www.iqbalkalmati.blogspot.com

LAHORE ELECTRIC SUPPLY COMPANY

سیفٹی کورس

ٹرینی مینول (S-100)

Regional Training Center LESCO

Regional Training Center, LESCO

فہرست

حفاظت کا تعارف 2

عام حفاظت 12

طبی امداد کے اُصول 17

مختلف مرضوں کے لیے ابتدائی طبی امداد 20

ہوش میں لانا اور مصنوعی سانس کو پہچانا 40

افراد کی حفاظتی ذمہ داریاں اور سزائیں 53

ٹیکنیکل سپروائزر کیلیے حفاظت 59

آگ سے بچاؤ 75

Regional Training Center, LESCO

حفاظت کا تعارف

مندرجات سبق

اس سبق کو مکمل کرنے کے بعد آپ اس قابل ہو جائیں گے کہ:۔

حفاظتی ضابطے کا مقصد۔اس کی رسائی۔واپڈا کی بنیادی حفاظتی پالیسی۔حفاظت کے اصول اور واپڈا کے حفاظتی ضابطے میں استعمال ہونے والی اصلاحات کو بیان کر سکیں گے۔

1۔ انفارمیشن شیٹیں

انفارمیشن شیٹ نمبر 1۔	تعارف
انفارمیشن شیٹ نمبر 2۔	حفاظت کے دس احکام۔
انفارمیشن شیٹ نمبر 3۔	گزشتہ حادثات کے اعداد و شمار۔
انفارمیشن شیٹ نمبر 4۔	لائن کے عملے کی ہلاکتوں کی وجہ سے واپڈا کے سالانہ معاوضاتی اخراجات۔
انفارمیشن شیٹ نمبر 5۔	واپڈا کے نئے حفاظتی ضابطے کا تعارف۔
انفارمیشن شیٹ نمبر 6۔	حفاظتی ضابطے کا مقصد اور رسائی۔
انفارمیشن شیٹ نمبر 7۔	واپڈا کی حفاظتی پالیسی۔
انفارمیشن شیٹ نمبر 8۔	حفاظت کے اصول۔
انفارمیشن شیٹ نمبر 9۔	مستعمل اصلاحات کی تعریفیں۔

تعارف

یہ مینوئل آپ کو سیفٹی کورس کے مقاصد کے حصول میں مدد دینے کے لیے مہیا کی گیا ہے۔یہ مینوئل آپ دوران کورس اور بعد میں کام کے دوران قیمتی اثاثہ کے طور پر استعمال کر سکتے ہیں۔ سبق کے دوران اساتذہ جو کچھ آپ کو پڑھائیں گے اس کو سمجھنے میں مدد کے لیے انفارمیشن شیٹیں (Information Sheets) مہیا کی گئی ہیں یہ آپ کی معلومات میں اضافہ کرتی ہیں۔اور آپ کے لیے بطور واپڈا کارکن کے بھی کام آئیں گی۔ ٹرینی پراگریس چارٹ(Trainee Progress Chart) کورس کے دوران تمام امتحانات کے نمبروں کا ریکارڈ رکھنے کے لیے ہے۔ مینوئل کو اچھی طرح دیکھ لیں کہ فہرست میں درج متعلقہ مواد اس میں موجود ہے۔اگر کوئی چیز نہ ہو تو اپنے اساتذہ کو بتائیں۔

فارغ وقت میں اور کلاس کے بعد مطالعہ کریں۔اور جہاں آپ کو سمجھ نہ آئے اپنے اساتذہ سے پوچھیں۔اور سبق کے دوران بھی اگر کوئی چیز سمجھ نہ آئے تو استاد صاحب سے پوچھیں۔وہ آپ کو اپنی مہارت اور تجربہ کی بنیاد پر مثالوں سے سمجھانے کی کوشش کریں گے۔

مینوئل استعمال کرنے کے لیے ہے۔اس کو سنبھال کر رکھیں اور ٹریننگ مکمل کرنے کے بعد رہنمائی حاصل کرنے کے لیے استعمال کریں۔

انفارمیشن شیٹ نمبر 1۔ تعارف

حفاظتی ٹریننگ کی اہمیت اور تاکید مندرجہ ذیل بیانات میں کی گئی ہے۔

1۔ واپڈا کی ڈسٹری بیوشن کی تنظیم میں ہر ایک کی حفاظت بہت ضروری ہے۔

2۔ واپڈا کی ڈسٹری بیوٹن کی تنظیم میں واپڈا کے حفاظتی ضابطے کا عملی علم اور کام کرنے کے طریقے ہر واپڈا کے ملازم کو آنے چاہیں۔

3۔ حفاظتی نقطہ نگاہ واپڈا کے ڈسٹری بیوشن کے عملے میں اس طرح پیدا کرنی چاہیے تاکہ ہر وقت ان کی نظر ممکن حادثات کو بچانے کی طرف لگی رہے۔

4۔ آپ حفاظت کے لیے جو راہ عمل اختیار کرتے ہیں۔ وہ زخمی ہونے سے بچانے کے لیے بہت ضروری ہے۔

انفارمیشن شیٹ نمبر 2۔ حفاظت کے دس احکامات

1۔ ان لوگوں کا جن کے ساتھ آپ کام کرتے ہیں اسی طرح خیال رکھیں۔ جس طرح اپنے گھر پر اپنے اہل وعیال کا خیال رکھتے ہیں۔

2۔ کام جو آپ کر رہے ہیں اس کے متعلقہ حفاظتی ضابطوں کا آپ کو علم ہونا ضروری ہے تاکہ جب کوئی حادثے کی وجہ سے زخمی ہو جائے تو آپ یہ نہ کہہ سکیں کہ آپ کو کام کی متعلقہ احتیاتی تدابیر کا علم نہیں تھا۔

3۔ آلات یا عمل میں ردوبدل کرتے وقت آنے والے خطرات کو مدنظر رکھیں۔ ایسے خطرات سے محفوظ رہنے کے لیے آپ حاضر ماہرانہ حفاظتی مشوروں سے فائدہ اٹھائیں۔

4۔ دوسرے ملازمین کے اس طرح حوصلے بڑھائیں کہ وہ اپنے کاموں کے خطرات پر ایک دوسرے سے مشورے کریں۔ ہو سکتا ہے کہ اس طرح سے حاصل شدہ علم خطرات اور ضربات سے محفوظ کر سکے۔

5۔ نئے کارکنوں کو کام کرنے کے محفوظ طریقے سکھائیں اور صبر وتحمل سے اپنے مشوروں سے ان کی رہنمائی کریں۔

6۔ اپنی دی گئی ہدایات کی استقامت سے پیروی کریں۔

7۔ حفاظت کا اپنے کام' عادات اور ذاتی طرز عمل سے مظاہرہ کرتے ہوئے اچھی مثال قائم کریں۔

8۔ تمام حادثوں اور ضربات کے متعلق رپورٹ کریں کیونکہ جب حادثات پر توجہ نہیں دی جاتی تو زخم بگڑ کر آدمی کو لولا لنگڑا بنا دیتے ہیں۔

9۔ حفاظتی عملے سے تعاون کریں اور ملازمین کو کام پر لگائے رکھنے اور حادثات کی کثرت میں کمی کرنے میں مدد کریں۔

10۔ یاد رکھیں! حادثات کی روک تھام نہ صرف انسانی مصیبتوں اور موت سے بچاتی ہے بلکہ عملی زندگی میں بھی یہ ایک فائدہ مند سودا ہے۔ اس لیے حفاظت آپ کی پہلی ذمہ داری ہے۔

Regional Training Center, LESCO

Regional Training Center, LESCO

انفارمیشن شیٹ نمبر 3۔ گزشتہ حادثات کے اعداد و شمار

سال	مہلک حادثات			غیر مہلک حادثات	
	واپڈا کارکن	پبلک کے آدمی	جانور	واپڈا کارکن	پبلک کے آدمی
78-1977	67	121	150	104	10
79-1978	80	130	108	102	14
80-1979	87	137	200	106	11
81-1880	71	123	186	98	18
82-1881	99	106	147	84	106
83-1982	77	129	119	146	14
84-1983	81	126	125	82	06
85-1984	81	104	120	105	08
میزان	643	679	1155	827	187
سال کی اوسط	80	122	144	103	23

مہلک حادثات سے ہلاک ہونے والوں کا فیصد

	حادثات کی فیصد				
	0	10	20	30	40
واپڈا کارکن	50				
			23		
پبلک آدمی					35
جانور					42

Regional Training Center, LESCO

انفارمیشن شیٹ نمبر 4۔ لائن کے عملے کی ہلاکتوں کی وجہ سے واپڈا کے سالانہ معاوضاتی اخراجات

سال	ہلاکتوں کی تعداد	اوسط پہلے سال سے ایک حادثے کا خرچہ	خرچہ ایک حادثے کا باقی 9 سال کا	کل خرچہ روپوں میں
78-1977	67	45,048	4616	30,18,216
79-1978	80	45,048	4616	3,913,112
80-1979	87	45,048	4616	4,597,768
81-1880	70	45,048	4616	4,233,504
82-1881	99	45,048	4616	5,863,016
83-1982	77	45,048	4616	5,564,944
84-1983	81	45,048	4616	5,864,568
85-1984	81	45,048	4616	6,238,464

نوٹس

☆ ہلاکتوں کے اعداد و شمار واپڈا سے لیے ہیں۔

☆☆ اس کالم میں کسی ہلاکت کے اخراجات جو ہلاک ہونے کے پہلے سال واپڈا کو دینے پڑتے ہیں واپڈا سے لیے گئے ہیں۔

☆☆☆ اس کالم میں وہ اخراجات دیئے گئے ہیں جو ہلاک ہونے والے کے ورثاء کو بعد میں آنے والے 9 سال میں واپڈا دے گا۔ یہ بھی واپڈا سے لیے گئے ہیں۔

☆☆☆☆ یہ کام وہ اخراجات جو واپڈا نے ہر سال ان ہلاکتوں کی وجہ سے کیے ہیں دکھاتا ہے۔

انفارمیشن شیٹ نمبر 5۔ نئے واپڈا کے حفاظتی ضابطے کا تعارف

1۔ شاگرد کی حیثیت سے آپ کو اپنے دستخط کرنے ہوں گے کہ آپ نے یہ واپڈا کے حفاظتی ضابطے کی کاپی وصول کر لی ہے۔
2۔ آپ ذمہ دار اور جواب دہ ہوں گے اگر آپ نے واپڈا کے حفاظتی ضابطے کی خلاف ورزی کی۔

انفارمیشن شیٹ نمبر 6۔ حفاظتی ضابطے کا مقصد اور رسائی

1۔ **مقصد**

واپڈا کا نیا حفاظتی ضابطہ ڈسٹری بیوشن تنظیم کے عملے کی رہنمائی کے لیے ہے اس کا مقصد یہ ہے کہ ان حادثات کا سدباب کیا جائے جو واپڈا کے ملازمین یا دوسرے لوگوں کو ہلاک یا زخمی کرتے ہیں۔ نیز یہ حادثات واپڈا کے آلات اور املاک کو بھی نقصان پہنچاتے ہیں۔

2۔ **واپڈا کے حفاظتی ضابطے کے حوالہ جات**

واپڈا کے حفاظتی ضابطے کی دفعہ I.01 ملاحظہ فرمائیں۔

انفارمیشن شیٹ نمبر 7۔ واپڈا کی حفاظتی پالیسی اور حفاظتی ہدف

1۔ **حفاظتی پالیسی کا بیان**

واپڈا کی حفاظتی پالیسی کا لب لباب درج ذیل ہے:۔

"کوئی بھی عمل یا ہنگامی صورت حال کبھی بھی کسی کی زندگی کو خطرے میں ڈالنے کا جواز بن سکتی"۔

2۔ **کارکنوں کی ضروریات**

واپڈا کے ملازم کی حیثیت سے آپ سے امید کی جاتی ہے کہ آپ کو واپڈا کی حفاظتی پالیسی کے بیان کا پوری طرح علم ہو اور آپ پوری وفاداری سے اس پر عمل بھی کریں۔

3۔ **حفاظتی ہدف**

واپڈا کی حفاظتی پالیسی اس طرح ترتیب دی گئی ہے تاکہ مندرجہ ذیل ہدف حاصل ہو جائے۔

ا۔ مکمل طور پر حفاظت کو پیداوار، کنسٹرکشن اور دیکھ بھال سے منسلک کیا جائے۔

ب۔ کام کرنے کے لیے محفوظ حالات پیدا کیے جائیں۔ موزوں اور مناسب مقدار میں اوزار اور حفاظتی آلات مہیا کیے جائیں۔

ج۔ ملازمین کو اس طرح سکھایا جائے تاکہ وہ اپنے کام کو محفوظ طریقے سے انجام دے سکیں۔

د۔ حفاظتی اقدامات کو مد نظر رکھیں۔

Regional Training Center, LESCO

4۔ **واپڈا کے حفاظتی ضابطے کے حوالہ جات**

واپڈا کے حفاظتی ضابطے کی دفعہ I.02 ملاحظہ کریں۔

انفارمیشن شیٹ نمبر 8۔ حفاظت کے اصول

1۔ **غیر محفوظ عمل اور غیر محفوظ حالات**

ا۔ غیر محفوظ عمل کو پہچاننا سیکھیں۔

ب۔ غیر محفوظ حالات کو پہچانیں۔

ج۔ واپڈا کی حفاظتی ضابطے میں غیر محفوظ عمل اور غیر محفوظ حالات کی کچھ مثالیں دی گئی ہیں۔

2۔ **واپڈا کے حفاظتی ضابطے کے حوالہ جات**

واپڈا کے حفاظتی ضابطے کی دفعہ I.03 ملاحظہ کریں۔

انفارمیشن شیٹ نمبر 9۔ مستعمل اصطلاحات کی تعریفیں

مندرجہ ذیل اصطلاحات واپڈا کے حفاظتی ضابطے سے لی گئی ہیں۔

4-1 مستعمل اصلاحات کی تعریفیں۔

1. **اپریٹس** (Apparatus) کا مطلب بجلی سے متعلقہ تمام اشیاء ہیں جیسے مشین، ٹرانسفارمر، کپیسٹرز، ریگولیٹرز، ریکلوزرز، سوئچ گیئر، الیکٹرک ٹرانسمیشن اور ڈسٹری بیوشن لائنیں، زیر زمین کیبل اور فٹنگز جو جنریشن ٹرانسمیشن ڈسٹری بیوشن اور برقی قوت سے کام لینے میں استعمال ہو۔
2. **اپرووڈ (منظور شدہ)** (Approved) اس ضابطہ میں مطلب ہے واپڈا سے منظور شدہ۔
3. **بااختیار آدمی** (Authorized person) کا مطلب وہ آدمی ہے جسے اپنی ملازمت سے متعلقہ فرائض انجام دینے کا اختیار واپڈا کے بااختیار افسر نے دیا ہو جسے ایسا کرنے کا حق حاصل ہو۔
4. **ننگا** (Bare) جو کسی حاجز سے نہ ڈھنپا ہو۔
5. **رکاوٹ** (Barricade) عارضی رکاوٹ جیسے رسہ یا جنگلا جس کی مدد سے زیر حفاظت علاقہ کو عوام کی پہنچ سے بچانا مقصود ہو۔
6. **کٹہرا یا جنگلا** (Barrier) ایک عارضی غیر موصل رکاوٹ جو کسی کاریگر سے مختلف برقی دباؤ والی شے تک اسے یا اس کی پہنچ کو محدود کر سکے۔
7. **بانڈنگ** (Bonding) وہ طریقہ جس سے موصل اشیاء کو بجلی کے ذریعہ ملا کر ایک ہی برقی دباؤ پر لایا جائے۔

8. **بانڈنگ کیبل** (Bonding Cable) دو اشیاء کے درمیان برقی رابطہ مہیا کرنا۔ بانڈنگ کیبل کا حاجز کیا جانا ضروری نہیں یہ کم از کم 36 مربع ایم ایم تانبا یا 52.9 مربع ایم ایم ایلومینیم کی تار ہونی چاہیے۔ ایک بانڈنگ کیبل معیاری علیحدگی کے وقت تک فالٹ برقی رو (Fault Current) کو رستہ دیتی ہے۔

9. **کاشن نوٹس** (Caution Notice) کا مقصد بند برقی آلات کو بروقت قوت مہیا کرنے سے روکنے کے لیے نوٹس لگانا۔

10. **موصل کنڈکٹر** (Conductor) کا مطلب کوئی باڈی یا شے جو برقی رو کے گزرنے میں کم مزاحمت پیدا کرے اور ترتیب دے کر برقی نظام سے جوڑی جائے۔

11. **چیف انجنیئر** (Chief Engineer) اس حفاظتی ضابطہ کے مطابق چیف انجنیئر ایک ایسا شخص ہے جو علاقائی الیکٹرسٹی بورڈ (اے۔ای۔بی) میں تعمیر، دیکھ بھال اور کام چالو کرنے کا نگران ہو۔

12. **چیف انجنیئر لوڈ ڈسپیچ سنٹر** (Chief Engineer Load Dispatch Center) اس حفاظتی ضابطے کے مطابق ایک بااختیار آدمی ہو جو پاور ہاؤس میں 33 kv, 66 kv, 132kv, 220kv, 500kv کے تمام سوئچوں ٹرنک لائن کے ترسیلی نظام اور 66 kv, 200kv, 200kv, 500kv اور 33 kv کے سب سٹیشنز کا ذمہ دار ہو۔

13. **خطرہ** (Danger) کا مطلب کسی آدمی کی صحت، زندگی، اعضاء کو جھٹکے، جلنے یا کسی اور ضرب کا خدشہ ہے۔

14. **خطرہ کا نوٹس** (Danger Notice) کا مطلب کسی برق بردار آلہ پر لگا ہوا نوٹس جو اس آلہ سے چھونے یا متصادم ہونے کے خطرہ کی طرف توجہ دلائے۔

15. **ڈیڈ** (Dead) کا مطلب ہے برقی توانائی کے بغیر اور ارتھ کیا ہوا۔

16. **ڈی انرجائزڈ** (De-Enrgized) بے برق کا مطلب ہے برقی توانائی کے بغیر۔

17. **ارتھ** (Earth) کا مطلب ہے زمین کا برق سا جانے والا حصہ۔ یا کسی کنڈکٹر کا زمین کے ساتھ بجلی کا براہ راست تعلق ہونا۔

18. ارتھڈ (Earthed) زمین کے ساتھ اس طرح جوڑنا کہ اس بات کا یقین ہو جائے کہ بجلی کا ڈسچارج فوری طور پر ہمیشہ زمین میں چلا جائے۔

19. **ارتھنگ سسٹم** (Earting System) کا مطلب ہے ایسا نظام جس میں تمام نیوٹرل کنڈکٹرز اور مختلف آلات کی باڈی کو ارتھ کیا گیا ہو۔

20. **ارتھنگ کنکشن** (Earthing Connection) کا مطلب ہے برقی آلات کو ارتھ کرنے والا دھاتی کنڈکٹر۔

21. **برقی حجز** (Electrical Insulation) کوئی غیر موصل شے جو مختلف برقی دباؤ رکھنے والے اجسام کے درمیان برقی دباؤ کو برداشت کر سکنے کے لیے مناسب غیر برقی قوت (De-electric Strength) مہیا کر سکے۔

22. **ملازم** (Employee) گزیٹڈ یا نان گزیٹڈ رتبہ کا کوئی آدمی جو واپڈا کا کام کرنے کے عوض اجرت، مزدوری یا تنخواہ وصول کرتا ہے۔

23. **ایکس۔ای۔این** (Executive Engineer) اس حفاظتی ضابطہ کے مطابق ایک بااختیار سربراہ جو لائنوں کی تعمیر اور دیکھ بھال کا کام ٹرنک یا برانچ برقی ترسیل، مقامی منقسم نظام بشمول متعلقہ سوئچ گیر اور آلات جو اس کے زیر نگرانی دیئے گئے ہوں کا ذمہ دار ہوتا ہے۔

24. **گارڈ** (Guard) کوئی ذریعہ جو کاریگر کو کسی پر خطرناک جگہ پر مجروح ہونے سے بچاتا ہو۔

25. **خطرہ** (Hazard) کوئی غیر محفوظ عمل یا غیر محفوظ حالت جو کسی فرد کو مجروح یا املاک کو نقصان پہنچانے کا موجب ہو۔

26. **گرم یا فیز** (Hot or Live or alive) کا مطلب برقی توانائی کی موجودگی ہے بمقابلہ (De Energized or Load)

27. **انسولیٹڈ** (Insulated) حجز شدہ۔ یہ الفاظ کسی ایسے آلہ یا وسیلہ کو بیان کرنے کے لیے استعمال ہوتے ہیں جو زمین یا برقی توانائی سے کسی حاجز میٹریل کی مدد سے حاجز کیا گیا ہو۔ تاہم یہ چھونے کے لیے محفوظ تصور نہیں ہوگا۔ جب تک مناسب حجز شدہ حفاظتی آلات ذاتی حفاظت کے لیے استعمال نہ کیے جائیں, تاوقت کہ ان آلات یا لائن کو ڈیڈ (Dead) نہ کر دیا جائے۔

28. **حجز شدہ اوزار یا حجز شدہ سہارا** (Insulated Working Support or Insulated Tools) ایک حجز شدہ اوزار یا سہارا جو زمین یا برقی توانائی سے کسی حاجز میٹریل کی مدد سے حاجز کیا گیا ہو۔

29. **انسولیٹنگ** (Insulating) حاجز کرنے والا۔ یہ الفاظ کسی ایسے میٹریل سے بنائے گئے آلات یا ذرائع کے لیے استعمال ہوتے ہیں جو مطلوبہ برقی حجز رکھتا ہو۔

30. **انسولیٹنگ گلوز** (Insulating Gloves) ربڑ کے (low voltage11 KV/LT) لائن پر کارآمد گلوز (دستانے) جنہیں چمڑے کے محافظ دستانوں کے ساتھ استعمال کیا جائے۔

31. **انسولیٹنگ گلوز میتھڈ** (Insulating Gloves Method) کام کرنے کا طریقہ جب کارکن اپنے اور برق بردار آلات جن پر کام ہو رہا ہو کے درمیان بطور حجز کے حاجز آلات پہن کر کام کریں۔ یہ گرم یا فیز والے آلات پر کام کرنے کی وکالت نہیں کرتا۔

32. **انسولیٹنڈ پروٹیکٹیو ایکویپمنٹ** (Insulated Protective Equipment) ربڑ یا حاجز میٹریل سے بنائے گئے آلات جو کہ برقی توانائی والی لائن یا آلات پر کام کرنے کے لیے استعمال ہوں۔

33. **انسولیٹر** (Insulator) حاجز۔ ایک غیر موصل سہارا جو مختلف وولٹیج رکھنے والے آلات کے درمیان قدرتی علیحدگی مہیا کرے۔

34. **لائن سپرنٹنڈنٹ** (Line Superintendent) ایک ایسا بااختیار آدمی جو لائن اور اس پر سوئچز کو تبدیل کرنے مرمت کرنے سوئچز کو ملانے اور لائن کی گشت کرنے کا ذمہ دار ہو۔

35. **لائن مین** (Line Man) ایسا آدمی جسے لائن پر کام کرنے معائنہ کرنے اس پر سوئچز ملانے اور گشت کرنے کا اختیار دیا گیا ہو۔

36. **نامینل وولٹیج** (Nominal Voltage) مکتوبہ وولٹیج وہ لکھی گئی وولٹیج جس کا کسی سرکٹ یا نظام میں تھری فیز لائنوں کے کنڈکٹروں کے درمیان یا سنگل فیز لائن کے دونوں کنڈکٹروں کے درمیان خواہ ان میں سے ایک کو ارتھ نہ بھی کیا گیا ہو تعین کیا گیا ہو۔

37. **پرمٹ ٹوورک** (Permit to Work) کام کرنے کا اجازت نامہ کسی ذمہ دار آدمی کو بجلی کے آلات، ایریل لائن یا کیبل پر کام کرنے کے لیے کسی بااختیار آدمی کے دستخطوں سے جاری شدہ حکمنامہ تاکہ پہلا آدمی صحیح طور پر جان سکے کہ ان آلات یا لائنز کو سب سٹیشن پر ارتھ یا ڈیڈ کرنا ہے۔

38. **پرسنل انسولیٹنگ پروٹیکٹیو ایکوپمنٹ** (Personal Insulating Protective Equipment) ایسا حاجز حفاظتی سازوسامان جو گرم لائن یا برق بردار آلات پر کام کرنے کے دوران کسی آدمی نے پہنا ہو۔

39. **پرسنل پروٹیکٹیو ایکوپمنٹ** (Personal Protective Equipment) حفاظتی سامان جو کام کے دوران کسی آدمی نے پہنا ہو۔

40. **پوٹینشل** (Potential) کسی ایک مقام مثلاً ارتھ کے مقابلہ میں برقی سرکٹ کے کسی مقام پر برقی دباؤ کی مقدار پوٹینشل کہلائے گا۔

41. **سروس ڈسپیچ سنٹرز** (Service Dispatch Centers) یہ کسی ایک علاقائی الیکٹرسٹی بورڈ کے کارکن یا دفتر کو جو کسی لائن، مشین یا دوسرے آلات کا انچارج ہو بغیر کسی ظاہری تشخص یا درجہ کے ظاہر کرتا ہے۔

42. **سروس ڈسپیچ سنٹرز کلیئرنس** (Service Despatch Centers Clearance) یہ کام کے انچارج شخص کے نام ڈسپیچر یا اپریٹر کی طرف سے جاری شدہ دستاویز ہے کہ تمام حفاظتی انتظامات مکمل کر دیئے گئے ہیں اور انچارج شخص لائن یا آلات پر جس وقت تک وہ سروس ڈسپیچ سنٹر کو واپس اطلاع نہ دے کام کرواسکتا ہے۔

43. Shall گا۔گے۔گی کا مطلب لازمی کرنا ہو گا۔

1. Should چاہیے۔یعنی کے مطابق عمل کرنا بہتر ہے۔

44. **ایس۔ڈی۔او**(Sub Divisional Officer)اس حفاظتی ضابطہ کے مطابق ایکس۔ای۔ این کی ہدایات کے تحت ایک بااختیار انچارج آدمی جو ٹرنک اور برانچ لائنوں پر ترسیل مقامی منقسم نظام (Local Distribution System) بمعہ متعلقہ سوئچ گیر اور آلات جو اس کے چارج میں ہوں ماسوائے ایسا سوئچنگ آپریشن جو چیف انجنیئر (لوڈ ڈسپیچ سنٹر) یا اس کے اختیار دہندہ نمائندہ کی ہدایات کے تحت انجام دیئے جائیں، کا ذمہ دار ہے۔

45. **سب سٹیشن آپریٹر** (Sub Station Operator) ایک بااختیار آدمی جو کسی گرڈ سٹیشن یا پاور سٹیشن پر سوئچ گیئر کی کارکردگی اور دیکھ بھال کا ذمہ دار ہے۔

46. **ایس۔ای** (Superintending Engineer) اس حفاظتی ضابطہ کے مطابق ایسا بااختیار آدمی جو اپنے حلقے میں شامل ذیلی افسران کو الاٹ شدہ ٹرنک لائن، برانچ لائن، ترسیل، تقسیمی نظام، بمعہ سوئچ گیئر، اور آلات کے لیے ذمہ دار ہے اور چیف انجنیئر کو جواب دہ ہو۔

