بنەما سەرەكییەكانی فریاگوزاری سەرەتایی

ئامادەكردنی

د.عبدالفتاح حمەرەحیم هەورامی

پرۆفیسۆری یاریدەدەر لە كۆلێژی پزیشكی – زانكۆی سلێمانی

پێداچوونەوەی

د. صدیق حمە عزیز صاڵح

پسپۆڕی نەشتەرگەری گشتی

بەرپرسی هۆبەی فریاكەوتن لە بەشی كردە پزیشكییەكان . (ب.گ.ت.س)

تێبنی: مافی بەكارهێنانی ئەم پرۆگرامە پارێزراوە بۆ سەنتەری هۆشیاری تەندروستی و پەیمانگای ڤیوگروپ، بەپێچەوانەوە و بەبێ وەرگرتنی ڕێگەپێدانی نوسراو، ئەوا لایەنی بەكارهێن دوچاری لێپرسینەوەی یاسایی دەبێتەوە.

Print and design: ARA Media Center

پێڕست

فریاگوزاری سەرەتایی ٧
کارئەندامزانی و فرمانەکانی ٨
کۆئەندامە سەرەکی یەکان لەلەشی مرۆڤدا ٨
فرمانە سەرەکی یەکان کە پێویستن بۆ بەردەوامی ژیان ٩
بناغە سەرەکیەکانی فریاگوزاری سەرەتایی گشتی ١١
باری چاکبوونەوەی قوربانی و دانانی لەبارێکی گونجاودا بۆ هۆش هاتنەوە ١٣
هەناسەپێدانی دەستکرد (لەمرۆڤی پێگەیشتودا) ١٤
بوژانەوەی دڵ وسی یەکان (CPR) ١٥
گیرانی بۆری هەوا ١٦
لەهۆش چوونی کتوپڕ ١٧
ئازاری سەرسنگ (گرفتی دڵ) ١٨
گەشکە (فێ) ١٩
خوێن بەربوون ٢٠
خوێن بەربوون لە سکدا ٢١
لووت پژان ٢٢
برینداربوون وخوێن بەربوونی سەر ٢٣
شکاوی ٢٤
شکاوی لە بڕبڕەکاندا ٢٧
سووتان ٣٠
خۆربردن ٣٢
سەرمابردن(ڕەقبوونەوە) ٣٣
مار پێوەدان (مارانگاز) ٣٤
پێوەدانی دووپشك ٣٥
پێوەدانی هەنگ ٣٧
پێوەدانی زەردەواڵە ـ ژەنگەسورە (sting wasp) ٣٧
خنکان لە ئاودا ٣٨
برینداربوونی چاو ٤٠
سەرچاوەکان ٤١

پێشەکی

فریاگوزاری سەرەتایی بابەتێکی ئێجکار گرنگە وپێویستی یەکی لەڕادەبەدەرە بۆ تەواوی تاکەکانی کۆمەڵگە لە هەرشوێنێك و کاتێکدا بن، چونکە هەموو مرۆڤێك لەهەر ئاستێکی تەمەندا بێت و لەهەر شوێنێکدا بێت پێویستە فێر بکرێت و ڕابهێنرێت لەسەر بنەما سەرەتایەکانی فریاگوزاری سەرەتایی.

گرنگی ئەم بابەتە لەوێوە سەرچاوە دەگرێت کە دەبێتە هۆکارێکی گرنگ بۆ ڕزگارکردنی ژمارەیەکی ئێجگار زۆر لەمرۆڤ (وەك زۆربەی سەرچاوە و توێژینەوە زانستی یەکان ئاماژەی پێ دەدەن) لەکاتی ڕوودا و کارەسات و تەنانەت ژیانی ئاسایی لەناوماڵ وشوێنی کارکردن.

