

رووداو هڪائي نامال



پرين

شوشه، چفقو و نامرازي نيز دتوانن بينه هوي پريني توند.

بهرگري:

پهر داخي ناو خوار دنهوه له سهر زهوي دامهني. بوتلي شوشه له بهر زايي دابني. چفقوي چيشخانه له شوييني دور دابني.

دهبن چي بکھيت:

- گهر پرينه که زور نيه ناوچهي بردراو بشوه، دنيا به که هيچ ورده شوشه يک لهو به شدا نه مابيتوه و سهره که به پهرويه کی زووري خاوين داپوشه.
- گهر پرينه که زوره، خونبهر بوون هيه يان لهته شوشه يک له ژير پيست هيه سهر داني A&E (رووداو و فريگوزاري) بکه.

نقومبوون (خنکان)

زوريه ي مندلان، زور جار له ناوي تنکدا نقوم دهبن. نم رووداو له حمام، حموزي باخ، حموزي سهول و بهرميلي ناوي باراندا دهقمونيت.

بهرگري:

- همووجاري چاوديري نهو مندالانه بکه که له ناو نزيکن. له سهر حموز بهر بهستيكي ناسن دابني و يان نهو پر بکهوه و ومک قولکه ي لم بهکاري بينه.
- دنيا به که مندالنه که مت مهله فير بووه.

دهبن چي بکھيت:

مندالنه که له ناو بينه دهروه. سهول بده ناچاري بکريت بوتوه ي هر چي ناوه به کوکين بينيته دهروه. گهر هيچ کار دانهويه پيشان نادات په موندی بکه به 999 وه.

ژههراوييون

ژههراوييون به هوي خوار دني دهرمان، بهر همي نامال و کهلوپهلي خوجوانکردن باوه.

بهرگري:

هممو ماده کيميايي هکان، دهرمان، کههول، پاتري و بهر همي پاککه موه له شوييني پاريزراودا دابني.

دهبى چى بکهیت:

بزانه چى قوت داوه و له کاتى سهردان بؤ بهشى رووداو و فرياکوزاريدا ئهو لهگهل خوت بهره.

خنکان

پهتک و زنجبرى پهرده کوره دمکرى مهترسى زيانى خنکانى بدواوه بئيت.

بهگرى:

- پهرده کوره بهبى پهتک دابنى.
- پهتکى راکيشانى پهرده کوره دهبى کورت و دوور بئيت لهبهدهستى مندالان.
- پهتکهکان ببهستهوه يان گيره، پاريزهر، قرتينهر يان گرى بهکار بئنه.
- قهر موئلهى مندال، پيخهف يان کورسى بهرز نزيک به پهنجهره دامهنى.
- بووکلهه ي يارى يان کهلوپهل لهسهر قهر موئلهى مندال شور مهکوه، جانتاي پهتکار هلماموسه لهم شوينهدا که مندالنيک بتوانيت سهري بخاته ناو نالقهى پهتکى جانتا.
- زانيارى زياتر بهدهست بئنه دهر باره ي CPR (ژيانهوهى دل).

دهبى چى بکهیت:

گرپيووچکهکان له ملي مندال بکهوه، پهيوهندى بکه به ژماره 999وه و CPR (ژيانهوهى دل دهست پيیکه).

شکانى نيسک

شکانى نيسک، نيسکيکى شكاو يان قهلهشيوه.

بهگرى:

چاوديزى بکه لهسهر يارى مندالان، بؤ ماتورى سکوته، تهختهخليسکينه و پاسکيل کهرستهى پاراستنى شياو (کلوزرى)، ناوپوشى نهژنو و ناوپوشى نهيشک) بهکار بئنه.

چون دهستنيشان بکه شکانى نيسک پرووى داوه؟

- ههنديچار شکانى نيسک دياره و دمکرى نيسک له ريگه ي پيستهوه ببينيت.
- نازارى ههيه و ههندي تار تاسانى لهگهل دايه.
- لهوانهيه نهندام واديار بئيت که لهجى چوه.
- ناوسانى و شينبونوه.

دهبى چى بکهیت:

- گهر بيهوشى پيوسته، ريگه معده هيچ بخوات يان بخواتهوه.
- پيچراومهكى بهستوو (پولکهى سههول بهستوو) که له پهرويهکدا پيچراوتهوه بههيمنى دابنى لهسهر بهشى پهيوهست.
- به يارمتهى خاولى وهک پهتکى راگر، باسکى شكاو جيگير راگره.
- نهندامى شكاو بپاريزه بهتايهت کاتک که له سهيار هدايت، کهوايه گهر بکريت داوا له کهسکى تر بکه شوفيرى بکات.
- سهردانى بهشى A&E (رووداو و فرياکوزارى) بکه.

