہ اس شخص سے دور ہو جائیں اور آپ یا اسکول کے منتظم کو بتائیں۔
- اگر کوئی بالغ فرد مدد یا سمت پوچھنے کے لیے آپ کے بچے کے پاس آئے تو، اسے یہ یاد دلائیں کہ بالغ لوگ بچوں سے مدد طلب نہیں کرتے؛ انہیں دوسرے بالغ فرد سے پوچھنا چاہیے۔
- اپنے بچے کو ہدایت دیں کہ اگر کوئی شخص انہیں الجھن میں ڈالتا ہو، ڈراتا ہو یا انہیں پریشان کرتا ہو اور وہی شخص اگر انہیں سواری کی پیشکش کرے تو، انہیں چلا کر نہیں کہنا چاہیے! بچوں کو کبھی بھی لفٹ لے کر سفر نہیں کرنا چاہیے یا کسی کی سواری کی پیشکش کو قبول نہیں کرنا چاہیے تا وقتیکہ آپ پر ایسے معاملے میں انہیں یہ نہ کہیں کہ یہ ٹھیک ہے۔
- اپنے بچے کو بتائیں کہ اگر کوئی شخص پیدل ان کا پیچھا کر رہا ہو تو اس سے جتنی جلدی ممکن ہو دور چلے جائیں۔ اگر کوئی کسی گاڑی میں ان کا پیچھا کر رہا ہو تو انہیں واپس پلٹ جانا چاہیے، الٹی سمت میں جانا چاہیے، اور جلد از جلد کسی ایسی جگہ پر پہنچنا چاہیے جہاں کوئی معتبر بالغ فرد ان کی مدد کر سکتا ہو۔ انہیں یہ مشورہ دیں کہ وہ یقینی طور پر آپ یا دیگر معتبر بالغ فرد کو جو کچھ ہوا ہے اس کے بارے میں بتائیں۔



ہائیک سے متعلق تحفظ

بہت سے طلباء اپنی سائیکل پر اسکول جاتے ہیں۔ بدقسمتی سے، زیادہ تر بچے سڑک کے اصولوں یا ان رہنما خطوط سے واقف نہیں ہوتے جن کی پیروی انہیں محفوظ رہنے کے لیے کرنی چاہیے۔ اگر کوئی بچہ اسکول یا اپنے قرب وجوار میں جانے کے لیے اپنی سائیکل استعمال کرتا ہے تو، والدین / سرپرستوں کو ان رہنما خطوط کا جائزہ لینا چاہیے اور بچے کے لیے ایک "محفوظ راستہ" تیار کرنا چاہیے۔

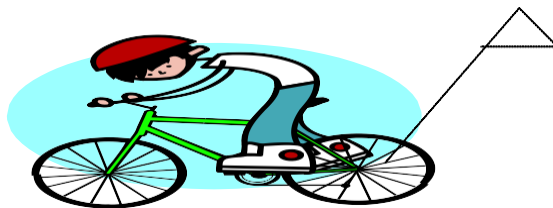
سائیکل کی سواری کرتے وقت.....

1. قانونی طور پر آپ کو ڈرائیور تصور کیا جاتا ہے۔
2. آپ موٹر گاڑی سواروں کی طرح ہی ٹریفک کے علامات اور سگنلز کی پابندی کے مستوجب ہیں۔
3. آپ کو ٹریفک کی علامات سے آگاہ ہونا چاہیے اور یہ جاننا چاہیے کہ ان کا کیا مطلب ہے۔
4. آپ کو سڑک کے اصولوں کو جاننا چاہیے۔
5. آپ کو سڑک کے سب سے دائیں جانب یا سائیکل کے راستوں پر ہونا چاہیے۔
6. آپ کی سائیکل پر ایک اونچا اڑتا ہو پپرچم ہونا چاہیے تاکہ موٹر گاڑی سوار آپ کو دیکھ سکیں۔