گروپێکی زۆر لەو مرۆڤانەی کەلەژیانیاندا دووچاری گرفتێکی تەندروستی جۆربەجۆر (برینداربوونی سەر وجەستە،شکاوی،خوێن بەربوون،لەهۆش خۆچوون،سوتاوی،خنکان لەناو ئاو یان بەهۆی خۆراکەوە،گەستن بە مار یان دوپشك، یان هەر جۆرە نەخۆشیەکی کتوپڕ......هتد)دەبن پێویستیان بە فریاگوزاریەکی سەرەتایی یە تا دەگەیەنرێنە نەخۆشخانە و سەنتەری پزیشکی تایبەتی یان تاوەکو تیمی فریاگوزاری خێرا دەگاتە شوێنی ڕووداوەکە، ئەم کاتە لە زانستی پزیشکیدا ناودەبرێت بە سەعاتی ئاڵتونی (Golden Hour) کەدەتوانرێت چەند ئامانجێکی گرنگی تیابەدی بهێنرێت (لە خوارەدا ئاماژەیان پێ دەدەین) گرنترینیان چانسی پاراستنی ژیانی مرۆڤەکەیە لەمردن تێدا ئەنجام دەدرێت.

خوێندکارانی زانکۆ بەگشتی و سکوڵە پزیشکی یەکان بەتایبەتی دەتوانن ڕۆڵی سەرەکی ببینین لە لەبڵاوکردنەوەی زانیاری و گەیاندنی لێهاتوویی پێویست بە چین و توێژەکانی کۆمەڵگە تاوەکو بتوانن ئاشنابن بە بنەما سەرەکی یەکانی فریاگوزاری سەرەتایی کە هەموو کەسێك لە کۆمەڵگەدا پێویستە ئاشنا ببێت بەبنەما سەرکی یەکانی ئەم بابەتە.

لەم ڕوانگەیەوە سەنتەرەکەمان(سەنتەری هۆشیاری تەندروستی کەسەنتەرێکی پسپۆری تایبەتمەندە بە ئامادەکردنی پرۆگرامی ڕاهێنان و پێگەیاندنی ڕاهێنەر بۆ بابەتە تەندروستیەکان) بەسپۆنسەری کۆمپانیای ڤیوپایۆنیر بەسەرپەرشتی سەنتەری ڕاهێنانی سەلامەتی و تەندروستی لەبەڕێوەبەرایەتی سەلامەتی و تەندروستی زانکۆی سلێمانی هەڵدەستێت بەوتنەوەی خولی فریاگوزاری سەرەتایی بۆ خوێندکارانی قۆناغی یەکەمی هەموو کۆلێجەکانی زانکۆی سلێمانی وەك بەشێك لەوانەی ژینگەی کارکردنی ناو زانکۆ (University work environmet)

سوپاس و پێزانین:

بەناوی سەرپەرشتیاری پرۆژەکە و سەنتەرەکەمانەوە(سەنتەری هۆشیاری تەندروستی)، سوپاس و پێزانینی خۆمان ئاراستەی ئەم کەس و لایەنانەی خوارەوە دەکەین کەهاوکارمان بوون لەجێ بەجێکردنی پرۆژەکەدا:

١. **ناوەندی راگەیاندنی ئارا** کە ئەرکی دیزاین و لەچاپدانی پرۆگرامەکانی ئەم خولەی گرتە ئەستۆ.
٢. **دکتۆر صدیق حمەعزیز صالح** لە هۆبەی فریاکەوتنی بەشی کردە پزیشکی یەکانی بەڕێوەبەرایەتی گشتی تەندروستی سلێمانی کە ئەرکی پێداچوونەوەی بابەتەکەی گرتە ئەستۆ.
٣. **سەنتەری هۆشیاری تەندروستی و کۆمپانیای ڤیوپایۆنیر کەرەزامەندیان بەخشی لەبەکارهێنانی ئەم پرۆگرامە.**
٤. **هەموو مامۆستایانی بەشداربوو لەخولەکانی وتنەوەی ئەم بابەتە بەخوێندکاران.**
٥. سەنتەری راهێنانی سەلامەتی و تەندروستی لەبەڕێوەبەرایەتی سەلامەتی و تەندروستی زانکۆی سلێمانی

پرۆفیسۆری یاریدەدەر

د.عبدالفتاح حمەرەحیم هەورامی

مامۆستای کۆلێجی پزیشکی– زانکۆی سلێمانی

بەرپرسی سەنتەری هۆشیاری تەندروستی و

سەرپەرشتیاری پرۆگرامی فریاگوزاری سەرەتایی لەم پرۆژەیەدا

ئامانج و گرنگی ئەم پرۆژەیە:

ئامانجی سەرەکی ئەم پرۆژەیە بریتی یە لەئاشناکردنی خوێندکارانی زانکۆ بەتایبەتی و کۆمەڵگەبەگشتی لە بنەما سەرەکی یەکانی فریاگوزاری سەرەتایی لەرێگای کردنەوەی خولی راهێنانەوە.

