RÊNÎŞANA PÊWÎST A ARÎKARIYA DESTPÊKÊ

we

Rênîşana Arîkariya Destpêkê

Pêdiviyên Arîkariya Destpêkê 3

Mar Lêdan 9

Lêdana Pîrhevokê.................................. 12

Lêdana bûkê deryayî 13

Lêdana Kirniya nivînan 17

Êrişa Asmê 19

Bi Xaça Sor re Arîkariya Destpêkê Hîn bibe... 21

Hejmarên mifadar

Ambûlans
000

Jehr
13 11 26

Qutiya arîkariya destpêkê & hînkirin
1800 733 276

Pêdiviyên Arîkariya Destpêkê

Piştevaniya jiyanê ya bingehîn

D kontrola Xeterê

R kontrola Bersivê

S Bo arîkariyê bişîne – ji 000 re telefon bikin

A Rêya heweayê vekin

B Bo bêhnkişandina asayî kontrol bikin

C CPR dest pê bikin

(30 givaştinên sîngî: 2 bêhnkişandin)

D Dezgeha şokê pêve bikin

Xwîn hatin (eger gelek xwîn were)

Ji 000 re telefon bikin.

1. Heya mimkin e ser birînê bigivişin.
2. Ferd dirêjî erdê bikin û bila bêhna xwe vede. **(eger pêwîst be bo şokê derman bikin)**
3. Givaştinê bidomînin.

Şewat û Peqpeq

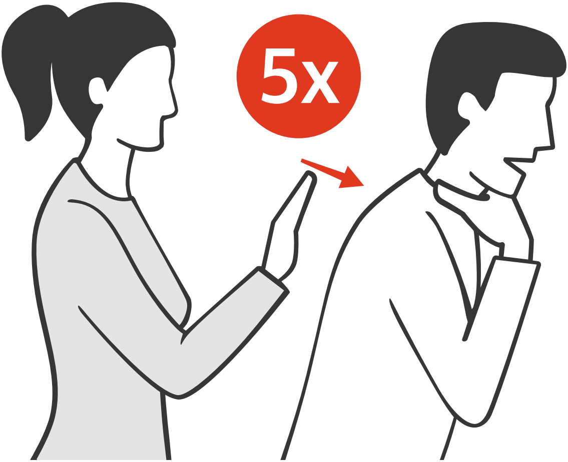
1. Bi ava hênik bi qasî 20 deqeyan cihê şewatê hênik bikin.

2. Eger cihê şewatê zêde yan li beşeke hesas be daxwaza arîkariya bijîşkî bikin yan ji 000 re telefon bikin.

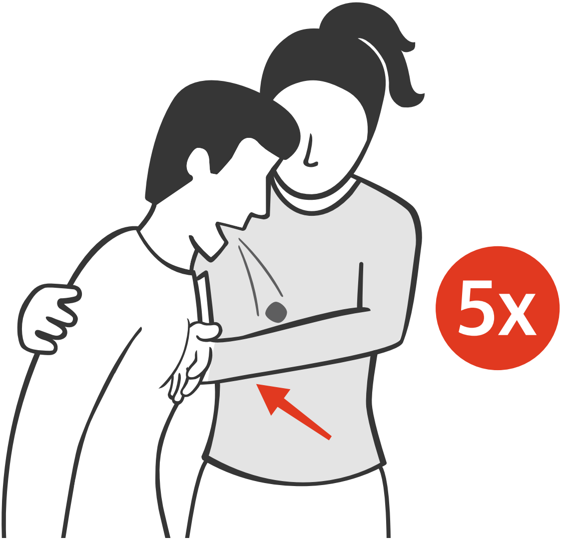
Fetisîn (girtina giştî)

Ji 000 re telefon bikin.

