



فرياكهوتنى سه ره تايى

د. سهروه ر عارف ستار

منتدى اقرأ الثقافى

www.iqra.ahlamontada.com

FIRST AID

فرياکه وټنې سهره ټاټی

FIRST AID

د. سهرور عارف ستار

- ناوی کتیب: فریاکهوتنی سهره تایی
- ناوی نووسر: د. سهرور عارف ستار
- دیزاینی بهرگ و ناوهوه: ثاوات کهریم مستهفا
- وینهکان: فاطمه شه قلاوهیی
- چاپ: یه کهم / ۲۰۱۶
- چاپخانه:
- تیراژ: ۱۰۰۰ دانه
- نرخ: دینار
- بلاوکار:

مافی چاپکردنه وهی پاریزراوه بق نووسر

له بهرپوه بهرایهتیی گشتیی کتیبخانه گشتیی کان ژماره ی سهاردنی (۱) ی سالی (۲۰۱۶) ی
 پی دراوه

پښت

- پیشه کی ۵
- فرياکه وتنی سهره تایی ۹
- ثامانجه کانی فرياکه وتنی سهره تایی ۸
- شيوازه کانی مردن له پروداوه کاندا ۸
- چون کرداره کانی فرياکه وتنی سهره تایی دهست پي بکه يڼ ۱۰
- يه که م: بانگ کردن و راوه شاندي نه خوشه که و دلنيا بوون
له کراوه يی بوری هه ناسه ۱۰
- هه ناسه دان ۱۲
- سووری خوین ۱۳
- شيلانی سنگ ۳۵
- نامیری شؤکی کاره بابی ۱۷
- دل (جهلده، وهستان) ۱۹
- چون فريای که سينک بکه وين که نه م نيشانانهای سهره وهی هه بيت ۲۰
- چون فريای که سينک بکه وين که دلی ده وهستيت ۲۳
- خنکان ۲۵
- خنکان له ناودا ۲۵
- خنکان به تهنی نامؤ (مغدا) ۲۸
- خنکان به تهنی نامؤ (گوره) ۳۳

- خوینبهریون ۳۶
- شوک ۳۹
- سوتان ۴۱
- شکاو ۴۳
- په‌رکه‌م (فی) ۴۵
- چون فریای که سیک ده‌که‌ویت که توشی پیوه‌دانی دوپشک بیان
مار بووه؟ ۴۶
- پیوه‌دانی دوپشک ۴۶
- پیوه‌دانی مار ۴۸
- گواستنه‌وه‌ی نه‌خوش و بریندار ۴۹
- تریاج (جیا‌کردنه‌وه‌ی نه‌خوش) ۶۳

پیشہ کی

ئەم نامیلکە خنجیلانە یە پیشکەش بە خوینەرانی کورد دەکەم، کە یەکەم جارە بە کوردی لە سەر بابەتی فریاکەوتنی سەرەتایی بنووسریت، هەرچەندە بە شیوەیەکی زۆر ئاسان نووسراوەتەو، بەلام لە هەمان کاتدا لە سەر بنەمایەکی زانستی و بەسوود وەرگرتن لە ئەزموونی خۆم وەک پزیشکیکی بواری قورک و لووت و گوێ، هەرۆهەراھینەری خولەکانی فریاکەوتنی پیشکەوتوو و سەرپەرشتیاری فریاکەوتنی خێرا ۱۲۲ لە پارێزگای سلیمانی بۆ چەند سالیک، هەرۆهەا بە سوودوەرگرتن لە چەند سەرچاوەیەکی زانستی.

بە پێویستی دەزانم کە هەموو کەسێک ئەم نامیلکە یە بیخوینیتەو بە زياتر شارەزابوون لە شیواژەکانی رزگارکردنی ژیان لە کاتی نەخۆشی کتوپر و پووداو و کارەساتدا و کەمکردنەوێ قوربانییەکان لە کاتی هەر پووداوێک و هەر نەخۆشییەکی کتوپر لە مالهو و قوتابخانە و فرمانگە و لە شوینی کار و لە بەرەکانی جەنگ، کە هەموومان هیوادارین کە هەرگیز پوو نەدات، بەلام خویندەو و راھینان و خۆئامادەکردن پێویستە.

ئەم بابەتە بۆ ھەموو کەسێک پێیویستە، بەلام زیاتر بۆ ئەو
 کەسانەى نەک ھەر بەرپرسن لە خۆیان و خیزانەکانیان، بەلکو
 بەرپرسیاریەتی خەلکی تریشیان دەکەوێتە ئەستۆ. بۆیە من
 ئەم نامیلکە یە پیشکەش دەکەم بە:
 مامۆستایانی باخچەى ساوایان و قوتابخانەکان بۆ ئەوہی
 منالەکان لە برینداربوون و مردن ڕزگار بکەن.
 پۆلیس و پۆلیسی ھاتووچۆ و ئاسایش، چونکە ئەوان یەکەم
 کەسن لە شوێنی ڕووداوہکە، بۆیە پێیویستە زانیارییان ھەبێت.
 ھیزی پینشمەرگە بۆ ئەوہی فریاکەوتن بۆ ھاروێکانیان بکەن لە
 مەیدانی جەنگ پینش ئەوہی بگەنە تیمەکانی فریاکەوتن.
 بۆ کارمەندان و شوفێرانى فریاکەوتنى خێرا (١٢٢)، بۆ ئەوہی
 بە شتوہیەکی زانستی فریای ڕووداوہکان بکەون.
 بۆ ئەو دکتۆر و کارمەندانەى کە تیمی تەندروستی پینشمەرگەن
 لە بەرەکانی جەنگ.
 پزیشکان بە گشتی و پزیشکانی ددان و دەرمانسازی و
 پەرستاران و کارمەندانى تەندروستی، بۆ نوێکردنەوہ
 یەکخستەوہی زانیارییەکانیان.

ھیوادارم بەسوود بیت

د. سەرۆەر عارف ستار

سلیمانی ٢٠١٦

فرياکه وټنی سهره تایی یان فرياکوزاری سهره تایی (First Aid)

هموو ټو کردارانه دهگریته وه که به مه بهستی هاوکاری یان چاره سهری سهره تایی بو که سینک دهگریته، که توشی نه خوشییه ک یان بریندارییه کی له ناکاو دهییت، تا کاتی گه یشتنی ټه مبولانس به شوینی پروداوه که، یان گه یاندنی توشبووه که به نه خوشخانه.

پیویسته هموو هارنیشتمانییه ک ناستیکی فرياکه وټنی سهره تایی بزانیته، له بهر ټه وهی پروداوه کتوپره کان ټه گه ری پرودانیان هه یه له هه کاتیکدا و له هه شوینیکدا.

خوله کانی فرياکه وټنی سهره تایی و پینشکه وټوو، گرنکه بو ناماده کردنی فرياکوزار له لایه نی زانستی و پراکتیکی و سایکوژییه وه، ههروه ها پیویسته فرياکوزار بزانیته چی ټه انجام ده دات له حالته کتوپره کاندا.

فرياکه وټنی سهره تایی پیویستی به جانتایه کی فرياکه وټن هه یه، که که ره سته سهره کییه کانی وه ک له فاف و بانج و پلاستر و ماسک و مه قست و پاکژکه ره وهی به لانی که مه وه تینداییت، به لام به بن ټو جانتایه ش ده توانیت ژیان بزگار بکه یته.

هەندئێ لە کارەکانی فریاکەوتنی سەرەتایی وەک دانانی باندجیک یان لەفاییک کارامەییەکی زۆری پێویست نییە، بەلام کردارەکانی تری وەک شیلانی دل پێویستی بە راھێنان ھەیە.

ئامانجەکانی فریاکەوتنی سەرەتایی:

لەبەر ئەم ھۆکارانە پێویستە فریاکەوتنی سەرەتایی ئەنجام بدەین:

یەکەم: ڕزگارکردنی ژیان بە کردارەکانی فریاکەوتن.
دووەم: ڕێگەنەدان بە گەیشتنی زیانی زیاتر بە کەسی تووشبوو.

سییەم: یارمەتیدانی زوو چاکبوونەوە لە نەخۆشی و برینداری، بۆ نمونە دانانی پلاستەرێک لەسەر برینەکە کە دەبێتە ھۆی زووتر چاکبوونەوە.

شیوازەکانی مردن لە رووداوێکەکاندا:

ئەگەر رووداوێک ببێتە ھۆی مردن ئەو بە یەکێک لەم سسە میکانیزمە دەبێت:

یەکەم: ھەندیک کەس یەكسەر لە دواي رووداوێکە بە چەند چرکە یەک یان خولەکیک راستەوخۆ گیان لە دەست دەدەن بە ھۆی سەختی برینەکانیان، بۆ نمونە لە کاتی بەرکەوتنی مێشک یان دل یان بۆرییە گەورەکانی خوین. لەم کاتەدا ھیچ چارەسەرێک ناتوانیت ڕزگاری بکات. تاکە ڕێگایەک کە سوودی ھەبێت؛ گرتنەبەری ڕی و شوینی خۆپاراستنە لە

پووداۋ و كارەسات بە دايبىنكردنى مەرجهكانى سەلامەتى شوينى كار و ريگاوبان و شوينە گەشتياربىيەكان، ريگرتن لە ھەر شتىك كە مەترسى دروست دەكات، ئەم لايەنە لە ولاتى ئيمەدا گرنگى تەواۋى پى نادريت.

دووم: ھەندىك لە پووداۋەكان لە سەرەتادا كىشەيان نىيە، بەلام دواتر ماكەكانى نەخوشىيەكە دواى پىدانى چارەسەر و دەرمان يان نەشتەرگەرى دەردەكەون وەك سووتاۋى يان ھەوكردننى بربىنەكان بە ھۆى لەكاركەوتنى ئەندامە سەرەكيبەكانى لەش وەك گورچىلە يان جگەر... كە لەوانەيە چەند رۆژىك دواى ئەو گيان لە دەست بدات.

سىيەم: ھەندىك لە پووداۋەكان لە چەند خولەكىك يان كاژىرىك دواى پووداۋەكە بە ھەر ھۆكارىك بىت، گيان لە دەست دەدەن وەك گىرانى بۆرىي ھەناسەدان يان كۆبۆنەوھى ھەوا لە دەورى سىيەكان يان خوينبەربوون يان وەستانى دل، ئەمانە پىويستىيان بە كاردانەوھى بەپەلە ھەيە بۆ فرياكەوتن. ئەم خولەكانە بە خولەكى زىرپىن و كاژىرى يەكەم بە كاژىرى زىرپىن (كاژىرى ئالتونى بۆ رزگارکردنى ژيان) ناو دەبرىت، لەم كاتەدا پىويستى و گرنگى فرياكەوتنى سەرەتايى و پيشكەوتوو دەردەكەويت.