47. **نظام** (System) کا مطلب بجلی کا ایک نظام جس میں کنڈکٹر اور آلات ایک مشترکہ وولٹیج کے منبع سے برقی طور پر جڑے ہوئے ہیں۔

48. **ہائی ٹینشن** (High Tension Or H.T) ایک نظام میں موجود وولٹیج جہاں عام طور پر 440/ 230 وولٹ سے زائد برقی توانائی استعمال یا مہیا کی جارہی ہو۔

49. **لو ٹینشن** (Low Tension or L.T) ایک نظام میں موجود وولٹیج جہاں عام طور پر 400/ 230 وولٹ برقی توانائی استعمال ہو۔

Regional Training Center, LESCO

50. **توانائی کا استعمال** (Use of Energy) کا مطلب میکانائی توانائی، برق پاشیدگی، حرارت یا روشنی حاصل کرنے کے لیے برقی توانائی کو میکانائی توانائی، کیمیائی توانائی، حرارت یا روشنی میں تبدیل کرنا۔

51. **وولٹیج** (Voltage) کسی برقی سرکٹ میں موجود دو مقامات کے درمیان برقی دباؤ کی پیمائش۔

52. **ورکنگ کلیئرنس** (Working Clearance) وہ کم از کم فاصلے جہاں تک کارندے اپنے سے مختلف وولٹیج کی کسی چیز کے پاس جاسکتے ہیں۔

53. **ورکنگ سپیس** (Working Space) کل جگہ جو ایک برق بردار کنڈکٹر کو بحفاظت کام انجام دینے کے لیے درکار ہو۔

خلاصہ سبق

- ☆ حفاظتی تربیت کی اہمیت
- ☆ حفاظت کے دس احکام۔
- ☆ مہلک اور غیر مہلک حادثات کے اعداد و شمار
- ☆ لائن کے عملے کی ہلاکتوں کی وجہ سے واپڈا کے سالانہ اخراجات۔
- ☆ واپڈا کے حفاظتی ضابطے کا تعارف
  - حفاظتی ضابطے کا مقصد اور رسائی
  - واپڈا کی حفاظتی پالیسی۔
  - حفاظت کے اصول
  - مستعمل اصطلاحات کی تعریفیں۔

عام حفاظت

مندرجات سبق

اس سبق کو مکمل کرنے کے بعد آپ اس قابل ہو جائیں گے کہ:۔

- آپ حفاظت کے لیے انفرادی ذمہ داریوں کی نشاندہی کر سکیں گے۔
- حفاظتی ضابطہ میں درج ذاتی طرز عمل اور جسمانی اہلیت کو بیان کر سکیں گے۔
- ہدایت کار (کام کی تفصیلات بتلانے) کے طریقہ کار کا خلاصہ بیان کر سکیں گے۔

ا۔ انفارمیشن شیٹیں

انفارمیشن شیٹ نمبر 1۔	انفرادی ذمہ داری۔
انفارمیشن شیٹ نمبر 2۔	ذاتی طرز عمل۔
انفارمیشن شیٹ نمبر 3۔	جسمانی اہلیت۔
انفارمیشن شیٹ نمبر 4۔	ہدایت کار (کام کی تفصیلات بتلانا)۔

ب۔ خلاصہ سبق۔

Regional Training Center, LESCO

انفارمیشن شیٹ نمبر 1۔ انفرادی ذمہ داری

1۔ انفرادی ذمہ داری۔

ا۔ بحیثیت واپڈا ملازم جس کے مخصوص فرائض ہیں آپ پر واپڈا کے حفاظتی پروگرام پر عمل پیرا ہونا آپ کے واضح فرائض میں شامل ہے۔

ب۔ اپنی ذمہ داری کو ملحوظ رکھتے ہوئے آپ ان ذمہ داریوں کے لیے جوابدہ ہوں گے جو حفاظتی ضابطے کے اس قطعہ میں بیان کی گئی ہیں۔

2۔ قطعی ذمہ داریاں۔

بحثیت واپڈا ملازم آپ کی چار قطعی ذمہ داریاں ہیں۔

ا۔ ذاتی حفاظت۔

ب۔ اپنے ساتھی ملازم کی حفاظت۔

ج۔ عوام کی حفاظت۔

د۔ واپڈا کی املاک کی حفاظت۔

3۔ واپڈا کے حفاظتی ضابطے کا جنرل سیکشن دفعات G1.01 تا G1.06 بھی ملاحظہ فرمائیں۔

انفارمیشن شیٹ نمبر 2۔ ذاتی طرز عمل

1۔ **ذاتی طرز عمل۔**

ا۔ واپڈا کے صارفین' واپڈا کی تنظیم کا اندازہ اس کے ملازمین کے طرز عمل اور ذاتی چال چلن سے لگاتے ہیں۔

ب۔ آپ کو ہمیشہ خوش اخلاق' چوکس اور بالحاظ رہنا چاہیے۔

ج۔ کوئی ملازم کسی ایسی چیز جو اس کے کام کرنے کی صلاحیت پر اثر انداز ہو (مثلاً شراب' نشہ' خواب آور ادویات) کے زیر اثر کام نہیں کرے گا۔ نہ ہی کوئی افسر انچارج کسی ایسے شخص کو کام کرنے کی اجازت دے گا۔ جس کے بارے میں اسے علم ہو کہ وہ ایسی ادویات کے زیر اثر ہے۔

د۔ کام کے دوران عملی مذاق کرنا یا دھم مچانا منع ہے۔

ر۔ کوئی ملازم کام کرنے والے ساتھی کی توجہ اس وقت تک کام سے ہٹانے کی کوشش نہیں کرے گا جب تک واضح طور پر یہ یقین نہ ہو جائے کہ ایسا کرنے سے کوئی خطرہ لاحق نہیں ہو گا۔

2۔ **واپڈا حفاظتی ضابطہ کا حوالہ۔**

واپڈا کے حفاظتی ضابطہ کا جنرل سیکشن دفعہ G2 بھی ملاحظہ فرمائیں۔

انفارمیشن شیٹ نمبر 3۔ جسمانی اہلیت

1۔ جسمانی اہلیت۔

ملازمین جو بیماری یا کسی اور دوسری معذوری کی وجہ سے اپنی ذمہ داریاں محفوظ طریقے سے ادا نہ کر سکیں وہ فوری طور پر نگران کو اپنے ان حالات سے مطلع کریں۔

2۔ واپڈا حفاظتی ضابطے کا حوالہ۔

واپڈا کے حفاظتی ضابطہ کا جنرل سیکشن دفعہ G3 بھی ملاحظہ فرمائیں۔

انفارمیشن شیٹ نمبر 4۔ ہدایت کار (کام کرنے کی تفصیلات بتانا)

مندرجہ ذیل واپڈا حفاظتی ضابطہ سے لیے گئے اقتباسات ہیں۔

(جی۔4) ہدایات کار۔

(4-1) حادثات کی روک تھام میں ہدایات کار کی افادیت کو تجربہ نے ثابت کر دیا ہے۔ اس لیے ہدایات کار کو ہر کام کا حصہ بنا دیا جائے گا۔ ہدایات کار ایک طریقہ کار ہے جس میں ایک افسر انچارج ایک کام کو کرنے کا ایک عمومی انداز واضح کرتا ہے اور کام کرنے والے افراد سے ہر ایک کے ذمہ اس کا خاص کام تفویض کرتا ہے۔ کام کرنے کے لیے سب سے محفوظ، موثر اور ضروری طریقہ کار سمجھایا جاتا ہے اور طریقہ کار کو یقینی بنانے کے لیے اس میں درپیش خطرات کو زیر بحث لایا جاتا ہے۔

کام کرنے والے ساتھیوں سے ان کے تجربہ اور مخصوص علم کی بنیاد پر تجاویز طلب کی جاتی ہیں تاکہ یقین ہو جائے کہ تمام ضروری طریقہ کار اور حفاظتی عناصر پر مکمل غور ہو چکا ہے۔ کام کی مقدار اور حصہ لینے والے ملازمین کی تعداد سے قطع نظر ہر کام کے لیے ہدایات کار کا راستہ اپنانا ہو گا۔

اکیلے کام کرنے والے ملازمین بھی اپنی ذات کو خود ہدایات دیں گے۔ ان ذاتی ہدایات میں کام میں درپیش خطرات کا احساس لازمی شامل ہو گا۔

ہدایات کار کا طریقہ:۔

پہلا قدم۔ کام کی منصوبہ بندی۔ اپنا منصوبہ خود بنائیں۔

(الف)۔ صحیح فیصلہ کرنا کہ کیا کچھ کرنا ہے۔

1. ورک آرڈر اور نقشہ جات کا مطالبہ کریں۔
2. جہاں کام لکھا ہوا نہ ہو وہاں جو کام کرنا ہے اس کا بغور مطالعہ اور تجزیہ کریں۔
3. ذہن میں کسی قسم کے شک کو اپنے سپروائزر سے مشورہ کر کے دور کر لیں۔

ب۔ کام سے متعلقہ تمام میسر معلومات کو اکھٹا کرنا۔

1. کام کرنے کی جگہ اور علاقہ کا معائنہ ذاتی طور پر جا کر نقشوں، پرنٹس یا کام کے احکامات کی مدد سے کریں۔
2. محفوظ اور مناسب طریقہ کار کے لیے حفاظتی ضابطہ، مشینوں، آلات اور ترتیب سے متعلقہ امدادی کتب سے رجوع کریں۔
3. صحیح تنصیب اور مرمت کے لیے معیاری امدادی کتب کیٹلاگ (Catalogs) ڈرائنگز اور صنعتکار کی فراہم کردہ ہدایات کا مطالعہ کریں۔
4. اپنے مطلوبہ اوزاروں اور آلات کا جائزہ لیں۔ سٹور یا ٹول روم سے کافی اوزار اور آلات مواد اور پرزے یقینی طور پر مل سکنے کا انتظام کریں۔
5. کام مکمل کرنے کے لیے مطلوبہ کارکنوں، خاص مہارتوں یا ضروری تفویض کار کا جائزہ لیں اگر دیئے گئے کارکنوں میں تبدیلی کی ضرورت ہو تو اپنے نگران سے مشورہ کریں۔
6. کام کی نوعیت اور موسمی حالات، موقع محل اور ٹریفک کی وجہ سے موجود یا کام کے دوران پیش آنے والے خطرات کا جائزہ لیں۔
7. جان لیں کہ کام میں درپیش خطرات سے بچنے اور انہیں دور کرنے کے لیے کیا ضروری ہے۔ ذاتی حفاظتی آلات، حفاظتی علامات، رکاوٹیں، لائن سے متعلقہ فاصلے، آلات سے منسلک ٹیگ (Tag) وغیرہ پر خوب غور کریں۔

ج۔ اپنا لائحہ عمل تیار کریں۔

1. اپنائے جانے والے عام طریقہ کار کو واضح کریں۔
2. اپنے منصوبے کو عملی جامہ پہنانے کے لیے انفرادی اور اجتماعی تفویض کار کو واضح کریں۔

دوسرا قدم ہدایات دینا۔

اس بات کی تسلی کر لیں کہ ہدایات کے دوران سب کارکن موجود ہیں۔

1. کارکنوں کو پرنٹ دکھائیں۔
2. کارکنوں کو مندرجہ ذیل سے آگاہ کریں۔

ا۔ کیا کرنا ہے۔

ب۔ کیوں کرنا ہے۔

ج۔ کب کرنا ہے۔

د۔ کہاں کرنا ہے۔

ر۔ کیسے کرنا ہے۔

س۔ کس نے کرنا ہے۔

3. منصوبے کی عام معلومات پر گفتگو کریں۔

4. موجود اور خطرناک غیر محفوظ حالات اور ان کے دور کرنے کے طریقوں پر گفتگو کریں۔
5. لائنوں سے محفوظ فاصلوں پر بات چیت کریں۔
6. ٹھیک ٹھیک کام کا تعین کرنا۔

ا۔ اس بات کی تسلی کر لیں کہ کارکن کام کو سمجھتے ہیں۔

ب۔ ان سے سوال کریں۔

7. اگر خاص اوزار، سامان، آلات یا طریقے استعمال کرنے ہیں تو اس بات کی تسلی کر لیں کہ کارکن جانتے ہیں کہ کام کس طرح کرنا ہے۔
8. تمام احکامات اور ہدایات اس طرح جاری کریں تاکہ سب سمجھ سکیں۔

ا۔ ان سے سوالات کر کے پتہ کریں کہ وہ سمجھتے ہیں۔

ب۔ اگر شک ہو تو دھرائیں۔

خصوصی حالات:۔

1۔ پیچیدہ کام:

کام کے کچھ حصے پر ہدایات دیں۔ مزید ہدایات دیں جب کام چلنے لگے۔

2۔ کام کے دوران تبدیلیاں:

جب کام کے دوران اس کے منصوبے یا طریقہ کار کو تبدیل کرنا ضروری ہو جائے تو تمام کارکنوں کو ان تبدیلیوں سے آگاہ کریں۔

تیسرا قدم۔کام کی پیروی کرنا۔

مندرجہ ذیل کے حصول کے لیے کام کے دوران متعدد بار جائزہ لینا اہم ہے۔

ا۔ آپ کے بتائے ہوئے طریقہ پر صحیح طور پر عمل ہو رہا ہے۔

ب۔ کارکن اپنے ذمہ کام کو احسن طریقہ سے سرانجام دے رہے ہیں۔

ج۔ تمام غیر متوقع خطرات کو محسوس کر لیا گیا ہے اور ان سے مناسب طور پر نپٹ لیا گیا ہے۔

خلاصہ سبق

☆ واپڈا ملازمین کی حیثیت سے انفرادی ذمہ داریاں اور واپڈا حفاظتی پروگرام کے تحت قطعی ذمہ داریاں۔

☆ واپڈا ملازم کا ذاتی طرز عمل۔

☆ واپڈا ملازم کی حیثیت سے جسمانی اہلیت۔

☆ ہدایت کار (کام کی تفصیلات کا بتلانا) اور ہدایت کار کے طریقہ میں تین اقدامات۔

_ کام کی منصوبہ بندی۔

_ ہدایات دینا۔

_ کام کی پیروی کرنا۔

طبی امداد کے اُصول

انفارمیشن شیٹ نمبر 1۔ ابتدائی طبی امداد کی تعریف

ابتدائی طبی امداد حادثے کے زخمی کو ڈاکٹر کے پاس لے جانے سے پہلے ایک فوری اور عارضی علاج ہے۔

انفارمیشن شیٹ نمبر 2۔ طبی امداد کے اصول

1۔ تعارف

ا۔ اگر آپ اپنے کام کے دوران حفاظتی اصول نہیں اپنائیں گے تو کوئی ایک۔۔۔ ہو سکتا ہے کہ آپ ہو۔۔۔۔ زخمی ہو سکتا ہے یا مر بھی سکتا ہے۔

ب۔ حادثات یونہی نہیں ہو جاتے، حادثات حفاظتی آلات کے استعمال میں نہ لانے اور حفاظتی ضابطوں اور طریقوں پر عمل نہ کرنے کی وجہ سے ہوتے ہیں۔

ج۔ ملازم کی حیثیت سے آپ پر عائد ہوتا ہے کہ آپ مناسب حفاظت کے اصول اپنائیں، حفاظتی آلات استعمال کریں اور کام میں جلد بازی نہ کریں تاکہ حادثات سے بچا جا سکے۔

د۔ کام کی جگہ پر کئی قسم کے حادثات پیش آسکتے ہیں۔ اس لیے یہ ضروری ہے کہ آپ کو تمام قسموں کی طبی امداد کے متعلق خوف واقفیت ہو۔

(نوٹ:۔ ایک اچھا طبی امداد دینے والا جانتا ہے کہ اس کو کیا کرنا چاہیے اور کیا نہیں کرنا چاہیے)۔

2۔ طبی امداد دیتے وقت عام ہدایات

ا۔ زخمی شخص کو کسی آرام دہ جگہ پر لیٹا رہنے دیں اور اس کے سر اور جسم کو ایک ہی سطح پر رکھیں جب تک کہ آپ کو یہ معلوم نہ ہو جائے کہ زخم شدید ہیں۔

ب۔ اس ترتیب سے اسے دیکھیں۔

(1) خون کا بہنا (2) سانس کا رکنا (3) زہر کے علامات۔

(4) جل جانا (5) ھڈی کا ٹوٹنا یا اپنے مقام سے ٹلنا۔

یاد رکھیں کہ شدید خون کا بہنا سانس کا رکنا اور اندرونی زہر کا فوری طور پر اسی ترتیب میں علاج کریں۔ پیشتر اس کے کہ اور کچھ کیا جا سکے۔

ج۔ کسی ایک شخص کو ڈاکٹر یا ایمبولنس لانے کے لیے بھیجیں۔

د۔ بے ہوش شخص کو کبھی بھی پانی یا کوئی اور مائع چیز نہ پلائیں۔

ر۔ عام لوگوں کو زخمی سے دور رکھیں۔

س۔ زخمی شخص کو اپنے زخم نہ دیکھنے دیں۔

ص۔ اگر ممکن ہو سکے تو زخمی کو آرام دیں اور خوش رکھیں۔

ط۔ زخمی کو گرمائش دیں مگر اس کے عام جسم کے درجہ حرارت کو نارم رکھیں۔

ع۔ تحمل کا مظاہرہ کریں اور جلد بازی سے کام نہ لیں اور اشد ضرورت کی صورت میں ہی اس کی نقل و حمل کریں۔

ف۔ زخمی کو سر یا ایڑیوں سے نہ اٹھائیں۔

ق۔ ہانپنے والے زخمی کو پیٹی کے ذریعے نہ اٹھائیں۔

ک۔ زخمی کا نام و پتہ پوچھنے کی کوشش کریں۔

ل۔ زخمی آدمی کو صرف اشد ضرورت کی صورت میں حرکت دیں۔

3۔ شدید حادثات کے لیے ابتدائی طبی امداد۔

ا۔ صدمے کی حالت کو دیکھیں۔

(نوٹ: جب صدمے کی اصطلاح ابتدائی طبی امداد میں استعمال ہو گی تو اس کی تعریف یہ ہے کہ جسم کے تمام اجزاء افسردہ حالت اختیار کر لیتے ہیں۔ جس کی وجہ خون کی گردش میں کمی ہونا ہے جس کی وجہ جسم کے کس حصے پر شدید زخم آنے کی وجہ سے ہوتی ہے)۔

ب۔ اگر چہرہ سرخ ہے تو سر کو اونچا کریں۔

ج۔ اگر چہرہ زرد ہے تو جسم کے نچلے حصے کو اونچا کریں۔

انفارمیشن شیٹ نمبر 3۔ ابتدائی طبی امداد کی ٹریننگ کی افادیت

ابتدائی طبی امداد کی ٹریننگ کی افادیت درج ذیل ہے۔

ا۔ اپنی افادیت۔

1۔ ابتدائی طبی امداد کی ٹریننگ آپ کے اپنے زخموں پر صحیح فوری علاج کرنے میں مدد دیتی ہے۔

2۔ اگر کوئی شدید زخمی ہے اور وہ اپنی مدد خود نہیں کر سکتا تو وہ کسی اور کو مناسب ہدایت دے تاکہ وہ اس کی مدد کر سکے۔

ب۔ دوسروں کے لیے افادیت۔

1۔ طبی امداد کے متعلق اچھا علم ہونے سے آپ حادثات یا بیماری کی صورت میں اپنے خاندان کے افراد دوستوں اور کام پر اپنے ساتھیوں کی مدد کر سکیں گے۔

2۔ آپ ان کو ابتدائی طبی امداد کے متعلق ہدایات دے سکیں گے اور ان کو حفاظتی احتیاط کی ترغیب دے سکیں گے

ج۔ حفاظت کے متعلق احساس پیدا کرنے کی افادیت۔

1۔ جتنا زیادہ ابتدائی طبی امداد دینے والا ہنر مند ہو گا۔ اتنا ہی زیادہ وہ حفاظت کے پروگرام کو سمجھ سکے گا۔

2۔ حفاظتی پروگرام کا مقصد کام پر حادثات کو کم کرنا ہے اور ملازمین چاہے وہ گھر پر ہوں یا کام پر حفاظت کے متعلق احساس دلانا ہے۔

خلاصہ سبق

☆ حادثات غیر محفوظ حالات اور غیر محفوظ عمل کے نتیجے کی وجہ سے وقوع پذیر ہوتے ہیں۔

☆ ابتدائی طبی امداد حادثے کے زخمی کو یا اچانک بیماری کی وجہ سے ایک فوری اور عارضی علاج ہے۔

☆ طبی امداد دیتے وقت عام ہدایات۔

☆ شدید حادثات کے لیے ابتدائی طبی امداد۔

☆ ابتدائی طبی امداد کی ٹریننگ کی "اپنے لیے' دوسروں کے لیے اور حفاظت کے متعلق احساس پیدا کرنے کی افادیت۔

مختلف مرضوں کے لیے ابتدائی طبی امداد

مندرجات سبق

اس سبق کو مکمل کرنے کے بعد آپ اس قابل ہو جائیں گے کہ آپ مختلف قسموں کی امراض کے لیے ابتدائی طبی امداد دے سکیں اور ساتھ ساتھ نگرانی بھی کر سکیں۔

1۔ انفارمیشن شیٹیں۔

انفارمیشن شیٹ نمبر 1۔	چھوٹے زخموں کے لیے ابتدائی طبی امداد۔
انفارمیشن شیٹ نمبر 2۔	بیرونی جریان خون کے لیے ابتدائی طبی امداد۔
انفارمیشن شیٹ نمبر 3۔	اندرونی جریان خون کے لیے ابتدائی طبی امداد۔
انفارمیشن شیٹ نمبر 4۔	نکسیر کے لیے ابتدائی طبی امداد۔
انفارمیشن شیٹ نمبر 5۔	ٹوٹی ہوئی ہڈی کے لیے ابتدائی طبی امداد۔
انفارمیشن شیٹ نمبر 6۔	جلنے کی صورت میں ابتدائی طبی امداد۔
انفارمیشن شیٹ نمبر 7۔	جانوروں کے کاٹنے کی صورت میں ابتدائی طبی امداد۔
انفارمیشن شیٹ نمبر 8۔	لو لگنے کی صورت میں ابتدائی طبی امداد۔
انفارمیشن شیٹ نمبر 9۔	صدمے کی صورت میں ابتدائی طبی امداد۔
انفارمیشن شیٹ نمبر 10۔	خوراک سے دم گھٹنے ہیملچ داؤ کی صورت میں ابتدائی طبی امداد۔
انفارمیشن شیٹ نمبر 11۔	بجلی کے حادثات میں ابتدائی طبی امداد۔
انفارمیشن شیٹ نمبر 12۔	متفرق بیماریوں کے لیے ابتدائی طبی امداد۔

ب۔ اسائنمنٹ شیٹیں۔

اسائنمنٹ شیٹ نمبر 1۔	ابتدائی طبی امداد نظر ثانی نمبر 1۔
اسائنمنٹ شیٹ نمبر 2۔	ابتدائی طبی امداد نظر ثانی نمبر 2۔

ج۔ خلاصہ سبق۔

Regional Training Center, LESCO

انفارمیشن شیٹ نمبر1۔ چھوٹے زخموں کے لیے ابتدائی طبی امداد

1۔ چھوٹے زخموں کا علاج

ا۔ ہلکی جراثیم کش دوا استعمال کریں۔

ب۔ اس کو خشک ہونے دیں۔

ج۔ اس کو جراثیم سے پاک جالی دار گدی سے ڈھانپیں۔

2۔ چھوٹے زخموں کا متعدی مرض بن جانے کی وجوہات۔

ا۔ زخموں میں سے خون کا آزادی سے نہ بہنا جس کی وجہ سے وہ خود بخود صاف نہ ہو سکیں۔

ب۔ ان کا صاف کرنا مشکل ہو۔

ج۔ زخم تک ہوا کا نہ پہنچنا۔

(انتباہ: ہوا کی کمی کی وجہ سے جراثیم کو بڑھنے میں مدد ملتی ہے جس کی وجہ سے تشنج یا جبڑوں کا بند ہونے کی بیماری ہو سکتی ہے)

3۔ واپڈا کے حفاظتی ضابطے کا حوالہ

واپڈا حفاظتی ضابطہ کی دفعات F10.01 تا F10.03 بھی ملاحظہ فرمائیں۔

انفارمیشن شیٹ نمبر2۔ بیرونی جریان خون

1۔ تعارف

رگوں سے خون کے تشویش ناک بہاؤ کے لیے دو ضروری نقاط کے متعلق سوچنا ضروری ہے۔

ا۔ اول دباؤ سے دباؤ بند کرنے کی کوشش کریں۔

ب۔ دوئم ڈاکٹر کو بلائیں۔

2۔ بیرونی خون کے بہاؤ کو روکنے کے لیے اقدام۔

ا۔ جسم سے بہتے ہوئے خون کو روکنے کے لیے زخم پر گدی (Compress) رکھ کر مناسب طریقہ سے پٹی باندھیں۔

ب۔ براہ راست ہاتھ سے گدی پر دباؤ ڈالے رکھیں جب تک کہ خون کا نکلنا بند ہو جائے (شکل نمبر1 ملاحظہ فرمائیں)۔

3۔ خون کو کنٹرول کرنے کا مقام

جسم کے دائیں اور بائیں اطراف میں صرف دو دو ایسے مقام ہیں جہاں دباؤ ڈال کر خون کے بہاؤ کو کم کیا جا سکتا ہے۔

ا۔ بازو کے اندر کی جانب بغل اور کہنی کے درمیان دباؤ ڈالنے سے (شکل نمبر2 ملاحظہ فرمائیں) بڑی رگ ہڈی کے بالمقابل دب جانے سے اس مقام سے نیچے کسی بھی مقام سے بہنے والے خون کو کم کیا جا سکتا ہے۔

Regional Training Center, LESCO

ب۔ ران کے اندرونی نصف پر چڑے سے ذرا نیچے سامنے کی طرف دباؤ ڈالنے سے بڑی رگ ہڈی کے اوپر دب جاتی ہے۔ اگر کافی دباؤ ڈالا جائے تو اس مقام سے نیچے کسی بھی جگہ سے بہنے والے خون کو کم کیا جاسکتا ہے (شکل نمبر 3 ملاحظہ فرمائیں)۔

4۔ بند لگانا (Use of Tourniquet)

(یاد رکھیں :۔ یہ ایک خطرناک آلہ ہے)۔

ا۔ اس کے استعمال سے گریز کریں۔ اسے صرف اس صورت میں استعمال کریں جب جان لیوا خون بہہ رہا ہو اور اس کو کسی دوسرے سے طریقہ سے نہ روکا جاسکے۔

ب۔ اگر بند لگانا ضروری ہو تو۔

1) اس کو زخم کے اوپر اور نزدیک رکھیں۔

2) اتنا مضبوطی سے باندھیں کہ خون رک جائے۔

3) اتنا زیادہ مضبوط بھی نہ ہو کہ جس سے جسم کا گوشت زخمی ہو۔

4) اگر اسے ایک دفعہ استعمال کرلیں تو اسے ہسپتال میں جا کر کھولیں۔

5 مریض کے ساتھ ایک نوٹ بھی لگادیں جس پر بند لگانے (Tourniquet) کی جگہ اور وقت لکھا ہو۔

