مہم برائے پانی میں حفاظت دستۂ لوازمات آگاہی (ٹول کٹ)

موسم گرما 2024

تعارف

یہ ایک ٹول کٹ ہے جس میں پانی میں حفاظت سے متعلق پیغامات اور معلومات ہیں، جو Metro کے علاقائی شراکت داروں اور پانی میں حفاظت کے پیغامات کا اشتراک کرنے میں دلچسپی رکھنے والے ہر فرد کے لیے بنائی گئی ہے۔ براہ کرم ان پیغامات کا موسم گرما میں ان لوگوں کے ساتھ جن کو آپ خدمت فراہم کرتے ہیں اور اپنے سوشل میڈیا کے پیروکاروں کے ساتھ اشتراک کریں ۔ ہم ہر سال موسم شروع ہونے سے پہلے اس ٹول کٹ کو اپ ڈیٹ کریں گے۔

اس ٹول کٹ میں

- ویڈیوز
- تصاویر اور انفوگرافکس
- کال تا عمل کے ساتھ بات چیت کے نکات

مواد کا اشتراک کرنے کے لیے کیلنڈر۔ براہ کرم اہم تعطیلات سے پہلے اور جب خطے میں گرمی کی لہروں کی توقع ہو ، اشتراک کریں ۔

میموریل ڈے (یوم یادگار): پیر، 27 مئی
دس جون: بدھ 19 جون
یوم آزادی: جمعرات ، 4 جولائی
یوم محنت کش: پیر، 2 ستمبر

ہیش ٹیگز براہِ کرم رسائی کے لیے ہر لفظ کے پہلے حرف کو بڑا کریں ۔# LifeJacketsAreForEveryone
LifeJacketsSaveLives # WearALifeJacket

ویب سائٹ oregonmetro.gov/watersafety
لوگوں کی پانی میں حفاظت کے وسائل کی جانب رہنمائی کے لیے اس لنک کو بلا جھجھک اپنی پوسٹ میں شامل کریں۔

اہدافی سامعین ہمارے ہدف کے سامعین وہ لوگ ہیں جنہں ڈوبنے کا سب سے زیادہ خطرہ ہوتا ہے ۔
سیاہ فام، ایشیائی، بحر الکاہل کے جزیرے والے، لاطینی e اور مقامی لوگ بڑی حد تک ڈوبتے ہیں۔

- تقریباً 64 فیصد سیاہ فام بچوں میں تیراکی کی صلاحیت کم تا نا ہونے تک ہوتی ہے۔
سوئمنگ پولز میں، 14-10 سال کی عمر کے سیاہ فام بچے 7.6 گنا کی زیادہ شرح سے سفید فام بچوں کے مقابلے میں ڈوب جاتے ہیں۔ سیاہ فام بچوں اور نوجوانوں کے عوامی تالابوں میں ڈوبنے کا امکان زیادہ ہوتا ہے، اور سفید فام بچوں اور نوجوانوں کے رہائشی تالابوں میں ڈوبنے کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔ سیاہ فام لوگوں میں ڈوبنے سے موت کی شرح سفید فام لوگوں کی شرح سے 1.5 گنا زیادہ ہے۔
- 66 فیصد ایشیائی اور بحر الکاہل کے جزیرے کے اور 45 فیصد لاطینی بچوں میں تیراکی کی کم تا بالکل صلاحیت نہیں ہے۔
- مقامی بچوں کے ڈوبنے کا امکان ان کے سفید فام ہم جوڑوں کی نسبت دوگنا ہوتا ہے۔
قدرتی پانی میں، امریکی انڈیئن یا الاسکا کے مقامی لوگوں میں ڈوبنے کی شرح سب سے زیادہ ہے، 2.7 گنا زیادہ شرح سفید فام لوگوں سے - 29 سال اور اس سے کم عمر کے امریکی انڈیئن یا الاسکا کے مقامی لوگوں میں ڈوبنے سے موت کی شرح سفید فام لوگوں کی شرح سے 2 گنا زیادہ ہے، 29-25 سال کی عمر کے لوگوں میں سب سے زیادہ فرق کے ساتھ (3.5 گنا زیادہ شرح)۔

ڈوبنے سے بچنے کے مشترکہ مقاصد:

