فریاگوزاری سەرەتایی

وەرگێڕانی : صلاح اسعد احمد

ناوی کتێب : فریاگوزاری سەرەتایی

بابەت : تەندووروستی

نوسەر: جۆن ئەمبولانس ئۆسترالیا

وەرگێرانی : صلاح اسعد احمد

دیزاینی ناوەوەو بەرگ : صلاح اسعد احمد

لەبەڕێوبەرایەتی گشتی کتێبخانە گشتییەکان ژمارەی سپاردن ((   )) سالی ٢٠٢٢ پێدراوە

Email : strong.2002.strong@gmail.com

مافی بلاوکردنەوەی ئەم بەرهەمە پارێزراوە بۆ وەرگێڕ

هەرکەسێ بەبێ ڕەزامەندی وەرگێڕ ئەم کتێبە چاپ بکات یان بیکات بە pdf یان دەسکاری بکات توشی لێپێچینەوەی یاسایی دەبێت .

پێرسێت

پێشەکی وەرگێڕ ٦
پێش دەستکردن بە خوێندنەوەی کتێبەکە ٧
چارەسەرکردنی باری نائاسایی ١٢
مەترسیدار ١٥
وەلامدانەوە ١٦
داوای یارمەتی کردن ١٧
بۆڕی هەناسەدان ١٨
هەناسەدان ٢٢
بوژاندنەوەی دڵ ٢٤
بەکارهێنانی ئامێری بوژاندنەوەی دڵ ((D.C shock)) ٣٢
خنکان ٣٧
وەستانی دل لەناکاو ٤٠
دڵە کوتە ٤٢
جەڵتەی دل ٤٤
جەڵتە ٤٧
فریاکەوتنی پزیشکی ٤٩
کاردانەوەی هەستیاری ((حساسی)) ٥١
ڕەبۆ لەناکاو ((تەنگەنەفەسی)) ٥٣

شەکرەی لەناکاو ٥٥
فێ ((صرع)) ٥٨
لەخۆچوون ((لەهۆش چوون)) ٦٠
گەشگە ٦٢
شۆك ٦٤
خوێنبەربوونی توند لە دەرەوە ٦٦
خوێنبەربوونی ناوەوە ٦٩
برینی کراوە ٧١
قرتاندن ((لێبونەوە) ٧٤
برینی کون بوون ٧٥
برینی شکاو ٧٧
تێکشکانی پێست بە گەرمی ٧٨
کارەبا گرتن ٨٠
شکان ((شکانی ئێسك)) ٨٢
لەجێچوون ٨٤
وەرگەڕان و تەکان ٨٦
برینداری سەر ٨٨
برینداری مل و بڕبڕە ٩١
برینداری سك ((زگ)) ٩٣
برینی سنگ ٩٥

برینەکانی چاو ٩٧
لەپەلوپۆکەوتن بەهۆی گەرما ١٠٠
جەڵتە بەهۆی گەرما ١٠١
نزمبوونەوەی پلەی گەرمی لەش ١٠٣
ژەهراوی بوون ١٠٥
پێوەدان و گازگرتن ١٠٧
پالپشتییەکانی بنچیتەیی ژیان ١٠٩
یەکەم کەسی یارمەتیدەر ١١١
لێکۆڵینەوەی یاسایی ١١٥
فریاگوزاری یە سەرەتایی یەکان ١١٩
بەڕێوەبردن و چارەسەری ڕوداوەکە ١٢٦
ڕێگەگرتن لە هەوکردن ((التهابات)) ١٣٠
بەرزکردنەوەو گواستنەوەی نەخۆش ١٣٣
سەلامەتی و ڕێگەگرتن ١٣٥
جانتای فریاگوزاری سەرەتایی ١٣٦

پێشەکی وەرگێڕ

سەرەتا سوپاس بۆ خودای گەورەو میهرەبان کە توانیم ئەم کتێبە وەربگێڕمە سەر زمانی شیرینی کوردی .

پێغەمبەرمان سەلات و سەلامی خودای لەسەر بێت دەفەرموێت ((ئەگەر کەسێکت لەمردن رزگار کرد وەك ئەوە وایە کە هەموو مرۆڤایەتیت لە مردن ڕزگار کردبێت)) ، فریاگوزاری سەرەتایش هەمان کارە کە هەولدانە بۆ رزگارکردنی ژیانی کەسێك لە مردن بە چەند شێواز و تەکنیکێکی زانستی .

ئەوەی کە لە کۆمەلگای کوردی دا بەدی دەکرێت بە خۆشحالی یەوە هەولدانە بۆ رزگارکردنی ژیانی کەسەکان لە حالەتە مەترسیدارەکاندا یان لە کاتی ڕووداوەکان یان هەر حالەتێکی تری نامۆ بێت کە پیوستی بە یارمەتی بێت ، بەلام ئەوەی کە گرینگە هەلوەسەی لەسەر بکەین و لەسەری ڕابوەستین ئەوەیە کە بە شێوازێکی هەلەو دوور لە ستاندارە جیهانیەکان هەولی ڕزگارکردنی کەسەکان دەدرێت ، وە زۆر جاریش لەبڕی ئەوەی کە یارمەتییان بدەن یان ڕزگاریان بکەن بە پێچەوانەوە دەبنە هۆکاری گیان لەدەستدانی کەسەکان .

جل ئەم کتێبە فێری شێواز و تەکنیکی فریاگوزاری سەرەتایمان دەکات کە سەرەتا دەبێت چی بکرێت لە حالەتە مەترسیدارەکان دا وە خۆت لە چ شتێکیش بپارێزیت لەو حالەتانەدا تاوەکو مەترسی بۆ سەر ژیانت دووروست نەبێت .

بۆیە زۆر بە پیوستم زانی کە ئەم کتێبە وەربگێرمە سەر زمانی کوردی وە هەروەها بەهۆی کەمی سەرچاوە ی کوردی بەتایبەت تریش بابەتە زانستی یەکان کە فەرامۆش کراون .

ئەم کتێبە وە دەتوانم بلێم ئەم گەوهەرە پیوستە لە هەموو مالێکدا هەبێت بەلام نەك بۆ ڕازاندنەوەی کتێبخانەکانتان بەلکو پیوستە بەلایەنی کەمەوە یەکێك لە ئەندامانی خێزان زۆر بە ووردی بابەتەکان بخوێنێتەوە بۆ ئەوەی لەم حالەتانەدا بتوانێت کەسێك لە مردن رزگار بکان دەکرێت ئەو کەسە لە مالەوە بێت یا لە شوێنی کارەکەت بێت یان لەدەرەوە یان هەر جێگایەك بێت .

بەهیوای دووربوون لە نەخۆشی و ڕووداوەکان

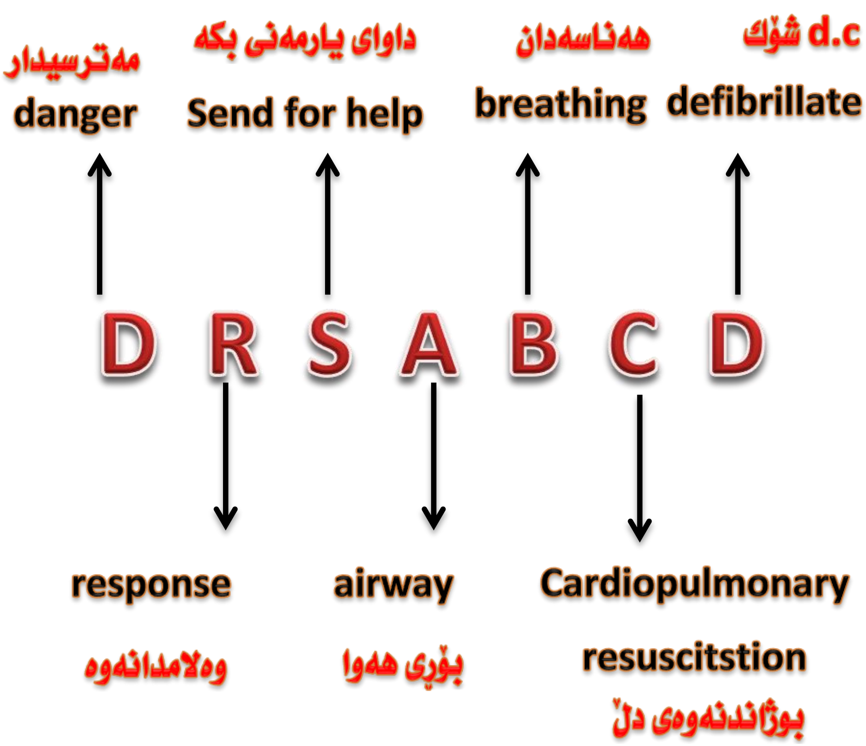
لەگەل ڕێزی براتان : صلاح اسعد احمد

پێش دەستکردن بە خوێندنەوەی کتێبەکە

سەرەتا دەبێت ئەم بابەتانە زۆر بە ووردی بخوێنیتەوە چوونکە لە زۆر جێگا تەنها بە پیتی ئینگلیزی نوسراوە بۆیە کە پیتەکانت بینی بیزانیت کە باسی چی دەکات .

یەکەم : DRSABCD چی یە ؟

ئەم پیتانە لەوەوە هاتووە سەیری خوارەوە بکە

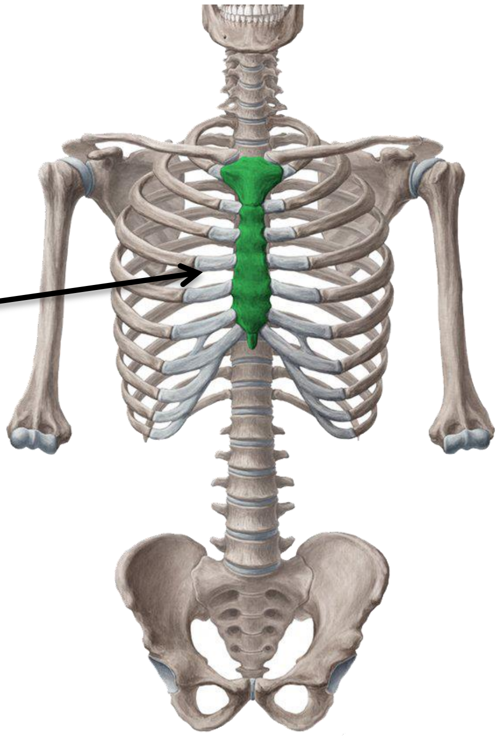


دووەم : ووشەی ((disposable)) چی یە ؟

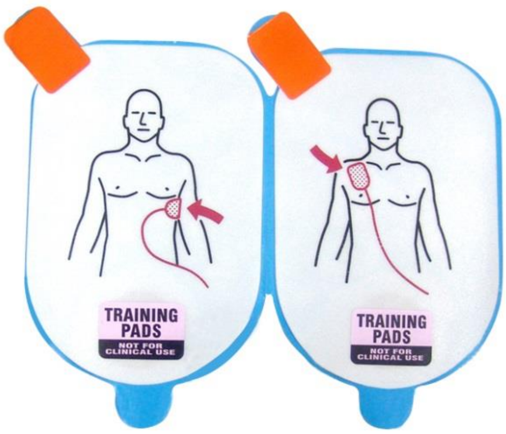
دیسپۆزەبل واتە هەموو ئەو شتانەی کە تەنها دەنوانیت یەك جار بەکاری بهێنیت دوواتر دەبێت فرێی بدەیت وەکو((گۆز – لفاف – پەنجەوانە – باندژ .... هتد))

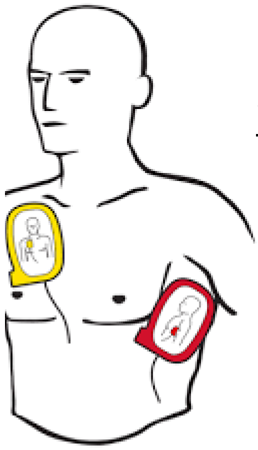
سێیەم : ئێسکی ((sternum)) واتە چی یە ؟

ئێسکی ستێرنەم ئەو ئێسکەیە کە دەکەوێتە ناوەراست سنك وەك لە وێنەکە ئاماژەی بۆ کراوە



چوارەم : ووشەی ((pad)) چی یە ؟

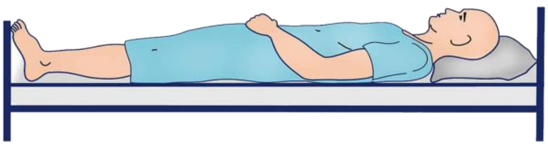




پاد بە دوو مانا هاتووە

یەکەمیان : واتە ئەو ستیکەرەی لەسەر سنگ دادەنرێت وەکو وێنەی بەرامبەر .

دووەمیان : واتە بالیف یان جلێك وەکو بالیفی لێ بکەیت بۆ ژێر سەر یان شانەکانی نەخۆش وەکو وێنەی بەرامبەر .



پێنجەم : ووشەی ((recovery position)) چی یە ؟

واتە((چاکبونەوە)) نەخۆشەکە بەو شێوازە دابنێیت سەیری وێنەی خوارەوە بکە .

شەشەم : ووشەی ((CPR)) چی یە ؟

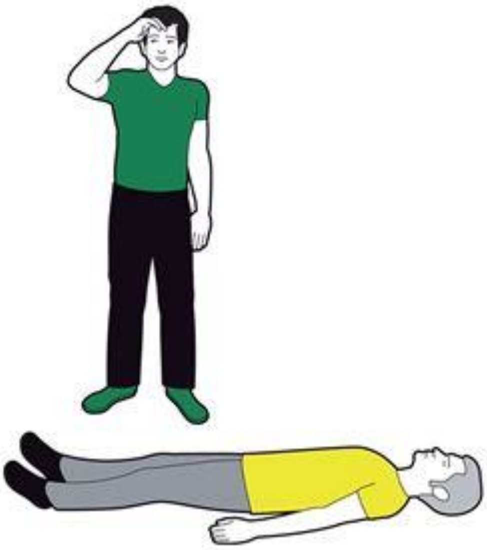
کورتکراوەی ووشەی ((cardiopulmonary resuscitation)) واتە بوژاندنەوەی دڵ که بە دەستەکانت پەستان دەخەیتە سەر دڵی نەخۆش سەیری وێنە خوارەوە بکە .

دەبێت دەستەکانت بەو

شێوازە دابنێیت

حەوتەم : ((یاریدەدەری یەکەم)) چی یە ؟

واتە ئەو کەسەی کە یەکەم جار دەگاتە سەر نەخۆشەکە .

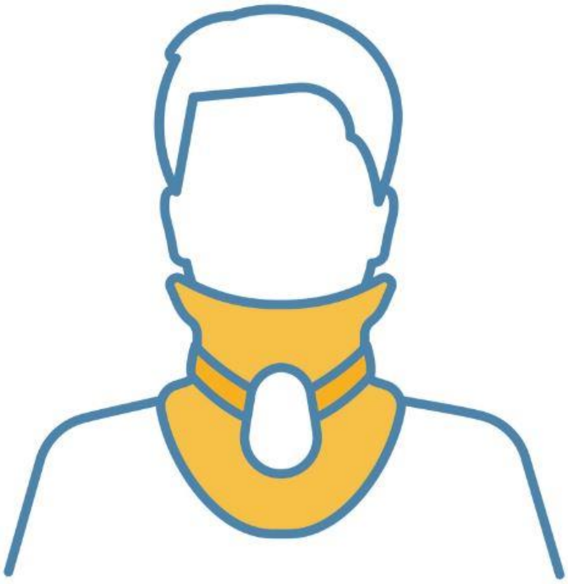


هەشتەم: ووشەی ((bandage)) باندژ چی یە ؟

ئەو لەفافەی کە توانای لێکڕاکێشانی هەیە سەیری وێنەی خوارەوە بکە .

نۆیەم: ووشەی ((cervical collar)) واتە چی یە ؟

واتە ئەو ڕاگرەی کە لە مل دەبەسترێت لەکاتی ڕوداوەکاندا بۆ ئەوەی زیان بە ڕکەپەتك نەگات وە شێوازی جۆراو جۆری هەیە سەیری وێنەی خوارەوە بکە .



دەیەم: ووشەی ((gauze)) گۆز واتە چی یە ؟

ووشەی گۆز واتە ئەو پارچە قوماشە سپییانەی کە لە نەخۆشخانە بەکاردەهێنرێن و خاوێنن بۆ خاوێنکردنەوەی برین سەیری وێنەی خوارەوە بکە .

چارەسەرکردنی باری نائاسایی - Handling an emergency

١.مەترسیدار ((danger))

گەڕان بەدووای شتە مەترسیدارەکان و وە دڵنیابوونەوە لە شوێنەکە کە سەلامەتە بۆ :-

- بۆ تۆ .
- بۆ نەخۆشەکە .

٢.وەلامدانەوە ((response))

سەیری وەلامدانەوەی نەخۆشەکە بکە :-

- بڵێ ناوت چی یە .
- شانەکانی بگوشە .

* گەر وەلامی نەدایەوە ؟

- ئەوا داوای یارمەتی بکە .

*گەر وەلامی دایاوە ؟

- هێمنی بکەرەوە .
- چاودێری هەناسەدان و وەلامدانەوەی بکە .
- چارەسەری خوێنبەربوونە مەترسیدارەکان بکە ، وە پاشان بەدوای برینی تردا بگەڕێ.

٣.داوای یارمەتی بکە ((send for help))

پەیوەندە بە ((١٢٢))بکەو داوای اسعاف بکە .

بۆ داواکردنی اسعاف داوا لەو کەسانە بکە

کە لە دەوروبەرتن کە پەیوەندی بە ((١٢٢)) وە

بکەن و داوای اسعاف بکەن ، وەلەسەر هێل بمێنەوە تاکو رێنوێنیت بکەن .

ئەگەر بە تەنیایت لەگەل نەخۆشەکە و دەتەوێت پەیوەندی بکەیت و داوای یارمەتی بکەیت ، سەرەتا نەخۆشەکە بخەرە سەر شێوی ریکۆڤەری و پاشان داوای یارمەتی بکە .

٤.بۆڕی هەوا ((airway))

دەمی نەخۆشەکە بکەرەوە بەدووای

مادەی نامۆ ((غەریب)) دا بگەڕێ .

***ئەگەر مادەی غەریب ((نامۆ)) هەبوو :-**

- کەسەکە بخەرە سەر شێوەی ریکۆڤەری وە بۆری هەناسەی خاوێن بکەرەوە.

***ئەگەر مادەی غەریب ((نامۆ)) نەبوو :-**

- کەسەکە بخەرە سەر پشت .
- بۆڕی هەناسەدانی بکەرەوە بەم شێوەیە

  ناو چاوانی بۆ دواوە ببەو وە چەناگەی بەرز بکەرەوە

٥.هەناسەدان ((breathing))

سەیری هەناسەدانی بەکە

- سەیرکردن و گوێ لێگرتن و

  هەست پێکردن بە هەناسەدانی

  بۆ ماوەی ((١٠ چرکە)) .

***ئەگەر هەناسەدانی ئاسایی نەبوو:-**

- دلنیبا بەرەوە لەوەی کە پەیوەندی کراوە بە اسعاف .
- دەست بکە بە ((CPR)) بۆ بوژاندنەوەی دڵ .

***ئەگەر هەناسەدانی ئاسایی بوو :-**

- نەخۆشەکە بخەرە سەر شێوەی ڕیکۆڤەری .
- چاودێری هەناسەدانی بکە .

٦.بوژاندنەوەی دڵ ((CPR))

دەست بکە بە ((CPR))

((٣٠)) جار پەستان بخەرە سەر دڵی نەخۆش وە

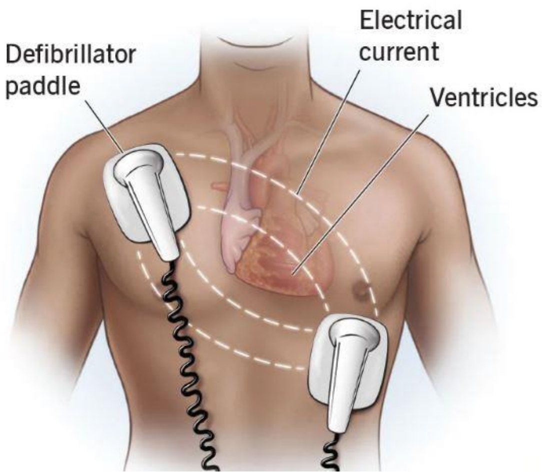
((٢)) هەناسەی دەستکردی پیّ بدە بە ئەمبووباك گەر بەردەست نەبوو بە دەم

وە بەردەوام بە لە ((CPR)) هەتاوەکو :–

- هەتاوەکو یارمەتییەکان دەگەن .
- هەتاوەکو نەخۆشەکی دەستدەکات بە هەناسەدان
- یان لەڕووی جەستەیی یەوە نەتوانیت بەردەوام بیت .

٧.شۆك ((Defibrillate))

بەزووترین کات ئامێری ((D.C)) شۆك بەکار بهێنە .



مەترسیدار ((Danger))

سەیری مەترسیەکان بکە بۆ خۆت و نەخۆشەکەو وە ئەوانەی دووروبەرت .

دەبێ چی بکەیت
١. پێش ئەوەی لە نەخۆشەکە نزیکبیتەوە ، سەیری مەترسییەکانی دەوروبەر بکەو هەروەها گوێ بگرە بۆ هەر نیشانەیەکی مەترسیدار .
٢. کاتێك پشکنینت کرد بۆ دلنییابوون لە سەلامەتی شوێنەکە ، ئەوکاتە دەتوانیت لە نەخۆش نزیك ببیتەوە سەیری وەلامدانەوەی نەخۆشەکە بکەیت

نمونە :- ئەگەر شوێنەکە مەترسیدار بێت و ڕاستەوخۆ هەرەشەبێت بۆ سەر ژیانت و وە ئەوانەی دەوروبەریشت کە بریتین لەمانە :-

- وایەری کارەبا .
- دووکەڵی ژەهراوی .
- ڕووی تەڕو وە ڕووی خلیسکاوی .
- پێکهاتەی ناجێگیر .

بەتایبەت ئاوی قوڵ مەترسیدارە ئەگەر بتەوێ یارمەتی کەسێك بدەیت بۆیە سەلامەتی خۆت مەخەرە مەترسی یەوە . بۆیە وا باشترە شتێك کە سەر ئاو بکەوێت یان پەتێك فرێ بدە ئاوەکەوە لەوانەیە یارمەتی کەسەکە بدات و سەرئاو بکەوێت و پاشان داوای یارمەتی بکە .

تێبینی
دڵنیابە لەوەی کە تۆش نابیتە نەخۆش ، وە یارمەتی نەخۆشێك مەدە کە تۆ خۆت خۆت بریندار بکەیت .

وەلامدانەوە ((Response))

هەر زوو کە دیاریتکرد دۆخەکە سەلامەتە ، پیوستە سەیری نەخۆشەکە بکەیت کە ئایا نەخۆشەکە ئاگای لەخۆیەتی ، وە ئەگەر توانی وەلامت بداتەوە ئەوا :-

دەبیٚ چی بکەیت	
ئەگەر نەخۆشەکە ئاگای لەخۆنەبوو ((وەلامی نەبوو)) ١.بۆ ئەو کەسانەی کە ئاگایان لە خۆ نی یە زۆر گرینگە بەزووترین کات داوای یارمەتی بکەیت . ٢. پەیوەندی بە ((١٢٢)) بکەو داوای اسعاف بکە . **ئەگەر نەخۆشەکە ئاگای لەخۆبوو ((وەلام بداتەوە))** ١.دەستکاری نەخۆشەکە مەکە ، واتە بە چ شێوەیەك نەخۆشەکەت بینی با هەر بەو شێوازە بێت ، بەمەرجێك مەترسی زیاتری لەسەر نەبێت . ٢.هێمنکردنەوەی نەخۆشەکە . ٣.ئاگاداری هەموو ئەو مەترسییانەبە کە هەڕەشەن بۆ سەر نەخۆشەکەویەکسەر چارەسەریان بکە وەك خوێنبەربونێکی توند ((زۆر))لە دەرەوە . ٤.چارەسەری برینەکانی تر بکە . ٥.پەیوەندە بە ((١٢٢)) بکەو داوای اسعاف بکە ئەگەر بریندارییەکە پیوستی پێی بێت .	**بە نەرمی شانەکانی نەخۆشەکە بگوشە داوای لێبکە کە :-** • گوێت لە منە ؟ • چاوەکانت بکەرەوە . • ناوت چی یە . ئەمانەت لەبیر بێت وە داوا لە نەخۆشەکە بکە دەستەکانت بگوشێت ((دەبێت هەردوو دەستی بەکار بهێنێت)) نەوەك گومانی جەڵتە هەبێت .

داوای یارمەتی بکە ((Send for help))

ئەوە زۆر گرینگە لە حالەتە مەترسیدارەکاندا بەزووترین کات داوای یارمەتی بکەیت ئەگەر بتوانیت ، پەیوەندی بە ((١٢٢)) بکەو داوای اسعاف بکە یان داوا لە کەسێکی تر بکە کە پەیوەندی بە ((١٢٢)) بکات و داوای اسعاف بکات .

تێبینی
ئەگەر نەخۆشەکە بێهۆش بێت و هەناسە بدات بەلام تۆ بەتەنیا بیت ،سەرەتا دەبێت نەخۆشەکە بخەیتە سەر شێوازی ریکۆڤەری پاشان نەخۆشەکە جێ بهێلیت و پەیوەندی بە ((١٢٢)) وە بکەیت ،

دەبێ چی بکەیت

پێدانی زانیاری شوێنەکە

- دەبێت پێیان بڵێیت کە تۆ لەکوێیت .
- زانیارییان بدەرێ لەسەر ((ژمارەی شەقامەکە – لەکوێ نزیکە – لەکام لایە ......هتد)) ناونیشانی تەواوەتییان پێ بدە .
- ئەگەر لە گوندەکانیت زایاری تەواوییان پێ بدە وە چەند دوورە شوێنەکە ، ناوی مولکەکە و ژمارەی رێگایەکەو ئاراستەی رێگایەکە

کاتێك پەیوەندی دەکەیت

- دەبێت داوای پۆلیس – اسعاف ئاگرکوژێنەوە بکەیت ئەگەر پیوست بوو .
- دەبێت راستەوخۆ پەیوەندی بۆ بەشی خزمەتگوزاری بکەیت .
- دەبێت قسەکانت روونبن و وەلامی پرسییارەکانیان بدەیتەوە .
- لەسەر هێل بمێنەوە تاکو ئەوان پەیوەندییەکە دادەخەنەوە .

بۆڕی هەناسەدان ((airway))

پیوستە بۆڕی هەناسە کراوەو خاوێن بێت بۆ ئەوەی نەخۆشەکە بتوانێت هەناسە بدات ، دلنیابەرەوە لەوەی کە بۆڕی هەناسەی نەخۆش کراوەیە پێش ئەوەی چارەسەری هەر برینێك بکەیت .

لەوانەیە بۆڕی هەناسەدان بەهۆی ئەمانەی خوارەوە گیرابیٚ ؟

- گەڕانەوەی زمان بۆ دوواوە .
- بەهۆی مادەیەکی ڕەق یان نیمچە ڕەق وەکو ((خواردن – ڕشانەوە – خوێن ...هتد))
- بەهۆی ئاوسان یان برین لە بۆڕی هەناسەدان .
- شێوازی دانانی مل بۆ نمونە ((ئەگەر نەخۆشەکە بێهۆش بێت وە چەناگەی لەسەر سنگ بێت)) .ئەمانە دەبنە هۆی گیرانی بۆڕی هەناسە .

دەبیٚ چی بکەیت

سەیرکردنی بۆڕی هەناسەدان ((ئەوانەی تەمەنیان لە ((١ سال)) زیاترە .

١.ئەو مندالانەی کە تەمەنیان لە ((١ سال)) زیاترە و وەلە سەر پشتیان درێژ بوینە لێیان گەڕێن با هەر بەو شێوازە بن.

بەلام ئەو مندالانەی کە لە سەر دەم و چاویان درێژ بوینە بیان سوڕێنن و بیانخەنە سەر شێوەی ریکۆڤەری .

٢.دەمی نەخۆشەکە بکەرەوەو سەیری بکە ، بزانە بەهۆی چییەوە بۆڕی هەناسەی گیراوە .

٣.ئەگەر بۆڕی هەناسە گیرابوو ئەوا –:

- نەخۆشەکە بخەرە سەر شێوەی ڕیکۆڤەری .
- ناوچاوانی نەخۆشەکە بگرەو بۆ دوواوەی ببە وە دەمی کەمێك بۆ خوارەوە بێنە .
- بە پەنجەی دەست بۆڕی هەناسەدانی بکەرەوە وە تەنها (تاقمی ددانی دەستکرد) کە دیار نەماوە یان

شکاوە بە پەنجەی دەست دەری بهێنە .

ئەوانەی تەمەنیان لە خوار ((١ ساڵە)) .

١.لەسەر شوێنێکی جێگیر درێژی بکە .

٢.بە پەنجەی بچوکت ناو دەمی خاوێن بکە ئەگەر بۆڕی هەناسەدانی گیرابێ .

بۆڕی هەناسەدان ((airway))

دەبێ چی بکەیت

شێوازی ڕیکۆڤەری بۆ ئەوانەی تەمەنیان لە ((١ سال)) زیاترە

١.کەسەکە بخەرە سەر پشت و دەستێکی لەسەر سنگی دابنێ و دەستەکەی تریشی بەرامبەر بە خۆی ڕاست درێژ بکە.

