the power of humanity

AUSTRALIAN RED CROSS

ڕێنیشانا پێویست ئا ئاریکاریا دەستپێکێ

ڕێنیشانا ئاریکاریا دەستپێکێ

وە

پێدڤیێن ئاریکاریا دەستپێکێ 3
مار لێدان 9
لێدانا پیرهەڤۆکێ 12
لێدانا بووکا دەریایی 13
لێدانا کڕنیا نڤینان 17
ئێرشا ئاسمێ 19
ب خاچا سۆر رە ئاریکاریا دەستپێکێ فێر ببە 21

هەژمارێن مفادار

ژەهر
13 11 26

ئامبوولانس
000

قوتیا ئاریکاریا دەستپێکێ ئوو فێرکرن
1800 733 276

پێدڤیێن ئاریکاریا دەستپێکێ

پشتەڤانیا ئاریکاریا دەستپێکێ

D کۆنترۆلا خەتەرێ

R کۆنترۆلا بەرسڤێ

S بۆ ئاریکاریێ بشینە – ژ 000 رە تەلەفۆن بکن

A رێیا هەوەایێ ڤەکن

B بۆ بێهنکشاندنا ئاسایی کۆنترۆل بکەن

C دەست پێ بکەن
(30 گڤاشتنێن سینگی: 2 بێهنکشاندن)

D دەزگەها شۆکێ پێڤە بکەن

خوین هاتن (ئەگەر گەلەک خوین وەرە)

ژ 000 رە تەلەفۆن بکەن

1. هەیا ممکنە سەر برینێ بگفشن
2. فەرد درێژی ئەردێ بکەن و بلا بێهنا خوە قەدەت. (ئەگەر پێویست بە بۆ شۆکێ دەرمان بکن)
3. گفاشتنێ بەردەوام بکەن.

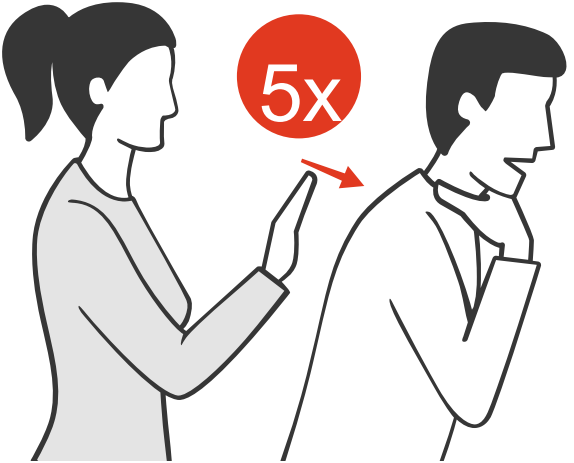
شەوات و پەقپەق

1. ب ئافا فێنک ب قاسی 20 دەقەیان جهێ شەواتێ فێنک بکەن.
2. ئەگەر جهێ شەواتێ زێدە یان ل بەشەکە حەساس بە داخوازا ئاریکاریا بژیشکی بکەن یان ژ 000 رە تەلەفۆن بکەن.

فەتسین (گرتنا گشتی)

ژ 000 رە تەلەفۆن بکن.

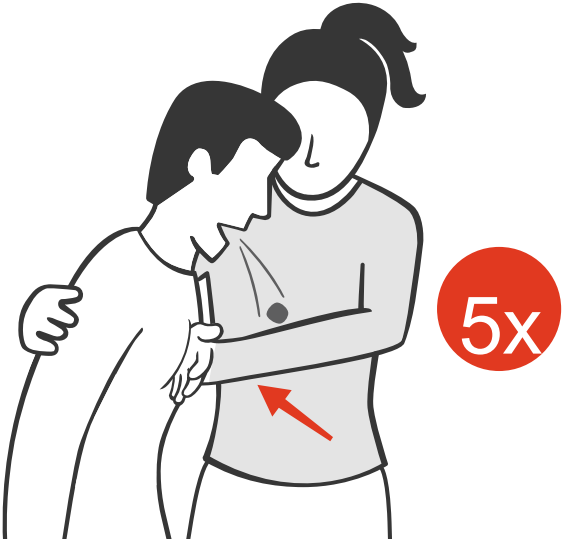
1 هەیا 5 جاران ب هەستێ کەفا دەستێ خوە ل ناڤا هەر دو پیلان بدەن.