چون کرداره کانی فریاکه وتنی سهره تایی دهست پین بکین؟

سهره تا به دوورخستنه وهی کهسی تووشبوو له شوینی رووداوه که دهبیت، وهک سووتان یان خنکان یان تهقینه وه یان رووداوی هاتووچۆ. سهره تا پیویسته کهسه که له شوینیکی سهلامهت دابنریت. ئەمهش زۆر گرنگه بۆ سهلامهتی خۆت و کهسی تووشبوو، له بهر ئەوه نابیت ئەوه مان له یاد بچیت که پینی دهوتری سهلامهتی شوینی رووداو. پیویسته که مترین جووله به کهسی تووشبوو بکریت، به شیوهیه که زیان نهگهیه نیت به ملی یان پشتی یا دهست و لاقی نهخۆشه که.

یه که م: بانگکردن و پراوه شانندی نهخۆشه که و دلنیا بوون
له کراوهیی بۆری هه ناسه ABC (A= Airway)

سهره تا بانگی نهخۆشه که ده کهین چه ند چاریک به شینهیی پای دهوه شینین بۆ ئەوهی بزانیان ناگاداره یان نا، نووستوووه یان هۆشی به خۆی نییه. دواتر پیویسته چه ناگی بهرز بکریت وه و ملی نهخۆشه که که مترین جوولهیی پین بکریت. گویگرتن و ههستکردن له هه ناسه دانی نهخۆشه که بۆ ماوهی تهنها ده چرکه، بۆ ئەوهی بزانیان بۆری ههوا کراوهیه یان نا؟ ئەگه هه ناسه ی هه بوو که واته بۆری ههوا کراوهیه، تهنها

كىشىنى ئەۋەپ كە ھۇشى بە خۇي نىيە، بۇيە دەبىت
نەخۇشەكە بخىتە سەر لا (Recovery position) بۇ
ئەۋەى بۇرىي ھەناسە بە كراۋەىى بمىنئەتەۋە، دواتر بىرىتە
نەخۇشخانە بۇ زانىنى ھۇكارى بىئاگاۋونى. وئەى ژمارە (۱).



وئەى ژمارە (۱)

بەرزكردنەۋەى چەناگە بۇ كردنەۋەى بۇرى ھەۋا

ئەگەر كەرەستەى پئويست لە بەردەستدا بىت، دەبىت مىلى
جىگىر بىرىت پىش ئەۋەى ھەر جوولەيەكى پى بىرىت. بە
تايبەت ئەگەر ھۇكارى نەخۇشىيەكە كەوتنە خوارەۋە،
پوودارى ھاتوچۇ يان برىنداربوونى مل بىت، ئەۋە نابىت ھىچ
جوولەيەكى پى بىرىت بى جىگىر كىردنى مل.

دوهم: هه ناسه دان (B=Breathing)

ئەگەر نەخۆشەکه هه ناسه ی نه بوو، پۆیسته هه ناسه بدريت به نەخۆشەکه له رینگه ی دهمه وه (هه ناسه دانی ده سترکرد)، به گرتنی لووتی نەخۆشەکه به دوو په نجه. دوو جار هه ناسه ی ده دریتی و له کاتی هه ناسه داندای پۆیسته ئاگادار بین ئایا سنگی نەخۆش جوولە ی هه یه یان نا. ئەگەر جانتای فریاکه وتنمان لا بیت ده توانین ماسک به کار به ینین، بۆ ئەوه ی خۆمان له گواستنه وه ی نەخۆشی بپاریزین، هه رچه نده ئەگه ریکه ی زۆر که میش هه یه، هه روه ها نه جامدانی کرداری هه ناسه دان ئاساتر ده بیت، یان به کاره یسانی گۆزیک یان په رۆیه کی پاک. هه روه ها پۆیسته کاتی پۆیست بدريت به نەخۆش بۆ هه ناسه دانه وه، که دوو هینده ی کاتی پیدانی هه ناسه که یه. پروانه وینه ی ژماره (۲). ده ستوانین له رینگه ی لووته وه هه ناسه ی ده سترکردی بۆ بکه یین، به تایبه ت ئەگه ر دهمی نەخۆشەکه برینی هه بیت یان خوینی لی بیت.



وینه ی ژماره (۲)

پیدانی هه ناسه ی ده سترکرد

سیتیهم: سووری خوین (C=Circulation)

له حاله تی نه بوونی هه ناسه دا، پتویسته دلیا بین له بهرده وامبوونی لیدانی دل و سووری خوین، له ریگهی شیلانی سنگ. له کاتی بریندار بوونیشدا به راگرتنی خوینبه ربوون له هر شوینیک بیت، به دروستکردنی فشار له سهر شوینی بریندارییه که. بۆ پزیشکان و کارمه ندانی ته ندروستی ده توان له ریی هه ستپیکردنی لیدانی ده ماری لامله وه (Carotid pulse) بزانی، که ئایا لیدانی دلی هه یه یان نا، به لام خه لکی تر له حاله تی نه بوونی هه ناسه دا یه کسه ر ده ست به شیلانی سنگ بکه ن و وای دابنن که لیدانی دلی نییه، له و حاله ته شدا نه خوش هه یچ زیانیک پی ناگات.

• شیلانی سنگ CPR

ئه مه ریگایه که بۆ بهرده وامی لیدانی دل، ئه گه ر دلیا نه بووین له وه ی که دل بهرده وامه له کاری خوئی. کاتیک ناتوانین هه ست به لیدانی دل بکه یین، سه ره تا فریاگوزار له ته نیشت نه خوشه که وه داده نیشت، باشتر وایه له لای راستی نه خوشه که وه بیت، دهسته کانی له ناوه راستی سنگی نه خوشه که داده نیت، ده بیت چه ندین جار سنگی به توندی و به قولی پال بنیت که یه ک له سهر سیی سنگ بگریته وه بۆ ناوه وه، بۆ ئه وه ی خوین بگاته به شه کانی له ش و به تایبه ت میتشک، چونکه به هوی کار نه کردنی دله وه زیانی پی ده گات و دواتر ده بیته هوی مردن، ئه گه ر چاره سه ر نه کریت. ناییت زور په له یان زور خاو بیت، به لکو به ریژه ی ۱۰۰ جار له هر

خوله کیکدا، که واته هر شیلا نیک که متره له چرکه یه ک. هر جاره ی ۳۰ شیلا ن و دواتر دوو جار هه ناسه دان به به رده و امی. بر وانه وینه ی ژماره (۴،۳). ئەم کرداره به لایه نی که مه وه ۵ جار دووباره ده کریته وه.



وینه ی ژماره (۳)

شیلا نی سنگ



**وینە ی ژمارە (٤)
شیلانی سنگ بۆ یارمەتیدانی دل و سییهکان**

شیلانی سنگ بەردەوام دەبێت تا ئەو کاتەی نیشانەکانی ژیان دەگەرێتەوه وەک لێدانی دل و هەناسە یان گەیشتی تیمی پزیشکی و ئەمبولانس، یاخود ئەگەر کەسی فریاگواز چیتەر توانای نەمیتێت.

لە کاتی بۆرانەوه دا پێویستە دەستبەجی کردارە سەرەتاییەکانی فریاکەوتنی سەرەتایی دەست پێ بکەین، لە هەریمی کوردستان پەپوهەندی بکریت بە ژمارە ١٢٢ که

سەنتەرى فرىياكەوتنى خىتراهە بىۋەرگرتنى پىنمايى
تەندروستى و داواکردنى ئەمبولانس.
لە كاتى گەيشتنى ئەمبولانسدا، پىويستە بە ئامىرى شوكى
كارەبايى نەخۆشەكە پىشكزىت لە لايەن كارمەندانى
ئەمبولانسەو، بىۋەوئەى بزائىن كە ئايا پىويستمان بە شوكى
كارەبايى ھەيە يان نا، بىۋەوئەى نەخۆش بگەرپتەو ھەلەتە
ئاسايى خۆى.

• ئامبىرى شوڭى كارەبايى

(AED=Automated external Defibrillator)

ئەو ئامبىرە نەك ھەر لە شوپىنە تەندروسىتىيەكاندا، بەلكو دەبىت لە شوپىنە گىشتىيەكانىشدا ھەبىت، ۋەك فرۆكە خانە و چىشتخانە و گازىنۆ و ۋىستگەكانى پاس و شەمەندەفەر، چونكە زۆر گىرنگە بۆ بەھاناۋەچوونى ئەو كەسانەى كىتھەى دىيان تۈۈش دەبىت.

ئەم ئامبىرە بە شىۋەيەكى ئۆتوماتىكى شىكىردنەۋە دەكات بۆ لىدانى دل، كە ئايا پىئوسىتى بە شوڭى كارەبايى ھەيە يان نا. پىئوسىت ناكات بەكارھىتەر دىكتور بىت يان كارمەندى پىزىشىكى بىت، بەلكو ھەموو كەسىكى ئاسايى دەتوانىت بەكارى بىنىت. ئەم ئامبىرە جىاۋازە لە ئامبىرى دى سى شوڭ بەۋەى كە خۆى تۈۈنەى شىكىردنەۋە و بىپاردانى ھەيە.

ئەم ئامبىرە دوو پادى لە گەلدايە، كە ۋىنە و نۈوسىن شوپىنى دانانى دىارى كراۋە . يەكىكىيان بۆ لاي راستى نەخۆشەكە، (سەرۋى مەكى راست) ۋە، ئەۋى دىكەيان لە لاي چەپى نەخۆشەكە (لە خوارەۋەى مەكى چەپ). سەرەتا پادەكان لە نايلون يان كاغەزەكەى جىا دەكەينەۋە، ۋايەرەكان دەبەسىتىنەۋە بە ئامبىرەكەۋە. ئامبىرەكە دەست دەكات بە شىكىردنەۋە، ئەگەر پىئوسىتى بە شوڭ نەبىت، دەست دەكەينەۋە بە شىلاننى سىنگ. ئەگەر پىئوسىت بە شوڭ بىت، پىئوسىتە كەمىك دوور بىكەۋىنەۋە لە نەخۆشەكە بۆ ئەۋەى تەزوۋى كارەبايى لەشمان تىكەل نەبىت، دواتر دوۋگمەى شوڭ دادەگرىن يەك جار بۆ ئەۋەى شوڭى كارەبايى لى بەدەين.

دوای ټهوه دهست دهکهینهوه به شیلانی سنگ وهک چټون
پیشتر باسمان کرد. وینهی (٦،٥).



وینهی ژماره (٥)
نامیری شوکی کارهبایی



وینهی ژماره (٦)
نامیری شوکی کارهبایی

دل (جەلدە، وەستان)

• چۆن فریای كەسك بکەوین كە تووشی جەلدەى دل دەبیت؟ (Myocardial Infarction)

كاتىك دل بە ھەر ھۆكارىك خوین و ئوكسىجىنى پتووستى بۆ نەپرات، ئەو دەبیتە ھۆى جەلدەى دل، نیشانەكانى ئەم نەخۆشییە زۆر ئاسان نىیە بۆ ناسىنەوھى، بەلام دەكرىت ئەمانەى خوارەوھ گرنكترىن نیشانەكانى بىت: ئازارى سنگ و ھەستكردن بە نارەھەتى و پالەپەستۆ، كە بەردەوام دەبىت بۆ ماوھى ۳ بۆ ۵ خولەك و ھەندى جار ئازارەكە دىت و ئەپرات. ھەر وھە كەسەكە ھەست بە قورسایى توند دەكات لەسەر ناوھراستى سنگى، بەلام ئەگەر ئازارەكە لە كاتى چەمانەوھ و ھەناسەدان دا بوو ئەوھ جەلدەى دل نىیە. وینەى (۸.۷).



