



# موسم سرما کے حوالے سے ضروری احتیاطی تدابیر

## خوراک کا ذخیرہ

- جلد خراب نہ ہونے اور آسانی سے پکنے والی اشیاء خوردونوش کا ذخیرہ کریں مثلاً ڈبہ بند خوراک، چاول اور دالیں وغیرہ۔
- نوزائیدہ بچوں کی موجودگی کی صورت میں فارمولہ دودھ، پیمپر اور دیگر ضرورت کی اشیاء کی موجودگی بھی یقینی بنائیں۔



## بجلی یا گیس کی ممکنہ بندش

کسی بھی منگامی صورتحال کے پیش نظر بجلی یا گیس کی ممکنہ بندش کی صورت میں کھانا پکانے کے لیے متبادل ذرائع جیسے گیس سیلنڈر وغیرہ کا بندوبست یقینی بنائیں۔



## فرسٹ ایڈ کٹ

ضروری سامان کے ساتھ ایک فرسٹ ایڈ کٹ کا بھی بندوبست کریں۔ فرسٹ ایڈ کٹ میں پٹیاں، مرہم، زخموں کے لیے پیڈز، وغیرہ ضروری ادویات مثلاً پیراسیٹامول، اسپرین، اموڈیم وغیرہ شامل رکھیں۔



## سردی سے بچاؤ کا اہتمام

گھروں اور کمروں کو گرم رکھنے کے لیے مقامی طور پر دستیاب مواد استعمال کریں، جیسے کھڑکیوں اور دروازوں پر بھاری پردے یا کمبل۔ ٹھنڈ سے بچنے کے لیے پانی کے پائپوں کو انسولیٹ کریں تا کہ پائپ میں پانی نہ جمے۔



## روایتی حرارتی طریقے

سردی سے بچاؤ کے لیے گرم کپڑوں کے ساتھ ساتھ روایتی طریقہ کار اپنائیں جیسا کہ کوئلوں کی انگیٹھی وغیرہ، گیس کے چھولے کا استعمال محدود کریں اور گیسوں کے اخراج کے لیے مناسب طریقہ کار اختیار کریں۔



## بجلی کے متبادل ذرائع

- یقینی بنائیں کہ آپ کے پاس بیک اپ پاور سورس ہے، جیسے کہ جنریٹر یا بیٹری سے چلنے والا پاور بینک۔
- فلیش لائٹس اور دیگر آلات کے لیے اضافی بیٹریاں رکھیں۔



## برف مٹانے کا سامان

برف مٹانے کا سامان مثلاً بیلچہ، برف پگھلانے والے کیمیکل اور راستوں سے برف مٹانے کے لیے ضروری اشیاء اور منصوبہ بندی کو یقینی بنائیں۔



## گرم کپڑے اور کمبل

- سردی سے بچاؤ کے لیے گرم کپڑے، کمبل، شال اور رضائی وغیرہ کا استعمال کریں علاوہ ازیں گرم ٹوپ، دستانے، سکارف اور موزوں کا استعمال یقینی بنائیں۔



## ابتدائی طبی امداد کا طریقہ کار

- سردیوں کے دوران زخموں اور بیماریوں سے بچاؤ کے لیے ابتدائی طبی امداد کی بنیادی اصولوں سے آگاہ رہیں۔



## انخلاء کا منصوبہ

ممکنہ انخلاء کے لیے قبل از وقت منصوبہ بندی کریں۔ انخلا کی صورت میں مقامی سطح پر راستوں کا تعین اور محفوظ مقامات تک پہنچنے کی تیاری رکھیں۔