2

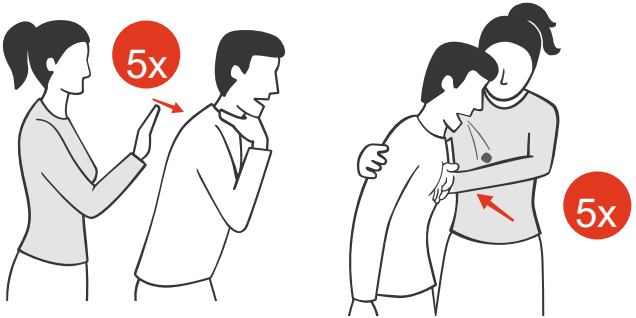
ئەگەر سەرکەفتی نەبوو، ب هەستێ کەفا دەستێ خوە ل بەشا ژێرێ یا هەستێ دەربەیێ ل سینگی بدەن – دەما دەربە لێدانێ دە دەستێ خوە بدەن پشتێ.

پشتی هەر لێدانێ کۆنترۆل بکەن کا رێ ڤەبوو یان نا.



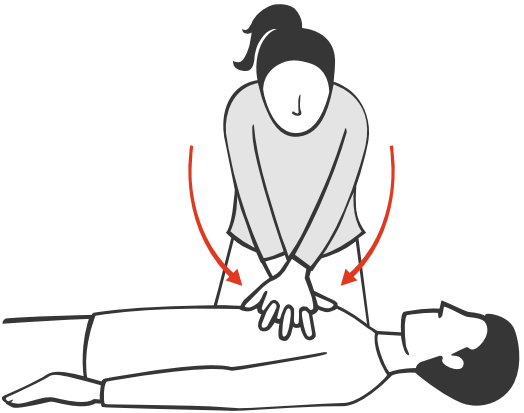
3

ئەگەر ڕێیا گرتی دیسان ڤەنەبە، ب نۆبەت 5 جاران دەربەیان ل پشتێ و 5 جاران ژی ل سینگی بدەن.



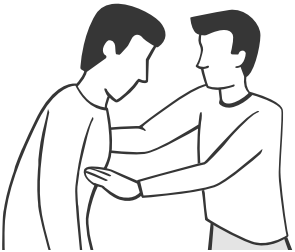
4

ئەگەر بێهش کەت، چپر بکەن.



شۆکێ بدەن

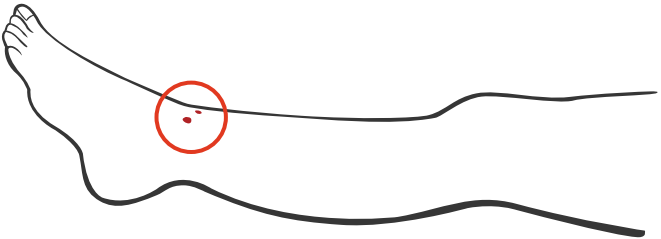
1 دلداریێ بدەن فەرد.



2 وان درێژی ئەردێ بکەن و گەرمایا بەدەنێ خوەدی بکەن. نەهێلن بخون یان ڤەخون.

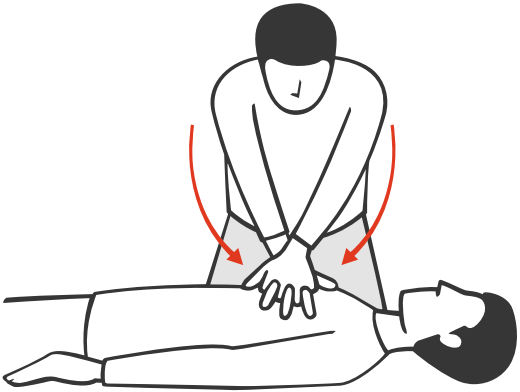
مار لێدان

1 بلا فەرد رەهەت بە، دلگەرمیێ بدن و چاڤدێریێ بکەن.

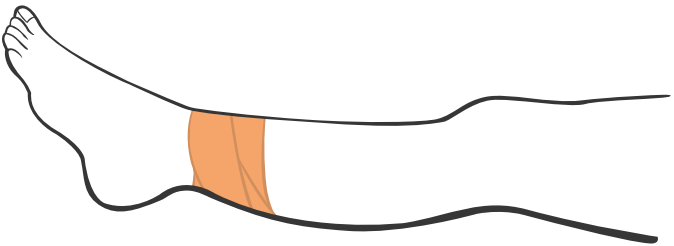


2 ژ 000 رە تەلەفۆن بکن.