وینەى ژمارە (۷)
جەلدەى دل



وینہی ژماره (۸)
جہلدهی دل

- نازار له زوربهی ئەندامهکانی تری جهسته وهک سنگ و شان و قول و گهده و...هتد.
- ناپیکی له ههناسهدان (ههناسهبرکئی).
- رهنگ زهرد هه لگهران و دل تیکچون و بیتاقهتی و پشانهوه.
- ههندی جار ههچ نیشانهیهکی نییه.

چون فریای که سیک بکهوین که ئەم نیشانانەى سهرهوهی ههپیته؟
ئهگەر که سیک زوربهی ئەو نیشانانەى سهرهوهی ههبوو،
پێویسته به زووترین کات په یوهندی به ئەمبولانسهوه بکریته،

چونکه زورچار كه سه كه گوي به خوي نادات و به دهوروبه ره كه ي ده لیت هيچ نييه، ئیستا چاك ده بمه وه. له م كاته دا ده بیت گوي له م قسه يه نه گرین و به زووترین كات فریای بکه وین، چونکه زور به ی ئه و كه سانه ی به جه لده ی دل ده مرن، له دوو كاتژمیری یه كه می ده ركه وتنی نیشانه كاندا ده مرن. بویه زور پیویسته هر له سه ره تای نیشانه كانه وه فریای بکه وین و ئه م یارمه تیانه ی خواره وه ی بۆ بکه یین:

• په یوه ندیکردن به سه نته ری فریاكه وتنی خیرا به ژماره ۱۲۲ (ئه مبولانس).

• پیویسته كه سی توشبوو به نیشانه كانی نه خوشییه كه له هر کاریكا بیت، بوه ستیت و پشوو وهرگریت، بۆ ئه وه ی ئوكسیجینی پیویست وهرگریت.

• جله ته سه كه كانی به ری وهك (بۆینباخ و كراس و هر شتیکی ته سك) كه له به ریته تی شل بكرینه وه و لایبرین.

• پیویسته كه سیک چاودیری هه موو گورانکارییه کی نه خوشه كه بكات، وهك (هه ناسه دان و گورانکاریی رهنگی پیست و چه ندین نیشانه ی تر).

• ئاماده یی بۆ شیلانی سنگی هر كاتیک كه زانیت دلی وه ستاوه.

• پرسپاری ته واو له نه خوشه كه یاخود له كه سوکاره كه ی بکه، كه ئایا پیشتتر توشی جه لده بووه، یاخود نا؟ هه روه ها ده رمانه كانی خوی بده ری كه هه یه تی.

• پیدانی حه بی ئیسپرین به نه خوشه كه، به مه رجیک كیشه ی له گه ل ئه م ده رمانه دا نه بیت.

- نەخۆشەكە ھېوركەرەوۈە و دلەراو كېكەى مەھىلە، ئەمە زۆر گرنگە بۇ نەخۆش.
- باشتر وایە نەخۆشەكە بە ئەمبولانس بېرىت بۇ نەخۆشخانە نەك بە ئۆتومبىلى خۆت.

بارى بە ئاگاھىنانەوہ یان چۆن نەخۆش دەخړیتە سەر لا (Recovery position)

ھەر كاتېك نەخۆش بېھۆش بوو و ھەناسەى ھەبوو پېویستە بخړیتە سەر لا، باشتر وایە لای چەپ بیت. دەستی راستى بۇ دەكەین بە سەرىن بۇ ئەوہى سەرى بەرز بیت. قاچى چەپى دەنوشتىنېنەوہ بۇ ئەوہى لاشەى چىتر جوولە نەكات. بەمە یارمەتى ھەناسەدان دەدەین و ھەر شلەمەنیپەك لە دەم و قورگى نەخۆشەكە دا بیت، دیتە خوارەوہ. وینەى (۹)



وینەى ژمارە (۹)
بارى بە ئاگاھىنانەوہى نەخۆش

• چۆن فریای كەسك بکەوین كاتك دلی دەوستیت؟ (Cardiac Arrest)

بە بەكك لەم ھۆكارانە كەسی تووشبوو دلی دەوستیت: نەخۆشییەكانی دل و بۆرییەكانی، برینداربوونی مېشك و سنگ، ژەھراویبوون یاخود خنكان بە ھەموو جۆرەكانی. كاتك باس لە ھەستانی دل دەكەین، واتا یان دلەكە ھەستاوہ یاخود بە شێوہیەك لی دەھدات كە خۆین ناگەيەنیت بە مېشك و شویتە گرنەكانی لەش. كاتكیش مېشك ئوكسجینی پیناگات، دەبیتە ھۆی زیان پینگەيشتنی، لەماوہی ۴ بۆ ۶ خولەك و دواي ۱۰ خولەك زیانەكان بە شێوہیەك دەبیت كە كەسەكە چاك نابیتەوہ.

ھەر بۆیە دەكریت ئیمە بە زووترین كات فریای بکەوین لە رینگەي فریاگوزاری خیراوہ بەم ھەنگاوانەي لای خوارەوہ:

- سەرھتا پنیوستە ئەوہ كەسەي فریاگوزارییەكە دەكات ئارام بێت و نەشلەژی، بەلام لە ھەمان كاتیشدا كردارەكە بەخیرایی بكات بۆ ئەوہي زوو فریای كەسەكە بکەوێت.

- كاتك بە ھەر ھۆیەك لە ھۆیەكان دلی دەوستیت، پنیوستە كەسی فریاگوزار چەند جارێك بانگی نەخۆشەكە بكات، دواتر ھەول بەدات كەسەكە چەند جارێك بەھیواشی رابوہشینیت و قسەي لەگەل بكات.

- ئەگەر ھەر ھەلامی نەبوو، ئەوہ دەبیت چەند ھەنگاویك بنیت لەوانە: چەناگەي نەخۆشەكە بەرز بگەرەوہ بزانی گویت لە ھیچ ھەناسەيەكی نەخۆشەكە ھەيە؟ وینەي (۱) دواتر دەست بکە بە شیلانی سنگ و دل. ئەویش بەوہ

دەبىت سەرەتا كەسى فرىاگوزار دەم بخاتە سەر دەمى
 نەخۆشەكە و ھەناسەيەكى پىن بدات، يەك چركە چاوەرئ بكات،
 واتە تا ھەواكە دەگەرئتەو ھەر ھەو، پاشان ھەناسەيەكى تری پىن
 بدات. بەم شئوھە دوو ھەناسە لەسەريەك دەدەيت بە كەسەكە.
 وئەي (۲)

• پاشان دەست دەكەيت بە شىلانەكە بەم شئوھە: سەرەتا
 كەسەكە بخەرە سەر پشت و لەسەر شوئىنكى رەق داينى.
 خۆت لە لايەكى نەخۆشەكەو ھەستە و لەسەر ئەژنۆكان
 ھەر دوو دەستت بخەرە سەريەك، بە شئوھەكە
 ئانىشكەكانت راست بىت و نەنوشتتەو. ھەر دوو دەستت
 لە ناوھەراستى سنگى نەخۆشەكە دابنى و پالى پئوھەنى بە
 شئوھەكە (۵ سم) يان يەك لەسەر سئى سنگەكە بچتە
 ناوھەو. وئەي (۳)

• بەردەوام بە لە شىلان بۆ ماوھى ۳۰ جار لەسەريەك
 پاشان ھەناسەي بەرئى (دوو جار)، ئىنجا دەست بکەرەو
 بە شىلان بۆ ماوھى ۳۰ جار و پاشان ھەناسەيەكى تری
 بەرئى (دوو جار). ئەم کردارە بەردەوام دەبىت تاوھكو
 ئەمبولانس دەگاتە لای كەسەكە، ياخود كەسى فرىاگوزار
 بئھيز دەبىت و ناتوانىت کردارەكە بكات، ياخود كەسەكە بە
 ھۆش خۆى دیتەو. ھەر ھەلەم كاتەى ئەم كەسە
 فرىاگوزارىبەكە دەكات دەبىت كەسىكى تر پەيوھەندى بكات
 بە ۱۲۲ بۆ ئەوھى ئەمبولانس بە زووترين كات بگات.

خنکان

• خنکان له ئاودا (Drowning)

هۆکارهکانی گیان له دهستدان له خنکاندا (به ئاو)، که سالانه له کوردستان روو ددهن، له وانهیه به هۆی دابه زینی پلهی گهرمی له شهوه بیت، ئه گهر ئاوه که سارد بیت، یان به هۆی وهستانی دله وه بیت، که به شیوهیهکی له ناکاو روو ددهات، به تایبته له ئاوی ساردا، یان به هۆی داخستنی بۆریی ههواوه به ئاو، یان داخستنی بۆریی ههوا به هۆی گرژبوونهوی ماسولکهکانی قورگهوه روو ددهات. که ئه مه روو ددهات ته نانهت ئه گهر ئه وه که سه مه له وانیش به باشی بزانیته.

پێویسته ئه وه مان له یاد نه چیت، که ههر که سیک له خنکانی ئاودا رزگاریش بکریته، دواتر پێویستی به چاره سه ری پزیشکی ههر ههیه. هه رچه نده چاکیش بووبیته وه، چونکه ئاو که ده چیته بۆریی هه ناسه و سیه کانه وه، له وانه یه دواتر روو پۆشه کانی ناوه و بئاوسینیت و بیته هۆی داخستنی و جاریکی تر بخنکیت، یان ههر هیچ نه بیت دواتر به هه وکردنی بۆریی هه ناسه دان و سیه کان گیرۆده ده بیت.

ههنگاوهکانی فریاکه ورتن له خنکاندا بریتین له م ههنگاوانه ی

خواره وه:

یه که م: کاتیک که سی خنکاو له ئاو دهردهیتیت، پێویسته سه رهتا پارچه جلنک یان چاکه تیک بخریته ژیری پشتی، به لام به شیوهیه که که سه ری نزم تر بیت له له شی، بۆ ئه وه ی یارمه تی ئه وه بدهین که ئاو له ده میه وه بیته دهره وه، ئه مه مه ترسی ئه وه که م ده کاته وه، که ئه و ئاوه ی که له گه ده ی

کەسەکە دایە، جاریکی تر بچیتەووە بۆریی هەوا و سییەکانی و کیشەیی تری بۆ دروست بکات.