5۔ واپڈا حفاظتی ضابطہ ' سیکشن ایف دفعات F2.01 تا F2.05 بھی ملاحظہ فرمائیں۔

انفارمیشن شیٹ نمبر 3۔ اندرونی جریان خون کے لیے ابتدائی امداد

1۔ اندرونی جریان خون کی علامتیں

ا۔ اگر خون پھیپھڑوں سے آرہا ہو۔ تو یہ سرخ چمکدار اور کف آلود ہو گا۔ اور یہ کھانسی کے ساتھ آئے گا۔

ب۔ اگر خون معدہ سے آرہا ہو تو اس کا رنگ کافی جیسا ہو گا اور قے کے ذریعے آئے گا۔

2۔ اندرونی جریان خون کے لیے علاج

ا۔ فوراً ڈاکٹر کو بلایئے۔

ب۔ مریض کو پشت کے بل جتنا بھی ہو سکے سیدھا لٹائے رکھیں۔

ج۔ سر کو قے یا کھانسی کے لیے ایک طرف کو موڑ دیں۔

د۔ مریض کو بالکل خاموش رکھیں۔

ر۔ مریض کو صرف اشد ضرورت کے وقت ہی اٹھائیں۔

س۔ مریض کو قدرے گرم اور باحوصلہ رکھیں۔

3۔ واپڈا کے حفاظتی ضابطے کا حوالہ

واپڈا حفاظتی ضابطہ کا سیکشن ایف دفعات F3.01 اور F3.02 بھی ملاحظہ فرمائیں۔

Regional Training Center, LESCO

انفارمیشن شیٹ نمبر 4۔ نکسیر کے لیے ابتدائی طبی امداد

1۔ نکسیر کا علاج

ا۔ مریض کو ایسے بیٹھائیں کہ اس کا سر ذرا سا پیچھے کی طرف جھکا ہوا ہو اور مریض منہ سے سانس لے رہا ہو۔

ب۔ کالر یا گردن کو دبانے والی کوئی چیز بھی ہو اسے ڈھیلا کریں۔

ج۔ گیلی ٹھنڈی گدیاں (Compresses) ناک پر رکھیں۔

د۔ مریض کو بالکل خاموش رکھیں۔

ر۔ خون نکلنے والے نتھنے کی طرف کو ناک کے درمیانہ حصے کی طرف زور سے دبائیں۔

س۔ دباؤ کو موثر کرنے کے لیے 4 یا 5 منٹ دبائے رکھنا ضروری ہے۔

ص۔ اگر خون بند نہ ہو تو جراثیم سے پاک جالی دار کپڑے کی تھوڑی سی پٹی سے نتھنے کو آرام سے بھر دیں۔

ط۔ پٹی کا ایک سرا باہر لٹکا رہنے دیں تاکہ پٹی کو آسانی سے نکالا جاسکے۔

ع۔ جب پٹی ناک میں ڈالیں تو بہت زیادہ احتیاط برتیں تاکہ ہوا کا راستہ بند نہ ہو جائے۔

2۔ واپڈا کے حفاظتی ضابطے کا حوالہ

واپڈا حفاظتی ضابطہ، سیکشن ایف دفعات F4.01 تا F4.03 بھی ملاحظہ فرمائیں۔

انفارمیشن شیٹ نمبر 5۔ ٹوٹی ہوئی ہڈی کے لیے ابتدائی طبی امداد

1۔ ٹوٹی ہوئی ہڈی کا علاج۔

ا۔ ٹوٹے ہوئے حصہ کو مت ہلائیں۔

ب۔ ساتھ والے جوڑوں کو بھی مت ہلائیں۔

ج۔ دھچکا یا صدمہ کے لیے ابتدائی طبی امداد دیں۔

(یاد رکھیں :۔ اگر مریض اپنی مرکب ٹوٹی ہوئی ہڈی کو دیکھ سکتا ہے تو اس کو دیکھنے سے یہ ہو سکتا ہے کہ مریض کو دھچکا لگے)۔

د۔ اگر ٹوٹی ہوئی ہڈی مرکب ہے۔ تو اُس کا جریان خون کے لیے علاج کریں۔

(یاد رکھیئے: مرکب ٹوٹی ہوئی ہڈی سے مراد یہ ہے کہ جب ٹوٹی ہوئی ہڈی کے ٹکڑے الگ ہو کر ارد گرد کی جلد کو کاٹ کر اندر جا کر خون بہنے کا سبب بنے)

(انتباہ:۔ مریض کو سوائے اشد ضرورت کے کہیں نہ لے جائیں)۔

ر۔ حادثہ کی جائے وقوعہ پر ڈاکٹر کو بلائیں۔

س۔ اگر مریض کو لے جانا مقصود ہو تو پہلے ٹوٹے ہوئے حصہ کے گرد پھٹیاں باندھیں۔

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

ص۔ مریض کو احتیاط سے ہلائیں جلائیں۔ تا کہ ہڈیوں کے تیز سرے گوشت کو نہ کاٹیں۔

2۔ واپڈا کے حفاظتی ضابطے کا حوالہ

واپڈا حفاظتی ضابطہ سیکشن ایف دفعات F8.01 تا F8.02 بھی ملاحظہ فرمائیں۔

انفارمیشن شیٹ نمبر 6۔ جلنے کی صورت میں ابتدائی طبی امداد

1۔ جلنے کی اقسام

جلنے کی تین اقسام ہیں۔

ا۔ آگ سے۔

ب۔ بجلی سے۔

ج۔ کیمیاوی مرکب سے۔

2۔ جلنے کی وجوہات۔ حرارت / گرمی۔

جلنا کسی بھی قسم کی گرمی سے ہو سکتا ہے جیسا کہ:۔

ا۔ رگڑ۔

ب۔ کیمیاوی مرکب (تیزاب یا الکلی)۔

ج۔ بجلی۔

د۔ شعاعوں کی توانائی (جیسے سورج کی دھوپ یا بجلی کا شعلہ)۔

3۔ حرارت سے جلنے کو مندرجہ ذیل درجوں میں تقسیم کیا جاتا ہے۔

جلنے کو مزید درجوں میں تقسیم کیا جا سکتا ہے۔

ا۔ پہلا درجہ جلد کا سرخ ہونا۔

ب۔ دوسرا درجہ جلد پر آبلہ پڑنا۔

ج۔ تیسرا درجہ جلد اور اس کے نیچے خلیوں کا سلسلہ تباہ ہو جانا۔

4۔ شدید جلنے کی صورت میں احتیاطی تدابیر۔

(نوٹ: شدید جلنے سے اہم خطرہ صدمہ (دھچکا) یا متعدی مرض لگنے کا ہے)۔

ا۔ مریض کو لیٹا رہنے دیں۔

ب۔ اسے ننگا یا ٹھنڈا نہ رکھیں۔

ج۔ اگر جلد کوئی گاڑی ہسپتال لے جانے کے لیے مل سکے تو مریض کو صاف چادر یا کمبل سے ڈھانپ کر جتنی جلدی ممکن ہو سکے۔ ہسپتال پہنچا دیا جائے۔

5۔ پہلے درجے کے جلنے کی صورت میں ابتدائی طبی امداد۔

ا۔ جتنا جلدی ہو سکے صاف ٹھنڈے پانی میں جلے ہوئے حصے کو ڈبوئیں۔

ب۔ پانی کا درجہ حرارات اتنا ٹھنڈا ہونا چاہیے کہ مریض اس کو برداشت کر سکے۔ پانی کو ٹھنڈا رکھنے کے لیے برف ڈالی جا سکتی ہے۔

ج۔ جہاں پر جلے ہوئے حصے کو ڈبونا ممکن ہو وہاں ٹھنڈے پانی میں بھیگی ہوئی پٹیاں استعمال کریں۔

د۔ کوئی مرہم یا جراثیم کش دوا استعمال نہ کریں۔

ر۔ جراثیم سے پاک پٹی سے جتنا جلد ہو سکے اس کو ڈھانپیں۔

6۔ دوسرے درجے کے جلنے کی صورت میں ابتدائی طبی امداد۔

ا۔ اگر آبلے والی جلد پھٹی ہوئی نہیں ہے تو اسے صاف ٹھنڈے پانی کے بیسن میں جلد سے جلد ڈالیں۔

ب۔ پانی کو ڈھنڈا رکھنے کے لیے برف ڈالی جا سکتی ہے۔

ج۔ جہاں پانی میں ڈبونا ممکن نہ ہو وہاں ٹھنڈے پانی میں بھیگی ہوئی پٹیاں استعمال کی جائیں۔

د۔ کوئی مرہم یا جراثیم کش دوا استعمال نہ کریں۔

ر۔ اگر آبلے والی جلد پھٹی ہوئی ہے تو اسے تیسرے درجے کا جلنا سمجھیں۔

7۔ تیسرے درجے کے جلنے کی صورت میں ابتدائی طبی امداد۔

ا۔ ڈھیلے کپڑے اگر چمٹ نہ گئے ہوں تو اتار دیں۔

ب۔ کپڑوں کے چپکے ہوئے حصوں کو ارد گرد سے کاٹ دیں۔ تاکہ ملنے جلنے کے دوران جلے ہوئے حصوں کو نہ کھینچیں۔

ج۔ کپڑے کے چپکے ہوئے حصہ کو ڈاکٹر کے لیے چھوڑ دیں۔

د۔ ہوا سے بچانے کے لیے جراثیم سے پاک خشک کپڑے سے ڈھانپ دیں۔

ر۔ کوئی مرہم یا جراثیم کش دوا استعمال نہ کریں۔

س۔ اس کا صدمہ کا علاج کریں۔

ص۔ مریض کو ڈاکٹر کے پاس یا ہسپتال فوری طور پر لے جائیں۔

8۔ بجلی سے جل جانا

ا۔ بجلی سے جلنا اس وقت ہوتا ہے جب کرنٹ جسم سے گزر کر ان خلیوں کو جن سے گزرتا ہے جلا دیتا ہے یا تباہ کر دیتا ہے۔

1) یہ تیسرے درجے کا جلنا ہوتا ہے جو کہ سطح پر کم اور نیچے زیادہ ہوتا ہے۔

2) نیچے والے زخم کو مندمل ہونے میں وقت لگتا ہے۔

ب۔ شعلہ سے جل جانا اس وقت ہوتا ہے۔ جب بجلی کی کرنٹ شعلہ بن کر زمین کی طرف یا ایک فیز سے دوسرے فیز کی طرف جاتا ہے۔

1) شعلے سے جل جانے کی صورت میں جلد زیادہ گہرائی تک نہیں جلتی یہ عام طور پر پہلے یا دوسرے درجے کا جلنا

ہوتا ہے۔

2) بجلی کے جلنے کا آگ کے جلنے کی طرح علاج کریں۔

3) شعلے سے اگر آنکھ کو نقصان پہنچے تو جلد محسوس نہیں ہوتا بلکہ کچھ وقت کے بعد ہی اندازہ ہوتا ہے۔

ج۔ شعلے سے آنکھ کو نقصان پہنچنے کی صورت میں ابتدائی طبی امداد۔

1) ایسے میں ابتدائی طبی امداد کے طور پر آنکھ پر گیلی گدی رکھ کر پٹی باندھ دیں۔ تاکہ روشنی آنکھ تک نہ پہنچ سکے۔

2) آنکھ کے جلاؤ کی صورت میں جتنی بھی جلدی ممکن ہوسکے ڈاکٹر کے پاس لے جائیں۔

9۔ کیمیاوی مرکب سے جلنا۔

1۔ کسی تیزاب یا الکی سے جلنے کی صورت میں جلے ہوئے حصے کو فوری طور پر پانی کی زیادہ مقدار سے اچھی طرح دھوئیں۔ یہاں تک کے جلانے والے کیمیاوی مرکب اچھی طرح دھل جائیں۔

1) تیزاب کی مثالیں: ایسٹک 'فورمک' ہائیڈروکلورک 'ہائیڈروفلورک 'نائٹرک' آگزالک اور سلفیورک۔

2) الکی کی مثالیں : امونیا 'کاسٹک سوڈا' کاسٹک پوٹاش' دھوبی سوڈا اور چونا۔

ب۔ مرہم والی پٹی باندھیں۔

ج۔ مریض کو ڈاکٹر کے پاس جتنی جلدی ہوسکے لے جائیں۔

د۔ کاربالک ایسڈ (فینائل) سے جلنے کی صورت میں اگر ممکن ہو تو الکوحل لگے اسفنج سے دھوئیں۔

10۔ واپڈا کے حفاظتی ضابطے کے حوالے۔

واپڈا حفاظتی ضابطہ' سیکشن ایف درج ذیل دفعات ملاحظہ کریں۔

آگ سے جلنا۔	F16.01تاF16.06
بجلی سے جلنا۔	F15.01
کیمیاوی مرکبات سے جلنا۔	F16.01اورF16.02

انفارمیشن شیٹ نمبر 7۔ جانور کے کاٹنے کی صورت میں ابتدائی طبی امداد

1۔ جانور کے کاٹنے سے خطرات

ا۔ جانوروں کا کاٹنا خطرناک ہے کیونکہ کسی جانور کے کاٹنے سے شدید قسم کی متعددی بیماری لاحق ہوسکتی ہے۔

ب۔ جانوروں کے کاٹنے سے خاص طور پر باؤ لاپن کا خطرہ ہوتا ہے۔

(نوٹ: باؤ لاپن ایک متعدی بیماری ہے۔ اکثر اوقات مہلک ہوتی ہے۔ زیادہ تر گرم خون والے جانور یعنی بلیوں اور کتوں سے بیماریاں مرکزی اعصابی سسٹم پر اثر انداز ہوتی ہیں)۔

ج۔ سر اور چہرے پر جانوروں کا کاٹنا خاص طور پر خطرناک ہے۔

Regional Training Center, LESCO

(نوٹ: یہ بہت ضروری ہے کہ جس کسی کو بھی جانور نے کاٹا ہو اس کو فوری طور پر ڈاکٹر کے پاس لے جائیں تا کہ فوری طور پر اس کا علاج ہو سکے)۔

2۔ تمام جانوروں کے کاٹنے کی عمومی ابتدائی طبی امداد۔

ا۔ زخم کو اچھی طرح دھو کر جانور کا لعاب نکال دیں۔ صابن اور پانی کا گاڑھا محلول لے کر صاف جالی دار گدی سے زخم کو مل کر دھوئیں۔

ب۔ پھر صاف چلنے والے پانی سے دھوئیں۔

ج۔ ہلکی جراثیم کش دوا لگائیں۔

1) خشک ہونے دیں۔

2) جراثیم سے پاک جالی دار گدی سے ڈھانپیں۔

د۔ فوری طور پر ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔

3۔ کتے کا کاٹنا۔

ا۔ کتے کے کاٹنے کی عام وجوہات میں سے ایک یہ ہے کہ جب کارکن ایسی جگہوں پر جائیں جہاں ان کے جانے کی امید نہ ہو۔

ب۔ جب آپ چل رہے ہوں تو ہمیشہ چوکس رہیں اور کسی قسم کے خطرے کو روکنے کے لیے تیار رہیں۔

ج۔ مندرجہ ذیل چیزوں یا باتوں سے کتوں کی موجودگی ثابت ہوتی ہے۔

1) کتوں کی گندگی۔

2) زنجیر کی موجودگی۔

3) صاف ٹوٹا ہوا راستہ۔

4) عمارتوں کے نیچے کھلی جگہیں۔

5) پانی اور خوراک۔

د۔ اگر کتا آپ کے پاس آئے۔

1) اس کے ساتھ دوستی کریں اگر وہ دوستی کرنے والا ہے۔(انتباہ: آپ اپنے آپ کو اس پر مسلط نہ کریں)۔

2) آپ اس طرح عمل کریں کہ جیسے آپ روزمرہ کے آنے جانے والے ہیں۔ خود اعتمادی ظاہر کریں اور ڈریں نہیں۔

3) چونکے نہیں اور شور نہ کریں۔

4) کتے کی طرف اپنی پیٹھ کبھی نہ کریں۔

5) آہستہ آہستہ پچھلے پاؤں آئیں حتیٰ کہ آپ خطرے سے محفوظ ہو جائیں۔

6) اگر کتے نے اپنی دم نیچے کر لی ہے اور اپنا وزن اپنی ٹانگوں پر ڈال لیا ہے تو یہ بھی ہو سکتا ہے کہ وہ آپ کو دھوکہ دے رہا ہے۔

7) اگر آپ کو پیچھے ہٹنا ہو تو آپ کتے کی طرف گھورتے رہیں۔ اور پیچھے ہٹتے جائیں کبھی بھی مڑ کر نہ بھاگیں۔

4۔ کتے کے کاٹے کے حفاظتی نقاط۔

ا۔ اپنے سپر وائزر کو فوری طور پر اطلاع دیں۔

ب۔ اگر آپ اپنے سپر وائزر کے پاس نہ پہنچ سکتے ہوں تو اس صورت میں نزدیکی ڈاکٹر کے پاس مدد کے لیے جائیں۔

ج۔ کتے کے مالک یا متعلقہ اتھارٹی کو مطلع کریں تا کہ وہ اس کو مشاہدہ میں رکھ سکیں۔

د۔ اگر ہلکی سی درمیانی قسم کی علامتیں ظاہر ہوں تو:۔

1) کٹی ہوئی جگہ سے 5 تا 10 سینٹی میٹر اوپر مضبوط پٹی باندھیں۔

ا۔ کسی جوڑ مثلاً کہنی، گھٹنہ، کلائی یا ٹخنے پر نہ باندھیں۔

ب۔ سر، گردن اور دھڑ کے گرد نہ باندھیں۔

2) پٹی 2 سے 4 سینٹی میٹر چوڑی ہونی چاہیے۔

3) پٹی کو صاف ستھرا ہونا چاہیے۔ پٹی اتنی ڈھیلی ہونی چاہیے کہ ایک انگلی اس کے نیچے جا سکے۔

4) زخم کے پھولنے کے متعلق ہوشیار رہیں۔

5) اگر پٹی سخت بندھ جائے تو اسے ڈھیلا کریں۔ (یاد رکھیں:۔ اسے اتاریں نہیں)

6) مقررہ وقفوں سے کٹی ہوئی جگہ کی حدود میں نبض چیک کریں۔

5۔ سانپ کا کاٹنا۔

ا۔ سانپ کے کاٹے گئے مریض کو فوری طور پر ہسپتال لے کر جائیں باوجود یہ کہ سانپ کے کاٹے کا شک بھی ہو۔

ب۔ سانپ کے کاٹنے سے بچاؤ کا سامان ہر ابتدائی طبی امداد کے سامان میں رکھیں۔

ج۔ سانپ کے کٹے مریض کی ابتدائی طبی امداد میں ٹھنڈی پٹیاں، برف لگی کیمیاوی ادویات ٹھنڈے سپرے اور دیگر ٹھنڈے علاج کے طریقوں کا مشورہ نہیں دیا جا سکتا۔

د۔ سانپ کے کٹے مریض کو الکوحل، اسپرین، بے ہوش کرنے والی ادویات اور دوسری قسم کی ادویات نہ دیں۔

ر۔ اگر سانپ کے کاٹے ہوئے (ڈسے ہوئے) مریض کو 4 یا 5 گھنٹے میں ہسپتال نہ لے جایا جا سکے اور کوئی علامتیں ظاہر نہ ہوں تو مندرجہ ذیل ابتدائی طبی امداد دیں۔

1) مریض کو جتنی جلدی ہو سکے ہسپتال لے جائیں۔

2) مریض کو لیٹا رہنے دیں اور اسے آرام پہنچائیں۔

3) ڈسے ہوئے جسم کے حصے کو ہلنے سے روکیں۔

س۔ اگر شدید علامتیں ظاہر ہوں تو چیرا دیں اور زہر چوسنے کا عمل فوری طور پر کریں۔

1) اوپر دی ہوئی ہدایات پر عمل کریں۔

2) تیز جراثیم سے پاک بلیڈ سے جس جگہ سانپ کے ڈسنے کا نشان ہو کاٹیں۔ کٹاؤ جلد سے گہرا نہ ہو۔ یہ کاٹ مشکوک جمع شدہ زہر والی جگہ تک ہو۔

3) چیرا کر اس کٹ یعنی جمع (+) کے نشان کی طرح نہ ہو۔

4) اگر چوسنے والا کپ موجود ہو تو زہر کو نکالنے کے لیے استعمال کریں۔

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

5) اگر نہ ہو تو منہ کا استعمال کریں۔

(یاد رکھیں: بچانے والے آدمی کے لیے جو اپنا منہ استعمال کرے۔ بڑا معمولی خطرہ ہے۔ زہر کو نہ نگلیں بلکہ تھوک دیں اور پھر منہ کو اچھی طرح صاف کریں)۔

6۔ سانپ کے کاٹے کی علامات کا تعین کرنا۔

ا۔ تیز نبض۔

ب۔ کمزوری۔

ج۔ نظر کا مدھم پڑنا۔

د۔ متلی۔

ر۔ قے کرنا۔

س۔ چھوٹے چھوٹے سانس لینا۔

ص۔ معمولی پھولنا یا رنگت کا بدلنا اور زخم کی جگہ پر سراسراہٹ ہونا۔

7۔ سانپ کے کاٹے کی شدید علامات کا تعین کرنا۔

ا۔ جسم فوری پھولنا۔

ب۔ جسم پر نمی۔

ج۔ زخم کی جگہ پر شدید درد۔

د۔ آنکھوں کی پتلی کا باریک ہونا۔

ر۔ پھڑکنا۔

س۔ مدغم قوت گویائی (نہ سمجھ آنے والی باتیں)۔

ص۔ تشنج۔

ط۔ فالج۔

ع۔ بے ہوشی۔

ف۔ سانس نہ آنا۔

ق۔ نبض بند ہونا۔

8۔ واپڈا کے حفاظتی ضابطے کا حوالہ۔

واپڈا حفاظتی ضابطہ کا حوالہ سیکشن ایف، ای اور جی کی درج ذیل دفعات ملاحظہ کریں۔

F12.01,F12.02 اور F13.01

G3.01 اور G6.01 تا G6.05

El.05 اور E11.02

(نوٹ: جی (G) سے مراد جنرل سیکشن اور ای (E) الیکٹریکل سیکشن، ایف (F) سے مراد فسٹ ایڈ سیکشن ہے)۔

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں: www.iqbalkalmati.blogspot.com

انفارمیشن شیٹ نمبر 8۔

لو لگنے، گرمی لگنے اور گرمی سے نڈھال ہونے کی صورت میں ابتدائی طبی امداد۔

1۔ **تعارف۔**

لو یا گرمی لگنے کی علامات ایک ہی ہیں اور ان میں امتیاز کرنا مشکل ہے۔

زیادہ دیر تک تیز دھوپ میں رہنے سے گرمی یا لو لگ سکتی ہے۔

گرمی سے نڈھال ہونا براہ راست دھوپ میں رہنے سے یا کمرے کے اندر کی گرمی کی وجہ سے ہو سکتا ہے۔

2۔ **لو لگنے کی علامات۔**

ا۔ چہرہ سرخ۔

ب۔ خشک جلد۔

ج۔ پسینہ نہ آنا۔

د۔ زوردار اور تیز نبض۔

ر۔ جسم کا بہت زیادہ درجہ حرارت۔

س۔ سر درد۔

ص۔ عام طور پر بے ہوشی۔

3۔ **لو یا گرمی لگنے کی صورت میں ابتدائی طبی امداد**

ا۔ ڈاکٹر کو بلایئے۔

ب۔ مریض کو لٹایئے۔

ج۔ سر کو اونچا رکھیے۔

د۔ جسم کو نہلا کر یا ٹھنڈی پٹیوں سے ٹھنڈا رکھیئے۔

ر۔ کوئی ہیجان انگیز دوائی نہ دیں۔

4۔ **گرمی سے نڈھال ہونے کی علامات۔**

ا۔ زرد چہرہ۔

ب۔ ٹھنڈا جسم۔

ج۔ تر جسم۔

د۔ زیادہ پسینہ۔

ر۔ جسم کا درجہ حرارت تقریباً نارمل۔

س۔ بے ہوشی کے قریب، شاذونادر بے ہوش۔

Regional Training Center, LESCO

5۔ گرمی سے نڈھال ہونے کی صورت میں ابتدائی طبی امداد۔

ا۔ مریض کا سر نیچا رکھیں۔

ب۔ نمکین پانی پلایئے۔

ج۔ شدید حالت میں ڈاکٹر کو بلائیں۔

6۔ واپڈا کے حفاظتی ضابطے کا حوالہ۔

واپڈا حفاظتی ضابطہ سیکشن جی اور ایف دفعات G 3.01، F6.01 اور F6.02 بھی ملاحظہ فرمائیں۔

انفارمیشن شیٹ نمبر 9۔ صدمے کی صورت میں ابتدائی طبی امداد

1۔ تعارف۔

اس انفارمیشن شیٹ میں صدمہ کا لفظ بجلی کے جھٹکے کے زمرے میں نہیں استعمال کیا گیا۔

اس سبق میں صدمے کی تعریف سے مراد جسم کے تمام اجزاء کی گردش خون کی کمی سے افسردہ ہونا ہے۔

2۔ ضربوں کی فہرست جو صدمہ کی وجہ سے پیش آتی ہیں۔

ا۔ شدید جریان خون۔

ب۔ آگ سے جلنا۔

ج۔ کچل دینے والی ضربیں۔

د۔ ہڈیوں کا ٹوٹنا۔

ر۔ چھاتی اور سر پر چوٹیں۔

3۔ صدمے کی علامتیں۔

ا۔ زرد چہرہ۔

ب۔ ٹھنڈا پسینہ۔

ج۔ تیز کمزور نبض۔

د۔ ہلکا اور بے قاعدہ سانس۔

ر۔ خالی اور بے چمک آنکھیں اور آنکھ کی کھلی پتلی۔

س۔ اکثر متلی اور قے۔

4۔ صدمے کی صورت میں ابتدائی طبی امداد۔

ا۔ صدمے کا علاج فوری شروع کیا جائے تا کہ وہ موثر ہو۔

ب۔ مریض کو کمر کے بل اس طرح لٹائیں کہ اس کا سر نیچے ہو۔

ج۔ پسینہ نہ آنے دیں۔

د۔ جسم کی حرارت کو بچانا ہے نہ کہ اس میں اضافہ کرنا ہے۔

ر۔ اگر مریض برداشت کر سکے تو اسے سادہ پانی دیں گرم یا سرد پانی نہ دیں۔

5۔ واپڈا کے حفاظتی ضابطے کا حوالہ۔

واپڈا کا حفاظتی ضابطہ سیکشن ایف دفعات F5.01 تا F5.03 بھی ملاحظہ فرمائیں۔

انفارمیشن شیٹ نمبر 10۔

خوراک سے دم گھٹنے / ہیملچ داؤ (Heimlich Maneuver) کے لیے ابتدائی طبی امداد۔

1۔ تعارف۔

یہ ابتدائی طبی امداد خوراک سے دم گھٹنے والے مریضوں کی مدد کے لیے جب کہ ڈاکٹری طبی امداد میسر نہ آسکے۔

2۔ نہ کرنے والی باتوں کی اہم فہرست۔

ا۔ خوراک سے دم گھٹنے کو غلطی سے دل کا دورہ نہ سمجھیں۔

ب۔ ہوا کی نالی کو بند کرنے والی خوراک کو نکالنے سے پہلے مصنوعی سانس دینے کا عمل نہ کریں۔

