# فریاگوزاری سەرەتای


**Bzhwen Araz Bahadin**

bzhwen.bahadin@kti.edu.iq

# فریاگوزاری سەرەتای

فریاگوزاری سەرەتایی بریتییە لە یەکەم هەنگاوی یارمەتیدان یان ئەو چاودێرییە پزیشکییەی کە لە کاتی تووشبوون بە برینداری یان نەخۆشییەکی کتوپڕدا پێشکەش دەکرێت. دەکرێت یارمەتییەکی بچووک بێت، وەک پاککردنەوە و برینپێچکردنی براوی و ڕووشاوییە بچووکەکان؛ بەڵام لە هەمان کاتدا دەکرێت بریتی بێت لە هەنگاوێکی خێرا بۆ یارمەتیدانی کەسێک کە لە بارودۆخێکیمەترسیداردایە.
پاڵپشتیی سەرەتای ژیان (BLS) بەشێکی سەرەکییە لە فریاگوزاریی سەرەتایی بۆ ئەو بارودۆخانەی کە مەترسییان بۆ سەر ژیان هەیە.

## پاڵپشتیی سەرەتای (BLS)

ئاماژەیە بۆ کۆمەڵێک ڕێکاری فریاکەوتنی بنەڕەتی کە بۆ پاراستنی ژیانی ئەو کەسانە داڕێژراون کە تووشی وەستانی دڵ، سستیی کۆئەندامی هەناسە، یان هەر بارودۆخێکی تری مەترسیدار دەبن.

بە مەبەستی پاڵپشتیکردنی سووڕی خوێن و هەناسەدانی نەخۆشەکە لە ڕێگەی بوژاندنەوەی دڵ و سییەکان (CPR) ئەنجام دەدرێت، تاوەکو تیمەکانی پاڵپشتیی پێشکەوتووی ژیان دەگەنە شوێنی مەبەست. ئەمەش پێویستی بە زانیاری و لێهاتوویی هەیە لە بوژاندنەوەی دڵ و سییەکان (CPR)، بەکارهێنانی ئامێری کارەبایی دەرەکیی ئۆتۆماتیکی (AED) و لابردنی ئاستەنگەکانی ڕێڕەوی هەناسە بۆ نەخۆش لە هەموو تەمەنەکاندا.

لێهاتووییەکانی BLS دەتوانن لە بارودۆخە هەستیارەکاندا ببنە هۆی ڕزگارکردنی ژیانی کەسێک، هەروەها هەبوونی ئەم زانیارییانە متمانەت پێ دەبەخشێت بۆ هەنگاونان و ڕزگارکردنی ژیانی مرۆڤەکان.

ئەنجامدانی فریاگوزاری سەرەتوی بۆ وەستانی دڵ:

وەستانی دڵ:بریتییە لە لەدەستدانی کتوپڕی فەرمانی دڵ، و دەکرێت بەهۆی چەندین هۆکاری جیاوازەوە ڕووبدات، وەک: جەڵتەی دڵ، خنکان لە ئاودا، شۆکی کارەبایی و چەندینی تر.

پێش ئەنجامدانی CPR (بوژاندنەوەی دڵ و سییەکان)، سەلامەتیی شوێنەکە هەڵسەنگێنە: زۆر گرنگە پێش دەستپێکردنی CPR، ناوچەکە بۆ هەر مەترسییەکی ئەگەری وەک پاشماوە، پارچەی تەقەمەنی، یان ماددە مەترسیدارەکان بپشکنرێت. دڵنیابوونەوە لە سەلامەتیی شوێنەکە پێش دەستپێکردنی CPR، بۆ پاراستنی خۆت و کەسی قوربانییەکە پێویستە.

**هەڵسەنگاندنی ئاستی وەڵامدانەوە (هۆشیاری):**

١. لە شانی قوربانییەکە بدە و بە دەنگی بەرز بڵێ: "باشیت؟" ئەگەر وەڵامی نەبوو، بەردەوام بە لە هەنگاوەکان.
٢. ڕێڕەوی هەناسە، هەناسە و سووڕی خوێنی نەخۆشەکە بپشکنە.

دوای دڵنیابوونەوە لەوەی کە شوێنەکە سەلامەتە، هەنگاوی داهاتوو بریتییە لە هەڵسەنگاندنی ڕێڕەوی هەناسە، هەناسەدان و سووڕی خوێنی نەخۆشەکە:

## ڕێڕەوی هەناسە A- Airway

ئەگەر نەخۆشەکە بە دەنگێکی ئاسایی وەڵامی دایەوە، ئەوا ڕێڕەوی هەناسەی کراوەیە. گیرانی ڕێڕەوی هەناسە دەکرێت بەشێکی بێت یان تەواوەتی بێت. نیشانەکانی گیرانی بەشێکی ڕێڕەوی هەناسە بریتین لە: گۆڕانی دەنگ، (بۆ نموونە؛ Stridor)، و زیادبوونی هەوڵدان بۆ هەناسەدان. لە کاتی گیرانی تەواوەتیی ڕێڕەوی هەناسەدا، هیچ هەناسەدانێک بوونی نییە سەرەڕای هەوڵدانێکی زۆر. گیرانی ڕێڕەوی هەناسە ئەگەر چارەسەر نەکرێت، دەکرێت بە خێرایی ببێتە هۆی وەستانی دڵ.

جێگیرکردنی قوربانییەکە:

١. کەسەکە بە تەختی لەسەر پشت بخە سەر ڕوویەکی ڕەق.

٢. ڕێڕەوی هەناسەی بکەرەوە بە بەکارهێنانی تەکنیکی (لارکردنەوەی سەر و بەرزکردنەوەی چەناگە)، مەگەر گومانی برینداریی و شکاوی (تراوما) هەبێت؛ کە لەو کاتەدا تەکنیکی (بەرزکردنەوەی شەویلکە/Jaw-thrust) بەکاردێت.

## (هەناسەدان) B - Breathing

سەیر بکە، گوێ بگرە، و هەست پێ بکە:

١. سەیر بکە ئایا سنگی دەجوڵێت (بەرزبوونەوە و نزمبوونەوە).

٢. گوێ لە دەنگی هەناسە بگرە لە نزیک دەم و لووتییەوە.

٣. هەست بە لێشاوی هەوا بکە لەسەر ڕوومەتت.

تێبینی دەربارەی کات: نابێت پشکنینەکە لە ١٠ چرکە زیاتر بخایەنێت.

## (سووڕی خوێن) C - Circulation

**گەورەکان و منداڵانی** (سەروو یەک ساڵ):

خوێنبەری کارۆتید (ملی): دوو پەنجە بخەرە سەر بۆری هەوا (ناوەڕاستی مل)، پاشان بیخلیسکێنە بۆ ناو ئەو بۆشاییەی لە نێوان بۆری هەوا و ماسولکەکانی ملدا هەیە.

**کۆرپەکان** (خوار یەک ساڵ):

خوێنبەری بازوویی (براکیال): دوو پەنجە بخەرە سەر بەشی ناوەوەی سەرەوەی قۆڵ، لە نێوان ئەنیشک و شاندا. بۆ ماوەی ١٠ چرکە یان کەمتر پشکنین بکە، ئەگەر نەخۆشەکە هەناسەی نەدەدا یان لێدانی دڵی نەبوو، دەستبەجێ دەست بکە بە ئەنجامدانی CPR.

**داوای یارمەتیی بکە** (EMS):

زۆر گرنگە بە زووترین کات سیستەمی خزمەتگوزاریی فریاکەوتنی پزیشکی (EMS) کارا بکەیت بۆ ئەوەی دڵنیا بیت لە گەیشتنی تیمی شارەزا بۆ شوێنی ڕووداوەکە. دەتوانیت پەیوەندی بە ژمارەی فریاکەوتنی ناوچەکەتەوە بکەیت و پەیڕەوی ئەو ڕێنماییانە بکەیت کە لەلایەن کارمەندی وەڵامدەرەوەوە پێت دەدرێت.

پەیوەندی بکە بە: ١٢٢

تێبینی: ئامێری AED بەکاربهێنە ئەگەر بەردەست بوو و پەیڕەوی ڕێنماییەکانی بکە.

ئەگەر ئامێری (AED) بەردەست بوو، پێویستە بە زووترین کات بەکاربهێنرێت. ئامێرەکانی AED بەکارهێنانیان ئاسانە و ڕێنمایی دەنگی و بینراو پێشکەش دەکەن بۆ ئەوەی لە پرۆسەکەدا ڕێنماییت بکەن. بە وردی و خێرایی پەیڕەوی ڕێنماییەکانی AED بکە بۆ ئەوەی باشترین چانسی ڕزگاربوون بۆ نەخۆشەکە دەستەبەر بکەیت.

# ئەنجامدانی بووژانەوەی دڵ و سییەکان (CPR)

پەستانی سەر سنگ بەشێکی سەرەکی و بنەڕەتییە لە پڕۆسەی بووژانەوەی دڵ و سییەکان (CPR)؛ چونکە یارمەتی سووڕانی خوێن دەدات بۆ مێشک و ئەندامە گرنگەکانی تری لەش. کاتێک پەستانی سەر سنگ ئەنجام دەدەیت، دڵنیابەرەوە لەوەی کە نەخۆشەکە لەسەر پشت و لەسەر ڕوویەکی ڕەق ڕاکشاوە؛ پاشان دەستەکانت بخەرە ناوەڕاستی سنگ (نیوەی خوارەوەی ئێسکی سنگ) و بە قووڵی نزیکەی دوو ئینج (٥ سم) پەستان بدە، بە خێرایی ١٠٠ تا ١٢٠ پەستان لە خولەکێکدا. دوای هەر ٣٠ پەستانێک، دوو هەناسەی فریاگوزاری (دەستکرد) بدە و خولەکە دووبارە بکەرەوە. پەیڕەوکردنی خێرایی و ڕیتمی گونجاو، چانسی سەرکەوتنی پڕۆسەکە زیاد دەکات.

