

## سموگ میں حفاظتی اقدامات

پاکستان کے صوبے پنجاب میں فضائی آلودگی کو جانچنے کے لیے ایئر کوالٹی مانیٹر نصب کیے گئے ہیں۔ فضا میں موجود آلودگی کے تمام عناصر کو ایک خاص فارمولے کے تحت جانچا جاتا ہے جس کے بعد ایئر کوالٹی انڈکس نکلتا ہے۔ محکمہ ماحولیات کے مطابق اگر ایئر کوالٹی انڈکس 200 تک ہو تو حالات نارمل ہوتے ہیں، 200 سے 300 تک کی سطح پر آنکھوں میں جلن کا آغاز ہو جاتا ہے جبکہ سانس اور دل کے مریض بچے بوڑھے بھی متاثر ہوتے ہیں۔ جب ایئر کوالٹی انڈکس 400 سے 500 کی سطح تک پہنچ جاتا ہے تو یہ انتہائی خطرناک حالات ہوتے ہیں، جب ایئر کوالٹی انڈکس 500 کی سطح عبور کر لیتا ہے تو صحت مند لوگ بھی اس سے بری طرح متاثر ہونا شروع ہو جاتے ہیں اور ان میں سانس، دل، جلد اور آنکھوں کے مسائل پیدا ہو جاتے ہیں۔

پاکستان میں سموگ کے سیزن کا آغاز اکتوبر کے کسی بھی دن سے ہو سکتا ہے اور یہ جنوری تک جاری رہتا ہے۔ اس میں شدت اس عرصہ کے دوران 10 دن سے لیکر 25 دن تک ہو سکتی ہے۔ محکمہ ماحولیات سے ملنے والے اعداد و شمار کے مطابق 2019 میں 2 ہزار 407 چھوٹی بڑی فیکٹریوں کا معائنہ کیا گیا ہے۔ جن میں سے ایک ہزار 487 کونٹریز جاری کیے گئے ہیں کہ وہ اپنی ٹیکنالوجی کو بہتر کریں جبکہ اینٹوں کے بھٹوں سمیت زیادہ آلودگی پھیلانے والے 86 فیکٹری یونٹ عارضی طور پر بند کیے گئے ہیں۔ اسی طرح 91 افراد پر مقدمات کا اندراج بھی کیا گیا ہے جبکہ اسی دوران ماحولیاتی آلودگی سے ہنگامی طور پر نمٹنے کے لیے دفعہ 144 نافذ کیا گیا۔

طبی ماہرین کے مطابق سموگ سیزن کے دوران بچوں کا دن میں باہر نکلنا ایسے ہی ہے جیسے کہ بچوں نے ایک دن میں 30 سگریٹ پیئے ہوں۔ سموگ کے دنوں میں لوگ ماسک کا استعمال کرتے ہیں جو صرف انکی سانس کی حفاظت کرتا ہے جبکہ آپی آنکھیں غیر محفوظ ہوتی ہیں اس لئے عینک کا استعمال کرنا چاہیے۔ سموگ پھیلنے پر متاثرہ حصوں پر جانے سے گریز کرنا چاہیے تاہم اگر وہ پورے شہر کو گھیرے ہے تو گھر کیا بند رہنے کو ترجیح دیں اور کھڑکیاں بند رکھیں۔ باہر گھومنے کے لیے فیس ماسک کا استعمال کریں۔ سموگ کے دوران ورزش سے دور رہیں خصوصاً دن کے درمیانی وقت میں، جب زمین پر اوزون کی سطح بہت زیادہ ہوتی ہے۔ اگر دمہ کے شکار ہیں تو ہر وقت اپنے پاس انہیلر رکھیں۔

اگر ہم سموگ سے آلودہ کسی علاقے میں موجود ہیں تو ہمیں کوشش کرنی چاہئے کہ سموگ کے دوران چہرے کو مکمل طور پر ڈھانپ کر رکھیں اور گھر کے دروازے اور کھڑکیوں کو بند کر کے رکھیں۔ فضا کو صاف کرنے والے مختلف فلٹرز اور ایسے جدید آلات دستیاب ہیں جن کو استعمال کر کے ہم اپنے گھروں، دفاتر اور گاڑیوں کی فضا کو صاف رکھ سکتے ہیں۔ مگر سموگ کے دوران یا سموگ والے علاقوں میں جانے کے لئے عام سرجیکل سبز رنگ والے ماسک استعمال نہیں کرنے چاہئیں کیونکہ سموگ میں موجود پی ایم 2.5 کے ذرات اس سرجیکل والے عام ماسک کے سوراخوں میں سے بھی گزر کر پھیپھڑوں میں داخل ہو سکتے ہیں۔ لہذا سموگ کے نقصان دہ اثرات سے محفوظ رہنے کے لئے ہمیں 3 ایم، 95 این یا 99 این ماسک استعمال کرنے چاہئیں اور سموگ میں موجود اوزون سے محفوظ رہنے کے لئے آنکھوں پر بھی حفاظتی چشمے استعمال کرنے چاہیے۔ اس کے علاوہ سموگ والے علاقے میں زیادہ محنت و مشقت، بھاگنے، دوڑنے، ورزش اور کھیل کود سے اجتناب کرنا چاہئے

کیونکہ سموگ کی وجہ سے ہوا کا پریشر زمین پر کم ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے سانس پھولنا شروع ہو جاتا ہے اور پھر سانس لینے میں مشکل پیش آ سکتی ہے اور اگر سانس اکھڑ جائے تو سانس بحال ہونے میں دقت ہوتی ہے۔ خاص طور پر ایسے افراد جو پہلے سے ہی سانس کی مختلف بیماریوں میں مبتلا ہوں وہ اس سے زیادہ جلدی متاثر ہو سکتے ہیں۔