دووهم: گرنگی بده بە دابەزینی پلەیی گەرمی لەش، ئەوەش یەكەم جار بە لابردنی جلە تەپ بووەکانی و دواتر بە داپۆشینی بە پەتوو (بەتانیەك) هەو، ئەگەر هۆشی هاتەووە دەتوانیت شلەمەنیی گەرمیش بخوات.

سییەم: ئەگەر نەخۆشەكە هۆشی نەبوو؛ پێویستە بۆریی هەوا بکریتەووە، بە بەرزکردنەووەی چەناگە، ئەگەر هەناسەیی نەبوو، پێویستە هەناسەیی پێ بدریت و شیلانی سنجی بۆ بکریت وەك هەر نەخۆشێك كە هۆشی نییە، بە ریژەیی دوو هەناسە و سی شیلانی سینگ، بەردەوام دووبارە بکریتەووە، تا ئەو کاتەیی هۆشی بۆ دەگەریتەووە. وینەیی (١٠).

چوارەم: بە زووترین کات پەيوەندی بکریت بە فرياکەوتنی خیرا ١٢٢ هەو نەخۆشەكە بگەیهنریتە نەخۆشخانە، بۆ ئەووەی چارەسەری پێویستی بۆ بکریت، لەبەر ئەووەی مەترسی لەسەر کەسی تووشبوو دواي پرگارکردنیشی هەر دەمینیت وەكو لە سەرەتادا باسمان کرد.



وینہی ژماره (۱۰)

باری به ناگابوونی نهخۆش و په یوه نندیکردن

• خنکائی مندال به تهنی نامۆ (Chocking in Children)

مه به سست لیره ئه وه نییه که که سیک به ئاو بخنکیت، به لکو مه به سست له خنکانه به شتیکی نامۆ، وهک قوتدانی ههر که رهسته یهک بیت یان ته نیکی نامۆ. وهک زانراوه له کاتی نان خواردندا زمانه بچکوله (Epiglottis) هه لدهستیت به داخستنی بۆری هه ناسه بۆ ئه وهی خواردنه که نه چیته بۆری هه ناسه وه، به لام هه ندیک جار که سه که له کاتی نان خواردندا قسه دهکات، یاخود پیته که نیت، بویه له و کاته دا زمانه بچکوله دهکریته وه و شتیک له خواردنه که ده چیته بۆری هه ناسه وه. ئیتیر نه خۆشه که هه سست به ته نگه نه فه سی دهکات. له م کاته سه ره تا پیویسته به که سه که بلین بکوکه بۆ ئه وهی ئه و شته نامۆیه که چووته بۆری هه ناسه وه بیته دهره وه، به لام هه ندی جار ئه و ته نه نامۆیه بچووک نییه و به و کوکه یه نایه ته دهره وه، پیویست به وه دهکات که هه نکاوی فریاگوزاری سه ره تایی دهست پییکه یین.

له بهر ئه وهی ههر که سیک ئه گهر تووشی ئه م حاله ته بوو، رهنگه نه توانیت قسه بکات یان هاوار بکات، بویه پیویسته ئه م که سه ههر دوو دهستی بۆ قورگی به ریت، به مهش به رامبه ره که ی تیده گه یه نیت که شتیک له قورگی دایه و پیویستی به هاوکارییه (بروانه وینه ی ۱۱). ئه مه نیشانه ی خنکانه و پیویسته هه موومان بیزانین.

چۆن فریای ئەم کەسانە بکەوین کە توشی ئەم حالەتانە

دەین؟

بۆ مندان:

سەرەتا پتووستە کەسە کە بکەینه باوەش و پشتی لە خۆمان بکەین، دەستی چەپ لەسەر چەناگە ی کەسە کە دابنن، سەری بۆ خوارەوه بیت و بە دەستی راست پینچ جار بکێشی بە بەینی کۆلجەکانیدا (بڕوانە وینە ی ۱۲). پاشان ڕووی بکە لەخۆت و سەیری ناو دەمی بکە، بزانە شتە نامۆکە هاتۆتە ناو دەمی؟ ئەگەر هاتبوو دەرهوه بۆ ناو دەمی، هەر دوو پەنجەت بکە بە شێوێی قولاپ بۆ ناو دەمی و شتە کە بەهینەرە دەرهوه. زۆر ئاگەدار بە ئەوەک جارێکی تر قووتی بداتەوه و بە یەكجاری بخکیت.

• ئەگەر نەهاتبوو دەرهوه، ئەوه هەنگاوی دووهم بکە کە ئەویش ئەوێه کەسە کە ڕوو لە خۆمان بکەین بیخەینە سەر پشت و دەستی چەپمان لەژێر مل و سەری دابنن، بە دەستەکە ی ترمان بە دوو پەنجە نیوان هەر دوو مەمکی و بیشتیله بۆ ناوه، واتە پال بە پەنجەکانەوه بنی بۆ ناوهوه. (بڕوانە وینە ی ۱۳).

• ئەم کردارە پینچ جار لەسەر یەک بکە (هەر دوو هەنگاوه کە پینچ جار لەسەر یەک بکە) ئەم فریاگوزارییه زۆر پتووستە تا ئەو کاتە ی ئەمبولانسە کە دەگاتە لات، واتا کاتیک تو ئەم هەنگاوانە دەکەیت پتووستە کە سیک پەیوەندی بە ئەمبولانسەوه بکات بۆ فریاکەوتنی کەسە کە.

• لیتره‌دا بۆچوونی هه‌له ئه‌وه‌یه که مناله‌که سه‌رووخوار ده‌که‌نه‌وه و له پشته‌ی ده‌دن. ئه‌مه‌ش مه‌ترسی له‌سه‌ر ملی منداله‌که دروست ده‌کات، له‌وانه‌یه ب‌ر‌پ‌ه‌کانی ملی ب‌تر‌از‌یت و ب‌یته‌ هۆی ئی‌ف‌لیج بوونی.



وینە‌ی ژماره (١١)

هێمای خنکان



وینہی ژماره (۱۲)
کاتیک مندال تهنیکی نامو قووت دهدات پینج جار دهکیشین
به پشتی منداله کهدا



وینهی ژماره (۱۳)
پینج جار هه ناسهی دهسکردی بۆ دهکەین

• خنکانی گه وره به تهنی نامۆ (Chocking in Adult)

کاتیک که سئیکی گه وره (کامل) تهنیکی نامۆ ده چیتنه بۆریی هه ناسه یه وه ئه وه پتویسته یه کسه ر پرۆسه ی (Heimlich maneuver) ی بۆ بکهین که ئه ویش بریتیه له وه ی له پشتی ئه و که سه وه ده وه ستین، که شته که چوه ته قورگیه وه. هه ر دوو ده ستمان ده بهین بۆ به شی پیشه وه ی سکی که سه که و ده ستمان ده خهینه ناو یه ک، وه کو شیوه ی بۆکسیک (باوش ده که یت به که سه که له دواوه)، پینچ جار پال ده نین به سکیه وه بۆ سه ره وه، وه ک ئه وه وابیت بمانه وه ی که سه که به رز بکهینه وه یاخود هه لی بگرین ئه مه ش یارمه تیده ده بیت بۆ هاتنه ده ره وه ی شته نامۆکه. (بروانه وینه ی ۱۴).

نابیت له پشتی که سه که بدهین، چونکه له وانیه ئازاری پی بگات و ببیته هۆی خنکانی یه کجاره کی.

ئه گه ر که سه که دووگیان بوو یاخود قه له و بوو چی بۆ بکهین؟

کاتیک ئافره تیکی دووگیان یاخود که سئیکی قه له و شتئیکی نامۆ ده چیتنه قورگیه وه، له و حاله ته دا ناتوانین پال بنین به سکیه وه به هۆی مندا له که ی سکیه وه، هه ره ها له قه له ویشدا ره نگه ده سه کانه مان به باشی نه گاته پیشه وه ی سکی. له و کاته ده بیت به هه مان شیوه ی ئه وه ی سه ره وه بچینه پشتی که سه که وه، ده ستمان بینین بۆ پیشه وه ی سکی (باوشی پیدا بکهین له دواوه)، به لام ئه م جاره ده ست له سه ر سکی دانانین، به لکو ده ستمان له سه رووی سکیه وه داده نین له خوار قه فه سه ی سنگ به هه مان شیوه پال ده نین به ده سه کانه مان بۆ ناوه وه بۆ

سەر ھوہ بە شیۆھێک وەک ئێوہ واییت کە وەک بمانەوێت
کەسەکە ھەلبگرین. پینچ جار ئێم پڕۆسە یە دووبارە
دەکەینەوہ.

ئەگەر کەسەکە تەنیا بوو چی بکات؟

ھەول بدات بە ھەمان شیۆھ فشار بخاتە سەر سکی خۆی لە
رێی کورسییەک یان تەپلەکیک کە لەو شویندا ھەبێت. دەبێت
کەسەکە بچەمیتەوہ بۆ ئێوہی سکی بەر ئێو شوینە بکەوێت.
ئەتوانیت لە سەردەم لەسەر زەوی یەکە راکشیت، ھەر دوو
دەست و لەشت بەرز بکەیتەوہ و بەپەلە خۆت بدە ی بە
زەویدا.

ئاگەدار بە دەستەکانت مەخەرە سەر سکت، بەلکو دەستەکانت
بۆ ئێوہ بەکار بەیتە کە خۆتی پێ رابگریت.



وینہی ژماره (۱۴)

کاتیک که سیکي گه وره ده خنکیت، ده بیت پینج جار پال
بنینین به سکیه وه

• خوينبهرېوون (Bleeding)

چون زيانه کاني خوينبهرېوون کم بکينه وه؟

کاتیک که سیک به هوی رووداویک توشی خوينبهرېوون ده بیټ، ئه وه پټویسته هه ولېدهین کونترولی خوينبهرېوون که بکین و زيانه کانی کم بکينه وه و نه هیلین توشی هه وکردن بیټ، که سه که دڅه که ی بگوریت و بیټه هوی شوک (که دواتر باسی ده که یین). پټویسته ئه م رینمایانه ی خواره وه جینه جی بکین. وټه ی (۱۵).

• سه رها جلوه بگره کانی ئه و شوټنه لا ده بهین که برینه که ی لټیه بو ئه وه ی برینه که ی ببینین. ئه که ر پټویستی کرد مه که سټیک به کار ده هټین بو برینی چله کانی، بو ئه وه ئازار نه که یه نین به شوټنی بریندار یان شکاو.

• کاتیک شوټنیک به هر ته نیکي نامو (چه قو، بزمار، قه له م، تل... هتد) بریندار ده بیټ، ده بیټ هیچ کات هه ول نه ده بیټ راسته وخو ئه و شته ده ربهټنیت، به لکو ده بیټ به پارچه گوزیک یان په رویه کی پاک ده ورو به ری برینه که بگریټ، ده می برینه که له یه ک نزیک بکینه وه په ستانیکي له ده ورو به ری ئه و ته نه نامویه دروست بکه یت، تا کو ده گه یته نه خو شخانه. له بهر ئه وه ی به لابر دنی زيانی زیاتر دروست ده بیټ.