سائیکل سے متعلق حفاظتی نکات

- اپنے بچے کو ہدایت دیں کہ پیدل یا اپنی سائیکل پر سوار ہو کر اسکول جاتے وقت ہمیشہ اپنے کسی دوست کو ساتھ رکھیں۔ یہ محفوظ تر ہے ساتھ ہی اپنے دوستوں کے ساتھ آپ کو زیادہ مزہ آئے گا۔ پیدل سفر یا سائیکل کی سواری ہمیشہ اچھی طرح روشن علاقوں میں کریں اور کبھی بھی شارٹ کٹس نہ لیں۔
- ہائیک کے ہیلمنٹس میں ایک اسٹیکر ہونا چاہیے جو یہ بتائے کہ یہ کنزیومر پروڈکٹ سیفٹی کمیشن (CPSC) کے ذریعہ مقرر کردہ معیارات کی تکمیل کرتا ہے۔ ہائیک ہیلمنٹس اچھی طرح فٹ ہونا چاہیے اور اس کے فیتے ہمیشہ بندھے ہونے چاہئیں۔
- ہائیک سے متعلق تحفظ
 - یہ یقینی بنائیں کہ آپ کی سیٹ، بینڈل بارز، اور پھیپے اچھی طرح فٹ ہوں۔
 - تیل اور چین کی پابندی سے جانچ کریں۔
 - یہ یقینی بنانے کے لیے بریک کو چیک کریں کہ وہ کام کر رہے ہیں اور چپک نہیں رہے۔
 - ٹائر کے درست دباؤ کے لیے ٹائروں کو چیک کریں۔
- چمکدار رنگ کے کپڑے پہنیں اور اپنی سائیکل پر ریفلیکٹرز لگائیں۔ اس سے دوسرے لوگوں کو آپ کو دیکھنے میں مدد ملے گی۔ ساتھ ہی، مناسب کپڑے اور جوتے پہنیں جو موافق ہوں تاکہ سائیکل کی چین میں کوئی چیز نہ پھنسے۔
- ہیڈفونز پہننے سے اجتناب کریں کیونکہ موسیقی سے آپ کی توجہ منتشر ہو سکتی ہے اور آپ اس کے سبب اپنے آس پاس کے ممکنہ خطروں کا احساس نہ کر پائیں۔
- سائیکل کی سواری سے متعلق قوانین کے بارے میں مزید جاننے کے لیے براہ کرم ملاحظہ کریں www.biketexas.org



بچوں کے لیے سائبر تحفظ / انٹرنیٹ سے متعلق تحفظ

انٹرنیٹ ایک گراں قدر تعلیمی ذریعہ ہے جو طلباء کو معلومات کی اور تعلیمی وسائل کی دولت دے سکتا ہے۔ والدین / سرپرستوں کو انٹرنیٹ کو اسی لحاظ سے دیکھنا چاہیے، لیکن بچوں کو شکار کرنے والوں کے خطرے سے بھی بہت زیادہ محتاط رہنا چاہیے جو انٹرنیٹ کا استعمال بچوں کو نامناسب موضوعات والے مواد دکھانے کے لیے کرتے ہیں۔ براہ کرم اپنے بچے کے ساتھ تحفظ سے متعلق درج ذیل مفید نکات کا جائزہ لیں اور انہیں انٹرنیٹ کے فوائد، ساتھ ہی خطرات سے آگاہ کریں۔

