

Shilalka guriga



Sarista

Quraaradda, mindiyaha iyo shayada fiiqan si xun ayay ilmaha u sari karaan.

KA HORTAGGA:

Bakeeriyada wax lagu cabbo dhulka ha ku dhaafin. Hubi in dhalooyinka quraarad ah aad ku hayso meel sare. Qari mindiyaha jikada.

WAXA HABBOON IN AAD SAMAYSO:

- Haddii uusan ilmuhu si xun u sarmin meesha uu ka sarmay mayr, hubi in aanay quraaradi ku harin oo ku dabool maro nadiif ah oo aanan duf lahayn.
- Haddii uu si xun u sarmo, uu dhiig badan ka socdo ama jabka quraaraddu uu kaga jiro haragga hoostiisa gee Waaxda Gurmada degdeg ah ee isbitaalka (A&E).

Qarqidda

Carruur farabadan ayaa qarqa, badi waxay ku qarqaan biyo aad u yar. Waxay taasi ka dhacdaa qalabka qubaysiga jiifka, balliyada beeraha, barkadaha lagu dhex boodboodo iyo kaydyada biyaha.

KA HORTAGGA:

- Marwalba carruurta ilaali marka ay biyo u dhow yihiin. Balliyada biro ka taag ama dabool si aad uga dhigto bohol ciideed.
- Hubi in ilmahaagu dabbaasha barto.

WAXA HABBOON IN AAD SAMAYSO:

Ilmahaaga biyaha ka saar. Isku day in aad ka quficiso oo uu soo saaro wixii biyo ah. Haddii uusan kuu jawaabayn wac lambarka 999.

Sunta

Waxaa caadi ah in sun laga qaado daawooyinka, shayada guriga lagu nadiifiyo iyo walxaha la isku qurxiyo.

KA HORTAGGA:

Meel ku quful kiimikooyinka, daawooyinka, alkoollada, baatariga iyo shayada nadaafadda.

WAXA HABBOON IN AAD SAMAYSO:

Soo ogow waxa uu ilmahaagu liqay oo qaado marka aad ilmaha geysa Waaxda Gurmada degdeg ah.

Marjiska

Xarkaha daahyada daaqadda iyo silsiladuhu waxay keeni karaan halista dhaawaca ama marjiska ama ceejinta.

KA HORTAGGA:

- Guriga ku xiro daahyo aanan xarig lahayn.
- Xarkaha la jiidoo waa in la gaabiyo oo carruurta laga fogaayo.
- Xarkaha isku xir ama isticmaal mid ka mid ah kabbaallada, nidaamiyayaasha xarkaha, biinanka ama guntinnada farabadan ee diyaar ah.
- Xoolka, sariirta ama kursiga sare ee ilmaha ha dhigin meel daaqadda u dhow.
- Shayada lagu ciyaaro ama shayo kale ha surin ama ha ka laallaadin xoolka ama sariirta.
- Bacaha xarkaha la isku qabto leh ha surin ama ha ka laallaadin meel suurtoogelinaysa in ilme yari uu madaxiisa geliyo wareegga xarkaha la isku qabto.
- Wax dheeraad ah ka baro nidaamka CPR (dib u soo kicinta wadnaha iyo sanbabbada).

WAXA HABBOON IN AAD SAMAYSO:

Ilmaha ka fur waxa ku xiran, wac lambarka 999 oo u bilow nidaamka CPR.

Bacramidda

Bacramiddu waa laf jabta ama dillaacda.

KA HORTAGGA:

Ciyaarta ku ilaali, isticmaal qalabka badbaadada ee habboon (koofiyadda adag, buushashka jilibka iyo suxulka) ee loogu talagalay gaariyada yar yar ee carruurta ku dul oroddo, alwaaxda shaagagga leh iyo baaskiillada.

Sidee ayaan u ogaan karaa in uu jabay?

- Mararka qaar si cad ayay u muuqataa waxaanad arki kartaa lafta oo ka soo taagan haragga.
- Waxaa haya xanuun iyo mararka qaar shoog.
- Addinka ayaa u muuqan kara in uu soo go'ay.
- Barar iyo nabar ayuu yeeshaa.