1 Heya 5 caran bi hestiyê kefa destê xwe li nava her du pîlan bidin.

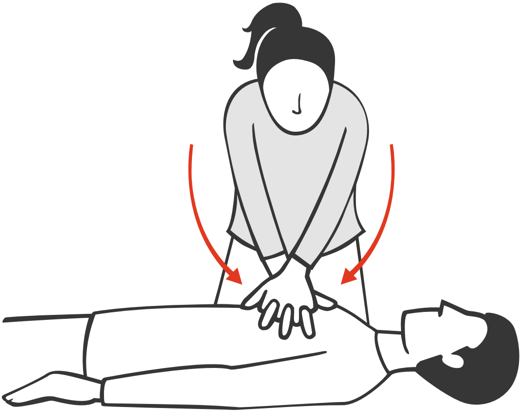


2 Eger serkeftî nebû, bi hestiyê kefa destê xwe li beşa jêrê ya hestiyê derbeyê li sîngî bidin – dema derbe lêdanê de destê xwe bidin piştê.
Piştî her lêdanê kontrol bikin ka rê vebû yan na.



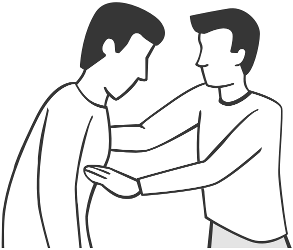
3 Eger rêya girtî dîsan venebe, bi nobet 5 caran derbeyan li piştê û 5 caran jî li sîngî bidin.

4 Eger bêhiş ket, CPR bikin.



Şokê bidin

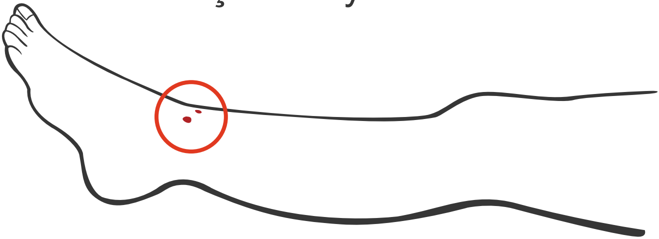
1 Dildariyê bidin ferd.