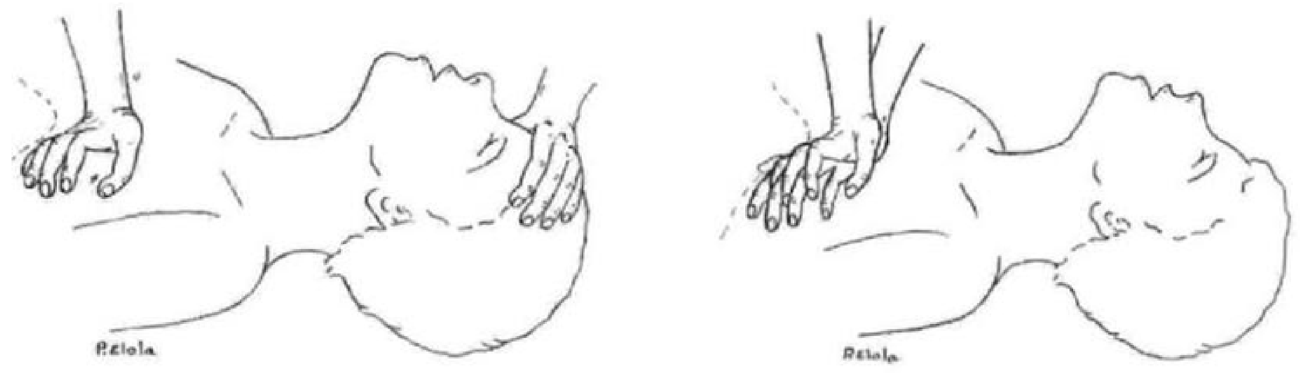
## دەستپێکردنی CPR:

پەستانی سەر سنگ:

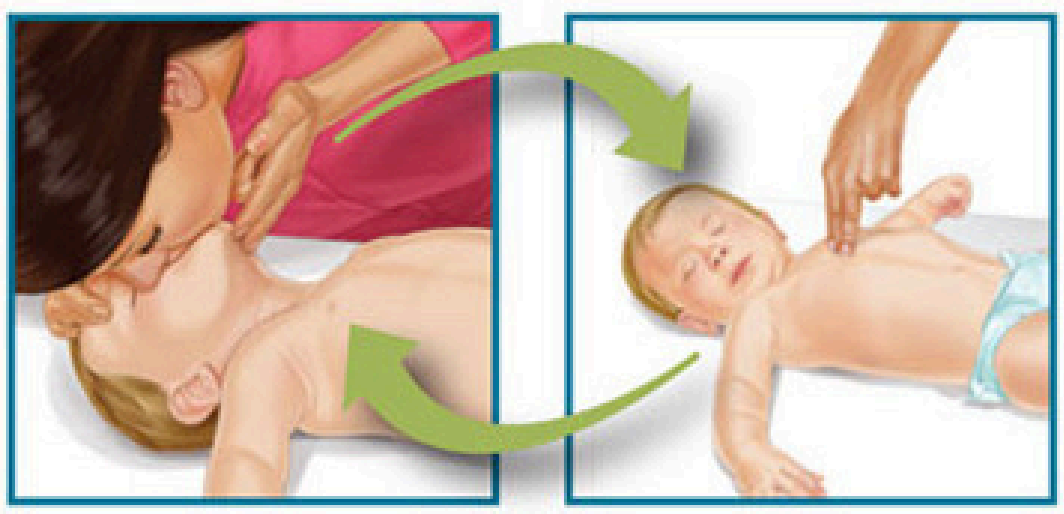
شوێن: ناوەڕاستی سنگ (نیوەی خوارەوەی ئێسکی سنگ).

تەکنیک:

**گەورەساڵان**: لەپی دەستێک لەسەر سنگ و دەستەکەی تر بخەرە سەر دەستی یەکەم. پەستانەکە دەبێت بە قووڵی ≥٢ ئینج (٥ سم) و بە خێرایی ١٠٠-١٢٠ پەستان لە خولەکێکدا بێت.



**منداڵان**: بەکارهێنانی یەک دەست یان دوو دەست (بەپێی قەبارەی منداڵەکە)، بە قووڵی نزیکەی ٢ ئینج.



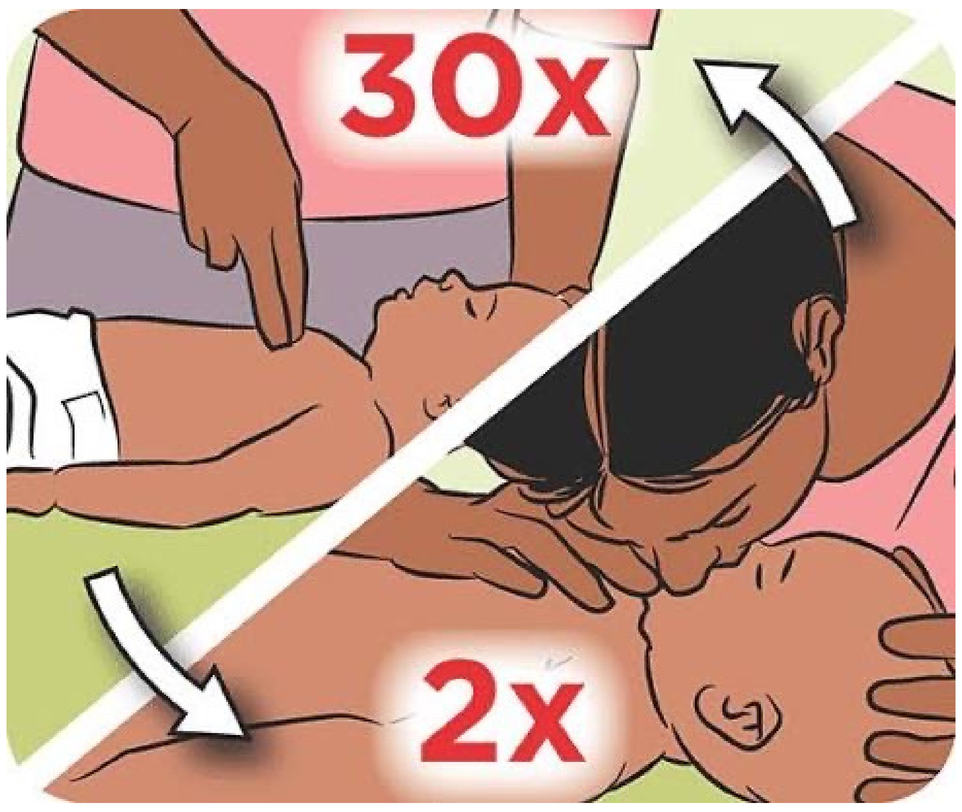
**ساواکان**: بەکارهێنانی دوو پەنجە (ئەگەر یەک کەس فریاگوزاری بکات) یان گەمارۆدانی سنگ بە دوو پەنجە گەورە (ئەگەر دوو کەس فریاگوزار بن)، بە قووڵی نزیکەی ١.٥ ئینج.

تێبینی: ڕێگە بدە سنگ بە تەواوی بگەڕێتەوە شوێنی خۆی لە نێوان پەستانەکاندا.

## هەناسەی فریاگوزاری (هەناسەی دەستکرد):

**ڕێژە**: ٣٠ پەستان بۆ ٢ هەناسە (بۆ منداڵان و ساواکان ئەگەر دوو فریاگوزار بن، ڕێژەکە دەبێتە ١٥ پەستان بۆ ٢ هەناسە).

**تەکنیک**: سەری نەخۆشەکە بەرەو دواوە لاری بکەرەوە، چەناگەی بەرز بکەرەوە، لووتی بگرە، و بۆ ماوەی ١ چرکە هەناسەی تێبکە تاوەکو سنگ بەرز دەبێتەوە.




<u>هەناسەی دەستکرد (دەم-بە-دەم):</u>

دوای ئەنجامدانی ٣٠ پەستان، ٢ هەناسەی فریاگوزاری بدە:

**١**. ڕێڕەوی هەناسەی نەخۆشەکە بکەرەوە. دڵنیابەرەوە لەوەی سەر بەرەو دواوە لایە و چەناگە بەرز کراوەتەوە؛ ئەمەش بە دانانی دەستێک لەسەر نێوچەوان و دەستەکەی تر لەژێر چەناگە ئەنجام دەدرێت.

**٢**. بە پەنجە گەورە و شایەتومانی دەستت، لووتی نەخۆشەکە بگرە. بە دەستەکەی ترت دەمی بکەرەوە.

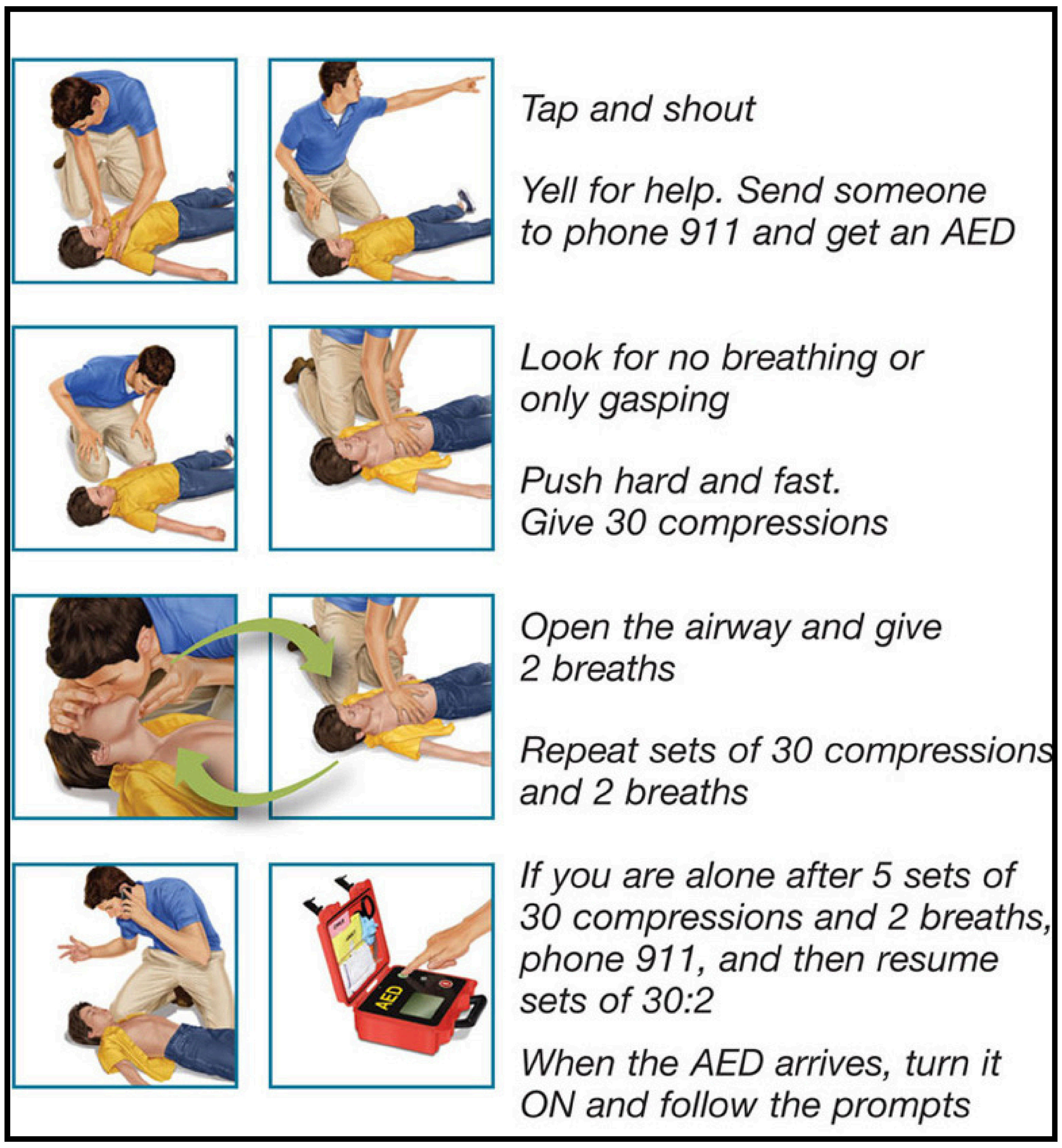
**٣**. هەناسەیەکی قووڵ هەڵمژە و دەمت بە توندی بخەرە سەر دەمی نەخۆشەکە. بە خێراییەکی جێگیر بۆ ماوەی ١ چرکە هەناسەی تێبکە و سەیری سنگ بکە تا بەرز دەبێتەوە. پاشان چاوەڕێ بکە تا سنگ دادەبەزێتەوە. ئەمە دووبارە بکەرەوە بۆ پێدانی هەناسەی دووەم.