والدینی رہنما خطوط

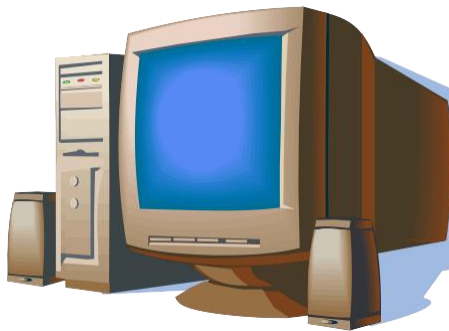
- کمپیوٹر کو ایسے حصے میں رکھیں جہاں پورے خاندان کی رسائی ہو۔
- ایسی آن لائن سروس سبسکرائب کریں جو والدینی کنٹرول کی خصوصیات فراہم کرتی ہو۔
- ایسے بلاک کرنے والے سافٹ ویئر خریدیں جو پاس ورڈ اور والدینی کنٹرولز کا استعمال کرتے ہوں۔
- اپنے بچے کے ساتھ انٹرنیٹ پر تلاش کرتے ہوئے وقت گزاریں۔
- اپنے بچے / بچی کو بتائیں کہ وہ سزا کے خوف کے بغیر آپ کو راز دار بنا سکتے ہیں۔
- اپنے بچے کے ساتھ اپنے شبہات اور آن لائن خطرات کے بارے میں کھل کر بات کریں۔
- اپنے بچے کے کمپیوٹر پر تمام مشمولات بشمول ای میل، براؤزر ہسٹری وغیرہ کا جائزہ لیں۔
- کون کال کر رہا ہے اس کی نگرانی کے لیے کال رائی ڈی سروسز کا استعمال کریں۔
- اپنے بچے کی انٹرنیٹ رسائی کی نگرانی کریں جس میں ای میل، چیٹ رومز، فوری میسنجرز وغیرہ شامل ہیں۔

اپنے بچے کو درج ذیل کی ہدایت دیں:

- اگر انہیں انٹرنیٹ پر کوئی ڈراواؤنی یا خوفناک چیز نظر آئے تو فوری طور پر آپ کو بتائیں۔
- کبھی بھی ان کا نام، پتہ، ٹیلیفون نمبر، پاس ورڈ، اسکول کا نام، والدین کا نام، یا کوئی دیگر ذاتی معلومات کسی کو نہ دیں۔
- کبھی بھی کسی ایسے شخص سے روبرو ملاقات نہ کریں جن سے وہ آن لائن ملے ہوں۔
- کبھی بھی ایسے پیغامات کا جواب نہ دیں جن میں گندے الفاظ ہوں یا جو ڈراؤنے یا پراسرار لگتے ہوں۔
- کبھی بھی بغیر پہلے پوچھے ہوئے ایسے علاقے میں داخل نہ ہوں جہاں خدمات کے لیے چارجز لگتے ہوں۔
- کبھی بھی آپ کی اجازت کے بغیر کسی کو تصویر نہ بھیجیں۔