٢.شێوازی لاق دانانەکەی ئەو دەستەی کە لەسەر سنگی دامانا وە لاقی بەرامبەری لە چۆکیڕا دەیشکێنینەوە وەکو لە وێنەکان دیارن .

٣.نەخۆشەکە بخولێنەوە سەر ئەو دەستەی کە درێژمان کردبوو ، وە ئەو دەستەی کە لەسەر سنگی بوو دەیبەینە ژێر سەری ، وە لاقەکەیشی دەبێت شێوازەکەی وەک خۆی بێت کە لە چۆکەوە شکاندبومانەوە وەک لە وێنەکانیش دیارە .

ئەو مندالانەی کە تەمەنیان لە ((١ سال)) بچوکترە.

١.مندالەکە با لە باوەشت بێت بەلام سەری کەمێك بۆ خوارەوە بێت وەکو وێنەی بەرامبەر .

٢.وە دەبێت سەری مندالەکە لەناو دەستتدا بێت .

دەبێ چی بکەیت

ئەوانەی تەمەنیان لە ((١سال)) بچوکترە

بەشی سەرەوەی بۆڕی هەناسەدانی منداڵ بە ئاسانی دەگیرێت ، لەبەر ئەوەی بۆڕی هەناسەدانی نەرمە ، وە لەوانەیە لە ڕادەبەدەر تێکبشکێت و سەری بۆ دوواوە بسوڕێ یان چەناگەی بەرز بێتەوە .

هەرچەندە بۆ کردنەوەی بۆڕی هەناسە دەبێت سەری زۆر بە نەرمی بۆ دوواوە ببرێت بە جولەیەکی نەرم .

١.منداڵەکە لەسەر پشت درێژ بکە .

٢.سەری منداڵە کە بە نەرمی بۆ دوواوە ببە بۆ کردنەوەی بۆڕی هەناسەدانی .

٣.بە نەرمی چەناگەی منداڵەکە بەرز بکەرەوە بۆ ئەوەی زمانی لە دوواوەی گەروو دوور بکەوێتەوە ، وە دوور بکەرەوە لە پەستان خستنە سەر شانە نەرمەکانی ژێر چەناگەی .

نەخۆشێکی بێهۆش بە دانیشتنەوە

ئەگەر نەخۆشێکی بێهۆشت بینی بە دانیشتنەوە نمونە ((ڕووداوی هاتوچۆ)) بە نەرمی سەری بۆ دواوە ببە وە چەناگەی بەرزکەرەوە وە شەویلاگی بۆ دوواوە ببە بۆ بوونەوەی بۆڕی هەناسەدانی .

کردنەوەی بۆڕی هەناسەدان

بە دڵنیایی یەوە دەبێت بۆڕی هەناسەدانی نەخۆش بکرێتەوە بۆ ئەوەی بتوانێت هەناسە بدات ، وە دەبێت نەخۆشەکە بخەیتە سەر شێوەی ڕیکۆڤەری بۆ ئەوەی ناو دەمی خاوێن بکەیتەوە لە هەر جۆرە گیرانێك .

ئەوانەی تەمەنیان لە ((١ سال)) زیاترە

١.دەستێکت لەسەر ناوچاوانی نەخۆش دابنێ .

٢.بە دەستەکەی تر ، پەنجەی گەورەت لەسەر شەویلاگە نەخۆش دابنێ .

٣.بە نەرمی سەری نەخۆش بۆ دواوە ببە ، بۆ ئەوەی زمانی لە دوواوە دوور بکەوێتەوە ، وە دوور بکەرەوە لە پەستان خستنە سەر مل و شانە نەرمەکانی ژێر پێست .

٤.چەناگەی بەرزکەرەوە وە دەمی کەمێك بکەرەوە .

هەناسەدان ((Breathing))

دووای ئەوەی دلنیابویتەوە کە بۆڕی هەناسەدانی نەخۆشەکە خاوێنە و کراوەیە ، دەبێت سەیری نەخۆشەکە بکەیت کە ئایا بە ئاسایی هەناسە دەدات وە ئەوە پێت دەڵێت کە دەست بە (CPR) بکە یاخود پیوست ناکات .

دەبیَ چی بکەیت

سەیری هەناسەدانی بکە

١.سەیری سنگی بکەو بزانە بەرزو نزم دەبێت .

- هەستکردن و گوێگرتن لە دەنگە هەوا بە تایبەتی لە دەم و لووت ((هەناسە بڕکێ ناوبەنا بەشی پیوستی هەناسەدان ناکات بۆ هەناسەدانی ئاسایی .
- زیاتر لە ((١٠ چرکە)) بەفیرۆ مەدە بۆ سەیرکردنە هەناسەدانی کە لەو ماوەیەدا دەبێت ((٢ بۆ ٣)) هەناسە بدات .

نەخۆشەکە بێهۆش بیَ و هەناسەدانی هەبێت

١.دڵنیابەرەوە لەوەی کە پەیوەندی بە ((١٢٢)) کراوەو داوای اسعاف کراوە .

٢.دڵنیابەرەوە لەوەی کە بۆڕی هەناسەدانی نەخۆشەکە کراوەیەو خاوێنە .

٣.نەخۆشەکە بخەرە سەر شێوەی ڕیکۆڤەری .

٤.بەردەوامبە لە سەیرکردنی نەخۆش کە ئایا بە ئاسایی هەناسە دەدات ، هەتاکو تیمی فریاگوزاری دەگات .

٥.ئەگەر هەناسەی نەخۆش وەستا ئەوا نەخۆشەکە بخەرە سەر پشت و دەست بکە بە ((CPR)) .

٦.ئەگەر لەکاتە ((CPR)) کردن هەناسە
بۆ نەخۆش گەڕایەوە ، بەلام هێشتا نەخۆشەکە
بێهۆش بوو ، ئەوا نەخۆشەکە بگەڕێنەوە سەر
شێوەی ڕیکۆڤەری .
٧.بەردەوام بە لە سەیرکردنی نەخۆش وە
ئامادەبە کە نەخۆشەکە بخەیتەوە سەر پشت و
دەست بکەیتەوە بە ((CPR)) ئەگەر هەناسەی
وەستا .

بوژاندنەوەی دل ((cardiopulmonary resuscitation))

بوژاندنەوەی دڵ دەستپێدەکات کاتێك کە نەخۆشەکە بێهۆش بێ و وەبە ئاسایی هەناسە نەدات .

(CPR) گەڕاندنەوەی کارەکانە ئەویش بە (٣٠) جار پەستان خستنە سەر سنگی نەخۆشەکە و وەپاشان پێدانی (٢) هەناسەی دەستکرد جا بە دەم بێت یان بە ئەمبوباك بێت .

* پەستان خستنە سەر سنگی نەخۆش دەبێت بە شێوازێکی وا بێت کەلەهەر چرکەیەدا (٢) پەستان بخرێتە سەر سنگی نەخۆش واتە لەماوەی (١ خولەك) دا دەبێت (١٠٠ بۆ ١٢٠) جار پەستان بخرێتە سەر سنگی نەخۆش ، هەول بدە (٥ جار) ئەمە بکەی وە (٣٠ جار) پەستان بخەرە سەر سنگی و وە (٢ هەناسە) ی پێ بدە لەماوەی (٢ خولەك) .

*یاریدەدەری یەکەم پیوستە پچرانەکان کەم بکاتەوە لەکاتی پەستان خستنە سەر سنگی نەخۆش .

گۆڕینی ئەو کەسەی ((CPR)) دەکات

ئەگە ر دوو یاریدەدەری تر لەوێ ئامادەبوون یان ئەگەر کەسێکی تر هات یارمەتیتان بدات ، ئەوا وا باشترە ئەو کەسەی کە (CPR) دەکات بوەستێت و وە ئەو کەسەی کە تازە گەیشتووە دەست بکات بە ((CPR)) ئەگەر پیویست بکات .

١.پێش ئەوەی دەست بکات بە (CPR) دەبێت دڵنیابێتەوە لەوەی کە پەیوەدی کراوە بە (١٢٢) و وە داوای اسعاف کراوە .

٢.گۆڕینی ڕۆلەکە بە ئاسانی بەلام بە کەمترین دەست تێوەردان بۆ پرۆسەی ژیانەوە .

٣.دەبێت گۆڕانکاری بە بەردەوامی ئەنجام بدرێت ، هەر (٢خولەك) جارێك ، بەهۆی ماندووبونەوە .

Note

هەر هەولێك بۆ بوژاندنەوە ی دڵ باشتر بێت لە هی تۆ هەرگیز هەول مەدە بەردەوام بیت.

ئەگەر ئەو کەسەی کە فریاگوزاریەکە ئەنجام دەدات نەیویست یان نەیتوانی هەناسە بدات بە نەخۆش ، وا باشترە بەردەوام بێت لە (CPR) نەوەك (CPR) ڕابگرێ .

ئەگەر مندالەکە تەمەنی لە نێوان (١ بۆ ٨) سالی دا بوو ئەوا چۆن (CPR) بۆ گەورەکان ئەنجام دەدرێت بۆ ئەویش بەهەمان شێوەیە

چ كاتێك دەبێت ((CPR)) بوەستێندرێت

پیوستە یاریدەدەری یەکەم بەردەوام بێت لە ((CPR)) هەتاکو یەکێك لەم مەرجانەی خوارەوەت بینی .

- نەخۆشەکە بە ئاسایی دەستیکرد بە هەناسەدان .
- لە ڕووی جەستەیی یەوە نەتوانێت چیتر(CPR) ئەنجام بدات .
- ئەگەر خەلکانی شیاوتر گەیشتن بۆ یارمەتی دان .
- ئەگەر چاودێری تەندووستی پیشەیی داوای کرد

دەبێ چی بکەیت

پەستان خستنەسەر

ئەو منداڵانەی تەمەنیان لە ((١ ساڵ)) زیاترە

پەستان خستنە سەر سنگی نەخۆش لەسەر ڕوویەکی جێگیر .

١. شێوازی دانانی نەخۆش

- تکایە نەخۆشەکە بخەرە سەر پشت .
- لە پێش سنگی نەخۆشەکە لەسەر چۆك بە نیوەدانیشتن دابنیشە .
- شوێنی دەستەکان لە نیوەی خوارەوەی ئێسکی (ستێرنەم) دابنێ لە ناوەڕاستی سنگ.
- پاژنەی دەستێکت لە نیوەی خوارەوەی ئێسکی (ستێرنەم) دابنێ و وە دەستەکەی تر لەسەر سەرەوەی دەستی یەکەم دابنێ .
- پەنجەکانی ئەو دەستەی کە یەکەم جار دات نا ڕاست بکە ، وە بە دەستی دووەم لەناو دەستی یەکەم دابنێ ، بەڵام پەنجەکانی دەستی دووەم بنوشتێنەوە واتە ((دەستی یەکەمت پێ بگرە)) .

٢.پەستان بخەرە سەر ئێسکی (ستێرنەم) بۆ خوارەوە .

- شێوازی وەستانی تۆ دەبێت بەستونی لەسەرەوەی سنگی نەخۆش بێت .
- بە قۆڵەکانت پەستان بخەرە سەر سنگی نەخۆش و لە ژمارە (١ بۆ ٣٠) بژمێرە .

٣.هێنانەوە سەرەوەی دەستەکانت .

- پەستان بخەرە سەر سنگ بۆ خوارەوە و وە دەستەکانت بێنەوە بۆ سەرەوە ، ئەو دوو حاڵەتە بە ((١ پەستان)) هەژمار دەکرێت .

٤.دەبێت ((٣٠ جار)) ئەو پەستانە بخەیتە سەر سنگی نەخۆش.

دەبێ چی بکەیت

پێدانی هەناسە

بۆ ئەوانەی تەمەنیان لە ((١ سال)) زیاترە

ئەگەر تۆ نەتویست یان نەتوانیت هەناسە بدەی بە نەخۆش واباشترە کە بەردەوام بیت لە ((CPR)) و وە ((CPR)) مەوەستێنە .

١.کردنەوەی بۆڕی هەناسە : ناوچاوانی بۆ دوواوە ببە وە چەناگەی بۆ سەرەوە بەرز کەرەوە .

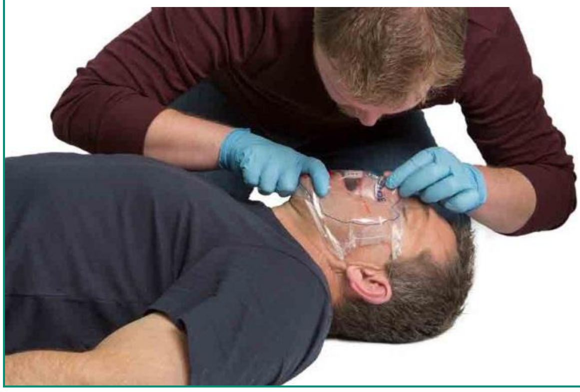
- تکایە دەستێکت لەناوچاوی نەخۆش دابنێ یان لە سەرەوەی ناوچاوی نەخۆش .
- وە بە دەستەکەی ترت چەناگەی نەخۆشی پێ بگرە .
- دووربکەرەوە لە پەستان خستنە سەر مل و شانە نەرمەکانی ژێر پێست .

٢.پێدانی هەناسە :

- سەری نەخۆش بۆ دوواوە ببە وە بە پەنجەی گەورە و پەنجەی شایەتمان بەشەنەرمەکەی (لووت) ی نەخۆش بگرە بۆ ئەوەی ((قەپات بێت)) .
- دەمی نەخۆش بکەرەوە بە دانانی پەنجەی گەورە لە ژێرەوەی ((لێو)) کە پشتگیری لە شەویلاگ و پەنجەی ناوەڕاست دەکات ، تکایە پەنجەی شایەتمان بە درێژایی خەتی شەویلاك دابنێ ، وە بە پەنجەی گەورە دەتوانیت چەناگەی بەرزکەیتەوە ، وە بە پەنجەکانی تر دەتوانیت دەمی نەخۆش بکەیتەوە ، وە ئاگاداری بۆڕی هەناسەی بیت .
- هەناسەی پێ بدە : وە شوێنی لێوەکانت دەبێت لە سەرەوەی دەمی نەخۆش بێت ، وە دلنیابە لەوەی کە هەوا دەرناچێتە دەرەوە .
- پێش ئەوەی هەناسەی پێ بدەی سەیری سنگی بکە ، بزانە لەگەل پێدانی هەناسە سنگی بەرز دەبێتەوە .
- دەمت لەسەر دەمی نەخۆش هەلگرەو سەیری سنگی بکە ،کە بەرز یان نزم دەبێتەوە ، وە گوێ بگرەوهەست بە نیشانەکانی هەوا بکە کە دێتە دەرەوە بەردەوام بەو سەری بۆ دوواوەو چەناگەی بەرز کەرەوە .
- هەناسەیەکە تریشی پێبدە ، ئێستا ئەوە دوو هەناسە ،وە بەردەوام بە لەو زنجیرەیە .

ئەگەرسنگی نەخۆش بەرز نەبویەوە ، دووبارە سەیری ناو دەمی بکەرەوە ، هەر شتێك کە ڕێگر بێت لە هەوا دەری بهێنە .

وە دلنییا بەرەوە لەوەی کە سەری نەخۆش بۆ دوواوەیەو چەناگەی بەرزە وە دلنییا بەرەوە لەوەی کەوا هەوا لەدەوروبەری دەم و کونەلووتەکان دەرناچێت .



دەبێ چی بکەیت

پەستان خستنە سەر سنگ

ئەو مندالانەی تەمەنیان لە ((١ ساڵ)) کەمترە

بە توندی فشار بخەرە سەرووی سنگی نەخۆش

١.شێوازی دانانی نەخۆش :

- **نەخۆشەکە بخەرە سەر پشت .**
- **لەتەنیشت سنگی نەخۆشەکە بوەستە .**
- **شوێنەکەی لە نیوەی خوارەوەی ئێسکی ((ستێرنەم)) لە ناوەڕاستی سنگ .**

٢.دوو پەنجە بخەرە سەر سنگی نەخۆش و لە نیوەی خوارەوەی ئێسکی ((ستێرنەم)) بەردەوام بە.

٣.پەستان بخەرە سەر سنگی نەخۆش بۆ خوارەوە ، وە پەستانەکان بژمێرە تاکو دەگات بە ((٣٠ پەستان)).

٤.دەست هەڵگرتن لە پەستان خستنە سەر .

پەستان بۆ خوارەوە بکە و دەست هەلگرە لەسەر سنگ ، بەو شێوەیە دبێتە ((١ پەستان)) .

٥. ((٣٠ جار)) پەستان بخەرە سەر سنگی نەخۆش .

دەبێ چی بکەیت

پێدانی هەناسە بەو منداڵانەی کە تەمەنیان لە ((١ ساڵ)) بچووکترە .

١.سەری منداڵە ساواکە کەمێك بۆ دوواوە ببە .

٢.چەناگەی منداڵە ساواکە بەرزکەرەوە ، بۆ ئەوەی زمانی دووربکەوێتەوە لە دوواوەی گەروو .

٣.دوور بکەرەوە لە پەستان خستنە سەر مل و شانە نەرمەکانی ژێر پێست .

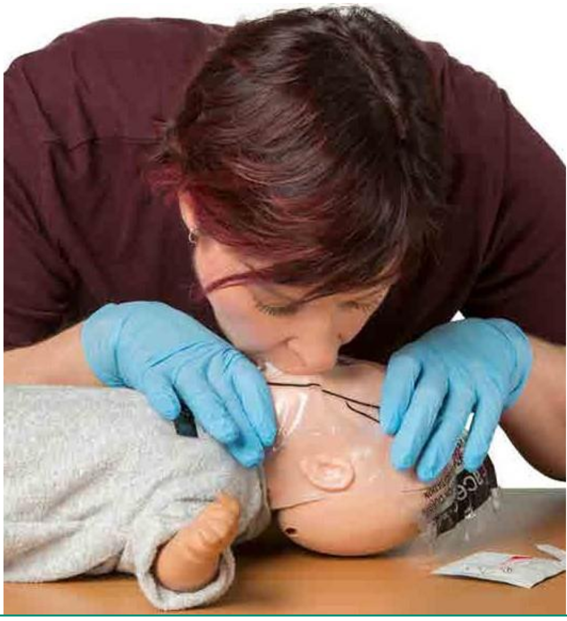
٤. پێدانی هەناسە

- تکایە با لێوەکانت لەسەر دەم و لووتی منالەساواکە بێت ، وە دڵنیا بەرەوە کە هەوا دەرناچێتە دەرەوە .
- هەوا خستنە ناو دەمی ساواکە بۆ ماوەی ((١ چرکە)) و ، وە بە چاویش سەیری سنگی بکە ، بزانە بەرز دەبێتەوە .
- دەمت لەسەر دەمی نەخۆش هەلگرەو سەیری سنگی ساواکە بکە ، بزانە نەوی دەبێتەوە، وە لەهەمانکاتدا گوێ بگرەو هەست بە نیشانەکانی هەواکە بکە ، وە هێشتنەوەی سەرو چەناگەی بە بەرزی .
- هەناسەیەکی تریشی پێ بدە ، ئێستا ئەوە ((٢ هەناسە)) وە بەردەوام بە لەو زنجیرەیە.

ئەگەر سنگی نەخۆش بەرز نەبویەوە ، دووبارە سەیری ناو دەمی ساواکە بکە ، هەر شتێك کە ڕێگر بێت لە هەواکە دەری بهێنە .

وە دڵنیا بەرەوە لەوەی کە سەری نەخۆش بۆ دوواوەیەو ، وە چەناگەی بەرزە ،

وە دلنییابە لەوەی کە هەوا لە دەوروبەری دەم و کونە لووتەکان دەرناچێ .



تێبینی

بۆڕی سەرەوەی هەناسەدان لە منداڵان بە ئاسانی کێشەی بۆ دووروست دەبێت ، لەبەر ئەوەی نەرمە ، وە نابێت بەبردنە دوواوەی سەری منداڵ و بەرزکردنەوەی چەناگەی بۆیە دەبێت سەری ساواکە بە هاوسەنگی بمێنێتەوە ، بەزۆر نابێت دەستکاری سەری بکرێت .
وە شەویلاکی خوارەوە دەبێت پشتگیری چەناگەو دەم بە کراوەیی بکات ،
وە پیوستە پەستان نەخرێتە سەر شانە نەرمەکان مل .
ئەگەر ئەوە هەوایەکی خاوێن دەستەبەر نەکات ، لەوانەیە سەر زۆر بە نەرمی جولە بکات

دەبێ چی بکەیت

کەسێك نقوم بوبێت لە ئاودا

١. گەر بتوانیت بەزووترین کات کەسەکە لە ئاوەکە دەر بهێنە ، بەڵام بە مەرجێك مەترسی لەسەر سەلامەتی ژیانت دووروست نەبێ .

پەتێکی بۆ فرێبدە یان شتێکی بۆ فرێبدە ئاوەکەوە کە سەرئاو بکەوێت و کەسەکە بتوانێت خۆی پێوە بگرێت و سەری لە ئاوەکە دەر بهێنێت .

٢. هەنگاوەکانی ((DRSABCD)) جێبەجێ بکە ، سەرەتا باسمان کردووە .

٣.ئەگەر نەخۆشەکە بێهۆش بوو . وە بە ئاسایی هەناسەی نەدەدا ، دەست بکە بە ((CPR)).

٤. ئەگەر نەخۆشەکە هەناسە بدات ، ئەوا بیخەرە سەر شێوەی ڕیکۆڤەری و ، وە بەردەام چاودێری هەناسەدانی بکە .

٥. پەیوەندی بە ((١٢٢)) وە بکە بۆ هەموو نەخۆشە خنکاوەکان ، تەنانەت بۆ ئەو ڕووداوانەش کە وادیاربن کە بچوکن ، یان وادەربکەوێت کە نەخۆشەکە هیچ کێشەی نی یە .

نەخۆشێك کەلەسەر کورسی پزیشکی بێت ((wheelchair))

ئەگەر نەخۆشێك لەسەر کورسی پزیشکی بێت پیوستی بە ((CPR)) بێت ، دەبێت بە سەلامەتی و بە وریایی یەوە لەسەر کورسییەکە بێنیتە خوارەوە . لەسەر پشت درێژی بکەو دەست بکە بەCPR

نەخۆشێك كە حەملی هەبێت

ئەگەر ئافرەتێك ((**حەمل**))ی هەبوو ، وە لە قۆناغەكانی كۆتایش دا بوو ، پیوستی بە ((CPR))
هەبوو .

١.ئافرەتەكە لەسەر پشت درێژبكە ، دەستەكانی بۆ پشتەوە لەژێر شانەكانی دابنیٚ .
٢.بالیفێك یان پارچە پەرۆیەك وەكو بالیفی لێبكە و لەژێر ((سمتی)) لای ڕاستی دابنیٚ ، بۆ ئەوەی حەوزی بەرزكاتەوە بۆ لای چەپ .
٣.ئەگەر بالیف یان پارچە پەرۆ بەردەست نەبوون بۆ بەرزكردنەوەی حەوزی ، ئەوا دەبێت كەسی دووەم حەوزی نەخۆشەكە بگریٚ و ، بیسوڕێنیٚ بۆ لای چەپ ، كاتێك كە ((CPR)) ئەنجام دەدریٚ.
٤.((CPR)) تاخیرمەكە بە گەڕان بە دووای بالیف یان پارچە پەرۆدا .

D.C شۆك ((Defibrillation))

دەبێ چی بکەیت

ئامادەکردنی نەخۆش

١.سنگی نەخۆش دەر بخەو ، هەموو ئەو جلانەی لەبەریدان لەبری بکەرەوەو وە ئەگەر پیویستی کرد ستیانیش ((سوخمە))ش .

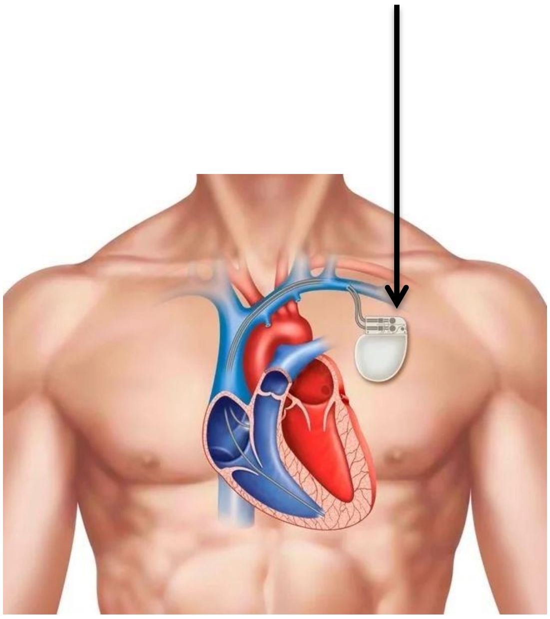
٢.ئەگەر سنگی نەخۆش تەڕ بوو ، ئەوا بە خاولی بیسرەوە ، وە دڵنییابە لەوەی کە ووشك بۆتەوە ئینجا ((pad)) ە کانی ئامێری ((d.c)) بەکاربهێنە .

٣.لێکردنەوەی هەموو جۆرە پادێکی پزیشکی ، لەو شوێنەی کە ((pad)) ی ((D.C)) لێ دەدرێت .

٤.بەدووای ئامێری ((pacemaker)) یان برینی داپۆشراودا بگەڕێ ، کە شوێنی ((pacemaker)) لەسەرەوەی مەمکە یان لە هەردوو لای سنگە ، وە ئەگەر (pacemaker) چەقێنرابوو ، ئەوا شوێنی ((pad)) ەکانی ((d.c)) دەبێت بە لایەنی کەمەوە ((٨ سم)) لەو شوێنە دوور بکەیتەوە ، وە نابێت ((pad)) ەکانی ((d.c)) لەسەر ((pacemaker)) یان لە شوێنی چەقاندنی ((pacemaker)) بدرێت .

٥.لابردن یان گواستنەوەی هەر خشڵێك لەو شوێنەی کە ((pad)) ەکانی لێ دەدرێت .

ئامێری ((pacemaker))



نیشانەکانی

- ((D.C)) شۆك لە کەسێك دەدرێت کە دڵی لە لێدان وەستابێت .
- ((D.C)) شوك لە کەسێك دەدرێت کە بێهۆش بێت و وە هەناسەی نەبێت .

تێبینی

- ((CPR)) دەبێت بەردەوام بکرێت ، هەتاکو ئامێری ((D.C)) ئامادە دەکرێت و وە ((PAD))ەکانیش لە شوێنی خۆیان دەدرێن .
- ئەگەر تۆ بە تەنیایت لەگەل نەخۆشەکە ، تکایە نەخۆشەکە بخەرە سەر شێوەی ریکۆڤەری ، وە ئامێری ((D.C)) ئامادەبکە و ئەگەر بەردەست بێت یان نزیك بێت لە تۆ .
- ئەگەر دووکەس ئامادەبوون ، یەکێکیان دەبیَ ((CPR)) ئەنجام بدات و ئەوەی تریشیان دەبیَ ئامێری ((D.C)) ئامادە بکات .
- هیچ زیان بەتۆ ناگات ئەر بە تۆش گرێدرابیتەوە بە ((D.C)) یەوە ، لەبەر ئەوەی ئامێری ((D.C)) کاری دوزینەوەیە کە کامە پیوستی بە ((D.C)) شۆکە .
- ئامێری ((D.C)) دەستەبەری بینایی یان دەنگی یان رێنمایی دەنگی دەکات ، بەگوێرەی ئەوەی کە ئامێری ((D.C)) چۆن دوورستکراوە ، وە رێنمایەکانی ((D.C)) یەکە جیَ بەجیَ بکە کە گوێت لێی بوو .

دەبێ چی بکەیت

((PAD)) ەکان دابنێ

- کردنەوەی ئامێری ((D.C)) شۆك .
- ئەو هەنگاوانە جێبەجێ بکە کە بە شێوەی دەنگی ئۆتۆماتیکی ((D.C))ەکە دەری دەکات ، کە پێت دەڵێت پادەکان لەکوێی سنگی نەخۆش دابنێیت.
- ئەگەر کەسێکی تریش لەوێ بوو دەبێت ((CPR)) بەردەوام بکرێت ، کەسەکەی تریش ئامێری ((D.C)) ئامادە بکات ، تاکو ((PAD))ەکان دادەنرێن دەبێت ((CPR)) بەردەوام بکرێت .

ئەوکەسانەی تەمەنیان لە ((٨ سال))گەورەترە

١.)شوێنی ((PAD)) یێك لەسەر سنگی نەخۆش دەکەوێتە لای ڕاستی سنگ لە خوارەوەی ئێسکی ((collarbone)) .

٢.)شوێنی ((PAD))ەکەی تر ، لەسەر سنگی نەخۆش لەخوارەوەی سنگ لەژێر مەمك .

*بەدوای ئامێری ((pacemaker)) یان سکاری چەسپاندن دا بگەرێ . دەتوانیت بیدۆزیتەوە لە نێوان ((collarbone)) و وە سەرەوەی مەمك ، یان لە هەردوولای سنگ .