WAXA HABBOON IN AAD SAMAYSO:

- Ha u oggolaan in uu wax cuno ama wax cabbo maxaa yeelay waxaa loo baahan karaa in la suuxiyo.
- Bac baraf ah (digirta cagaaran ee baraf ah) oo aad ku wareejiiso maro aayar ugu qabo meesha ay dhibaatusu ka jirto.

- Gacanta jabtay ku xaji tuwaal ama shukumaan aad ka laallaadiso.
- Addinka xaji, gaar ahaan marka aad gaari ku jirto, markaa qof kale weydiiso in uu gaariga wado haddii ay suurogal tahay.
- Gee Waaxda Gurmada degdeg ah.

Dhicista

Dhallaanka khatarta ugu weyn ee ku wajahan waxa weeyaan iyagoo is roga oo ka dhaca sariirta, ama meesha xafaayadda lagaga beddelayo. Socodbaradka waxaa ku sii saabsan ka dhicidda saabaanka ama jaranjarada.

KA HORTAGGA:

- Hubi in dhallaanku uusan ka dhici karin meelaha uu jiifo (barkimooyin ag dhig).
- Sariirta carruurta lagu ruxo ama kursiga gaariga ee carruurta ha dhigin meel ay ka siiban karaan.
- Marka uu ilmahaagu dhaqaaqo isticmaal albaabbada jaranjarada lagu xiro. Hubi in aad balakoonada qufusho oo aad daaqadaha u samayso qufullada badbaadada leh.

WAXA HABBOON IN AAD SAMAYSO:

Haddii ilmahaagu uu si xun u dhaco wac lambarka 999.

Margashada

Dhallaanka iyo socodbaradku si fudud ayay u liqi karaan, u neefsan karaan ama ugu margan karaan shayada yar yar ee sida biibiida, baatariga, looska, badhannada, shayada lagu ciyaaro ee caag ah ama xarkaha.

KA HORTAGGA:

- Shayada yar yar ka baar dhulka iyo saabaanka hoostiisa.
- Hubi in shayada lagu ciyaaro ay da'da ilmaha ku habboon yihiin oo ay xaaladdoodu fiican tahay.
- Wax dheeraad ah ka baro nidaamka CPR (farsamada gargaarka caafimaadka ee ugu horreeya oo la isugu daro neef qofka loogu gurmado iyo riixidda xabadka. Waxaa mararka qaar loo yaqaanaa dhunkashada nafta lagu badbaadiyo).

WAXA HABBOON IN AAD SAMAYSO:

Haddii ilmahaagu uu wax ku margado islamarkaaba si deggan wax uga qabo. Hubi in aadan shayga ku sii riixin cunaha. Ilmahaaga ku dhiirrigeli in uu qufaco. Dhabarka ka garaac, haddii uu suuxo ama uu miyir beelo qof ku caawiya u yeero (ilmahaaga keli ha kaga tagin) oo u bilow nidaamka CPR.

Dhaawaca madaxa

Calaamadaha dhaawaca daran ee madaxa waxaa ka mid ah hurdo aanan caadi ahayn oo ilmaha qabata, taasi kama dhigna in aad ilmahaaga hurdada u diiddo.

Waxaad u baahan tahay in aad gargaar caafimaadeed doonto haddii:

- uu si joogto ah u matagayo (in ka badan saddex jeer)
- uu ka cabanayo in uu madaxu xanuunayo

- uusan sidii hore kuugu jawaabayn
- xanuunka ay ka joojin waayaan baarasatamoolka ama ibuprofen.

Haddii uu ku daalo waxa dhacay, ama oohinta, markaa waxaad u oggolaan kartaa in uu seexdo. Haddii aad wax walwal ah ka qabto hurdada haysa, markaa waa in aad ilmahaaga hurdada ka toosiso hal saacad ah ka dib marka uu seexdo.

WAXA HABBOON IN AAD SAMAYSO:

Habeenka oo dhan hubi in uu hagaagsan yahay, oo uu si caadi ah kuugu jawaabay.

Si aad u hesho talobixin ku saabsan nidaamka CPR iyo waxkaqabashada dhaawacyada kale www.redcrossfirstaidtraining.co.uk

Isha: RoSPA