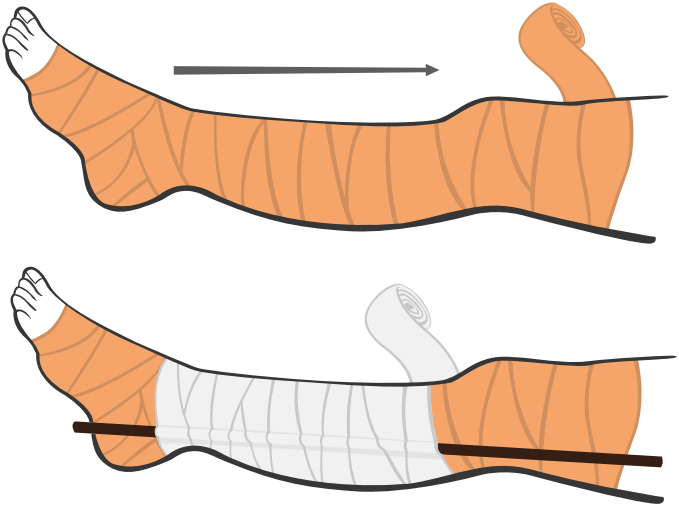
3 ئەگەر پێویست بە CPR بکەن.



4 ئەگەر ل ئەندامەکە دەست یان پێ دایە، هشک بپێچن و فەرد دڤێ نەلڤیت.



5 ژ جهێ وی ئەندامی بەر ب ژۆرێ ڤە بپێچن، بەر ب دل ڤە و هەیا کو ممکنە ئەندامی زێدە بپێچن. ئەگەر ممکنە بۆ پێچان نەلڤیت، دارکەکی ب کار بینن.



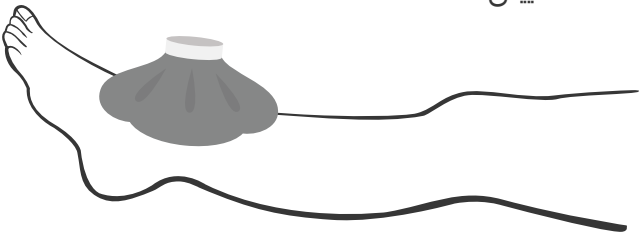
6 هەیا ئامبوولانس بگەیژە، نەهێلن فەرد بلڤیت.

لێدانا پیرهەڤۆکێ

1 ێن پیرهەڤۆکێن گەلەکی هەژری وەکی پیرهەڤۆکا تۆڕییا کۆڤکییا سیدنیێ دڤێ وەکی لێدانا ماری بەن.

2 لێدانا پیرهەڤۆکێن دن دڤێ ب کۆمپرێسا ئاڤا سار بە و زوو خوە بگـهینیت بژیشکی.

سەر پۆستێ نەپاراستی راستەراست بووزێ دانەیینن.

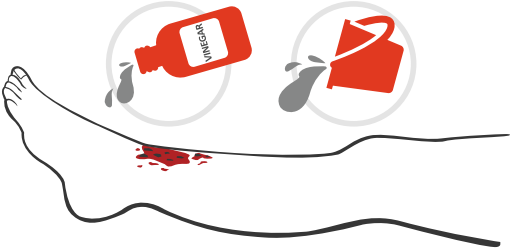


گەزکرنا بووکا دەریایی

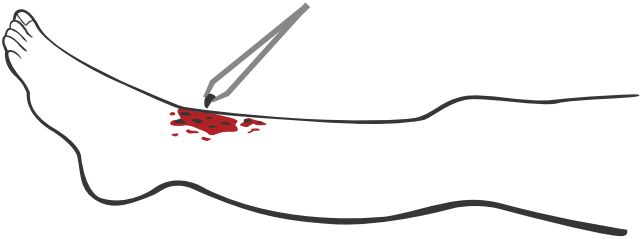
1 ئاریکاریا دەستپێکێ ل گۆر جوورەیێ بووکا دەریایی یە. ئەگەر نیشانەیێن لهەڤکەتنا بێهنکشاندنێ هەبن، ژ 000 رە تەلەفۆن بکەن.

2 بۆ بووکیێن دەریایی یێن گەلەکی ژەهری، وەکی بووکا دەریایی یا قوتیکی: ژ 000 رە تەلەفۆن بکەن و سرکەیێ سەر جهێ لێدانێ برژینن. بۆ راکرنا شاخەکان ئاڤا دەریایێ ب کار بینن. ئەگەریا گودلکا هێشین لێ دابە، ل ژێرێ بنێرن.

3 بۆ کۆنترۆلا ئێشێ ئاڤا گەرم سەر جهێ لێدانێ برژینن – ئاڤا دڤێ ئەوقاسی کەلاندی نەبە کو تەحەمول نەبیت.