*ئەگەر ((pacemaker)) چەقێنرابوو ، پێناسەکرابوو ، تکایە با ((PAD))ەکان بە لایەنی کەمەوە ((٨ سم)) دوورتربێت لە شوێنی ((pacemaker))ەکان

ئەو مندالانەی تەمەنیان لە ((٨ ساڵ)) کەمترە

پادی مندالان بەکار بهێنە

.١) تکایە یەك ((PAD)) لە ناوەڕاستی سنگی منالەکە بدە لە نێوان گۆی مەمکەکانی .

.٢) تکایە ((PAD)) ەکەی تر لەناوەڕاستی پشتی بدە لە نێوان هەردوو ئێسکی شانەکانی .

ئەگەر ((PAD))ی مندالان بەردەست نەبوو ، ئەوا ((PAD))ی گەوران بەکار بهێنە ، وە چۆن بۆ گەوران بەکاردێت ، بە هەمان شێواز بۆ منالەکەش بەکاری بهێنە. وە دڵنیابەرەوە لەوەی کە کەس دەستی لە ((PAD))ەکان نەداوە .

ئەگەر بۆشاییەکی کەم هەبوو لەسەر سنگی نەخۆشەکە ئەوا شوێنی ((PAD)) یك لەسەر سنگە وە شوێنی (PAD)ەکەی تر لەسەر پشتە .

دەبێ چی بکەیت

بەکارهێنانی ئامێری ((d.c)) شۆك

١.) کاتێك کە پادەکان دانران ، بە شێوەی وێنە یان بە شێوەی دەنگی ئۆتۆماتیکی ڕێنمایت دەکات ، بە پشتبەستن بە جۆری دوورستکردنی ((d.c)) شۆکەکە

٢.) ئەوە زۆر گرنگە هیچ کەسێك دەست لە نەخۆشە کە نەدات ، لەکاتی شیکردنەوەو ، بەکارهێنانی ((d.c)) شۆك دا .

٣.) کاتێك ((d.c)) شیکاری دڵ دەکات ، ئەوە دیاری دەکات کە ئایا پیوستی بە ((d.c)) شۆکە یان پیوستی پێی نی یە .

٤.) دووای ئەوەی کە ئامێری ((d.c)) شۆك گەیشت ، بەردەوام بە لە پرۆسەی ((cpr)) هەتاکو یاریدەدەری پزیشك دەگات .

٥.) دووای ئەوەی کە نەخۆشەکە بە شێوەیەکی ئاسایی دەستی کردەوە بە هەناسەدان ، بیخەرە سەر شێوەی ڕیکۆڤەری ، بەلاّم

- پادەکان ((pad)) لێ مەکەرەوە .
- ئامێری ((d.c)) لێ مەکەرەوە .

٦.) بەردەوام بە لە سەیرکردنی هەناسەدانی نەخۆش ، وە دووبارە ئامادە بە بۆ دەستکردنەوە بە کرداری ((cpr)) ئەگەر هەناسەدانی نەخۆشەکە وەستا .

خنكان ((Choking))

دەبیٚ چی بكەیت

خنكانی ئەوانەی كە تەمەنیات ((١ ساڵ)) زیاترە

١.)هانی نەخۆشەكە بدە كە بحەسێتەوە ، وە داوای لێبكە كە بكۆخێت بۆ ئەوەی شتەكە لە بۆڕی هەناسەدانی بێتە دەرەوە .

٢.)ئەگەر بە كۆخە ئەو شتەی كە بۆڕی هەناسەدانی قەپات كردووە دەرنەهات، ئەوا پەیوەندی بكە بە ((١٢٢)) داوای اسعاف بكە.

٣.)نەخۆشەكە بەباشی بەرەوەپێشەوە بچەمێنەوە ، وە پێنج زلەی توند بە پاژنەی دەست بۆ سەرەوە لە پشتی بدە ، لەنێوان شانەكانی، دووای هەر زلەیەك كەلەپشتی دەدەیت سەیری ناو دەمی بكەرەوە . بزانە ئەو شتەی بۆڕی هەناسەی قەپات كردبوو دەر نەهاتووە.

٤.)ئەگەرئەو شتەی بۆڕی هەناسەی قەپات كردبوو ، دووای پێنج لێدان لە دوواوە دەر نەهات ، ئەوا پێنج جار پەستان بخەرە سەر سنگی نەخۆشەكە ، شوێنی دەستێكت لە ناوەڕاستی پشتی نەخۆشەكە بێت بۆ پشتگیریكردن لە پاژنەی دەستەكەی تر ، كە لە نیوەی خوارەوەی ئێسكی((sternum)).

پەستانەكە دەبێت هێواش و وە تیژ تر بیٚ لە پەستانی ((cpr)) ، وە دووای هەر پەستانێك سەیری بكەرەوە بزانە ئەو شتەی بۆڕی هەناسەی قەپاتكردبوو دەر نەهات.

٥.)ئەگەر دووای پێنج لێدان قەپات بوونەكە خاوێن نەبویەوە ، ئەوا بەردەوام بە بەلێدانی زلە لە پشتی وە پاشان پێنج جار پەستان بخەرە سەر سنگی تاكو یارمەتی پزیشكی دەگات

٦.)ئەگەر نەخۆشەكە شین هەلگەڕا یا شەلی یان بێهۆش بوو ئەوا پەیوەندی بە ١٢٢ وە بكە داوای اسعاف بكە وە ئەو ڕێنمایانە ((DRSABCD)) جیٚ بەجیٚ بكە .

نیشانەکانی خنکان

- گرتنی قورگ ((مل)) .
- کۆخەو خیزەخیز .
- هەناسەدان بە زەحمەت .
- ژاوەژاو یان دەنگێك کە چرپە دووروست دەکات یان بەهیچ شێوەك دەنگی نی یە .
- شین بوونی لێوو – دەم وچاو – نینۆکەکانی پەنجە – بەشی خوارەوەی گوێ .
- لەدەست دانی هۆشیاری ((ئاگایی)) .

ئاگادار بە

ئەگەر نەخۆشەکە شین هەڵگەڕا یان شەلی یان بێهۆش بوو ئەوا :–

ئەم ڕێنمایانە ((DRSABCD)) جێ بەجێ بکە و پەیوەندی بە ((١٢٢)) وە بکەو داوای اسعاف بکە

دەبێ چی بکەیت

ئەو منداڵانەی تەمەنیان لە ((١ ساڵ)) بچوکترە

١.)ڕاستەوخۆ پەیوەندی بکە بە ((١٢٢)) و داوای اسعاف بکە و ، وەلەسەر هێلی پەیوەندی بمێنەرەوە.

٢.)منداڵەکە لەسەر دەستت دابنێ و سەری بۆ خوارەوە بێت .

٣.)دەمی منداڵەکە بە دەست بگرەو ، بە پەنجەکانی دەست دەمی بکەرەوە .

٤.)بە پاژنەی دەستەکەی ترت ، پێنج جار بە توندی بۆ لای سەرەوە لە پشتی منداڵەکە بدە، لە نێوان هەردوو شانەکانی ، وە دووای هەر لێدانێك ، سەیری ناو

دەمی بکە بزانە ئەو شتەی بۆری هەناسەی

قەپات کردبوو ، نەهاتۆتە دەرەوە .

٥.ئەگەر بەربەستەکە بە شلی هاتبێت یان

لابرابوو ، ئەوا منداڵەکە بخەرە سەر شێوەی

ریکۆڤەری ، وە لێکردنەوەی هەموو ئەو شتانەی

کە ئەگەری هەیە بەهۆی پەنجەی بچووکەوە

بچێتە ناو دەمی منداڵەکە .

٦.)ئەگەر دووای پێنج لێدان لە پشتی منداڵەکە

شتەکە دەرنەهات ،ئەوا منداڵ لەسەر ڕوویەکی

جێگیر لەسەر پشت دابنێ .

٧.) دوو پەنجە لە نیوەی خوارەوەی ئێسکی

)) sternum ((دابنێ ، ئینجا پێنج جار پەستانی

بخەرە سەر بۆ خوارەوە ،دووای پێنج جار پەستان

خستنە سەر سنگی سەیری ناو دەمی بکەرەوە و

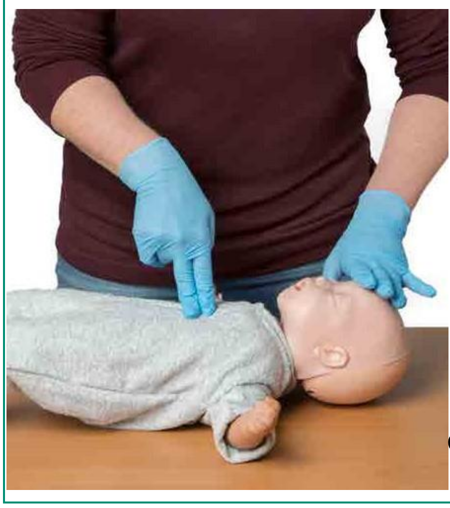
بزانە شتەکە دەرنەهاتوە ، وە دەستەکەی تریشت

لەنێو چاوانی دانێ)) بیگرە ((.

٨.)ئەگەر دووای پێنج جار پەستان خستنە سەر

سنگ شتەکە دەرنەهات ، ئەوا بەردەوام بە لەو پرۆ

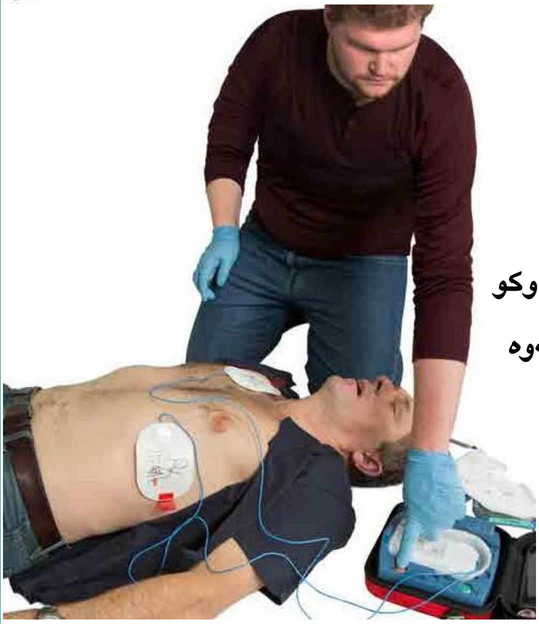
سەیە تاکو تیمی فریاگوزاری دەگات .



٩.)ئەگەر منداڵەکە لەهۆشخۆی چوو ، دەست بکە بە)) cpr ((

وەستانی دڵ لەناکاو ((Sudden Cardiac Arrest))

دەبێ چی بکەیت



١.ئەم ڕێنمایانە ((DRSABCD))جێ بەجێ بکە .

٢.پەیوەندی بە ((١٢٢)) بکەو ، داوا اسعاف بکە .

٣. دەست بکە بە ((CPR)) کردن .

٤.بریار بدە بۆ ئامێری ((D.C)) شۆك ئەگەر نەخۆشەکە :-

- لەهۆشخۆی چوبێ .
- بە ئاسایی هەناسە نادات .

٥.بەردەوام بە لە ئەنجامدانی ((CPR)) هەتاوەکو ئامێری ((D.C)) شۆك دەگات و وە حازر دەکرێت و ((PAD)) لەسەر سنگی نەخۆش دەدرێن .

٦.نەخۆشەکە ئامادە بکە .

٧. ((PAD)) ەکان دابنێ .

٨.ئامێری ((D.C)) شۆك بەکار بهێنە .

٩.بەردەوام بە لە ئەنجامدانی ((CPR)) هەتاوکو نەخۆشەکە پالت پێوە دەنێت ، یان دەستدەکاتەوە بە هەناسەدانی ئاسایی ، یان وەلامت دەداتەوە یان تیمی فریاگوزاری دەگات .

- ((PAD))ەکانی ئامێری ((D.C)) شۆکەکە لە سنگی نەخۆش مەکەرەوە.
- ئامێری ((D.C)) شۆکەکە مەکوژێنەرەوە .

نیشانەکانی خنکان

- ڕوخانێك ((دارمانێك)) ی چاوەڕوان نەکراو .
- هەناسەدانی نائاسایی .
- بێ وەلامە ((وەلا ناداتەوە)) .

ئاگادارکردنەوە

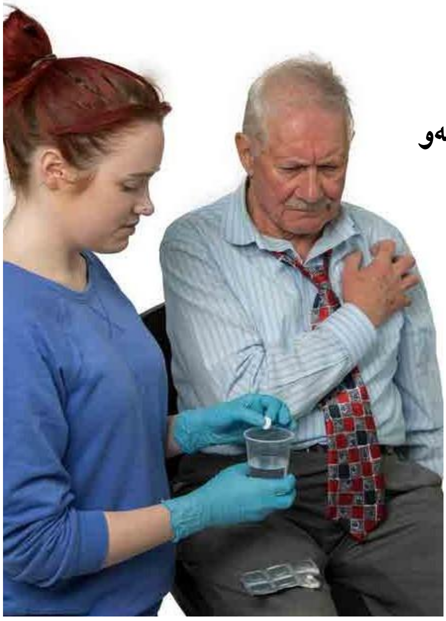
لەناکاو وەستانی دڵ ، دەکرێت لە هەموو کەس ڕووبدات ، لە هەر شوێنێك و وەلەهەر کاتێك بێت ، لە زۆربەی نەخۆشەکان ڕوودەدات ، بەبێ ئاگادار بوونی هیچ نیشانەیەك .

تاکە چارەسەر کە کاریگەری هەبێت لەسەر ڕاوەستانی دڵ ، جا چ لە دەرەوە بێت یان لە نەخۆشخانە بێت ، ئەویش بەکارهێنانی ئامێری ((D.C)) یە لە دەرەوەی جەستە ، بۆ گەیشتنی لەرەیەکی کارەبایی یە بۆ دڵی نەخۆش .

هیچ زیان یان هیچ ئازار بە نەخۆشەکە ناگات بەهۆ ئامێری ((D.C)) ' لەبەر ئەوەی ئامێری ((D.C)) گەڕان دەکات لەوەی کە ئایا پیوست بە ئامێری ((D.C)) دەکات بەکاری بهێنیت یاخود پیوست ناکات .

دڵەکوتە ((Angina))

دەبێ چی بکەیت



.١)یەکسەر هانی نەخۆشەکە بدە بوەستێت لەو کارەی کە دەیکات .

.٢)یارمەتی نەخۆشەکە بدە کە دابنیشێت ، یان پاڵ بداتەوە بەو شێوازەی کە پێی ئاسودەیە .

.٣)دڵنیابەرەوە لە ئارامی نەخۆشەکە .

.٤)داوا لە نەخۆشەکە بکە کە نیشانەکانت بۆ باس بکات

- کە پێشتر ئەو نیشانانەی هەبووە ، ئەگەر وەڵامەکەی بەڵێ بوو ، بڵێ ئایا دەرمانی دڵەکوتەت هەیە .
- ئەگەر نەخۆشەکە پێشتر ئەو نیشانانەی نەبوو، وە دەرمانی دڵەکوتەی بۆ نەنوسرابوو ، ئەوا چارەسەری نەخۆشەکە بکە وەك ئەوەی جەڵتەی دڵ لێی دابێ .

.٥)یارمەتی نەخۆشەکە بدە بۆ وەرگرتنی ئەو دەرمانانەی کە بۆی نوسراوە ،

.٦)ئەگەر لە ماوەی (٥ خولەك) نیشانەکانی نەرۆیشتن ، ئەوا یارمەتی نەخۆشەکە بدە کە ژەمێکی تری دەرمانەکاننی بەکار بهێنێتەوە .

.٧)ئەگەر ئازارەکە بە خێرایی جێگیر بوو، ئەوا بەزووترین کات داوای یارمەتی پزیشکی بکە .

.٨)ئەگەر هەر یەکێك لە نیشانەکانی زۆر توند بوو وە بە خێرایی بێزری کرد ، یان (١٠ خولەك)ی خایەند ، ئەوا پەیوەندە بە ((١٢٢)) وە بکە داوای اسعاف بکە ، وە لەسەر هێلی پەیوەندی بمێنەوە و چاوەڕوانی ئامۆژگاری بکە لە فەرمانبەرەکەوە .

.٩)لەگەل نەخۆش بمێنەوە هەتاکو تیمی فریاگوزاری دەگات.

.١٠)لەئامادەباشیدا بە بۆ کرداری ((cpr)) ئەگەر هەریەکێك لە نیشانەکانی خراپتر بوون .

نیشانەکانی دلە کوتە

- ئەگەر دلەکوتەی ناوەند یات توند بێت ژانەکە لە ناوەڕاستی سنگە ، بە هەبوونی ژانی گرتن یان ژانی گوشین بە زۆری نا مورتاحکەرە ((نائاسودەت دەکات)) .
- ئازارەکە لە سنگەوە لەوانەیە بلاو بێتەوە بۆ یەك یان هەردوو شانەکان ، یان پشت یان مل یان شەویلاگ یان قۆلەکان یان دەستەکان .
- ئازار لە یەك یان لە هەردوو شانەکان وە لە پشت وە مل وە شەویلاگ وە قۆلەکان یان دەستەکان بەلام لە سنگ

  نی یە .
- کورتبوونی هەناسەدان .

ئاگادارکردنەوە

ئەگەر نەخۆشەکە ژانی سنگی هەبوو ، یان نائاسودە بوو وەکو دلەکوتە ، بەلام بە دەرمان یان بە پشودان چارەسەر نەبوو ، دەبێت وەکو نەخۆشی جەلتەی دلْ چارەسەر بکرێت .

جەڵتەی دڵ ((heart attack))

وریابە

- هەبوونی نیشانەیەك یان زیاتر لە نیشانەکانی جەڵتەی دڵ واتە ((ئەمە هەڕەشەیە بۆسەر ژیان)) و ترسناکە .
- ڕاستەوخۆ پەیوەندی بە ((١٢٢)) بکەو داوای اسعاف بکە .

نیشانەکانی جەڵتەی دڵ

نیشانە ئاگادارکەرەوەکانی جەڵتەی دڵ جیاوازن و لەناکاو دەست پێ دەکەن ، یان بە درێژایی کات بەردەوام دەبن و خراپتر دەبن ، لەوانەیە خەلك تەنها یەك نیشانە یان تێکەلەیەك لە نیشانەکانی هەبێت ،وە لەوانەیە نەخۆشەکە هەست بە نائاسودەیی یان ئازار بکات لە ناوەندی سنگدا .

لەوانەیی ئەو ئازارە :-

- لەناکاو دەست پێ بکات ، یان بە هێواشی دەست پێ بکات .
- باسدەکرێت کە وەکو ((توندە – قورسە – پڕە – گوشینە))
- وە حالەتی ((ناوەند و مامناوەند و توندی)) هەیە .
- بلاو دەبێتەوە بۆ ((مل – گەروو – شەویلاگ – شانەکان – پشت – وە دەستێك یات هەردوو دەست.

هەرچەندە هەموو نەخۆشەکان هەست بە نائاسودەیی سنگ ناکەن ، وە لەوانە یە نەخۆشەکە :-

- هەست بە هەناسە کورتی بکات .
- هەست بە خنکان دەکات لە گەرووی ادا .
- هەست دەکات کە قۆلەکانی قورسن و بێ کەلکن .
- هەست بە دڵ تێکەلاتن دەکات .
- هەست بە سەرسوڕان و لەخۆچوون دەکات .

زۆربەی ئافرەتەکان هەموو نیشانەکانیان نی یە ، تەنها هەندێکیان نەبێ وەکو ((تەنگەنەفەسی – دڵ تێکەلاتن – ئازاری قۆڵ– ئازاری شەویلاگ))ی دەبێت .

دەبێ چی بکەیت

نەخۆشەکە ئاگای لەخۆ نەبێت ((بێهۆش بێت))

١.ئەم ڕێنمایانە ((DRSABCD)) جێ بەجێ بکە .

٢.تکایە نەخۆشەکە بخەرە سەر شێوازی ڕیکۆڤەری .

٣.پەیوەندی بە ((١٢٢)) بکەو داوای اسعاف بکە ، وە لەسەر هێل بمێنەرەوە ، وە پێشنییاری ئەوەت بۆ ناکەم کە تۆ سایەقی بکەیت و نەخۆشەکە بگوازیتەوە بۆ نەخۆشخانە لەکاتێکدا کە نەخۆش پیوستی بە ((CPR)) بێت .

٤.لەگەل نەخۆشەکە بمێنەرەوە هەتاکو یارمەتی پزیشکی دەگات .

٥.ئامادەبە بۆ کرداری ((CPR)) ئەگەر نیشانەکان بەرەو خراپتر ڕۆیشتن .

نەخۆشەکە ئاگای لەخۆ بێت

١. ئەم ڕێنمایانە ((DRSABCD)) جێ بەجێ بکە .

٢.هانی نەخۆشەکە بدە کە ڕاستەوخۆ بوەستێت لەو کارەی کە دەیکات ((پشوو بدات)).

٣.یارمەتی نەخۆشەکە بدە دابنیشێت ، یان درێژ بێت ، بەو شێوازەی کە پێی ئاسودەیە .

٤.دلنیابەرەوە لە هێمنی نەخۆشەکە .

٥.هەموو جلێکی تەسکی لەبەر بکەرەوە .

٦.ئەگەر دەرمان بۆ نەخۆشەکە نووسرابوو ، وەکو حەپ یان سپرای دەم ، بۆ چارەسەرکردنی قوناغی ژانی سنگ یان نائاسودەیی کە پەیوەندی بە دڵەکوتەوە هەبووبێ ڕاستەوخۆ یارمەتیان بدە بۆ وەرگرتنی دەرمانەکانیان ((خواردنی دەرمامەکانیان)) .

٧.داوا لە نەخۆشەکە بکە باسی نیشانەکانی بکات .

٨.**ئەگەر هەر یەکێك لەو نیشانانەی هەبوو –:**

- توند بوو .
- زۆر بەخێرایی نائاسودەی کرد .
- بە لایەنی کەمەوە ((١٠ خولەك))بەردەوام بوو .

ئەوا پەیوەندەی بە ((١٢٢)) بکەو داوای اسعاف بکە ، وەلەسەر هێلی پەیوەندی بمێنەوە و چاوەڕێی ئامۆژگاریەکانی فەرمانبەرەکە بکە .

وە پێشنییاری ئەوەت بۆ ناکەم کە تۆ سایەقی بکەیت و نەخۆشەکە بگوازیتەوە بۆ نەخۆشخانە لەکاتێکدا کە نەخۆش پیوستی بە ((CPR)) بێت .

.٩) ((٣٠٠میلیگرام)) ((Aspirin)) بدە بە نەخۆشەکە ، کە زۆربەی کات دەکاتی ((١ حەپ))
مەگەر نەخۆشەکە هەستیاری ((حەساسی)) هەبێت بە ((Aspirin)) یان دکتۆرەکەیان ئاگاداریان
کردۆتەوە کە نابێت ئەسپرین بەکار بهێنن .

.١٠)لەگەل نەخۆشەکە بمێنەوە هەتاکو تیمی فریاگوزاری دەگات .

.١١)خۆت ئامادە بکە بۆ ((cpr)) ئەگەر نیشانەکانی بێزارکەر بوون .

جەڵتە ((stroke))

دەبێ چی بکەیت

١.)ڕێنمایەکانی ((DRSABCD))جێ بەجێ بکە .

٢.)پەیوەندی بە ((١٢٢)) بکەو داوای اسعاف بکە .

٣.)دڵنیابەرەوە لە نەخۆشەکە کە ناتوانێت بە بروونی گفتوگۆ بکات و ، کە ڕەنگە ببێتە هۆی دڵەڕاوکێیەکی زۆر .

٤.)یارمەتی نەخۆش بدە کە دابنیشێت یان درێژ بێت بە شێوازێکی ئاسودە ، وە پارچە قوماشێك یان بالیفێك لەژێری سەری وە لەژێر شانەکانی دابنێ

٥.)هەمووشتە تەسکەکانی بەری، لەبەریی بکەرەوە .

٦.)بەتانییەك یا شتێك بەسەر نەخۆشەکە دا بدە بۆ ئەوەی بە گەرمی بمێنێتەوە ، گەر پیوست بوو.

٧.)سرینەوەی هەر دەردراوێك کە لە دەمی نەخۆش بێتە دەرەوە .

تێبینی

ئەگەر تۆ نیشانەکانی ((جەڵتە))ت ناسییەوە کردارەکانی ((FAST)) جێ بەجێ بکە .

F – facial :- لاوازی دەم وچاو .

A – arm :- لاوازی قۆڵ .

S – speech :- بەزەحمەت قسەکردن .

T – time :- کات .. خێرا دەستپێکردن .

نیشانەکانی جەڵتە

- هەستکردن بە سڕبونی ((تەزینی)) ، ((دەم و چاو – قۆل – پێ))
- بینینی بێزارکەر .
- لەدەستدانی هاوسەنگی .
- لاوازی یان ئیفلیج بوون بەتایبەتی لایەکی جەستە .
- گێژبوون و لەهۆشخۆچون .
- شێواوی .
- لەدەستدانی هۆشیاری .
- بەزەحمەت قسەکردن و بە زەحمەت تێگەیشتن .

فریاکەوتنی پزیشکی ((A Medical Emergency))

دەبێ چی بکەیت

ڕێنماییە گشتی یەکان بۆ بەدواداچوون ئەگەر تۆ ڕووبەڕووی کەسێك ببیتەوە کە لە ناکاو ئازار دەچێژێت

١.) ڕێنمایەکانی ((DRSABCD))جێ بەجێ بکە .
٢.) نەخۆشەکە بپارێزەو ڕێگری لە بریندار ی زیاتری بکە .
٣.) دلنیایی بۆ نەخۆشەکە دابین بکە .
٤.) دابینکردنی هەر گرینگیەکی تایبەت کە یارمەتی حالەتەکە بدات ، یان لەگەل ئەوان یارمەتی نەخۆشەکە بدە ، ئەگەر پلانێکی کرداریان هەبێ .
٥.) یارمەتی نەخۆشەکە بدە بۆ ئەوەی بە ئاسودەیی پشوو بدات .
٦.) چاودێری هەناسەدان و وەلامدانەوەی بکە .
٧.) ئەگەر پیوست بوو پەیوەندی بە ((١٢٢)) بکەو داوای اسعاف بکە .

خەلك دەژین لەگەل هەندێ حالەتی وەکو ((ڕەبۆ – شەکرە – فێ)) بەبێ ئەوەی دییار بێت کە کاریگەری لەسەر شێوازی ژیانیان هەبێت .

هەرچەندە دەکرێت ئەلۆزیەکان و ناریکی فریاگوزاری پزیشکی لەپڕ سەر هەلبدەن بە شێوەیەکی چاوەڕوان نەکراو و هەموو کاتێك ئەو حالەتە دیار نی یە .

لەوانەیە نەخۆشەکان کەل و پەلیان پێ بێت کە گرینگیان پێ دەدات ، وە بەلگە لەسەر حالەتی فریاکەوتن بابەتەکانی ئاگادارکردنەوەی پزیکی وەکو ((ئەو بازنە پزیشکییەی کە لە دەست دەکەن)) وەکو ئاگادارکردنەوەیەك بۆ پسپۆڕانی پزیشکی ، بۆ ئەوەی دڵنییا ببنەوە کە کێشەی تەندوورستی هەیە .

بابەتەکانی ئاگادارکردنەوەی پزیشکی وەکو ((دەرزی قەلەمی ئەدرینالین یان – بازنە)) دەکریت بەلگەبن کە چی بۆتە هۆی فریاگوزاری .

ئەوە قورسە بۆ تیمی فریاگوزاری کە بڕیار بدات نەخۆشەکە بینێرێت بۆ فریاکەوتن و یارمەتی فریاگوزاری .

ئەگەر کێشەکە بە خێرایی خۆی چارەسەرنەکرد یان تۆ گومانت هەیە لەسەر توندییەکەی ، واباشترە کە پەیوەندی بە ((١٢٢)) بکەی و داوای اسعاف بکەیت .

((Allergic Reaction - sever)) Anaphylaxis

((کاردانەوەی توندی هەستییاری))– فرە هەستییاری

دەبێ چی بکەیت

نەخۆشەکە لەهۆشخۆی چوبێت

١.) ڕێنمایەکانی ((DRSABCD))جیٚ بەجیٚ بکە .

٢.)ئەگەر بەردەست بوو ڕاستەوخۆ دەرزی قەلەمی ئەدرینالینی لێبدە .

نەخۆش ئاگای لەخۆ بێت

١.)ئەگەر نەخۆشەکە دەرزی قەلەمی ئەدرینالینی پیٚ بوو ، دەبێت یەکسەر بەکاری بهێنێت .

٢.)داوا لە نەخۆش بکە ئەگەر پێیوستی بە یارمەتی تۆ بێت بۆ بەکارهێنانی دەرزییەکەی ، تەنها ئەو کاتە یارمەتی بدە ، ئەگەر داوای لێکردی ، ئەگەر نەخۆشەکە توانای نەبوو بە دەم پێت بڵێت کە رازی بووە ، ئەوا یەکسەر دەرزی قەلەمی ئەدرینالینی لیٚ بدە .

٣.)ڕێگەمەدە نەخۆشەکە ڕابوەستیٚ یاخود بڕوات ، بەڵکو یارمەتی بدە کە بەپانی درێژ بێت ، وە ئەگەر بە زەحمەت هەناسەبدات ئەوا یارمەتی بدە بەو شێوازەی ئاسودەیە درێژ بێت .