2 Wan dirêjî erdê bikin û germaya bedenê xwedî bikin. Nehêlin bixwin yan vexwin.

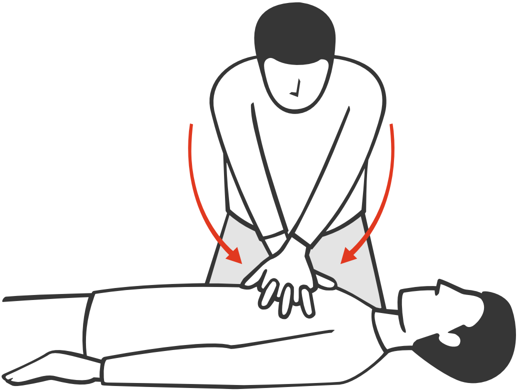
Mar lêdan

1 Bila ferd rihet be, dilgermiyê bidin û çavdêriyê bikin.

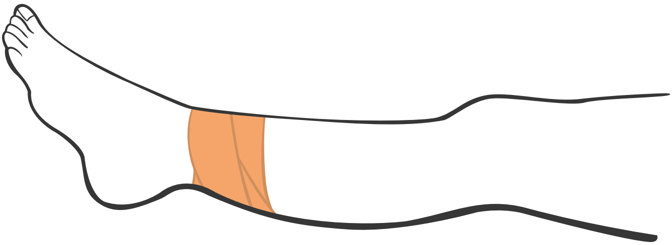


2 **Ji 000 re telefon bikin.**

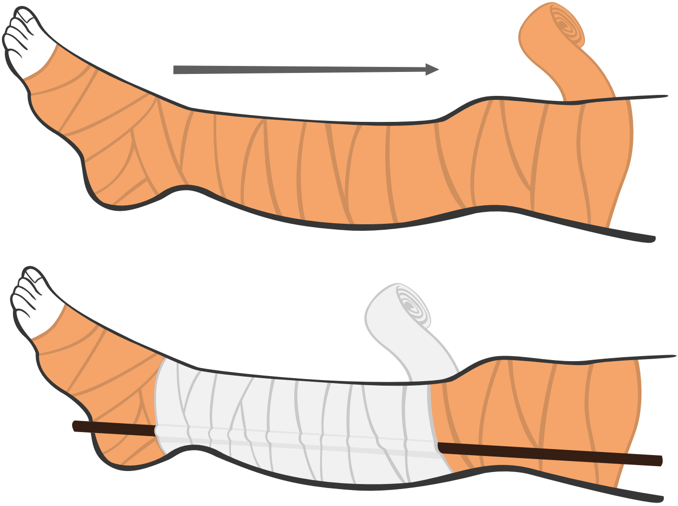
3 Eger pêwîst be CPR bikin.



4 Eger li endameke dest yan pê daye, hişik bipêçin û ferd divê nelive.



5 Ji cihê wî endamî ber bi jorê ve bipêçin, ber bi dil ve û heya ku mimkin e endamî zêde bipêçin. Eger mimkin e bo pêçan nelive, darikekî bi kar bînin.



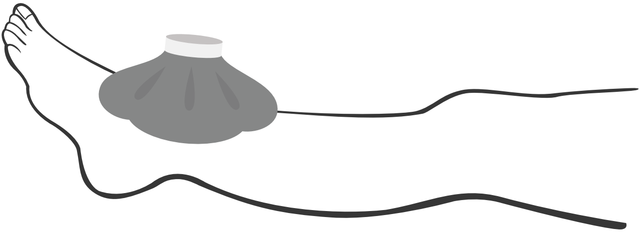
6 Heya ambûlans bigihîje, nehêlin ferd bilive.

Lêdana pîrhevokê

1 Lêdanên pîrhevokên gelekî hejrî wekî pîrhevoka torrî ya kovikkî ya Sîdniyê divê wekî **LÊDANA MARÎ BIN.**

2 Lêdana pîrhevokên din divê bi komprêsa ava sar be û zû xwe bigihîne bijîşk.

Ser postê neparastî rasterast bûzê daneyînin.



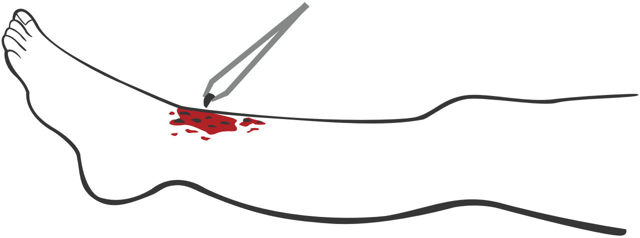
Gezkirina Bûkê deryayî

1 Arîkariya destpêkê li gor cûreyê bûkên deryayî ye. Eger nîşaneyên lihevketina bêhnkişandinê hebin, ji 000 re telefon bikin.

2 Bo bûkên deryayî yên gelekî jehrî, wekî bûka deryayî ya qutîkî: Ji 000 re telefon bikin û sirkeyê ser cihê lêdanê birijînin. Bo rakirina şaxekan ava deryayê bi kar bînin. Eger ya gudilka hêşîn lê dabe, li jêrê binêrin.

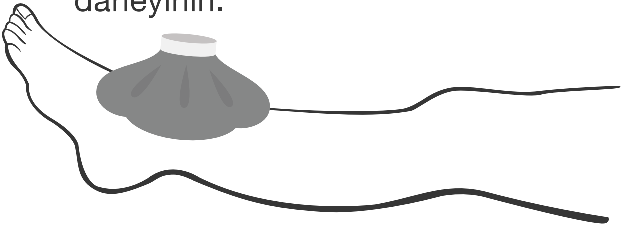
3 Bo kontrola êşê ava germ ser cihê lêdanê birijînin – ava divê ewqasî kelandî nebe ku tehemul nebe.