ج۔ ڈاکٹر کا انتظار نہ کریں۔

د۔ خوراک سے دم گھٹنے والے مریض کو پانی نہ دیں۔

ر۔ بالغ کو اس کی کمر پر چپت نہ ماریں۔

(یاد رکھیے: خوراک سے دم گھٹنے والا مریض 4 منٹوں میں فوت ہو سکتا ہے)۔

3۔ خوراک سے دم گھٹنے کی علامات۔

ا۔ مریض بول نہیں سکتا۔

ب۔ مریض کا رنگ نیلا پڑ جاتا ہے۔

ج۔ دفعتہ گر پڑتا ہے۔

4۔ خوراک سے دم گھٹنے کی صورت میں ابتدائی طبی امداد۔

ا۔ مریض کھڑا ہو یا بیٹھا۔

1۔ مریض کے پیچھے کھڑے ہو جایئے اور اپنے ہاتھ مریض کی کمر کے گرد ڈالیئے۔

2۔ مریض کے سر بازو اور اوپر کے حصہ کو اگلی طرف لٹک جانے دیجئے۔

3۔ ایک ہاتھ کی مٹی کو دوسرے ہاتھ سے مضبوطی سے پکڑ لیں۔

4۔ اپنی مٹھی کو پسلیوں سے نیچے ناف کے اوپر رکھیں۔

5۔ اپنی مٹھی سے طاقت کے ساتھ مریض کے پیٹ میں اوپر کی طرف کو جھٹکے کے ساتھ دبائیں۔

6۔ اگر ضرورت ہو تو کئی بار یہ عمل دھرائیں۔

ب۔ مریض اکیلا ہو۔

(یاد رکھیئے: اگر خوراک سے آپ کا دم گھٹنے لگے اور آپ اکیلے ہوں تو آپ کو ہیملچ داؤ خود اپنے اوپر آزمانا ہو گا۔ یعنی اپنی مٹی کو پیٹ میں اوپر کی طرف کو جھٹکے کے ساتھ دبانا ہو گا۔)

ا) مریض اگر چھوٹا بچہ ہو۔

اس کو پاؤں کی مدد سے الٹا کریں اور کندھوں کی ہڈیوں کے درمیان تیز تھپڑ ماریں تاکہ کھانا باہر نکل پڑے۔

5۔ واپڈا کے حفاظتی ضابطے کا حوالہ۔

واپڈا حفاظتی ضابطہ ' سیکشن ایف دفعہ F21 ملاحظہ فرمائیں۔

انفارمیشن شیٹ نمبر 11۔ بجلی کے حادثات کے لیے ابتدائی طبی امداد

1۔ عمومی۔

ا۔ اکثر بجلی کے حادثات معمولی ہوتے ہیں جن کے لیے ابتدائی طبی امداد کا علم کافی ہوتا ہے۔

ب۔ بڑے اور اہم بجلی کے حادثات کے لیے مندرجہ ذیل حفاظتی نقطے محفوظ رکھنے چاہیے۔

2۔ اگر بجلی کے حادثے کا شکار ایسی چیز سے چمٹا ہوا ہے جس سے بجلی گزر رہی ہو۔

ا۔ اگر ممکن ہو تو بجلی بند کر دیں۔

ب۔ اگر بجلی کو بند کرنا ممکن نہیں تو حادثے کے شکار کو بجلی سے الگ کریں۔

1) اسے انسولیٹڈ (مجوز) اوزار یا چیز سے الگ کیا جائے۔

2) صاف اور خشک رسے کا ایک بڑا ٹکڑا ہمیشہ موجود ہونا چاہیے۔

(انتباہ: آپ حادثے کا ایک دوسرا شکار نہ بنیں)

ج۔ تمام ذاتی حفاظتی آلات استعمال کریں۔

3۔ بجلی کے حادثے کے شکار کی احتیاط کرنا۔

ا۔ اس قسم کے حادثے کے شکار سے متعلقہ عام ہنگامی صورتیں درج ذیل ہیں۔

1) دل کا رکنا۔

2) سانس کا رکنا۔

3) سخت صدمہ۔

4) زخم سے مناسب یا زیادہ خون کا بہنا۔

5) ہڈیوں کا ٹوٹنا (سادہ یا مرکب)

6) ہر قسم کا جلنا۔

ب۔ حادثے کے شکار کا سانس بحال کرنا اگرچہ بہت اہم ہے لیکن بجلی کے صدمے کی صورت میں ہو سکتا ہے کہ یہ ابتدائی طبی امداد کا اہم پہلو نہ ہو۔

(انتباہ: بجلی جو حادثے کے شکار کے جسم سے گزرتی ہے ہو سکتا ہے کہ وہ دل کی حرکت کو بند کر دے)۔

1) دل رکنے (Heart Arrest) کا مطلب یہ ہے کہ دل کھڑا ہو گیا ہے۔

2) دل کی حرکت بند ہونے (Fibrillation) کا مطلب یہ ہے کہ دل خون پمپ نہیں کر رہا۔

(یاد رکھیے: اگر دل کی حرکت بند ہو جائے تو جسم کے تمام عمل رک جاتے ہیں)۔

4۔ دل کے رکنے یا حرکت بند ہونے کا بہترین علاج۔

ا۔ اگر مریض سانس نہ لے رہا ہو۔

1) اسے سانس لینے میں مدد کرنی چاہیے۔

2) پانچ ہنگامی صورتیں جن کی طرف فوری توجہ کرنی چاہیے۔

ا۔ دل کا رکنا۔

ب۔ دل کی حرکت کا بند ہونا۔

ج۔ سانس کا رکنا۔

د۔ اکھڑی اکھڑی سانس لینا۔

ر۔ زہر خورانی۔

(یاد رکھیے: مندرجہ بالا اقسام کے امراض کی صورت میں مریض کو چھوڑ نہ جائیں ہو سکتا ہے کہ وہ ہلاک ہو جائے)۔

ب۔ اگر حادثے کا شکار اوپر کام کر رہا ہے تو اس کو جتنا جلدی ہو سکے نیچے لے آئیں۔

5۔ دو آدمیوں کے ذریعے بچانے کا طریقہ۔

ا۔ دوسرا آدمی رسے کے ذریعے حادثے کے شکار کو نیچے لانے میں مدد کرے۔

ب۔ جلدی سے مصنوعی سانس دلانے کا عمل کریں اور چھاتی کی مالش کریں۔

ج۔ دوسرے زخموں کی طرف توجہ کریں۔

د۔ صدمے کا علاج کریں۔

ر۔ میڈیکل امداد حاصل کرنے کی کوشش کریں یا اسے ہسپتال لے جائیں۔

(یاد رکھیں: مصنوعی سانس دلانے کا عمل اور چھاتی کی مالش کو بند نہ کریں)۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

6۔ واپڈا کے حفاظتی ضابطے کا حوالہ۔

واپڈا کے حفاظتی ضابطے کا حوالہ سیکشن دفعات F15.01 a,b and c بھی ملاحظہ کریں۔

انفارمیشن شیٹ نمبر 12۔ متفرق بیماریوں کے لیے ابتدائی طبی امداد

1۔ بے ہوشی۔

ا۔ حادثے کے شکار کے سر کو نیچے رکھتے ہوئے سیدھا لٹائیں۔

ب۔ اگر شکار سیدھا نہ لیٹ سکے تو اس کے سر کو گھٹنوں کے درمیان جھکوائیں۔

ج۔ حادثے کے شکار کی گردن کے گرد تنگ کپڑوں کو ڈھیلا کریں۔

د۔ شکار کو لیٹا رہنے دیں۔

(نوٹ: عام طور پر شکار تھوڑے عرصے میں ہی ہوش میں آجاتا ہے)۔

ر۔ اگر شکار ہوش میں نہیں آتا تو اسے ڈھانپ دیں اور ڈاکٹر کو بلائیں۔

2۔ جسم میں کرچوں اور دوسرے خارجی عناصر کا ہونا۔

ا۔ اگر کرچیں جلد کی سطح کے نزدیک ہیں تو انہیں نکالنے کے لیے۔

1) جلد پر جراثیم کش دوا استعمال کریں۔

2) درج ذیل چیزیں استعمال کرتے ہوئے کرچ کو نکالیں۔

ا) جراثیم سے پاک کی ہوئی چمٹی۔

ب) جراثیم سے پاک کی ہوئی جمور (Pincer)

ج) جراثیم سے پاک کی ہوئی سوئی۔

د) جراثیم سے پاک کیا ہوا چاقو کا پھل۔

3۔ جب کرچ نکل جائے تو تھوڑا سا خون نکل جانے دیں۔

4۔ جب خون بند ہو جائے تو جراثیم سے پاک پٹی کریں۔

ب۔ اگر کرچ یا خارجی چیز جسم کی گہرائی میں چلی گئی ہوں تو۔

1) جراثیم سے پاک کی ہوئی پٹی کریں۔

2) شکار کو ڈاکٹر کے پاس لے جائیں۔

3۔ آنکھ کا زخم۔

ا۔ آنکھ میں کھلے ذرات کو صاف پٹی کے کونے سے نکالیں۔

ب۔ اگر ذرات آسانی سے نہ نکلیں تو جلدی سے ڈاکٹر کا مشورہ لیں۔

ج۔ اگر کوئی ذرہ آنکھ کے اندر دب جائے تو اسے ڈاکٹر سے نکلوائیں۔

(یاد رکھیں: کبھی اس قانون کی خلاف ورزی نہ کریں ورنہ آنکھ کو مستقل نقصان پہنچ سکتا ہے یا اندھا پن ہو سکتا ہے)۔

4۔ رگڑیں یا خراشیں۔

ا۔ چوٹ جو جلد کے نیچے کے خلیوں کی خون کی نالیوں کو توڑتی ہے رگڑ یا خراش کا سبب بنتی ہے۔

ب۔ رگڑوں کے لیے ابتدائی طبی امداد۔

1) جلدی سے ٹھنڈے پانی میں بھیگا ہوا کپڑا یا صرف برف رگڑ پر رکھیں۔

2) یہ درد کو کم کرتی ہے اور زخم کو پھیلنے سے روکتی ہے۔

5۔ موچ اور کھچاوٹ (Sprain and Strain)

ا۔ موچ (Sprain) بہت زیادہ کھنچنے یا جوڑ کے یکدم مرنے سے پٹھے جزوری یا مکمل طور پر پھٹ جاتے ہیں موچ کہلاتی ہے۔

ب۔ کھچاوٹ (Strain) کسی پٹھے یا نس پر شدید زور لگ جائے جیسا کہ نامناسب طریقے سے وزن اٹھانے یا بہت زیادہ بھاری وزن اٹھانے یا یکلخت جھٹکا لگنے سے جو اندرونی زخم ہو جاتا ہے کھچاؤ یا سٹرین کہلاتا ہے۔

ج۔ موچ کے لیے ابتدائی طبی امداد زخمی حصے کو اٹھائے رکھنا اور ٹھنڈی پٹی کرنا ہے۔

(یاد رکھیے: جوڑ کا ٹوٹنا یا اس میں کھچاوٹ ایک ہی وقت پر ہو سکتا ہے اگر اس میں کوئی شبہ ہو تو ایسے زخم ہڈی کے ٹوٹنے والا علاج کریں)۔

د۔ کھچاوٹ کے لیے ابتدائی طبی امداد درج ذیل ہے۔

1) زخمی پٹھے کو آرام دیں۔

2) گرمی پہنچائیں۔

3) مالش پٹھے کو نرم کرنے میں مدد دے سکتی ہے۔

6۔ حادثے کے شکار کی نقل و حمل

ا۔ زخمی کی نقل و حمل میں احتیاط برتیں۔

ب۔ غیر موزوں نقل و حمل زخم کو بڑھا سکتی ہے اور ہلاکت کا موجب بھی بن سکتی ہے۔

7۔ واپڈا کے حفاظتی ضابطے کا حوالہ۔

واپڈا کے حفاظتی ضابطے کے دفعات F17.01، F11.01، F9.02، F9.01، F.01، G3.01، and F18.01 to F18.04، F19.02، F19.01، F17.04، F17.03 بھی ملاحظہ کریں۔

Regional Training Center, LESCO

اسائنمنٹ شیٹ نمبر 1۔ ابتدائی طبی امداد پر نظر ثانی نمبر 1

یہ اسائنمنٹ شیٹ نمبر 1 انفارمیشن شیٹ نمبر 1 تا 6 اور واپڈا حفاظتی ضابطہ کے حصوں پر نظر ثانی کے لیے دی گئی ہے جو اس سبق کے امتحان کی تیاری کے لیے مددگار ثابت ہو گا۔

مندرجہ ذیل دی گئی خالی جگہوں میں درست لفظ یا الفاظ لکھ کر فقرے مکمل کریں۔

1 ۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔فوری اور عارضی دیکھ بھال ہے جو حادثے یا اچانک بیماری کی صورت میں مریض کو مہیا کی جاتی ہے۔

2۔ کسی ہلکے اینٹی سیپٹک کا استعمال پھر زخم خشک کرنا اور بعد میں اس کے اوپر جراثیم سے پاک کپڑے کی جالی کی گدی لگانا۔۔۔ کا علاج ہے۔

3۔ چھوٹے زخم اس لیے۔۔۔۔۔۔۔۔ہو جاتے ہیں کیونکہ ان میں سے خون آزادی سے نہیں بہتا اس لیے ان کی صفائی مشکل سے ہوتی ہے کیونکہ انہیں کھلی ہوا نہیں ملتی۔

4۔ ۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔کی روک تھام زخم کے اوپر دباؤ ڈالنے سے ہوتی ہے۔

5۔ ہر بازو پر دباؤ کا نقطہ۔۔۔۔۔۔۔۔۔اور بغل کے درمیان واقع ہوتا ہے۔

6۔ ٹانگ میں دباؤ کا نقطہ۔۔۔۔۔۔۔کے نیچے۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔کے سامنے کے اندرونی نصف میں ہوتا ہے

7۔ ۔۔۔۔۔۔۔۔۔کو شدید خون کے بہاؤ کو روکنے کے لیے اس وقت استعمال کیا جاتا ہے جب کہ اس کو کسی اور طریقے سے روکا نہ جا سکے

8۔ ۔۔۔۔کے استعمال کے لیے ضروری ہے کہ مریض پر ایک نوٹ لکھا جائے جو یہ بتائے کہ جسم کے کس۔۔۔۔اور کس۔۔۔۔ یہ لگائی گئی

9۔ پھیپھڑوں سے خون کے بہنے کی پہچان اس کے شوخ۔۔۔۔۔۔رنگ اور جھاگدار ہونے سے ہوتی ہے۔

10۔ معدہ میں سے خون کے بہنے کی پہچان قے کے رنگ کے ذریعے پتہ چلتا ہے یہ۔۔۔۔۔۔۔۔۔کے رنگ کی طرح ہوتا ہے

11۔ ناک کو دبانا اور سر کو پچھلی طرف موڑنا۔۔۔۔۔۔۔۔کے علاج ہیں۔

12۔ نکسیر کا متبادل علاج یہ ہے کہ ناک کو۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔کے ذریعے بھر دیں۔

13۔ ایسا ہڈی کا ٹوٹا ہوا ہونا جو جسم کے کھال سے باہر نکل آئے اور خون بہائے تو اس کو۔۔۔۔۔۔۔۔کہتے ہیں۔

14۔ مریض کی نقل و حمل سے پہلے ٹوٹی ہوئی ہڈیوں کے گرد۔۔۔۔۔۔۔باندھنا ضروری ہے۔

15۔ تین اقسام کا جلنا۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔، ۔۔۔۔۔۔۔اور کیمیاوی مرکبات سے جلنا ہے۔

16۔ ترتیب وار تین جلنے کے درجے۔۔۔۔۔۔، ۔۔۔۔۔۔۔اور۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔کہلاتا ہے۔

17۔ شدید زخموں میں زیادہ خطرہ ان کا۔۔۔۔۔۔۔اور۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔ہے۔

18۔ ۔۔۔کے جلنے پر کوئی مرہم کی ضرورت نہیں ہوتی اس کو صرف ٹھنڈے پانی سے دھوئیں اور جراثیم سے پاک کی گئی پٹیوں کا استعمال کریں

19۔ ۔۔۔۔۔۔۔۔سے جلد کا جلنا۔۔۔۔۔۔یا۔۔۔۔۔۔سے ہوتا ہے۔

20۔ کیمیاوی مرکبات کے جلنے کی صورت میں اس کا علاج کثرت سے۔۔۔۔۔۔۔۔کا استعمال اور مرہم پٹی ہے۔

21۔ ۔۔۔۔۔۔۔۔۔سے جلنے کی صورت میں آنکھوں کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔

22۔ ۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔کے جلنے والے کے صدمے کا علاج کریں۔

23۔ ۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔کے جلنے میں جسم پر چھالے یا آبلے پڑ جاتے ہیں۔

اسائنمنٹ شیٹ نمبر 2۔ ابتدائی طبی امداد پر نظر ثانی نمبر 2

یہ اسائنمنٹ شیٹ نمبر 2 انفارمیشن شیٹ نمبر 7 سے لے کر 12 تک اور واپڈا کے حفاظتی ضابطے کے حصوں پر نظر ثانی کے لیے دی گئی ہے جو کہ اس سبق کے امتحان کی تیاری کے لیے مددگار ثابت ہو گی۔

مندرجہ ذیل دی گئی خالی جگہوں پر درست لفظ یا الفاظ لکھ کر فقرے مکمل کریں۔

1۔ عام وبائی مرض جو جانوروں کے کاٹنے سے ہوتی ہے۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔کہلاتی ہے۔

2۔ زہریلے سانپ کے کاٹنے سے شدید تاثرات پیدا ہوتے ہیں ان کے لیے ۔۔۔۔۔۔۔پڑتا ہے یا اس جگہ سے زہر کو ۔۔۔۔۔۔۔۔پڑتا ہے۔

3۔ جانوروں کے کاٹے ہوئے کا علاج اس جسم کی کٹی ہوئی جگہ کو۔۔۔۔۔۔اور پھر۔۔۔۔۔اور اس کے بعد کوئی ہلکی۔۔۔۔۔ لگانا ہے۔

4۔ سانپ کے کاٹنے کی علامات:

۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔، ۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔، آنکھوں کے آگے۔۔۔۔۔۔۔، ۔۔۔۔۔۔۔۔، ۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔، ۔۔۔۔۔۔۔۔۔ میں رکاوٹ زخم۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔

5۔ شدید سانپ کے کاٹنے کی علامات:۔

۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔، ۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔، ۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔میں شدید درد۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔، ۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔، ۔۔۔۔۔۔۔۔۔ جسم کا اکڑنا۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔، ۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔ اور نبض کا رکنا۔

6۔ ۔۔۔۔۔۔۔کی علامات میں سرخ چہرہ، خشک جلد، پسینہ نہ آنا، بہت تیز نبض اور بہت تیز بخار شامل ہیں۔

7۔ ۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔کی علامات میں زرد چہرہ، ٹھنڈی اور نم دار جلد، تقریباً نارمل حرارت اور کمزور نبض شامل ہیں۔

8۔ گرمی سے سخت تھکاوٹ کی وجہ سے ابتدائی امداد میں مریض کی جگہ کا۔۔۔۔۔کم رکھیں۔ اس کو۔۔۔۔۔پانی دیں اور طبی امداد مہیا کریں

9۔ زخم سے۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔کو کھولنے کے بعد زخم سے خون کا بہنا بھی علاج ہے۔

10۔ زخموں سے اتاری ہوئی لکڑی کی تختیوں یا کوئی اور اشیاء کو۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔ میں لگنے سے بچائیں۔

11۔ مریض کی غیر موزوں طریقے سے نقل و حمل اسے۔۔۔۔۔۔۔ سکتی ہے۔۔۔۔۔۔یا۔۔۔۔۔۔ بھی واقع ہو سکتی ہے۔

12۔ ۔۔۔۔۔۔۔۔۔جسم کی ایسی پست حالت ہے جس میں خون کی گردش ختم ہو جاتی ہے۔

13۔ صدمہ مندرجہ ذیل چوٹوں کی وجہ سے ہوتا ہے:۔

۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔، ۔۔۔۔۔۔۔۔کچلنے کی وجہ سے زخم۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔ چھاتی اور۔۔۔۔۔۔۔ کی چوٹیں۔

14۔ صدمہ کا علاج۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔ہونا چاہیے۔

15۔ صدمہ کی علامات:۔

۔۔۔۔۔۔۔چہرہ، ٹھنڈی۔۔۔۔۔جلد، تیز۔۔۔۔۔۔نبض، ۔۔۔۔۔۔سانس، آنکھ کی۔۔۔۔۔۔۔کا پھیلنا اور قے کا آنا۔

16۔ دم گھٹنے والے مریض کی علامات:۔

مریض۔۔۔۔۔۔۔۔نہیں سکتا، مریض کا رنگ۔۔۔۔۔۔۔پڑ جاتا ہے اور مریض۔۔۔۔۔۔۔۔۔جاتا ہے۔

17۔ جب ہیملک کا عمل (سانس چلانے کا عمل) کر رہے ہوں تو مریض کے۔۔۔۔۔۔کو۔۔۔۔۔۔کی طرف دبائیں

18۔ ہیملک کے عمل کا صحیح طریقہ یہ ہے کہ مریض کے جسم کے۔۔۔۔۔۔۔۔سے مٹھیوں کے ذریعے پسلیوں کے پنجر سے ذرا نیچے دبائیں۔

19۔ بہت زیادہ کھنچنے یا جوڑ کے یکدم مڑنے سے پٹھے جزوری یا مکمل طور پر پھٹ جاتے ہیں یہ سٹرین یا۔۔۔۔۔ کہلاتی ہے

20۔ کسی پٹھے یا نس پر شدید زور لگ جانے سے جو اندرونی طور پر زخم ہو جاتا ہے اسے۔۔۔۔۔۔۔اور انگریزی میں۔۔۔۔۔۔ کہتے ہیں۔

21۔ بجلی کے حادثے میں مبتلا مریض کو بچانے والے کا پہلا قدم یہ ہونا چاہیے کہ اگر ممکن ہو تو۔۔۔۔۔۔۔۔بند کرے۔

22۔ بجلی کے حادثے کے شکار کو نامناسب طریقے سے چھونے سے بچانے والا خود حادثے کا۔۔۔۔۔۔ہو سکتا ہے۔

سبق خلاصہ

☆ کسی بھی قسم کے زخم سے بہتے خون کو روکنے اور قابو کرنے کے لیے ضروری ہے کہ زخم پر پیڈ یا پٹی باندھی جائے تا کہ زخم متعددی مرض نہ بن جائے۔

☆ بند لگانا (Tourniquet) صرف خون کو روکنے کے لیے آخری حربے کے طور پر استعمال کیا جائے۔

☆ اگر ٹوٹی ہوئی ہڈی مرکب ہو تو اس سے مراد یہ ہے کہ جب ٹوٹی ہوئی ہڈیاں الگ ہوں تو اور ارد گرد جلد میں چلی گئی ہوں جس سے جلد کے اندر اور جلد کے باہر خون بہے۔

☆ حرارت، بجلی اور کیمیاوی مرکبات سے جلنے کو مزید دوسرے اور تیسرے درجے میں تقسیم کیا جاتا ہے۔

☆ شعلوں سے آنکھوں کے جلنے کی صورت میں فوری ڈاکٹری مشورہ ضروری ہے۔

☆ جانوروں کا کاٹنا خاص طور پر باؤلا پن کا خطرہ پیدا کرتا ہے۔

☆ دو عام جانوروں کا کاٹنا کتے کا کاٹنا اور سانپ کا کاٹنا ہے۔

☆ لو لگنا، گرمی لگنا یا گرمی سے نڈھال ہو جانا پاکستان میں بڑے مسئلے ہیں۔

☆ مریض کی آنکھ سے کبھی بھی کرچ یا خارجی عناصر نہ نکالیں۔

☆ مریض کا غیر مناسب نقل و حمل مریض کو زیادہ نقصان پہنچا سکتا ہے۔

☆ صدمہ سے مراد جسم کے تمام اجزاء کی گردش خون کی کمی اور افسردہ ہونا ہے۔

☆ بجلی کے حادثات خطرناک ہیں کیونکہ وہ دل کو ایسی حالت میں ڈال دیتا ہے۔ جسے (Fibrillation) کہتے ہیں۔

ہوش میں لانا اور مصنوعی سانس کو پہچانا

مندرجات سبق

اس سبق کو مکمل کرنے کے بعد آپ اس قابل ہو جائیں گے کہ:

- بے ہوش مریض کو ہوش میں لانے کی علامتوں کی نشاندہی کر سکیں اور ٹھیک اور مناسب ہوش میں لانے کا طریقہ استعمال کر سکیں گے۔
- پول کے اوپر کام کرنے والے لائن مین کو بچانے کا طریقہ بیان کر سکیں گے۔

ا۔ انفارمیشن شیٹس۔

انفارمیشن شیٹ نمبر 1۔	ہوش میں لانا اور مصنوعی سانس پہنچانا۔
انفارمیشن شیٹ نمبر 2۔	مریض کو سٹریچر پر لٹانا۔
انفارمیشن شیٹ نمبر 3۔	چھاتی پر دباؤ اور بازو اوپر اٹھا کر سانس بحال کرنا۔
انفارمیشن شیٹ نمبر 4۔	پیٹھ پر دباؤ اور دباؤ اوپر اٹھا کر سانس بحال کرنا۔
انفارمیشن شیٹ نمبر 5۔	پول کے اوپر چڑھے ہوئے آدمی کو ہوش میں لانے کے طریقے۔
انفارمیشن شیٹ نمبر 6۔	پول کے اوپر چڑھے ہوئے آدمی کو بچانے کا طریقہ۔
انفارمیشن شیٹ نمبر 7۔	منہ کے ذریعے مصنوعی سانس پہنچانا۔
انفارمیشن شیٹ نمبر 8۔	بند چھاتی پر مالش۔
انفارمیشن شیٹ نمبر 9۔	منہ کے ذریعے سانس دینا اور بند چھاتی پر مالش۔

ب۔ اسائنمنٹ شیٹ۔

اسائنمنٹ شیٹ نمبر 1۔	نظر ثانی۔

ج۔ خلاصہ سبق۔

Regional Training Center, LESCO

انفارمیشن شیٹ نمبر 1۔ ہوش میں لانا اور مصنوعی سانس پہنچانا۔

1۔ تعریف۔

زندگی کو سہارا دینے والے دو ضروری عوامل ہیں یعنی عمل تنفس اور دوران خون میں سے کسی ایک یا دونوں کی ہنگامی طور پر بحالی ہی ہوش میں لانا ہے۔

2۔ طریقہ۔

اس حصہ میں دیا گیا طریقہ ہنگامی طور پر ہوش میں لانے کا معروف طریقہ ہے۔ پھر بھی مہارت کے لیے اس کا پڑھنا اور مشق کرنا ضروری ہے۔

ا۔ کوئی بھی مصنوعی طریقہ تنفس جو پھیپھڑوں کے لیے ہوا کا راستہ کھلا رکھے اور اندرونی یا بیرونی طور پر چھاتی کی جسامت کو یکے بعد دیگرے کم اور زیادہ کرتا رہے۔ ایسے آدمی میں جس کا سانس حادثاتی طور پر رک گیا ہو' ہوا کو اندر داخل کرے گا اور باہر نکالے گا۔