٤.)پەیوەندی بە ((١٢٢)) بکەو داوای اسعاف بکە .

٥.)چاودێری نەخۆشەکە بکە ، ئەگەر دوای ((٥ خولەك)) نەخۆشەکە هیچ باشتر نەبوو ، ئەوا جارێکی تر ئەدرینالینی قەلەمی لیٚ بدە ، ئەگەر بەردەست بوو .

٦.)ئەگەر هەناسەی وەستا ئەوا ئەم ڕێنمایانە ((DRSABCD)) جیٚ بەجیٚ بکە .

ئاگادار كردنەوە

- فرەهەستییاری بە شێوەیەكی شاراوە هەڕەشە لە ژیان دەكات
- ئەو خەلكانەی نیشانەكانی توندی هەستیارییان هەیە ، دەبێت دەست بە پلانی فرە هەستییاری بكەن ، دەبێت دەرزی قەلەمی ئەدرینالین بەكاربهێنن ، وە هەروەها لەوانەیە ئامێری ئاگاداركردنەوەی پزیشكی لەبەر بكەن نمونە ((بازنەی پزیشكی bracelet)) .
- لەحالەتی كاردانەوەی هەستییاری توند پیوستە هەر جۆرە دەرزییەكی ئەدرینالین كە بەردەست بوو بەكاری بهێنیت .

نیشانەكانی كاردانەوەی فرە هەستیاری

نیشانەكانی كاردانەوەی هەستییاری ((ناوەند – مام ناوەند)) .

- ئەستوربوونی دەموچاو وە زمان .
- لیر هاتن لە پێست یان سوربونەوەی جەستە .
- مێرووڵەكردن ((تەزینی زمان)) .
- ئازاری سك ((زك)) – ڕشانەوە – اسحالی .

نیشانە سەرەكیەكانی كاردانەوەی هەستییاری ((توند)) هەناسەدان خێرا دەبێت و كێشە لە سستەمە سوڕانی خوین دووروست دەبێت .

- خیزە خیز یان كۆخەی بەردەوام .
- هەناسەدان بە قورسی یان هەناسەی بە دەنگەدەنگ .
- بەزەحمەت قسەكردن یان دەنگی زبر ((نوساو)) .
- بێتاقەتی و سەرسوڕان .
- شێواوی ((سپرزە)) .
- لەدەستدانی هۆشیاری ((ئاگایی)) .
- شەلەل بوون و سپی بوون منداڵی گەنج .

ڕەبۆی لەناکاو ((Asthma Emergency))

دەبێ چی بکەیت

١.) ڕێنمایەکانی ((DRSABCD))جێ بەجێ بکە .

٢.)یارمەتی نەخۆش بدە کە دابنیشێت بەو شێوازەی کە پێی ئاسودەیە .

٣.)نەخۆشەکە ئارام بکەرەوەو ، لەگەڵی بمێنەرەوە .

٤.)ئەگەر داوای لێکردی یارمەتی بدەو بەگوێرەی پلانی ئەو دەست پێ بکە .

چۆن دەرمانەکانی پێ دەدەیت .

١.) پێدانی ((٤)) پف .

- ڕاوەستاندنی سپرایەکە .
- پێدانی ((١)) پف .
- دانی ((٤)) هەناسە .
- بەردەوام بە تاکو چوارجار کردارەکە دووبارە دەکەیتەوە

٢.) ((٤ خولەك)) چاوەڕوان بکە .

- ئەگەر نەخۆشەکە باشتر نەبوو ئەوا ((٤ پف))ی تری پێ بدە وەکو لە سەرەوە باسمان کرد .

٣.)ئەگەر هێشتا نەخۆشەکە نەیتوانی بە ئاسایی هەناسە بدات ئەوا پەیوەندی بکە بە ((١٢٢)) و داوای اسعاف بکە .

٤.)هەموو ((٤ خولەك)) جارێك ((٤ پف)) ی پێ بدە ، بەو شێوازەی کە باسمان کرد لە سەرەوە هەتاکو تیمی فریاگوزاری دەگات .

ئاگادارکردنەوە

- حالەتی لەناکاوی ڕەبۆی شاراوە هەڕەشەیی بۆ سەر ژیان .
- زۆربەی ئەو کەسانەی توشی ڕەبۆ بونەو ئازار دەچێژن ، ئاگاداری ڕبۆکەییانن وە پیوستە دەست بکەن بە بەکارهێنانی دەرمانەکانیان ، وە لەوانەیە ئامێری ئاگادارکردنەوەی پزیشکی لەبەربکەن .
- لە حالەتی لەناکاو یان ئەگەر نەخۆشەکە نەیتوانی چارەسەری خۆی بکات . پیوستە کەسێکی تر چارەسەری بکات ، یان لەو شوێنەی ڕێگەپێدراوە لە ژێر باری یاساکانی ناوچەکە بەبەکارهێنانی یەك لە کەرستەکانی ((kit)) فریاگوزاری .
- ئەگەر نەخۆشەکە بە زەحمەت هەناسە بدات ، بەلام پێشتر توشی ڕەبۆ نەبوە ئەوا کردارەکانی کە پێشتر باسمان کرد بۆ پێدانی ((پڤ))ەکان جیٚ بەجیٚ بکە .

نیشانەکانی ڕەبۆی لەناکاو

نیشانەکانی حالەتی ڕەبۆی ((ناوەند و مامناوەند))

- زیادبونی دەنگی خیزە خیزی نەرم بۆ خیزەخیزی بەرزتر .
- کۆخەی بەردەوام .
- هەناسەدان بە زەحمەتی ((قورسی)) .

ڕەبۆی لەناکاو

- نیشانەکان بێزارت دەکەن زۆر بە خێرایی .
- بەبەکارهێنانی پەمپی ڕەبۆ کەمێك یاخو هەر ناڕوات .
- هەناسەدانێکی کورت و توند تەنها تەرکیز بخەرە سەر هەناسەدان .
- بەشێوەیەکی ئاسایی ناتوانێت قسەبکات .
- ڕەنگی سپی دەبیٚ و ئارەقە دەکات .
- وورده وورده زیاتر نیگەران دەبێت ، دەترسیٚ یان سەردەکەویٚ بەسەریدا .
- ((لێوەکانی – دەم و چاوی – نەرمایی گوێی – نینۆکەکانی)) شین هەلدەگەڕێن .
- لەدەستدانی هۆشیاری ((ئاگایی)) .

شەکرەی لەناکاو ((Diabetes Emergency))

دەبێ چی بکەیت

بەرزی ڕێژەی شەکری خوێن کە پێێن دەڵێن ((Hyperglycemia))

١.)ئەگەر نەخۆشەکە دەرمانی شەکرەی هەبوو ، یارمەتی بدەو داوای لێبکە دەرمانەکانی بخوات ، تەنها ئەو کاتە یارمەتی بدە ئەگەر داوای لێکردی .

٢.)هانی نەخۆشەکە بدە کە ئاو بخواتەوە .

٣.)داوای یارمەتی پزیشکی بکە ئەگەر نیشانەکانی خراپتر بوون.

٤.)ئەگەر تا ئێستا نەخۆشەکە نەخۆشی شەکرە ناناسێتەوە ئەوا هانیان بدەن بۆ ئەوەی داوا یارمەتی پزشکی بکەن .

کەمی ڕێژەی شەکری خوێن کە پێی دەڵێن ((Hypoglycemia))

١.)یارمەتی نەخۆشەکە بدە بۆ ئەوەی دابنیشێ یان درێژبێت بەو شێوازەی کە پێی ئاسودەیە .

٢.)دڵنیابەرەوە لە ئارامی نەخۆشکە .

٣.)هەموو شتێکی تەسکی لەبەر داکەنە .

٤.)شەکر بدە بە نەخۆش وەك ((خواردنەوەیەکی‌نەرم)) نەوەك (pepsi max یان coke zero)

شەربەتی میوە – شەکر – جێلی – حەپی شەکر .

٥.)بەردەوام بە بە پێدانی شەکر هەموو ((١٥ خولەك)) جارێك ، تاکو نەخۆشەکە چاك دەبێتەوە .

٦.)کاربۆهیدراتی پێ بدە وەك ((ساندەویچ – شیر – میوەی ووشك – میوەی تەڕ – بسکیتی ووشك پەنیر)).

٧.)ئەگەر نیشانەکانی باشتر نەبوون یان نەخۆشەکە لەهۆشخۆی چوو ئەوا پەیوەندی بکە بە ((١٢٢)) داوای اسعاف بکە .

نیشانەکانی نەخۆشی شەکرە

نیشانەکانی شەکرەی بەرز ((hyperglycemia))

- تێنوویەتی لەڕادەبەدەر .
- ماندووبوون ((هیلاکی)) .
- بینین بە غێمی ((blure)).
- گەرمی وە پێستی ووشك .
- بۆنی ئەسیتۆن لەکاتی هەناسەدان .

نیشانەکانی شەکرەی نزم ((hypoglycemia))

- لاوازی و لەرزین .
- ئارەقەکردن .
- ژانەسەر .
- لاوازی و سەرسوڕان .
- نەمانی تەرکیز .
- گریان یان بوونی فرمێسك .
- بێزاری و ڕەفتار گۆڕان .
- برسییەتی .
- سڕبوونی دەوروبەری((لێوو – پەنجەکان)) وە ئەوانەش لەوانەیە بە خێرایی بگۆڕێن بۆ:-
  - i) تێکەلکردنی قسەکان .
  - ii) شێواوی و شپرزەیی .
  - iii) لەدەستدانی هۆشیاری .
  - iv) توشبون بە نەخۆشی .

تێبینی

- ئەگەر دڵنیا نەبوویت لە نەخۆشەکە کە شەکرەی خوێنی بەرزە یان نزمە ئەوا خواردنەوەیەکی پێ بدە کە شەکری تێدا بێت ، وە ئەوانەی پێ مەدە وەکو ((خواردنەوە نەرمەکان – coke zero – pepsi max)) .

- دەتوانیت ژیانی نەخۆشێك بپارێزیت ، بە پێدانی هەر جۆرە شەکرێك بێت ، ئەگەر شەکری خوێنی کەم بوو ، وە زیانی پێ ناگەینێت ئەگەری شەکری خوێنی بەرز بوو .

- فریاگوزارەکە دەبێ ئامۆژگاری و ڕێبەری ئەو کەسە بکات کە نەخۆشی شەکرەی هەیە ، وە بەدووای پلانەکانی نەخۆشەکە بکەوێت ، ئەگەر پلانی هەبێت بۆ چارەسەرکرنی شەکرەی بەرز یان شەکرەی نزم .

فیَ ((صرع)) ((Epileptic Seizure))

دەبیَ چی بکەیت

لەو کاتەی کە ((فیَ)) ڕوودەدات .

١.)نەخۆشەکە لە بریندداربوون بپارێزە ، بە لابردنی هەر شتێك کە ئەگەری هەیە ببێتە هۆی بریندارکردنی نەخۆشەکە .

٢.)پاراراستنی سەری نەخۆش ، بە دانانی هەندیَ شتی نەرم لە ژێر سەرو شانەکانی .

٣.)ئاگاداری کاتەکەی بە بزانە چەند دەخایەنێت .

دووای ئەوەی کە ((فیَ)) تەواو بوو .

١.)یەکسەر نەخۆشەکە بخەرە سەر شێوازی ریکۆڤەری ، کاتێك کە لەرزەکەی وەستا . یان ڕاستەوخۆ کە ڕشایەوە یان خواردن یان شلەمەنی کە لە دەمیدا بێت .

٢.)چارەسەری هەر برینێك بکە کەبەهۆی ((فیَ)) یەکەوە ڕوویدابێت .

٣.)نەخۆشەکە بێزارمەکە ئەگەر خەوی لێکەوت ، بەلاَم بەردەوام چاودێری هەناسەدانی بکە .

٤.)بەهێمنی قسە لەگەل نەخۆشەکەدا بکە ، تاکو بە ئاگا دێتەوە ((دێتەوە هۆش خۆی)) وە لێیان گەڕێن با بزانن کە لە ((کوێن – سەلامەتن)) تۆش لەگەلْیان بمێنەوە تاکو چاك دەبنەوە .

٥.)پەیوەنی بە ((١٢٢)) بکە و داوای اسعاف بکە ئەگەر :_

- ((فیَ)) یەکە زیاتر لە ((٥ خولەك))ی خایەند یان ئەگەر بۆ جاری دووەم بەخێرایی ڕووی دایەوە .
- ئەگەر نەخۆشەکە بریندار بو .
- ئەگەر نەخۆشەکە نەخۆشی شەکرە یان حەملی هەبوو .
- ئەگەر بزانیت یان باوەڕت وابیَ کە نەخۆشەکە یەکەم ((فیَ)) یەتی .

ئاگادارکردنەوە

لەوکاتەی کە ((فیٚ)) ڕوودەدات .

- هەولمەدە کەسەکە ببەستیتەوە یان لەرزینەکەی ڕابگریت .
- هیچ شتێك لەناو دەمی دامەنیٚ .
- کەسەکە مەگوازەرەوە مەجولێنە مەگەر کەسەکە لەمەترسیدا بێت .

نیشانەکانی ((فیٚ))

- لەناکاو هاوار دەکات .
- هەندێکات دەکەوێتە سەر زەوی و ، لەوانەیە بریندار بێت .
- بۆ چەند خولەکێك رەق دەبێت یان درێژ دەبێت و رەقدەبێت .
- کێشەی ماسولکەکان و لەرزی دەبێت .
- زۆر زەرد دەردەکەویٚ و لێوەکانی شین هەلدەگەرێن .
- لیکاوی زیاد و لەڕادەبەدەر لە دەمی دیٚتە خوارەوە .
- هەندی جار گاز لە زمانی دەدات و لەئەنجامدا خوێن لەگەل لیکاویدا دەبێت .
- ناتوانێت کۆنترۆل لەسەر میزلْدان و ڕیخۆلەکانی بکات .
- دوواتر زۆر ماندوو و سەرلێشیٚواو و تورە دەبێت .

لەخۆچوون ((لەهۆش چوون)) ((Fainting))

دەبێ چی بکەیت

زۆربەی کات ئەو خەلکانەی کە لە هۆش خۆییان دەچن . لە ماوەی چەند چرکەیەکدا چاك دەبنەوە ، بەبێ ئەوەی هیچ کاریگەریەکی بەردەوامیان لەسەر بێ .

١. ئەم ڕێنمایانە ((DRSABCD)) جێ بەجێ بکە .
٢. نەخۆشەکە لەسەر پشت درێژ بکەو ، پێیەکانی بەرز بکەرەوە .
٣. لەبەرکردنەوەو لێکردنەوەی شتە تەسکەکان .
٤. دڵنیابەرەوە لە زۆری هەوای تازە ، وە پەنجەرەکان بکەرەوە ئەگەر بتوانیت .
٥. چارەسەرکردنی هەر برینێك کە بەهۆی کەوتنە خوارەوە دروست دەبێت .
٦. ئەگەر لەهۆشچونەکە بەهۆی هەر حالەتێکی پزیشکی ڕوودات ، ئامۆژگاری نەخۆش بکە کە داوای یارمەتی پزیشکی بکات .

لەهۆشچوون ((لەخۆچوون)) لەدەستدانی هۆشیاری یە بەتەواوەتی ، بەهۆی کەم ڕۆیشتنی خوێن بۆ مێشك .لەهۆشچوون لەوانەیە لەهەر کاتێك ڕوبدات بەهۆی ئەمانەی خوارەوە :-

- شۆك بەهۆی هەلچوون ((تورەبوون)) .
- ئازار .
- خۆماندووکردنی زۆر .
- هیلاکی .
- نەبوونی خۆراك .
- بینینی خوێن .
- دابەزینی پەستانی خوێن .
- بەپێوە وەستان لە شوێنی گەرم .

ئاگادارکردنەوە

ئاگاداربە نەخۆشەکە لەسەر کورسی دامەنیشێنە کە سەری لەنێوان هەردوو چۆکی بێت .

نیشانەکانی لەخۆچوون ((لەهۆشچوون))

- زەرد هەلگەڕان – ساردبوون – تەڕبوون ((شێدار)) بوونی پێست .
- سڕبوونی پەنجەکانی دەست و پیّ .
- دلتێکەلاتن .
- لاوازی و سەرسوڕان .
- شێواوی .
- لەدەستدانی هۆشیاری .

گەشکە ((Febrile convulsion))

دەبێ چی بکەیت

لەکاتی ڕوودانی گەشکە :-

١.)نەخۆشەکە بخەرە سەر شێوازی ڕیکۆڤەری .

٢.)نابێت نەخۆشەکە ببەستریتەوە .

دووای ڕودانی گەشکە :-

١.)ئەم ڕێنمایانە ((DRSABCD)) جیّ بەجیّ بکە .

٢.)لەبەرکردنەوەی جل وبەرگی زیادە یان پێچانەوەی نەخۆشەکە .

٣.)داوای یارمەتی پزیشکی بکە .

ئاگادار کردنەوە

منداڵەکە سارد مەکەرەوە ، وە نابێت سەری بشۆریت ، وە جلوبەرگی زیادەی لەبەر داکەنە .

نیشانەکانی گەشکە

بەرزبونەوەی خێرای پلەی گەرمی لەش ، دەبێتە هۆی گەشکەو ، وەزۆربەی کات ئەوە لەو منداڵانە ڕوودەدات کە تەمەنیان لە نێوان ((٦ مانگ – ٥ ساڵ))ی دایە . وە دەکرێت پلەی گەرمی ئاسایی ٣٧° کەمێك بگۆڕێت بۆ ٣٨° .

نیشانەکان ئەمانەی خوارەوە دەگرێتەوە :–

- ڕەقبونی ماسولکە .
- ڕاتەکاندن یان لەرزینی دەم و چاو یان دەست و پێیەکان .
- سوڕانی چاوەکان بۆ سەرەوە .
- شین هەڵگەڕانی لێوەکان و نەرمایی گوێچکەو نینۆکەکان .
- لەدەستدانی هۆشیاری .

شۆك ((Shock))

دەبێ چی بکەیت

١. ئەم ڕێنمایانە ((DRSABCD))جێ بەجێ بکە .
٢. یارمەتی نەخۆشەکە بدە کە درێژ بێت ، بەلام نابێت پێیەکانی بەرزکاتەوە ،.
٣. دڵنییابەوە لە ئارامی نەخۆشەکە .
٤. چارەسەری خوێنبەربوونە توندەکان بکە ، وەپاشان چارەسەری برینەکانی تر بکە .
٥. جلە تەسکەکانی لەبەرداکەنە .
٦. نەخۆشەکە گەرم داپۆشە ، بە بەتانی یان شتێکی وەکو بەتانی ، شتێکی وا بەکارمەهێنە کە ڕاستەوخۆ گەرمی بکاتەوە وەکو ((هیتەر – سۆپا)) .
٧. بڕێکی کەم لە ئاوی سارد بدە بە نەخۆش بۆ ئەوەی بیخواتەوە ، بەلام دەبێت ئاگای لەخۆبێت و وە هیچ زەبرێك بەر سکی نەکەوتبێت .
٨. تکایە نەخۆشەکە بخەرە سەر شێوەی ڕیکۆڤەری ئەگەر بە زەحمەت هەناسە بدات ، لەبەر ئەوەی ڕەنگە بڕشێتەوە یان لەهۆشخۆی بچێ .
٩. داوای یارمەتی پزیشکی بکە یان پەیوەندی بکە بە ((١٢٢))و داوای اسعاف بکە ئەگەر برینی نەخۆشەکە پیوستی پێی کرد .

نیشانەکانی شۆك

شۆکی سەرەتایی

- زەردبوونی دەم و چاو و لێوەکان و وە نینۆکەکانی پەنجە .
- ساردبوون و شێداربونی پێست .
- لاوازی و سەرسوڕان .
- دڵتێکەلاتن .
- قەلەقی .

شۆکی توند

- بێ ئارامی .
- تێنوەتی.
- خێرا لێدانی دڵ کە لەوانەیە لاوازتر یان هێواشتر لێبدات .
- هەناسەدانی خێراو ناقول .
- سەرلێشێواوی و خەمباربوون .
- شین بوونی لێوەکان – دەم و چاو – نەرمایی گوێچکە – نینۆکەکانی پەنجە ، ئەم نیشانانە تاخیر دەبن واتە نەخۆشەکە زۆر نەخۆشە ((باری تەندووستی زۆر خراپە)) .
- بێ ئاگایی .

ئاگادار کردنەوە

- هەر حالەتێکی تەندوورستی یان زەبر بەرکەوتن دەکرێت ببێتە هۆی شۆك .
- شۆك حالەتێکە هەڕەشە لەژیان دەکات .
- گرنگ ئەوەیە کە تۆ چارەسەری ئەو برینە یان ئەو نەخۆشیە بکەیت کە دەبێتە هۆی شۆکەکە وە هەروەها چونیەتی مامەلەکردن لەگەل شۆکەکەو نەخۆشەکەدا .

خوێنبەربونی دەرەکی ((Sever External Bleeding))

دەبێ چی بکەیت

١.ئەم ڕێنماییانە ((DRSABCD)) جێ بەجێ بکە .

٢.یارمەتی نەخۆشەکە بدە کە درێژ بێت .

٣.لەبەرکردنەوە یان دڕاندنی جلەکانی نەخۆش بۆ ئەوەی برینەکان دیاربن .

٤.برینەکە توند بیگرەو ڕاستەوخۆ پەستان بخەرە سەری یان پەستان بخەرە سەر دەوروبەری خوێنبەربونەکە ، داوا لە نەخۆش یان ئەوکەسانەی دەوروبەر بکە کە ئەو کارە ئەنجام بدەن . ئەویش بەبەکارهێنانی پارچە قوماشێکی خاوێن و دانانی لەسەر برین و پەستان خستنە سەری .

٥.برینەکەو لێواری برینەکە بگوشە ئەگەر بتوانیت .

٦.ئەگەر پێشتر هیچ شتێك لەو شوێنە نەبوبێ ئەوا پارچە قوماشێك لەسەر برینەکە دابنێ .

٧.پارچە قوماشەکە لەسەر برینەکە بپێزە و بە باندڕ توندی بکە ، وە دڵنییابەوە لەوەی کە پارچە قوماشەکە لەسەر برینەکە دەمێنێتەوە .

٨.ئەگەر خوێنبەربونەکە نەوەستا ، ئەوا پارچە قوماشێکی تریش بخەرە سەر پارچە قوماشەکەی ترو پاشانیش بە بادڕێکەی تر توندی بکە .

٩.ئەگەر خوێنبەربونەکە نەوەستا بەبەکارهێنانی پارچە قوماشی دووەمیش ئەوا شوێنی پارچە قوماشی یەکەم و دووەم بگۆڕە واتە ((پارچە قواشی یەکەم هەلگرەو پارچە قوماشی دووەم دابنێ یەکەم جار پاشان پارچە قوماشی یەکەم دابنێ و پاشان بە باندڕ توندی کەرەوە .

١٠.ئەگەر خوێنبەربونەکە توند بوو ((زۆربوو)) یان بەردەوام بوو ئەوا باندجی ((constrictive)) بەکاربهێنە یان ئەگەر بەردەست بوو تۆڕنیکای بازرگانی بەکار بهێنە .

١١.هیچ خواردن و خواردنەوەیەك نەدەیت بە نەخۆش لەکاتی بوونی خوێنبەربونی توند ((وۆر)) وە پەیوەندی بە ((١٢٢)) بکەو داوای اسعاف بکە .

١٢.هەموو ((١٥ خولەك)) جارێك سەیری باندڕەکە بکە نەوەك زۆر تەند بێت ، چونکە لە ژێر باندجەکە سیستەمی سوڕانی خوێن هەیە .

١٣.بەردەوام سەیری هەناسەدانی نەخۆش بکە .

Bussiness tourniquet

Constrictive bandage

نیشانەکانی خوێنبەربونی دەرەکی توند

هەروەك ئاشکرایە نیشانەکانی هاتنی خوێن لە برینەوە دێت ،

نیشانەکانی خوێنبەربونی دەرەکی توند ئەمانەن :-

- لاوازی و خێرا لێدانی دڵ .
- زەردهەڵگەڕان و ساردبوون و شێداربوونی پێست .
- سپی بون و ئارەقەکردن .
- خێرابونی هەناسەو هەناسەبڕکێ .
- بێ ئارامی .
- دڵ تێکەلاتن .
- تێنوەتی .
- لاوازی و سەرسوڕان و سەرلێشێوان .
- لەدەستدانی هۆشیاری .

ئاگادارکردنەوە

- هەر خوێنبەربونێکی توند دەبێت بەزووترین کات ڕابگیرێت .
- نابێت هیچ شتێکی وەکو خواردن و خواردنەوە بدرێت بە نەخۆش .
- ئەگەر بکرێت پەنجەوانە لەدەست بکە بۆرێگریکردن لە هەوکردن ((التهاب)) .
- ئەگەر هەر شتێك لەناو برینەکە چەمابێتەوە یان دەرچوبێتە دەرەوە لە برینەکە ، ئەوا پەستان بخەرە سەر ئەو لایەی برین .وە هەندێ شت لەدەوروبەری برینەکە دابنێ پاشان بە باندج بیبەستە .

تۆڕنیکا یان باندج

هەندێ کات لە برینی گەورەی پەلەکان وەکو بڕینەوەی پەل بە نەشتەرگەری یان بڕینەوەی کەمێك لە پەلێك بە نەشتەرگەری لە سەرەوەی مەچەك یان گۆزینگ یان هێرشی قرش دەبڕێت .

هەروەك زەبرێکی دەرەکی بۆ هەر بەشێکی جەستە ، خوێنبەربونی توند ناتوانرێت بوەستێندرێت ((کۆنترۆل ناکرێت)) بە ڕاستەوخۆ پەستان خستنە سەری .

لەم باروودۆخانەدا کە تەنها کۆتا شت پیوستە بەکاربهێنرێت ئەویش ((تۆڕنیکا یان باندژ)) ە لەسەرەوەی ئەنیشك یان سەرووەی چۆك ، ئەوە لێشاوی خوێن سنوردار دەکات .

وە دڵنیابەرەوە لەوەی کە پەیوەندی کراوە بە ((١٢٢)) داوای اسعاف کراوە ، وە ئاگادار بە توندکردنی باندج بەشێوەیەکی زۆر وادەکات کە شانەکان لەبرسان بمرێنێت .

تۆڕنیکای بازرگانی تەنها دەتوانرێت لەم کاتانەدا بەکار بهێنرێت :-

- ئەگەر خوێنبەربونێکی توند یان خوێنبەربونەکە هەرەشە بێت بۆ سەر ژیانی نەخۆش و ناتوانرێت بوەستێنرێت بە ڕاستەوخۆ پەستان خستنە سەری لەو کاتە دەتوانی بەکاری بهێنی .
- ئەگەر کەل و پەلەکان بەردەست بن .
- فریاگوزارەکان ڕاهێنانیان پێکراوە ، کەلو پەلەکانیان بەکار هێناوە .

خوێنبەربونی ناوەوە ((Internal Bleeding))

دەبێ چی بکەیت

١. ئەم ڕێنمایانە ((DRSABCD)) جێ بەجێ بکە .

٢. پەیوەندی بکە بە ((١٢٢)) و داوای اسعاف بکە .

٣. نەخۆشەکە درێژبکە ، چۆکەکانی بچەمێنەوە یان لاقەکانی بەرزکەرەوە ، وە بالیفێك لەژێر سەری دابنێ بۆ ئەوەی زیاتر ئاسودە بێت

٤. ئەگەر نەخۆشەکە کۆخی و خوێنی لەگەل بوو ، ئەوا یارمەتی نەخۆشەکە بدە کە دابنیشێت بە شێوازێکی ئاسودە ((ئەوەش بە شێوەیەکی ئاسایی نیوە دانیشتنە)) .

٥. دڵنییابەوە کە نەخۆشەکە ئارامە .

٦. هەموو جلە تەسکەکانی لەبەر داکەنە .

٧. هیچ شتێك نەدەی بە نەخۆش وەکو خواردن و خواردنەوە .

ئاگادارکردنەوە

خوێنبەربونی ناوەوە عادەتەن زۆر جدی ترو مەترسیدارترە لە خوێنبەربونی دەرەوە ، هەرچەندە لە دەرەوە هیچ خوێنبەربون نابێت ، بەلام خوێن وون دەبێت لە سستەمی سوڕانەوەی خوێن وە ئەندامە گرنگەکان ، کە لەوانەیە ئەنجامەکەی توشی ((شۆك)) بێت .

نیشانەکانی خوێنبەربونی ناوەوە

خوێنبەربونی ناوەوە زۆر زەحمەتە ((قورسە)) بۆ ناسینەوە و هەلسەنگاندنی

نیشانەکانی خوێنبەربونی ناوەوە ئەمانە دەگرێتەوە

- ئازار .
- ئازاردان .
- ڕەقبونی ماسولکەکانی سك ((زگ)) .
- ئەستۆربوون یان وەك فوتێکردن .

هەندێ نیشانەی تری لەدەستدانی خوێن بەتایبەتی :-

١. سپی بوون .
٢. ئارەقەکردن .
٣. لاوازی و تێنوەتی .