4 Şaxekên mayî hilkin.



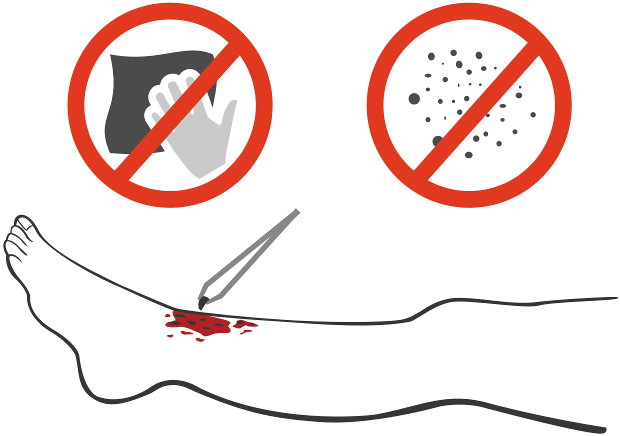
5 Eger ava germ tunebe, tiştekî sar dayînin ser bo êşê kêm bike.

Ser postê neparastî rasterast bûzê daneyînin.



6 Binêrin alozî çînebe û eger pêwîst be CPR bi kar bînin.

7 Bo lêdana çetra deryayî wekî gudilka hêşîn: Hemû çaxekan cuda bikin lê bi perçeyekî miz nedin yan ser birînê nebin û neyînin.



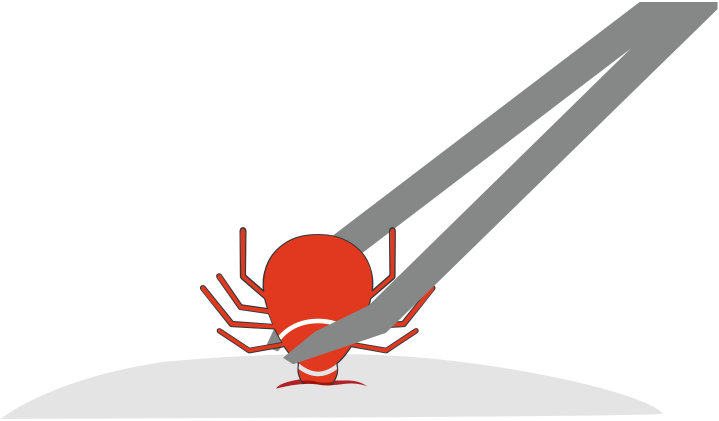
8 Bi ava deryayê bişon (ne ava teze). Ava germ ser cihê lêdanê birijînin.

Ava germ divê ewqasî germ nebe ku neyê tehemulkirin.

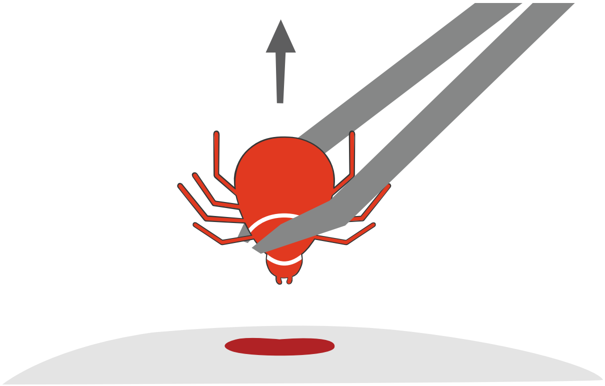
9 Biçin li bal bijîşk.

