

سلام، میرا نام رچ سپیکٹ ہے، اور میں سامنتھا سپیکٹ ہوں۔ ہم نے اپنے 22 ماہ کے بیٹے، ریس، کو ڈوبنے کی وجہ سے کھو دیا اور ہم نہیں چاہتے کہ ہماری کہانی آپ کی کہانی بنے۔ میں جانتا ہوں کہ جب آپ اپنے نوزائیدہ بچے کو اپنی باتھوں میں تھامے ہوئے ہوتے ہیں، تو آخری چیز جس کے بارے میں آپ سوچنا چاہتے ہیں وہ انہیں کھونے کا امکان ہے، لیکن ڈوبنے کا حادثہ تیزی سے اور خاموشی سے ہوسکتا ہے۔ جس دن ہم نے ریس کو کھویا وہ سیر سٹورم سینڈی نامی طوفان کے آنے سے دو دن پہلے کا دن تھا، اور تیاری کرنے کے لیے، میں اپنے صحن میں لان کا فرنیچر سنبھال رہا تھا اور میں نے ایک دوست سے کہا تھا کہ وہ میرے فرنیچر کا کام کرنے کے دوران آ کر ریس کا دھیان رکھے۔ یہ سب صرف میرے اور میرے دوست کے درمیان ایک معمولی غلط فہمی کی وجہ سے ہوا، جہاں اس نے سوچا کہ ریس میرے ساتھ ہے اور میں نے سوچا کہ ریس اس کے ساتھ ہے اور ان پانچ منٹوں میں جب ہم میں سے کوئی بھی اس کے ساتھ نہیں تھا، وہ گھومتا ہوا ہمارے پچھلے صحن میں چلا گیا اور ہمارے آرائشی تالاب میں گر کر ڈوب گیا۔

ایک سے چار سال کی عمر کے بچوں میں موت کی سب سے بڑی وجہ ڈوبنا ہے۔ یہ تیزی سے اور خاموشی سے ہوسکتا ہے۔

اس پر یقین کرنا مشکل ہے، لیکن ایک بچہ صرف ایک سے دو انچ پانی میں بھی ڈوب سکتا ہے۔

جیسے جیسے بچے بڑے ہوتے ہیں، ان کے ڈوبنے کا خطرہ بدل جاتا ہے۔ امراض پر قابو پانے اور روک تھام کے مراکز کے مطابق، ایک سال سے کم عمر کے شیر خوار بچوں کے ہاتھ ٹب میں ڈوبنے کا امکان سب سے زیادہ ہوتا ہے۔ ایک سے چار سال کی عمر کے بچوں کے گھر کے سوئمنگ پول میں ڈوبنے کا امکان سب سے زیادہ ہوتا ہے۔

5 سے 14 سال کی عمر کے بچوں کے قدرتی آبی ذخائر یا سوئمنگ پول میں ڈوبنے کا زیادہ امکان ہوتا ہے۔

آپ اپنے بچے کو اس طرح محفوظ رکھ سکتے ہیں:

جب آپ کا بچہ پانی میں یا پانی کے قریب بھی ہو تو اسے کبھی اکیلا نہ چھوڑیں، ایک لمحے کے لیے بھی نہیں، اور نہ ہی اسے کسی دوسرے کم عمر بچے کی دیکھ بھال میں چھوڑیں۔

اپنے بچے کو ہمیشہ اتنا قریب رکھیں کہ آپ کا ہاتھ اس تک پہنچ سکے۔

اپنے بچے کو نہلانے سے پہلے تولیہ اور نہانے کا دیگر سامان اپنے پاس رکھیں۔ اس طرح آپ ہمیشہ اپنا ایک ہاتھ اپنے بچے پر رکھ سکتے ہیں۔ اگر آپ کو ہاتھ روم سے باہر جانے کی ضرورت پڑے تو اپنے بچے کو اپنے ساتھ لے جائیں --- چاہے آپ شیر خوار بچوں کے لیے مخصوص ٹب یا نہانے والی سیٹ ہی کیوں نہ استعمال کر رہے ہوں۔ ٹب اور سیٹیں الٹ سکتی ہیں۔