هەندێ نیشانەی تر بریتین لە :-

- کاتێ دەکۆخێ خوێنی مەییوی لەگەل دێتە دەرەوە .
- ئەو مادانەی کە لە کاتی ڕشانەوە دێنە دەرەوە بە ئاشکرا خوێناوی دیارن یان لەوانەیە ڕەنگی ڕەش بێت .
- پیسایی ڕەش یان سور دەردەکەوێت .
- میزەکەی سوردەردەکەوێ

خوێنبەربونی ناوەوە لەوانەیە وەك یەك بن لەگەل هەریەك لە نیشانەکانی خوێنبەربونی توندی دەرەکی .

برینی كراوە ((Open wound))

دەبێ چی بکەیت

خاوێنکردنەوەی برینی بچووك

١.سەیری کەلوپلەکانی فریاگوزاری سەرەتایی بکە کە چ کەلوپەلێکی پیوستە وەکو ((پەنجەوانە – چاویلکەی پاراستن – نۆرمال سەلاین یان ئاوی خاوێن – گۆزی خاوێن ((تعقیم)) سەتڵی زبل .

٢.دەستەکانت بشۆ ، پەنجەوانەکان لەدەست بکە وە کەلوپەلەکان ئامادە بکە .

٣.گۆزە خاوێنەکانت ((تعقیم)) تەڕ بکە بە نۆرمال سەلاین یان بە ئاوێکی خاوێن .

٤.برینەکە بە شێوەیەکی تەواو خاوێن بکەرەوە کە ئەویش بە خاوێنکردنەوەی لە ناوەوە دەست پێ بکە بۆ لێوارەکانی دەرەوەی برین ، پارچە گۆزەکان فڕێ بدە دوای بەکارهێنانی یەك خاوێنکردنەوە . وە دەست لە برینەکە مەدە .

٥.سەیری برینەکە بکە نەوەك هەویکردبێ ((التهابی)) کردبێ .

٦.پاشان شتێکی نەرم و ووشك لەسەر برین دابنێ و بیپێچەوە .

٧.کەلوپەلەکان تەنها یەکجاربەکاردەهێنرێن و پاشان فرێدەدرێن .

٨.ئەو شتەی کەلوپەلەکانت لەناو دانابوو خاوێنی بکەرەوە .

٩.پەنجەوانەکانت لەدەست بکەرەوەو فرێی بدەو دەستەکانت بشۆ.

ئاگاداركردنەوە

- هەندێك لە برینەكان وەكو ((ئێسكییان شكابێت))لەوانەیە لە ژێر برینەكە بێت ، جا لەكاتی چارەسەركردن ئاگاداری شكاویەكە بە .
- داوای یارمەتی پزیشكی بكە بۆ ئەو برینانەی كە ((خاوێن نین – بڕاون – شتێكی چوبێتە ناوی)) لەبەر ئەوەی لەوانەیە دەردەكۆپان یان هەوكردن ((التهاب)) روودبدات .

برینی كراوە دەتوانرێت دابەش بكرێت بە گوێرەی هۆكارەكانیان

١. برینی رووشاندن ((abrasions)) .

لەو شوێنەی پێست دەخورێت بە درێژایی رووە سەختەكە وە چینی دەرەوەی پێست وە دەمارە خوێنە بچوكەكان دەردەكەون .

---

٢. برینی بڕاو ((cut wound ((incision)) ((

لەو شوێنەی كە ((پێست – شانە نەرمەكان – ماسولكەكان)) بە شتێكی زۆر تیژ دەبڕدرێت .

---

٣. برینی دڕاو ((tear ((avulsion)) ((

كاتێك كە پێست وە هەندێ شانە نەرمەكانی تر بە تەواوی دەدڕین .

٤. برینی پارچەپارچە بو ((laceration))

کاتێك چینەکانی پێست یان شانەکانی ژێرەوە تێك دەشکێن .

٥. برینی کون بوون ((puncher))

کاتێك کە پێست یان شانەکانی ژێرەوە تێك دەشکێن بە شتی کۆل ((تیژنەبیٚ)) یان بە شتی تیژ .

٦. برینی قرتاندن

کاتێك کەمێك یان بەشێکی جەستە بە تەواوی دەقرتێت ((لیٚ دەبێتەوە)) .

قرتاندن ((بڕینەوە)) ((Amputation wound))

دەبێ چی بکەیت

نەخۆشەکە

١.)ئەم ڕێنمایانە ((DRSABCD)) جێ بەجێ بکە .
٢.)پەیوەندە بە ((١٢٢)) بکەو داوای اسعاف بکە .
٣.)ڕاستەوخۆ پەستان بخەرە سەر برینەکە .
٤.)شتێکی خاوێن لەسەر برینەکە دابنێ و بە باندج بیبەستە .

بەشە قرتاوەکە

١.)بەشە قرتاوەکە مەشۆ یان تەر نەکەیت نە بە ئاو نە بە هیچ مادەیەکی تر .
٢.)بەش قرتاوەکە بە گوز یان بە کەلوپەلێك بپێچەرەوە، وە لەناو شوێنێك دابنێ کە بەرگەی ئاو بگرێت، وەکو لەناو شتێك کە بە توندی دابخرێت و بەرگەی ئاو بگرێت وەکو سندوقی پلاستیکی .
٣.)شوێنی ئەو سندوقە پلاستیکییە دەبێ لەناو ئاوێکی سار بێ کە سەهۆلی تێدابێ ، ئەگەر بەردەست بوو. بیخە ناوی و توند قەپاتی بکە . بەشە بڕاوەکە نابێت ڕاستەوخۆ بخرێتە ناو سەهۆلەکە یان بگاتە سەهۆلەکە .
٤.)ئینجا سندوقە پلاستیکیەکە و نەخۆشەکە بیگوازەرەوە بۆ نەخۆشخانە .

نیشانەکانی قرتاندن

بەشێکی جەستە لێ دەبێتەوە یان دەدرێت وە یان بەشێکی کەمی یان بەتەوای لێ دەبێتەوە .

برینی کونبوون ((شت تێڕاچوون وەکو بزمار))

((Embedded and Puncture))

دەبێ چی بکەیت

١.خوێنبەربونەکە بوەستێنە بە پەستان خستنە سەر دەوروبەری شوێنەکە ، بەلام نابێت پەستان بخرێتە سەر شتەکە .

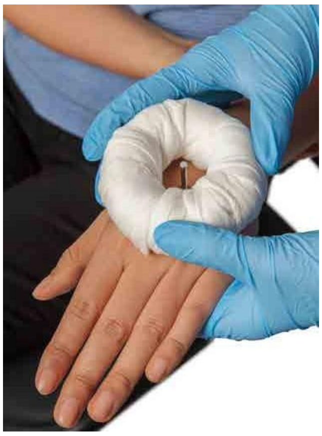
٢.شوێنی پارچە قوماشەکان ((شتەکان)) لە دەوروبەری شتەکە بێت یان پارچە قوماشەکان وەکو بازنەی لێ بکە و بەلام ناوی بەتال بێت پاشان با شوێنە بەتالەکە بکەوێتە ناوەراستی ئەو شتەی کە لە برینەکەڕا چووە وە پاشان بە باندژ جێگیری بکە .

٣.ئەگەر درێژی شتەکە ببێتە هۆی ئەوەی دەربچێتە دەرەوە لەوشتەی کە لە دەوروبەرت داناوە و ئاگاداربە ئەو شتەی کە لە دەوروبەرت داناوە وەکو دوو باندژ بە شێوەی ڕۆل دەبێت هەردووکیان بە باندژ جێگیر بکەیت .

٤.شوێنی برینەکە بە شێوازێکی ئاسودە دایبنێ .

داوای فریاگوزاری پزیشکی بکە وپویوەندی بە ((١٢٢)) بکەو داوای اسعاف بکە بە گوێرەی قولی برینەکە وە زۆری خوێنبەربونەکە .

*ئەو برینەی کە شتێکی تێڕاچووە ((پیاچووە)) ((کون بووە)) بازنەیەك دوورست بکە وەکو وێنەی پێشەوە جا بە هەر شتێك بێت بە پارچە قوماشێك بێت یان بە باندژ دوورستی بکەو لە دەووری برینەکە دابنێ .



*برینێك کە شتێکی تێڕاچووە ((پیاچووە)) لای دەرەوەی ئەو شتەکە درێژە . دوو باندژ بێنە بە مەیکەرەوە ، هەریەکەو لە لایەکی شتەکە دابنێ و پاشان بە باندژێکی تر هەردوو باندژەکە جێگیر بکە .

ئاگادارکردنەوە

- هەول مەدە ئەو شتەی لە برینەکەڕاچووە ((پیاچووە)) دەری بهێنیت ، لەوانەیە برینەکە زیاتر بێت و، وە دووبارە خوێنبەربونەکە دەستپێبکاتەوە .

  دەرهێنانی شتەکە لەوانەیە ئەنجامەکەی ببێتە هۆی خوێنبەربونێکی زۆر یان لەوانەیە زیان بە پێکهاتە قولەکان بگەینێت .
- هیچ پەستانێك مەخەرە سەر شتەکە .
- هەولمەدە کۆتایی شتەکە ببڕیت ، مەگەر قەبارەکەی وای کردبێت کە نەتوانیت چارەسەری بکەیت

برینی شکاوی ((برینێك شکاوی لە شوێنەکەی هەبێت))

((Crush injury))

دەبێ چی بکەیت
١. ئەم ڕێنمایانە ((DRSABCD)) جێ بەجێ بکە .
٢. پەیوەندی بە ((١٢٢)) بکەو داوای اسعاف بکە .
٣. دڵنیابەرەوە لە سەلامەتی خۆت ، ئەگەر سەلامەت بوو ئەوا بەزووترین کات شتەکە لاببە کە بویتە هۆی برینی شکاویەکە .
٤. چارەسەرکردنی هەر جۆرە خوێنبەربونێك .
٥. بەدووای برینی تردا بگەرێ .
٦. دلنیابەرەوە لە ئارامی نەخۆش .

تێبینی

برینی شکاوی بەزۆری خەتەرناکن ، چونکە ئەو زیانگەیاندنە لەوانەیە ببێتە هۆی :-

- خوێنبەربوونی ناوەوە .
- شکانی ئێسکەکان .
- دراندنی ئەندامەکان .
- زیانگەیاندن بە خوێن .

ئەگەر نەخۆشەکە لەلایەن تەنەکەوە گیری خواردبێت بە درێژایی کات ، ئەوا مەترسی ئالۆزی هەیە وەکو تێکشکانی شانە فراوانەکان وە ئەگەری هەیە ببێتە شۆك .

لەکاتێکدا ئالۆزیەکان ((مزاعفات)) ەکان دەتوانن چەند کاتژمێرێك بخایەنن ، بە خێرایی شتەکە دەر بهێنە ئەگەر بتوانیت چونکە مەترسییەکە لەسەر نەخۆش کەم دەکاتەوە .

تێکشکانی پێست بە گەرمی ((Burn and scald))

دەبێ چی بکەیت

ئەگەر جل و بەرگی نەخۆشەکە ئاگر بگرێت

١.)رێگە مەدە نەخۆشەکە بەدەوروبەری خۆیدا بسورێتەوە .

٢.)نەخۆشەکە بخەرە سەر زەوی وە داپیۆشە بە بەتانی یان هاوشێوەکانی پێچانەوە ئەگەربەردەست بوو .

٣.)نەخۆشەکە بە درێژی لەسەر زەوی لول بدە تاوەکو ئاگرەکە دەکوژێتەوە .

٤.)چارەسەری سوتانەکە بکە .

بۆ هەموو سوتانێك

١.) ئەم رێنمایانە ((DRSABCD)) جێ بەجێ بکە

٢.) ئەگەر سوتانەکە زۆر بوو یان ئەگەر سوتانەکە بۆری هەوای گرتەوە ئەوا پەیوەندی بە ١٢٢ بکەو داوای اسعاف بکە .

٣.) بەزووترین کات شوێنی سوتاوەکە بخەرە بەر ئاوی سارد بۆ ماوەی ((٢٠ خولەك)) ئەگەر ئاو بەردەست بوو

٤.) هەر پۆشاکێك و خشلێك لابەرە کە لە ناوچەی سوتانەکەن نەوەك بە سوتانەکەوە بنوسێن .

٥.) سوتانەکە بە شتێکی ((سوك – خاو " شل " – بە برینەوە نەنوسێ)) بپێچەرەوە (داپیۆشە) باشتر وایە سوتاویەکە خاوێن و ووشك بکرێتەوە بەبێ ئەو مادانەی کە خوریان لە پێکهاتەکەیاندا هەبێت .

٦.) بەردەوام بە لە چاودێریکردنی نەخۆش لەبەر شۆك بوون، وە چارەسەری بکە گەر پیوست بوو.

٧.) ئەگەر پارچەکانی سوتاویەکە گەورەتر بوون لە ((٢٠ سم))ئەوا داوای یارمەتی پزیشکی بکە.

ئاگادارکردنەوە

- هیچ ((گیراوەیەك – مەڵهەمێك – چەورییەك – بەفر)) بەكارمەهێنە بۆ سوتانەكە .
- دەست لە ناوچەی بریندارەكە مەدە ، وە هیچ پفكەیەك مەتەقێنە .
- هەر شتێك كە بە برینەكەوە نوسابێت لێی مەكەرەوە .
- كاركردن بەوپەڕی خێرایی بۆ حاڵەتەكانی ((كیمیایی – سوتان بە گەرمی)) لە چاو.

نیشانەكانی تێكشكانی پێست بە گەرمی

*برینی رووكەشانە ((سەتحی)) .

- سوربوونەوە .
- ئازاری زۆر .
- پفكە كردن .

*برینی قوڵ.

- سووربون و سپی بوون .
- سورێكی تارك یان زەرد .
- ئازار .
- پفكەكردن – رووی شێدار – تەڕدەبێت گەر پفكە بتەقێنیت .

*سوتانی پڕ ئەستووری .

- سپی بوون یان ڕەش بوون .
- هەستكردن بە ووشكی پێست .
- ئازارای كەمە لەبەر ئەوەی دەمارەكان تێكشكاون .

کارەبا گرتن ((Electric Shock))

دەبیٚ چی بکەیت

١. شوێنەکە بپشکنە نەوەك مەترسیدار بیٚ بۆ تۆو بۆ نەخۆشەکە و بۆ ئەوانەی دەوروبەری تۆن
٢. ئەگەر بتوانیت سویچ پلاکەکە بکوژێنەوە پێش ئەوەی هەول بدەیت یارمەتی نەخۆشەکە بدەیت .
٣. ئەگەر نەخۆشەکە کۆنتاکتی ((رەبتی))بە لەگەل خەتێکی ڤۆلتاجی بەرز هەبیٚ ، نزیکی مەبەوە ، چاوەڕیٚ بکە هەتاکو هێزەکە دەپچڕێندرێت لەلایەن کارمەندی کارەباوە .
٤. ئەگەر بە خێرایی نەتوانرا ئەو سویچ پلاکە بکوژێندرێتەوە ، ئەوا نەخۆشەکە لە کارەبایەکە بکەرەوە ، بەبیٚ ئەوەی ڕاستەوخۆ دەستی لیٚ بدەیت، شتێك بەکار بهێنە کە کارەبا نەگەینێت شتێکی ووشك بیٚ وەکو ((دەسکی ماسیحەی دار)) یان پارچە دارێکی ووشك .
٥. ئەم ڕێنمایانە ((DRSABCD)) جیٚ بەجیٚ بکە .
٦. پەیوەندی بە ((١٢٢))و داوای اسعاف بکە.
٧. چارەسەری سوتانەکە بکە

ئاگادارکردنەوە

تەنانەت بۆ شۆکێکی کارەبایی کەم ، هانی نەخۆشەکە بدە کە داوای خزمەتگوزاری پزیشکی بکات چونکە کاریگەری شاراوەی هەیە لەسەر دڵ .

*ئەو خەتە کارەبایانەی کە پچراون و کەوتونەتە سەر زەوی :-

- بەلایەنی کەمەوە دەبێت ((٦ مەتر)) لە کێبلەکەوە دوور بیت .
- هەولمەدە کێبلەکە لابدەیت ((دەستکاری مەکە)) .
- ئەگەر ئۆتۆمبێلێك خۆی کێشابێت بە عەمودێك و بەهۆیەوە ڤۆلتاجێکی زۆر دابێ لە ئۆتۆمبێلەکە ، ئەوا بە هیچ شێوەیەك نزیکی ئۆتۆمبێڵەکە مەبەوە ، یان هەولی دەرهێنانی نەخۆشەکە مەدە لە ئۆتۆمبێڵەکەدا.
- ئامۆژگاری نەخۆشەکە بکە کە نەجولێت .

نیشانەکانی کارەبا گرتن

- هەناسەدان بە زەحمەتی یان بەهیچ شێوەیەك هەناسە نادات .
- لاوازە و لێدانی دڵ ناتەواوە یان دڵی لێنادات .
- سوتان بەتایبەتی لە ناوەوە یان لە دەرەوە .
- لەدەستدانی هۆشیاری .
- وەستانی دڵ لەناکاو .

شکانی ئێسك ((Fracture)) ((Broke Bone))

دەبێ چی بکەیت

١.)ئەم ڕێنمایانە ((DRSABCD)) جێ بەجێ بکە

٢.)داوا لە نەخۆشەکە بکە بە شێوازی خۆی بمێنێتەوە تا ئەوکاتەی دەکرێت .

٣.)هەر خوێنبەربونێك هەبێ ڕایبگرە ،وە هەر برینێك هەبوو داپۆشە و بەدوای شکانی تردا بگەڕێ .

٤.)ئێسکە شکاوەکە جێگیر بکە بە دانانی تەختەیەك بە درێژایی لە ژێرەوەی برینەکە .

٥.)جێگیرکردنی تەختەدارەکە بە باندژ لە سەرەوە یان خوارەوەی شکانەکە و بۆ ئەوەی نەهێڵێت جولە بکات، باندژەکان بە توندی ببەستە بەلام دەبێت دووربێت لەلای برینەکانەوە.

٦.)وە بۆ شکانی لاق ، دەبێت پێ لەگەل گۆزینگ جێگیر بکرێت و وە پەلەکانیش پشتگیری بکەن لە ماوەی بەستانی باندژەکە .

٧.)هەموو ((١٥ خولەك)) جارێك سەیری بکەرەوە نەوەك باندژەکە زۆر توند بێت ، وە سەیری نیشانەکانی نەڕۆیشتنی خوێن بکە بۆ پەلەکان .

٨.)داوای یارمەتی پزیشکی بکە .

ئاگادارکردنەوە

- ئەوە زۆر زەحمەت دەبێت کە بلێین هەر برینێك ((شکان – لەجێچون – وەرگەڕان – ڕاتەکان))ی هەیە ، وە ئەگەر بە گومانی وەکو شکان چارەسەری بکە .
- هەولمەدە بە زەبری هێز ئێسکە شکاوەکە بگەڕێنیتەوە شوێنی خۆی .

نیشانەکانی شکان
• ئازار یان ئازاردانی شوێنەکە یان نزیك شوێنی برینەکە . • ئەستووربوون . • شێواوی ((شێوان)) . • گۆڕانی ڕەنگ سووربونەوە یان شین بوونەوە . • لەدەستدانی فەرمانەکانی . • نەخۆشەکە هەست پێ دەکات یان گوێی لێبوو کە شکان ڕوویداوە . • هەست پێ دەکات یان گوێی لە دەنگێکی ئەستورو ناخۆش دەبێت .

لەجێچوون ((Dislocation))

دەبێ چی بکەیت

١.)ئەم ڕێنمایانە ((DRSABCD)) جێ بەجێ بکە
٢.)پشودان وە پشتگیریکردن لە پەلەکان بەبەکارهێنانی پەرۆیەکی نەرم یان باندژ .
٣.) بۆ برینی شان پشتگیری لە قۆل بکە ئەگەر بتوانیت ئاسودەبیت .
٤.)بۆ برینی مەچەك پشتگیری مەچەك بکە بە هەلواسینی .
٥.)ئەگەر بنوانیت ڕاستەوخۆ شتێکی سارد بخەرە سەر جومگەی برینەکە .
٦.) داوای یارمەتی پزیشکی بکە .
٧.) سەیری سستەمە سووڕانی خوێنی پەلەکە بکە ، ئەگەر سوڕانی خوێن وەستابوو ئەوا پەیوەندی بە ((١٢٢))بکەو داوای اسعاف بکە، بە نەرمی مەساجی پەلەکە بکە هەول بدە کە دووبارە سستەمی سوڕانەوەی خوێن چالاك بکەیتەوە .

ئاگادارکردنەوە

- ئەوە زۆر زەحمەتە ((قورسە)) کە بڵێین هەر برینێك ((شکان – لەجێچوون – وەرگەڕان – راتەکان)) ی هەیە ، ئەگەر بە گومانی ئەوا وەکو شکان چارەسەری بکە.
- هەول مەدە بە زەبری هێز ئێسکە شکاوەکە بگەڕێنیتەوە شوێنی خۆی .

نیشانەکانی لەجێچوون

- ئازار لە شوێنەکە یان نزیك لە شوێنی برینەکە .
- زەحمەت ((قورس)) دەبێت جومگەکەی بجولێنێت .
- توانای جولاندنی جومگەکەی نابێت .
- جوولەی نائاسایی پەلەکە .
- لەدەستدانی هێزەکەی .
- شێواوی یان خەمۆکی .
- ئازاردان .
- ئەستووربوون .
- گۆڕانی ڕەنگی و شینبوونەوە .

وەرگەڕان و تەکان ((Sprain and strain))

دەبێ چی بکەیت

١.)ئەم ڕێنمایانە ((DRSABCD)) چیٚ بەجیٚ بکە .

٢.)ئەم ڕێنمایانە ((RICE)) جیٚ بەجیٚ بکە .

- پشوودان ((Rest)).

پشوودان بە نەخۆش و ئەو بەشەی کە بریندارە .

- سەهۆڵ ((Ice)) .

بەکارهێنانی کیسەی سەهۆڵ یان خاولی سارد بۆ ماوەی ((١٥ خولەك)) هەموو ((٢ کاتژمێر))جارێك بۆ ماوەی ((٢٤ کاتژمێر)) ، وە پاشان ((١٥ خولەك)) هەموو ((٤ کاتژمێر)) جارێك بۆ ماوەی ((٢٤ کاتژمێر)) .

- پەستان ((Compression))

بە باندژ بە توندی توند پەستانی بخەرە سەر سەرووی برینەکە .

- بەرزکردنەوە ((Elevation))

بەرزکردنەوەی شوێنی برینەکە .

٣.)دوورکەوتنەوە لە زیان ((HARM))

- Heat :– گەرمایی .
- Alcohol :– مادە زیانبەخشەکان وەکو کحول .
- Running :–غاردان یان هەر وەرزشێکی تر لە شوێنی برینەکە
- Massage :– مەساج پێکردن .

٤.)داوای یارمەتی پزیشکی بکە .

نیشانەکانی وەرگەڕان

- ئازارێکی توند .
- سنووردارکردنی جولەی جومگەی بریندارەکە .
- بەخێرایی ئەستور دەبێت وشین هەڵدەگەڕێت .

نیشانەکانی تەکان

- تیژە وە ئازاری لەناکاو لە شوێنی برینەکە .
- زۆربەی کات هێزەکەی لەدەست دەدات .
- ئازاردانی ماسولکە .

ئاگادارکردنەوە

- ئەوە زۆر زەحمەتە ((قورسە)) کە بڵێین هەر برینێك ((شکان – لەجێچوون – وەرگەڕان – راتەکان)) ی هەیە ، ئەگەر بە گومانی ئەوا وەکو شکان چارەسەری بکە.

برینداری سەر ((Head injury))

نیشانەکانی برینی سەر

- برین لە پێستی سەر یان لە دەم و چاو .
- ژانەسەر .
- وەلامدانەوەی گۆڕاو یان نائاسایی بۆ فەرمانەکان و دەست لێدانەکان .
- لەدەستدانی بیرگە ((بیرەوەریەکان)) .
- سەرلێشێواوی .
- دلْ تێکەلاتن و ڕشانەوە .
- لاوازی و سەرسوڕان .
- لەدەستدانی هۆشیاری .

ئاگادارکردنەوە

- ئەگەر نەخۆشەکە بەهۆی برینی سەرەوە بێهۆش بووبێت و هەمیشە گومان هەیە برینێکی لە بڕبڕە هەبێت .بە وریاییەوە ئاگاداری سەرو ملی نەخۆشەکە بە، وە دووربکەرەوە لە سوڕاندن و چەماندنەوەی لەکاتی هەر جولەیەك . وە پەیوەندی بە ((١٢٢)) بکەو داوای اسعاف بکە.
- نەخۆشەکە برینداری سەری هەیە ، ئەگەری هەیە بڕشێتەوە ، وە ئامادەبە بۆ ئەوەی نەخۆشەکە بخەیتە سەر شێوەی ریکۆڤەری ، وە بە وورياييەوە ئاگاداری سەر و ملی نەخۆش بە ، وە دووربکەرەوە لە سوڕاندن و چەماندنەوەی . وەبەخێرایی بۆڕی هەناسەدانی خاوێن بکەرەوە .
- سەرلێشێواندن یەکێکە لە زۆرترین برینەکانی سەر کە ئەنجامەکەی لەدەستدانی فرمانە ئاساییەکانی مێشکە بە شێوەیەکی کاتی .

ئاگادارکردنەوە

ئەوە لەلایەن دۆخی ووشیاری گۆڕاوەوەیە ، وە زۆربەی کات هۆکارەکەی بەهۆی لێدان ((بەرکەوتن)) لە سەرە .
زۆربەی کات نەخۆشەکە بە خێرایی و سروشتییانە چاك دەبێتەوە ، بەڵام هەموو کاتێك چانسی برینی مەترسیداری مێشکی هەیە .
هەرکەسێك ئازاربچێژێت بەهۆی لەدەستدانی هۆشیاری یان بەهۆی گۆڕانی دۆخی هەستییاری کە لێدانێك بەر سەر دەکەوێت ، نابێت بگەڕێتەوە سەر چالاکیەکانی نمونە وەکو ((وەرزش)) وە پیوستە بەپەلە پزیشك ببینێ .

دەبێ چی بکەیت

١.ئەم ڕێنمایانە ((DRSABCD)) جێ بەجێ بکە .
٢.ئەگەر نەخۆشەکە ئاگای لەخۆبێت وە هیچ برینێکی لە بڕبڕە نی یە ، تکایە نەخۆشەکە بەشێوازێکی ئاسودە دایبنێ ((زۆربەی کات درێژ دەبێت)) وە سەریان لەگەل شانەکانیان کەمێك بەرزی کەنەوە .
ئەگەر نەخۆش ئاگای لەخۆنەبێ ((لەهۆشخۆی چوبێ)) گومان دەکەیت برین لە مل یان بڕبڕە هەبێت تکایە نەخۆشەکە بخەرە سەر شێوەی ڕیکۆڤەری، بە وریاییەوە ئاگاداری سەرو ملی نەخۆش بە ، وە دووربکەرەوە لە سوڕاندن و چەماندنەوەی سەری نەخۆش لەکاتی جولەدا .
وە پەیوەندی بە ((١٢٢)) بکەو داوای اسعاف بکە .
٣.دلنیابەوە لەوەی کە بۆری هەناسەدانی نەخۆش خاوێنەو کراوەیە وە بە کراوەیی بیپارێزە ئەویش بە بەرزکردنەوەی چەناگەی نەخۆش . وە هێز بەکارمەهێنە ئەگەر دەم و چاوی بە خراپی بریندارببوو بوو .
٤.هەر خوێنبەربونێك هەبێ چارەسەری بکە ، ئەویش بە ڕاستەوخۆ پەستان خستنە سەر خالی خوێنبەربونەکە ، وە ئەگەر گومان بکەیت کەلەی سەری شکاوە ئەوا بە نەرمی پەستان بخەرە سەر دەوروبەری برینەکە .
٥.ئەگەر خوێن یان هەر شلەیەك لە گوێچکەی هاتەدەرەوە ئەوا گوێچکەکە بپارێزە بە دانانی شتێکی سوك و خاوێن لەسەری وە ئەگەر بکرێت نەخۆشەکە بخەرە سەر ئەو لایەی کە بریندارە

بۆ ئەوەی شلەکان بێنە دەرەوە .

٦.) داوای یارمەتی پزیشکی بکە .

برینداری مل و بڕبڕە ((Spinal and Neck Injury))

دەبێ چی بکەیت

نەخۆشەکە بێهۆش بێت و هەناسەی هەبێ

١.ئەم ڕێنمایانە ((DRSABCD)) جێ بەجێ بکە .

٢.پەیوەندی بە ((١٢٢)) بکەو داوای اسعاف بکە .

٣.تکایە نەخۆشەکە بخەرە سەر شێوەی ریکۆڤەری، وە بە وریاییەوە ئاگاداری سەر و ملی نەخۆشەکە بە، وە دووربکەرەوە لە سوڕاندن و چەماندنەوەی لەکاتی جولەدا .

٤.دڵنیابەوە لەوەی کە بۆڕی هەناسەدانی خاوێنەو کراوەیە

٥.سەرو ملی نەخۆشەکە بگرە و جێگیری بکە ، بۆ ڕێگەگرتن لە سوڕان و چەمانەوە لەبەر بڕبڕە .

نەخۆشەکە ئاگای لەخۆبێت

١. ئەم ڕێنمایانە ((DRSABCD)) جێ بەجێ بکە .

٢. پەیوەندی بە ((١٢٢)) بکەو داوای اسعاف بکە .