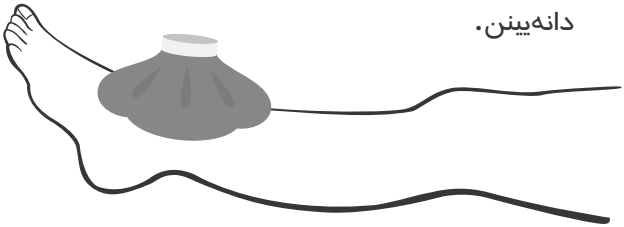


4 شاخەکێن مایی هلکەن.



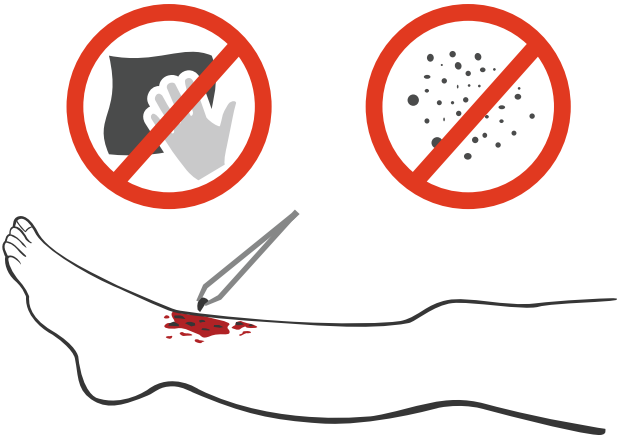
5 ئەگەر ئاڤا گەرم چنەبیت، تشتەکی سار داینین سەر بۆ ئێشێ کێم بکەت.

سەر پۆستێ نەپاراستی راستەراست بووزێ دانەیینن.



6 بنێرن ئالۆزی چێنەبیت و ئەگەر پێویست بە CPR ب کار بینن

7 بۆ لێدانا بووکا دەریایی وەکی گودلکا هێشین:
هەموو چاخەکان جودا بکەن لێ ب پەرچەیەکی
مز نەدن یان سەر برینێ نەبن و نەیینن.



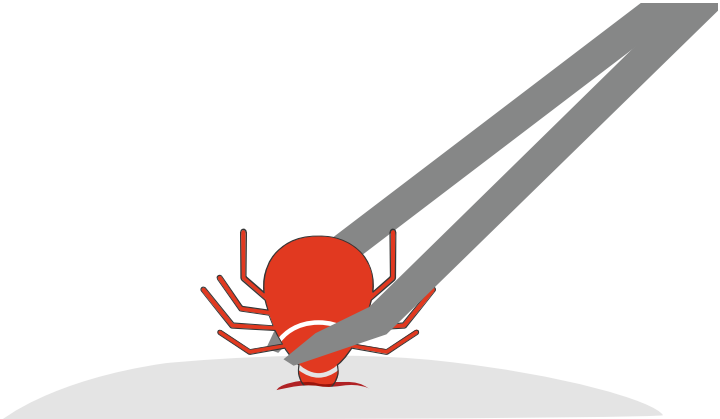
8 ب ئاڤا دەریایێ بشۆن (نە ئاڤا تەزە). ئاڤا گەرم سەر جهێ لێدانێ برژینن.

ئاڤا گەرم دڤێ ئەوقاسی گەرم نەبیت کو نەیێ تەحەمولکرن.

9 بچن ل بال بژیشک.

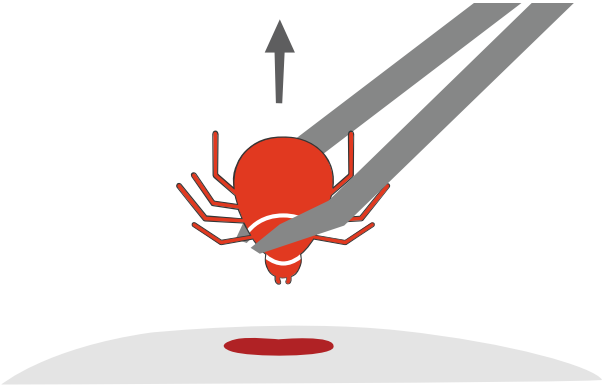
لێدانا کڕنیا نڤینان

1 کڕنیا نڤینان ژ جیێ هەری نێزیکی پۆستێ و ب مووکێشا زراڤ و تووژ بگرن.



