



د دې لپاره چې پوهه شئ په اضطراري وخت، کې باید څه وکړئ ...

روغتیا او لومړنۍ مرستی

GESUNDHEIT UND ERSTE HILFE / HEALTH AND FIRST AID / SANTÉ ET PREMIERS SECOURS

الصحة والإسعافات الأولية / صحت و کمکهای اولیه



ډاکټر یا روغتون؟

په هغه صورت کې چې ستاسې مشکل حاد او ضروري نه وي، نو حتماً یوه ډاکټر ته مراجعه وکړئ. ځکه چې روغتونونه، طبي کلینیکونه او عاجل خونې یوازې د ضروري موقعو او سرپایي درملنو لپاره پام کې نیول شوي دي.



د ډاکټر سره ملاقات لپاره

ستاسې د ډاکټر سره ملاقات وړیا دی. د ډاکټر د ملاقات وختونو ته حتماً توجه وکړئ او د مراجعه په وخت کې خپل د «الکترونیکي ځای ناستي کارت» (E-CARD-ER-SATZBELEG) او د پیژندو کارت ځان سره ولرئ! که د شپې په وخت کې یا د اونۍ په پای کې ډاکټر ته اړتیا لرئ، کولی شئ د 141 شمیرې سره اړیکه ونیسئ.



د ناروغۍ په وخت کې

د ناروغۍ، زیان لیدنې، تپې، درد، نس ناستې، گرځون (استفراغ) وغیره وختونو کې حتماً پاملرنه کونکو ته خبر ورکړئ.



د اروپا اضطراري تلیفون: 112

د 112 تلیفون شمیرې (د پولیسو اداره، د مرستې ډله) سره اړیکه ونیسئ او د خپل موقعیت (آدرس) په اړه معلومات ورکړئ. تاسې ته به د لومړني مرستو لپاره اړین معلومات درکړل شي.



د حیاتي علایمو کنټرول

- د هوشیاری، کنټرول په لوړ غږ خبرې کولو او د اوږو خوځولو سره.
- که هیڅ غبرگون یې ونه ښود: د تنفس کنټرول (لیدل، اوریدل، حس کول: د لږترلږه 10 ثانیو لپاره).



د هوش نه درلودل:

په یو اړخ په مخ یې ځملوئ

- که مصدوم فرد هوش ونلري مگر تنفس وباسي:
- مصدوم فرد په یو اړخ ځملوئ.
- د مصدوم زړه پورته کش او خوله یې خلاصه کړئ، بیا د 112 شمیرې سره اړیکه ونیسئ.
- په منظم ډول تنفس کنټرول کړئ او مصدوم فرد وپوښئ.



د منظم تنفس دریدل:

د احیا عملیات

- د 112 اضطراري شمیرې سره اړیکه
- په منظم ډول او په ترتیب د سینې قفس د مساژ 30 حرکتونه او دوه ځله د خولې له لارې خولې ته مصنوعي تنفس (گړندی او په زور سره د لاس نرمې برخې سره د سینې د قفس مینځنۍ برخه باندې فشار راوړئ)
- د احیا عملیاتو ته ترهغه وخت پورې ادامه ورکړئ چې د نجات ډله راورسي یا تنفس خپل نورمال حالت ته راستون شي.



ډیره وینه تلل

- د ډیرې وینې تلل کولی شي د ناروغ ژوند وگواښي.
- زیان لیدلې عضوه پورته ونیسئ او د ټوټې په واسطه زخم کلک وټړئ چې د وینې تلل بند شي.
- پښې پورته راوړئ او د مصدوم مخ وپوښئ او بیا د 112 شمیرې سره اړیکه ونیسئ.

GESUNDHEIT
UND
ERSTE HILFE

HEALTH AND
FIRST AID

SANTÉ ET
PREMIERS
SECOURS

صحت و
کمکهای اولیه

الصحة
والإسعافات
الأولية