ب۔ جب کوئی آدمی بے ہوش ہو اور سانس نہ لے رہا ہو تو اس کی زبان کا پچھلا حصہ ہوا کے راستے میں دباؤ ڈالتا ہے اور رکاوٹ پیدا کرتا ہے۔ مصنوعی تنفس کے ہر طریقے کے لیے یہ ضروری ہے کہ زندگی کو سہارا دینے والا ہوا کا راستہ صاف ہو۔ ایسا صاف راستہ مہیا کرنے کے لیے ٹھوڑی اونچی اور گردن کو پھیلایا جائے۔

ج۔ جب مختلف حالات جیسے مریض کا ماحول' زخم کی نوعیت یا ذاتی احساس وغیرہ ہوش میں لانے کے کسی خاص طریقہ پر عمل کرنے کے لیے سازگار نہ ہوں بلکہ کسی دوسرے طریقہ کے لیے موزوں ہوں۔ اس لیے ملازموں کو چاہیے کہ وہ اس حصہ میں دیئے گئے کئی طریقوں میں مہارت حاصل کریں۔

د۔ چونکہ دماغ کو 3 تا 5 منٹ سے زیادہ وقت کے لیے اگر آکسیجن نہ مل سکے تو اسے بہت زیادہ نقصان پہنچ سکتا ہے اس لیے اس حساس حصہ کی حفاظت کے لیے مصنوعی تنفس کا عمل فوری طور پر شروع ہونا چاہیے۔

انفارمیشن شیٹ نمبر 2۔ مریض کو سٹریچر پر لٹانا

1۔ **مطلوبہ اوزار**

سٹریچر۔

2۔ **عام حفاظتی عمل۔**

ا۔ اٹھانے والوں میں سے صرف ایک کو ہدایات دینی چاہیے۔

ب۔ اٹھانے والے اٹھاتے وقت اپنی ٹانگوں پر زور دے کر اٹھائیں اور پیٹھ کو سیدھا رکھیں۔

ج۔ جلد بازی سے کام نہ لیں۔

Regional Training Center, LESCO

3۔ **اہم نکات اور اقدامات۔**

ا۔ اٹھانے والوں کا آپس میں رابطہ۔

1) پہلا اٹھانے والا سر اور کندھوں کو اٹھائے۔

2) دوسرا اٹھانے والا پیٹھ کو اٹھائے۔

3) تیسرا اٹھانے والا ٹانگوں کو اٹھائے۔

ب۔ **مریض کو ہدایات۔**

1) مریض کو ہدایت کریں کہ وہ زمین پر سیدھا لیٹا رہے۔

2) مریض کو ہدایت کریں کہ اسے اٹھاتے وقت وہ اپنے جسم کو سخت نہ کرے بلکہ ڈھیلا چھوڑے۔

ج۔ **سٹریچر کو مریض کے برابر میں رکھیں۔**

1) تمام اٹھانے والے ایک ایک گھٹنے پر مریض کے برابر کھڑے ہوں اور سٹریچر سے ذرا الگ ہوں۔

2) اکھٹے مل کر مریض کو پہلے جھکے ہوئے گھٹنوں پر رکھیں اور پھر آرام سے سٹریچر کے اوپر لٹائیں۔

انفارمیشن شیٹ نمبر 3۔ چھاتی پر دباؤ اور بازو اوپر اٹھا کر سانس بحال کرنا

1۔ **مطلوبہ سامان**

ا۔ کمبل۔

ب۔ غیر نمدار کپڑا۔

2۔ **عام حفاظتی عمل۔**

ا۔ مریض کی گردن کے گرد کپڑوں کو ڈھیلا کریں۔

ب۔ مریض کو جب تک پورا ہوش نہ آئے پانی نہ دیں۔

ج۔ کوئی بھی گرم کرنے والے آلات بے ہوش آدمی پر استعمال نہ کریں۔

د۔ مریض کو اپنی جگہ سے نہ ہٹائیں جب تک کہ اشد ضرورت نہ ہو۔

ر۔ صدمے کا علاج کریں۔

س۔ مریض کے پاس رہیں جب تک کہ کوئی طبی امداد مہیا نہ ہو جائے۔

3۔ **اہم اقدامات اور نقاط**

(نوٹ: واپڈا کا حفاظتی ضابطہ دفعات (R3.01, R3.02) ملاحظہ فرمائیں)۔

ا۔ غیر نمدار کپڑے کو مریض کے لٹانے کے لیے بچھائیں۔

ب۔ مریض کے چہرے کو اوپر کی طرف رکھیں اور کمبل کو اس کے کندھوں کے نیچے رکھیں تاکہ کندھے اوپر ہو جائیں اور سر تھوڑا

سا پچھلی طرف جھک جائے۔

ج۔ مریض کے سر کی طرف گھٹنوں کے بل بیٹھیں۔

د۔ مریض کے منہ میں رکاوٹوں کو چیک کریں اور اگر ضروری ہو تو اس کو انگلی کے ذریعے یا انگلی کے گرد کپڑا لپیٹ کر رکھیں۔

ر۔ مریض کے دونوں بازوؤں کو کلائی سے پکڑیں اور ان کو چھاتی کے نچلے حصے پر موڑ کر دبائیں۔

س۔ فوراً دباؤ چھوڑیں اور بازوؤں کو باہر کی طرف پھیلائیں۔

ص۔ اس عمل کو ہر منٹ میں بارہ دفعہ دہرائیں۔

ط۔ مریض کے منہ کو رکاوٹوں کے لیے دوبارہ چیک کریں۔

انفارمیشن شیٹ نمبر 4۔ پیٹھ پر دباؤ اور بازو اوپر کر کے سانس بحال کرنا

1۔ مطلوبہ سامان

ا۔ کمبل۔

ب۔ غیر نمدار کپڑا۔

2۔ عام حفاظتی عمل۔

ا۔ مریض کی گردن کے گرد کپڑوں کو ڈھیلا کریں۔

ب۔ مریض کو جب تک پورا ہوش نہ آئے پانی نہ دیں۔

ج۔ کوئی بھی گرمی پہنچانے والے آلات بے ہوش آدمی پر استعمال نہ کریں۔

د۔ مریض کو اپنی جگہ سے نہ ہٹائیں۔

ر۔ صدمے کے لیے علاج کریں۔

س۔ مریض کے پاس رہیں جب تک کہ کوئی طبی امداد مہیا نہ ہو جائے۔

3۔ اہم اقدامات اور نقاط

(نوٹ: واپڈا کا حفاظتی ضابطہ دفعات R4.01, R4.02 ملاحظہ فرمائیں)۔

ا۔ غیر نمدار کپڑے کو مریض کے لٹانے کے لے بچھائیں۔

ب۔ مریض کے چہرے کو نیچے کی طرف کریں اس کی کہنیوں کو موڑ کر اس کے ہاتھوں کو ایک دوسرے کے اوپر رکھیں۔ منہ کو ایک طرف جتنا بھی ممکن ہو موڑیں تاکہ اس کی ٹھوڑی باہر نکلی ہو۔

ج۔ مریض کے سر کی طرف گھٹنوں پر بیٹھیں۔

د۔ مریض کے منہ میں رکاوٹوں کو چیک کریں اور اگر ضروری ہو تو اس کو انگلی کے ذریعے یا انگلی کے گرد کپڑا لپیٹ کو صاف کریں

ر۔ آپ اپنے ہاتھ مریض کی پیٹھ پر اس جگہ رکھیں جہاں دو بغلوں کو ملانے والی لائن بنتی ہے۔

س۔ اپنے جسم کو آگے کی طرف حرکت دیں اور اپنے جسم کے وزن کا متوازن دباؤ اپنے ہاتھوں پر ڈالیں۔

Regional Training Center, LESCO

ص۔ مریض کے بازوؤں کو اونچا اور اپنی طرف کریں۔

ط۔ مریض کے بازوؤں کو واپس زمین پر نیچے کریں۔

ع۔ اس عمل کو ہر منٹ میں بارہ دفعہ دہرائیں۔

ف۔ مریض کے منہ کو رکاوٹوں کے لیے دوبارہ چیک کریں۔

انفارمیشن شیٹ نمبر 5۔

پول کے اوپر چڑھے ہوئے آدمی کو ہوش میں لانے کے طریقے

1۔ **مطلوبہ اوزار**

ا۔ حفاظتی ٹوپی

ب۔ چمڑے کے کام کرنے والے دستانے۔

ج۔ لائن مین کی جسمانی پیٹی بمعہ حفاظتی فیتہ (سیفٹی بلیٹ)۔

2۔ **عام حفاظتی عمل**

ا۔ اپنے آپ کو حادثے کا دوسرا شکار نہ بنائیں۔

ب۔ عارضی ہوش میں آنے کے بعد مریض دوبارہ سانس لینا بند کر سکتا ہے۔

ج۔ مریض کے ہوش میں آنے پر اس کے بے قابو ہو جانے کے لیے تیار رہیں۔

3۔ **اہم اقدامات اور نقاط (طریقہ کار الف)**

ا۔ پول پر چڑھ کر مریض کے برابر میں کھڑے ہوں اور اپنے حفاظتی فیتے کو پول کے گرد مریض کی حفاظتی پیٹی کے عین نیچے باندھیں

ب۔ مریض کی قریب والی ٹانگ کو پکڑیں۔ اس کو اپنے سر کے اوپر اپنی دوسری طرف گھمائیں تاکہ مریض ٹانگیں پھیلائے ہوئے آپ کے حفاظتی فیتے میں بیٹھ جائے۔

(انتباہ:۔ مریض کے حفاظتی فیتے کو مت کھولیں)۔

ج۔ مریض کے منہ کے اندر ہر قسم کی رکاوٹ کے لیے چیک کریں۔

د۔ مریض کا سر پیچھے جھکائیں اور سانس کے لیے راستہ بنائیں۔

ر۔ آپ اپنے بازو مریض کے بازوؤں کے نیچے اور اسکی کمر کے گرد اس طرح رکھیں کہ دونوں ہاتھ مریض کے پیٹ پر ہوں

س۔ اپنے ہاتھوں اور بازوؤں سے مریض کے پیٹ کو اوپر کی طرف دبائیں۔

ص۔ جلدی سے مریض کے پیٹ کو ڈھیلا چھوڑیں۔

ط۔ اس عمل کو ہر منٹ میں تیس مرتبہ دہرائیں۔

ع۔ مریض کے منہ کو دوبارہ رکاوٹوں کے لیے چیک کریں۔

4۔ **اہم اقدامات اور نقاط (طریقہ کار ب)**

ا۔ فوری طور پر پول پر چڑھ کر مریض کے نیچے پہنچیں اور اپنا حفاظتی فیتہ پول کے گرد باندھیں۔

ب۔ پول پر اس طرح چڑھیں کہ مریض کی ٹانگیں آپ کے حفاظت فیتے میں پھیلی ہوئی ہوں۔

ج۔ آپ اپنے حفاظتی فیتے کو پول پر جتنا اونچا کر سکیں لے جائیں تاکہ مریض کا وزن آپ کے حفاظتی فیتے پر پڑے۔

(انتباہ:۔ مریض کے حفاظتی فیتے کو مت کھولیں)۔

د۔ طریقہ کار "الف" میں دیئے گئے نقاط کو ج سے ع تک دھرائیں۔

انفارمیشن شیٹ نمبر 6۔ پول کے اوپر چڑھے ہوئے آدمی کو بچانے کا طریقہ

1۔ **مطلوبہ اوزار۔**

ا۔ حفاظتی ٹوپی۔

ب۔ چمڑے کے ہاتھ کے دستانے۔

ج۔ لائن کی پیٹی بمع حفاظتی فیتہ۔

د۔ ہینڈ لائن یا 1/2 انچ قطر کی 100 فٹ لمبی رسی۔

2۔ **عام حفاظتی عمل۔**

ا۔ پلی یا چرخی میں رسی استعمال نہ کریں۔

ب۔ ہینڈ لائن کے بلاک کو قابو رکھیں۔

ج۔ مریض کو زمین پر لانے سے پہلے رسے کی تمام گرہیں چیک کریں۔

د۔ اپنے آپ کو حادثے کا دوسرا شکار مت بنائیں۔

ر۔ بچانے والا آدمی لائن مین کی پیٹی بمع حفاظتی فیتہ 'ربڑ کے دستانے بمع چمڑے کے دستانوں کے اور حفاظتی ٹوپی پہنے۔

3۔ **اہم اقدامات اور نقاط (طریقہ کار الف)۔**

(نوٹ: واپڈا کا حفاظتی ضابطہ دفعہ R2.03 ملاحظہ فرمائیں)۔

ا۔ پول پر چڑھ کر مناسب حفاظتی پوزیشن لیں اور مریض کے جتنے قریب ہو سکیں جائیں۔

ب۔ اگر ہینڈ لائن کا استعمال کریں تو ہینڈ لائن کو اس طرح کھولیں کہ رسی والی سنیپ ھک کو ہینڈ لائن کے آئی سپلائس ہک سے علیحدہ ہو جائے۔

ج۔ رسی کا ایک سرا کراس آرم کے اوپر سے گزاریں (پلی کے ذریعے نہیں)۔

د۔ رسی کا کوئی تین میٹر لمبا حصہ ایک ہاتھ میں پکڑیں اور دوسرا سرا زمین پر گرا دیں۔

ر۔ رسی کے تین میٹر والے سرے کو مریض کے ایک بازو کے نیچے سے گزاریں اور اس کی کمر کے گرد لے جاتے ہوئے اس کی لائن مین پیٹی کے ڈی رنگ میں گزاریں۔

س۔ پھر رسی کو مریض کی کمر کے گرد سے گزار کر پیٹی کے مخالف ڈی رنگ میں ڈالیں۔

ص۔ اب رسے کو مریض کی پیٹھ کی دوسری سمت اس طرح لائیں کہ انگریزی کے حرف "X" (ایکس) کی شکل بن جائے۔

ط۔ رسے کو چلاتے ہوئے سامنے سے مریض کے دوسرے بازو کے نیچے سے گزاریں اور اسے لٹکتے ہوئے رسے کے ساتھ بولائن گرہ لگائیں۔

ع۔ اب مریض کے حفاظتی فیتے کو کھولیں اور اس کو زمین پر لائیں۔

4۔ اہم اقدامات اور نقاط (طریقہ ب)

(نوٹ:۔ واپڈا کا حفاظتی ضابطہ دفعہ R2.04 ملاحظہ فرمائیں)۔

ا۔ طریقہ نمبر 1 میں دیئے گئے الف سے لے کر ج تک تمام اقدامات دھرائیں۔

ب۔ مریض کے آگے یا پیچھے سے رسے کو مریض کی چھاتی پر سے گزاریں اور دونوں بازوؤں کے نیچے سے گزارتے ہوئے رسے کو ہاف ہچ گرہ (Half Hitch Knot) بنائیں۔

(نوٹ:۔ رسے کا مناسب حصہ باقی ماندہ جوڑ لگانے کے لیے چھوڑیں۔ تقریباً 2/1-2 سے 3 میٹر تک)۔

ج۔ رسے کو مریض کی ٹانگوں کے درمیان رکھیں، دونوں ٹانگوں کے گرد مکمل لپیٹ دیں اور رسے کا سرا مریض کی دونوں ٹانگوں کے درمیان لے کر آئیں۔

د۔ رسے کے سرے کو بڑے رسے کے ساتھ مریض کی پیٹھ پر بولائن گرہ (Bowl Line Knot) لگائیں۔

ر۔ مریض کے حفاظتی فیتے کو کھولیں اور مریض کو نیچے اتاریں۔

5۔ اہم اقدامات اور نقاط (طریقہ ج)

(نوٹ:۔ واپڈا کا حفاظتی ضابطہ دفعہ R2.05 ملاحظہ فرمائیں)۔

ا۔ طریقہ نمبر الف میں دیئے گئے ا سے لے کر ج تک تمام اقدامات دھرائیں۔

ب۔ حفاظتی فیتے کا ایک سرا مریض کی حفاظتی پیٹی کے ڈی رنگوں میں سے گزاریں۔

ج۔ اب یہ سرا حفاظتی فیتے کے حلقے سے گزار کر باندھ دیں۔

د۔ مریض کی حفاظتی پیٹی کو اس کی بغلوں تک اوپر کھسکائیں۔

ر۔ حفاظتی فیتے کا فالتو ایک سرا ہینڈ لائن کے ساتھ پھنسائیں۔

س۔ مریض کے حفاظتی فیتے کو کھولیں اور مریض کو نیچے لائیں۔

(نوٹ: ۔ اگر حفاظتی فیتے کا فالتو سرا دستیاب نہ ہو تو ہینڈ لائن کے رسے کا ایک سرا ٹی ڈی رنگ سے گزاریں اور بولائن گرہ لگائیں اور مریض کی بیلٹ کو مریض کی بغلوں تک لے جائیں)۔

انفارمیشن شیٹ نمبر 7۔ منہ کے ذریعے مصنوعی سانس پہنچانا

1۔ **مطلوبہ اوزار۔**

غیر نمدار کپڑا۔

2۔ **عام حفاظتی عمل۔**

ا۔ مریض کی گردن کے گرد لباس کو ڈھیلا کریں۔

ب۔ مریض کو جب تک مکمل ہوش نہ آجائے کوئی مائع چیز نہ دیں۔

ج۔ کوئی بھی گرم کرنے والے آلات بے ہوش آدمی پر استعمال نہ کریں۔

د۔ مریض کو اپنی جگہ سے نہ ہٹائیں۔

ر۔ صدمے کے لیے علاج کریں۔

س۔ جب تک کہ کوئی طبی امداد مہیا نہ ہو جائے۔ مندرجہ بالا ہدایات پر عمل جاری رکھیں۔

3۔ **اہم اقدامات اور نقاط۔**

ا۔ مریض کو غیر نمدار کپڑے پر پیٹھ کے بل لٹائیں۔

ب۔ اس بات کا تعین کریں کہ مریض سانس لے رہا ہے۔ اگر نہیں تو اسے سانس دلانے کا طریقہ شروع کریں۔

ج۔ مریض کے منہ میں رکاوٹوں کو چیک کریں (شکل نمبر 1)۔

د۔ مریض کے سر کو پیچھے کی طرف جھکائیں تاکہ اس کی ٹھوڑی اوپر کی طرف ہو جائے (شکل نمبر 2)۔

ر۔ مریض کی ناک کو دبا کر بند کریں (شکل نمبر 3)۔

س۔ اپنے منہ سے مریض کے پھیپھڑوں میں ہوا بھریں۔ حتیٰ کہ مریض کی چھاتی ابھر آئے۔

ص۔ اپنے منہ کو ہٹائیں اور دیکھیں کہ مریض کی چھاتی سے ہوا باہر نکل آئی ہے یا نہیں۔

ط۔ اس عمل کو ہر منٹ میں بارہ یا پندرہ دفعہ دھرائیں۔

ع۔ مریض کے منہ کو رکاوٹوں کے لیے دوبارہ چیک کریں۔

انفارمیشن شیٹ نمبر 8۔ بند چھاتی پر مالش

1۔ **مطلوبہ اوزار۔**

غیر نمدار کپڑا۔

2۔ **عام حفاظتی عمل**

(نوٹ:۔ عام حفاظتی عمل جو انفارمیشن شیٹ نمبر 7 میں درج ہیں استعمال کریں۔ منہ کے ذریعے مصنوعی سانس پہنچانا)۔

3۔ **اہم اقدامات اور نقاط۔**

ا۔ مریض کی نبض چیک کریں۔ (شکل نمبر 5)۔

ب۔ چیک کریں کہ مریض کی آنکھ کی پتلی پھیلی ہوئی ہے (شکل نمبر 6)۔

ج۔ مریض کو غیر نمدار کپڑے پر ہموار جگہ پر لٹائیں اور اس کا چہرہ اوپر کی طرف رکھیں (شکل نمبر 7)۔

د۔ مریض کے سر کو پیچھے کی طرف جھکائیں (شکل نمبر 8)

ر۔ چھاتی کی ہڈی یا پلیٹ جس پر دونوں طرف کی پسلیاں ملتی ہیں (Strenum) کی نشاندہی کریں (شکل نمبر 9)۔

س۔ ایک ہاتھ کی کلائی مذکورہ ہڈی یعنی سٹرنم کے نچلے حصے میں رکھیں۔

ص۔ دوسرا ہاتھ پہلے ہاتھ کے اوپر رکھیں (شکل نمبر 10)۔

ط۔ اپنے جسم کو اگلی سمت میں حرکت دیں یا جھلائیں اور اپنے جسم کے وزن سے دباؤ ڈالیں اور مریض کی چھاتی کو 2/1-1 انچ تک دبائیں۔ شکل نمبر 11

ع۔ ہر دفعہ دباؤ کے بعد جلدی سے دباؤ کم کریں۔

ق۔ یہ طریقہ ایک منٹ میں 60 مرتبہ دھرائیں۔

انفارمیشن شیٹ نمبر 9۔ منہ کے ذریعے سانس دینا اور بند چھاتی پر مالش

1۔ **مطلوبہ اوزار۔**

غیر نمدار کپڑا۔

2۔ **عام حفاظتی عمل۔**

(نوٹ:۔ کچھ عام حفاظتی عمل جو انفارمیشن شیٹ نمبر 7 میں درج ہیں استعمال کریں۔ منہ کے ذریعے مصنوعی سانس پہنچانا)۔

3۔ **اہم اقدامات اور نقاط (دو بچانے والے)۔**

ا۔ پہلا بچانے والا۔

1۔ اس بات کا تعین کریں کہ مریض سانس لے رہا ہے اور یہ دیکھنے کے لیے اس کی چھاتی کو دیکھیں اور منہ کے

قریب آواز سنیں۔

2۔ غیر نمدار کپڑے پر مریض کو پیٹھ کے بل لٹائیں۔

3۔ مریض کے منہ کو رکاوٹوں کے لیے چیک کریں۔

4۔ سر کو پچھلی طرف موڑیں تا کہ ٹھوڑی اوپر کی طرف ہو جائے۔

5۔ مریض کے ناک کے نتھنوں کو دبائیں۔

6۔ پھیپھڑوں کو تین مرتبہ جلدی سے پھولائیں۔

7۔ مریض کی گردن پر نبض محسوس کریں۔

8۔ مریض کی آنکھیں چیک کریں کہ آیا ان کی پتلیاں پھیلی ہوئی ہیں۔

ب۔ دوسرا بچانے والا۔

1۔ مریض کی چھاتی کی ہڈی یعنی سٹرنم کے نچلے نصف کا تعین کریں۔

2۔ مریض کی چھاتی کی ہڈی کے نچلے حصے میں ایک ہاتھ کی کلائی رکھیں۔

3۔ دوسرا ہاتھ پہلے ہاتھ کے اوپر رکھیں۔

4۔ اپنے جسم کو اگلی سمت کی طرف حرکت دیں اور اپنے جسم کے وزن سے دباؤ ڈالیں اور مریض کی چھاتی کو 1-1/2 انچ تک دبائیں۔

5۔ ہر دفعہ دباؤ کے بعد جلدی سے دباؤ کم کریں۔

6۔ یہ طریقہ ایک منٹ میں 60 مرتبہ دہرائیں۔

نوٹ:۔ اونچی آواز میں 1001، 1002، 1003، 1004، 1005 گنیں اور گنتی کو اونچی آواز میں دہراتے رہیں تا کہ پہلا بچانے والا مطلع ہوتا رہے)

ج۔ پہلا بچانے والا۔

1) جب دوسرا بچانے والا 1005 کی گنتی پر پہنچے تو پہلا بچانے والا مریض کے سر کو پیچھے کی طرف جھکائے اور اس کی ناک کو دبائے اور مریض کے منہ پر اپنا منہ رکھ کر پورا سانس اس کے پھیپھڑوں میں بھر دے۔

2) یاد رہے کہ آپ کا یہ عمل ایک منٹ میں 12 سے 15 مرتبہ ہونا چاہیے اور یہ اس وقت ہو جب دوسرا بچانے والا 1005 کی گنتی پر ہو۔

3) مریض کے منہ کو رکاوٹوں کے لیے دوبارہ چیک کریں۔

د۔ مریض کے سینے کو دبانے اور منہ سے سانس دینے کا عمل جاری رکھیں حتیٰ کہ مریض کا سانس بحال ہو جائے یا طبی امداد حاصل ہو جائے۔

4۔ اہم اقدامات اور نقاط (ایک بچانے والا)۔

ا۔ اس بات کا تعین کریں کہ مریض سانس لے رہا ہے اور یہ پتہ کرنے کے لیے اس کی چھاتی کو دیکھیں اور منہ کے قریب سانس سنیں

ب۔ مریض کو غیر نمدار کپڑے پر پیٹھ کے بل لٹائیں۔

Regional Training Center, LESCO

ج۔ مریض کے منہ کو رکاوٹوں کے لیے چیک کریں۔

د۔ مریض کے سر کو پچھلی طرف موڑیں تاکہ اس کی ٹھوڑی اوپر کی طرف ہو۔

ر۔ مریض کی ناک کے نتھنوں کو دبائیں۔

س۔ تین مرتبہ جلدی سے پھیپھڑوں کو پھلائیں۔

ص۔ مریض کی گردن سے نبض کو محسوس کریں۔

ط۔ مریض کی آنکھوں کو چیک کریں کہ ان کی پتلیاں پھیلی ہوئی ہیں۔

ع۔ مریض کی چھاتی کی ہڈی (چھاتی کا حصہ جہاں پسلیاں ملتی ہیں) کے نچلے نصف کا تعین کریں۔

ف۔ مریض کی چھاتی کی ہڈی کے نچلے حصے پر اپنے ہاتھ کی ہتھیلی کے نچلے حصے کو رکھیں۔

ق۔ دوسرا ہاتھ پہلے ہاتھ کے اوپر رکھیں۔

ک۔ اپنے جسم کو اگلی طرف اس طرح جھولائیں کہ آپ کے جسم کا وزن مریض کی چھاتی کو 2/1-1 انچ تک دبائے۔

ل۔ ہر دفعہ دباؤ کے بعد جلدی سے دباؤ کم کریں۔

م۔ چھاتی پر ایسے 15 دباؤ 1,2,3 .... 15 کی گنتی کی شرح کے مطابق ڈالیں۔

ن۔ تین دفعہ پھیپھڑوں کو پھلائیں۔

و۔ اس کی چھاتی کی حرکت کو دیکھیں۔

ہ۔ اسی حساب سے 15 دفعہ چھاتی پر دباؤ ڈالیں۔

ء۔ مریض کا منہ دوبارہ رکاوٹوں کے لیے چیک کریں۔

ی۔ تین دفعہ پھیپھڑوں کا پھلانا اور 15 مرتبہ چھاتی کے دبانے کے عمل کو اسی تناسب سے رکھیں حتیٰ کہ مریض ہوش میں آجائے یا طبی امداد پہنچ جائے۔

اسائنمنٹ شیٹ نمبر 1۔ نظر ثانی

یہ اسائنمنٹ شیٹ ' انفارمیشن شیٹ نمبر 1 سے لے کر 9 تک اور واپڈا کے حفاظتی ضابطے کے متعلقہ حصوں پر نظر ثانی کرنے کے لیے دی گئی ہے۔

یہ اس سبق کے امتحان کی تیاری کے لیے مددگار ثابت ہو گی۔

مندرجہ ذیل دی گئی خالی جگہوں پر درست لفظ یا الفاظ لکھ کر فقروں کو مکمل کریں۔

1۔ دل کے بند ہونے والے مریض کو دیکھنے والا شخص سب سے پہلے اسے ------------------ کرے۔