• کاتیک شوټنیک بریندار ده بیټ و خوټنی لئ ده روات، ئه وه ده بیټ به سه ری په نجه کانت، به پارچه گوزیک یان په رویه کی پاک که له و جوړه بیټ بنوسټنیت به

برینه‌که‌وه و په‌ستان بخه‌یته سهر برینه‌که، بۆ ئه‌وه‌ی
خوینی زیاتری له‌به‌ر نه‌روات.

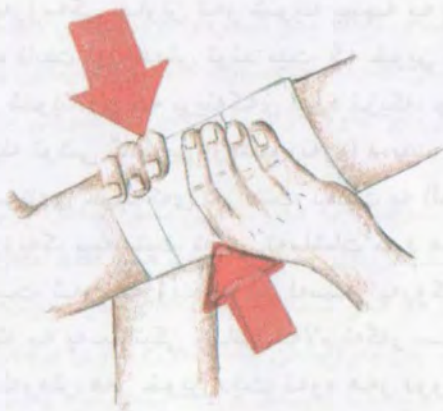
کاتیک په‌ستان ده‌خه‌یته سهر برینه‌که، ده‌بیت له‌همان
کاتیشدا ئه‌و شوینه‌یان ئه‌و په‌له‌به‌رز بکه‌یته‌وه به
شیوه‌یه‌ک برینه‌که له‌سهر ئاستی دلی به‌رز تربیت.

یارمه‌تی نه‌خۆشه‌که بده‌که راکشیت له‌سهر جیگه‌یه‌ک،
چونکه له‌وانه‌یه‌که سه‌که به‌هۆی خوینه‌ربوونه‌که‌وه
تووشی شوک بووبیت، هه‌روه‌ها قاچه‌کانی به‌رز بکه‌ره‌وه
بۆ ئه‌وه‌ی خوینی زیاتر بکه‌ریته‌وه به‌شه‌کانی تری له‌ش.

به‌په‌رۆیه‌کی خاوین ئه‌و شوینه‌بپنچه به‌په‌ستانیک،
به‌لام نابیت ئه‌وه‌نده‌ش توند بیت، که خوین نه‌چیت بۆ
ئه‌و شوینانه‌ی که برینه‌که‌ی لینه‌نزیکه، چونکه ئه‌و
شوینه‌توشی گانگرین (په‌شبوونه‌وه) ده‌بیت.

ئه‌و شوینه‌ی خوینه‌که‌ی لێ دیت، ده‌بیت به‌(له‌فاف) یان
به‌په‌رۆیه‌ک بیبه‌ستیت، ئه‌گه‌ر ته‌ماشات کرد هه‌ر خوینی
لێ دیت، ئه‌وه‌په‌رۆیه‌کی تر له‌سهر په‌رۆکه‌ی یه‌که‌م
بیبه‌سته به‌په‌ستانیکی زیاتر، به‌لام ئه‌گه‌ر سه‌یرت کرد
دوای ئه‌وه‌ش هه‌ر خوین دیت: ئه‌وه‌هه‌ر دوو په‌رۆکه‌ی
لێ بکه‌ره‌وه، په‌رۆیه‌کی تازه‌ی لێ بیبه‌سته به‌په‌ستانیکی
زیاتر. له‌همان کاتیشدا سه‌یری شوینه‌کانی ده‌ورو به‌ری
برینه‌که بکه‌بزانه‌خوینی بۆ ده‌چیت یان نا. ئایا له
خواره‌وه‌ی به‌سته‌که هه‌ست به‌لیدانی دل ده‌کریت؟

- باشتر وایه له م کاته‌ی که تۆ ئه‌م کردارانه ده‌که‌یت، له هه‌مان کاتدا په‌یوه‌ندی بکری به ژماره ۱۲۲ بۆ ئه‌مبولانس.



وینه‌ی ژماره (۱۵)

خوینبه‌ربوون

• شۆك (Shock)

چۈن فرىاي نەخۇشېك دەكەوين كە تووشى شۆك دەبىت؟

شۆك حالەتېكە كە بەھۇى دابەزىنى سۈرى خۈين لە لەشدا روو دەدات، واتا بەھۇى كەمى گەياندىنى خۈين بۇ بەشەكانى لەش و دواتر شانە و خانەكانى لەش. كە لە ئەنجامدا ئۇكسجىن بە باشى ناگاتە بەشە ھەستىارەكانى لەش وەك مېشك و دل، ئەبىتە ھۇى گىژبوون و لە ھۇشخۇچوون و مردنى كەسەكە ئەگەر زوو فرىاي نەكەويت.

ھۇكارەكانى شۆك:

ھۇكارەكارەكانى زۇرن، بەھۇى خۈينبەربوونى ناوہوہ ياخود دەرہوہ، ھەرۈہا كەمبوونەوہى شلەمەنى لە لەشدا بەھۇى سىكچوون و رشانەوہ، ياخود گەرمایەكى زۇر، ھەرۈہا بېھىزى دل كە ناتوانىت خۈينى پىزويست بنىزىت بۇ لەش، وەك حالەتەكانى جەلدەى دل، شۆكى دەمارى وەك قرتانى دەمارى دىكەپەتك ياخود برىنداربوونى، ھەستىارى زۇر بە دەرمان ياخود بە خۇراكىك، ياخود بەھۇى ژەھراوېبوون روو دەدات.

نېشانەكانى شۆك:

- رەنگى بېست زەرد يان شىن ھەلدەگەرىت، ياخود بېرەنگ دەبىت.
- ھەرۈہا ئارەقكردەنەوہ يەكى زۇر.
- كەسەكە ھۇشى لای خۇى نامىنىت و بېھىز دەبىت بەھۇى كەمى ئۇكسجىنەوہ.
- لىدانى دلى زۇر دەبىت ھەر چەندە ھەستى پىتاكىرىت.
- ھەناسەى زۇر ئەبىت.
- دلى تېكەل دىت.

• چارى دەچىت بە قوولايىدا.

فرياگوزارى سەرەتايى چۆن دەيىت:

پيويستە بە زووترىن كات فرياي بگەوين و بيگەيەنرېتە
نەخۇشخانە.

تا ئەو كاتەي دەگاتە نەخۇشخانە ئەمانەي خوارەوەي بۇ بگە:

• نەخۇشەكە بە راكشاوى بهيلەرەوۈ و قاچى بەرزبگەرەوۈ
بۇ شيۋەيەك لە ئاستى لەشى بەرزترىت.

• ھەولبدە ھۆكارى شۆكەكەي بدۆزىتەوۈ و چارەسەرى
بگەيت، وانا ئەگەر خوينبەربوونى بوو، ھەولدە بيۋەستىنى
ياخود ئەگەر رېرەوۈەي ھەناسەرى گىرابوو بيگەيتەوۈ.

• ھىچ خواردن و خواردنەوۈەيەك مەدە بە نەخۇشەكە.

• سەيرى نەخۇشەكە بگە بزانه ھۆشى بە خۆي ھەيە
ياخود ھەناسە دەدات، وانا چاودىرىي نەخۇشەكە بگەيت
و كردارە سەرەتايىەكانى فرياكەوتنى بۇ بگە.

• نەخۇشەكە داپۆشە و تۆزىك گەرمى بگەرەوۈ بەلام زۆر نا.

• ئەگەر ھۆكارى شۆكەكە شكاوى بوو، ئىتر ھەر بەشىكى
لەش بوو ئەوۈ ھەولبدە نەيجوولينىت، تا ئەو كاتەي ئەو
بەشەي لەشى پىشتى ياخود مىلى يان دەستى لەسەر
شىتىكى رەق ئەچەسپىنن، ياخود ئەيخەينە سەر
نەقالەيەك بۇ ئەوۈەي كەمترىن جوولەي پى بگرىت.

• ئەگەر كەسىكى شارەزاي بوارى پزىشكى لى بىت، دكتور
يان پەرستار و يارىدەدەرى پزىشكى، ئەوۈ باشتر وايە
موغەزى بۇ ھەلواسرىت.

سووتان (Burn)

سووتان و جۆره‌كانى :

۱. سووتانى رووپوشى دهره‌وه.
۲. سووتانى به‌شىكى پيىست.
۳. سووتانى پيىست به قولى.

له‌وانه‌يه سووتان هر يهك له نيشانانه‌ي هه‌بيت:

- نازار
- ته‌نگه نه‌فه‌سى كاتيك سووتانه‌كه بۆرىي هه‌واي گرتبيت، به‌هۆي ئاوسانه‌وه روو ده‌دات.
- ئاوسان و بلقردنى پيىست.
- نيشانه‌كانى شووك (كه دواتر باسى ده‌كه‌ين).

چۆن فرياگوزارىي سه‌ره‌تايى بۆ كه‌سيكى سووتاو بكه‌ين؟

يه‌كه‌م: يارمه‌تیی كه‌سى سووتاو بده، كه دانيشيت يان راکشيت به شيوه‌يه‌كى ئيسراحت. دواتر ئاوى سارد بكه‌ره سه‌ره شوينى سووتاو ييه‌كه بۆ ماوه‌ي ده دقيقه يان تا ئه‌و كاته‌ي نازارى نامينيت. بيچگه له ئاو هيچى تر به‌كار مه‌هينه. ئاو له هه‌موو كاتيكدا به‌كار ديت، ته‌نانه‌ت ئه‌گه‌ر هۆكاره‌كه سووتان به‌هۆي ته‌قينه‌وه يان مادده‌ي كيمياويش بيت.

دووه‌م: لابرندى هر جليک يان خشليک كه له شوينى سووتاو ييه‌كه‌دا هه‌بيت، پيش ئه‌وه‌ي شوينى سووتاو ييه‌كه‌ بئاوسيت، به‌لام ئه‌گه‌ر جليک نوسابوو به شوينى سووتاو ييه‌كه‌وه ئه‌وه باستر وايه لا نه‌بريت.

سپتیه م: ئەگەر سووتانەكە تەنھا لە شوینیکی كەمی دیاریكراودا بوو، ئەووە باشتر وایە بە شتیکی پاك داپۆشریت، بەلام بە مەرجیك نەنووسیت بە پیستەكەو. بۆ ئەم مەبەستەش دەتوانی ئەو شتانە بە كار بهینی كە بۆ داپۆشینی خواردن بە كار دین، بەلام سووتاوی دەموچاو بە هیچ شیوێهەك داناپۆشریت.

چوارەم: چاودیزیکردنی هۆش و هەناسەدان و لیدانی دلی نەخۆشەكە بكە، لە هەمان كاتدا تەلەفون بكە بۆ فریاكەوتنی خیرا (۱۲۲) و داوای یارمەتی بكە و ئاگەدارییان بكە لە جۆری سووتاوییهكە و ریژە و قوولی سووتاوییهكە.