اپنے بچے کو ہاتھ ٹب میں بٹھانے سے پہلے، اپنے ہاتھ سے پانی کو چیک کریں۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ یہ ٹھنڈا یا بہت زیادہ گرم نہ ہو۔

جب ٹب استعمال میں نہ ہو تو اس کا ڈرین پلگ باہر نکال دیں۔ اس طرح اگر کوئی بچہ ٹوٹی کھول بھی دے تو ٹب نہیں بھرے گا۔

اگر آپ کمرے میں نہیں ہیں تو اضافی حفاظت کے لیے ہاتھ روم کے دروازے بند رکھیں۔

بالٹیوں، ہاتھ ٹب، آئس کولرز، اور بچوں کے پولز کو ہر دفعہ استعمال کے بعد خالی کر دیں۔

جب آپ کا بچہ بہت چھوٹا ہو، تو اسے پانی میں داخل ہونے سے پہلے کسی بڑے سے اجازت لینا سکھانا شروع کر دیں۔

اگر آپ کے پاس پول تک رسائی ہے، تو یقینی بنائیں کہ اس کے چاروں طرف باڑ لگی ہو، خاص طور پر پول اور گھر کے درمیان والی طرف۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ پول کا گیٹ خود بخود بند ہونے اور خود بخود لاک ہونے والا ہو۔ کسی بھی وجہ سے گیٹ کو کھلا رکھنے سے گریز کریں۔ پول کے الارم پانی کی سطح پر لہروں کا پتہ لگا کر حفاظت کی ایک اور تہ کا اضافہ کر سکتے ہیں۔ یہ آپ کو خبردار کرے گا جب کوئی پول میں گرا ہو۔ جب کوئی پول میں گر جائے تو یہ آپ کو آگاہ کرے گا۔

پانی کے آس پاس بچوں پر ہمیشہ نظر رکھیں۔ کسی ایسے بالغ شخص کی ذمہ داری لگائیں جو بغیر توجہ ہٹائے بغیر پانی میں بچوں پر نظر رکھے۔ اگر کوئی بچہ لاپتہ ہو جائے تو سب سے پہلے پانی کو چیک کریں تاکہ یہ یقینی بنایا جاسکے کہ وہ فوری خطرے میں نہیں ہے۔ سی پی آر (CPR) سیکھیں۔ جانیں کہ ہنگامی صورتحال میں مدد کیسے حاصل کی جائے۔

لائف گارڈز کی موجودگی والے علاقوں میں تیراکی کریں۔ پانی میں اور اس کے آس پاس، کوئی بھی چیز بالغ شخص کی پوری توجہ کے

ساتھ نگرانی کی جگہ نہیں لے سکتی۔ یہ بات سچ ہے چاہے بچہ کتنی ہی اچھی طرح سے تیرنا کیوں نہ جانتا ہو۔

کشتی، کینو، کایاک، یا پیڈل بورڈ پر ہر کسی کو ساحلی محافظ سے منظور شدہ حفاظتی جیکٹ پہنی چاہیے۔ فلوٹیز (تبرنے والے کھلونوں) سے گریز کریں۔ جب آپ پانی میں اور اس کے آس پاس ہوں تو ساحلی محافظ سے منظور شدہ حفاظتی جیکٹیں استعمال کریں۔

ٹوبنے سے بچا جا سکتا ہے۔ پانی میں حفاظت کے اصول اور تیراکی سیکھنے سے ٹوبنے کا خطرہ کم ہو سکتا ہے۔ آپ ایک سال کی عمر میں بچے کو تیراکی کے اسباق دلوانا شروع کر سکتے ہیں۔ والدین اور بچے کی مشترکہ کلاسیں آپ کے بچے کو اس سے بھی پہلے پانی سے متعارف کرانے کا ایک پرلطف طریقہ ہو سکتی ہیں۔

اپنی کمیونٹی میں ایسی کلاسیں تلاش کریں۔ تیراکی جاننا آپ کو اور آپ کے بچے دونوں کو سالوں تک پانی میں لطف اندوز ہونے میں مدد دے گا۔