**تێبینی**: ئەگەر سنگ بەرز نەبووەوە، دڵنیابەرەوە لەوەی:

**أ**. ڕێڕەوی هەناسە بە شتێکی دەرەکی نەگیراوە؛ ئەگەر گیرابوو، لایببە.

**ب**. لووتی نەخۆشەکە بە باشی گیراوە و هەوا لێوەی دەرناچێت، و دەمت بە توندی لەسەر دەمی نەخۆشەکە جێگیر کردووە.

یەک خولی CPR پێکهاتووە لە ٣٠ پەستان + ٢ هەناسە. بەردەوام بە لەم پرۆسەیە و هەوڵ بدە ٥ خول لە ماوەی نزیکەی ٢ خولەکدا ئەنجام بدەیت. ئەنجامدانی CPR ماندووکەرە؛ ئەگەر کەسێکی تر لەوێ بوو بۆ هاوکاری، بە کەمترین پچڕان جێگۆڕکێ بکەن، بە جۆرێک هەر ٥ خول جارێک.



# بووژانەوەی دڵ و سییەکان بۆ ئافرەتی دووگیان:

١. نەخۆشەکە لەسەر ڕوویەکی ڕەق لەسەر پشت ڕابکشێنە. ئەگەر گونجاو بوو، سەرینێک یان خاولییەک بخەرە ژێر لای ڕاستی حەوزی (سمتی) بۆ ئەوەی بە گۆشەی ١٥-٣٠ پلە لاری بکەیتەوە، لە کاتێکدا دەبێت شانەکانی بە تەختی لەسەر زەوی بمێننەوە. پاشان لە تەنیشتی چۆک دابنێ.

٢. لەپی دەستێکت بخەرە سەر نیوەی خوارەوەی ئێسکی سنگ و دەستەکەی ترت بخەرە سەر دەستی یەکەمت.

٣. قۆڵەکانت ڕێک بکەرەوە و ڕێک لە سەرووی سنگی نەخۆشەکە ڕاوەستە.

٤. کێشی جەستەت بەکاربهێنە بۆ پەستان خستنە سەر سنگ بە قووڵی یەک لەسەر سێی (١/٣) ئەستووری سنگ، کە بە گشتی زیاترە لە ٥ سم.

٥. پەستانەکە لادە و ڕێگە بدە سنگ بە تەواوی بگەڕێتەوە شوێنی خۆی؛ بۆ ئەم مەبەستە کەمێک دەستەکانت لەسەر سنگ بەرز بکەرەوە لە نێوان هەر پەستانێکدا. یەکێ پەستان بریتییە لە پەستان و ئازادکردنی سنگ. کاتی پەستان و ئازادکردن دەبێت یەکسان بێت.

٦. ٣٠ پەستانی خێرا و بەهێز ئەنجام بدە، بە خێرایی نزیکەی ٢ پەستان لە چرکەیەکدا (١٠٠-١٢٠ پەستان لە خولەکێکدا). باشترە ژمارەکان بە دەنگی بەرز بژمێریت.

## کاتی بەکارهێنانی ئامێری AED:

ئامێری شۆکی ئۆتۆماتیکی (AED)، ئامێرێکی گواستراوەیە و دەتوانرێت بۆ چارەسەرکردنی ئەو کەسانە بەکاربهێنرێت کە دڵیان لەناکاو لە کارکەوتووە.

بەکارهێنانی ئامێری AED بۆ ئەو کەسانەی کە هۆشیان لەدەستداوە و وەڵامدانەوەیان نییە سەلامەتە. ئەم ئامێرە بە جۆرێک دیزاین کراوە کە ڕیتمی لێدانی دڵ شیکار دەکات و لە کاتی پێویستدا شۆکێکی کارەبایی دەدات بۆ گەڕاندنەوەی لێدانی ئاسایی دڵ. دەبێت دڵنیابیت لەوەی کە ئامێرەکە بە هەڵە شۆک بە نەخۆشەکە یان فریاگوزارەکە نادات.

## ڕێنمایی هەنگاو بە هەنگاو بۆ بەکارهێنانی ئامێری AED:

١. ئامێرەکە هەڵبکە و شوێن ڕێنماییە دەنگی یان بینراوەکان بکەوە.

٢. هەر جلوبەرگ یان خشڵێک کە ببێتە ڕێگر لەبەردەم جێگیرکردنی پادەکانی (Pads) ئامێرەکە، لایببە.

٣. پادەکانی ئامێرەکە بخەرە سەر سنگی ڕووتی کەسەکە، وەک لەو وێنەیەی لەسەر خودی ئامێرەکە هەیە پیشان دراوە.

٤. دڵنیابەرەوە لەوەی هیچ کەسێک دەست لە نەخۆشەکە نادات، پاشان دوگمەی شیکردنەوە (Analyze) دابگرە.

٥. ئەگەر ئامێرەکە بڕیاری دا کە پێویست بە شۆک دەکات، دڵنیابەرەوە کە کەس دەستی لە نەخۆشەکە نادات، پاشان دوگمەی شۆک (Shock) دابگرە.

٦. دوای پێدانی شۆکەکە، ئەگەر نەخۆشەکە هێشتا هەناسەی نەدەدا، دەست بکە بە ئەنجامدانی CPR. خولەکان بەردەوام بکە (٢ خولەک CPR) و پاشان دووبارە بە ئامێرەکە پشکنینی ڕیتمی دڵ بکەرەوە.

بنەماکانی (BLS) چەقی هەر هەوڵێکی بووژانەوەیە، کە ئەم ڕەگەزە سەرەکییانە لەخۆ دەگرێت:

١. ناسینەوەی وەستانی دڵ.

٢. پەیوەندیکردن بە فریاکەوتنی پزیشکیی بەپەلە.

٣. دەستپێکردنی CPRی کاریگەر، بە جەختکردنەوە لەسەر کەمترین پچڕان لە کاتی پەستانەکاندا.

٤. ئەنجامدانی شۆکی کارەبایی (Defibrillation) لە قۆناغی سەرەتاییدا.

٥.چاودێریی گشتگیر و یەکخراو دوای گەڕانەوەی لێدانی دڵ.

## بەکارهێنانی ئامێری AED بۆ ئافرەتی دووگیان:

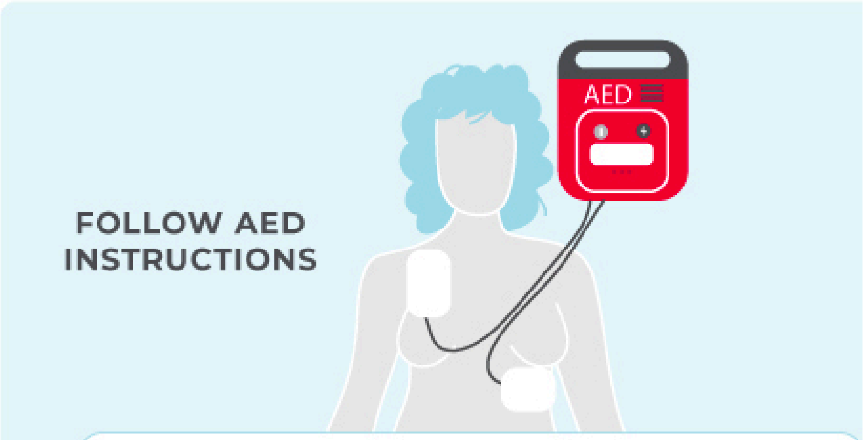
هەر کە ئامێری AED گەیشت، هەڵیبکە و گوێ لە ڕێنماییەکانی بگرە. ئامێرەکە بە وردی پێت دەڵێت چی بکەیت، بەڵام هەنگاوەکان بەم شێوەیەی خوارەوە دەبن:

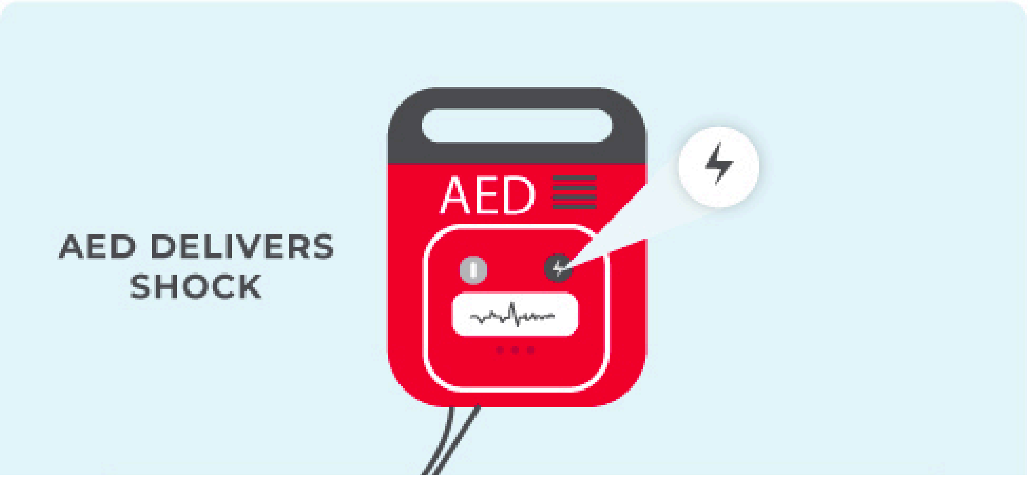
**أ**. سنگی نەخۆشەکە ڕووت بکەرەوە. ئاگاداربە کە جلە ژێرینەکان ڕەنگە کانزا یان شتی تریان تێدا بێت کە ڕێگری لە کارکردنی دروستی ئامێرەکە بکەن، بۆیە ئەوانیش لابیبە.