کهوتن

بؤ مندالان، گهرهترين مهترسى کهوتنهخواروه له لئواري قهر موئله، يان ناستى گورهره. له پهيوهندى لهگهل مندالانى تازهپههنگرتوودا، زورتر کهوتن لهسهر موبيليات يان قادرمهدا ههرهشهيان ليندهکات.

بهگرى:

- دلنيا به که توانايى تلانوه و خلوربوونهوهى مندال نييه له ههرجوره ناستيکدا (باليف بهکار بئنه).
- خو بپاريزه له دانانى بيشکه يان کورسى مندال لهسهر ناست و رووبهريک که نهگهري تلانوهى مندال ههيه.

- کاتیک منڊالھڪت دست دھڪات به جو لانهوه، له شونى دستينكى قادر مھڪانوه پھڙهه پاراستن بهڪار بڻهه. دنيا به له قفلوونى بالڪون و قفلى پاراستن بده له پنھنجر مھڪان.

دھبن چي بھڪيت:

گھر منڊالھڪت ڪھوتنيكى مھتر سيداري ھهجووه، پھيوھندي بھڪه به 999 وه.

خنڪان

منڊالني ساو و ئهوانهه تازھيٺيان ھهگرتووه به ئاساني دھتوانن ڪھلوپھلي وهڪ ميزه لان، پاٿري، پاقلهه سوداني، دوگمه، پارچھه بووڪھلهه پلاستيڪي و يان تھلپيچھڪان قوت بدن، بيخنه ناو قورگيان يان به خوار دني ئهوان بھنڪين.

بھگري:

- بؤ دوزينهوهه ڪھلوپھله بھوڪھڪان، پشڪنيني سھرزوهي و بنهوهه ڪھلوپھلهڪان بھڪه.
- ڪونٽرول بھڪه ڪه بووڪھلهڪان گونجاو بن لهگھل تھمھني منڊال و بارودوخي گونجاويان ھهٺيت.
- زانياري زياتر بھدھست بڻهه دھريارهه CPR (جورٽيڪ شيوازي يار مھتي سھرتاييه ڪه تيڪھلنيڪه له ھناسه پيداني دھستڪرد و ماساچي قھفزهه هي سنگ). ھنديچار پني دھوتريت ماچي ژيان.

دھبن چي بھڪيت:

گھر منڊالھڪت خھريڪه دھنڪيت دھستبھجي و بھھيمني دھست بهڪار به. وريا به ڪه شتھڪه زياتر پال پھونھني بؤ ناو قورگ. منڊالھڪت ھان بده بؤ ڪوڪين. له پشتي بده، گھر منڊالھڪه بؤراوھتوهه داواي يار مھتي بھڪه (منڊال بھتھنيا جي مھهئله) و CPR (ژيانهوهه دل) دھست پيڪه.

بريندار بووني سھر

يھڪيڪ له نيشانهڪاني بھر ڪھوتني زيانى توند به سھر ھهستڪردن به خھوالووي نانساييه، ئهمه بھم واتايه نبييه ڪه ناتواني ريگھبھٺ منڊالھڪت بھھوتيت.

له ڪاتي رووداني ڪھيسهڪاني خوار موهه دھبن چاوديري پزيشڪي وھربگريت:

- بھر دھوام دھر شتھتوهه (زياتر له سي جار).
 - گازنده دھڪات له ھهجووني نازار.
 - ڪاردانهه مھيڪي ڪھمتر بؤ تو پيشان دادات.
 - نازار ھيمن نابيتھوهه به خوار دني پاراستامول يان نيبوپروفھن.
- گھر ماندوهه بووه به ھوي گريان يان شتھه روهي داوه، ئهوڪات باشه ريگھه پيڊهٺيت بھھوتيت. گھر نيگھرائي بؤ بابھتي خھوالووي ئهوه، ئهوڪات پاش يھڪ ڪاترمير لهو خھوه ھهئيبھستنيه.

دھبن چي بھڪيت:

ڪونٽرول بھڪه ڪه دؤخي منڊال باش بڻيت و ئهمه ڪه شھه ڪاردانهوهه نورمال پيشان دھدات.

بؤ وھرگرتني راويژڪاري دھريارهه CPR (ژيانهوهه دل) و شيوازي رووبھروبوونھوهه لهگھل زيانھڪاي تر:

www.redcrossfirstaidtraining.co.uk

سھرچاوه: RoSPA