هەندیک تییینی گرنگ دەربارەى سووتاوی:

- هیچ کریم و مەرهم و شتیکی تر بە كار مەهینە بۆ سووتاوی تەنھا ئاو بە کاربینه.
 - هیچ شتیك بە كار مەهینە بۆ داپۆشینی سووتاوی كە بنووسیت بە پیستەو.
 - دەست لە سووتاوییهكە مەدە و بلقەکانی مەتەقینه.
- هەمیشە بێر لە بنەماکانی فریاكەوتن بكەرەووە چونكە گرنگ ئەوێه ژيانى رزگار بكریت وەك كردنەوێ بۆریی هەناسە، هەناسەدان، هەرەها سوورپی خوین كە پێیان ئەوتری (ABC).

شکاوای (Fracture)

نیشانه‌کانی شکاوی، وهک ئاوسان و گۆرینی شیوهی په‌له‌کان و ئازار و خره‌ی ئیسکه‌کان و هه‌ندی جار برین یان ده‌رچوونی ئیسک و کورتیوونه‌وه‌ی په‌له‌کان، هه‌ندی جار شوک و هه‌ندی جار ناتوانیت په‌لی بجوولینیت یان ری بکات، هه‌ندی جار برینیشی له‌گه‌لایه.

پێویسته به‌م شیوه‌یه چاره‌سه‌ری بۆ بکه‌ین:

- نه‌جولاندنی شوینه شکاوه‌که و په‌لی شکاو و نه‌خۆشه‌که.
- گواستنه‌وه‌ی نه‌خۆش ده‌بیست ته‌نها دوا‌ی جیگیرکردنی شکاوی جیگیرکردنی شوینی شکاوییه‌که بیست.
- نابیت که‌سی تووشبوو خواردن و خواردنه‌وه‌ی بدریتی چونکه له‌وانه‌یه دواتر پێویستی به‌ به‌نجی گشتی بیست.
- هه‌ول بده‌ین خوین له‌ شوینی برینه‌که نه‌روات، به‌ دانانی چه‌ند چینیکی لۆکه و له‌فاف له‌سه‌ر شوینی شکاوییه‌که وه‌هه‌ولدان بۆ وه‌ستاندن خوینه‌ربوون ته‌گه‌ر هه‌بیست.
- پێویسته نه‌خۆشه‌که جووله‌ی پێ نه‌کریت و هه‌ول بدریت که شوینی شکاوییه‌که جیگیر بکری، به‌ بانج که جوومه‌گی سه‌ره‌وه و خواره‌وه‌ی شکاوییه‌که بگریته‌وه، بۆ نه‌وه‌ی جووله‌ نه‌کات تا ته‌وکاته‌ی ته‌گه‌یه‌نریته نه‌خۆشخانه.
- به‌ستنه‌که له‌ خواره‌وه بۆ سه‌ره‌وه ده‌ست پێ ته‌کات و په‌نجه‌کانی ده‌ست و پێ ناگریته‌وه.

- پیویسته دلیا بیت له وهی که خوین بۆ بهشی خواره وهی په له کان ئه گات، ئه گهر هه سست پسی نه کرد پیویسته به ستنه که شل بکه یته وه، هه ر ده ده قیقیه که سهیری سووری خوین بکه یین له خواره وهی باندجه که. (وینهی ژماره ۱۶، ۱۷).
- چاودیری کردنی بریندار وهک هۆش و هه ناسه و لیدانی دل تا ئه وکاته ی ده گاته نه خۆشخانه.
- چاره سه ر کردنی شوک، ئه گهر شوک هه بوو پیویسته په له ساغه که ی بهرز بکریتته وه، به لام په له برینداره که بهرز نا کریتته وه.



وینهی ژماره (۱۹)
به کارهینانی باندج له کاتی شکاوی

پەرکەم یان قىلى مانن (Seizure)

فرىياکه وتنى سەرەتايى بۆ کهسى تووش بوو پەرکەم بەم شىۋەيەي لاي خوارەو دەيىت:

- پىۋىستە واز لە نەخۆشەكە بەيىنى، كە كاتى پەرکەمى خۆي تەواو بکات.
- دەوروبەرى چۆل بکەين بۆ ئەوەي خۆي بريندار نەكات، گرتنى نەخۆشەكە لەوانەيە بىتە ھۆي برينداربوونى تو يان نە خۆشەكە.
- تگايە ھەول مەدە ھىچ شتىك بخەيتە دەمى نەخۆشەكەو، چونكە لەوانەيە ھەر يەك لە ئىوہ (تو يان نەخۆش) بريندار بن.
- دوای تەواو بوونى حالەتى پەرکەمەكە، نەخۆشەكە بخەرە سەر لا و كەمىك سەرى بۆ داوۋە بىت. بەم شىۋەيە ھەر ئاو و شلەمەننپەك لە دەمى نەخۆشەكەدا بىت دىتە خوارەو. (ويىنەي ۹، ۱۰).
- ئەگەر نەخۆشەكە خۆي بريندار كرد، يان ئەگەر حالەتەكە دووبارە بوو ھەو يان ئەگەر پىنج خولەك زياترى خاياند تەلەفون بکە بۆ فرىياکه وتنى خىرا بە ژمارە (۱۲۲).

چون فریای که سبک ده که ویت که تووشی پیوه دانی دوویشک یان مار بووه؟

رؤژانه حاله تی پیوه دانی دوویشک و مار و میروو له ولاتی
ئیمه دا روو دعات. زۆربه ی کات ئه م پیوه دانه هیچ کیشه یه کی
گه وره دروست ناکات، چونکه زۆربه یان ژه هراوی نین، به لام
جاری واش هه یه که ئه م پیوه دانه ده بیته هوی نه خوشیی
مه ترسیدار و ته نانه ت مردن له و خه لکه ی که هه ستیاری
به رامبه ر ئه و جو ره ژه هره هه یه.

• پیوه دانی دوویشک (Scorpion Bite)

له به ر ئه وه ی جیا کردنه وه ی دوویشکی ژه هراوی و بی ژه هر
زه حمه ته، له به ر ئه وه هه موو حاله تیکی پیوه دانی دوویشک به
حاله تیکی کتوپر ئه ژمار ده کریت.

نیشانه کانی وه ک ئه مانه ی خواره وه درده که ویت (وینه ی ۱۸):

- شوینی پیوه دانه که دیار ده بیته.
- ئازار و ئاوسانی شوینی پیوه دانه که.
- گرژبوونی ماسولکه کانی شان و سنگ و پشت و سک.
- نارحه تی و دله راوکی.
- سه ر ئیشه و گیتژبوون و بوورانه وه.
- ئاره قه کردنی زور.
- بیهیزی.
- ئاوسانی ده م و چاو.
- دل تیکچوون و رشانه وه.
- تا و له رز.

• ئازارى سنگ.

• زياد بوونى ليدانى دل.

چارەسەر:

• دلنياکردنەوھى نەخۆشەكە و ھاوکارىکردنى كە دانىشىت يان پاكشيت.

• شوينى بريندار بە ئاو و سابوون بشۇ.

• شوينى بريندار بەرز بيت، بەلام ئيتىر نەجووليت.

• باشتر وايە سەھۇل يان پەرۇيەكى سارد بۇ ماوھى دە خولەك بخريته سەر برينەكە بۇ ئەوھى ئاوسان و ئازار كەم بكاتەوھ.

• دەتوانى باندىج بېسەتى، بەلام توند نەبيت.

• ئاگادارى نيشانەكانى ژيان وەك ھەناسەدان و ليدانى دل بە.

• ئاگادارى مەترسييەكانى مەترسى شوک و ھەساسسيەت بە.

• پيويستە بە زووترين كات بكاتە نەخۆشخانە.



ويتنەى ژمارە (۲۱)

پيۆهدانى دوویشك

• پیوه دانی مار (Snake Bite)

هرچنده پیوه دانی مار زوربه‌ی جار ژه‌هراوی نییه، به‌لام پیویسته سهره‌تا وای دابننن که ماره‌که ژه‌هراوییه بؤ ئه‌وه‌ی کاری پیویستی بؤ بکریت.

نیشه‌کانی:

- شوینی پیوه‌دان دیار ده‌بیت.
- نازار.
- ئاوسان.
- ته‌نانه‌ت وه‌ستانی دل و هه‌ناسه له‌وانه‌یه رووبدات.

چاره‌سه‌ر :

- راکشیت و سه‌ری به‌رز بکه‌ره‌وه.
- برینه‌که به‌ ئاو بشؤ.
- سه‌هؤل به‌کار مه‌هینه!
- ئه‌وپه‌له‌ی برینداره نه‌جولیت.
- نه‌خۆشه‌که ری نه‌کات باشتره و نه‌جولیت.
- باشتره به‌ باندج بیه‌ستری به‌ مه‌رجی سووری خوین نه‌وه‌ستیت.
- شوینی برینه‌که بریندار مه‌که و هه‌لمژین سوودی نییه و ئیستا به‌کار نایه‌ت.
- تۆرنیکا (به‌ستن) به‌کار نایه‌ت.
- ئاگات له‌ نیشانه‌کانی زیندووی، وه‌ک هه‌ناسه‌دان و لیدانی دل بیت.
- به‌زوتترین کات سه‌ردانی نه‌خۆشخانه بکه.

باندج بهستن بۆ پتوهدانی مار دهبیت بهم شتووه بهت:

- ئاگات له سووری خوین و رهنگی پیست و گهرمی بیت.
- ئه بیت پاندجه که جیگه ی پهنجه یه کی هه بی، به لام زوریش شل نه بی.
- جومگه ی سهروه وه و خواره وه بگریته وه.
- له خواره وه بۆ سهروه وه دهست پی بکه.

جولاندن و گواستنه وه ی نهخوش و بریندار

(Patient's and Victim's movement and transport)

باشتر وایه بریندار جووله ی پی نه کریت و له شوینی خوی بمینیت، تا ئه و کاته ی تیمه کانی فریاکه وتنی خیرا ۱۲۲ دهگه نه جیی رو داوه که، چونکه هه ر جووله یه کی هه له مه ترسییه کانی سه ر ژیا نی برینداره که و ههروه ها مه ترسی له سه ر سه لامه تی په له کانی وه ک ده ست و قاچ زیاتر ده کات. ئه گه ر مه ترسی له سه ر ژیا نی نهخوشه که هه بوو، له مانه وه ی له و شوینه دا به هه ر هۆیه ک بیت، یان ترسی ئه وه مان هه بیت که تیمه کانی فریاکه وتن درهنگ بگهن، ئه و کاته ناچار ده بین که نهخوشه که بجوولینین، به لام ده بیت ره چاوی ئه م خالانه ی خواره وه بکهین:

- هه موو کات هه ولبده که سه ر و مل و پشت له سه ر یه ک ئاراسته بیت.