فریاگوزاری سەرەتایی بەپێویست دەزانرێت بە جۆرێك هەموو تاكێك لەكۆمەڵگادا ئاشنابكرێت بەبنەما سەرکی یەکانی لەبەر ئەم راستیانەی خوارەوە:

یەکەم:زۆربەی حاڵەتەکانی مردن لەسەرەتا کاتەکانی رووداوەکاندا روودەدەن:

١- لە٥٧٪ مردن لە رووداوەکانی هاتوچۆدا لە خولەکانی سەرەتادا (سەعاتی ئاڵتونیدا) روودەدەن.

٢- لە٨٥٪ ئەوانەی کەلە رووداوەکاندا دەمرن پاش گەشتنیان بە نەخۆشخانە بەهۆی گیرانی بۆری و رێرەوەکانی هەناسەوە دەبن کەزۆر بە ئاسانی دەتوانرێت رێگریان لێبگرێت.

٣- لە٢٢٪ حاڵەتەکان لەرێگادا لەکاتی گواستنەوەدا بۆ نەخۆشخانە لە هەمان رۆژدا گیان لەدەست دەدەن بەهۆی ئەوەی دروست هەڵسوکەوتیان لەگەڵدا نەکراوە لەکاتی گواستنەوەیاندا.

٤- لە٢١٪ تری مردن لە ماوەی نێوان کاتی رووداوەکە تاوەکو یەك مانگدا روودەدەن.

دووەم/ کەمکردنەوەی چانسی کەمئەندامی لەو مرۆڤانەدا کە دووچاری رووداوی هاتووچۆ دەبن:

ئەنجامدانی چەند کارو رێنمایەکی دروستی فریاگوزاری سەرەتایی (کەهەموو مرۆڤێك دەتوانێت رابهێنرێت و ئەنجامیان بدات) راستەوخۆ دوای رووداوەکە یان لەکاتی گواستنەوەیدا بۆ نەخۆشخانە دەتوانێت مرۆڤەکە لە کەمئەندامی هەتاهەتایی رزگار بکات و یارمەتی زوو چاك بونەوەی حاڵەتەکەی بدات.

سێ یەم/ پاراستنی برێکی زۆر لە بودجەی حکومەت: وەك دەزانرێت کەمکردنەوەی جۆری خزمەتگوزاری تەندروستی بۆ کەسێك کە دوچاری رووداوێك یان نەخۆشیەك دەبێت بەهۆی فریاگوزاری سەرەتاییەوە دەبێتە هۆکارێکی گرنگ بۆ پاراستنی بودجەی نەخۆشخانەو دواتر وەزارەتی تەندروستی،چونکە خراپ تربوونی باری تەندروستی کەسی تووشبوو واتە مانەوەی زیاتر لە نەخۆشخانە و وەرگرتنی خزمەتگوزاری تەندروستی تری وەك خزمەتگوزاری،پشکنین و چارەسەر (دەرمان و نەشتەرگەری) خەریکبوونی زیاتری هێزی مرۆیی (پزیشك، کارمەند، کارگوزار) تەواوی ئەمانەش واتە تێچونێکی زۆر لەرووی ماددیەوە بۆ حکومەت.

چوارەم/لە رووی خێزان و کۆمەڵایەتیەوە: لە رووی کۆمەڵایەتیەوە، کەسی قوربانی فشارێکی زۆری دەروونی و لاشەیی و ماددی دەخاتە سەر کەسوکارو کەسە نزیکەکانی، هەروەها بۆشاییەك لەشوێنی کاری قوربانییەکە بەجێدەهێڵێت.

لە هەمان کاتدا ئەگەر رووداوەکە بەهۆی پێکدادانەوە رویدابێت ئەوا ئەگەرحاڵەتی کەسی قوربانی بەرە و خراپ بوون بچێت ئەوا فشاری لاشەیی ودەروونی و ئابوری لەسەر لایەنی بەرامبەر و دەزگای تر وەك پۆلیس و دادگا زیاتر دەبێت.