- **معلومات شیئر کریں۔** لوگوں کو بتائیں:
  - لائف جیکٹ پہننا کتنا ضروری ہے؛
  - لائف جیکٹ کو صحیح طریقے سے بٹھانے کا طریقہ
  - کون سے Metro کے پارکوں - اور تیراکی کے دیگر علاقوں/جگہوں پر ایسے اسٹیشنز ہیں جن سے وہ لائف جیکٹس ادھار لے سکتے ہیں؛
  - تیراکی کے لیے محفوظ اجزاء کو کیسے وسعت دی جائے؛
  - ان اقدامات کی حد کے بارے میں جو وہ ڈوبنے سے بچاؤ کے لیے اٹھا سکتے ہیں۔
- **لوگوں کو وسائل کے ساتھ منسلک کریں۔** لوگوں کو بتائیں کہ Metro کب لائف جیکٹس دے رہا ہے اور لوگ ان تک کیسے رسائی حاصل کر سکتے ہیں۔
- **ہماری پہنچ کو وسعت دیں۔** ایک دوسرے کے ساتھ تعاون کرتے ہوئے، ہم مختلف مواصلاتی چینلز کے ذریعے زیادہ سے زیادہ لوگوں تک پہنچنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔

سوشل میڈیا پر شیئر کرنے کے لیے مواد

ویڈیوز

ڈراپ باکس میں 16:9 (افقی) اور 9:16 (عمودی) میں ویڈیوز ڈاؤن لوڈ کریں۔

Metro موسم گرما کے دوران پانی میں حفاظت کے حوالے سے مزید ویڈیوز تیار کر سکتا ہے۔ آپ اس دستاویز کے آخر میں رابطہ کار سے ہمیشہ رابطہ کر سکتے ہیں تاکہ یہ معلوم کر سکیں کہ آیا اضافی ویڈیوز دستیاب ہیں۔

تصاویر

ڈراپ باکس میں 1:1 یا 16:9 میں ڈاؤن لوڈ کرنے کے قابل تصاویر حاصل کریں۔

نمونۂ عنوانات

ٹھنڈا پانی:

کیا آپ جانتے ہیں کہ ٹھنڈی ہوا کے مقابلے میں ٹھنڈے پانی میں جسم کی حرارت چار گنا زیادہ تیزی سے ختم ہوتی ہے؟ جب آپ کا جسم پانی سے ٹکراتا ہے، تو آپ کو سرد جھٹکا— تیز سانس لینا، دل کی دھڑکن اور بلڈ پریشر میں اضافہ محسوس ہو سکتا ہے ۔ تیار رہیں۔ لائف جیکٹ پہنیں۔

لائف جیکٹ کیسے بٹھائیں:

لائف جیکٹ کو اپنا کام کرنے کے لیے بٹھانا پڑتا ہے۔ اپنے لیے جیکٹ کا انتخاب کرتے وقت ان تجاویز کو ذہن میں رکھیں۔

لائف جیکٹس کئی شکلوں، سائز، رنگوں اور مواد میں آتی ہیں۔ اس بات سے کوئی فرق نہیں پڑتا ہے کہ آپ کس کا انتخاب کرتے ہیں، یہ بہت اہم ہے کہ آپ ایسی منتخب کریں جو بہت بڑی نا ہو، بہت چھوٹی نا ہو، بلکہ بالکل درست ہو۔
oregonmetro.gov/watersafety

لائف جیکٹ کی خریداری کرتے وقت سائز اہمیت رکھتا ہے۔ بجائے ایسی لینے کے ہو جو بڑھتی عمر کے ساتھ چلے، اس بات کو یقینی بنائیں کہ جیکٹ صارف پر صحیح بیٹھے۔

ڈوبنا:

ریاستہائے متحدہ امریکہ میں بچوں کی قابل انسداد موت کی ایک اہم وجہ ڈوبنا ہے۔

1 سے 4 سال کی عمر کے بچوں میں ڈوبنا موت کی سب سے بڑی وجوہات میں سے ایک ہے۔

Oregon میں 2018-2020 کے دوران ڈوبنے والی تمام اموات میں سے 75 فیصد قدرتی پانی میں ڈوبنے سے ہوئی ہیں۔ ان اموات میں سے نصف 15-19 سال کی عمر کے نوجوانوں کی ہیں۔

جہاں چھوٹے بچوں کے سوئمنگ پولز میں ڈوبنے کا زیادہ امکان ہوتا ہے، وہیں نوعمروں کے قدرتی پانی جیسے جھیلوں، ندیوں اور تالابوں میں ڈوبنے کا زیادہ امکان ہوتا ہے۔ کیوں؟ قدرتی پانی والی جگہوں میں تیراکی میں اضافہ، نگرانی میں کمی اور خطرہ مول لینے کے رویوں کا زیادہ رجحان۔

ڈوبنا اچانک اور خاموشی سے ہوتا ہے۔
جب ایک بچہ جدوجہد کرنا شروع کرتا ہے، تو فطری طور پر ایک ڈوبنے والا ردعمل سامنے آتا ہے۔