2۔ پول کے اوپر کام کرتے ہوئے دل کی حرکت بند ہو جائے تو اس صورت میں شکار ہونے والے کو اتارنے سے پہلے ------- کرنی چاہیے

3۔ جب مریض بے ہوش ہو یا سانس نہ لے رہا ہو تو اس صورت میں ہوا لینے کا سلسلہ ---------- کے ذریعے رک جاتا ہے۔

4۔ دماغ بغیر۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔ کے صرف۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔ منٹ تک زندہ رہ سکتا ہے۔

5۔ پول کے اوپر بچاؤ کے طریقے میں مریض کے پھیپھڑوں میں ہوا۔۔۔۔۔۔۔۔ کو دبانے سے بھری جاتی ہے۔

6۔ جب پول کے اوپر سانس جاری کرنے کا طریقہ اپنا رہے ہوں تو بچانے والے کو حادثے کا شکار ہونے والے کی۔۔۔۔۔ نہیں اتارنی چاہیے

7۔ ۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔ سانس جاری کرنے کا طریقہ ایک زود اثر اور جلد بچاؤ کا طریقہ ہے۔

8۔ منہ کے ذریعے بچاؤ میں ضروری ہے کہ سر۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔ طرف جھکایا جائے۔ ناک کو۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔ جائے اور۔۔۔۔۔۔۔۔۔ میں سانس کے ذریعے ہوا بھری جائے۔

9۔ منہ کے ذریعے مصنوعی سانس پہنچانے کے عمل کو ہر منٹ میں۔۔۔۔۔۔۔۔۔ سے۔۔۔۔۔۔۔۔ دفعہ تک دہرائیں۔

10۔ ۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔ کی صورت میں دل خون کو پمپ نہیں کرتا۔

11۔ ۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔ کی مدد سے دل کے بند ہونے کی صورت میں خون کی گردش برقرار رکھی جاسکتی ہے۔

12۔ دل کے مریض کی آنکھوں کو چیک کریں کہ آیا مریض کی آنکھوں کی پتلیاں۔۔۔۔۔۔۔۔ ہوئی ہیں۔

13۔ بند چھاتی پر مالش کی صورت میں دباؤ والا مقام۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔ ہے جس کو سٹرنم بھی کہتے ہیں۔

14۔ مریض کی چھاتی کو۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔ انچ تک دبائیں۔

15۔ مریض کی چھاتی کے دبانے کی شرح ایک منٹ میں۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔ مرتبہ ہونی چاہیے۔

16۔ منہ کے ذریعے مصنوعی سانس پہنچانا اور بند چھاتی کی مالش۔۔۔۔۔ یا دو بچانے والوں کے ذریعے کی جاسکتی ہے۔

17۔ دو بچانے والوں کی ٹیم کی صورت میں چھاتی کو دبانے والا دوسرا بچانے والا۔۔۔۔۔' ۔۔۔۔۔'۔۔۔۔۔'۔۔۔۔۔'۔۔۔۔۔' کی گنتی کرتا ہے۔

18۔ دو بچانے والوں کی ٹیم کی صورت میں پھیپھڑوں میں ہوا۔۔۔۔۔۔۔۔ کی گنتی پر پہنچنے پر بھری جاتی ہے۔

19۔ ایک بچانے والے کے فرائض میں منہ کے ذریعے مصنوعی سانس پہنچانا اور بند چھاتی کی مالش اور چھاتی کو ۔۔۔۔۔۔۔ سے۔۔۔۔۔۔ تک گنتی کی شرح سے دبانا شامل ہے۔

20۔ یکے بعد دیگرے چھاتی کو دبانا اور۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔ ایک بچانے والے کا کام ہے۔

21۔ ایک بچانے والے کی مدد سے پھیپھڑوں میں ہوا۔۔۔۔۔۔۔۔ دفعہ بھری جاتی ہے۔

22۔ تمام ابتدائی طبی امداد سے علاج اور بچانے کی ترکیبوں میں مہارت حاصل کرنے کیلئے ________ درکار ہے۔

23۔ تمام قسم کی ابتدائی طبی امداد کیلئے بچانے والے کیلئے یہ ضروری ہے کہ وہ فوری عمل کرے کیونکہ کئی موقعوں پر یہ۔۔۔ اور۔۔۔۔۔۔۔ کا معاملہ بن سکتا ہے۔

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں: www.iqbalkalmati.blogspot.com

خلاصہ سبق۔

☆ زمین پر سانس بحال کرنے کا طریقہ:۔

- چھاتی پر دباؤ اور بازو اوپر اٹھا کر سانس بحال کرنا۔
- پیٹھ پر دباؤ اور بازو اوپر کر کے سانس بحال کرنا۔

☆ پول کے اوپر چڑھے ہوئے آدمی کو ہوش میں لانے کا طریقہ (دو طریقے)۔

☆ پول کے اوپر چڑھے ہوئے آدمی کو نیچے لانے کا طریقہ (تین طریقے)۔

☆ منہ کے ذریعے مصنوعی سانس پہنچانا۔

- بند چھاتی پر مالش

☆ منہ کے ذریعے سانس دینا اور بند چھاتی پر مالش جب کہ:۔

- دو بچانے والے ہوں۔
- جب ایک بچانے والا ہو۔

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں: www.iqbalkalmati.blogspot.com

افراد کی حفاظتی ذمہ داریاں اور سزائیں

مندرجات سبق

اس سبق کو مکمل کرنے کے بعد آپ اس قابل ہو جائیں گے کہ:

- آپ سپر وائزر کی حیثیت سے افراد کی حفاظتی ذمہ داریوں اور سزاوں کی شناخت کر سکیں گے۔
- ان معلوم شدہ ذمہ داریوں کی ایک سپر ائزر کی حیثیت سے اپنی وسعت کے مطابق واپڈا کی حفاظتی پالیسی پر عملدرآمد کر سکیں گے۔

ا۔ **انفارمیشن شیٹیں۔**

انفارمیشن شیٹ نمبر 1۔	ٹیکنیکل سپر وائزر کی ذمہ داریاں۔
انفارمیشن شیٹ نمبر 2۔	نان ٹیکنیکل سپر وائزر کی ذمہ داریاں۔
انفارمیشن شیٹ نمبر 3۔	سزائیں۔
انفارمیشن شیٹ نمبر 4۔	حادثے سے بچاؤ اور ان کی تفتیش میں کردار۔

ب۔ **خلاصہ سبق۔**

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

انفارمیشن شیٹ نمبر 1۔ ٹیکنیکل سپروائزر کی ذمہ داریاں

1۔ **تعارف۔**

فیلڈ کے تمام افسران اور لائن کا عملہ حفاظت کے قوانین' ہدایات اور ان پر عمل کرنے کے طریقوں کو عمل میں لانا اور ان کی مشق کرنے کے واضح طور پر ذمہ دار ہیں۔ افسران اور لائن کے عملے کی ذمہ داریوں کی تفصیل اس انفارمیشن شیٹ میں دی گئی ہے۔

2۔ **چیف ایگزیکٹو آفیسر کی ذمہ داریاں۔**

چیف ایگزیکٹو آفیسر مندرجہ ذیل کو یقینی بنائے گا۔

ا۔ حفاظتی اوزاروں اور آلات کی اس کی تمام ماتحت سب ڈویژنوں میں موجودگی۔

ب۔ نقصان زدہ اور ناکارہ اوزاروں کی بروقت تبدیلی۔

ج۔ حفاظتی اوزاروں اور آلات کا سالانہ معائنہ۔

د۔ حفاظتی قوانین کی ہر قسم کی خلاف ورزیاں جو کہ اس کے مشاہدے میں آئیں یا جس کی اسے اطلاع دی جائے، کی اصلاح کے لیے فوری اقدامات۔

3۔ **سپرنٹنڈنگ انجنیئر کی ذمہ داریاں۔**

سپرنٹنڈنگ انجنیئر مندرجہ ذیل کو یقینی بنائے گا۔

ا۔ حفاظتی اوزاروں اور آلات کی ان تمام سب ڈویژنوں میں جو اس کے ماتحت ہیں موجودگی۔

ب۔ نقصان زدہ اور ناکارہ اوزاروں کی بروقت تبدیلی۔

ج۔ حفاظتی اوزاروں اور آلات کا سال میں دو دفعہ معائنہ۔

د۔ حفاظتی قوانین کی ہر قسم کی خلاف ورزی جو اس کے مشاہدے میں آئے یا جس کی اسے اطلاع دی جائے، کی اصلاح کے لیے فوری اقدامات۔

4۔ **ایگزیکٹو انجنیئر کی ذمہ داریاں۔**

ایگزیکٹو انجنیئر مندرجہ ذیل کو یقینی بنائے گا۔

ا۔ حفاظتی آلات اور اوزاروں کی ان تمام سب ڈویژنوں میں جو اس کے ماتحت ہیں موجودگی۔

ب۔ نقصان زدہ اور ناکارہ اوزاروں کی بروقت تبدیلی۔

ج۔ آلات کی ہر سہ ماہی انسپکشن۔

د۔ حفاظتی قوانین کی ہر قسم کی خلاف ورزی جو اس کے مشاہدے میں آئے یا جس کی اسے اطلاع دی جائے، کی اصلاح کے لیے فوری اقدامات۔

5۔ سب ڈویژنل آفیسر کی ذمہ داریاں۔

سب ڈویژنل آفیسر مندرجہ ذیل کو یقینی بنائے گا۔

ا۔ کام کے لیے محفوظ ماحول۔

ب۔ موزوں حفاظتی اوزار اور آلات کی موجودگی۔

ج۔ کام کرنے سے پہلے ہدایات کار (جاب بریفنگ) سے آگاہی۔

د۔ محفوظ طریقے سے منصوبے کے مطابق کام کی انجام دہی۔

ر۔ عملے کا عمومی اور خصوصی حفاظتی ہدایات پر عمل۔

س۔ حفاظتی اوزاروں اور آلات کار کا ہر دو ماہ بعد معائنہ۔

6۔ لائن سپر نٹنڈنگ کی ذمہ داریاں۔

لائن سپر نٹنڈنگ مندرجہ ذیل کو یقینی بنائے گا۔

ا۔ کام کے لیے محفوظ ماحول۔

ب۔ موزوں طریقے سے دیکھ بھال کیے ہوئے اوزار اور آلات کی موجودگی۔

ج۔ کام شروع کرنے سے پہلے ہدایات کار (جاب بریفنگ)۔

د۔ حفاظتی اوزاروں اور آلات کا ہر ماہ معائنہ۔

ر۔ حفاظتی ہدایات پر عملدرآمد۔

س۔ حفاظتی اوزاروں اور آلات کا موزوں استعمال۔

ص۔ کام شروع کرنے سے پہلے اور دوران کام ملازمین کا مکمل حفاظتی عمل۔

ع۔ ہر نئے ملازم (اسسٹنٹ لائن مین) کی حفاظتی ٹریننگ۔

7۔ لائن مین کی ذمہ داریاں۔

لائن مین مندرجہ ذیل کو یقینی بنائے گا۔

ا۔ کام شروع کرنے سے پہلے وہ تمام حفاظتی ہدایات پر عمل کرے گا۔

ب۔ کام کرتے وقت بھی وہ حفاظتی ہدایات کے استعمال میں محتاط ہو گا۔

ج۔ بجلی کی چالو لائنوں پر کام کرتے ہوئے وہ اس بات کو یقینی بنائے گا کہ کوئی بھی عمل یا ہنگامی صورتحال کبھی بھی کسی کی زندگی کو خطرے میں ڈالنے کا جواز پیش نہیں کر سکتی۔

د۔ وہ کبھی بھی حفاظتی اوزاروں اور آلات کے بغیر کام نہیں کرے گا۔

ر۔ وہ اپنے حفاظتی اوزار اور آلات کا استعمال سے پہلے معائنہ کرے گا۔

س۔ وہ نقصان زدہ یا ناکارہ حفاظتی پیٹی، ربڑ کے دستانے اور مجوزٹوپی استعمال نہیں کرے گا۔

Regional Training Center, LESCO

انفارمیشن شیٹ نمبر2۔ نان ٹیکنیکل سپروائزر کی ذمہ داریاں

1۔ **تعارف**

تمام نان ٹیکنیکل سپروائزوں حفاظت کے قوانین ، ہدایات اور ان پر عمل کرنے کے طریقوں کو عمل میں لانے اور ان کی مشق کرنے کے واضح طور پر ذمہ دار ہیں۔

2۔ **نان ٹیکنیکل سپروائزروں کی ذمہ داریاں**

نان ٹیکنیکل سپروائزار دیکھے گا اور مشاہدے کرے گا کہ اس کا عملہ واپڈا حفاظتی ضابطے میں دی گئی حفاظتی پالیسیاں جو خاص طور پر نان ٹیکنیکل باتوں سے تعلق رکھتی ہیں پر عمل کر رہا ہے (دفتر کی حفاظت۔ ابتدائی طبی امداد وغیرہ)۔

(نوٹ:۔ نان ٹیکنیکل سپروائزر ان تمام حفاظتی ذمہ داریوں پر عمل درآمد کرے گا جو سبق نمبر 8 "سیفٹی برائے نان ٹیکنیکل سپروائزر" میں دی گئی ہیں)۔

3۔ **واپڈا کے حفاظتی ضابطے کا حوالہ**

واپڈا کے حفاظتی ضابطہ کی دفعات G.12, G.20, G.21 ملاحظہ کریں۔

انفارمیشن شیٹ نمبر3۔ سزائیں

1۔ **تعارف**

حفاظتی قوانین کی خلاف ورزیوں پر مجاز افسر فوری طور پر تادیبی کارروائی کر کے فیصلہ کرے۔

2۔ **ایس۔ڈی۔او اور لائن سپرنٹنڈنٹ کو سزائیں۔**

لائن سپرنٹنڈنٹ اور ایس ڈی او کو معاملے کی نوعیت کے مطابق سزا دی جائے۔

3۔ **لائن مین اور اسسٹنٹ لائن مین کو سزائیں۔**

جیسا کہ اوپر ایس۔ڈی۔او اور لائن سپرنٹنڈنٹ کے معاملے میں دیا گیا ہے۔

انفارمیشن شیٹ نمبر 4۔ حادثات سے بچاؤ اور ان کی تفتیش میں کردار

1۔ **حادثات کی تفتیش میں واپڈا کی پالیسی۔**

ا۔ حادثات کی نوٹیفیکشن۔

ب۔ تفتیش کرنے والے افراد۔

ج۔ تفتیشی کمیٹی کی ضروریات۔

د۔ تفتیشی رپورٹ دینا اور اس کی تقسیم۔

2۔ **تفتیش کرنے والے افراد۔**

واپڈا کے حادثاتی تفتیشی کتابچے کے مطابق مندرجہ ذیل افراد تفتیش کے لیے مقرر کیے جاتے ہیں۔

ا۔ اس کی سپروائزر کی پوزیشن ہو لیکن متعلقہ کام سے اس کا تعلق نہ ہو۔

ب۔ اس کا عہدہ ایس ڈی او یا اسسٹنٹ انجنیئر سے کم نہ ہو۔

ج۔ ان کا موزوں تجربہ ہو اور متعلقہ کام کے متعلق اچھی واقفیت ہو۔

د۔ جب حادثے کی تفتیش کے لیے کمیٹی بنائے جائے تو ان افراد کے سپروائزر کو جو اس حادثے میں ملوث ہیں کمیٹی میں شامل نہ کیا جائے۔

3۔ **حادثے کی تفتیش کا طریقہ کار۔**

ا۔ **چھوٹے حادثات۔**

چھوٹے موٹے ضربات جو حادثے کا موجب بنیں ان کے لیے کسی تفتیش کی ضرورت نہیں ملازم فوری طور پر سپروائزر کو چھوٹی ضربات کے متعلق مطلع کرے۔ سپروائزر اس بات کو یقینی بنائے کہ چھوٹی ضربات کی رپورٹ فارم انیکشر۔ سی (C) جو واپڈا کے حادثاتی تفتیشی کتابچے میں منسلک ہے مکمل کی جائے اور اس شخص کے ذاتی ریکارڈ میں لگائی جائے۔

ب۔ **حادثات جن میں میڈیکل علاج کی ضرورت ہو۔**

ایسے حادثات جن میں پروفیشنل میڈیکل علاج کی ضرورت ہوتی ہے لیکن ہسپتال میں داخلے کی ضرورت نہیں ہوتی کی تفتیش ایسا سپروائزر کرے گا جو ایس ڈی او یا اسسٹنٹ انجنیئر ہو لیکن حادثے کے متعلقہ کام سے کوئی تعلق نہ ہو۔
جونہی حادثے کی اطلاع ملے گی ایگزیکٹو انجنیئر فوری طور پر ایس ڈی او کو تفتیش کے لیے مقرر کرے گا۔ اس کے لیے فارم انیکشر ڈی (D) جو واپڈا کے حادثاتی کتابچے میں منسلک ہے مکمل کیا جائے گا۔

خلاصہ سبق

ٹیکنیکل سپروائزوں کی ذمّہ داریاں۔

- چیف ایگزیکٹو آفیسر۔
- سپرنٹنڈنگ انجنئیر۔
- سب ڈویژنل آفیسر۔
- لائن سپرنٹنڈنٹ۔
- لائن مین۔

نان ٹیکنیکل سپروائزوں کی زمہ داریاں۔

سزائیں۔

سپروائزروں کا حادثات کی تفتیش اور بچاؤ میں کردار۔

ٹیکنیکل سپروائزر کیلئے حفاظت

مندرجات سبق

اس سبق کو مکمل کرنے کے بعد آپ اس قابل ہو جائیں گے کہ آپ حفاظت کے مختلف پہلوؤں پر جو ٹیکنیکل سپروائزر سے تعلق رکھتے ہیں۔ بیان کر سکیں اور ان پر عمل پیرا ہو سکیں۔

ا۔ انفارمیشن شیٹیں۔

انفارمیشن شیٹ نمبر 1۔	ٹیکنیکل سپروائزر کے لیے حفاظت کا تعارف۔
انفارمیشن شیٹ نمبر 2۔	برق بردار لائن یا تنصیبات کے قریب کام کرنا۔
انفارمیشن شیٹ نمبر 3۔	بے برق (De-energized) لائن یا تنصیبات پر کام کرنا۔
انفارمیشن شیٹ نمبر 4۔	ٹرانسفارمرز' کپیسٹرز اور وولٹیج ریگولیٹرز پر کام کرنا۔
انفارمیشن شیٹ نمبر 5۔	پول' ٹاور اور سٹرکچرز کی نقل و حمل۔
انفارمیشن شیٹ نمبر 6۔	پول' ٹاور اور سٹرکچر پر کام کرنا۔
انفارمیشن شیٹ نمبر 7۔	حفاظتی آلات کے بیانات۔
انفارمیشن شیٹ نمبر 8۔	حاجز حفاظتی آلات کی نقل و حمل اور دیکھ بھال۔
انفارمیشن شیٹ نمبر 9۔	عوام اور املاک کا تحفظ۔
انفارمیشن شیٹ نمبر 10۔	دستی اوزار۔
انفارمیشن شیٹ نمبر 11۔	برقی اور مشینی اوزار۔
انفارمیشن شیٹ نمبر 12۔	سامان سٹور کرنا۔
انفارمیشن شیٹ نمبر 13۔	اٹھانا اور لے جانا (نقل و حمل)
انفارمیشن شیٹ نمبر 14۔	رسے گرہیں اور اونچا اٹھانا۔
انفارمیشن شیٹ نمبر 15۔	کھدائیاں کرنا۔
انفارمیشن شیٹ نمبر 16۔	محدود جگہ میں کام کرنا۔

ب۔ خلاصہ سبق۔

انفارمیشن شیٹ نمبر 1۔ ٹیکنیکل سپر وائزر کے لیے حفاظت کا تعارف۔

1۔ **تعارف۔**

ا۔ تمام سپر وائزروں کے لیے ضروری ہے کہ وہ واپڈا کی الیکٹریکل حفاظتی پالیسی کے تمام پہلوؤں سے واقف ہوں اور اس بات کا بھی یقین کریں کہ تمام ملازمین بھی اس کا علم رکھتے ہیں۔

ب۔ چونکہ برقی خطرات کے ساتھ ساتھ ملازمین کو بعض غیر برقی قسم کے خطرات سے بھی دوچار ہونا پڑتا ہے۔ اس لیے جو ملازمین بجلی سے متعلقہ کام کر رہے ہوں ' انہیں اپنے کام سے متعلقہ حفاظتی ضابطہ کے دوسرے حصوں کا بھی علم ہونا چاہیے۔

ج۔ تمام سرکٹ اور تنصیبات جب تک بجلی سے لاتعلق کر کے ارتھ نہ کر دیئے گئے ہوں ان کو پوری وولٹیج پر برقی توانائی کا حامل سمجھا جائے گا۔

2۔ **واپڈا حفاظتی ضابطے کا حوالہ۔**

واپڈا حفاظتی ضابطہ ' الیکٹریکل سیکشن دفعات E1.01 تا E1.08 ملاحظہ فرمائیں۔

انفارمیشن شیٹ نمبر 2۔ برق بردار تاروں یا تنصیبات کے نزدیک کام کرنا

1۔ **تعارف۔**

ا۔ کارکن خود کو یا کسی موصل کو کسی برق بردار تار یا تنصیبات سے مندرجہ ذیل بتائے گئے فاصلوں سے قریب نہیں ہونے دیں گے۔

فیز وولٹیج (کلووولٹ)	کم از فاصلہ
3 تا 11	63.5 سم
11.1 تا 33	71 سم
33.1 تا 66	92 سم
66.1 تا 132	107 سم
132.1 تا 220	153 سم
220.1 تا 500	336 سم

ب۔ جب بھی کوئی کارکن 400/230 تا 33000 وولٹ کی تاروں تنصیبات کی رسائی میں کام کر رہا ہو تو وہ مندرجہ ذیل حاجز حفاظتی آلات پہنے گا۔

Regional Training Center, LESCO

www.iqbalkalmati.blogspot.com

فیز ٹو فیز وولٹیج	منظور شدہ آلات		
	حاجز دستانے حفاظتی جوتے	حاجز آستین	کام کرنے کے لیے حاجز سہارا
400	ضروری	ضروری	ضروری
110	ضروری	ضروری	ضروری
00	ضروری	ضروری	ضروری
330			
00تک			

ج۔ جب برق بردار تنصیبات پر کام کر رہے ہوں تو بڑے کے حاجز دستانے ضرور استعمال کریں۔

2۔ واپڈا حفاظتی ضابطہ' الیکٹریکل سیکشن دفعات E3.o تا E3.08 ملاحظہ فرمائیں۔

انفارمیشن شیٹ نمبر3۔ بے برق لائنوں یا تنصیبات پر کام کرنا

1۔ تعارف۔

ا۔ ایسی لائنوں یا تنصیبات پر جہاں لوڈ ڈسپیچ سنٹر یا اپریٹر کی اجازت کی ضرورت ہو۔ اس وقت تک کام نہیں کیا جائے گا۔ جب تک موجودہ طریقہ کے مطابق اجازت حاصل نہ کر لی گئی ہو۔

ب۔ لوڈ ڈسپیچ سنٹر یا گرڈ سٹیشن کے اپریٹر کو کام کے ختم ہونے کا کلیرنس کا اشارہ دینے سے پہلے کام پر سے تمام اوزار' آلات اور ارتھ کو ہٹالیا جائے۔ مزید بر آں سب کارکن ان تاروں اور تنصیبات سے جن پر کام ہو رہا تھا محفوظ فاصلے تک چلے جائیں۔

ج۔ بے برق ایل ٹی اور ایچ ٹی لائنوں پر کام کرنے سے پہلے عارضی ارتھ ضرور لگائیں۔ ارتھ لگانے سے اس بات کی تسلی ہو جاتی ہے کہ کام کی جگہ بجلی کے بیک فیڈ اور حادثاتی طور پر دوبارہ لائن کے چالو ہونے کے خطرات سے محفوظ ہو جاتی ہے۔

د۔ بجلی کی بند لائنوں کے ہر تار پر دونوں طرف دو عارضی ارتھ جتنا بھی نزدیک ہو سکے ضرور لگائیں۔

2۔ واپڈا حفاظتی ضابطے کا حوالہ

واپڈا حفاظتی ضابطہ' الیکٹریکل سیکشن دفعات E4.0 تا E4.14 ملاحظہ فرمائیں۔

Regional Training Center, LESCO

انفارمیشن شیٹ نمبر4۔ ٹرانسفارمرز' کیپسٹرز اور وولٹیج ریگولیٹرز پر کام کرنا

1۔ ٹرانسفارمرز

ا۔ ٹرانسفارمر پر کام شروع کرنے سے پہلے متوقع غیر معمولی وولٹیج' بیک فیڈ یا دوسرے خطرات کو دور کرلیں۔ٹرانسفارمر کی باہر کی باڈی کو ارتھ کرلیں۔

ب۔ کٹ آؤٹس یا فیوز وغیرہ جو حاجز چھڑی سے لگانے کے لیے بنائے جاتے ہیں کو لگاتے یا نکالتے وقت حاجز چھڑی کا استعمال بہت ضروری ہے۔

ج۔ جہاں تک ممکن ہو کارٹریج فیوز کو لگاتے نکالتے وقت فیوز والی چھڑی یا چمٹا استعمال کرنا چاہیے۔

د۔ جہاں ٹرانسفارمر وولٹیج یا سرکٹ فیز کو ٹیسٹ کرنا ہو تو صرف منظور شدہ آلات مثلاً پوٹینشل ٹرانسفارمر وولٹ ڈیٹیکٹر یا وولٹ میٹر استعمال کیے جائیں گے۔

ر۔ جب تک کرنٹ ٹرانسفارمر پرائمری سے لگا ہوا ہو کارکن اس کی سیکنڈری کو علیحدہ نہیں کریں گے اور کرنٹ ٹرانسفارمر کو بجلی کی سپلائی بحال کرنے سے پہلے یہ یقین کرلینا ہوگا کہ سیکنڈری سرکٹ میں ارتھ لگی ہوئی ہے۔

2۔ کیپسٹرز۔

ا۔ تمام کیپسٹر برق بردار تصور ہوں گے جب تک یہ ثابت نہ ہو جائے کہ وہ شارٹ یا ارتھ کیے جا چکے ہیں۔

ب۔ کسی بھی کیپسٹر پر کام کرنے سے پہلے اسے توانائی سے لاتعلق کرلیا جائے گا اور تمام ٹرمینلز اور باڈی کو حاجز اوزاروں کی مدد سے عارضی طور پر ارتھ کردیا جائے۔

ج۔ تمام کیپسٹروں کو دوبارہ کام میں لانے سے پہلے حاجز چھڑی کی مدد سے اس کی عارضی ارتھ کو علیحدہ کردیا جائے اور پھر کٹ آؤٹ لگائے جائیں۔

3۔ وولٹیج ریگولیٹر۔

تمام وولٹیج ریگولیٹروں کو نیوٹرل پوزیشن میں کیا جائے گا۔اور بائی پاس کرنے سے پہلے کنٹرول سرکٹ کو کھول دیا جائے