بچوں کے لیے ذاتی تحفظ کے بارے میں مزید معلومات کے لیے، ہماری یہ ویب سائٹ دیکھیں

www.houston.tx.gov/police/crime_prevention.htm



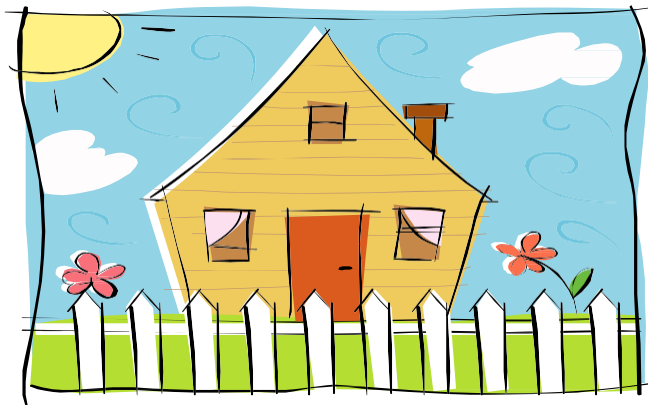
گھر پر اکیلے رہنا

- دروازوں اور کھڑکیوں کو ہمہ وقت مقفل رکھیں۔ اپنے بچے کو سکھائیں کہ سبھی دروازوں اور کھڑکیوں کو کس طرح مقفل کرنا اور کھولنا ہے۔
- سبھی آواز لگانے والوں سے مقفل دروازے سے بات کریں۔
- کبھی بھی کسی کو یہ نہ بتائیں کہ آپ اکیلے ہیں۔
- سبھی ٹیلیفون کالوں کے جواب دیں اور یہ یاد رکھیں کہ کسی کو یہ نہ بتائیں کہ آپ گھر پر اکیلے ہیں۔ کال کرنے والوں کو بتائیں کہ آپ کے والدین مصروف ہیں اور آپ کو بعد میں واپس کال کر لیں گے۔
- ہنگامی حالات کے لیے سبھی فون کے پاس اہم ٹیلیفون نمبرات آویزاں کر دیں:
 - پولیس، آگ، ایمبولینس، اور پوائزن کنٹرول۔ کے لیے 9-1-1
 - والدین / سرپرست کے دفتر کا اور سیلولر فون نمبر۔
 - پڑوسیوں کے فون نمبر۔
- اگر لیچ کی بچہ (اسکول سے اس وقت گھر آنے والا بچہ جب والدین کام پر ہوں) ہو تو:
 - گھر پہنچنے پر والدین / سرپرست یا پڑوسی کو بتائیں۔
 - بچے کو کال نہ کرنے کے نتائج سے آگاہ کریں۔
- کبھی بھی گھر کے آس پاس گھر کی چابی نہ دکھائیں (چابی کو چھپا کر رکھیں)۔
- جب والدین / سرپرست گھر پر نہ ہوں تو کسی ملاقاتی کو اندر آنے کی اجازت نہ دیں۔
- اگر آپ کو دروازہ ادھ کھلا نظر آئے یا کوئی کھڑکی کھلی ہو تو گھر میں ہرگز داخل نہ ہوں۔
- اگر کسی اجنبی کے ذریعہ، پیدل یا بذریعہ کار، آپ کے بچے کا پیچھا کیا جا رہا ہو تو اسے سکھائیں کہ انہیں دوڑ کر قریبی عوامی مقام، دفتر، یا محفوظ گھر میں چلے جانا چاہیے۔

گھر کے اصول

آپ اور آپ کے بچے کو ایسے اصولوں پر اتفاق کرنا چاہیے کہ جب وہ اکیلے ہوں گے تو کیا کریں گے۔ ان اصولوں میں سے کچھ میں شامل ہو سکتے ہیں:

1. وہ کتنی دیر تک فون پر گفتگو کر سکتے ہیں۔
2. وہ کتنی دیر تک ٹی وی دیکھ سکتے ہیں اور کون سے شوز دیکھ سکتے ہیں۔
3. کیا انہیں گھر آنے پر یا گھر سے باہر جانے کا فیصلہ کرنے پر آپ کو کال کرنا چاہیے۔
4. کھیل کے وقت سے قبل انہیں کون سے گھریلو کام انجام دینے چاہئیں۔
5. ہوم ورک کا ایک وقت مختص کرنا۔
6. وہ کون سے اسنیکس لے سکتے ہیں۔
7. باورچی خانے کے اصول، بشمول یہ کہ آیا وہ اسٹوو، دیگر سامان، یا تیز چھریاں استعمال کر سکتے ہیں۔