٣.نەخۆشەکە بەو شێوازە بهێڵەوە کە بۆ یەکەمجار بینیت ((دەستکاری مەکە))تەنها ئەو کاتە بیگوێزەرەوە ئەگەر مەترسیدار بێت .

٤.دڵنیابەوە کە نەخۆشەکە ئارامەو ، داوای لێبکە جولە نەکات .

٥.هەموو جلە تەسکەکانی داکەنە .

٦. سەرو ملی نەخۆشەکە بگرە و جێگیری بکە ، بۆ ڕێگەگرتن لە سوڕان و چەمانەوە لەبەر بڕبڕە.

ئاگادارکردنەوە

- ئەگەر نەخۆشەکە بێهۆش بوبێ بەهۆی برینداری سەریەوە پیوستە هەمووکات گومان بکەیت کە برینی بڕبڕەیە .
- نابێت نەخۆشەکە بگوازیتەوە ئەگەر گومان بکەیت برینداری لە بڕبڕەی هەیە ، مەگەر نەخۆشەکە لەمەترسییدا بێت ، لەوانەیە گواستنەوە برینداریەکە قولتر بکات .
- ((سوڕاندن – پەستانکردن – چەماندنەوە)) لەکاتی برینداری بڕبڕە لەوانەیە زیاتر تێکبشکێت . ئەگەر پیوست بوو نەخۆشەکە بگوازرێتەوە ، ئەوا بەوپەری ووریاییەوە بڕبڕە بەڕاستی ((درێژی)) بپارێزیت ، وە دووربکەویتەوە لە سوڕاندن و چەماندنەوەی لەکویێ کە مل توشی برینداری بووە ئەوا سەر و مل بەدەستەکانت بگرەو بپارێزە.
- نابێ ((cervical collar)) بەکاربهێنێت .

نیشانەکانی برینداری بڕبڕە و مل

- ئازار لە ژێرەوەی ئەو شوێنەی کە بریندار بوە .
- ئازاردان لە سەرەوەی شوێنی برینداریەکە .
- هەستێکی نادیار یان گۆڕاو لە خوارەوەی شوێنی برینداریەکە وەکو توندی ناو دەست یان پێ .
- لەدەستدانی جولە یان کەمکردنەوەی جولە لەژێرەوەی شوێنی برینداریەکە .

برینداری سك ((زك)) ((Abdominal Injury))

دەبێ چی بکەیت

برینی قەپات

١.)ئەم ڕێنمایانە ((DRSABCD)) جێ بەجێ بکە .
٢.)پشکینی نیشانەکانی خوێنبەربونی ناوەوە بکە .
٣.)ئەگەر ئازاری سك بەردەوام بوو ئەوا ڕاستەوخۆ داوای یارمەتی پزیشکە بکە .

برینی کراوە

١.) ئەم ڕێنمایانە ((DRSABCD)) جێ بەجێ بکە
٢.)پەیوەندی بە ((١٢٢)) بکە و داوای اسعاف بکە.
٣.)نەخۆشەکە بخەرە سەر پشت و چۆکەکانە ((ئەژنۆکان))ی بەرزکەرەوە . وە دەکرێت بالیف لەژێر سەری دابنرێت بۆ ئەوەی زیاتر ئاسودە بێت .
٤.)لەبەرکردنەوەی هەموو جلێك کە تەسك بێت .
٥.)داپۆشینی ئەو ئەندامانەی کە دەردەکەون ، بە کانزای ئەلەمنیۆمی تەنك ، یان ئەو پلاستیکانەی کە خواردنیان لەناو دادەنرێت ، یان تەرکردنی پارچە پەڕۆیەکی خاوێن بە نۆرمال سەلاین ، یان ئاوێکی خاوێن ئەگەر نۆرمال سەلاین بەردەست نەبوو .
٦.)پەڕۆیەکە بە باندژ ببەستە بەلام نابێت توند بێت .

ئاگادارکردنەوە

- هیچ شتێك مەدە بە نەخۆش وەکو خواردن و خواردنەوە .
- هەول مەدە ئەو ئەندامەی لە سك دەرهاتۆتە دەرەوە پالیپۆوە بنێیتەوە بۆ ناو سك.
- ڕاستەوخۆ پەستان مەخەرە سەر برینەکە .

نیشانەکانی برینداری سك ((زگ))

- ئازارێکی زۆر توند .
- شینبوونەوە یان سووربونەوە و ئازارگەیاندن بە دەوروبەری برینەکە .
- ڕەنگ بزرکان ((سپیبوون)) .
- خوێنبەربونی دەرەوە .
- هەبونی خوێن لەناو میزدا .
- دڵتێکەلاتن و ڕشانەوە .
- فوکردن یان ئەستۆربونی سك .
- دەرکەوتنی ڕیخۆلە لەناو برینی سك .
- شۆکبوون .

برینی سنگ ((Penetrating chest wound))

دەبێ چی بکەیت

لەهۆشچوونی نەخۆش بەلام هەناسەی هەیە

١.) ئەم ڕێنمایانە ((DRSABCD)) جێ بەجێ بکە .
٢.)پەیوەندی بە ((١٢٢)) بکە و داوای اسعاف بکە.
٣.)نەخۆشەکە بخەرە سەر شێوەی ڕیکۆڤەری بەلام لای برینەکە بکەوێتە لای خوارەوە .

نەخۆش ئاگای لەخۆبێت

١.) ئەم ڕێنمایانە ((DRSABCD)) جێ بەجێ بکە .
٢.)پەیوەندی بە ((١٢٢)) بکە و داوای اسعاف بکە.
٣.)یارمەتی نەخۆشەکە بدە کە دابنیشێت بەو شێوازەی کە پێی ئاسودەیە ، وە ئەوە زۆربەی کات نیوەدانیشتنە ، وە لاربونەوە بۆلای برینداریەکە .
٤.)ڕاگرتنی هەموو خوێنبەربونێك بە پەستان خستنە سەر شوێنی برینەکە ئەگەر بتوانیت .
٥.)پاشان برینەکە داپۆشە بە شتێکی خاوێن یان پەرۆیەکی خاوێن وە پاشان بە شلی ((توند نەبێ)) بە شریتێك بیبەستە .
٦.)بەردەوام سەیری هەناسەدانی نەخۆشەکە بکە ، وە ئەگەر لەناکاو نەخۆشەکە خراپتر بوو ، ئەوا هەر پەرۆیەك کەلەسەر سنگ دانراوە دەبێت یەکسەر لابدەیت .
٧.)بەدووای برینی ((دەرچوو)) دا بگەڕێ بەتایبەتی برینداری بەهۆی زەبری چەکەوە ((سیلاح)) بوبێت . نمونە وەکو برینی گولە .

ئاگادارکردنەوە

برینی کونکەرەی سنگ دەکرێت ببێتە هۆی تێکشکانی توندی ناوەوەی سنگ وە سەرەوەی سنگ .

نیشانەکانی برینی سنگ

- ئازار لە شوێنی برینەکە .
- قورسی و هەناسەدانی بەئازار .
- دەنگی هەوای هەلمژراو بۆناو سنگ کاتێك نەخۆش هەلی دەمژێت .
- بلقە خوێنە هەوایەکان لە دەوروبەری برینەکە ، کاتێك نەخۆش هەناسە دەداتەوە.
- لەدەستدانی هۆشیاری .

برینەکانی چاو ((Eye Injuries))

دەبێ چی بکەیت

١. ئەم ڕێنمایانە ((DRSABCD)) جێ بەجێ بکە .
٢. دەستەکانت بە تەواوی و جوان بشۆ ، پاشان پەنجەوانەی ((disposable)) لەدەست بکە.
٣. هەولمەدە بۆ دەرهێنانی ئەوشتەی لە دەرەوە چویتە ناو چاو .
٤. چاوە بریندارەکە داپۆشە تەنها بە یەك یان زیاتر لە ((eye pad))ێك وە دوور بکەرەوە لە هەر شتێك کە دەرچووە .
٥. ڕاستەوخۆ پەستان مەخەرە سەر تۆپی چاو .
٦. یارمەتی نەخۆشەکە بدە درێژ بێت بەو شێوازەی پێی ئاسودەیە ، لەسەر پشت .
٧. داوا لە نەخۆشەکە بکە چاوەکانی نەسوڕێنێت .
٨. داوای یارمەتی پزیشکی بکە .

نیشانەکانی برینداری چاو

- ئازار .
- سووربونەوە .
- تەڕبوون .
- هەستییاری بۆ ڕوناکی .
- ئاوسان یان گرژبوونی پێڵوی چاو .
- خوێنبەربوون .
- ناتوانێت چاوەکانی بکاتەوە .
- برینداری لە دەووروبەری چاو .

ئاگادارکردنەوە

- دەست لە چاو وە لێنز ((عەدەسەی)) چاو مەدە .
- رێگە مەدە کە نەخۆش چاوەکەی خاوێن بکاوە .
- هەولمەدە بۆدەرهێنانی هەر شتێك کە لە چاورا چووە یان پێوەی نوساوە .
- بەردەوام پشکنینی چاوەکە مەکە ئەگەر برینەکە سەخت بێت .
- پەستان مەخەرە سەر چاو کاتێك بە باندژ دەیبەستیت .
- زۆر بە خێرایی چارەسەری بکە لە ماوەی چەند چرکەیەکدا لە حالەتەکانی گەرمی یان سوتانی کیمیایی .

دەبیَ چی بکەیت

شتێك لە چاورا چوبێت ((پیاچوبێت))

١.)ئەم رینمایانە ((DRSABCD)) جیَ بە جیَ بکە .
٢.)چاوە بریندارەکە داپۆشە بە eye pad یێك یان بە پەرۆیەکی خاوێن.
٣.)داوای یارمەتی پزیشکی بکە ،

شتێك لەچاوراچوبێت و کونی کردبێت .

١.)ئەم رینمایانە ((DRSABCD)) جیَ بە جیَ بکە .
٢.)پەیوەندی بە (١٢٢) بکەو داوای اسعاف بکە .
٣.)یارمەتی نەخۆشەکە بدە درێژ بێت .
٤.)هەول مەدە ئەوشتەی چاوی کونکردووە دەری بهێنیت .
٥.)چاوە بریندارەکە داپۆشە بە دوو ((eye pad)) یەکیان لە سەرەوە ئەوی تریان لە خوارەوەی چاو بدە، وە پاشان بە لەفاف بیبەستە یان بەبەکارهێنانی پەرداغی چایەی سەفەری سەربەرەو خوار لەسەر چاوی نەخۆش دابینیَ و وە پاشان بە پلاستەر جێگیری بکە .وەك وێنەی خوارەوە
٦.)لەفاف یان ئای پاد یان پەرداغ بەکارهێنان لەو شوێنە دڵنییات دەکاتەوە کە هیچ پەستان لەسەر پێلوی چاو نی یە

دەبێ چی بکەیت

٧.)داوا لە نەخۆشەکە بکە چاوەکانی نەسوڕێنێت .

٨.)هیچ شتێك نەدەیت بە نەخۆش وەکو خواردن و خواردنەوە .

لەپەلوپۆکەوتن بەهۆی گەرما ((Heat Exhaustion))

دەبێ چی بکەیت

١. نەخۆشەکە بگوازەرەوە شوێنێکی فێنك یان سارد کە هەواگۆڕکێی هەبێت .
٢. یارمەتی نەخۆش بدە کە دابنیشێت یان درێژبێت بە شێوازێکی ئاسوودە .
٣. لەبەرکردنەوەی ئەو جلوبەرگەی کە پێوست نین لەبەری بن ، وە لەبەرکردنەوەی هەموو ئەو جلوبەرگانەی کە تەسکن .
٤. نەخۆشەکە ببەرە سەر ئاوێکی سارد.
٥. ئاوێکی سارد بدە نەخۆش بۆ ئەوەی بیخواتەوە .
٦. داوای یارمەتی پزیشکی بکە ، ئەگەر نەخۆشەکە ڕشایەوە یان خێرا چاك نەبویەوە .

ئاگادارکردنەوە

ئەگەر کەسێك هیلاك بوبێ بەهۆی گەرما وە بە شێوەیەکی گونجاو چارەسەری نەکەیت ، ئەوە پەرە دەسەنێ بۆ جەلتەی گەرمی .

نیشانەکانی لەپەلوپۆ کەوتن بەهۆی گەرما

- هەستکردن بە ((گەرما – شەکەتی – لاوازی – بێتاقەتی)) .
- سەرئێشەی بەردەوام .
- تێنوەتی .
- دڵتێکەلاتن .
- لاوازی و سەر سوڕان .
- خێرابون و کورت بونی هەناسە .
- زەردهەڵگەڕان – ساردبوون – شێداربوونی پێست .
- خێرابوون و لاوازی لێدانی دڵ .

جەڵتە بەهۆی گەرما ((Heat Stroke))

دەبێ چی بکەیت

١.) ئەم ڕێنمایانە ((DRSABCD)) جێ بە جێ بکە
٢.) پەیوەندی بە (١٢٢) بکەو داوای اسعاف بکە .
٣.) نەخۆشەکە بگوازەرەوە شوێنێکی ساردوو کە هەواگۆڕکی هەبێ .
٤.) یارمەتی نەخۆش بدە تاکو دابنیشێت یان درێژببێت بە شێوازێکی ئاسودە .
٥.) لەبەرکردنەوەی هەموو جلوبەرگەکانی نەخۆش یان ئەو جلوبەرگانەی کە تەسکن .
٦.) شتێکی سارد بخەرە سەر ئەو شوێنانەی کە دەمارە خوێنە بچووکەکانی لێیە وەکو ((مل – سەرەوەی ڕان – بن هەنگل)) بۆ خێرا ساردبوونەوە .
٧.) ئەگەر بکرێت نەخۆشەکە بە شتێکی تەڕ داپۆشە یان بەبەکارهێنانی پانکە بۆ زیادکردنی خولانەوەی هەوا، وە ڕاگرتنی هەوای سارد کاتێك نەخۆشەکە هەست بە ساردی بکات کە دەست لێ دەدات .
٨.) ئەگەر نەخۆشەکە بەتەواوی هۆشیار بێت و توانای قوتدانی هەبێت ، ئەوا ئاوی ساردی پێ بدە بۆ ئەوەی بیخواتەوە .

ئاگادارکردنەوە

جەڵتەی گەرمی بە شێوازێکی شاراوە هەڕەشە لە ژیان دەکات و ڕاستەوخۆ پیوستی بە فریاگوزاری پزیشکی هەیە .

نیشانەکانی جەڵتە بەهۆی گەرما

- بەرزبونەوەی پلەی گەرمی لەش بۆ ((40°)) پلە یان زیاتر .
- شێداربونی پێست یان ووشکبونی پێست .
- خێرالێدانی دڵ وەپاشان بەرەبەرە لاواز دەبێتەوە .
- ژانەسەر .
- دڵتێکەلاتن و ڕشانەوە .
- بێزاری .
- بێزاری لەکاتی بینین .
- لاوازی و سەرسوڕان .
- شێواوی .
- لەدەستدانی هۆشیاری .
- فێ .

دابەزینی پلەی گەرمی لەش ((Hypothermia))

دەبێ چی بکەیت

١. ئەم ڕێنمایانە ((DRSABCD)) جێ بەجێ بکە .

٢. نەخۆشەکە بگوازەرەوە شوێنێکی گەرم و ووشك .

٣. یارمەتی نەخۆشەکە بدە بۆ ئەوەی بە ئاسوودەیی درێژ بێت، ئەگەر بکرێت بە نەرمونیانی چارەسەری نەخۆشەکە بکە، وە دوور بکەرەوە لە زۆری چالاکیەکان و جوولەکان .

٤. لەبەرکردنەوەی هەموو جلوبەرگە تەڕەکان .

٥. تکایە با نەخۆشەکە لەناو بەتانیدا بێت یان لە ناو جانتای نووستن ((sleeping bag)) یان لەناو بەتانی فریاگوزاری بیان پێچەوە .

٦. سەری نەخۆش داپۆشە بۆ پاراستنی گەرمای جەستە ((لاشە)) .

٧. ئەگەر نەخۆشەکە ئاگای لەخۆبێت خواردنە گەرمەکانی پێ بدە ، بەلام نابێت مادە کحولەکانی پێ بدرێت .

٨. شوێنی ((دەبەی ئاوی گەرم – پەڕۆیی گەرمەکان)) وە هەر شتێکی تری گەرم بێت کە گەرماییەکەی بۆ دەرەوە بێت ، ڕاستەوخۆ بخەرەسەر ((مل – بن هەنگل – سەروی ران)) ، وە وریابە بۆ دوورکەوتنەوە لە سوتان ، بەرکەوتنی جەستە بۆ جەستە لەوانەیە بەکاربهێنرێت بۆ مەبەستی تر بۆ دووبارە گەرمی ، بەلام ئاگاداربە بەرکەوتنی جەستە بۆ جەستە لەم حالەتە بەکار نایەت .

٩. ئەگەر دابەزینی پلەی گەرمی لەش زۆر توند بوو ئەوا پەیوەندی بە (١٢٢) بکەو داوای اسعاف بکە .

١٠. لەگەل نەخۆشەکە بمێنەوە تاکو تیمی فریاگوزاری پزیشکی دەگات .

ئاگادارکردنەوە

- ئەوشوێنەی کاریگەری لەسەرە مەیسڕەوە .
- گەرمای تیشکدەر بەکارمەهێنە بۆ گەرمکردنەوەی نەخۆشەکە وەکو ((ئاگر – گەرمکەرەوە کارەبایی یەکان " هیتەر ")) .
- مادە کحولییەکانی پێ مەدە .

نیشانەکانی دابەزینی پلەی گەرمی لەش

توند

- لەرزینەکەی دەوەستێت .
- لێدانی دڵی هێواشە .
- زۆر قورسە لێدانی دڵی بدۆزیتەوە .
- لەدەستدانی هۆشیاری .

ناوەند

- هەستکردن بە سەرما
- لەرزین
- گێلی و لەخۆوە قسەکردن
- تەمبەڵی و ڕەفتاری نائەقلانی .

ژەهراوی بوون ((Poisoning))

دەبێ چی بکەیت

١.)ئەم ڕێنمایانە ((DRSABCD)) جێ بەجێ بکە .

٢.)پەیوەندی بە ((١٢٢)) بکەو داوای اسعاف بکە .

٣.)پەیوەندی بکە بە خزمەتگوزاری ئاگرکوژێنەوە ئەگەر هەواکە بە ((دووکەل)) یان ((غاز)) پیس بوبێت .

٤.)دلنیابەوە لەوەی کە نەخۆشەکە ئارامە .

٥.)گەر کرا بزانە بە چ جۆرە ژەهرێك ژەهراوی بووە ، وە زانیاریەکان بزانە بۆ ئەوەی بدەیتە پزیشك.

٦.)پەیوەندی بە خزمەتگوزاری زانیاری ژەهراوی بوون بکەوگوێ لە ئامۆژگاریەکانیان بگرە .

((ئەم خزمەتگوزاریەی خالی شەشەم لە کوردستان بەردەست نی یە)).

٧.)ئەگەر نەخۆشەکە خەوالو بوو ئەوا بیخەرە سەر شێوەی ڕیکۆڤەری ، وە بەردەوام سەیری هەناسەدانی بکەو بزانە هەناسەدانی ڕێکە .

٨.)هەر ڕشانەوەیەك هەبوو لەناو دەفرێك بکە ، وە تێبینی خۆکوشتنی نەخۆش بکە ، پاشان نەخۆشەکەو دەفری ڕشانەوەکە ببەە بۆ نەخۆشخانە .

ئاگاداركردنەوە

- خۆت خۆت مەرشێنەوە ، مەگەر سەنتەری خزمەتگوزاری ژەهراویبوون ڕێنمایت بكات كە ئەو كارە ئەنجام بدەیت .
- هیچ شتێك مەدە بە نەخۆش وەكو خواردن و خواردنەوە .
- ناودەمت لەگەل دەم و چاوت بشۆ .

نیشانەكانی ژەهراوییبون

نیشانەكانی ژەهراوییبوون بەگوێرەی جۆری ژەهرەكەیە ، لەوانەیە ئەم نیشانانە بگرێتەوە –:

- پێوەدان یان شوێنی دەرزی لەگەڵە یان لەگەڵ نی یە .
- سوتانی دەوروبەر وە ناوەوەی دەم یان سەر زمان .
- بۆنی دووكەڵ .
- بونێكی نادیار .
- ئازارو سوتانەوە لە دەم بۆ گەدە ((معیدە)) .
- دڵتێكەلاتن و ڕشانەوە .
- ژانە سك ((زگ)) .
- هەناسەدان بە زەحمەت ((قوسی)) .
- هەستكردن بە توندی سنگ .
- ژانەسەر
- دەنگەدەنگ لەناو گوێ .
- تەلخبوونی بینین .
- شینهەلگەڕانی ((لێوەكان – دەم و چاو – نەرمایی گوێچكە – نینۆكەكانی پەنجە)) .
- خەمباربوون .
- لەدەستدانی هۆشیاری .
- فێ

پێوەدان و گازگرتن ((Bite and Sting))

- داوا لە نەخۆشەکە بکە گەر بتوانێت باسی ئەو زیندەوەرەت بۆ بکات کە گازی لێگرتووە یان پێوەیدایە ، وە دەست بکات بە باسکردنی .
- هەوڵ مەدە ئەو زیندەوەرەی پێوەی دای بیگریت یان بیکوژیت .

ئاگادارکردنەوە

هەر پێوەدانێك یان هەر گازگرتنێکی ژەهراوی دەکرێت ببێتە هۆی کاردانەوەیەکی توندی هەستییاری ، وە لەوانەیە هەڕەشەبێت بۆ ژیان ، وە نیشانە سەرەتاییەکان خێرا پەرەدەسێنن و کێشە بۆ هەناسەدان و سستەمی خولانەوەی خوێن دووروست دەکەن .

ئەگەر نەخۆشەکە کاردانەوەیەکی توندی هەبوو بۆ پێوەدانەکە یان گازگرتنەکە ئەوا :-

- ئەم ڕێنمایانە ((DRSABCD)) جێ بەجێ بکە .
- پەیوەندی بە ((١٢٢)) بکەو داوای اسعاف بکە .
- ئەگەر بەردەست بوو راستەوخۆ دەرزی قەلەمی ئەدرینالین بەکاربهێنە .
- لە ئامادەباشیدابە بۆ ئەنجامدانی ((CPR)) .

تێبینی

نیشانەکانی گازگرتن یان پێوەدان بۆ هەندێ ناوچەی ئاوی کەمەرەیی ((خولگەیی))
وەکو کاتێك ((jellyfish)) پێوەدەدات کە گیانداریکی ئاوی یە ، دووای ((٤٠ خولەك)) یا زیاتر ئەوکات نیشانەکانی بەدەردەکەون .
هەمیشە ڕەچاوی ئەوە بکە کە ((jellyfish)) کە پێشی دەلێن ماسی دەریایی پێتەوە بدات کەسەکە ئازارێکی توندی دەبێت لەناو ئاوەکە یان کە هاتەدەرەوە لە ئاوەکە .

ماسی دەریایی – Jellyfish

کاتی پێوەدانی ((jellyfish))ماسی دەریایی

دەبێ چی بکەیت

١. ئەم ڕێنمایانە ((DRSABCD)) جێ بەجێ بکە .
٢. ڕاستەوخۆ لەو شوێنەی کە پێوەی داوە کەمێك ((vinegar)) بە لایەنی کەم ((٣٠چرکە)) بەسەریدا بڕژێنە ، بەلام ئاوی خاوێن بەکارمەهێنە .
٣. ئەگەر ئازارەکە دووبارە گەڕایەوە ئەوا شتێکی سارد لەسەر شوێنی پێوەدانەکە دابنێ بەلام ئاگادار بە دووای ئەوەی کە ((vinegar)) بەکار هێنا ئەوکات ئەتوانی شتە ساردەکە لەسەری دابنێیت .
٤. بەپەلە داوای یارمەتی پزیشکی لە نەخۆشخانە بکە ئەگەر نیشانەکانی توند بون .

پالپشتییەکانی بنچینەیی ژیان ((Basic life Support))

ئامانجی بنەڕەتی پشتگیریکردن لە ژیان هێشتنەوەی نەخۆشە بە زیندوویی وە پاراستن و هێشتنەوەی ((بۆڕی هەناسە – هەناسەدان – سستەمە خولانەوەی خوێن)) ە.

پاراستنی بۆری هەوا ئەوە دەگرێتەوە : – کە پیوستە بۆڕی هەوا خاوێن بێت لە ئەگەری قەپاتبون وەکو گەڕانەوەی زمان بۆ دواوە یان ڕشانەوە و گەڕانەوەی بۆ ناو بۆڕی هەوا .

وە بۆ پاراستنی هەناسە و سوڕانی خوێن پیوستە ((cpr)) بکرێت . وە لە زۆر حالەتدا پیوست دەکات ((cpr)) بۆ نەخۆش بکرێت بە گوێرەی تێکچوونی چالاکی کارەبایی ماسولکەکانی دڵ کە پێی دەڵێن ((fibrillation)) .

بەکارهێنانی ئامێری ((d.c)) لەوانەیە ڕیتمەکانی ئاسایی دڵ بگەڕێنێتەوە .

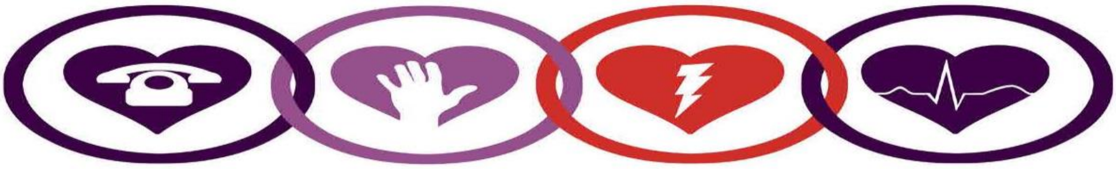
ئەم تەکنیکە سادانە ((cpr – d.c)) یەك لەم دووانە کرداری دڵ ئاسایی دەکەنەوە یان فەرمانەکانی مێشك دەپارێزن ، هەتاوەکو هەڵسەنگاندنی تایبەت و چارەسەری پزیشکی بەردەست دەبێت .

زنجیرەی مانەوە ((chain of survival))

پیوستە کرداری خێرا ئەنجام بدرێت بۆ ئەوەی دەرفەتی مانەوەی نەخۆش زیاتر بێت ، بەتایبەتی کاتێك کە نەخۆش بە ئاسایی هەناسە نادات ، یان وەڵام ناداتەوە ،

زنجیرەکە کلیلی مانەوەو باشترکردنی دەرفەتی مانەوەیە لە ژیان

چوار هەنگاوی ناو زنجیرەك



بەرەوپێشبردنی بنچینەکانی ژیان	بەکارهێنانی ئامێری D.C	دەستکردن بە CPR	سەرەتای نەخۆشی

چوار هەنگاوی ناو زنجیرەکە :_

١.سەرەتای نەخۆشی ((Early access)) .

پیوستە دەست بە جێ پەیوەندی بە اسعافەوە بکرێت ، بۆ ئەوەی دڵنییا بیتەوە لە ئامێری (D.C) بۆ پشتگیریکردنی بەرەوپێشچوونی ژیان ، دەبێت دەست پێ بکرێت بەبێ ئەوەی تاخیر بیت .

٢.دەستکردن بە ((CPR)) ((early cpr)) .

ئەگەر ((CPR)) لەماوەی ((٤ خولەکی)) وەستانی دل دەست پێبکرێت ئەوا ئەندامەکانی وەکو مێشك ئۆکسجینیان بۆ دەمێنێتەوە .

٣.بەکارهێنانی ئامێری ((D.C)) شۆك ((Early defibrillation)) .

ئەگەر دووای ((٤ خولەك))لە وەستانی دل ((cpr)) دەست پێکراو وە ((٨ بۆ ١٢ خولەك))

ئامێری ((D.C)) بەکارهێنرا ، ئەوا دەرفەتی ژیانکردن بە شێوەیەکی بەرچاوتر باشتردەبێت .

٤.پشتگیری بەرەوپێش چونی ژیان ((early advanced life support)) .

پشتگیری ژیانی باشتر وە چارەسەری باشتر لەلایەن خزمەتگوزاری اسعافە ، وەکو ((پێدانی دەرمان – جێگیرکردنی بۆڕی هەوا)) لەوانەیە هەلی زیاتر زیندوومانەوەی بۆ برەخسێت .

یەکەم کەسی یارمەتیدەر ((The First Aider))

فریاگوزاری سەرەتایی عادەتەن لەلایەن کەسێکەوە دەدرێت کە لەو شوێنەدایە ، کاتێك کەسێك نەخۆش دەبێت یان بریندار دەبێت .

یەکەم یارمەتیدەر

- هەلسەنگاندنی بارودۆخەکە .
- سروشتی برینداری یان نەخۆشییەکە دەستنیشان دەکات تا ئو کاتەی پێی دەکرێت .
- ڕێکخستنەکان بۆ خزمەتگوزاری فریاکەوتن وە ئامادەبوون ئەگەر پیوست بکات .
- پاراستنی نەخۆش بە گونجاوی وخێرایی .
- لەگەل نەخۆشەکە بمێنەوە تا ئەوکاتەی دەتوانرێت ڕادەستی چاودێری تەندووروستی بکەیت ، ئەگەر پیوست بکات .
- یارمەتی زیاتر دەدات ئەگەر پیوست بکات .