بڑے بچے اپنے منہ کو پانی سے اوپر اٹھانے کی کوشش کرنے کے لیے اپنے بازو ہلانے کے بجائے انہیں نیچے کی جانب زور دیتے ہیں۔ چھوٹے بچے اپنے چہرے سمیت پانی میں رہتے ہیں اور ان کے بازوؤں اور ٹانگوں میں بہت کم یا کوئی بھی حرکت نہیں ہوتی۔ چیخنے کی بجائے، بچے سانس لینے کے لیے جدوجہد کرتے ہیں۔ پانی کی سطح سے نیچے ڈوبنے میں کسی بچے کا 20 سیکنڈ سے بھی کم وقت لگ سکتا ہے۔پانی میں داخل ہونے سے پہلے سب سے بہترین چیز جو آپ اور آپ کے چاہنے والے کر سکتے ہیں وہ ہے لائف جیکٹ پہننا۔

نسلی/ثقافتی فرق(تفاوت)

30 سال سے کم عمر کے امریکی انڈیئن یا الاسکا کے مقامی لوگوں میں ڈوبنے سے موت کی شرح سفید فام لوگوں کی شرح سے دو گنا زیادہ ہے۔

سیاہ فام لوگوں میں ڈوبنے سے موت کی شرح سفید فام لوگوں کی شرح سے 1.5 گنا ہے۔

سیاہ فام بچوں میں فرق(تفاوت) سب سے زیادہ ہے۔ 5 سے 9 سال کی عمر کے بچے 2.5 گنا سے زیادہ اور 10-14 سال کی عمر کے بچے 3.5 گنا سے زیادہ ہے۔

حفاظتی نکات:

بچوں کی جوانی شروع ہونے کے بعد ذہن میں رکھنے کی چند باتیں یہ ہیں:

- تیرنا سیکھیں۔ تیراکی اور پانی میں بچاؤ کی بنیادی مہارتیں سیکھنا کبھی بھی تاخیر کرنا نہیں ہوتا۔
- نگرانی جاری رکھیں۔ یہ جانیں بچا سکتی ہے۔ تیراکی کرنا جاننا کسی بھی عمر میں کسی بھی شخص کو ڈوبنے سے روک نہیں سکے گا۔ کبھی اکیلے تیراکی نا کریں۔ دوستوں کے ایک بڑے گروپ میں تیراکی کرتے وقت بھی بڈی سسٹم (جوڑے/ دوست کا نظام) کا استعمال کریں۔
- قدرتی پانی میں تیراکی کے مقامات کا انتخاب احتیاط سے کریں۔ دریا یا جھیل میں تیراکی، پول میں تیراکی سے بہت مختلف ہے۔ جانے سے پہلے خطرات سے آگاہ رہیں۔
- لائف جیکٹ پہنیں۔

اپنے ڈوبنے کے خطرے کو کم کریں: تیرنا سیکھیں، دوست ساتھ لائیں، قدرتی پانی کے خطرات جانیں اور اپنے سفر کی منصوبہ بندی کریں۔

دوست نظام (جوڑے/ دوست کا نظام): دوست دیگر دوستوں کو اکیلے تیرنے نہیں دیتے۔ دوستوں کے ایک بڑے گروپ میں تیراکی کرتے وقت بھی بڈی سسٹم(جوڑے/ دوست کا نظام) کا استعمال کریں۔

پانی کے قدرتی نظام میں تیراکی کرتے وقت ہمیشہ خطرے کا ڈر رہتا ہے۔

اشتراک کرنے کے لیے علاقے کے رہنماؤں/اثرانداز افراد کے لیے گفتگو کے نکات/اضافی پیغام رسانی

اگر آپ کی تنظیم گروپ میٹنگز کی میزبانی کرتی ہے، یا آپ اپنے علاقائی تقریبات میں ان لوگوں کے ساتھ ہوتے ہیں جن کے لیے آپ کام کرتے ہیں، تو براہ کرم ان پیغامات کو شیئر کرنے کے لیے تھوڑا وقت نکالیں۔ کسی بھی اپ ڈیٹس میں یا پریزنٹیشن شروع ہونے سے پہلے ان پیغامات کو شامل رکھیں جو آپ نے شیئر کرنے ہیں ۔ یہ پیغامات سوشل میڈیا پوسٹوں کی کاپی میں شامل کرنے کے لیے بھی موزوں ہیں۔