- ھەر نەخۇشېك كە بە ھۆى برىندار بوونەوہ لە ھۆش خۆى چوو بېت، ئەگەرى زۆر ھەيە كە برېرەكانى مىلى يان پشتى برىندار بووبېت.
- نابىت جوولاندنەكە ھىچ مەترسىيەك بۆ نەخۆش يان فرىاگوزار دروست بكات.
- جۆرەكانى گواستنهوہى نەخۆش پەيوەستە بە جۆرى برىندارىيەكە، لەبەر ئەوہى ئەگەر زەبەر بەر برېرېرەى پشتى كەوتبى، دەبېت كەمترىن جوولەى پىن بكرى.
- ھەرۋەھا ژمارەى كەسانى فرىاگوزار زۆر گرنگە، ئەتوانى داواى يارمەتى لە خەلكى دەوروپەرى رووداوەكە بكە بە مەرچى رېنمايىان بدەبېت.
- پىويستە سەرەتا فرىاگوزارى سەرەتايى بۆ بكەيت و دوواتر بيجولينىت، ئەگەر شوينەكە زۆر مەترسىدار نەبېت.
- ھول بدە پەلەكانى، مىلى يان پشتى جىگىر بكەيت پىش جوولاندن، بە پەكارهيتانى ئەو كەرەستانەى بەردەستن بۆ نموونە لەفاف، دار، ئەگەر ھەبېت سىپلېنت splint، يان بەستنى پەلەكان بە يەكەوہ بۆ نموونە پەنجەكان، ھەر دوو قاچ يان بەستنى باسك بە لەشەوہ.
- كەسى فرىاگوزار پىويستە قاچەكانى دوور بن لە يەكتر و پشتى خۆى راست رابگرى، ئەژنۆكانى بنوشتىنېتەوہ بۆ ئەوہى زىانى پىن نەگات لە كاتى بەرزكردنەوہى نەخۆشەكەدا.

۱- هاوکاری کردن بۇ ریکردن (رنگای گوجان) Walking Assist:

۲- یهک فریاگوزار یان دوو کەس لە ھەر دوولای نەخۆشەکە راوہستن. نەخۆشەکە دەستی دەخاتە سەر شانیان و دەتوانیت ری بکات. (وینە ی ۱۹).

۳- راکیشان بە جەکانی یان راکیشان لەسەر پارچە پەرۆ یان یەتوو (بەتانی) Shirt drag, Sheet drag and Blanket

drag:

لە نزیکى سەرى نەخۆشەکەوہ دادەنیشیت و بە ھەر دوو دەستت جەکانی یان بەتانییەکە بەرەو خۆت رادەکیشی. ھەر وەھا دەتوانیت پارچە یەک پەرۆ یان لە فاف بەکار بەینیت، بە تیپەرانندی پەرۆکە بەسەر سنگی نەخۆشەکەدا لە ژیر ھەر دوو بالی نەخۆشەکە و دواتر راکیشانی. دەتوانیت ھەر دوو پیتی نەخۆشەکە بەرەو خۆت راکیشیت ئەگەر شوینەکە وا پیویست بکات (وینە ی ۲۰، ۲۱).

۴- ھەلگرتنی ئاگرکوژینەوہ یان باوہش پینداکردن Firefighter

Carry:

تەنھا بۇ برینداری سووک دەتوانین ئەم رینگایە بەکار بەینین. دەستتکت دەخیتە ژیر بالی نەخۆشەکە و دەستتکت دەخیتە ژیر رانی بریندار یان نەخۆشەکە، رووی لە خۆت بیت. (وینە ی ۲۲).

۵- ھەلگرتن بە پشت: ئەگەر بریندارەکە دەتوانیت خۆی

رابگریت، دەتوانی وەک کۆلە پشت ھەلی بگریت. (وینە ی ۲۳).

۶- دروست کردنى کورسى بە چوار دەست. بریندارەکە دەستەکانی دەخاتە سەر ملی فریاگوزارەکان. (وینە ی ۲۴).

۷- دروست کردنی کورسی به چوار دەست (Seat Carry) که فریاگوزاره که ناتوانیت دەسته‌کانی به کار بهینیت. له‌م‌حاله‌ته‌دا دەسته‌کان جیاکراونه‌ته‌وه. دوو دەست بۆ پشت نه‌خۆش و دوو دەست بۆ خواره‌وه.

۸- هه‌لگرتنی یه‌له‌کان (Extremity lift):

یه‌کیک له فریاگوزاره‌کان له پیشه‌وه‌ی نه‌خۆشه‌که ده‌روات و قاچی نه‌خۆشه‌که هه‌لده‌گرت. یه‌کیک له دواوه‌ی نه‌خۆشه‌که به هه‌ر دوو دەست سنگی نه‌خۆشه‌که هه‌لده‌گرت. (وینه‌ی ۲۵).

۹- هه‌لگرتنی کورسی Chair Carry: دانانی نه‌خۆشه‌که له‌سه‌ر کورسییه‌ک و هه‌لگرتنی. که‌سیک له پیشه‌وه و که‌سیکی تر له‌دواوه‌ی کورسییه‌که.

۱۰- هه‌لگرتن به‌راکشای به‌سێ که‌س (Flat Lift):

بۆ ئه‌و نه‌خۆشانه‌ی که ناتوانن دا‌بنیشن، هه‌ر سێ که‌سه‌که له یه‌ک لا ده‌بن، به هه‌ر سێکیان نه‌خۆشه‌که به‌رز ده‌که‌نه‌وه و به رێ ده‌که‌ون، ده‌ستیان له‌ژێر له‌شی نه‌خۆشه‌که ده‌بیت. ئه‌م جۆره گواستنه‌وه‌یه بۆ بریندار باش نییه.

۱۱- به‌کارهێنانی به‌تان‌ی یان نه‌قاله (دسته‌به‌ر Stretcher)

ئهمه‌ باشترین رێگایه بۆ گواستنه‌وه‌ی بریندار، سه‌ره‌تا به‌تان‌ی یان نه‌قاله‌که نزیک‌ی برینداره‌که ده‌کریته‌وه. دواتر به‌رزکردنه‌وه و دانانی برینداره‌که که وه‌ک یه‌ک پارچه بچوولیت. به‌تان‌ی به‌کار نایه‌ت بۆ ئه‌و که‌سانه‌ی بربره‌ی مل یان پشتیان بریندار بووه. نه‌قاله‌ی ته‌خته یان ئاسن یان ئه‌و جۆرانه‌ی که هه‌وای تێ ده‌کریت باشه بۆ جیگیرکردنی بربره‌کانی مل و پشت (وینه‌ی ۲۶).

چۆنیه تی جولاندنی بریندار به شیوه یه کی زانستی بۆ ئه وه ی
یشکینی بۆ بکریت و بخریتته سهر نه قاله (Log-Roll):
(وینه ی ۲۷، ۲۸).

۱- له م حالته دا پتویستمان به چوار کهس ده بیت. کهسی یه که م که ده بیته سهر کرده یان، پتویسته له هه موان شاره زاتر بیت. ههر دوو ئه نیشکی ده خاته ئه م لاو ئه ولای سهری نه خۆشه که و دهسته کانی ده خاته سهرشانی نه خۆشه که، به شیوه یه ک که هیچ جووله یه ک به سهر و ملی نه خۆشه که نه کریت له کاتی گواستنه وه دا.

۲- دوو کهسی تر له یه ک لا داده نیشن (بۆ نمونه لای چه پی نه خۆشه که). ده ستیان به سهر نه خۆشه که دا دریز ده که ن بۆ ئه وه ی ده ست و قاچی رابگرن، له و لایه ی که دوورتره له خویان.

۳- سه ره پهرشتیاره که ده ست ده کات به ژماردن بۆ نمونه یه ک، دوو، سنی. له و کاته دا ههر دوو که سه که نه خۆشه که به لای خویاندا تل ده ده نه وه و پرووی نه خۆشه که ده که نه خویان.

۴- کهسی چواره م (که له لیره دا له لای راستی نه خۆشه که یه) به تانییه که یان نه قاله که نزیک ده کاته وه له نه خۆشه که و یشکینیکی سهره تایی بۆ نه خۆشه که ده کات که ئایا هیچ برینداریه ک یان خوینبه ربوونیکی هه یه یان نا؟

۵- جاريكى تر سەرپەرىشتيارەكە داوايان لى دەكات لە يەك
كاتدا و وەكو يەك پارچە نەخۆشەكە بگەریننەو شويىنى
جارانى. بەو ش نەخۆشەكە ئىستا لەسەر نەقالەكەيە.



ويىنەى ژمارە (۲۲)

ريگاي گۆجان



وینہی ژماره (۲۳)
هه لگرتنی بریندار به پشت



وینہی ژماره (۲۴)
پراکیشانی نهخوش به جلهکانی



وینہی ژماره (۲۵)
پراکیشانی نهخوش به لهفاف



وینہی ژماره (۲۶)
هه لگرتنی ناگر کوژینه وه یان باوه شپیدا کردن



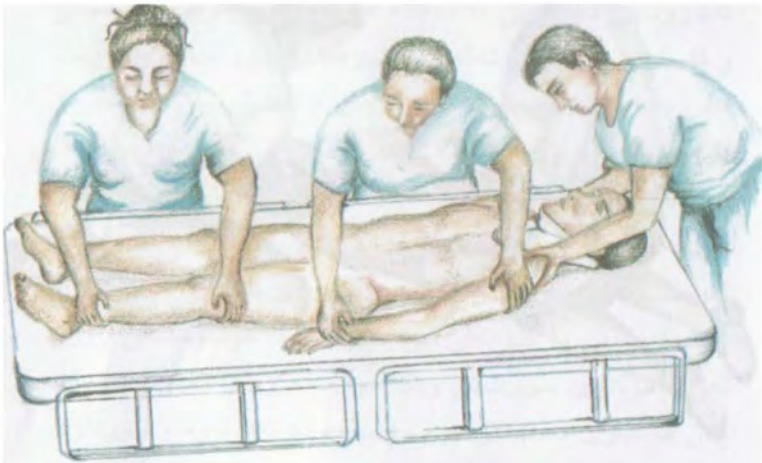
وینہی ژماره (۲۷)
دروستکردنی کورسی به چوار دست



وینہی ژماره (۲۸)
هه لگرتنی په له کان



وینہی ژماره (۲۹)
به کارهینانی نهقاله



وینہی ژماره (۳۰)
هه لگرتنی بریندار به شیوهیه کی زانستی



وینہی ژماره (۳۱)

جوولاندنی بریندار به شیوهیه کی زانستی

ریکسندال ریلامیه یوسه هور راندریه ریهت ریلامیه

وینہی ژماره (۳۱)

ریکسندال ریلامیه یوسه هور راندریه ریهت ریلامیه

ترياج يان جياكرننەۋەى نەخۇش لە برينداربوۋنى بە كۆمەل لە روداو كارەساتدا (Triage)

ھەرچەندە ئەم بابەتە تا رادەيەك سوۋدى بۇ ھەموو كەسىك ناپىت، بەلام گىرنگە كە ھەموو كەسانى ناۋەندە تەندروستىيەكان بە باشى بىزانن، دكتور و كارمەندى تەندروستى بەتايىبەتى. تا دەگاتە ھىزەكانى بەرگرىي شارستانى و ئاسايش و پۇلىس، ئەگەر بە شىۋەيەكى زۇر ساكارىش بىت. ھەرۋەھا باشتر وايە خەلكى تىگەشتىكىيان ھەبىت بۇ ئەم بابەتە، بۇ ئەۋەى لە كاتى روداو و كارەساتەكاندا نەك ھەر نەبن بە ئاستەنگ لەبەرامبەر تىمەكانى فرىاكەوتندا، بەلكو بىن بە ھاوكار و ئاسانكارىشيان بۇ بكن.