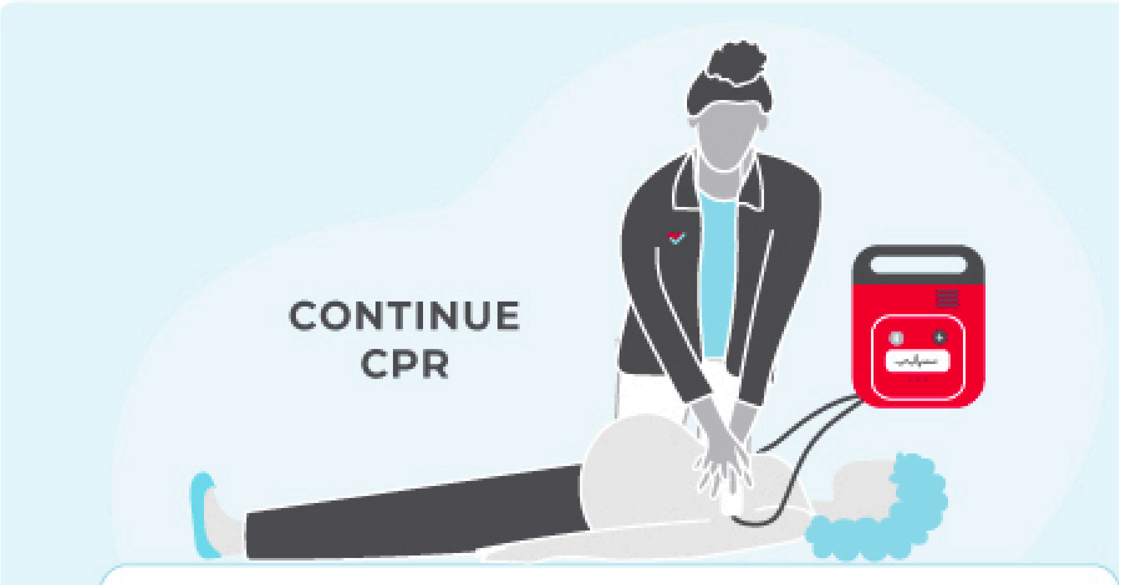
**ب**. پادەکانی ئامێرەکە بخەرە سەر پێستی وشکی کەسەکە بەپێی ڕێنماییەکان. شوێنی دانانی پادەکان بۆ ئافرەتی دووگیان هیچ جیاوازییەکی نییە و دڵنیابە کە شۆکەکە کارەباییەکە زیان بە کۆرپەکە (کۆرپەلە) ناگەیەنێت.

**ج**. ئامێرەکە شیکردنەوە بۆ ڕیتمی دڵی کەسەکە دەکات. ئەگەر پێویست بە شۆک بوو، دەبێت لە کاتی پێدانی شۆکەکەدا هەمووان لە دایکەکە دوور بکەونەوە.

**د**. دوای ئەوەی شۆکەکە درا بە جەستەی دایکە، زۆر گرنگە بەردەوام بیت لە CPR تاوەکو تیمی فریاکەوتنی پزیشکی دەگەن و دایکەکە دەگوازنەوە بۆ نەخۆشخانە. بەردەوامبوون لەم شێوازەی CPR تاکە ڕێگەیە بۆ ئەوەی دڵ ئەو بوارەی دەست بکەوێت کە بۆ ڕێکخستنەوە و گەڕانەوە بۆ کارە ئاساییەکانی خۆی پێویستییەتی.



# سوتـــــــان (BURN)

سووتان بریتییە لە زیانگەیشتن بە شانەکانی جەستە کە دەرەنجامی زۆر مانەوە لەبەر خۆر، شلەمەنییە گەرمەکان، گڕی ئاگر، ماددەی کیمیایی، کارەبا، هەڵم و سەرچاوەکانی تری گەرمییە. سووتان دەکرێت کێشەیەکی پزیشکیی بچووک بێت یان بارودۆخێکی کتوپڕی مەترسیدار بێت کە گیانی مرۆڤ بخاتە مەترسییەوە. چارەسەری سووتان بەپێی شوێنەکەی لە جەستەدا و ئاستی سەختییەکەی دەگۆڕێت.

سووتانەکان بەپێی ئەوەی دەگەنە کام چینی پێست، بۆ سێ جۆری باو پۆلێن دەکرێن: پلە یەک، پلە دوو و پلە سێ.

**سووتانی پلە یەک**: ئازارێکی بەردەوام و سووربوونەوەی هەیە، زۆرجار هەڵئاوسانیشی لەگەڵدایە.

چارەسەر:

١. سووتانەکە بە ساردی بهێڵەرەوە (بە پەڕۆیەکی تەڕ و سارد داپۆشە یان بیخەرە ناو ئاوی ساردەوە).

٢. مەرهەمی گونجاو بەکاربهێنە، وەک: ئەلۆڤێرا (Aloe Vera).

٣. شوێنی سووتانەکە بە گۆزی پزیشکی (Gauze) بپێچە بۆ ئەوەی لە هەوکردن بیپارێزیت. ڕۆژی جارێک پێچەرەوەکە بگۆڕە.

٤. دەرمانی ئازارشکێن بەکاربهێنە.

**سووتانی پلە دوو**: ئەم جۆرە سووتانە چینی یەکەمی پێست دەبڕێت و دەگاتە چینی دووەم. زۆرجار بڵق دروست دەبێت و ئازارێکی زۆر و هەڵئاوسانی لەگەڵدایە.

چارەسەر:

١. ئەگەر ڕووبەری سووتانەکە لە ٣ ئینج (نزیکەی ٧.٥ سم) گەورەتر بوو، سەردانی نزیکترین نەخۆشخانە بکە. ئەگەر بچووکتر بوو، وەک سووتانی پلە یەک چارەسەری بکە.

**سووتانی پلە سێ**: مەترسیدارترین جۆری سووتانە. لەم جۆرەدا پێستەکە دەبێتە خەڵووز و سووتانەکە قووڵتر دەبێتەوە لە چینی سێیەمی پێست. ئەم جۆرە پێویستییەکی زۆری بە چارەسەری پزیشکی هەیە و دەبێت دەستبەجێ پەیوەندی بە ژمارە (١٢٢)ـەوە بکرێت. تووشبووانی سووتانی پلە سێ زۆرجار هەست بە ئازارێکی زۆر ناکەن، چونکە کۆتاییە دەمارەکان سووتاون و لەناو چوون.

چارەسەر:

١. پەیوەندی بە ژمارە ١٢٢ بکە یان نەخۆشەکە بەپەلە بگەیەنە نزیکترین نەخۆشخانە.

٢.قوربانیەکە لەسەرچاوەی سوتانەکە دوور بخەرەوە.

٣. جلوبەرگی نەخۆشەکە لێ مەکەرەوە.

٤. شوێنی سووتانەکە لە ئاستی دڵی نەخۆشەکە بەرزتر ڕابگرە (بۆ ڕێکخستنی پەستانی خوێن).

٥. شوێنی برینەکە بە پەڕۆیەکی سارد و شێدار داپۆشە. خشل و سەعات لە سوتاویەکە دووربخەرەوە.

**تێبینی**: هەرگیز هیچ شتێکی بەستوو (وەک سەهۆڵ) بۆ ساردکردنەوەی سووتان بەکارمەهێنە، چونکە دانانی سەهۆڵ لەسەر سووتان دەبێتە هۆی کەمخوێنیی شانەکان (Ischemia). سووتاوەکە بە ئاوی پاکی سارد لانی کەم بۆ ماوەی ١٠ خولەک سارد بکەرەوە. ئەگەر ئاو بەردەست نەبوو، دەتوانرێت پەڕۆیەکی پاک و سارد وەک جێگرەوە بەکاربهێنرێت.

لە کاتی هەبوونی ئەم نیشانانەدا، دەستبەجێ پەیوەندی بە تیمی فریاکەوتنی پزیشکی بکە:

١. دروستبوونی بلّق یان بریندارbوونی پێست.
٢. تەنگەنەفەسی و نارەحەتی لە هەناسەداندا.
٣. سووتانی دەموچاو، مل، دەستەکان، یان کۆئەندامی زاوزێ.
٤. سووتانی ڕووبەرێکی گەورەی جەستە، وەک سنگ و سک یان پەلەکان.
٥. هەر هۆکارێکی تری جێگەی نیگەرانی.

## پێوەدانی مار (Snake Bite)

پێوەدانی مار بریتییە لەو برینەی کە بەهۆی ئەم خشۆکە بێ قاچەوە دروست دەبێت. مارەکان دوو جۆرن: ژەهراوی و بێژەهر. ژەهری مار بۆ مرۆڤ کوشندەیە و دەکرێت ژیانی بخاتە مەترسییەوە.

ئەم کارانە ئەنجام مەدە:

١. هەرگیز هەوڵ مەدە ژەهرەکە بە دەم بمژیت.
٢. سەهۆڵ یان تەلحەمی سارد مەخەرە سەر برینەکە.
٣. برینەکە مەبڕە و قڵیشی تێ مەکە.
٤. کحول، کافاین (چای و قاوە) و دەرمان بە کەسەکە مەدە.
٥. تۆرنیکێت (بەستنی توندی سەرووی برینەکە بۆ ڕاگرتنی خوێن) بەکارمەهێنە؛ چونکە زیانی زیاترە وەک لە سوود.

## ئەم کارانە ئەنجام بدە:

١. ئارام بگرە و نەخۆشەکە دڵنیا بکەرەوە: شڵەژان لێدانی دڵ زیاد دەکات، ئەمەش وا دەکات ژەهرەکە خێراتر بڵاوببێتەوە.
٢. کەسەکە بە جێگیری بهێڵەرەوە و جوڵەی کەم بکەرەوە: ئەمە بڵاوبوونەوەی ژەهرەکە خاو دەکاتەوە.
٣. شوێنی پێوەدانەکە لە خوار ئاستی دڵ ڕابگرە: ئەگەر گونجاو بوو، ئەندامی بریندارەکە (دەست یان قاچ) بە جێگیرکەرێک (Splint) ببەستە بۆ ئەوەی نەجوڵێت.
٤. جلوبەرگی توند، خشڵ و ئێکسسوارەکان لابیبە: چونکە ڕەنگە شوێنەکە بە خێرایی هەڵبئاوسێت.
٥. شوێنی پێوەدانەکە پاک بکەرەوە: بە هێواشی بە ئاو و سابوون شوێنەکە بشۆ، بەڵام بە فشار ئاوی پێدا مەکە.
٦. بە باندجێکی (لەفاف) پاک و وشک داپۆشە: دڵنیابە کە باندجەکە شل بێت و توند نەبێت.
٧. دەستبەجێ داوای هاوکاری پزیشکی بکە: پەیوەندی بە ژمارە ١٢٢ بکە یان بە خێرایی نەخۆشەکە بگەیەنە نەخۆشخانە.