یەکەم یارمەتیدەر کە دەگاتە شوێنی ڕووداوەکە بەرپرسیياریەتی وەردەگرێت و دەمێنێتەوە تا ئەوکاتەی چاودێری تەندوورستی بە شێوەیکی پڕۆفیشنال کۆنترۆلی تەندوورستییەکەی دەکات.

هەر یاریدەدەرێکی تری یەکەم گەیشت ، پیوستدەکات یارمەتی یاریدەدەری یکەم بدات، بەبێ ئەوەی هەول بدات کۆنترۆلی بکات ،

ئەگەر هەستتکرد یاریدەدەری تری سەرەتایی شیاوترە بۆ کۆنترۆلکردنی بارودۆخەکە داوای لێبکە کە ئەو بارودۆخەکە کۆنترۆل بکات . لەگەل ئەوەشدا پیوست بە زۆر کەسی شیاو ناکات بۆ کۆنترۆلکردنی بارووودۆخەکە ، بەتایبەتی ئەگەر کەسی یاریدەدەری سەرەتایی تر پێشتر گرینگی باشی بە بارووودۆخەکە دابێت .

بارووودۆخی فریاگوزاری سەرەتایی ((first aid attitudes)) .

یارمەتیدەری یەکەم پیوستی بە زانین و شارەزایی هەیە بۆ ئەوەی بتوانیت چارەسەری فریاکەوتن بکات ، وە تۆش پیوستیت بە هەلوێست و ڕەفتار هەیە کە یارمەتیت دەدات بۆ کارکردن بە کاریگەری لەگەل نەخۆشەکان .

بە هێمنی و بە دڵنیاییەوە کارەکان جێ بەجێ بکە ((act calmly and confidently))

دابنکردنی فریاگوزارییە سەرەتاییەکان هەندێ جار دەکرێت بە شێوەی شەخسی (تایبەتی) چارەسەر بکەیت .

(نەخۆشی و برینە سروشتییەکان – بۆنی ناخۆش – بینینی خوێن – ڕشانەوە – درانی پێست) لەوانەیە بێزارکەر بن . ئەوە سروشتی یە تەنانەت هەندێ کات کارمەندانی پزیشکیش ئەو ئەزمونە دەکەن .

پێشکەشکردن بە شێوازێکی ئارام ومتمانە بەخۆبون بۆ نەخۆش یارمەتی دڵنیاکردنەوەو ئاسودەیان دەکات . لە بەرامبەر ئەوەدا دەتوانیت یارمەتیت بدات بۆ ئەوەی فریاگوزرییە سەرەتاییەکان بە شێوەیەکی کاریگەرتر ئەنجام بدەیت .

دەبێ چی بکەیت
لەبارودۆخێکی ناکاودا ئەگەر هەستت بە ترس و شلەژان کرد ئەوا :_ • ڕاوەستەو ڕووت وەرگێڕە لە برینەکە . • چەند هەناسەیەکی درێژ و هێواش و قول هەلمژە . • بیرت بێتەوە کە تۆ یەکەم کەسی یارمەتی فریاگواری پێشکەش دەکەیت .

بەرێزبن

نەخۆشێك کە پیوستی بە فریاگوزاری سەرەتایی هەیە لەوانەیە هەست بە لاوازبوون بکات وە لەوانەیە کاردانەوەی هەبێت بە ڕێگای پێشبینی نەکراو ، وەك یارمەتیدەری یەکەم پیوستە بەرێزەوە چارەسەری نەخۆشەکە بکەیت ، بەبێ گوێدانە برینەکەیان یان نەخۆشییەکەیان .

مەبەست لە ڕێزداربوون واتە :-

- خۆت بناسێنە .
- داوای ناوەکەی لێبکەو بە ناوی خۆیەوە بانگی بکە .
- ئاگاداربوون لە کلتورە جیاوازەکان و وە نیشاندانی هەستیياری .
- داواکردنی ڕەزامەندی نەخۆش پێش ئەوەی دەست بکەیت بە ئەنجامدانی فریاگوزاری سەرەتایی .
- پێیان بلێ کە تۆ چی دەکەیت وە بۆچی وادەکەیت .
- داوای هەژمونی ڕووداوەکەیان لێبکە کە ((چی ڕوویدا – چۆن ڕوویدا – بۆ ڕوویدا – کەی ڕوویدا))
- دادگایی نەکردن ((سەرزەنشت نەکردن)) لەسەر ((ڕووداوەکە – بریندارییەکە – نەخۆشیەکە)) .
- تەرکیز بخەرە سەر فریاگوزارییە سەرەتاییەکە .
- پاراستنی زانیاری نەخۆش بە نهێنی .

- لەوانەیە نەخۆشەکە هەست بە دڵنیایی نەکات لەسەر دەستلێدان لەلایەن کەسێکی بێگانەوە جا چ لەڕووی ((تەمەن – ڕەگەز – نەتەوە)).

- لەوانەیە نەخۆشەکە دوودڵ بێت یان بە نامۆیی هەلسوکەوت بکات بەهۆی برینەکانی بێت یان بەهۆی کاریگەری کحولی بێت یان کاریگەری دەرمان بێت .

- بە هێمنی و بە دڵنیایی و بەڕێزەوە هەلسوکەوت لەگەل نەخۆشەکە بکەو وە بەو شێوازە دەتوانیت یارمەتیدەر بیت بۆ دڵنیایی کردنەوەی نەخۆش و وە ڕێگەت پێبدات ئەو یارمەتییەی کە پیویستییانە پێشکەشیان بکەیت .

دەبێ چی بکەیت

کاتێك چارەسەری نەخۆش دەکەیت دەبێت دڵنییاو ئارام و بەڕێزەوە چارەسەری بکەیت .

- خۆت بە نەخۆشەکە بناسێنە ئەگەر ئاگای لەخۆ بوو .
- داوای ناوەکەی لێبکەو وە ناوەکەی بەکاربهێنە لەکاتی بانگکردنی .
- ئەگەر بکرێت شوێنەکەت با لە ئاستی شوێنی نەخۆش بێت .
- ئەگەر بکرێت پەیوەندی چاوکانت هەبێت ((سەیری چاوەکانی یەکتر بکەن)) .
- ئاسودەیی و دڵنیاکردنەوەی نەخۆش لە هەموو کاتێکدا ، وە ئاگاداری زمانی جەستەت و ئاوازی بە)) .
- وە هەموو کاتێك ئەوە بۆ نەخۆش ڕوونبکەرەوە کە تۆ چیدەکەیت و بۆچی وا دەکەیت.
- داوا لە نەخۆشەکە بکە یارمەتیت بدات لە چارەسەرکردنیدا ، ئەگەر ئەوان بتوانن یارمەتیت بدەن .

لێکۆڵینەوەی یاسایی ((Legal considerations))

*ئەرکی چاودێری ((duty of care))

کاتێك تۆ بڕیاردەدەیت فریاگوزاری سەرەتایی پێشکەش بکەیت وە دەستتکرد بە چارەسەرکردنی فریاگوزاری سەرەتایی بۆ نەخۆش ، دەبێت خۆت پابەند کردبێت بۆ گرینگیدان بە نەخۆشەکە .

ئەو ئەرکی گرینگیدانەیە بەو مانایەیە کە تۆ بمێنیتەوەو چارەسەری فریاگوزاری سەرەتایی بۆ نەخۆشکە ئەنجام بدەیت بە باشترین توانا و ئاستی هەوڵدانەکەت .

ئەم ئەرکی چاودێریکردنە بەردەوام دەبێت تاکو :-

- تۆ دەتوانیت گرینگی پێ بدەیت تاوەکو یاریدەدەرێکی تری شارەزا دەگات .
- تۆ دەتوانیت گرینگی پێ بدەیت تاوەکو پسپۆرێکی تەندووستی دەکات .
- لەڕووی جەستەییەوە توانات نەمێنێ گرینگی پێ بدەیت .
- لەڕووی شوێنەکەوە کە سەلامەت نەبێ بۆتۆ کە بەردەوام بیت لە گرینگی پێدانی .

*ڕازیبوون ((consent)) .

بەشێوەیەکی گشتی و هزری ، پێگەیشتوان مافی ئەوەیان هەیە کە هەر جۆرە چارەسەرێك ڕەتبکەنەوە ، تەنانەت ئەگەر ئەو جۆرە چارەسەرە پیویستیش بێت بۆ ڕزگارکردنی ژیان ، چارەسەرکردنی کەسێك بەبێ ئەوەی ڕازیبێت لەوانەیە هەڕەشە دووروست بکات ،

پێش ئەوەی هەر یارمەتییەکی سەرەتایی پێشکەش بە نەخۆش بکەیت ، پیوستە سەرەتا ڕەزامەندی نەخۆشەکە بەدەست بێنیت بۆ دەستکردن بە چارەسەرکردنەکە .

ئەگەر نەخۆشەکە مندال بوودەبێت داوای مۆلەت لە دایك و باوکی بکرێت یان لە ڕاسپاردەکەی ((ئەوکەسەی لە جێی دایك وباوکییەتی)) ، بەلام ئەگەر دایك و باوك یان ڕاسپێر ئامادە نەبن وە بریندارییەکە یان نەخۆشیەکە هەڕەشەبێت بۆ سەر ژیان ، ئەوکاتە پیوستە یەکسەر فریاگوزاری سەرەتایی بۆی ئەنجام بدرێ .

ڕەزامەندی دەتوانرێت تێبگەیندرێت یان دەربڕێت ، وە نەخۆشەکە بەڵگەیە بۆ ڕازیبوون ئەگەر ئەوان بچنە ژووری فریاگوزاری سەرەتایی وە هاوکاریکردنی فەرمانبەری فریاگوزاری سەرەتایی. دەربڕینەکانی ڕازیبوونی نەخۆشەکە کاتێك ئەوان ڕێگەیاندا قسەبکەن یان بینوسن بۆ یەکەم کەسی یاریدەدەر یان دەستەی کارکەران .

لە هەندێ بارووددۆخدا کەسەکان ڕازی نابن کە چارەسەر بکرێن بۆنمونە ((ئەگەر نەخۆشەکە ئاگای لەخۆنەبێت یان ئەگەر برینداریەکە یان نەخۆشیەکە کاریگەری هەبێت لەسەر تواناکانیان)) کە نهێنی ئاشکرا دەکات ، یان کە نەخۆشەکە زۆر گەنج بێت یان ناچالاکی دەروونی هەبێت .

ئەگەر نەخۆشەکە ڕازی نەبوو چارەسەری بۆ بکرێت ، یەکەم یارمەتیدەر دەتوانێت وادبنێت کە ئەگەر نەخۆشەکە بتوانێت ڕازی دەبوو.

بەم شێوەیە یەکەم یارمەتیدەر دەتوانێت چارەسەری پیوستی بۆ بکات بۆ پاراستنی ژیانی کەسەکە یان بۆ ڕێگریکردن لە زۆری نەخۆشییەکەی یان برینداریيەکەی .

تایبەتمەندی و نهێنی ((privacy and confidentiality))

پیوستە زانیاری لەسەر ڕووداوەکەو نەخۆش بە نهێنی بهێلرێتەوە و تەنها لەگەل کارمەندە پزیشکییەکان هاوبەشی پێ بکرێت ، تایبەتمەندی نەخۆش دەبێت هەمیشە تا ئەو ڕادەیەی دەکرێت ڕێزی لێ بگیرێت ، ئەو کەسەی کۆنترۆڵی ریکۆردەکانی کردووە ، بەرپرسیياریەتی هەیە بۆ دڵنییابونەوەی ، تەنها ئەوان شیاون بۆ لابردن و جێبەجێ کردنیان ، وە هەموو تۆمارەکات دەبێت خەزن بکرێن لە شوێنێکی پارێزراو وە نەخۆشەکە دەبێت ئاگادار بکرێتەوە ئەگەر ڕێگەی پێدرابێت .

تۆمارەکان دەبێت پارێزراوبن لەلای هەموو ئەوانەی کە ڕێگەیان پێدراوە بەتایبەتی بەڵگەکان وەکەی وە بۆ .

یاسادانان جیاوازە لەوەی کە کێ دەتوانێت دەستی بگات بە تۆماری یارمەتییە سەرەتاییەکان و ماوەی دەستگەیشتنیان و وەلە چ ڕووداوێك دەبێت ڕاپۆرت بدرێت .

لەگەڵ ئەوەشدا ئەم خەڵکانەی خوارەوە مافی چوونەژوورەوەیان هەیە :–

- پزیشکی چارەسەر وە کارمەندانی اسعاف .
- ئەو کەسانەی کە لێکۆڵینەوە دەکەن لە شوێنی کارکردنی و لە نەخۆشی و یان برینداری نمونە وەکو ((پۆلیس – لێکۆڵەر لە مردن – دەسەلاتی پشکنینی شوێنی کار – دادگا))
- فەرمانبەرەکان وەك ((بۆ دڵنیابوون لەوەی کە برینەکە پەیوەندی بە کارەوە هەیە یان بۆ یارمەتیدان)) کە هۆکاری ڕووداوەکە دیاری دەکەن .

لێپرسراوی ((liability)).

نابێت ڕێگە بدەیت بەو بیرۆکانەی کە بەربەست دوورستدەکەن بۆ وەستاندنی تۆ ، بۆ پێشکەشکردنی فریاگوزارییە سەرەتاییەکان ، یاریدەدەرانی یەکەم تەنها بەرپرسییارن لە هەر بریندارییەك کە بەهۆی ئەوانەوە بێت ئەگەر کەمتەرخەمی بکرێت لە نیشاندانیان.

ئەو کەسەی کە شکات دەکات دەبێت بتوانێت پێشان بدات لە نێوان شتەکانی تردا کە نەبوونی ئەرکی چاودێری یە .

چارەسەرکردن لەدووای تواناو ڕاهێنانی یاریدەدەری یەکەم ، وە ئەوەی کە چارەسەرکردن لەوبارودۆخەدا گونجاو نەبێت .

هەڵگرتن ((documentation)) .

لە ژینگەی شوێنی کاردا ئەوەی کە پیوستە و ئەو ڕووداوانەی کە فریاگوزارییە سەرەتایەکان دەگرێتەوە هەموو دۆکیۆمێنت بکەیت.

پاراستنی ریكۆردی باش و دوورست پیوستە :-

- بەڕێوەبردنی گونجاوی پزیشكی .
- یاسای پیوست بەو تۆمارانە هەبێت .
- بۆ پاراستنی یاریدەدەری یەكەم لە دژی ئەگەری دادگایكردن و جیٚ بەجێكردنی دادگایكردنەكەی .
- بۆ پاراستنی تاك و ڕێكخراوەكان ئەگەر ناكۆكی و مشتومڕێك هەبێت .
- بۆ دابینكردنی زانیاری و ڕێگەدان بە توێژەران بۆ هەڵسەنگاندنی برینداری و نەخۆشییەكان .

پیوستە دۆكیۆمێنتەكان :_

- ڕاست و گونجاو بێت .
- لەكاتی چارەسەردا بنوسرێت .
- ڕاستییەكان لەخۆ بگرێت وەك ئەوەی لەلایەن نەخۆشەوە هاتوە .
- نابێت بیستن و بۆچوون تۆماربكرێن .
- ئەگەر بكرێت پەسند بكرێت و واژووی بۆ بكرێت لەلایەن نەخۆشەوە .
- بدرێت بە كەسانی شیاو .
- دەبێت بە نهێنی بهێڵدرێتەوەو خەزن بكرێت لەناو دۆلابێكی دار یان بە شێوەیەكی ئەلیكترۆنی لە شوێنێكی پارێزراودا خەزن بكرێن .
- بۆ ماوەی ((٧ سال)) بپارێزرێن بۆ نەخۆشە ((پێگەیشتووەكان)) .
- یان تا ئەوكاتەی كە نەخۆش تەمەنی دەبێتە ((٢٥ سال)) ئەگەر نەخۆشەكە تەمەنی ((١٨ سال)) كەمتر بێت .

فریاگوزاری سەرەتایی ((First Aid))

فریاگوزاری سەرەتایی چاودێریکردنی سەرەتایی کەسێکە کە بریندارە یان نەخۆشە ، دەکرێت فریاگوزاری لە چەند حالەتێکی فراواندا پیوست بێت لە برینداری بچووکەوە بۆ هەڕەشەکردن لە ژیان . دەکرێت ئەمانە لە ئەنجامی ڕووداوەکانی ناوماڵیش بێت وە لە شوێنی کاریش بێت وە لە دەرەوەش بێت وە هەروەها دەکرێش لەئەنجامی فریاگوزاری پزیشکیش بێت .

خەلك ژیان دەكات لە حالەتی هەبوونی ((ڕەبۆ – شەكرە – فیٚ)) بەبیٚ ئەوەی كاریگەریەكی بەرچاوی لەسەر شێوازی ژیانی ئەوان هەبێت . هەرچۆنێك بێت لەوانەیە لە حالەتە ناكاوەكاندا ئەم مەرجانە سەر هەڵبدەنەوە .

هۆكاری ڕووداوەكان هەمیشە دیار نی یە ، لەهەندێك حالەتداو لەم جۆرە حالەتانەدا تۆ ڕێنمایەکانی ((DRSABCD)) چاودێری گونجاو بەکار بهێنە .

ئامانجی فریاگوزارییە سەرەتاییەکان بریتین لە :–

- هێشتنەوەی نەخۆشەکان بە زیندوویی .
- ڕێگریکردن لەهەر برینێك یان نەخۆشییەك كە خراپتر بیت .
- یارمەتی باشترکردن و چاکبونەوەی دەدرێت .
- دابینکردنی ئاسودەیی بۆ ئەو کەسانەی کە بریندارن یان نەخۆشن .
- دڵنییابەرەوە کە ژینگەکە سەلامەت بێت بۆ یاریدەدەری یەکەم و کەسانی ترو نەخۆشەکان
- لە حالەتی برینداری کەم یان نەخۆشییەکی کەم فریاگوزاری سەرەتایی لەوانەیە تەنها چارەسەری ئەو نەخۆشانە بکات کە داوای دەکەن . نمونە ((cold pack)) بۆ پەستانەکانی ماسولکە .

لە حالەتی برینداری و نەخۆشی زۆردا پیویستی بە یارمەتی پزیشکی زیاتر دەبێت نمونە ((نەشتەرگەریکردن بۆ دووبارە ڕێکخستنەوەی ئێسکی شکاو)) .

یەکەم کردار ((یەکەم کار)).((First actions))

لەدابینکردنی فریاگوزارییە سەرەتاییەکان یەکەم کارت ئەوەیە کە نەخۆشەکە بە زیندوویی بهێڵیتەوە ، لەبەر ئەوەی تۆ یەکەم کەسی پشکنین و کارکردن دەست پیٚ دەکەیت لە هەر حالەتێکی ناکاودا کە لەوانەیە پیوست بێت .

دەست بە جیٚ بەجێکردنی ئەم ڕێنمایانە ((DRSABCD)) بکە .

پاشان دەتوانیت هەڵسەنگاندن بۆ نەخۆشەکە بکەیت و بە تەواوی بەرەو پێش ببەیت بە:

- چارەسەرکردنی هەر برینێك کە هەڕەشە بێت بۆ سەر ژیان وەکو (خوێنبەربونێکی توند).
- کۆکردنەوەی ((هستری)) زانیاری وەرگرتن لە نەخۆش ئەگەر ئاگایان لەخۆ بێت .
- ئەنجامدانی هەڵسەنگاندن بۆ حالەتی نەخۆشەکە .
- چاودێریکردنی نەخۆشەکە .

پۆلێنکردن ((Triage))

لە ڕووداوە ناکاوەکاندا لەوانەیە ژمارەیەکی زۆر نەخۆش هەبێت کە پیویستی بە چارەسەر هەبێت پیویستە بڕیار بدەیت کە سەرەتا کام نەخۆش چارەسەر بکەیت .

ئەولەویەتی چارەسەرکردن بە زۆر دەدرێت بەو کەسانەی کە هەرەشە لەسەر ژیانیان هەیە ، جا بەهۆی برینداریيەوە بێت یان بەهۆی نەخۆشییەوە بێت .

لە حالەتی فریاگوزاری سەرەتایی دا دوو بنەمای سەرەکی پۆلێنکردن هەن .

یەکەم :- ژیانکردن دێت پێش دەست و پێیەکان .

هەروەکو یاسایەکی گشتی هەیە کە چارەسەرکردنی بۆڕی هەوا گەورەترین ئەولەویەتە ، نەخۆشێك کە نەتوانێت بە ئاسایی هەناسە بدات ، ئەولەویەت بۆ ئەوە ، نەوەك بۆ نەخۆشێك کە خوێنبەربونی هەبێت .

دووەم :- پێویستە تیژ ((سەخت)) بێت پێش ئەنجامدانی کاری درێژخایەن .

نەخۆشێك کە خوێنبەربونی لە ناوەوەی سك هەبێت ئەولەویەتی زۆر زیاترە لەوەی کە نەخۆشێك بڕبڕەی شکابێت .

مێژووی نەخۆشی ((patient history))

ئەگەر نەخۆشەکە ئاگای لەخۆبێت و دەتوانیت قسەیان لەگەلدا بکەیت بۆ کۆکردنەوەی زانیاری لەسەر ڕووداوەکە و بارودۆخەکەیان ، کاتێك تۆ زانیاری لە نەخۆش وەردەگریت ئامانجەکە دۆزینەوەی هەرشتێك بێت کە لەوانەیە گرینگ بێت سەبارەت بە نەخۆش و ڕووداوەکە بەکارهێنانی ((SAMPLE)) بۆ بیرهاتنەوە .

ئەو ووردەکارییانەی کە پیوستە کۆیان بکەیتەوە لەخوارەوە باس ((SAMPLE)) دەکەین .

ئەگەر نەخۆشەکە بێهۆش بوو دەتوانیت هەموو شتێك بپشکنیت کە پەیوەندی هەبێت بە برینداری یان نەخۆشی یەکەوە ، لەوانەیە نەخۆشەکان کەلوپەلیان پێبێت کە گرینگییان پیٚ دەدەن وەکو ((بازنی ئاگادارکردنەوەی پزیشکی – پەمپی ڕەبۆ – دەرزی قەلەمی ئەدرینالین)) .

((SAMPLE))

نیشانەکان ((Signs and symptoms))

ئەگەر بکرێت پرسیار لە نەخۆش بکە کە هەست بەچی دەکەی نمونە ((ئازار – ڕشانەوە)) وە تێبینی نیشانەکانی برینداری یان نەخۆشی بکە و دەتوانیت ببینیت .

هەستیاری "حەساسی" ((Allergies))

داوا لە نەخۆشەکە بکە هیچ هەستیاری هەیە.

دەرمان ((Medication))

داوا لە نەخۆشەکە بکە لەماوەی ((٢٤ کاتژمێری)) ڕابردوودا کە هیچ دەرمانێکی خواردووە یان دەرمانەکانی بە ڕێکوپێکی خواردووە .

ڕابردوو ((Past))

مێژووی پزیشکی – پرسیار لە دۆخی ئێستای نەخۆش بکە

دووایین ((Last))

دووا ژەمی خواردن – داوا لە نەخۆشەکە بکە کۆتاجار چی خواردووە یان چی خواردۆتەوە.

ڕووداوەکان ((Events))

بەهۆی ڕووداوەوە – داوا لە نەخۆشەکە بکە کە ڕوداوەکە چۆن ڕوویدا .

نیشانەی گرینگ ((vital signs))

هەروەکو یاریدەدەری یەکەم گرینگە چاودێری نیشانە گرینگەکانی نەخۆش بکات ((نیشانە حەیەویەکان)) .بەڕێکو پێکی چاودێری هەناسەدان و وەلامدانەوە و ڕەنگ و پلەی گەرمی نەخۆش بکات .

چارەسەرکردنی نەخۆش بەگشتی ((general management of a patient))

چارەسەرکردنی نەخۆش بەگشتی هەمان شتە ، هەرچۆنێك بن هۆکارەکان

نەخۆشەکە پێویستی بە :–

- لە مەترسی بپارێزیت .
- لەسەر شێوەی ریکۆڤەری دابنێ ئەگەر بێهۆش بوو وە هەناسەدانی ئاسایی بوو .
- بۆڕی هەوای خاوێن بێت .
- برینداریيەکانی چارەسەر بکرێت وەکو ((خوێنبەربون – سوتان – برین)) .
- وەرگرتنی یارمەتی پزیشکی گونجاو ، وە پەیوەندی بکە بە ((١٢٢)) داوای اسعاف بکە.
- چاودێری بکە هەتاکو اسعاف دەگات .

دەبێ چی بکەیت

*ئەگەر نەخۆشەکە بێهش بوو یان هەناسە بە ئاسایی نەدات .

- ئەم ڕێنمایانە ((DRSABCD)) جیٚ بەجیٚ بکە .

*ئەگەر نەخۆشەکە بە ئاسایی هەناسە بدات

- ئەم ڕێنمایانە ((DRSABCD)) جیٚ بەجیٚ بکە .
- ئەو نەخۆشەی کە بێهۆشە بەلام هەناسەدانی هەیە ئەوا بیخەرە سەر شێوەی ڕیکۆڤەری بەلام بە وریاییەوە ئاگاداری سەر و ملی بە .
- داوا لە نەخۆشەکە بکە کە چی ڕوویدا ئەگەر ئاگای لەخۆبێت .
- چارەسەری ئەو برینانە بکە کە هەڕەشەن بۆسەر ژیان وەکو ((خوێنبەربونێکی توند لە دەرەوە))ئەگەر بکرێت بینێرە بۆ یارمەتی پزیشکی وە نەخۆشە بێهۆشەکە نابێت بەتەنها جیٚ بهێلرێت .
- چارەسەرکردنی برینەکانی تر وە ((برینی بچووك یان مامناوەند))
- چاودێرییەکە لاوەکی ئەنجام بدە پشکنینەکە لە ((سەر تاکە پیٚ)) ئەنجام بدە . بپشکنە .
- پشکنین بۆ نەخۆشەکە بکە بۆ ((ناسنامەی – دەرمان – ئامێری ئاگادارکردنەوەی پزیشکی وەکو ((بازنەی پزیشکی یان ملوانکە)) .
- پرسییار لەو کەسانەی دەوروبەری بکە کەچی ڕوویداوە وە هەموو تێبینییەکان تۆمار بکە.
- بەردەوام سەیری هەناسەدان و وەلامدانەوەی بکە .
- زانیاری بدە بە کارمەندە پزیشکی یەکان کاتێك دەگەن .

هەڵسەنگاندنی دووەم ((Secondary assessment))

دووای ئەوەی کە ئەو ڕێنمایانەت ((DRSABCD)) جیٚ بەجیٚ کردو وە دڵنیابویەوە لەوەی کە ئەو حالەتە هەڕەشە نی یە لەسەر ژیانی نەخۆشەکە ، ئەوا دەتوانیت هەڵسەنگاندنی دووەم بۆ نەخۆشەکە بکەیت ، کە پشکنینەکە لە ((سەر تاکو پەنجەکانی پیٚ)) دەبێت بپشکندرێت وە ئەوە یارمەتیت دەدات کە چ برینداریەك هەیە و وە پێشینەیەکە بۆ چارەسەرکردنی فریاگوزارییە سەرەتاییەکان کە پیویستە بەپێی سەختی برینەکان چارەسەر بکرێن .

پیویستە یارمەتیدەری یەکەم ئاگاداری ((تەمەن – سێکس – کلتور)) ی ئەو کەسە بێت کە پشکنینی بۆ دەکات ، هەروەك هەڵسەنگاندنەکە ئەنجامدرا پرسییار لە نەخۆشەکە بکە کە ئایا هەست بە ئازار دەکەیت .

لەکاتی هەڵسەنگاندنی ((پشکنین))ی نەخۆش لە ((سەر)) دەست پیٚ بکە بۆ خوارەوە تاکو دەگەیت بە ((پەنجەکانی پیٚ)) ، دەبێت بەدووای خوێنبەربوون و برینداری تردا وە ((ئازاردان – ئەستوربون – برین – شێواوی))دا بگەرێیت .

دەبیٚ چی بکەیت

١. سەر بپشکنە

- بەدووای ((خوێن – شینبوون یان سوربونەوە – ئەستوربون))دا بگەڕیٚ .

٢. دەم و چاوی بپشکنە

- چاوەکانی بپشکنە :– بەراووردی قەبارەی ڕەشێنەی چاوەکانی بکە وە بگەڕیٚ بەدووای ((برین – شینبوون یان سوربونەوە – ئەستوربون))دا بگەڕیٚ .
- بەراووردی لایەکی دەم و چاوی بکە لەگەڵ لایەکەی تری دەم و چاوی بۆ گەڕان بەدووای ((ئەستوربون یان هەر ناتەواوییەکی تر)).

٣. ملی بپشکنە

- بگەڕیٚ بەدووای ((برینداری – شینبوون یان سوربونەوە – برین))دا .
- پشکنینی ئێسکەکانی ((مل – شکان – شینبونەوە یان سوربونەوە))

٤. پشكنینی ((شانەكان – قۆڵەكان – دەستەكان)) كە ئایا برین یان خوێنبەربوون یان شكان هەیە .

- پشكنینی جومگەكانی شان وە تیغەكانی شان .
- هەردوو قۆڵەكان بە تەواوی و بە درێژی بپشكنە .
- هەردوو دەستەكان وە هەر پەنجەیەك بەجیا بپشكنە بەدوای ((شینبوونەوە یان سوربونەوە – ئەستوربوون – برین – شكان)) دا بگەڕێ .