Lêdana kirniya nivînan

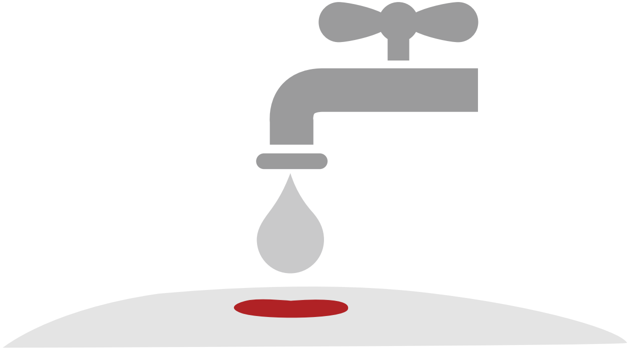
1 Kirniya nivînan ji ciyê herî nêzîkî postê û bi mûkêşa zirav û tûj bigirin.



2 Hêdî wê bikiçînin derve.



3 Cihê wê bi aveka şor yan ava paqij bişon.

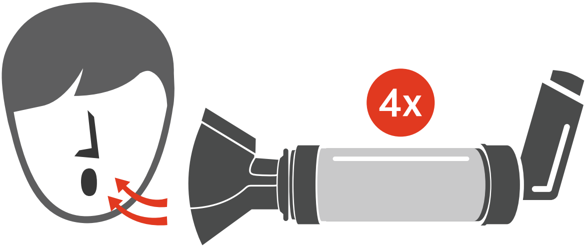


Êrişa asmê

1 Ferd ser qûnê bidin rûniştandin.

2 Wî baş bigirin û aram bikin.

3 Li gor bernameya wî ya asmê bikin yan arîkariyê bikin bila bi nefeskêşekê (eger hebe) nefesê bikişînin, piştre 4 caran bi rêya wê nefesê bidin. Vêya 4 caran dikin û eger pêşketin tunebe her 4 deqe dubare bikin.



4

Eger êriş giran be, yan tu dermanê aramkirinê tunebe, ji 000 re telefon bikin.

Bi Xaça Sor re Arîkariya Destpêkê Hîn bibe

Xaça Sor yek ji mezintirîn pêkhînerên hînkirina Arîkariya Destpêkê xwe berpirs dizane tenduristî, hêminahî û rifaha civakê baştir bike.

Xaça Sor arîkariya destpêkê û arîkariya destpêkê ya taybetî û hînkirina arîkariya destpêkê ya tenduristiya derûnî, klûp, dibistan û kursên komên şîrketan pêk tîne.

Bo agahiyên pirtir yan rêzêrvkirina kursekê yan kirîna berhemeke arîkariya destpêkê:

https://www.redcross.org.au/get-involved/learn/first-aid or call us 1800 733 276

Diravê derhata ji Xizmetên Hînkirina Xaça Sor piştevaniya karê me yên niha bi awayên xwecihî, neteweyî û navneteweyî dike.

Ev rênîşana bo armancên perwerdehiyê amade bûye û tu tiştê vêya destûrên bijîşkiyê nînin yan cîgirê arîkariya bijîşkiyê yan lezgîn nîne. Hûn divê li şûna destûrên bijîşkiyê ji dixtorê xwe, xwe nespêrin vê rênîşanê wekî alternatîvekê. Hûn divê tu caran destûra bijîşkiyê nehêlin derengiyê, yan destûra bijîşkiyê paşguh nekin, yan ji ber agahiyên vê rênîşanê dermana bijîşkiyê qut nekin. Eger li bara guncawbûn yan bikaranîna agahiyên li vê rênîşanê pirsên we hebin, hûn divê destûrên bijîşkiyê ji dixtorê xwe bipirsin. Agahiyên li vê rênîşanêbo armanca niyeta xweş lê bêyî misogeriya eşkere yan sergirtî amade bûne. Heya ku qanûnê rê daye, Encumena Xaça Sor a Avûstrlyayê tu berpirsyariyê bo tu birîn yan ziyanê, herwiha bêyî kêmsînorî, nerasterast yan ziyanên dûhatê, yan her ziyana ji bikaranîna yan têkildarî