## پێوەدانی دووپشک (Scorpion Sting)

پێوەدانی دووپشک ئازاربەخشە، بەڵام بە دەگمەن مەترسی بۆ سەر ژیان دروست دەکات. گەورەساڵانی تەندروست زۆربەی کات پێویستیان بە چارەسەری پزیشکی نییە، بەڵام منداڵان و بەساڵاچووان زیاتر لەژێر مەترسیی لێکەوتە سەختەکاندایە.

### ئەم کارانە ئەنجام بدە:

١. ئارام بگرە و کەسەکە بە جێگیری بهێڵەرەوە: جوڵە دەبێتە هۆی خێراتر بڵاوبوونەوەی ژەهرەکە.
٢. شوێنی پێوەدانەکە بە ئاو و سابوون بشۆ: ئەمە پارەمەتیدەرە بۆ ڕێگری لە هەوکردن.
٣. تەلحەمی سارد بەکاربهێنە: کیسەیەکی سەهۆڵ (کە لەناو پەڕۆیەک پێچرابێت) بۆ ماوەی ١٠ خولەک جارێک دابنێ بۆ کەمکردنەوەی ئازار و هەڵئاوسان.
٤. ئەندامی بریندارەکە بەرز بکەرەوە: ئەگەر پێوەدانەکە لە دەست یان قاچ بوو، بەرزی بکەرەوە بۆ کەمکردنەوەی هەڵئاوسان.
٥. دەرمانی ئازارشکێن بەکاربهێنە: وەک پاراسیتامۆڵ یان ئایبۆپرۆفین بۆ کەمکردنەوەی ئازار.
٦. چاودێری نیشانە سەختەکان بکە: وەک تەنگەنەفەسی، لەرینی ماسولکەکان، جوڵەی نائاسایی چاو، یان هاتنی لیک بە دەمدا.
٧. دەستبەجێ داوای هاوکاری پزیشکی بکە: بەتایبەت بۆ منداڵان، بەساڵاچووان، یان ئەگەر جۆری دووپشکەکە مەترسیدار بوو (وەک دووپشکی سووری هیندی).

### ئەم کارانە ئەنجام مەدە:

١. هەوڵ مەدە ژەهرەکە بە دەم بمژیت.
٢. تۆرنیکێت (بەستنی توندی سەرووی برینەکە) بەکارمەهێنە.
٣. دەرمانی هێورکەرەوە یان کحول بە کەسەکە مەدە.
٤. دەرمانی خۆماڵی و هەویری گژوگیا بەکارمەهێنە.
٥. گەیاندنی خێرای نەخۆش بە پزیشک زۆر گرنگە، بەتایبەت لەو ناوچانەی کە دووپشکی ژەهراوی تێدا باوە.

## خوێنبەربوونی لووت (Nosebleed)

خوێنبەربوونی لووت کاتێک ڕوودەدات کە یەکێک لە موولوولەکانی خوێن لە پەردەی ناوەوەی لووتدا دەتەقێت. هۆکارەکانی خوێنبەربوونی لووت دەکرێت بریتی بن لە: هەوکردن، پێکان، کاردانەوەی هەستیاری (حەساسییەت)، دەستکاریکردنی ناو لووت یان چوونە ناوەوەی تەنێکی نامۆ بۆ ناو کونی لووت. ناوی زانستیی خوێنبەربوونی لووت بریتییە لە (Epistaxis).

خوێنبەربوونی لووت لەناو منداڵاندا باوە و زۆربەی کات مەترسیدار نییە. ئەگەر خوێنبەربوونەکە زۆر بوو، یان چەندین جار دووبارە بووەوە و بۆ ماوەیەکی درێژ بەردەوام بوو، داوای هاوکاری پزیشکی بکە.

١. ئارام بگرە: کەسەکە دڵنیا بکەرەوە؛ شڵەژان و ترس دەبێتە هۆی زیادبوونی خوێنبەربوونەکە.
٢. بە ڕێکی دانیشە و کەمێک بەرەو پێش بچەمێوە: ئەمە دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی پەستانی خوێن لە ناو لووتدا و ڕێگری دەکات لە قوتدانی خوێن.
٣. لووت بگرە (بگوشە): پەنجە گەورە و شایەتومانت بەکاربهێنە بۆ گرتنی بەشە نەرمەکەی لووت (ڕێک لە خوار بەشە ئێسکییەکەی لووت) و بۆ ماوەی ١٠-١٥ خولەک بە دەستەوەی بگرە بەبێ ئەوەی بەری بدەیت.
٤. بە دەم هەناسە بدە: لەو کاتەی لووتت گرتووە، بە هێواشی لە ڕێگەی دەمەوە هەناسە بدە.
٥. تەلحەمی سارد بەکاربهێنە: کیسەیەکی سەهۆڵ یان پەڕۆیەکی سارد بخەرە سەر پردی لووت (بەشە ڕەقەکە) بۆ گرژکردنی موولوولەکانی خوێن.
٦. دووربکەوەرەوە لە پاڵکەوتن یان بردنە دواوەی سەر: ئەمە دەبێتە هۆی ئەوەی خوێنەکە بڕژێتە ناو قوڕگ یان گەدە.

دوای وەستانی خوێنبەربوونەکە:
أ. بۆ ماوەی چەند کاتژمێرێک لووتت مەتەقێنە (فڕ نەکە) و بەرەو خوار مەچەمێوە.
ب. بۆ ماوەی یەک ڕۆژ دووربکەوەرەوە لە خواردنەوەی گەرم، خواردنی توند (تیژ) و چالاکیی جەستەیی قورس.

سەردانی پزیشک بکە ئەگەر:
١. خوێنبەربوونەکە زیاتر لە ٢٠ خولەک بەردەوام بوو.
٢. خوێنبەربوونەکە دوای بەرکەوتنی گورز و پێکان لە سەر ڕوویدا.
٣. کەسەکە هەستی بە بێهێزی یان گێژبوون کرد.
٤. خوێنبەربوونەکە بە شێوەیەکی بەردەوام دووبارە دەبێتەوە.

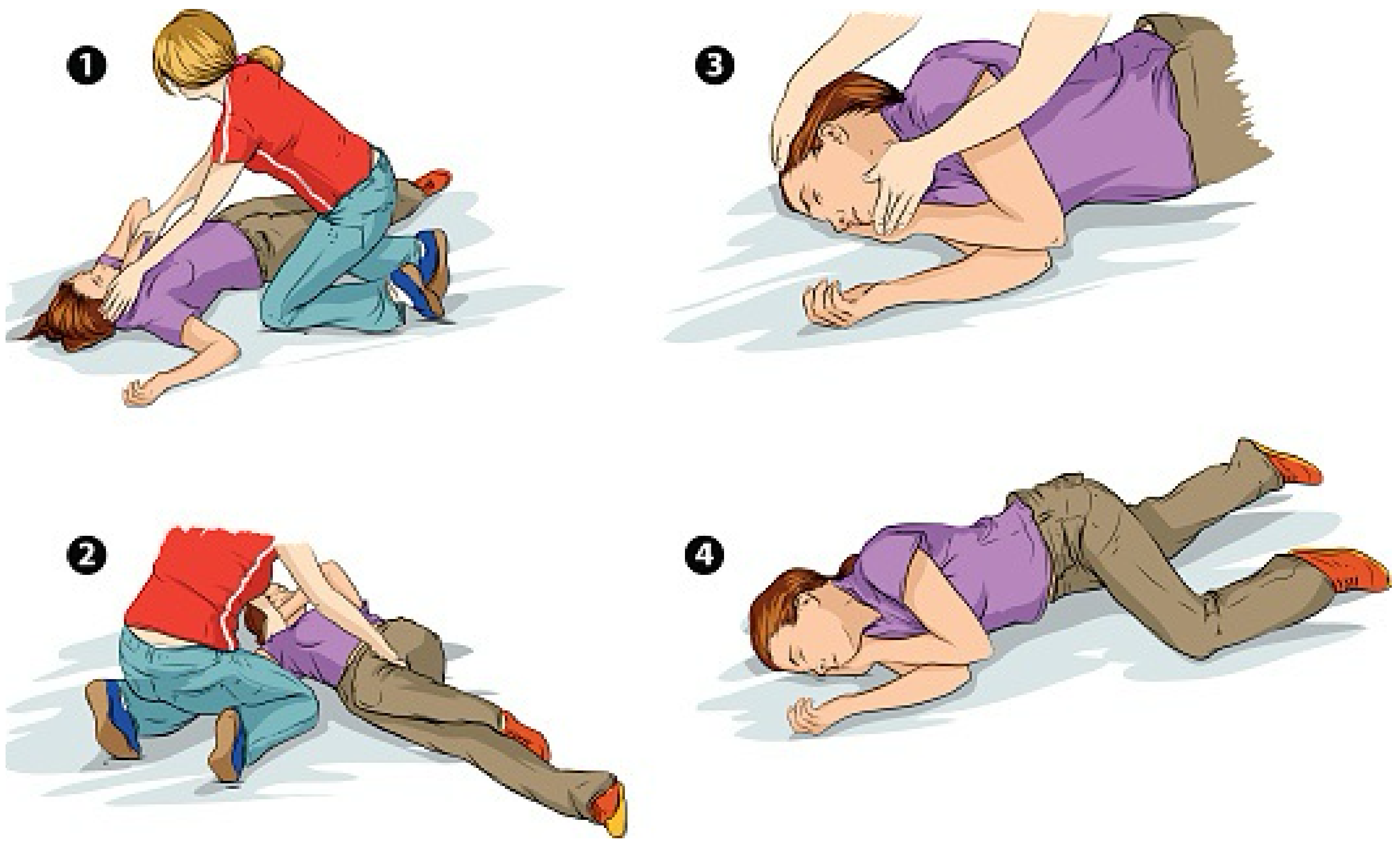
## فێ/ پەرکەم (Seizure)

فێ بریتییە  چالاکیی کارەبایی کۆنترۆڵنەکراو لە نێوان خانەکانی مێشکدا (کە پێیان دەوترێت دەمارەخانە)، ئەمەش دەبێتە هۆی تێکچوونی کاتی لە گرژبوونی ماسولکەکان یان جوڵەکان (ڕەقبوون، لەرینەوە یان شلبوون)، ڕەفتارەکان، هەستەکان یان ئاستی هۆشیاری.

