

# خنکان



دهستبجی به هیمنی دست به کار به

مندالان به تاییبیت له نیوان تهمنی یهک تاکوو 5 سالد، زورجار شتهکان دهخنه ناو ده میان. نهمه ریگهیهکی ناساییه که له ریگهی نهمانوه دونیا ددهوز نهمه. هه ندیک له شته بچووکهکان، وهک ههلمات و موروو، ریک قهبار هیان نهمه ندهیه که له ریگهی هموایی مندالدا گیر دهکن و دهبنه هوی خنکان. باشتترین شیواز بو بهرگریکردن له سهر ههلمدانی وهها رووداو یک نهمیه که دلنیا بیتهوه شتی بچووکی لهم شیوهیه، له بهر دهستی مندالهکمت نهیبت.

له زور بابنهاندا، تو یان کهسیکی تر، ده بیینی که مندالهکمت شتیک قوت دمدات که ده بیته هوی خنکان. له گهل نهمه شدا لهوانیه هۆکاری تر هه بیبت بو کۆکین. گهر مندالهکات لهناکو دهست دهکات به کۆکین، نهخوش نییه و زورجار ههول دمدات بو نهمه هوی شته بچووکهکان بخاته ناو دهمی، نهم کاته نهگهری نهمه ههیه که خهریکه بخنکیت.

گهر مندالهکمت ههستاش وریایه بهلام ناکۆکیت یان کۆکین کار یگهری نییه، له پشتی بده. گهر به له پشت دان نیشانهکانی خنکان کهم نهموه و مندالهکمت ههستاش هوشیاره، له ساوانی تهمن یهک سالد سنگی گوشار بده یان له مندالانی سهرووی یهک سالاندا سک گوشار بده. تهنانهت گهر شتهکه هاته دهموه، یار متهی پزیشکی وهربگره.

## مندالی بیهوش و خنکان:

گهر مندالییک دوچاری خنکان بووه، بیهوشه، یان خهریکه بیهوش ده بیبت، نهم له سهسر رووبه ریکی تهخت دابنن.

- خوت یار متهیت بده یان کهسیک بنیره بو وهرگرتتی یار متهی. **په یوهندی بکه به 999.**
- لهم قوناغدا مندال بهجی مه هیله.
- دهمی مندال بکهوه. گهر شتهکه بهناشکرایی ده بیندریت و دهکری به ناسانی بیگریت، دهر بیینه.
- زیانهوهی دل (CPR) دهست پیکه.

سهردانی مآپهری [www.redcrossfirstaidtraining.co.uk](http://www.redcrossfirstaidtraining.co.uk) بکه.

## گهر مندالهکمت خهریکه دهخنکیت:

- گهر شتهکه ده بیبیت ههول بده دهر بیبیت. بهلام بهکوتیرانه به پهنجهکانت پال متهی به دهستت. نهگهری نهمه ههیه که به پال پیوهنایی زیاتر له سهسر شتهکه بارودوخهکه خراپتر بکهیت.
- گهر مندالهکمت به دهنگی بهرز دهکۆکیت، پیویست ناکات ههچ بکهیت. هانی بده دریزه بدات به کۆکین و بهجی مه هیله.
- گهر کۆکینی مندالهکمت کار یگهر نییه (بیدنگه یان ناتوانیت به دروستی ههناسه بدات)، بو داواکاری یار متهی دهستبجی هاوار بکه و بزانه که ههستاش ههسر وریایه یان نا. **په یوهندی بکه به 999.**
- گهر مندالهکمت ههستاش هوشیاره بهلام ناکۆکیت یان کۆکینهکی کار یگهر نییه، له پشتی بده.

## سهردانکهری تهندروستی دهلیت

ساوا و نهم مندالانه که تازه پییان ههلمگرتتوه شته بچووکهکان وهک داری نوقول، میزه لان، پاقلهی سودانی، دوگمه، توررهکی

دایبی، لهته بووکلهلی پلاستیکی یان پمتکهکان قووت بدن، بیخهنه ناو قورگیان یان به خواردنی نهوان بخنکین.

ناخو دهوروبهری مندالهکمت سهلامهته؟

بزانه له بارودوخیکی فریاگوزاریدا دهبی چی بکهیت، نامادهییت همییت، سهردانی مالپهری  
[www.redcrossfirstaidtraining.co.uk](http://www.redcrossfirstaidtraining.co.uk) بکه.