کلیدی پیغامات

- لائف جیکٹ پہننا، گو کہ آپ تیرنا جانتے بھی ہیں، پانی میں محفوظ رہنے کے لیے آپ یہ سب سے بہترین کام کر سکتے ہیں۔
- پہنیں ایک لائف جیکٹ کشتی رانی یا ماہی گیری کے دوران، گو کہ آپ پانی میں داخل ہونے کا ارادہ نہیں بھی رکھتے۔
- یہ ضروری ہے کہ لائف جیکٹ مناسب طریقے سے بیٹھی ہو — لمبائی اور وزن کی ضروریات کے لیے لیبل کو چیک کریں۔
- وہ بچے جو سیاہ فام، ایشیائی، بحر الکاہل کے جزیرے والے، لاطینی اور/یا مقامی ہیں ان کے ڈوبنے کا امکان سفید فام بچوں کی نسبت زیادہ ہے۔
- لائف جیکٹ اسٹیشن ہر جگہ موجود ہیں Oxbow Regional Park ساحل سمندر پر Blue Lake M. and Sauvie Island Park, Farmington Paddle Launch, Chinook Landing Regional James Gleason Memorial کشتی کا پشتہ/ چبوترہ۔

ہر عمر والوں کے لیے پانی سے حفاظت

- تیرنا سیکھیں۔ تیراکی اور پانی میں بچاؤ کی بنیادی مہارتیں سیکھنا کبھی بھی تاخیر کرنا نہیں ہوتا۔ تیراکی کے اسباق اس موسم گرما میں آنا مشکل ہے، لیکن کچھ اسباق اب بھی آپ کے علاقے میں دستیاب ہو سکتے ہیں:
  - Hillsboro
  - Oregon City
  - Portland
  - Tualatin

- بچوں کو سکھائیں کہ وہ پانی کے قریب جانے کے لیے ہمیشہ اجازت طلب کریں۔
- پانی کے ارد گرد نگرانی جاری رکھیں، بچے بڑے ہوجائیں تب بھی۔ یہ جان بچا سکتی ہے۔
- کسی بھی عمر میں تیراکی کر سکنا کسی بھی شخص کو ڈوبنے سے بچا نہیں سکے گی۔
- صرف چھوٹے بچوں کے لیے ہی ڈوبنے کا خطرہ نہیں ہے۔ ڈوبنے والے بہت سے لوگ نوجوان بالغ ہیں، خاص طور پر کھلے پانی میں۔

- کبھی اکیلے نہ تیریں۔ دوستوں کے ایک بڑے گروپ میں تیراکی کرتے وقت بھی بڈی سسٹم (جوڑے/ دوست کا نظام) کا استعمال کریں۔
- تیراکی، غوطہ خوری یا تیراکوں کی نگرانی کرنے سے پہلے یا اس کے دوران شراب یا منشیات کا استعمال نہ کریں۔

دریاؤں اور جھیلوں میں پانی میں حفاظت

- میں Oregon ڈوبنے سے اموات اکثر گرم مہینوں میں ہوتی ہیں، اکثر ایسے آبی حصوں میں جہاں برف پگھلی ہو جیسے Sandy River
- گو کہ بظاہر پرسکون دریا اور جھیلیں بھی خطرناک ہو سکتی ہیں۔ دریا یا جھیل میں تیراکی پول میں تیراکی سے بہت مختلف ہے۔ جانے سے پہلے خطرات سے آگاہ رہیں۔
- قدرتی آبی ذخائر میں مد نظر رکھے جانے والے خطرات:
- پانی کے معیار کے مسائل۔ دریاؤں اور جھیلوں میں ایک اہم خطرہ نقصان دہ نیلگوں سبز ایلجی [کائی (سائنو بیکٹیریا)] ہیں جو گرمیوں میں موجود ہو سکتی ہیں۔
- آپ جس مقام پر جانے کا ارادہ رکھتے ہیں جانے سے پہلے وہاں کی صحت بخش اور حفاظتی اپ ڈیٹس کی جانچ کریں۔
- نصب شدہ انتباہی نشانات جو خطرات (چٹانیں، اتلھے علاقوں) سے خبردار کرتے ہیں جو آسانی سے چوک سکتے ہیں، ان کا دھیان
- رکھیں۔ تیز بہتی لہریں۔
- ڈیوٹی پر کوئی لائف گارڈ موجود نہیں۔ نوٹ کریں کہ آپ کے منتخب کردہ مقام پر لائف گارڈ کہاں ڈیوٹی پر موجود ہے۔ اگر کوئی لائف گارڈ موجود نہیں ہے تو، یہ تجویز کیا جاتا ہے کہ آپ اضافی نگرانی کو قائم رکھنے کے لیے کسی دوست کے ساتھ تیراکی کریں۔
- شدید خراب موسمی حالات۔ موسمی حالات پر اپ ٹو ڈیٹ رہیں۔ تیز ہوائیں ملبہ کو پانی میں ڈال سکتی ہیں اور لہروں کے تیز بہاؤ کا سبب بن سکتی ہیں۔

اس سوشل میڈیا ٹول کٹ کے بارے میں سوالات کے لیے، رابطہ کریں۔ Cristle Jose:
cristle.jose@oregonmetro.gov