ئەو نیشانانەی دەبێت چاودێری بکرێن: گێژبوون یان بێهێزی، لەدەستدانی کۆنترۆڵی پیسایی، ناڕەحەتی لە هەناسەدان، لەدەستدانی هۆشیاری، و توند گرتنی شتەکان یان جیڕکردنەوەی ددان. ئەگەر نەخۆشەکە بێهۆش بوو یان وەڵامی نەبوو، دڵنیابەرەوە لە ئەنجامدانی CPR و پەیوەندی بکە بە ژمارە ١٢٢.
هەندێک لە هۆکارەکانی فێ: پێکانەکانی سەر، تا، زیانی مێشک، ژەهراویبوون، نەگەیشتنی ئۆکسجین بە مێشک، و نەخۆشی شەکرە.

چارەسەر: ڕێکارە خۆپارێزییە گشتییەکان پەیڕەو بکە، هەر شتێکی مەترسیدار لە دەوروبەری نەخۆشەکە لادە، جلەکانی شل بکەرەوە، و دڵنیابەرەوە لە سەلامەتی سەری نەخۆشەکە.

تێبینی گرنگ: هەوڵ مەدە نەخۆشەکە بە زۆر بگریت یان ڕێگری لە جوڵەکانی بکەیت، مەگەر ئەوەی مەترسی هەبێت زیان بە خۆی یان دەوروبەری بگەیەنێت.




## بوورانەوە (Fainting)

بوورانەوە کاتێک ڕوودەدات کە مێشک بۆ ماوەیەکی کورت خوێنی پێویستی بۆ ناچێت، ئەمەش دەبێتە هۆی لەدەستدانی کاتیی هۆشیاری. زۆربەی کات هۆشیاری بە خێرایی دەگەڕێتەوە. بوورانەوە ڕەنگە هۆکارێکی پزیشکی گرنگی نەبێت، بەڵام هەندێک جار دەکرێت نیشانەی تێکچوونێکی سەخت بێت، وەک کێشەی دڵ. بۆیە تاوەکو نیشانەکان نامێنن و هۆکارەکەی دەردەکەوێت، وەک بارودۆخێکی فریاکەوتن مامەڵەی لەگەڵ بکە. ئەگەر زیاتر لە جارێک بوورانەوە ڕویدا پێویستی بە سەردانی پزیشک دەبێت.

ئەگەر کەسێک بوورایەوە ئەم ڕێنمایانە جێ بەجێ بکە
١. کەسەکە بخەرە سەر پشت. ئەگەر بریندار نەبوو و هەناسەی دەدا، قاچەکانی لە ئاستی دڵی بەرزتر بکەرەوە (نزیکەی ١٢ ئینج یان ٣٠ سم).
٢. قایش، یەخەی کراس، یان هەر جلێکی توند شل بکەرەوە.
٣. بۆ ئەوەی دووبارە نەبوورێتەوە، ڕێگە مەدە کەسەکە بە خێرایی هەڵسێتەوە.
٤. ئەگەر کەسەکە لە ماوەی دوو خولەکدا هۆشی نەهاتەوە، پەیوەندی بە ١٢٢ بکە.
٥. پشکنین بۆ هەناسە و لێدانی دڵ بکە. ئەگەر هەناسەی نەدەدا، دەست بکە بە ئەنجامدانی CPR و بەردەوام بە تا تیمی فریاکەوتن دەگەن یان کەسەکە دەست دەکاتەوە بە هەناسەدان.
٦. ئەگەر کەسەکە لە کاتی بوورانەوەکەدا بەهۆی کەوتنەوە بریندار ببوو، برینەکان و شوێنی لێدانەکان چارەسەر بکە. ئەگەر خوێنبەربوونی هەبوو، بە پەستانی ڕاستەوخۆ خوێنەکەی ڕابگرە.

# جەڵدەی مێشک (Strok )

جەڵدەی مێشک کاتێک ڕوودەدات کە خوێنبەرێکی مێشک بگیرێت یان بدرێت. مێشک دەست بە لەناوچوون دەکات کاتێک ئۆکسجینی لێ دەبڕێتەوە. ئەگەر نەخۆش بێهۆش بوو یان وەڵامی نەبوو، پەیوەندی بە ١٢٢ بکە و دەستبەجێ CPR ئەنجام بدە.

پێویستە سیستەمێکی هەڵسەنگاندنی جەڵدەی مێشک بەکاربهێندرێت. سیستەمێک وەک پێوانەی کتوپڕی مێشکی پێش نەخۆشخانەیی (CPSS) ئامرازێکی سادەیە بۆ هەڵسەنگاندنی نەخۆشی جەڵدەی مێشک.

## پێوانەی جەڵدەی مێشکی CPSS:

هەڵسەنگاندنی ڕووخسار:
بۆ پشکنین:** داوا لە نەخۆش بکە کە زەردەخەنە بکات
- ئاسایی:** گۆنای نەخۆش بە یەکسانی لە هەردوو لادا دەجووڵێن
- نائاسایی:** ڕووخساری نەخۆش بە نایەکسانی لە هەردوو لادا دەجووڵێت

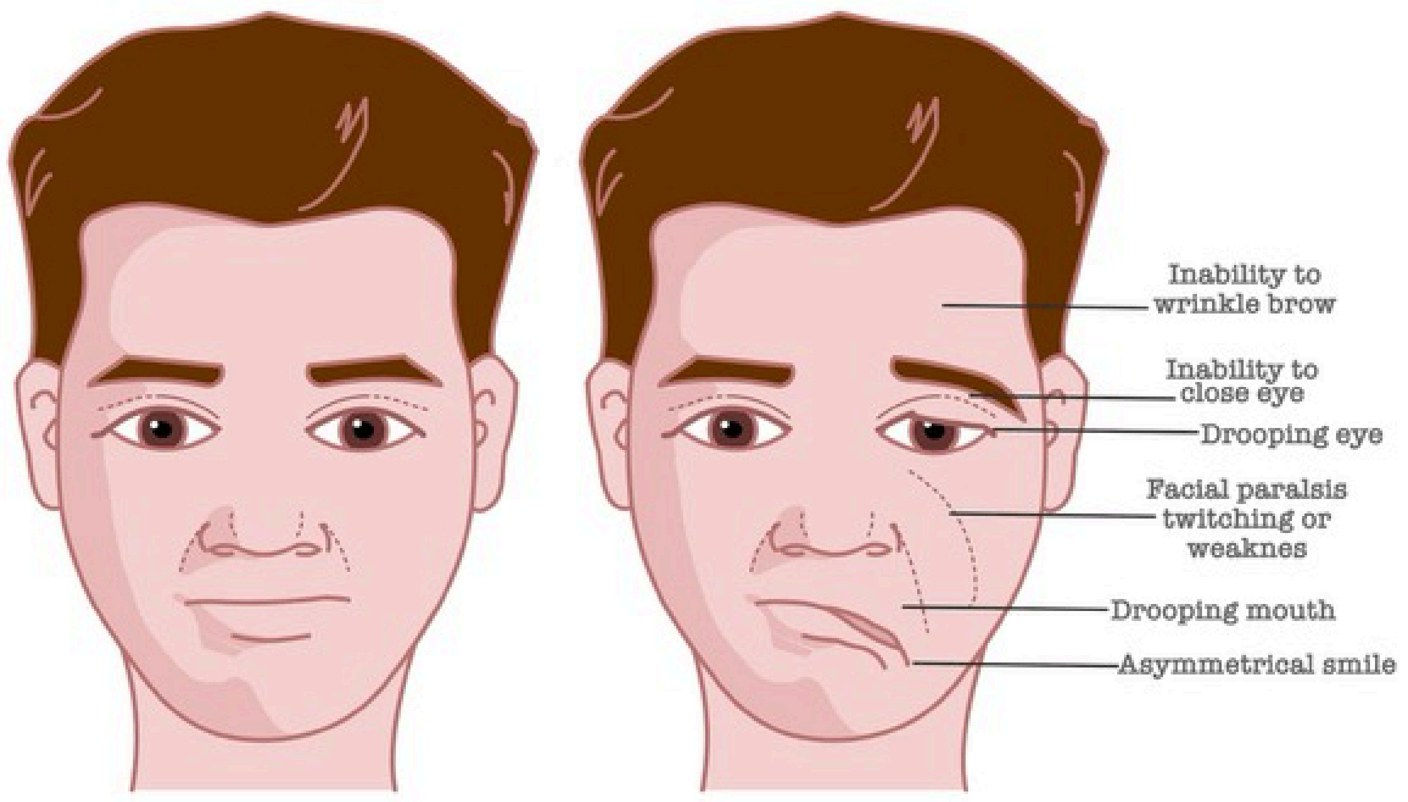
هەڵسەنگاندنی توانایی دەست:
بۆ پشکنین:** داوا لە نەخۆش بکە کە باڵەکانی بە درێژایی شانەکان بۆ ماوەی ١٠ چرکە بەرز بکاتەوە

ئاسایی:** هەردوو باڵ بە یەکسانی پێکەوە دەجووڵێن .
- نائاسایی:** باڵەکان بە یەکسانی بەرز نابنەوە.

هەڵسەنگاندنی قسەکردن:
بۆ پشکنین:** پرسیارێک لە نەخۆش بکە
- ئاسایی:** نەخۆش قسەکە ناشێوێنێت بە جوانی دەری دەبڕێت و بە دروستی وەڵام دەداتەوە
- نائاسایی:** نەخۆش لاڵە، وشەی نائاسایی بەکاردەهێنێت و/یان قسە دەشێوێنێت

ئەگەر یەکێک لەم سێ پشکنینەکە ڕوویدات، ڕێژەی ٧٢٪ ئەگەری جەڵدەی مێشکی هەیە.