2

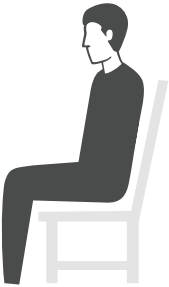
هێدی وێ بکچینن دەرڤە.



3

ڕەهێ وێ ب ئاڤەکا شۆڕ یان ئاڤا پاقژ بشۆن.

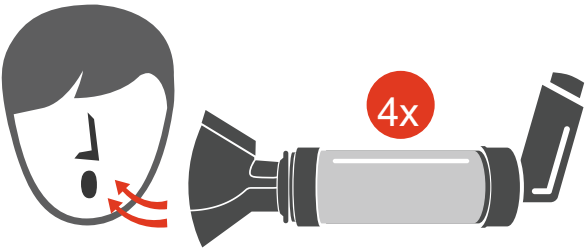
ئێرشا ئاسمێ



1 فەرد سەر قوونێ بدن روونشتاندن.

2 وی باش بگرن و ئارام بکەن.

3 ل گۆر بەرنامەیا وی یا ئاسمێ بکەن یان ئاریکارێ بکەن بلا ب نەفەسکێشەکێ (ئەگەر هەبە) نەفەسێ بکشینن، پشترە 4 جاران ب رێیا وێ نەفەسێ بدەن. ڤێیا 4 جاران دکەن و ئەگەر پێشکەتن چنەبیت هەر 4 دەقە دوبارە بکەن.



4 ئەگەر ئێرش گران بیت، یان تو دەرمانێ ئارامکرنێ چنەبیت، ژ 000 رە تەلەفۆن بکەن

ب خاچا سۆر رە ئاریکاریا دەستپێکێ هین ببە

خاچا سۆر یەک ژ مەزنترین پێک‌هینەرێن هینکرنا ئاریکاریا دەستپێکێ خوە بەرپرس دزانیت تەندورستی، هێمناهی و رفاها جڤاکێ باشتر بکەت.

خاچا سۆر ئاریکاریا دەستپێکێ و ئاریکاریا دەستپێکێ یا تایبەتی و هینکرنا ئاریکاریا دەستپێکێ یا تەندورستیا دەروونی، کلووپ، دبستان و کورسێن کۆمێن شیرکەتان پێک تینیت.

بۆ ئاگاهیێن پڕتر یان رێزێرڤکرنا کورسەکێ یان کرینا بەرهەمەکە ئاریکاریا دەستپێکێ:

redcross.org.au/get-involved/learn/first-aid

یان ژ مە رە تەلەفۆن بکەن

1300 367 428

دراڤێ دەرهاتا ژ خزمەتێن هینکرنا خاچا سۆر پشتەڤانیا کارێ مە یێن ن‌ها ب ئاواییێن خوەجهی، نەتەوەیی و ناڤنەتەوەیی دکەت.

ئەڤ رێنیشانا بۆ ئارمانجێن پەروەردەهێ ئامادە بوویە و چ تشتێ ڤێیا دەستوورێن بژیشکێ نینن یان جیگرێ ئاریکاریا بژیشکێ یان لەزگین نینە. هوون دڤێ ل شوونا دەستوورێن بژیشکێ ژ دختۆرێ خوە، خوە نەسپێرن ڤێ رێنیشانێ وەکی ئالتەرناتیڤەکێ. هوون دڤێت چ جاران دەستوورا بژیشکێ نەهێلن دەرەنگێ، یان دەستوورا بژیشکێ پاشگوە نەکن، یان ژ بەر ئاگاهیێن ڤێ رێنیشانێ دەرمانا بژیشکێ قوت نەکن. ئەگەر ل بارا گونجاوبوون یان بکارانینا ئاگاهیێن ل ڤێ رێنیشانێ پرسێن وە هەبن، هوون دڤێت دەستوورێن بژیشکێ ژ دختۆرێ خوە بپرسن. ئاگاهیێن ل ڤێ رێنیشانێ بۆ ئارمانجا نیەتا خوەش لێ بێیی مسۆگەریا ئەشکەرە یان سەرگرتی ئامادە بوونە. هەیا کو قانوونێ رێ دایە، ئەنجومەنا خاچا سۆرئا ئاڤووسترلیایێ چ بەرپرسیارێ بۆ چ برین یان زیانێ، هەروەها بێیی کێمسینۆری، نەراستەراست یان زیانێن دووهاتێ، یان هەر زیانا ژ بکارانینا یان تێکلداری بکارانینا رێنیشانێ، ب پەیمانی یان ژ بەر سستبوونێ قەبوول ناکەت.