

## پیرنٹ اور نگہداشت کرنے والوں کے لئے حفاظت سے متعلق مواد

### اپنے بچے کو محفوظ رکھنے میں مدد کرنا

والدین اور نگہداشت کرنے والے بچے کی جسمانی اور جذباتی فلاح و بہبود میں ایک طاقتور کردار ادا کرتے ہیں، خاص طور پر جب کوئی نوجوان خود کو نقصان پہنچانے، خودکشی کے خیالات، یا دوسروں کو نقصان پہنچانے کے خیالات سے جدوجہد کر رہا ہو۔ یہ رہنما اہم معلومات کو واضح حصوں میں منظم کرتا ہے تاکہ آپ اپنے بچے کی مدد کر سکیں اور گھر کے ماحول کو محفوظ رکھ سکیں۔

### فوری مدد چاہیے؟

- اگر آپ اپنے بچے کی فوری جسمانی حفاظت کو یقینی نہیں بنا سکتے تو **911** پر کال کریں۔
- **988** خودکشی اور بحرانی صورتحال میں **لائن**: کسی بھی وقت، کسی بھی وقت خفیہ مدد کے لیے **988** پر کال یا ٹیکسٹ کریں۔

### کن چیزوں پر نظر رکھیں

پریشانی کی ابتدائی علامات کو پہچاننا آپ کو مدد فراہم کرنے کا موقع دیتا ہے اس سے پہلے کہ صورتحال سنگین ہو جائے۔ اپنے وجدان پر بھروسہ کریں۔ اگر آپ کا بچہ "بے ترتیب"، الگ تھلگ یا غیر معمولی طور پر پریشان نظر آئے تو رابطہ کریں۔

### ممکنہ انتہائی علامات میں درج ذیل شامل ہیں:

- غیر واضح چوٹیں یا تیز چیزیں چھپانے کی کوششیں۔
- موت کے بارے میں بات کرنا، لکھنا یا پوسٹ کرنا یا غائب ہونے کی خواہش۔
- شدید غصہ، جڑ جڑا پن یا اچانک موڈ میں تبدیلیاں۔
- خاندان یا دوستوں سے الگ ہو جانا۔
- ہتھیاروں، تشدد، یا پریشان کن آن لائن مواد میں دلچسپی۔

### احتیاط سے جواب دینا

جب بچہ تکلیف دہ جذبات یا رویے شیئر کرتا ہے تو آپ کا پرسکون ہونا، تعاون اور موجودگی بہت بڑا فرق لا سکتی ہے۔ یہ حصہ تعلقات پر مبنی جوابات پر مرکوز ہے جو آپ کے بچے کو سنا اور محفوظ محسوس کراتے ہیں۔

### بمردی کے ساتھ جواب دینے کے طریقے:

- پرسکون رہیں۔ آپ کا لہجہ حفاظت کا اظہار کرتا ہے۔
- بغیر کسی فیصلے کے سنیں۔
- جذبات کی تصدیق کریں: ہمیں یہ بتانے کے لئے شکریہ۔ مجھے معلوم ہے یہ واقعی بہت مشکل ہے۔
- ایسے سوالات پوچھیں جن کے وہ تفصیلی جوابات دے سکیں: "کیا تم مجھے بتا سکتے ہو کہ کیا چل رہا تھا؟"
- سزا سے بچیں۔ اس کے بجائے، حفاظت، تعلق، اور حمایت پر توجہ دیں۔

### محفوظ گھر بنانا

خطرناک اشیاء تک رسائی محدود کرنا بحران کے دوران جذباتی رویے کے خطرے کو کم کرنے کا ایک اہم طریقہ ہے۔ ادویات اور اسلحہ ہمیشہ تالے میں رکھنا چاہیے۔ دوبارہ چیک کریں کہ درج ذیل اشیاء محفوظ طریقے سے رکھی گئی ہیں:

- **ادویات اور گھریلو منضبط مواد**۔ تمام نسخے اور اوور دی کاؤنٹر ادویات، وٹامنز، صفائی کے سامان، زہریلے مصنوعات، شراب، بھنگ کی اشیاء، اور انہیلنٹس کو تالے میں رکھیں۔
- **آتشیں اسلحہ اور متعلقہ اشیاء**۔ آتشیں اسلحہ کو تالے میں رکھیں، ان لوڈ اور پہنچ سے باہر رکھیں، اور گولیاں الگ سے تالے میں رکھی جائیں۔ تمام لوازمات، چابیاں، کمپینیشنز اور لاک باکسز کو محفوظ کریں۔ **مفت فائر آرمز اور میڈیکیشن لاکس** کے بارے میں معلومات کے لیے **لاک اینڈ ٹاک ور جینیا** دیکھیں۔
- **تیز دھار اشیاء** — چھریاں، فینچیاں، اسٹری، گرومنگ کے اوزار، اور چھوٹی نوکیلی چیزیں جیسے سوئیاں یا ٹوٹا ہوا شیشہ محفوظ رکھیں۔
- **گلا گھٹنے کے خطرات** — بیلیٹس، رسیاں، ڈوریاں، پلاسٹک بیگز، اور ایسی تمام اشیاء جو وزن اٹھا سکتی ہوں یا ڈھیلی لٹک سکتی ہوں، محفوظ جگہ پر رکھیں۔