ئەو هۆکارانەی ئەگەری جەلدەی مێشک زیاد دەکەن
- پەستانی خوێنی بەرز
- نەخۆشی دڵ
- شەکرە
- جگەرەکێشان
- تووشبوون بە کتوپڕی مێشکی پێشوو



## بوونی مادەیەک لە ناو چاو embedded object in eye

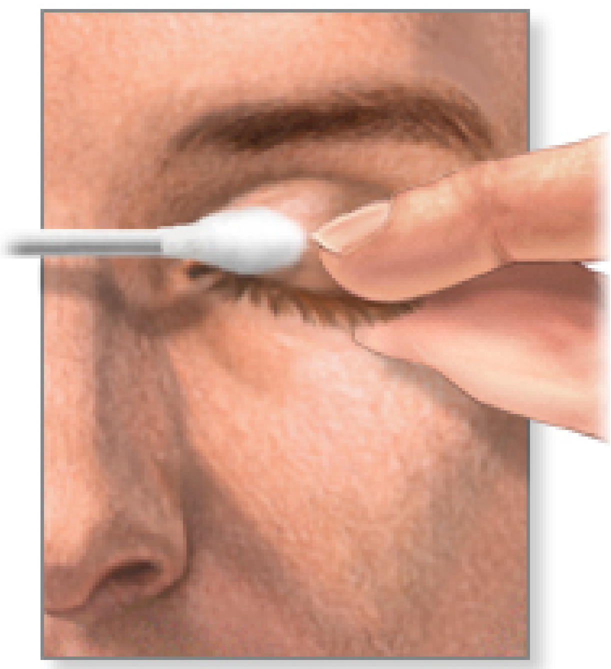
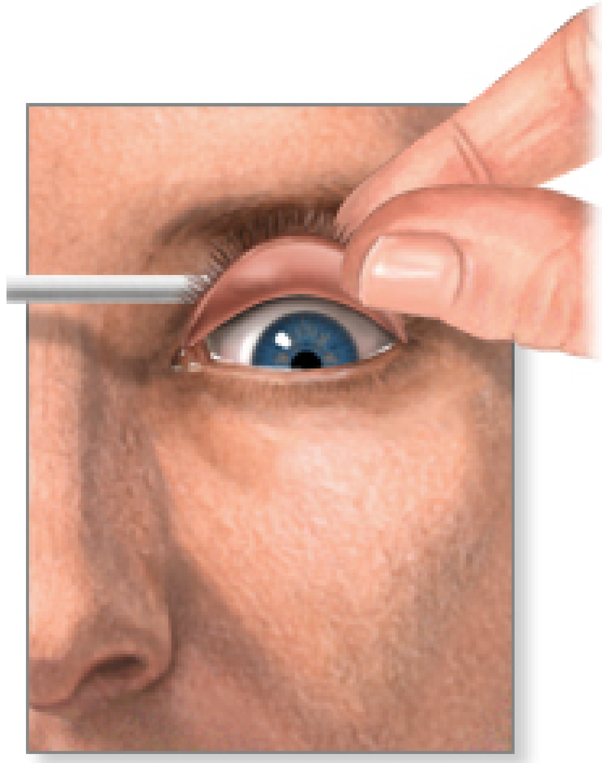
دەرهێنان

١.** ئامۆژگاری قوربانیەکە بکە کە چاوی نەخورێنێت چونکە ئەمە دەتوانێت خراپتری بکات. داوای لێبکە دابنیشێت ڕوەو ڕووناکی.

٢.** لە پشتیەوە ڕابوەستە و بە پەنجە گەورەکانت بە نەرمی پێڵووەکانی چاوی بکەرەوە. داوای لێبکە بڕوانێت بۆ ڕاست، چەپ، سەرەوە و خوارەوە لە کاتێکدا تۆ بە وردی سەیری چاوەکە دەکەیت.

٣.** ئەگەر شتێکت بینی، داوای لێبکە سەریان بۆ دواوە بچەمێننەوە و بە ڕژاندنی ئاوی پاک لە گۆشەی ناوەوەی چاوەوە بە گڵاس یان دۆڵکەیەک.

٤.** ئەگەر ئەمە سودی نەبوو و شتەکە هێشتا لەسەر ڕووی چاوی بوو هەوڵبدە بە پارچە گۆزێکی شێدار یان دەستەسرێکی پاک دەریبهێنیت.

## دەرچوونی ڕیخۆڵە "جیابوونەوەی برین" bowl dehiscence

١. فشار لەسەر ئەندامەکان دامەنێ یان هەوڵبدەی ئەوانە بگەڕێنیتەوە ناوەوە.

2. کەسەکە بە ڕاکشاوی بهێڵەوە لەگەڵ چەماندنی ئەژنۆکانی ئەگەر ئازاری بۆ درووست نەکات.

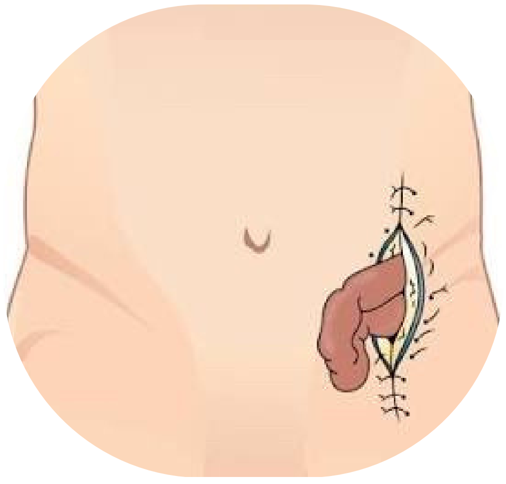
3. بەتانییەکی قات کراو لە ژێر ئەژنۆکانەوە دابنێ بۆ پشتگیری ئەژنۆکان.

4. هەر جلوبەرگێک لە دەوروبەری برینەکەبوو لای ببە.

5. بە شلی پارچەیەک گۆزی تەعقیمی شێدار دابنێ لەسەر برینرکە.

6. پارچەکە بە شێداری بهێڵەوە بە ئاوی گەرم.

7. قوماشێک لەسەر پارچەکە دابنێ بۆهێشتنەوەی ئەندامەکان بەگەرمی.



# گیرانی رێروی هەناسەدان ( خنکان )chocking

ڕودەدات کاتێک بەشێکی یان تەواوی ڕێرەوی هەناسە دەگیرێت بە قوتدانی تەنێکی نامۆ ، وەک بارچەیەکی خواردن یان هەر پارچەیەکی تر؛ لە رێی دەمەوە یان لەرێت لوتەوە؛ یان بەهۆی شلەوە دەبێت وەک ڕشانەوە یان خوێن. کەسێک کە رێرەوی هەناسەی دەگیرێت دەکرێت خێرا بێهۆش ببێت و بمرێت ، بۆیە زۆر گرنگە بەخێرای هاوکاری بکەین و چارەسەری بکەین.

هۆکارەکانی گیرانی ڕێرەوی هەناسە
هەندێک رەفتار هەیە ئەگەری گیرانی رێروی هەناسە زیاد دەکەن، وەک قسەکردن و پێکەین کاتێک دەم شتی تێدابێت و نان خواردن بە خێرای.
وە چەند حالەتێکی پزیشکی ( وەک بارە دەماری و ماسولکەیەکان کە کاریگەریان هەیە لەسەر توانای جوین و قوتدان یان هەردوکیان) ئەتوانن ئەگەری گیرانی بۆری هەوا زیاد بکەن. هەروها کێشەی ددان یان باش جێگیر نەبونی ددانی دەسکرد کە کاریگەیان هەیە لەسەر توانای جوینی خواردن.

## نیشانەکانی

کەسێک کە ڕێرەوی هەناسەی دەگیرێت روخساری شلەژاو سەرسورماو و سورەوە بوو دەردەکەوێت. هەندێک کەس دەستێک یان هەردوو دەستیان لەسەر قورگیان دادەنێت. لەواتەیە کۆکەی بەهێزی هەبێت یان لاواز بەڵام بەگشتی ناتوانن بکۆکن. لەواتەیە گوێت لەدەنگی زیکەیەک ببێت کاتێک کەسەکە هەولدەدات هەناسەبدات، یان گوێت لە هیچ نەبێت. ئەگەر ڕێرەوی هەناسە بەتەواوی گیرابێت، کەسەکە ناتوانێ قسەبکات، بگری یان بکۆکێت. پێستی کەسەکە سەرەتا سور هەلدەگەرێت، بەڵام دواتر شین و بێرەنگ دەبێت کاتێک جەستە کەم ئۆکسجین دەبێت.

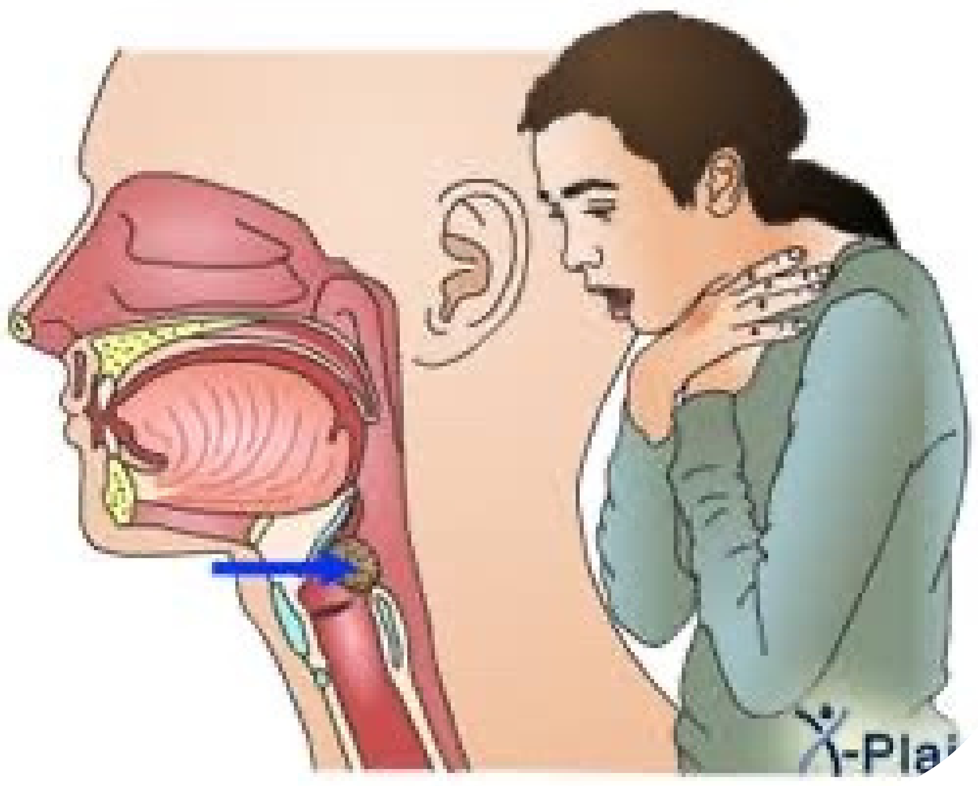
**هەنگاوەکان** بۆ رزگارکردنی

١. سەلامەتی نەخۆشەکە بپشکنە، رەزامەندی لێ وەرگرە و کەلوپەلی پارێزەری کەسی (PPE) دابنێ، بەپێی پێویست.

٢. سەیری نیشانەکانی بکە.