4۔ واپڈا کے حفاظتی ضابطے کا حوالہ۔

واپڈا حفاظتی ضابطہ' الیکٹریکل سیکشن دفعات E8.0,E7.0 اور E9.0 ملاحظہ فرمائیں۔

انفارمیشن شیٹ نمبر 5۔ پول' ٹاور اور سٹرکچر کی نقل و حمل کرنا

1۔ عمومی۔

ا۔ پول' پائپ اور لکڑی کے ڈھیر لگاتے وقت حفاظتی بلاک ضرور لگائیں۔

ب۔ سٹرکچروں کو محفوظ طریقہ سے کھلی اور مناسب جگہ پر رکھنا چاہیے۔

ج۔ کھمبوں کو گاڑی میں غلط طریقے سے لاد کر نہ لے جائیں۔

د۔ پول یا سٹرکچر کو لادتے اور اتارتے ہوئے کارکن جہاں تک ممکن ہو ان کے سروں کی طرف رہتے ہوئے کام کریں گے

2 واپڈا کے حفاظتی ضابطے کا حوالہ۔

واپڈا حفاظتی ضابطہ' الیکٹریکل سیکشن دفعات E5.1 تا E5.11 ملاحظہ فرمائیں۔

انفارمیشن شیٹ نمبر 6۔ پولز' ٹاور اور سٹرکچروں پر کام کرنا

1۔ عمومی۔

ا۔ پول / سٹرکچروں پر بحفاظت اور ہنر مند طریقے سے کام کرنے کے لیے نہ صرف آلات کے متعلق سمجھنا ضروری ہے بلکہ ان کی احتیاط سے منصوبہ بندی کرنا اور ہنر مند طریقے سے منصوبہ کو صحیح طور پر چلانا چاہیے۔

ب۔ اگر ارتھ شدہ اور بند بجلی کی لائنوں پر ہاتھوں سے کام کرنا درکار ہو تو ہر کام کرنے والے آدمی کو چاہیے کہ وہ اس بات کا پورا یقین کرے کہ لائنیں ہر طرف سے بجلی سے محفوظ ہیں اور بجلی بند ہے۔ جب سپروائزر اس بات کا پوری طرح سے یقین کریں تو مناسب طریقے سے کام کی جگہ سے جتنی نزدیک ہو سکے کام کی جگہ اور بجلی کے منبع کے درمیان ارتھ لگائیں۔

2۔ واپڈا حفاظتی ضابطے کا حوالہ۔

واپڈا حفاظتی ضابطہ' الیکٹریکل سیکشن دفعات E6.01 تا E6.03 ملاحظہ فرمائیں۔

انفارمیشن شیٹ نمبر 7۔ حفاظتی آلات کے بیانات

1۔ **حفاظتی آلات۔**

ا۔ حفاظتی ٹوپی۔

ب۔ چمڑے کے کام کرنے والے دستانے۔

ج۔ لائن مین کی باڈی بیلٹ۔

د۔ حفاظتی فیتہ۔

ر۔ ربڑ کے دستانے۔

س۔ چمڑے کے حفاظتی دستانے۔

ص۔ ربڑ کے دستانے اور چمڑے کے دستانے سٹور کرنے کے لیے کینوس کا تھیلا۔

ط۔ لائن مین کے اوزار رکھنے والے کینوس کا تھیلا۔

ع۔ جوتے۔

ف۔ فرسٹ ایڈ کٹ (ابتدائی طبی امداد کا بکس)۔

ق۔ آگ بجھانے والا آلہ کثیر المقاصد خشک کیمیکل سے تیار کردہ۔

ک۔ حفاظتی عینکیں، گوگلز اور فیس شیلڈ اور حفاظتی شیشے۔

ل۔ کینوس کی بالٹی اور سازوسامان کے لیے تھیلا۔

م۔ غیر موصل ڈی راڈ۔

ن۔ خطرے کے جھنڈے اور نشانات۔

نوٹ:۔ جہاں پر ذاتی حفاظتی آلات کا ذکر آئے تو اس سے مراد حفاظتی ٹوپی، چمڑے کے کام کرنے والے دستانے، لائن مین کی حفاظتی پٹی، ربڑ کے دستانے، چمڑے کے حفاظتی دستانے ہیں)۔

2۔ **حفاظتی ٹوپی۔**

یہ کہ سر کو کسی قسم کی ضرب لگنے اور بجلی سے چھو جانے سے محفوظ رکھتی ہے اس کے اندر ایک لٹکنے والا فیتہ لگا ہوتا ہے اگر وہ اس کو مناسب طریقے سے ٹوپی میں لگا دیا جائے تو یہ جھٹکے کو جذب کرنے کا کام بھی دیتا ہے۔

(نوٹ:۔ واپڈا کا حفاظتی ضابطہ ملاحظہ فرمائیں۔ جنرل سیکشن دفعہ G5.04)۔

3۔ **چمڑے کے کام کرنے والے دستانے۔**

یہ دستی کام کرتے وقت ہاتھوں کی حفاظت کے لیے پہنے جاتے ہیں۔ ان کو ربڑ کے دستانوں پر بطور چمڑے کے حفاظتی دستانے استعمال نہ کریں۔ (نوٹ:۔ واپڈا کا حفاظتی ضابطہ ملاحظہ فرمائیں۔ جنرل سیکشن دفعہ G5.01)۔

4۔ **لائن مین کی باڈی بیلٹ۔**

لائن مین کی حفاظتی پیٹی مضبوطی کے ساتھ پہنیں مگر بہت زیادہ کس کر نہیں ،اس میں کش کا حصہ ' پیٹی کا حصہ ' اوزار رکھنے کے لیے جگہ اورڈی رنگز ہوتے ہیں۔ان پیٹیوں کا سائز مندرجہ ذیل طریقے سے متعین کیا جاتا ہے۔

ا۔ ڈی رنگ سائز سے مراد یہ ہے کہ جب پیٹی کو زمین پر پھیلایا جائے تو ڈی رنگز کے درمیان کا فیصلہ ہو گا۔

ب۔ کمر کا سائز پیٹی کے بکل کے رولر سے لے کر دوسرے سرے کے درمیانی سوارخ تک جہاں پیٹی باندھی جاتی ہے

(نوٹ:۔واپڈا کا حفاظتی ضابطہ ملاحظہ فرمائیں برقی سیکشن۔دفعات E6.01 تا E10.03 E6.03)۔

5۔ **حفاظتی فیتہ۔**

یہ لائن مین کی حفاظتی پیٹی کے ساتھ استعمال ہوتا ہے تا کہ پول پر کام کرتے ہوئے اسے سہارا سکے۔

ا۔ جب پولوں پر یا سیڑھیوں پر چڑھیں تو عام حالت میں اس کے دونوں سروں کے ہکوں کو حفاظت کی خاطر ایک ہی ڈی رنگ میں لگا کر رکھیں۔

ب۔ جب لائن مین اسے استعمال کر رہا ہو تو اس بات کا یقین کر لے کہ اس کی ہکیں صحیح طریقے سے پیٹی میں پھنس گئی ہیں۔

(انتباہ:۔حفاظت کی خاطر کبھی بھی آواز یا احساسات پر انحصار نہ کریں)۔

(نوٹ:۔واپڈا کا حفاظتی ضابطہ ملاحظہ فرمائیں۔برقی سیکشن دفعہ E6.11)۔

6۔ **ربڑ کے دستانے۔**

ا۔ تمام حفاظتی آلات میں سب سے ضروری ہے۔

ب۔ چالو(L.T) کنڈکٹر اور آلات پر کام کرتے وقت بجلی کے جھٹکے سے بچنے کے لیے پہنا جاتا ہے۔مزید یہ الیون کے۔وی ڈی فیوز راڈ سے ڈی فیوز ڈراپ آؤٹ فٹنگ سے فیوز نکالنے اور لگاتے وقت استعمال کیا جاتا ہے ۔

7۔ **چمڑے کے حفاظتی دستانے۔**

یہ دستانے صرف ربڑ کے دستانوں کے اوپر پہنے جاتے ہیں اور ان کا مقصد صرف ربڑ کے دستانوں کو پھٹنے اور کسی قسم کے نقصان سے محفوظ کرنا ہے۔

ا۔ چمڑے کے حفاظتی دستانوں کے کف' ربڑ کے دستانوں کی لمبائی سے زیادہ نہیں ہونے چاہییے۔تا کہ لیکیج کرنٹ سے حفاظت مل سکے۔

ب۔ یہ کام کرنے والے دستانوں کی جگہ استعمال نہیں کرنے چاہیں۔

(نوٹ:۔واپڈا کا حفاظتی ضابطہ ملاحظہ فرمائیں۔برقی سیکشن دفعہ E2.04)۔

8۔ **ربڑ کے دستانے اور چمڑے کے دستانے رکھنے والا کینوس کا تھیلا۔**

یہ صرف ربر کے دستانے اور چمڑے کے دستانے رکھنے کے لیے استعمال ہوتا ہے۔

(نوٹ:۔واپڈا کا حفاظتی ضابطہ ملاحظہ فرمائیں۔برقی سیکشن دفعہ E2.02)۔

9- **لائن کے اوزار رکھنے والے کینوس کا تھیلا۔**

یہ کینوس کا تھیلا لائن مین کی حفاظتی پیٹی' حفاظتی فیتہ اور دوسرے چھوٹے موٹے آلات کو سٹور کرنے کے لیے اس وقت استعمال کیا جاتا ہے جب لائن مین کو ایک کام مکمل کرنے کے بعد دوسرے کام کے لیے جانا ہوتا ہے۔ یہ تھیلا ان آلات کو نقصان سے محفوظ رکھتا ہے۔

10- **جوتے۔**

(نوٹ:۔ واپڈا کا حفاظتی ضابطہ ملاحظہ فرمائیں۔ جنرل سیکشن دفعات G5.02,G5.01 اور برقی سیکشن دفعہ E3.02)۔

11- **فرسٹ ایڈ کٹ (ابتدائی طبی امداد کا بکس)**

اس کٹ (بکس) میں مندرجہ ذیل امراض کے لیے ابتدائی طبی امداد کی اشیاء ہونی چاہیے۔

1- جریان خون۔

2- نکسیر۔

3- جسمانی جھٹکا۔

4- لو لگنا۔

5- بے ہوشی۔

6- ہڈی کا ٹوٹنا۔

7- کرچ یا خارجی عناصر کا جسم میں ہونا۔

8- جانور کا کاٹنا۔

9- سانپ کا کاٹنا۔

10- آنکھ کا زخم۔

ب۔ فرسٹ ایڈ کٹ (ابتدائی طبی امداد کا بکس) میں دوائیاں پوری رکھنے کے لیے روزانہ معائنہ کرنا چاہیے۔

ج۔ طریقہ کار (کام کی تفصیلات) بتاتے وقت ابتدائی طبی امداد کے بکس (فرسٹ ایڈ کٹ) کی جگہ کا تعین کرنا چاہیے۔

12- آگ بجھانے والا آلہ (کثیر المقاصد خشک کیمیکل سے تیار)۔

یہ تمام قسموں کی آگ کو بجھانے کے لیے استعمال ہوتا ہے۔

(نوٹ:۔ واپڈا کا حفاظتی ضابطہ ملاحظہ فرمائیں۔ جنرل سیکشن دفعات G11.02,to G11.07, G11.10)۔

13- حفاظتی عینکیں' گوگلز' فیس (چہرے کے لیے) شیلڈ اور حفاظتی شیشے۔

یہ آنکھوں کو اڑتے ہوئے ذرات' تیزابوں' کاسٹک اشیاء تیز روشنی اور بجلی کے شعلوں کے خطرات سے محفوظ رکھنے کے لیے پہنے جاتے ہیں۔

(نوٹ:۔ واپڈا کا حفاظتی ضابطہ ملاحظہ فرمائیں۔ جنرل سیکشن دفعات G5.01, G 5.02, G17.05, G18.05)۔

14۔ ذاتی حفاظتی لباس۔

جہاں بھی ذاتی حفاظتی لباس اور آلات زیادہ حفاظت مہیا کر سکیں انہیں استعمال کیا جائے گا۔اگر کہیں حفاظتی لباس کی خاص طور پر ضرورت نہ بھی ہو تب بھی ملازمین کا ذاتی لباس قابل قبول حفاظتی معیار کے مطابق ہونا چاہیے۔ کھمبے پر کام کرنے کے لیے چپل اور شلوار قمیض پہننے کی اجازت نہیں ہے۔

(نوٹ:۔واپڈا کا حفاظتی ضابطہ ملاحظہ فرمائیں۔جنرل سیکشن دفعات G5.01تاG5.05)۔

انفارمیشن شیٹ نمبر8۔حاجز حفاظتی آلات کی نقل وحمل اور دیکھ بھال۔

1۔ **حفاظتی ٹوپی۔**

ا۔ اس پر کوئی بھی موصل چیز نہیں رکھنی چاہیے اور نہ ہی اسے پینٹ کرنا چاہیے۔

ب۔ حفاظتی ٹوپی میں ہوا کے لیے سوراخ نہیں کرنے چاہیں۔

2۔ **کام کرنے والے دستانے۔**

ان کا روزانہ معائنہ کرنا چاہیے اور دیکھنا چاہیے کہ یہ پھٹے ہوئے اور بوسیدہ تو نہیں ہیں۔

3۔ **لائن مین کی حفاظتی پیٹی۔**

ا۔ اس کو جس مقصد کے لیے بنایا گیا ہے صرف اسی کے لیے استعمال کریں۔

ب۔ جب اس کو استعمال نہ کر رہے ہوں تو اس کو اس طرح سٹور کریں کہ اسے نقصان نہ پہنچے۔

ج۔ مندرجہ ذیل حصوں کو نقصان کے لیے حفاظتی پیٹی کا روزانہ معائنہ کریں۔

1۔ چمڑا۔

2۔ رِپٹس (Rivets)

3۔ سلائی۔

4۔ بکلز(Buckles)۔

5۔ ڈی رِنگز(D-Rings)۔

6۔ ہکیں (Snaps)۔

د۔ جب اس کی مرمت ضروری ہو تو اسے فوری طور پر کرنی چاہیے اور مرمت کے بعد دوبارہ معائنہ کریں۔

ر۔ اس کے چمڑے کو وقتاً فوقتاً کسی مناسب چیز سے نرم کرتے رہنا چاہیے تا کہ یہ لچکدار رہے۔

4۔ **حفاظتی فیتہ۔**

اس کے روزانہ معائنے میں درج ذیل کا شامل ہونا ضروری ہے۔

ا۔ حفاظتی فیتے کے ھک کو چیک کریں کہ اس کی دھات میں کوئی دراڑ تو نہیں۔

ب۔ اس کے ھک کے منہ کو چیک کریں اور دیکھیں کہ اس کے ساتھ لگا ہوا سپرنگ کمزور تو نہیں ہوا۔

ج۔ فیتے والے حصے کو چیک کریں اور دیکھیں کہ وہ کہیں کٹا ہوا یا نقصان زدہ تو نہیں ' اس میں کوئی دراڑ تو نہیں ' اگر خطرے کا رنگ نظر آرہا ہے تو تبدیل کرائیں۔

5۔ ربڑ کے دستانے۔

ربڑ کے دستانوں کا نظری معائنہ ہر دفعہ استعمال سے پہلے کرنا چاہیے اور یہ معائنہ مندرجہ ذیل پر مشتمل ہونا چاہیے۔

ا۔ چیک کریں کہ ربڑ کہیں سے کٹا ہوا تو نہیں۔

ب۔ چیک کریں کہ ربڑ بوسیدہ تو نہیں۔

ج۔ دستانوں کو الٹا کریں اور اسے اندر اور باہر سے اچھی طرح چیک کریں۔

د۔ ہر دستانے کو ایئر ٹیسٹ کے ذریعے چیک کریں۔ یہ مندرجہ ذیل پر مشتمل ہونا چاہیے۔

1) ربڑ کے دستانوں میں ہوا ابھری جاتی ہے اس میں ہوا ابھرنے کے لیے اس کے پچھلے حصے کو انگلیوں والے سرے کی طرف لپیٹا جاتا ہے ربڑ کے دستانے کی انگلیوں والے حصے کی شکل غبارے کی طرح لگنی چاہیے۔

2) اس ہوا سے بھرے ہوئے دستانے کو کان کے قریب رکھ کر ہوا کا اخراج محسوس کیا جاتا ہے۔

3) اپنے ہاتھ کی مٹھی کو کھول کر دستانوں میں سے ہوا خارج کریں۔

4) دستانے کو الٹا کرکے یہ ٹیسٹ دوبارہ کریں۔

5) یہ تمام طریقے دوسرے دستانے پر بھی کریں۔

(نوٹ:۔ کوئی بھی ربڑ کا دستانہ جو ایئر ٹسٹ میں کامیاب نہ ہو اسے فوری طور پر تبدیل کرنا چاہیے)۔

(نوٹ:۔ یاد رکھیں کہ ربڑ کے دستانوں کو ہر مرتبہ استعمال سے پہلے ان کا نظری معائنہ کرنا چاہیے)۔

(نوٹ:۔ جب ربڑ کے دستانوں کو استعمال نہ کر رہے ہوں تو اس صورت میں انہیں گرمی' دھوپ' پانی اور تیل سے محفوظ رکھیں)۔

6۔ ربڑ کے دستانوں کے لیے چمڑے کے حفاظتی دستانے۔

ا۔ ہر دفعہ استعمال سے پہلے ان کا نظری معائنہ کریں اور دیکھیں کہ ان میں کوئی سوراخ یا وہ کٹا ہوا تو نہیں' چمڑا بوسیدہ تو نہیں اور سلائی اکھڑی ہوئی تو نہیں۔

ب۔ یاد رکھیں کہ ان کو ہمیشہ ربڑ کے دستانوں کے ساتھ پہنیں۔

ج۔ جب ان کا استعمال نہ کر رہے ہوں تو چمڑے کے حفاظتی دستانوں کو ربڑ کے دستانوں کے ساتھ کینوس کے تھیلے میں رکھیں۔ جو کہ اس مقصد کے لیے بنائے گئے ہیں۔

7۔ ربڑ کے دستانے اور چمڑے کے دستانے رکھنے کے لے کینوس کا تھیلا۔

ا۔ اس کا اندرونی حصہ گرد اور ہر قسم کی غلاظت سے محفوظ رکھیں۔

ب۔ اس تھیلے کو صرف ربڑ کے دستانے اور چمڑے کے حفاظتی دستانوں کو سٹور کرنے کے لیے استعمال کریں۔

ج۔ اس تھیلے کو کسی بھی حالت میں چھوٹے اوزاروں کے رکھنے کے لیے استعمال نہ کریں۔

د۔ تھیلے کو ہمیشہ بند رکھیں۔

8۔ لائن مین کے اوزار رکھنے والا کینوس کا تھیلا۔

اس کو گرد، گریس، ٹوٹے ہوئے شیشوں اور دوسری غلاظتوں سے محفوظ رکھیں۔

9۔ جوتے۔

مناسب جوتوں کا استعمال ہر وقت کریں اور ان کا معائنہ بھی روزانہ کریں اور دیکھیں کہ ان کے چمڑے میں کوئی کریک دراڑ تو نہیں، سلائی کہیں سے اکھڑی ہوئی تو نہیں، اس کا نچلا حصہ اور ایڑی نقصان زدہ تو نہیں۔

(نوٹ:۔ پھٹنے یا ٹوٹ جانے کی صورت میں ان کی مرمت کرائیں یا ان کو تبدیل کریں)۔

10۔ فسٹ ایڈ کٹ (ابتدائی طبی امداد کا بکس)۔

ا۔ اس کو روزانہ چیک کریں اور دیکھیں کہ اس میں مناسب مقدار میں تمام اشیاء اور ادویات موجود ہیں۔

ب۔ ایک چیک لسٹ اس بکس میں رکھیں جو یہ بتائے کہ اس کٹ (بکس) میں کیا کیا اشیاء موجود ہیں اور کس مقدار میں ہیں

ج۔ طریقہ کار میں فسٹ ایڈ کٹ کی کام والی جگہ پر رکھنے کا تعین کریں اور اس جگہ کے متعلق ہر کارکن کو مطلع کریں۔

11۔ آگ بجھانے والا آلہ کثیر المقاصد خشک کیمیکل سے تیار۔

ا۔ اس کا روزانہ معائنہ کریں اور ہو سکے تو روزانہ کام شروع کرنے سے پہلے معائنہ کے لیے یہ پہلی چیز ہونی چاہیے۔

1۔ اس کی سیل چیک کریں اور دیکھیں کہ وہ ٹوٹی ہوئی یا اکھڑی ہوئی تو نہیں۔

2۔ اس کے پائپ کو چیک کریں کہ اس میں کوئی رکاوٹ تو نہیں۔

ب۔ اگر آگ بجھانے والے آلے کا چارج (آگ بجھانے والی اشیاء) ختم ہوا ہوا ہے تو اسے دوبارہ چارج کرنے کے لیے نگران کو مطلع کریں۔

ج۔ طریقہ کار میں آگ بجھانے والے آلے کی کام والی جگہ پر رکھنے کا تعین کریں اور اس جگہ کے متعلق ہر کارکن کو مطلع کریں۔

12۔ حفاظتی عینکیں۔

ا۔ جب ان کو استعمال نہ کرنا ہو تو کسی مناسب ڈبہ میں رکھیں تاکہ ان کے شیشوں کو ہر قسم کے نقصان سے محفوظ رکھا جا سکے۔

ب۔ جب اس کے شیشے صاف کیے جا رہے ہوں تو احتیاط کریں کہ کسی قسم کی اس پر لائنیں نہ پڑیں۔

13۔ کینوس کی بالٹی اور دیگر سازوسامان کا تھیلا۔

ا۔ اس کو بنانے یا مرمت کرنے کے لیے کسی موصل سامان یا دھات کا استعمال نہ کریں۔

ب۔ اس کو ٹوٹے ہوئے شیشوں، ٹوٹے ہوئے چینی کے برتنوں، کیلوں، گرد اور گریس سے محفوظ رکھیں۔

14۔ غیر موصول ڈی راڈ، ڈی فیوزوں کو نکالے اور دوبارہ لگانے کے لیے۔

ا۔ استعمال کرنے سے پہلے اس کو صاف کپڑے سے جھاڑ لیں۔

ب۔ اس کو ہر دفعہ استعمال کرنے سے پہلے معائنہ کریں اور دیکھیں کہ اس میں کوئی دراڑ یا اس کا موصل کھرچا ہوا تو نہیں۔

ج۔ اس کو ہمیشہ کسی جگہ لٹکا کر رکھیں یا کھڑا رکھیں اسے زمین پر نہ رکھیں۔

د۔ جب آپ اسے کافی عرصہ کے لیے استعمال میں نہ لائیں تو ایسے اوزاروں کو کسی حفاظتی بکس میں اور مناسب جگہ پر سٹور کریں تاکہ ان کا ہر جز ہر قسم کے نقصان سے محفوظ رہے۔

15۔ **خطرے کے جھنڈے اور نشانات۔**

ا۔ انہیں گرد سے صاف اور محفوظ رکھیں۔

ب۔ جب آپ ان کا استعمال نہ کریں تو انہیں گاڑی میں محفوظ رکھیں۔

انفارمیشن شیٹ نمبر 9۔ عوام اور املاک کا تحفظ

1۔ **عمومی۔**

ا۔ جب لیسکو والے کام کر رہے ہوں تو اس دوران لوگوں کو ذاتی طور پر تنبیہ کریں یا کام کے گرد جنگلے لگا کر یا علامات (جھنڈیاں وغیرہ) کے ذریعے ہر ممکن طور پر حفاظت کی کوشش کریں۔

ب۔ جب سڑکوں اور بازاروں میں کام ہو رہا ہو تو پیدل چلنے والوں اور گاڑیوں کو رائج الوقت احکام کے مطابق تنبیہ کریں۔

ج۔ جب گاہک (صارف) کی ملکیت یا لوگوں کی املاک پر کام ہو رہا ہو تو صارف (گاہک) عوام اور ان کی املاک کو نقصان سے بچانے کے لیے ہر ممکن کوشش کی جائے۔ کام مکمل ہونے پر اوزار' فالتو سامان یا ردی سامان وہاں سے ضرور اٹھا لیے جائیں۔

د۔ کوئی ملازم صارف کی ملکیت پر تمباکو نوشی بالکل نہ کرے۔ دیا سلائی یا آگ اس وقت تک نہ جلائے۔ جب تک واضح طور پر یہ معلوم نہ ہو جائے کہ ایسا کرنا صارف کے اصول' خواہشات یا حفاظت سے متصادم نہیں ہوتے۔

2۔ **واپڈا کے حفاظتی ضابطے کے حوالے۔**

واپڈا کے حفاظتی ضابطے کے جنرل سیکشن دفعات G9.0 to G9.06 ملاحظہ کریں۔

انفارمیشن شیٹ نمبر 10۔ دستی اوزار۔

1۔ **عمومی۔**

ا۔ تمام اوزاروں کا باقاعدہ وقفوں سے معائنہ کیا جائے۔ کام کے دوران خراب ہونے والے اوزاروں کو ٹیگ (Tag) لگا کر علیحدہ کر دیا جائے۔ جب تک ان کو صحیح حالت میں نہ کر دیا جائے استعمال نہ کریں۔

ب۔ ملازمین کو صرف اچھی حالت کے اوزار اور آلات ہی استعمال کرنے چاہیں اور جس کام کے لیے وہ بنائے گئے ہیں

www.iqbalkalmati.blogspot.com

صرف اسی کام میں استعمال کریں۔

ج۔ جب مناسب اور محفوظ اوزار ہونے والے کام کے لیے دستیاب نہ ہوں تو اپنے انچارج کو رپورٹ کریں۔

2۔ واپڈا کے حفاظتی ضابطے کا حوالہ۔

واپڈا کے حفاظتی ضابطے کا جنرل سیکشن دفعہ G16.0 ملاحظہ فرمائیں۔

انفارمیشن شیٹ نمبر 11۔ برقی اور مشینی اوزار

1۔ **عمومی۔**

ا۔ برقی اوزاروں کی تاریا ان کے توسیع تاروں کو اوزاروں کے اتارنے یا اوپر لے جانے کے لیے استعمال بالکل نہ کیا جائے۔

ب۔ متحرک کام یا مشین سے انگلیاں اور چیتھڑے دور رکھیں اور لوہے کے برادے اور چھیلن کو برش، ہک یا لکڑی کے ٹکڑے سے دور کریں۔

ج۔ بجلی کی تاریں اور پلگ محفوظ اور مناسب مجوزہ حالت میں ہونے چاہیں۔

2۔ **واپڈا حفاظتی ضابطے کا حوالہ۔**

واپڈا حفاظتی ضابطہ، جنرل سیکشن دفعات G17.0 تا G17.16 ملاحظہ فرمائیں۔

انفارمیشن شیٹ نمبر 12۔ سامان سٹور کرنا۔

1۔ **عمومی۔**

ا۔ سامان کو جب عددی صورت میں سٹور میں رکھا جائے تو اس کے وزن کا خیال کرتے ہوئے برابر تقسیم کیا جائے نہ کہ ایک اونچا ڈھیر بنا دیا جائے۔

ب۔ پولوں اور سٹرکچروں کو کبھی کراس آرموں، پائے دانوں اور دوسرے لوہے کے سازو سامان کے ساتھ سٹور نہ کیا جائے۔

ج۔ پول اور کھمبے اگر سڑک کے ساتھ سٹور کرنے ہوں تو انہیں سڑک کے کنارہ سے تھوڑا دور محفوظ جگہ پر رکھا جائے اور ان کی متوقع حرکت کو روکنے کے لیے ان کو بلاک کیا جائے۔