٥. سنگ بپشكنە

بەدووای ((برینداری –شینبوونەوە یان سوربووەوە – برین)) دا بگەڕێ .

- ئایا سنگ بە ئاسانی و بەیەكسانی وزە سەرف دەكات ؟
- ئایا هەناسەدان هۆكاری ئازارە ؟

٦. سك ((زگ)) بپشكنە

بەدووای ((برینداری – برین – شینبوونەوە یان سوربونەوە)) دا بگەڕێ .

- ئەوە سەرپەرشتیارە كە ئایا پەستانێكی نەرم لەسەر سنگ هۆكارە بۆ ئازار .

٧. حەوز وە هەردوو سمت بپشكنە

بەدووای ((برینداری – برین – شینبوونەوە یان سوربونەوە)) دا بگەڕێ .

- پاڵ بنێ بە سەرەوەی سمتەكان بەرەو یەكتری كە ئایا ئەوە هۆكاری ئازارە.
- پشكنینی بەڵگەیی بۆ پانتۆڵی تەڕ یان هەبوونی خوێن لە ناو زاوزێ ((گەلی)) .

٨. لاتەكان وە گۆزینگ وە پێیەكان بپشكنە

- هەردوو لاقەكان بەتەواوی و بە درێژی بپشكنە وە بگەڕێ بەدووای ((شینبون و سوربون – ئەستوربوون – برین – شكان)) یا هەر ناتەواوییەكی تر كاتێك پێیەكانی جووت دەكەیت .
- هەردوو پێیەكان و هەر پەنجەیەكی پێ بەجیا بپشكنە و بگەڕێ بەدووای ((شینبوون یان سوربونەوە – ئەستوربون – برین – شكان))

چارەسەرکردنی دیمەنی ڕووداوەکە

((Managing an accident scene))

لەحالەتی ناکاودا لێزانی و زانیاریەکانی تۆ لە فریاگوزاری سەرەتایدا لەوانەیە گرینگ بێت لە چارەسەرکردنی ڕووداوەکە ، ئەگەر تۆ یارمەتیدەری یەکەم بیت لە شوێنی ڕووداوەکە دەتوانیت دڵنیابیتەوەی لەوەی کە :-

- ئەولەویەت بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشەکان بەگونجاوی هەڵسەنگاندنە .
- نەخۆشەکان پارێزراوبن لە بریندارى زیاتر .
- یاریدەدەرە سەرەتاییەکانی تر وە ئەوانی تر پارێزراوبن لە بریندارببوون .
- دەتوانیت لەو جێگایە خزمەتگوزاری سەرەتایی بەدەست بێنیت .

سەلامەتی لە ڕووداوەکەدا

لەحالەتی فریاکەوتندا دەبێت شوێنی ڕووداوەکە سەلامەت بێت بۆ هەموو کەسێك ((خۆت – نەخۆشەکە – ئەوانەی دەورووبەرت)) وە پیوستە شتەکە دیاری بکەیت ئەگەر :-

- هیچ مەترسییەکی بەردەوام هەیە نمونە ((هاتوچۆ – ئاگر – گاز – تەم – سوتەمەنی – مادەکیمیاییەکان – کەوتن – زیان پێکەتن لە هێلی کارەبا – وەپێکهاتەی ناجێگیر)) .
- ڕاستەوخۆ ژیانی کەسێك لەمەترسیدا بێت نمونە ((لە ئاگر – کەرستەی گڕدار)) .

بۆیە ئەو شوێنە مەترسیدارانە جیٚ بهێلە بۆ کارمەندانی فریاکەوتن ، بۆ مامەلەکردن لەگەڵیان ، چونکە ئەوان ڕاهێنراون و کەرستەیان هەیە بۆ مامەلەکردن لەگەل بارودۆخەکەدا .

هەرچۆنێك بێت دوای هەڵسەنگاندنی بارودۆخەکە ئەگەر بکرێت لەوانەیە تۆ بڕیار بدەیت کە نەخۆشەکە بگوازیتەوە یان هەنگاوێك بنێیت بۆ کەمکردنەوەی مەترسی لەسەری .

سەیرکەرەکان ((ئەوانەی دەورووبەرت)) ((Bystanders))

هەمیشە سەیری ئەوانەی دەورووبەرت بکە کە کێ دەتوانێت بە جۆرێك لە جۆرەکان یارمەتیت بدات

ئەوانەی دەورووبەرت لەوانەیە توانای ئەوەیان هەبێت کە :-

- یارمەتیان بۆ دڵنیایی و سەلامەتی شوێنی ڕووداوەکە .
- پەیوەندی بە ((١٢٢)) بکە بۆ خزمەتگوزاری فریاگوزاری پێویست بۆ ڕووداوەکە ئەگەر پێویست بێت ، وە هێزی ئیشکردنی ناوخۆیی بۆ کوژاندنەوەی کارەبا .
- دۆزینەوەی جانتای فریاگوزاری سەرەتایی یان جێگرەوەی .
- یارمەتی بدە بۆ پێدانی فریاگوزاری سەرەتایی لەژێر ئاراستەکەتدا .
- کۆکردنەوەی زانیاری لە ((نەخۆش – کەسانی تر)) وە هەر کەسێکی تر کە بتوانێت یارمەتیت بدات .
- یارمەتی پاراستنی تایبەتمەندی نەخۆشەکە بدە .
- کۆکردنەوەو پاراستنی کەلوپەلی نەخۆشەکە .
- دڵنیاکردنەوەی لە خزم و هاوڕێکانی نەخۆشەکە .
- پێدانی زانیاری پیوست بە کارمەمەندە پزیشکییەکان .
- کۆنترۆلکردنی جەنجالییەکە ((قەرەبالغیەکە)) .
- ئاگادارکردنەوەی ترافیکلایت بۆ هێواشکردنەوە یان وەستاندنی .

ڕادەستکردن بۆ یارمەتی پزیشکی ((Handover to medical aid))

یارمەتی پزیشکی چارەسەرکردنە لەلایەن پسپۆڕێکی چاودێری تەندووروستی کە لەوانەیە ((پزیشك – پەرستار – پزیشکی فریاکەوتن)) بێت ، یارمەتییە پزیشکییەکان بە فریاگوزارییە سەرەتاییەکان دەست پێدەکەن کاتێك کە پسپۆڕی چاودێری تەندوورستی دەگاتە شوێنی ڕووداوەکە یان کاتێك نەخۆشەکە دەگەیێنرێتە نۆرینگەیەك یان نەخۆشخانە .

یەکەم یاریدەدەر لەوانەیە داواکراو ((پیوست)) بێت بۆ مانەوەو دابینکردنی یارمەتی گونجاو ئەگەر داواکرابوو لەلایەن کارمەندانی چاودێری تەندوورستی .

پسپۆڕی چاودێری تەندوورستی لەوانەیە داوای زانیاریت لێ بکات لەبارەی ڕووداوەکەو نەخۆشەکە .

کاتێك نەخۆشەکە ڕادەست دەکەیت بۆ چاودێری و یارمەتی پزیشکی دڵنییابەوە لەو زانیاریانەی کە دەیدەیت پوختن و پەیوەندیدارن و ڕاستن .

ڕادەستکردن دەبێت داپۆشراو بێت کە:−

- چی ڕوویدا بوو .
- چەند لەمەوپێش ڕوویدابوو .
- چ فریاگوزاریەکی سەرەتایی بۆ کرابوو .
- دۆخی ئێستای نەخۆشەکە .
- هەر باشبوونێك یان خراپبونێکی نەخۆشەکە لە کاتێکدا کە لە ژێر چاودێری فریاگوزاری یەکەمدایە .

وردەکارییە تایبەتییەکانی نەخۆش ئەگەر کۆکرایەوە و ڕەزامەندی بدرێت لەلایەن نەخۆشەکەوە کە هاوبەشی بە زانییاریەکانی بکرێت

دووای ڕووداوەکە ((After an incident))

دابینکردنی چاودێری لە حالەتی فریاگوزاریدا دەکرێت زۆر فشاربەخش بێت بۆ یەکەم یارمەتیدەر دوای ئەوەی یاریدەدەری یەکەم نەخۆشەکەی ڕادەستی چاودێری پزیشکی کرد.

دووای ڕووداوەکە پرسییارڵکردن بەسودە بۆ نزیکبونەوە لە :–

- دەرفەت بدە بۆ باسکردنی هەر هەست و بیرکردنەوەیەك کە لەوانەیە هەبێت سەبارەت بە ڕووداوەکە .
- پشتگیری و دەستەبەرکردن .
- پێدانی زانیاری بۆ ڕێگەگرتن لە ڕووداوێکی هاوشێوە .
- دیاریکردنی هەر کێشەیەك لەگەل پلانی کاری فریاگوزاری .
- پشتڕاستکردنەوەی کاریگەری یارمەتییە سەرەتایەکان کە پێی دراوە .
- ئەم کارە ئەنجاو دەدرێت لەلایەن ((پزیشکێك – پسپۆڕی تەندورستی – کارمەندەکان – بەڕێوبەری سەرچاوە مرۆییەکان)) ئەگەر لەکاتی کارکردن ڕویدا یان کەسێکی شیاوی تر ئەنجامی بدات .

ڕێگریکردت لە هەوکردن ((التهاب))

((Preventing infection))

دەبێ چی بکەیت

هەڵگرتن و پاراستنی کەلەپەلی ستاندارد

- ماسکی گیرفان یان پارێزەری دەم و چاو بۆ ڕپگریکردن لە پەیوەندی دەمی تۆ لەگەل دەمی نەخۆش.
- پەنجەوانەکان دیسپۆزەبل ((تەنها یەکجار بەکاردەهێنرێت)) .
- جێلی کحولی بۆ پاککردنەوەی دەستەکانت .

ئاگاداری پاراستنی ستاندارەکان بە

- دەستەکانت بشۆو وشکی بکەرەوە پێش پێدانی فریاگوزاری سەرەتایەی و وە دووای پێدانی فریاگوزاری سەرەتایی ، تەنانەت ئەگەر پەنجەوانەش لەدەست بکەیت .
- هەموو کاتێك پەنجەوانەی دیسپۆزەبلی خاوێن لەدەست بکە ئەگەر حەزپێبکەیت یان حەزی پێنەکەیت لەبەر هەبوونی خوێن یان شلەکانی تری جەستە .
- خۆت بەدووربگرە لە ((کۆخە – پژمین – قسەکردن لەکاتی چارەسەرکردنی برین)) .
- بەکارهێنانی جلوبەرگی ((تعقیم)) یان خاوێن .
- فرێدانی شتە تیژە دیسپۆزەبلەکان وەکو ((دەرزی – نیدل)) وە پاشماوەی گۆزی بەخوێن و پارچە پەڕۆ وە باندژ)) بە شێوازێکی گونجاو .
- ئەگەر نەخۆشەکە هەر نیشانەیەکی هەوکردنی هەبوو ئامۆژگارییان بکە بۆ ئەوەی داوای یارمەتی پزیشکی بکەن .
- ئەگەر تۆ پەیوەندیت بە شلەکانی جەستەی نەخۆش هەبوو ئەوا بەزووترین کات داوای ئامۆژگاری پزیشکی بکە .

لە دڵۆپە بچوکەکانی هەوا کە بەکتریای تێدایە یان دەتوانێت دەست لە هەندێ شت بدەیت کە بە ((بەکتریا یان ڤایرۆس)) پیس بووە وە بەدەستدان لە ((چاو – لوت – دەم)) بیانگوێزێتەوە بۆ جەستەت .

وە ئەگەر برینێکی کراوە یان پێستی شکاو ((پێستی شەق بوو)) هەبێت ئەوا بەکتریا یان ڤایرۆس دەتوانێت بچێتە ناو جەستەت بە رێگای هەوا یان بە رێگای کەلوپەلێکی پیس کە دەست لە برین دەدات .

لەکاتی فریاگوزارییە سەرەتاییەکان یاریدەدەری یەکەم و نەخۆش لەمەترسیدان بۆ توشبوون .

گرتنە بەری پێوانەیی و وریاکردنەوەکان دەکرێت یەکەم یارمەتیدەر و نەخۆش لەهەوکردن بپارێزن .

ئەم ئامادەکاریانە ئامانجییان رێگرتنە لە گواستنەوە ی خوێن و شلەکانی تری لەش وەکو ((لیکاو – ڕشانەوە – کێم – میز – پیسایی)) وە بۆ پاراستنی برینەکان وە ڕووی برینەکان بە خاوێنی .

دەبێ چی بکەیت

ئەگەر پیسبوون ڕوویدابێت .

١. پێست ((skin))

ئەگەر دەرزییەکە بە برینداریەکەوە نوسابوو یان ئەگەر پێستە شکاوەکە دەستی بە خوێنی لێدرابوو ئەوا ئەو شوێنە بە ئاو سابوون بەباشی بشۆ ، وەئەگەر ئاو بەردەست نەبوو ئەوا بە کلینێسی تەر خاوێنبکەرەوە یان بەحکول یان جێل ئەگەربەردەست بوون .

چاوەکان ((Eyes))

ئەگەر چاوەکان بە خوێن یان شلەکانی تری جەستە پرژێنرابوون ، ئەوا چاوەکانت بدەرە بەر ئاوێکی نەرم یان بۆ ماوەی ((٥ خولەك)) بە نۆڕمال سەلاین بشۆ ، لەماوەی ئەنجامدانی ئەم پرۆسەیە دەبێت چاوەکانت بە کراوەیی بهێڵیتەوە ، وە نابێت خاوێنکەرەوە میکرۆب کوژەکان بەکار بهێنرێن ؟

دەم ((Mouth)) .

ئەگەر خوێن هاتبێتە ناو دەم ئەوا تف بکە ، وەهەر شلەیەك دەم پیس بكات دەبێت دەمت بشۆی ، ئەویش چەند جارێك ئاو لەدەمت وەربدەی.

٢. بەزووترین کات داوای ئامۆژگاری پزیشکی بکە لەم جۆرە بەرکەوتنە لەماوەی چەند کاتژمێرێکدا .

ئەگەر بکرێت کەلوپەلە پیسبووەکان یان نمونەیەك لە پیسبووەکان بەخوێن پیوستە بپارێزرێن بۆ پشکنین .

نیشانەکانی هەوکردن ((التهاب))

نیشانەکانی هەوکردنی ((التهاب))ی برین لەوانەیە ئەمانە بگرێتەوە :-

- زیادبونی ئازارو ئازاردان .
- زیادبوونی پلەی گەرمی دەوروبەری برینەکە .
- زیادبوونی ئەستوربون و سوربونەوە ی برین یان دەوروپشتی برین .
- هەبونی کێمێکی زۆر لەناو برین .
- تا ((ئەگەر هەوکردنەکە بەردەوام بێت)) .
- ئەستوربون و ئازاردانی لیمفە گلاندەکان .
- ڕێیڕەو یان سوری خەتەکە دووردەکەوێتەوە لە برینەکە .

بەرزکردنەوەو جولاندنی نەخۆش

((Lifting and moving a patient))

- مەگەر بە تەواو پیویست بێت ، گەر نا نەخۆشەکە مەجولێنە هەتاکو یارمەتی پزیشکی دەگات .
- جولاندنی نەخۆش وادەکات کە برینداریيەکە زیاربێت .
- هەرکاتێك گونجاو بێت هەولبدە فریاگوزاری سەرەتایی ئەنجام بدەیت لەو شوێنەی کە نەخۆشەکەت دۆزییەوە .
- تەنها ئەو کاتە نەخۆشەکە بگوازەوە ئەگەر ڕاستەوخۆ مەترسی هەبێت لەسەر ژیانی .
- تەنها لەو حالەتانە نەخۆشەکە بگوازەوە کە هەرەشە لەسەر ژیانی بێت ، کە ناتوانیت فریاگوزاری سەرەتایی بۆی ئەنجام بدەیت لەو شوێنەی کە لێیەتی .

دەبیٚ چی بکەیت

پێش گواستنەوەی نەخۆش ڕەچاوی ئەم خالانە بکە

- ئەگەر بێتو بتوانیت رەچاوی قەبارەو کێشی کەسەکە بکەیت بەبیٚ هەبوونی برینداری
- چ یارمەتییەکی تر بەردەستە .
- جۆر و جدییەتی برینداریەکە .
- جۆری ئەو شوێنەی کە لێی دەپەڕتەوە کە ئایا ((زبرە – لێژە – .....هتد)).
- ئەوکاتەی کە نەخۆشەکە دەبیٚ بگوازرێتەوە .

شێوازە ڕاستەکانی بەرزکردنەوەی نەخۆش

کاتێك کە نەخۆش بەرزدەکرێتەوە ئەمانەت لەبیر بێت :–

- خۆت لە ئەژنۆ ((چۆك)) ڕا بچەمێنەوە .
- پشتت ڕاست بێت و سەرت بەرزکەرەوە .
- لە شوینی هاوسەنگدا بمێنەرەوە .
- سەنتەری ڕاکێشانەکەت بە نزمی بهێلەوە .
- کێشی نزیك جەستەت بێت بۆ جێگیربوون ، پاشان هەنگاوی بچووك بهاوێن .
- وەکو تیمێك کاربکەن ، پیوستە یەکێك رۆلی سەرکردە ببینێت .

ئاگاداركردنەوە

ئەگەر گومانتكرد كە ((سەر – مل – بڕبڕە))ی نەخۆشەكە بریندارە ، لەكاتێكدا كە نەخۆشەكە بێهۆش بێت بەلام هەناسەدانی ئاسایی بێت یان لەوانەیە بڕشێتەوە :-

- لەكاتی گواستنەوەی نەخۆشەكە ئاگاداری ((سەر – مل)) ی بە ، دەبێت هاوسەنگ بێت لەگەل بڕبڕە .
- دووربكەوە لە پێچانەوەی یان چەماندنەوەی نەخۆشەكە .
- دووربكەرەوە لە پەستان خستنەسەر هەر ناوچەیەكی جەستەی نەخۆش .
- دەستەكانت یان پارچە پەڕۆیەكی خاوێن وەكو ((جلوبەرگ – بەتانی)) لەژێر سەری نەخۆشەكە دابنێ بۆ هێشتنەوەی سەری نەخۆشەكە لە شوێنێكی جێگیردا.
- دەرهێنانی شتەكانی وەكو ((پارەی ئاسن – كلیل)) وە ئەوشتانەی قەبارەیان گەورەیە لە گیرفانەكانی نەخۆش دا .
- نابێت یەخەی مل ((cervical collar)) بەكار بهێنرێت بۆ نەخۆشەكە .

سەلامەتی و ڕێگەگرتن ((Safety and prevention))

فریاگوزارییە سەرەتاییەکان نابێت تەنها لەسەر وەلامدانەوەو برینداری و نەخۆشی بێت ، هەروەها پێویستە ڕێگریکردنیش بێت لە برینداری و نەخۆشی و وە دوورستکردنی ژینگەیەکی سەلامەت بۆ کەمکردنەوەی مەترسییەکان .

ئەوە زۆر بەسودە کە بیر لەو مەترسییانە بکەیتەوە کە ڕەنگە ڕووبەڕوت ببنەوە لە ژینگە جۆراوجۆرەکاندا وەکو ((ماڵەوە – شوێنی کار – دەرەوە – ناوچە دوورەکان))وە چۆن ئەم مەترسییانە کەم بکەینەوە ،

وە هەروەها بەسودە کە بیر لە باری نائاساییی تایبەت بکەینەوە وەکو ((ئاگر – کارەساتە سروشتییەکان)) وە چۆن دەتوانین خۆمان بۆ ئامادە بکەین .

بناغەکان

- بەلایەنی کەمەوە دەبێت یەك لە یاریدەدەری مەشقپێکراو لە ((ماڵەوە – شوێنی کار – گروپەکەت))دا هەبێت .
- هەڵگرتنی جانتایەکی فریاگوزاری سەرەتایی وە دڵنیابە لەوەی کە هەموو کەس دەزانن شوێنەکەی لەکوێیە .
- ژمارەی تەلەفۆنی فریاکەوتن هەبێت ، وە منداڵەکانت فێربکە کە چۆن پەیوەندی بە ((١٢٢)) وە بکەن و ، وە چۆنیش داوای یارمەتی بکەن .
- ئەگەر تۆ حالەتێکی تەندوورستیت هەبێت کە لەوانەیە بتخاتە مەترسییەوە وەکو ((نەخۆشی شەکرە یان فرەهەستیباری)) وە دڵنیابەرەوە لەوەی کە تۆ پلانێکی کرداری گونجاوت هەیە و ئامێری ئاگادارکردنەوەی پزیشکی هەڵدەگریت نمونە ((بازنەی پزیشکی bracelet)) .

هەروەها ئەوە بیرۆکەیەکی باشە کە بە ((عائیلەکەت – هاوڕێکانت – هاوکارەکانت)) بڵێیت دەربارەی حالەتەکەت ، وە بۆ ئەوەی بتوانن یارمەتیت بدەن لە فریاگوزارییە سەرەتاییەکاندت .

جانتای فریاگوزاری سەرەتایی ((First aid kits))

جانتای فریاگوزاری سەرەتایی پێویستە هەموو یاریدەدەرێك هەیبێت لە ((ماڵەوە – لەناو ئۆتۆمبێل – لە شوێنی كار – لەكاتی یاریكردن)) .

ئەوە زۆر گرینگە كە بزانیت هەریەك لە كەلوپەلەكان بۆچی بەكاردێت و وە چۆنیش بەكاردێت ، وە شێوازی بەكارهێنانی ئەم مادانە جیاواز دەبێت لەگەل جۆرەكەیی و وە شوێنی برینەكەش .

بەبەردەوامی جانتای فریاگوزارییە سەرەتاییەكانت بپشكنە كە :–

- دڵنییابە لەوەی كە هەموو كەلوپەلەكانی ناو جانتاكە خاوێنن .
- پاكەتەكانی ((پادەكان – باندژەكان ...هتد))بەتەواوی قەپاتن .
- كەلوپەلەكان ماوەی بەسەرچونیان بەسەر نەچوبێت ؟
- ئەو كەلوپەلانەی بەكارت هێناون دەبێت لە جییاتییان ((لەجێگەیان)) دابنێیتەوە .

سەرەكیترین جانتای كەلوپەلەكان و بەكارهێنانیان :–

پۆشاكەكان و باندژەكان كەلوپەلی سەرەكین كە لەلایەن یاریدەدەرەوە بەكاردەهێنرێن ، لە جۆرە جیاوازەكانی جلوبەرگ و باندژەكان ، بەشێوازی جیاواز و بەگوێرەی جۆر و وە توندی بریندارییەكە بەكاردەهێنرێن ،

ئەو مادانەی كە بەردەستن :–

- پۆشاكی برین :– بەكاردێت بۆ وەستاندنی خوێنبەربون و پاراستنی برینەكان .
- باندژەكان :–بۆ زۆرشت بەكاردەهێنرێن وەكو ((پۆشاك – هەڵواسین – بەستنی پادەكان – پەستان خستنەسەر شوێنێك)).
- پادەكان :–بەكاردێن بۆ دانانییان لەسەرەوەی بریندارییەكە .
- گۆزەكان :–بەكاردەهێنرێن بۆ خاوێنكردنەوەی برینی نەخۆشەكە وە خاوێنكردنەوەی دەورووبەری شوێنی برینەكە .
- كحول یان جێل :–بەكاردێت بۆ پاككردنەوەی دەستەكانت .

هەندێکی تر لەو کەلوپەلانەی کە لەوانەیە لەناو جانتای فرایگوزارییەکەتدا بونیان هەبێت

- پەنجەوانەی دیسپۆزەبل :- کە تەنها یەك جار دەتوانیت بەکاری بهێنیت ، بەکاردێت بۆ پاراستنی برین لە هەوکردن .
- پلاستەر :- بەکاردێت بۆ پێچانەوەی پۆشاکەکە .
- مقەس ((مەقەس)) :- بەکاردێت بۆ بڕینی پۆشاکەکان و باندژەکان .
- مقەسی سەر خر :- بەکاردێت بۆ بڕینی جلوبەرگەکان .
- خاولی سارد :- بەکاردێت بۆ لابردنی ئازار .
- جانتای پلاستیکی :- بەکاردێت بۆ دوورستکردنی پەستانی سارد و هەلگرتنی ئاو وە هەلگرتنی پۆشاکەکان .
- نۆرمال سەلاین :- بەکاردێت بۆ ((شوشتنی چاوەکان – خاوێنکردنەوەی برین)) .
- بەتانی گەرم :-بەکاردێت بۆ پاراستنی نەخۆش لە دژی کەش و هەوای سارد وە بۆ پاراستنیان و ڕێگەگرتن لە دەستدانی گەرمای جەستە .
- تەختی تێبینی و قەڵەم :- بەکاردێت بۆ تۆمارکردنی کاتەکان و وە ووردەکاریەکانی نەخۆشی و بریندارى .
- خاولییەکانی دیسپۆزەبڵ :- بەکاردێن بۆ خاوێنکردنەوەی گشتی ((بۆ خاوێنکردنەوەی برین نابێت بەکار بهێنرێت)) .

سوپاس بۆ خودای گەورە کە دەرفەتی پێدام کتێبەکە کۆتایی پێبێنم ، وە لە کۆتایشدا زۆر داوای لێبوردن دەکەم ئەگەر هەر شتێك ناڕوون بێت یان هەر هەڵەیەك هەبێ جا چ هەڵەی تایپ بێت یان هەر هەڵەیەکی تر ، هەروەك هیچ شتێك کامڵ و تەواو نی یە هەرچەندیشە بۆ جاری دووەم پێداچونەوەشم پێدا کردووە . وە بۆ هەر هەڵەو ڕوونکردنەوەو تێبینیەك ئەتوانن لەڕێگەی ئەم ئیمێڵەوە نامە بنێرن و بەزوترین کات وەلامتان ئەدەمەوە انشالله.

Email :- strong.2002.strong@gmail.com

ئەمەی خوارەوەش ڕوونکردنەوەیە لەسەر ئەوەی کە چەند کاتژمێرم بەسەربردووە لە وەرگێڕان و نوسینەوەی کتێبەکە فەرموون .

کاتەکانی وەرگێڕان

ڕۆژەکان	بەروار	کاتژمێرەکانی وەرگێڕان
پێنج شەمە	٢٠٢٢/٩/٢٢	٤ کاتژمێر
هەینی	٢٠٢٢/٩/٢٣	٦ کاتژمێر
شەمە	٢٠٢٢/٩/٢٤	٢ کاتژمێر
یەکشەمە	٢٠٢٢/٩/٢٥	٥ کاتژمێر
دووشەمە	٢٠٢٢/٩/٢٦	٦ کاتژمێر
سیَ شەمە	٢٠٢٢/٩/٢٥	هیچ کاتژمێر
چوارشەمە	٢٠٢٢/٩/٢٨	٥ کاتژمێر
پێنج شەمە	٢٠٢٢/٩/٢٩	١ کاتژمێر
هەینی	٢٠٢٢/٩/٣٠	٥ کاتژمێر
شەمە	٢٠٢٢/١٠/١	٤ کاتژمێر
یەك شەمە	٢٠٢٢/١٠/٢	٤ کاتژمێر
دووشەمە	٢٠٢٢/١٠/٣	٢ کاتژمێر
کۆی گشتی کاتژمێرەکانی وەرگێڕان		٤٤ کاتژمێر

کاتژمێرەکانی نوسین بە کۆمپیوتەر

ڕۆژەکان	بەروار	کاتژمێرەکانی وەرگێڕان
سێ شەمە	٢٠٢٢/١٠/٤	٣.٥ کاتژمێر
چوارشەمە	٢٠٢٢/١٠/٥	٥ کاتژمێر
پێنج شەمە	٢٠٢٢/١٠/٦	٢ کاتژمێر
هەینی	٢٠٢٢/١٠/٧	٢ کاتژمێر
شەمە	٢٠٢٢/١٠/٨	٢.٥ کاتژمێر
یەك شەمە	٢٠٢٢/١٠/٩	٤.٥ کاتژمێر
دوو شەمە	٢٠٢٢/١٠/١٠	٣ کاتژمێر
سێ شەمە	٢٠٢٢/١٠/١١	٣ کاتژمێر
چوارشەمە	٢٠٢٢/١٠/١٢	٢.٥ کاتژمێر
پێنج شەمە	٢٠٢٢/١٠/١٣	٣ کاتژمێر
هەینی	٢٠٢٢/١٠/١٤	٥ کاتژمێر
شەمە	٢٠٢٢/١٠/١٥	٤ کاتژمێر
یەك شەمە	٢٠٢٢/١٠/١٦	٣.٥ کاتژمێر
کۆی گشتی کاتژمێرەکانی نوسین بە کۆمپیوتەر		٤٤.٥ کاتژمێر

وەرگێڕ : صلاح اسعد احمد گەردی

کتێبەکانم

کتێبی یەکەمم

کتیبی دووەمم

مافی ئەم بەرهەمە پارێزاراوە تەنها بۆ وەرگێڕ هەرکەس بەبێ ڕەزامەندی وەرگێڕ چاپی بکات یان کۆپی بکات یان بیکات بە pdf یان دەستکاری بکات توشی لێپێچینەوەی یاسایی دەبێتەوە . تکایە ڕێز لە ماندووبونم بگرن