* کۆکەی لاواز یان کۆکەی نیە.
*دەنگی زیکە یان دەنگی نیە.
* پێستی شینە یان بێرەنگە.
* ناتوانێت بکۆکێت، بگری یان قسەبکات.
* شلەژاو و شێواو سەرسورماو دەردەکەوێت.
* بە هەردوو دەستی قورگی گرتوە.
ئەو نیشانانە پێویستی بە چارەسەری پزیشکی دەست بەجێ هەیە.

٣. تەلەفون بکە بۆ ١٢٢ ئەگەر کەسەکە پێویستی بە چارەسەری پزیشکی بەپەلە بوو.



هەنگاوەکان بۆ رزگارکردنی

## چارەسەری پەرستاری بۆ گەورە ساڵان

١ ئەگەر کەسەکە توانی بکۆکێت، لێ بگەرێ با بکۆکێت
٢ ڕەنگە کۆکە بەسروشتی شتە قوت دراوەکە فرێ بداتە دەرەوە.
٣ ئەگەر کەسەکە نەیتوانی بکۆکێت، قسەبکات یان بگری، فریاگوزاری سەرەتای بۆ ئەنجام بدە.

پێشنیاری ئەم هەنگاوانە دەکرێت بۆ رزگار کردنی The
:American red cross

١. پێنج لێدان لەپشتی کەسەکە. لە لایەک و لە پشت کەسێکی گەورەساڵ بوەستە . بۆ منداڵ، لە پشتەوە ئەژنۆ دابەزێنە. قۆڵت بەسەر سنگی کەسەکەدا دابنێ بۆ پشتگیری کردن لە جەستەی کەسەکە. کەمەرەوە بچەمێنەرەوە تا ڕوو لە زەوی بکات. پێنج جار بە لەپی دەست بدە لە نێوان شانەکانی کەسەکە .

٢. پێنج جار پەستانی سک بکە. ئەگەر لێدانی پشت شتە گیربووەکەی لا نەبرد.

٣. بەردەوابە لە لێدان لەپشت و پەستانی سک تا شتە گیربووەکە دێتە دەرەوە.

## پارەتی یەکەمی ڕزگارکردنی ژیان بۆ گیرانی ڕێرەوی هەناسە لە منداڵ (کەمتر لە ساڵێک)

کاتێک دەخنکێت، بەشێکی ڕێرەوی هەناسەی یان بەشێکی دەگیرێت واتە ناتوانێت باش هەناسە بدات. ئەمە زۆرجار ڕوودەدات کاتێک منداڵەکە دەست بە خواردنی شتێکی ڕەق دەکات یان شتی بچووک دەخاتە ناو دەمی. ئەمە دەتوانێت ژیانی منداڵ لە بخاتە ماترسیەوە.
نیشانەکانی
منداڵێک کە شتێکی قوت داوە:
١.ناتوانێت هەناسە بدات، بگرییێت، یان کۆکە بکات
٢. ڕوخساری شین دەبێتەوە و دەترسێت

# هەنگاوی فریاکەوتن بۆ منداڵی ساوا

١. ئەگەر منداڵەکە ڕێڕەوی هەناسەی بگیرێت، پێویستی بە یارمەتی دەستبەجێیە. ئەگەر بتوانێت هەناسە بدات، دەنگ دەربکات، یان کۆکە بکات، ئەوا ڕەنگە بتوانێت گەروی خۆی پاک بکاتەوە.

أ. ئەگەر منداڵەکە نەتوانێت هەناسە بدات، بگریێت، یان کۆکە بکات، ڕەنگە خنکاوی بێت و پێویستە پێنج لێدان بدەی لە پشتی.

ب. منداڵەکە بە ڕوویەوە لەسەر قۆڵ و ڕانت دابنێ، دڵنیابە لەوەی پشتگیری لە سەر و ملی دەکەیت. پێنج لێدانی بەهێز لە پشت بدە لە نێوان هەردوو شانەکانیدا بە لەپی دەستت، لە نێوان هەر لێدانێکدا سەیری بکە بزانە شتە قوت دراوەکە دەرچووە .

٢. بیگەڕێنەوە لەسەر ڕانت و سەیری ناو دەمی بکە. هەر شتێکی ئاشکرات بینی لایبە.

**تێبینی**: دەست مەکە ناو دەمی ئەگەر شتەکەت نەبینی چونکە ئەمە دەتوانێت شتەکە زیاتر بەرەو خوارەوە پاڵ بنێت.

٣. ئەگەر لێدانی پشت نەیتوانی شتەکە دەربکات، منداڵەکە بکە سەر پشت پێنج فشاری سنگ ئەنجام بدە لەسەر سنگی منداڵەکە دوو پەنجە لە ناوەڕاستی سنگی دابنێ لە خوار هێڵی گۆیەکانیەوە. ڕووی بەرەو سەرەوە بێت و سەری خوارەوە، دڵنیابە لەوەی کە سەر و ملی پشتگیری دەکەیت.

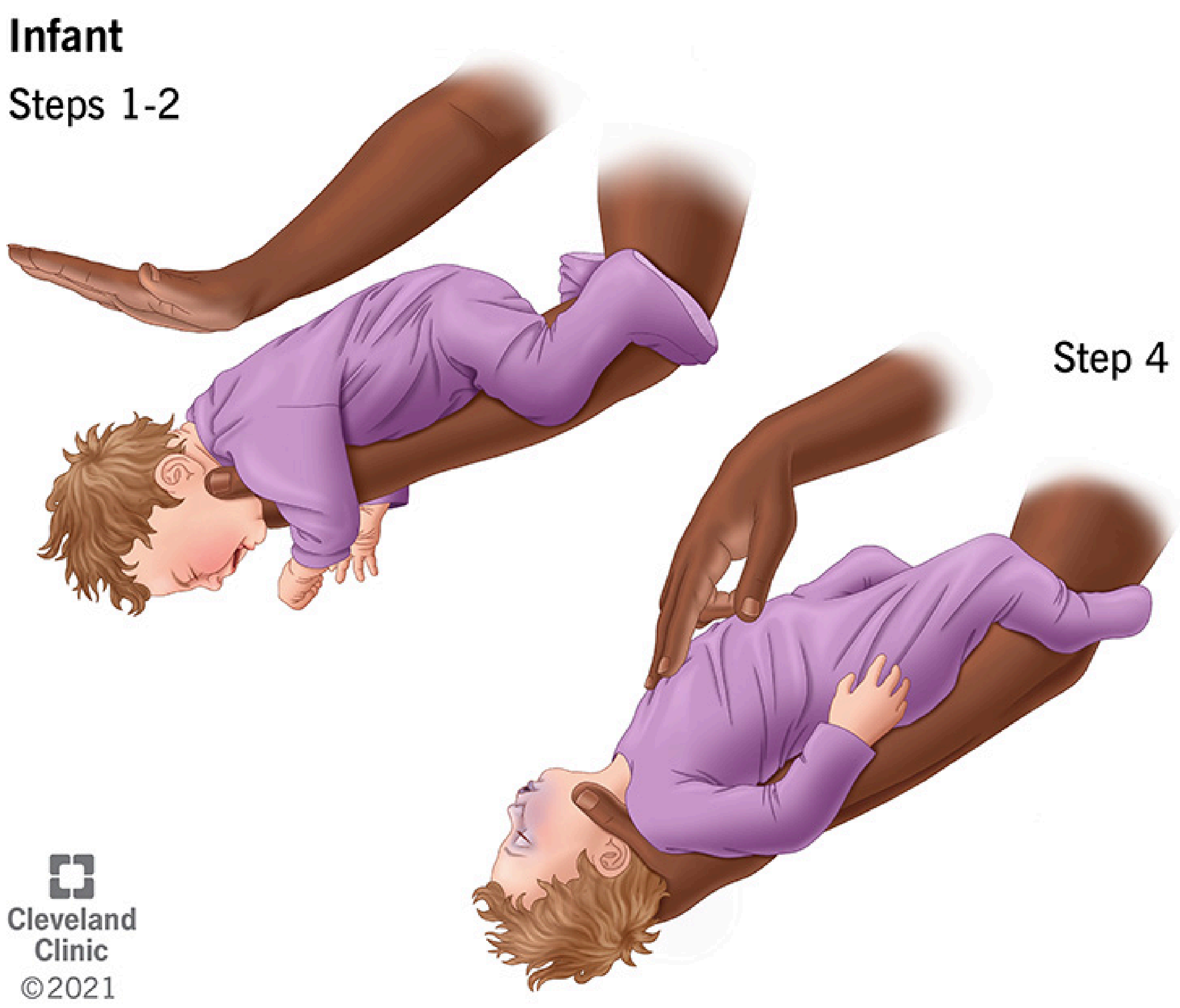
**تێبینی**: دوای هەر فشارێکی سنگ سەیری دەمی بکە.

٤. پەیوەندی بە یارمەتی فریاکەوتنەوە بکە ئەگەر شتە قوتدراوەکە دەنەرچێت.

بەردەوامبە لە دووبارەکردنەوەی پێنج لێدانی پشت و پێنج فشاری سنگ هەتا یارمەتی دەگات، لە هەر جارێکدا دەمی بپشکنە.

ئەگەر منداڵەکە بێ هۆش بوو، هەڵسەنگاندنی سەرەتایی DRABC ئەنجام بدە و CPR ی منداڵان دەست پێ بکە ئەگەر پێویست بوو.

هەموو ئەو منداڵانەی کە فشاری سنگیان بۆ کراوە دەبێت لە نەخۆشخانە ببینرێن.



# چارەسەری گشتی بۆ هەموو قوربانیانی سەرمابوون

کاتێک مرۆڤێک زۆر سەرمای دەبێت بەڵام دڵی هێشتا بە باشی کار دەکات، ئەو کەسەی فریای دەکەوێت دەبێت گرنگی بە ئەو شتانە بدات کە ڕێگری دەکەن لە دەرچوونی گەرمایی زیاتر و هەوڵی گەرمکردنەوەی نەخۆش بدەن. ئەو کارانە بریتین لە:

**ڕێگەگرتن لە دەرچوونی گەرمی لەش:**

- جلی تەڕ و شێدار لابدە لەبەر نەخۆشەکەدا و نەخۆش لە کەش و هەوای سارد بپارێزە.
- هەوڵی گەرمکردنەوەی قەربانیەکە بدە بە پێدانی خواردنەوەی گەرم.
- پرۆسەی پزیشکی پێویست، وەک دانانی تیوب لە قورگ و کانولا ، دواەمخە، بەڵام بە وریاییەوە ئەنجامیان بدە
- بە وردی چاودێری لێدانی دڵ بکە، چونکە ئەم نەخۆشانە مەترسیان لەسەرە کە توشی نارێکی لێدانی دڵ ببن « لەرزینی سکۆڵە».