تیراکی / پانی سے متعلق تحفظ

- اپنے بچے کے لیے سوئمنگ انسٹرکٹر کا انتخاب کرتے وقت، صرف تجربے کار مستند انسٹرکٹرز کو ہی چنیں۔
- جب بھی آپ کا بچہ پانی کے قریب ہو بالغ فرد کے ذریعہ مستقل طور پر ان کی نگرانی ہونی چاہیے۔
- یہ یقینی بنائیں کہ ہمہ وقت اس مقام پر کارڈیو پلومونری ریسوسیٹیشن [قلبی و عروقی احیاء] (CPR) میں تربیت یافتہ شخص موجود رہے۔
- اپنے بچے کو اوڈھم مچانے کی اجازت نہ دیں۔
- جب تک پانی کی گہرائی کا تعین نہ ہو جائے اور پانی کے اندر کوئی خطرہ نہ ہو اس وقت تک غوطہ لگانے کی اجازت نہیں دی جانی چاہیے۔
- صرف منظور شدہ محافظوں کا استعمال کریں۔ ایرمیٹریسز، لگانے والے ٹیوبز یا ہوا بھرنے والے کھلونے قابل اعتبار محافظ نہیں ہیں۔ اگر ان چیزوں کی ہوا نکل جاتی ہے، یا آپ کا بچہ پھسل جاتا ہے تو، اسے سنگین خطرہ ہو سکتا ہے۔
- اسپا (چشموں اور گرم ٹبوں کا استعمال کرتے وقت انتہائی احتیاط برتیں۔ یہ چھوٹے بچوں کے لیے خطرناک ہو سکتا ہے جو آسانی سے ڈوب سکتے ہیں یا یہ استعمال کے دوران حد سے زیادہ گرم ہو سکتے ہیں۔ ہمیشہ صانع کے انتباہات اور بچوں کے ذریعہ استعمال سے متعلق ہدایات چیک کریں۔
- یہ یقینی بنائیں کہ آپ ہمیشہ موسمی حالات سے آگاہ رہیں اور بجلی کے ساتھ طوفان کے دوران تیراکی کی اجازت نہ دیں۔
- اگر آپ کے پاس پچھلے صحن میں سوئمنگ پول ہے تو یہ بر سمت سے اونچے اور مقفل باڑ سے گھرا ہونا چاہیے یہ یقینی بنانے کے لیے موزوں شہری یا صوبائی ایجنسی سے معلوم کریں کہ آپ تالاب بنانے سے متعلق اپنے علاقے کے قوانین اور کی پیروی کر رہے ہیں۔
- اگر آپ کا تالاب ڈھکا ہوا ہے تو، یہ یقینی بنائیں کہ تیراکی سے قبل اسے پوری طرح کھول دیا جائے۔ آپ کا بچہ کورپر گر سکتا ہے اور اس کے نیچے پھنس سکتا ہے۔
- کشتی سواری کرتے وقت بچے کو ہمیشہ لائف جیکٹ پہننا چاہیے۔ مزید معلومات کے لیے، ٹیکساس پارکس اینڈ وائلڈ لائف ڈیپارٹمنٹ کی ویب سائٹ پر کشتی رانی سے متعلق حفاظتی نکات موجود ہیں، اسے ملاحظہ کریں

www.tpwd.state.tx.us/faq/learning/boater_education/



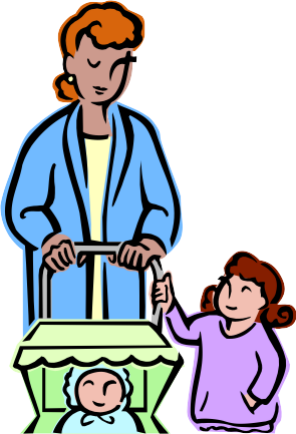
بے بی سیٹر تلاش کرنا

- قابل اعتماد خاندان کے ممبر / دوست کی تلاش کریں۔
- دوستوں سے مشورے حاصل کریں۔
- ایسے دوستوں کے ساتھ مل کر بچے کی نگہداشت کا انتظام کریں جن کے بچے ہوں۔
- بے بی سیٹر کے ذریعہ دیے گئے حوالوں کو چیک کریں۔
- بے بی سیٹر کے بارے میں اپنے بچے کی رائے سنیں۔
- صرف ایسے بے بی سیٹر کا انتخاب کرنے کی کوشش کریں جو کارڈیو پلومونری ریسوسیٹیشن [قلبی و عروقی احیاء (CPR) اور فرسٹ ایڈ میں تربیت یافتہ ہوں۔
- دیکھیں کہ بے بی سیٹر کس طرح آپ کے بچے / بچوں کے ساتھ باہم تعامل کرتے ہیں۔
- ٹیکساس کا شعبہ برائے عوامی تحفظ پر رجسٹرڈ جنسی مجرمین کے ڈیٹابیس پر متوقع افراد کو چیک کریں، یہ ویب سائٹ ملاحظہ کریں

https://records.txdps.state.tx.us/DPS_WEB/Sor/index.aspx

- ایک تفصیلی نوٹ بک ساتھ رکھیں اور درج ذیل آئٹمز شامل کریں:
 - والدین / سرپرستوں کے نام
 - آپ کے گھر کا پتہ
 - والدین کے گھر کے اور سیلولر فون نمبرز
 - ہنگامی فون نمبر (9-1-1)
 - فیملی ڈاکٹر/بچوں کے معالج کے نام اور فون نمبرز
 - پڑوسیوں اور قریبی رشتہ داروں کے نام اور فون نمبرز
 - پوائزن کنٹرول (1-800-222-1222)
 - نکاسی کی جگہیں
 - دروازے کی چابیوں کو رکھنے کی جگہ
 - ابتدائی طبی امداد کے سامانوں کی جگہ
 - غذا اور مشروبات سے الرجیاں
 - خصوصی طبی معلومات
 - بچوں کے سونے کے اوقات
 - بچے کو دی جانے والی یا نہ دی جانے والی غذا یا مشروب