2۔ **واپڈا کے حفاظتی ضابطے کا حوالہ۔**

واپڈا حفاظتی ضابطہ، جنرل سیکشن دفعہ G12.0 ملاحظہ فرمائیں۔

انفارمیشن شیٹ نمبر 13۔ اٹھانے اور لے جانا (نقل وحمل)

1۔ **عمومی۔**

ا۔ بھاری اشیاء کو اٹھاتے رکھتے وقت کمر کو تقریباً سیدھا رکھیں اور ٹانگوں کے پٹھوں کو بروئے کار لائیں۔ نیچے شکل ملاحظہ کریں۔

ب۔ جب دو یا زیادہ کارکن اکٹھے اٹھا رہے ہوں یا کھینچ رہے ہوں تو ایک کارکن سب کی اشاروں سے راہنمائی کرے۔

ج۔ سامان یا اوزاروں کو ایسی جگہوں پر جو آپ کی پہنچ سے باہر ہوں لے جانے کے لیے رسہ کپی یا ہینڈ لائن استعمال کریں۔

2۔ **واپڈا کے حفاظتی ضابطے کا حوالہ۔**

واپڈا حفاظتی ضابطہ، جنرل سیکشن دفعہ G13.0 ملاحظہ فرمائیں۔

انفارمیشن شیٹ نمبر 14۔ رسے گرہیں اور اونچا اٹھانا۔

1۔ **عمومی۔**

ا۔ ملازمین کو اپنے کام کے دوران مختلف قسم کے رسوں اور تاروں کے اوزان کو مد نظر رکھتے ہوئے کام آنے والی گانٹھوں اور گرہوں کا بنانا مزید برآں بوجھوں کو اٹھانے کے لیے ہک اور سلنگ (Sling) لگانے کے طریقوں اور ہاتھ کے اشاروں سے واقفیت حاصل کرنا ضروری ہے۔

ب۔ اس بات کا خاص خیال رکھیں کہ لوہے کے رسے، زنجیریں اور دوسرے اٹھانے والے آلات پر نامناسب استعمال کی وجہ سے غیر ضروری کھچاؤ نہ پڑے۔

ج۔ لوہے کے رسوں کو کبھی بھی الٹا بل (Kink) نہیں آنا چاہیے۔ ورنہ وہ کمزور ہو جائیں گے۔

د۔ گوپیوں (Slings) کو غیر ضروری طور پر موسم کے رحم و کرم پر مت چھوڑیئے۔

ر۔ خالی یا لدی ہوئی کرین کو اگر تاروں کے نزدیک سے گزرنا پڑے تو کرین کی ڈھینگلی یا بوجھ کو مندرجہ ذیل حد تک دور یا نیچے کر لیا جائے۔

لائن وولٹیج 50KV سے کم تو تاروں سے 1-1/4 میٹر۔

لائن وولٹیج KV50 تا KV 230 تو تاروں سے 3 میٹر۔

لائن وولٹیج KV230 سے زیادہ تک تو تاروں سے 5 میٹر۔

2۔ **واپڈا کے حفاظتی ضابطے کا حوالہ۔**

واپڈا حفاظتی ضابطہ، جنرل سیکشن دفعات G14.0 تا G14.16 اور ڈاٹا سیکشن D3,D4,D7 تا D15 ملاحظہ فرمائیں۔

Regional Training Center, LESCO

انفارمیشن شیٹ نمبر 15۔ کھدائیاں۔

1۔ **عمومی۔**

ا۔ خندقوں اور کھدائیوں جن میں ملازمین کام کر رہے ہوں کا روزانہ اور بارش طوفان وغیرہ کی حالت میں زیادہ بار معائنہ کیا جائے

ب۔ کھدائی سے نکلے ہوئے یا دوسرے میٹریل کو خندق یا کھائی جن کے اندر ملازمین نے کام کرنا ہو کے کنارہ سے کم از کم 3/4 میٹر کی دور رکھا جائے۔

2۔ **جدول برائے کھدائیاں اور کھائیاں (Trenches)۔**

کھدائی کی اطراف کی ڈھلوان:۔

نوٹ:۔ چکنی مٹی، دریائی مٹی، اور بھر بھری یا ریتلی مٹی کے لیے کنارہ بندی اور شٹرنگ کی ضرورت ہوتی ہے۔ زمینی پانی کی موجودگی کے لیے خاص انتظام کیا جانا چاہیے)۔

(نوٹ:۔ واپڈا احفاظتی ضابطہ ڈاٹا سیکشن دفعہ D18 ملاحظہ فرمائیں)۔

3۔ **واپڈا کے حفاظتی ضابطے کا حوالہ۔**

واپڈا احفاظتی ضابطہ، جنرل سیکشن دفعات G19.01 تا G19.06 ملاحظہ فرمائیں۔

انفارمیشن شیٹ نمبر 16۔ محدود جگہ میں کام کرنا۔

1۔ **عمومی۔**

ا۔ کسی کمرہ یہ بند جگہ میں جہاں ہوا کا گزر محدود ہو داخل ہونے سے پہلے ہوا کے داخلے کے تمام راستے پوری طرح کھول دیئے جائیں

ب۔ ملازمین ہوا کی تبدیلی کے لیے 5 منٹ تک انتظار کرنے کے بعد وہاں داخل ہوں۔

ج۔ ملازمین زندگی بچانے کے لیے حفاظتی رسہ باندھ کر داخل ہوں گے اور ہنگامی حالات میں ملازمین کو باہر کھینچنے کے لیے دو ملازمین باہر کھڑے کیے جائیں گے۔

2۔ **واپڈا کے حفاظتی ضابطے کا حوالہ۔**

واپڈا احفاظتی ضابطہ، جنرل سیکشن دفعہ G21.0 ملاحظہ فرمائیں۔

Regional Training Center, LESCO

خلاصہ سبق

- ☆ ٹیکنیکل سپروائزر کے لیے حفاظت کا تعارف۔
- ☆ برق بردار لائن یا تنصیبات کے قریب کام کرنا۔
- ☆ بے برق (De-energized) لائن یا تنصیبات پر کام کرنا۔
- ☆ ٹرانسفارمر' کپیسٹر اور وولٹیج ریگولیٹر کی نقل وحمل کرنا۔
- ☆ پولوں' ٹاوروں اور سٹرکچروں پر کام کرنا۔
- ☆ حفاظتی آلات کے بیانات اور ان کی نقل وحمل اور دیکھ بھال۔
- ☆ دستی اوزار' برقی اور مشینی اوزار۔
- ☆ سامان سٹور کرنا۔
- ☆ اٹھانا اور لے جانا (نقل وحمل)۔
- ☆ رسے' گرھیں اور اونچا اٹھانا۔
- ☆ کھدائیاں۔
- ☆ محدود جگہ میں کام کرنا۔

Regional Training Center, LESCO

آگ سے بچاؤ

مندرجات سبق۔

اس سبق کو مکمل کرنے کے بعد آپ:۔

- آگ لگنے کی عام وجوہات کی نشاندہی کر سکیں گے۔
- آگ بجھانے والے آلے کا مناسب انتخاب اور آگ بجھانے والے آلے کے مناسب اور محفوظ طریقہ استعمال کے قابل ہو جائیں گے۔

ا۔ انفارمیشن شیٹیں۔

انفارمیشن شیٹ نمبر 1۔	تعارف۔
انفارمیشن شیٹ نمبر 2۔	آگ لگنے کی عام وجوہات اور حفاظتی اقدام۔
انفارمیشن شیٹ نمبر 3۔	کھمبوں پر لگی ہوئی آگ کو بجھانے کے لیے ہدایات۔
انفارمیشن شیٹ نمبر 4۔	گاڑیوں پر لگی ہوئی آگ کو بجھانے کے لیے ہدایات۔
انفارمیشن شیٹ نمبر 5۔	دستی ' خشک کیمیکل سے تیار کثیر المقاصد پریشرائزڈ آگ بجھانے والے آلے کا طریقہ استعمال۔
انفارمیشن شیٹ نمبر 6۔	آگ بجھانے کا عمل۔ عام ہدایات۔

ب۔ خلاصہ سبق۔

انفارمیشن شیٹ نمبر 1۔ تعارف

1۔ ایک موثر آگ سے بچاؤ کا پروگرام' آخرکار سپروائزر پر مبنی ہے۔ بے شک مجموعی طور پر پروگرام ڈائریکٹر سیفٹی کے تحت آتا ہے۔ مگر پھر بھی سپروائزر کی اس پروگرام کے لیے دلچسپی براہ راست ذمہ داری ہے۔

2۔ آگ سے بچاؤ اپنے طور پر ایک سائنس ہے۔ یہ سبق آگ سے بچاؤ اور اس کو بجھانے کے عام پہلوؤں پر مشتمل نہیں ہوسکتا' مگر یہ سبق آگ کے بچاؤ کے لیے موثر بنیادی معلومات مہیا کرتا ہے تاکہ سپروائزر آگ کا حفاظتی عمل تیار کرسکے۔

3۔ سپروائزر کی حیثیت سے' آپ مخصوص آگ کے بچاؤ کے سامان کی شناخت کے قابل ہو جائیں گے اور آپ سامان مہیا کرنے کے تمام ضروری اقدامات اٹھاسکیں گے۔ سپروائزر کو چاہیے کہ وہ آگ کے بجھانے کے سامان جس کی مخصوص عمل میں ضرورت ہو اچھی طرح واقف ہونا چاہیے۔

4۔ سپروائزر کی آگ سے بچاؤ کی اور اس پر قابو پانے کی اولین ذمہ داریوں کا خلاصہ درج ذیل ہے:۔

ا۔ آگ کے خطرات کے بارے میں اور ہر قابل عمل صورت میں مہارت سے ترتیب دیئے گئے حفاظتی اقدامات کو ترقی دینا۔

ب۔ تمام کام کی جگہوں کی باقاعدہ وقتاً فوقتاً اس بات کا یقین کرنے کے لیے انسپکشن کریں کہ وہ آگ سے محفوظ ہیں۔

ج۔ ہر ملازم میں آگ سے باخبر رہنے کا جذبہ پیدا کریں تاکہ وہ آگ کے خطرات کو ختم کرنے کے درپے رہے اور حفاظتی تدابیر پر عمل کرتا رہے اور اس سلسلے میں اس کی کارکردگی کا معائنہ کرتے رہیں۔

د۔ فائر بریگیڈ کے پروگرام اور انخلاء کے منصوبوں سے اچھی طرح باخبر رہیں اور ملازمین کو اس بارے میں تبدیلیوں سے باخبر رکھیں۔

انفارمیشن شیٹ نمبر 2۔ آگ لگنے کی عام وجوہات اور حفاظتی اقدام۔

1۔ **آگ لگنے کی عام وجوہات۔**

ا۔ ماچس' سگریٹ بجھانے میں لاپرواہی۔

ب۔ ہوا کا ناکافی گزر۔

ج۔ بوسیدہ انسولیشن والی غیر محفوظ توسیعی تاریں۔

د۔ آگ پکڑنے والے مائع کا غیر مناسب طریقہ سے سٹور کرنا۔

ر۔ بوسیدہ انسولیشن والے کنڈکٹر۔

س۔ غیر مناسب سائز کی تاروں کا استعمال (ضرورت سے کم سائز)۔

ص۔ آگ پکڑنے والے مائع کے پاس آگ کی موجودگی۔

ط۔ آگ پکڑنے والے مائع کے پاس بجلی کی تاروں میں سپارکنگ۔

2۔ آگ کی چار اقسام۔

ا۔ قسم اے۔ آگ پکڑنے والی عام اشیاء مثلاً لکڑی، کپڑا، کاغذ، وغیرہ۔

ب۔ قسم بی۔ آگ پکڑنے والی پٹرول کی مصنوعات مثلاً تیل، پیٹرول، گریس وغیرہ۔

ج۔ قسم سی۔ جلنے والی گیسیں۔

د۔ قسم ای۔ برقی آگ۔

3۔ آگ بجھانے والے عناصر۔

ا۔ آگ کی قسم اے کے لیے پانی۔

ب۔ آگ کی قسم بی کے لیے خشک کیمیکل۔

ج۔ آگ کی قسم سی کے لیے۔ خشک کیمیکل۔

د۔ آگ کی قسم ای کے لیے۔ ایسے خشک کیمیکل جو غیر موصل ہوں۔

4۔ آگ کی مثلث (آگ بجھانے والے بنیادی عناصر)۔

ا۔ آگ جلانے کے لیے تین عناصر کا ہونا ضروری ہے (شکل نمبر 1)۔

آکسیجن۔

ایندھن۔

حرارت۔

ب۔ تینوں عناصر میں سے کسی ایک کی عدم موجودگی میں آگ نہیں جل سکتی اور جلتی ہوئی آگ میں سے کسی ایک عنصر کو نکال دینے سے آگ بجھ جاتی ہے (شکل نمبر 2)

5۔ آگ سے بچاؤ کے حفاظتی اقدام۔

ا۔ اصول خانہ داری پر عمل کیجئے اور ایک بڑا اصول یاد رکھیے کہ ہر چیز کی اپنی ایک الگ جگہ ہوتی ہے اور اس کو اسی جگہ رکھنا چاہیے

ب۔ آگ سے بچاؤ کے راستوں کو رکاوٹوں سے صاف رکھیے۔

ج۔ آگ پکڑنے والی اشیاء کے پاس آگ جلانے اور ماچس جلانے سے پرہیز کریں۔

د۔ آگ پکڑنے والے مائعات کو مخصوص ڈبوں میں رکھیں اور اس پر مناسب لیبل لگائیں۔

ر۔ آگ سے بچاؤ کے عمل کی مشق کیجئے۔

6۔ واپڈا سیفٹی کوڈ۔

عمومی حفاظتی سیکشن دفعہ 11 = آگ سے بچاؤ G11.10,G11.01۔

انفارمیشن شیٹ نمبر 3۔ کھمبوں میں لگی آگ بجھانے کے لیے ہدایات۔

1۔ تعارف۔

ا۔ کھمبوں پر لگنے والی آگ میں۔ آگ کی قسم "اے" والا سامان اور قسم "ای" کے برقی کنڈکٹرز (Conductors) کونیکٹرز (Conectors) اور دوسرے آلات پائے جاتے ہیں۔

ب۔ کھمبوں پر لگی ہر قسم کی آگ بجھانے کے لیے خشک کیمیکل سے تیار کثیر المقاصد آگ بجھانے والا آلہ استعمال کرنا چاہیے۔

(نوٹ:۔ کثیر المقاصد سے مراد ایسا آلہ ہے جو چاروں قسم کی آگ اے۔ بی۔ سی۔ ای بجھانے کے لیے استعمال ہوتا ہے)

2۔ برقی رو سے پیدا شدہ صورتحال۔

ا۔ مرطوب موسم یا مسلسل بارش کی پھوار کی وجہ سے کسی چیز میں بجلی کی لیکیج ہو سکتی ہے۔

ب۔ جب لکڑی کے کراس آرم (Cross Arm) بریز (Braces) یا تختے جل کر کاربن بن جائیں تو بجلی کی لیکج اور برقی رو کے گزرنے کا راستہ بن جاتا ہے۔

ج۔ چونکہ برقی رو کی وجہ سے کھمبے پر لگی ہوئی آگ کسی نامعلوم خطرے کا باعث بن سکتی ہے۔ اس لیے ذاتی حفاظت کے لیے درج ذیل امور کا خیال رکھنا چاہیے۔

1) ہر قسم کی آگ بجھاتے وقت محفوظ ٹوپی، چمڑے کے دستانے، محفوظ جوتے اور آنکھوں کی حفاظت کے لیے چشمہ لگانا چاہیے۔

2) کھمبوں پر لگی آگ بجھانے کے لیے چمڑے کے دستانوں کی بجائے ربڑ اور چمڑے کے حفاظتی دستانے بجلی کے چالو ہونے کی وجہ سے پہننے چاہیے۔

3۔ اہم نقاط۔

ا۔ آگ بجھانے کے عمل کے دوران کارکنوں کا آگ سے مناسب فاصلہ ہونا چاہیے۔

ب۔ آگ بجھانے والے آلے کی نوزل (Nozzle) اس طرح کی ہونی چاہیے جو آٹھ فٹ کے فاصلے سے موثر ہو۔

ج۔ کارکن کو ممکن حد تک ایسی سمت سے آگ بجھانے کی کوشش کرنی چاہیے جس طرف سے ہوا تمام بخارات (Fumes) دھوئیں اور کیمیکل اجزاء کو مخالف سمت کی طرف اڑا لے جائے۔

د۔ جلد از جلد صورتحال کا جائزہ لے کر متعلقہ انچارج کو مطلع کریں۔

(نوٹ:۔ یہ بھی ممکن ہے کہ آگ بہت زیادہ پھیل جائے اور بہت سا علاقہ اس سے متاثر ہو اس صورت میں آگ پر قابو پانے کے لیے برقی سپلائی بند کرنی چاہیے۔)

Regional Training Center, LESCO

انفارمیشن شیٹ نمبر 4۔ گاڑیوں پر لگی آگ بجھانے کے لیے ہدایات۔

1۔ **تعارف۔**

درج ذیل وجوہات کی بناء پر واپڈا کے کسی ٹرک یا جیپ کو آگ لگ سکتی ہے۔

ا۔ ٹرک یا جیپ کو اپنے ایندھن (تیل پیٹرول) سے۔

ب۔ دوسری گاڑیوں / انجنوں کے لیے جانے والے ایندھن سے۔

ج۔ واپڈا کے کچھ ٹرکوں میں پریشرائزڈ ہائیڈرالک لائن اور اس کے ساتھ ٹینک سے۔

د۔ ہاٹ انجن مینی فولڈ سسٹم(Hot Engine Mainfold System) سے۔

ر۔ ہاٹ آگسساٹ سسٹم(Hot Exhaust System)۔

س۔ جھاڑیوں اور بوٹیوں والے علاقے میں گاڑی کے چلنے سے۔

ص۔ کسی ہائی وولٹیج (High Voltage) آلات سے اچانک چھو جانے سے۔

(نوٹ:۔ مندرجہ بالا وجوہات کے پیش نظر ہر گاڑی میں ہر وقت آگ بجھانے والا آلہ موجود ہونا چاہیے۔)

2۔ **اہم نقاط۔**

ا۔ لائن کے کام میں مصروف ٹرک سے آگ بجھانے والا آلہ نکال کر علیحدہ مناسب جگہ پر رکھا جائے اور ہر کارکن کو کام کی تفصیلات کے دوران آلے کی جگہ سے آگاہ کیا جائے۔

ب۔ برقی رو سے ٹرک کو آگ لگنے کے امکان کے پیش نظر آگ بجھانے والے آلے کے ساتھ ربڑ کے دستانے اور چمڑے کے حفاظتی دستانے موجود ہونے چاہیں۔

(انتباہ:۔ برقی آلات سے چھو جانے کی صورت میں ٹرک میں برقی رو آجائے گی۔ اس طرح ٹرک سے کسی قسم کے آلات نکالنے ممکن نہیں ہوں گے)۔

(نوٹ:۔ آپ کو اس قسم کی ہنگامی صورتحال کے لیے پہلے سے منصوبہ بندی کرنی چاہیے)۔

انفارمیشن شیٹ نمبر 5۔ ہاتھ سے اٹھانے والے' خشک کیمیکل سے تیار' پریشرائزڈ آلے کا طریقہ استعمال

1۔ **تعارف۔**

آگ کی صورت میں وقت بہت اہم ہے چھوٹی آگ بجھانے کے عمل کے دوران دو یا تین سیکنڈ کی لاپرواہی آگ پر مکمل قابو اور تباہی کا فرق بتاتی ہے۔ دستی آگ بجھانے والے آلے کے استعمال سے واقفیت حاصل کرنے کے لیے درج ذیل چار بنیادی اصولوں کو سمجھنا ضروری ہے (شکل نمبر 3-6)۔

ا۔ آگ بجھانے والے آلے کی صلاحیت۔

ب۔ آگ بجھانے والے آلے کا طریقہ کار۔

ج۔ آگ بجھانے والے آلے کا طریقہ استعمال۔

د۔ دیکھ بھال اور اس کو دوبارہ بھرنا۔

2۔ آگ بجھانے والے آلے کی صلاحیت۔

آگ بجھانے والے آلے کی صلاحیت سے واقفیت ضروری ہوتی ہے تاکہ اس بات کا فیصلہ کیا جاسکے کہ آگ بجھانے کی کوشش کی جائے یا خود کو بچایا جائے (شکل نمبر 3)۔

3۔ آگ بجھانے والے آلے کا عمل۔

آپریٹر کو اس بات سے بخوبی آگاہ ہونا چاہیے کہ آگ بجھانے والا آلہ کس طرح چلایا جاتا ہے (شکل نمبر 4)۔

4۔ آگ بجھانے والے آلے کا طریقہ کار۔

آپریٹر کے لیے مندرجہ ذیل امور کو جاننا ضروری ہے۔

ا۔ آگ بجھانے والا مادہ کیسے پھینکا جائے۔

ب۔ آگ تک رسائی کا طریقہ۔

ج۔ ہوا کی سمت سے فائدہ اٹھانا۔

د۔ دھند لائٹ یعنی بہت کم دکھائی دینے کی صورت پر کیسے عبور حاصل کیا جائے۔

(نوٹ:۔ نامناسب طریقہ استعمال سے آگ پر قابو نہیں پایا جاسکتا (شکل نمبر 5)۔

5۔ آلے کو دوبارہ بھرنا اور دیکھ بھال۔

اگر آگ بجھانے والے آلے کو دوبارہ بھرنا اور اس کی دیکھ بھال آپریٹر کی ذمہ داری نہیں اس کو چاہیے کہ وہ متعلقہ انچارج آفیسر کو مطلع کرے۔ (نوٹ:۔ اگر آلے کی دیکھ بھال ناتجربہ کار افراد کریں تو وہ اس کے نقصان کا باعث بنیں گے (شکل نمبر 6)

6۔ آگ بجھانے کا بنیادی طریقہ کار۔

ا۔ آگ بجھانے والا آلہ چلانے کے لیے

- آلے کو سیدھا پکڑیں۔
- حفاظتی کلب (Clip) کو ہٹائیں۔
- آلے کا پائپ کسی دوسرے آدمی کی طرف نہ کریں۔
- آلے کی بناوٹ کے مطابق اس کے ل لیور (Lever) کو دبائیں یا ناب (Knob) پر چوٹ لگائیں۔

ب۔ آگ بجھانے کے لیے۔

1) اگر آگ بجلی سے لگی ہے تو برقی سپلائی بند کر دیجئے۔

2) اگر کسی مائع یا گیس کو آگ لگی ہے تو تیل گیس کی سپلائی بند کر دیجئے۔

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

3) آگ بجھانے کے آلے کو چلائیں۔

4) آلے کو ہینڈل سے پکڑیں اس کے پائپ سے نہ پکڑیں۔

5) ہوا کے رخ پر آگ سے قریب ترین محفوظ فاصلے پر کھڑے ہوں۔

6) آگ کی جگہ سے چھ انچ پہلے نشانہ لیں اور اطراف کی طرف حرکت کرتے ہوئے تمام آگ کے رقبے کو کور (Cover) کریں۔

7) آگ کے آلاؤ سے بچیں۔

8) جب آگ بجھ جائے تو آگ بجھانے والے آلے کو الٹا کریں اور آپریٹنگ لیور (Operating Lever) کو دبائیں حتی کہ باقی ماندہ پریشر ختم ہو جائے۔

9) متعلقہ آفیسر کو اطلاع کریں تا کہ آگ بجھانے والا آلہ دوبارہ تیار کیا جاسکے۔

7۔ ایسے آگ بجھانے والے آلے جن پر پریشر گیج (Pressure Guage) اور پوائنٹر (Pointer) ہو تو ان کو روزانہ چیک کرنا چاہیے کہ پوائنٹر سبز حصہ میں ہے۔

انفارمیشن شیٹ نمبر 6 آگ بجھانے کا عمل۔عام ہدایات

1۔ **تعارف۔**

چونکہ آگ زندگی اور املاک کے لیے خطرناک ہوسکتی ہے۔اس لیے ہر کارکن کو ہر وقت آگ بجھانے اور اس پر قابو پانے کے لیے تیار رہنا چاہیے۔

2۔ **اوزار اور آلات۔**

ا۔ دستی'خشک کیمیکل سے تیار کثیر المقاصد پریشرائزڈ' آگ بجھانے والا آلہ۔

ب۔ بیلچہ۔

ج۔ جھاڑو۔

د۔ کمبل۔

ر۔ بالٹی۔

س۔ کلہاڑا۔

ش۔ سیڑھی۔

ص۔ تار کاٹنے والا اوزار۔

ض۔ دستی لائٹ کم از کم تین سیل والی ٹارچ۔

ط۔ ابتدائی طبی امداد کا سامان (فسٹ ایڈ کٹ)۔

ظ۔ حفاظتی ٹوپی۔

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں: www.iqbalkalmati.blogspot.com

ع۔ چمڑے کے دستانے۔

غ۔ حفاظتی جوتے۔

ف۔ آنکھوں کی حفاظت کے لیے مناسب چشمہ۔

3۔ حفاظت کے عام اقدام۔

ا۔ مناسب اوزار اور آلات استعمال کیجئے۔

ب۔ آگ کے شعلوں سے بچیں۔

ج۔ بہت زیادہ بخارات (Fumes) اور دھوئیں میں سانس مت لیں۔

د۔ پرسکون رہیں اور زیادہ تھکاوٹ سے بچیں۔

ر۔ آگ کے آلاؤ سے بچیں۔

4۔ اہم نقاط اور اقدام۔

ا۔ آگ کی وسعت اور جگہ کا تعین کریں۔

1) ضروری آلات کا تعین کریں۔

2) افرادی امداد کا تعین کریں۔

ب۔ آلات اور افرادی قوت کی مناسب تقسیم کریں۔

ج۔ درج ذیل طریقوں سے آگ پر قابو پانے کی کوشش کریں۔

1) خطرناک چیزوں مثلاً تیل، گیس اور دھماکہ خیز مواد کو ہٹانا۔

2) اگر ضرورت ہو تو برقی رو بند کر دیں۔

(انتباہ:۔ ذاتی حفاظت کو مت بھولیئے)

د۔ اگر ممکن ہو تو آگ بجھائیں۔

ر۔ اگر آگ آپ کے کنٹرول سے باہر ہے تو مزید امداد طلب کیجئے اور اگر ممکن ہو تو پیشہ وارانہ امداد طلب کریں۔

س۔ اضافی خطرات کو دور کریں جیسا کہ آگ یا آگ بجھانے کے عمل کے نتیجے میں پیدا شدہ ملبہ۔

ش۔ متعلقہ حکام کو مطلع کریں۔

خلاصہ سبق۔

☆ آگ لگنے کی عام وجوہات اور حفاظتی اقدام۔

☆ آگ کی کیمیائی ترکیب اور اس کی اقسام۔

☆ کھمبوں کی آگ بجھانے کے لیے ہدایات۔

☆ ٹرک کی آگ بجھانے کے لیے ہدایات۔

☆ دستی خشک کیمیکل سے تیار، پریشرائزڈ آگ بجھانے کے آلے کا طریقہ۔

☆ آگ بجھانے کا عمل۔ عام ہدایات۔

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں: www.iqbalkalmati.blogspot.com