كارەساتەكان كە ھىوادارم ھەرگىز روو نەدات، كە لەوانەيە برينداربوۋنى بە كۆمەلى لى بكەۋىتەۋە، ھۇكارەكانى زۇرن لەوانە ھۇكارى سروشتى ۋەك بوومەلەرزە و لافاۋ و زريان، يان ھۇكارى دەستكردى مرۇف ۋەك: تەقىنەۋە و روداۋى ھاتوچۇ و پشيوى و ياخيۋونى مەدەنى... ھتد.

مەبەستمان لە بريندار بوۋنى بە كۆمەل، ئەو روداۋانەيە كە پيوست بە ستافى تەندروستى و كەرەستەى زياتر بكات، كە بە شىۋەيەكى گشتى سى كەس و زياتر بىت.

راگەياندىنى حالەتى برينداربوۋنى بە كۆمەل و ئەكتىقكردنى پلاننى پىشۋەخت، بەپىي قەبارە و تواناكانى سىستەمەكە دەبىت. بۇ نمونە دەكرىت پىكدادانى دوو ئۆتومبىل و برينداربوۋنى چەند كەسىك يان گرگرتنى بالەخانەيەك و تووشبوۋنى چەند

كەسىك بە ھەلمژىنى دووكەل بە حالەتى برىندار بوونى بە كۆمەل دابنریت.

لەم حالەتەنەدا پلانى پىشووخت زۆر گرنگە و بەردى بناغەيە بۆ سىستەمىكى فرىاگوزارى سەرکەوتوو. پىويستە لە شوئىنى رووداوەكە كەسىك بىتتە سەرکردەى مەيدانى بۆ پۆلنكردن (جياکردنەوہى) نەخۆشەكان و برىاردان لەسەر گواستەنەوہ و چارەسەرکردنن.

لە زۆر بەى شوئىنەكاندا پىويستە ئەو كەسەى يەكەم جار لە ئۆتۆمبىلى يەكەمى فرىاكەوتن يان ئاگركوژاندنەوہ دەگاتە جىي روودا و ھەستىت بەم ئەركە، بەلام لە كوردستان ئەم مەسەلەيە زەحمەتترە و لەوانەيە باشتتر بى ئەگەر ئاسايش يان پۆليس ئەم كارە بكەن.

پىويستە سەرکردەى مەيدانى ئەم كارانە بكات:

- ديارىكردى قەبارەى رووداوەكە، جۆرى رووداو.
- ژمارە و ئاستى برىندارەكان.
- مەترسىيەكان.
- زانىارى پىويست بۆ گواستەنەوہى برىندارەكان يان چۆلكردنى شوئىنەكە.

ترياج (پۆلنكردن، جياکردنەوہى نەخۆش = التصنيف)

وشەيەكى فەرەنسىيە كە بە ماناي جياکردنەوہ دىت. لىرەدا مەبەستمان جياکردنەوہى نەخۆشىي ئاسايى نىيە كە لە ھەندى نەخۆشخانەكانى دەرەوہ دەكرىت، بەلكو مەبەستمان ئەوہيە كە برىندار جيا بكەينەوہ بەپىي ئەولەويەت (لەپىشى). بۆ ئەوہى ئەو كەسانە ديارى بكەين كە پىويستە زۆرترين و پەلەترين

کاریان بۆ بکهین بۆ رزگارکردنی ژانیان یان بۆ ئهوهی پهلیکی لهش له دهست نهدهن.

جیاکردنهوهکان له شوینی رووداو بهیئ ی ئه م رهنگانه دهیئت:

- سوور: بۆ برینداربوونی مهترسیدار- گواستنهوهی به پهلهی دهویت (لهپیشی یهکه م).
- زهرد: برینداری مامناوهندی - گواستنهوهی دوای ماوهیهک (لهپیشی دووهم)
- سهوز: برینداری سووک که دهتوانیت ری بکات. (لهپیشی سنیهم).
- رهش: برینداری گهوره که دهیئته هوی مردن یان مردوه. (لهپیشی چواره م).

هه ندیک بنه مای گرنگ له سه ر جیاکردنهوه:

- جیاکردنهوه پرۆسهیهکی بهردهوامه و گۆرانی به سه ردا دیت.
- ناییت جیاکردنهوهی هه ر حاله تیک له ۲۰ چرکه (نیو خولهک) زیاتر بیئت.
- ئه م سیسته مه بۆ ئه و که سانه یه که کیشیان له ۸ کیلو زیاتر بیئت، به لام بۆ مندالی بچووک چه ند جیاوازییهک هه یه که دواتر باسی ده که یین.
- نابی ئه و نه خو شانه ی به سه وز (برینداری سووک) پۆلین کراون له و ناوه بسوورینه وه. له جیاتی ئه وه دهتوانین

سووديان لى وەر بگريڭ بۇ يارمەتيدانى بريندارەكانى تر
ئەگەر پىئويست بوو.

• پىئويستە شوپىنى چارەسەر كىردن نىزىك بىتت لە شوپىنى
رووداۋ، شوپىنىكى سەلامەت و پارىزراۋ بىتت.

چۆنئەتى دەست پىن كىردنى جىا كىردنەۋە:

۱- رەنگى سەۋز: ئەم بريندارە دەتوانىت بە پىنى خۇى رى بكات،
يارمەتى خۇى بدات چونكە برىنەكەى سووكە. لە كاتى
رووداۋى بە كۆمەلدا، كاتى لەگەلدا بە فىرۇ مەدە.

۲- رەنگى زەرد: دەتوانىت چارەسەرى دوا بخەيت ھەرچەندە
بە پىنى خۇى نارۋات، چونكە پىئويست ناكات بە پەلە چارەسەر
بكرى.

۳- رەنگى سوور: ئەم بريندارە پىئويستە بە زووترىن كات
چارەسەر بكرى و بگەيە نرىتە نەخۇشخانە، چونكە مەترسى
لەسەر ژيانى ھەيە.

۴- رەنگى رەش: ئەم بريندارە يان نىشانەكانى مردنى پىئوۋە
دىارە يان توۋشى بريندارىەك بوۋە، كە ئەستەمە بمىنىتت لەبەر
ئەۋە جارىۋازى لى بىنە.

سەرەتا چۆن دەست پىن بگەين:

۱- ئايا بريندارەكە دەتوانىت رى بكات يان نا؟ ئەگەر دەتوانىت
كەۋاتە بە رەنگى سەۋز دىارى دەكرىت.

۲- ئايا برينداره که ناتوانيت رې بکات؟ که واته يان دانىشتووه يان ږاکشاوه. پټويسته بخريته سهر لا و چه ناگه ي بهرز بکريته وه بڼه وه ي هه ناسه بدات.

۳- ئه گهر دواى ئه وه ش نه يتوانى هه ناسه بدات، که واته يان مردووه يان ئه گهرى مانه وه ي که مه، بڼه به دواى نه خوښى تر دا ده گه رڼين، ئه و که سه به رهنگى ره ش نيشانه ده کريت.

۴- ئه گهر دواى به رزکردنه وه ي چه ناگه ي توانى هه ناسه بدات، که واته هه ناسه که ي بژميړه له خوله کيکدا. ئه گهر زياتر بوو له ۳۰ هه ناسه، که واته رهنگى سوور وهرده گري و مه ترسيډاره.

۴- ئه گهر هه ناسه ي که متره له ۳۰ هه ناسه له خوله کيکدا، ليدانى دلى ده ژميړين له ده ستيدا. ئه گهر دلى لى نه دات: سوور.

۵- ئه گهر دلى لى نه دات: چند داواکارييه کى ئاسان وه کو ده ستت بهرز بکه ره وه: يان چاوت بکه ره وه. ئه گهر توانى که واته زهر د ده بيت. ئه گهر وه لامى نه بوو که واته مه ترسى له سهر ژيانى هه يه و به سوور داده نريت.

ئو نه خوښانه ي به رهنگى سوور پښين کران ئه مانه بوون:

- هه ناسه ي زياتر له ۳۰ له خوله کيکدا.
- هه ست پټنه کردنى ليدانى دل له ده ستدا.
- ئه گهر نه توانى وه لامى داواکارييه کان بداته وه.

۱- له مندالى بچووکدا، دواى کردنه وه ي بڼرى هه وا، ئه گهر هه ناسه شى نه بوو، لانى که م ۵ هه ناسه ي ده ده ينى.

۲- پیژھی هه ناسه دانی مندال ئه گهر له ۱۵ که متر بوو یان له ۴۵ زیاتر بوو ئه و کات به سوور داده نریت. دواى ئه وهى جیاکردنه وهى یه که م ده که یین، له جاری دووه مدا له مندال و گه ورده ئه م کیشانه به مه ترسیدار (سوور) داده نریت:

- ۱- بوونی کیشهی هه ناسه دان.
- ۲- خوینبه ربوونی زۆر.
- ۳- ژهراویبوون.
- ۴- حاله ته کتوپره کانی دل.
- ۵- حاله ته کتوپره کانی شه کره.
- ۶- سووتاوی به پیژهی کی زۆر.
- ۷- شوک (که می گه یشتنی خوین به شانەکانی له ش).

نه توانیت ری بکات؟
برینه که ی سووکه؟

هه ناسه ی هه یه؟

نه خیر چه ناگه ی بهرز بکه رده
و بۆری هه ناسه ی بکه رده

به لی

هه ناسه ی
نییه
مردوه

هه ناسه ی
دهست بی
کرد
برینه که ی
سهخته
پهله بکه

هه ناسه ی
که مته ره له
۳۰

هه ناسه ی زیاتره
له ۳۰ برینه که ی
سهخته پهله بکه

سووی
خوین

لیدانی دلی نییه
مهتر سیداره، پهله

خوین بهر بوونه که
چاره سه ر بکه

لیدانی دلی هه یه

حاله تی به ناگابوون

داواکار بیه کان
جیبه جی ناکات؟
مهتر سیداره و پهله

داواکار بیه کان جیبه جی
دهکات؟ که واته ده توانیت
چاومری بکات

First Aid

Dr. Sarwar Arf

ئەم بابەتە بۆ ھەموو كەسێك پێویستە
بەلام زیاتر بۆ ئەو كەسانەى نەك ھەر بەرپرسن لە خۆیان و خێزانەكانیان
بەلكو بەرپرسیاریتی خەلكی تریشیان دەكەوتتە ئەستۆ