دیگر خطرات - اوزار، لائٹرز یا ماچس، لمبی تاروں والے چھوٹے آلات، اور بھاری اشیاء کو محفوظ طریقے سے محفوظ رکھیں۔

### روزمرہ کے حفاظتی طریقے

- لاک باکس، سیف، یا لاک کینٹنس استعمال کریں۔
- بیڈرومز اور باتھ رومز سے غیر ضروری تیز اشیاء یا گلا گھونٹے کے خطرات کو ہٹا دیں۔
- تیز یا خطرناک اوزاروں کے استعمال کی نگرانی کریں۔
- محفوظ متبادل منتخب کریں (مثلاً الیکٹرک ریزر، پہلے سے کٹی ہوئی خوراکیں، سیفٹی قینچی، وائرلیس بلائٹرز)۔
- وقتاً فوقتاً چھپی ہوئی اشیاء چیک کریں۔
- آن لائن سرگرمی، سوشل میڈیا، اور پیغامات کو نگران موضوعات کے لیے مانیٹر کریں۔
- بحران یا دباؤ کے وقت نگرانی میں اضافہ کریں۔

### اپنی سپورٹ ٹیم بنانا

آپ کو اپنے بچے کی پریشانی کو اکیلے سنبھالنے کی ضرورت نہیں۔ ایک مضبوط معاونتی نظام آپ کے بچے کو محفوظ، سمجھا ہوا، اور دیکھ بھال کے حصار میں محسوس کرنے میں مدد دیتا ہے۔

### آپ کی ٹیم کے مددگار ارکان میں شامل ہو سکتے ہیں:

- آپ کے بچے کے سکول کونسلر۔
  - بچوں کا ڈاکٹر/ذاتی ڈاکٹر۔
  - ایک معالج، کونسلر، یا ماہر نفسیات۔
  - مقامی ذہنی صحت فراہم کرنے والے یا بحران کی خدمات۔
- صورتحال کے بڑھنے سے پہلے جلدی رابطہ کرنا ایک معنی خیز اور ممکنہ طور پر جان بچانے والا فرق لا سکتا ہے۔

اپنے بچے کو محفوظ رکھنے اور مشکل حالات کا جواب دینے کے بارے میں مزید معلومات کے لیے:

- [حفاظتی اقدامات: اپنے بچے کو محفوظ رکھنے کے لیے ٹولز اور حکمت عملیاں](#)
- [درج ذیل علامات کو پہچاننا اور ان پر بروقت ردعمل دینا: خود کو نقصان پہنچانے، خودکشی کا خطرہ، تشدد کی علامات](#)
- [رسائی کو محدود کرنے کے لیے رہنما اصول: آتشیں اسلحہ، ادویات اور منضبط مواد، شریان بندی، چاقو اور تیز اشیاء](#)
- [گن سیفٹی کو سمجھنا](#)
- [کائے اور خود کو نقصان پہنچانے والی دیگر صورتوں کے لیے مدد](#)
- [اگر آپ خودکشی کے بارے میں فکر مند ہیں تو کیا کریں](#)

### ورجینیا قانون کی شرائط

ورجینیا کے محفوظ ذخیرہ کرنے کے قوانین کو سمجھنا خاندانوں کو حفاظتی توقعات پر پورا اترنے اور بچوں یا نوجوانوں کے لیے اسلحہ تک رسائی کو روکنے میں مدد دیتا ہے۔

### ورجینیا سیکور سٹوریج ریکوائرنٹس (§18.2-56.2, §22.1-272.1, §22.1-79.4)

ورجینیا کے قانون کے مطابق، نابالغوں والے گھروں میں اسلحہ محفوظ طریقے سے محفوظ رکھنا ضروری ہے (لاک، ان لوڈ، اور ناقابل رسائی)۔ بالغ افراد کو قانونی نتائج کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے اگر بچہ غیر محفوظ ہتھیار تک رسائی حاصل کر لے۔ فروخت کنندگان کو محفوظ ذخیرہ کرنے سے متعلق ہدایات بھی نمایاں طور پر فراہم کرنا ہوں گی، اور گلابوں سے گم یا چوری ہونے والے آتشیں اسلحہ کی اطلاع قانون نافذ کرنے والے اداروں کو دینا ضروری ہوگی۔ اگر بعد میں یہ اسلحہ کسی اور کے زیر استعمال آتا ہے تو اس صورت میں سزائیں مزید سخت ہو سکتی ہیں۔ یہ قوانین نقصان سے بچاؤ اور محفوظ معاشروں کے فروغ کے لیے وضع کیے گئے ہیں۔

### اہل خانہ کے لیے اس کا کیا مطلب ہے

اگر آپ کے پاس اسلحہ ہے:

- اسے ہمیشہ ٹلا میں رکھیں، ان لوڈ کریں اور بچوں کے لیے ناقابل رسائی ہونا چاہیے۔
- گولہ بارود کو الگ سے ٹلا میں رکھیں اور الگ سے رکھنا ضروری ہے۔
- گن سیف، لاک باکس، ڈگر لاک، یا کیبل لاک استعمال کریں۔
- کبھی بھی آتشیں اسلحہ غیر محفوظ یعنی بغیر ٹلا والے گڑی میں نہ چھوڑیں۔