- گھر چھوڑنے سے کم از کم 15 منٹ قبل بے بی سیٹر سے ملاقات کریں۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ درج ذیل کا احاطہ ضرور کریں:



- بچے کی نگہداشت سے متعلق اپنی توقعات
- تجویز کردہ نوٹ بک میں مذکورہ بالا سے چیزوں کا اندراج
- آپ کے بچے کا عمومی معمول
- آپ کا جائے وقوع اور آپ تک رسائی کس طرح ہوسکتی ہے
- اگر آپ کا بچہ روریا ہو تو اسے کس طرح پرسکون کریں
- غلط عادات سے کس طرح نمٹیں
- کوئی دیگر خصوصی ہدایات جو آپ کے حالات کے لیے مخصوص ہوں

نوعمر بچوں کی نگہداشت کے لیے رہنما

- صرف ایسے والدین / سرپرستوں کے لیے بے بی سنگ کریں جنہیں آپ اور آپ کے والدین جانتے اور ان پر اعتماد کرتے ہوں۔
- یہ یقینی بنائیں کہ آپ کے پاس اہم فون نمبرات اور اس بارے میں ہدایات تحریر شدہ ہوں کہ بچوں کی دیکھ بھال کیسے کرنی ہے۔
- سبھی دروازوں اور کھڑکیوں کو ہمہ وقت مقفل رکھیں۔
- کسی کے لیے اس وقت تک دروازہ نہ کھولیں جب تک آپ اس شخص کو ذاتی طور پر نہ جانتے ہوں۔
- اگر رات کا وقت ہو تو، پورچ اور باہر کی بتیاں جلا دیں۔
- اگر کسی وجہ سے آپ کے لیے گھر چھوڑنا ضروری ہو تو، بچے (بچوں) کو اپنے ساتھ لے لیں۔
- ذہنی طور پر آگ لگنے کے حالات سے متعلق مشق کا منصوبہ رکھیں۔ آگ لگنے کی صورت میں گھر سے نکلنے کے ایک سے زیادہ راستے تیار رکھیں۔
- آگ لگنے کی صورت میں:
 - الارم بجائیں، ممکنہ حد تک بلند آواز سے آگ چلائیں۔
 - اگر محفوظ ہو تو، اس حصے کے دروازے کو بند کر دیں جہاں آگ ہے۔
 - جتنی جلدی ممکن ہو پر ایک کو گھر سے باہر نکال لیں۔
 - سبھی بچوں کو ایک ساتھ رکھیں اور گھر سے باہر ملاقات والی جگہ پر جائیں۔
 - 9-1-1 پر کال کریں۔
- ایک تفصیلی نوٹ بک ساتھ رکھیں اور درج ذیل آئٹمز شامل کریں:
 - والدین / سرپرستوں کے نام
 - آپ کے گھر کا پتہ
 - والدین کے گھر کے اور سیلولر فون نمبرز
 - ہنگامی فون نمبر (9-1-1)
 - فیملی ڈاکٹر/بچوں کے معالج کے نام اور فون نمبرز
 - پڑوسیوں اور قریبی رشتہ داروں کے نام اور فون نمبرز
 - پوائزن کنٹرول (1-800-222-1222)
 - باہر نکلنے کے مقامات
 - دروازے کی چابیوں کو رکھنے کے مقامات
 - ابتدائی طبی امداد کے سامانوں کی جگہ
 - غذا اور مشروبات سے الرجیاں
 - خصوصی طبی معلومات
 - بچوں کے سونے کے اوقات
 - بچے کو دی جانے والی یا نہ دی جانے والی غذا یا مشروب