ئامانجی سەرەکی ئەم بەشە

بەرزکردنەوەی ئاستی هۆشیاری و زانیاری بەشداربووان لەسەر فریاگوزاری سەرەتایی و ئاشنا کردنیان بە بنەما سەرەکییەکانی فریاگوزاری و شێوازی ڕزگارکردنی قوربانی.

ئامانجی تایبەت

لەکۆتایی ئەم ڕاهێنانەدا، بەشداربووان پێویستە:

- ئاشنا ببن بە گرنگی فریاگوزاری سەرەتایی و بنەما سەرەکییەکانی.
- زانیاری وەربگرن لەسەر پێکهاتەکان و کار و فرمانە سەرەکی یەکانی کۆئەندامە هەستیارەکانی لەش
- بتوانن هەڵسن بە ڕزگارکردنی قوربانی ڕووداوی جۆربەجۆر لە هەندێك لە حاڵەتەکانی وەك:

- دانانی نەخۆش لەباری ئاسایی
- هەناسەپێدانی دەستکرد و بوژاندنەوەی دڵ و سییەکان
- گیرانی بۆری هەوا
- لەهۆشچوونی کتوپڕ و گەشکەو فێ
- خوێن بەربوون
- شکاوی و لەجێچوون
- سوتان
- برینداربوونی چاو
- پێوەدانی (مار و دوپشك و هەنگ و زەردەواڵە)
- خنکان لە ئاودا
- خۆربردن
- سەرمابردن

فریاگوزاری سەرەتایی

پێناسەکەی : بریتی یە لەوخزمەتگوزاری یە خێراو یارمەتیدەرانەی کە پێشکەش بەکەسی توش بوو (نەخۆش یان بریندار) دەکرێت تا ئەوکاتەی کەسە توشبووەکە دەگەێنرێتە سەنتەرێك یان مەڵبەندێکی تەندروستی تایبەت یان تا ئەوکاتەی تیمی پزیشکی دەگاتە شوێنی ڕووداوەکە.

ئامانجە سەرەکی یەکانی فریاگوزاری سەرەتایی :

فریاگوزاری سەرەتایی چەند ئامانج و ڕۆڵێکی سەرەکی بەدەست دەهێنێت لەوانە:

١- ڕزگارکردنی ژیان وکەمکردنەوەی چانسی مردن.

٢- کەمکردنەوەی ڕادە وتوندی توشبوون (کەمکردنەوەی ماکەکانی – مصاعفات)

٣- یارمەتی زوو چاك بونەوەی حاڵەتەکە دەدات.

٤- کەم کردنەوەی ئازار.

٥- دڵنیاکردنەوەی باری دەروونی پێکراو.

خاسیەتەکانی ئەو کەسەی کە بەکاری فریاگوزاری سەرەتایی هەڵدەستێت

فریاگوزاری سەرەتایی لەلایەن کەسانی ڕاهێنراو و شارەزاوە پێشکەش بە قوربانیانی ڕووداو و نەخۆشی یە جۆربەجۆرەکان دەکرێت، ئەو کەس کە خزمەتگوزاری سەرەتایی ئەنجام دەدات پێ دەوترێت فریاگوزار، فریاگوزاریش پێویستە چەند خاسیەتێکی تێدا بێت، لەوانە:

١- توانای بریاردانی هەبێت لەگەڵ دابینکردنی شوێنێکی سەلامەت و دوور لە مەترسی بۆ سەر ژیانی خۆیی و قوربانی و کەسانی تری دەوروبەر، داوای یارمەتی بکات بە زووترین کات.

٢- لەسەرخۆ و هێمن بێت و ڕەچاوی باری دەروونی و سایکۆلۆژی قوربانیەکە بکات.

٣- پێویستە زانیاری و شارەزایی هەبێت بۆ ئەنجامدانی فریاگوزاری سەرەتایی بە شێوەی تیوری و کرداری لەڕێگای بەشداریکردنی لە خولی ڕاهێنانی تایبەتدا.

٤- نهێنی پارێزبێت و هیچ جۆرە زانیاری یەکی کەسی قوربانی ئاشکرا نەکات بەجۆرێك زیان کەسیەتی و باری کۆمەڵایەتی بدات، بە ڕەچاوکردنی باری ئاسایشی نەتەوەیی.

٥- بەشداری کردنی چالاك و بەردەوام لەچالاکی یەکانی تایبەت بە فریاگوزاری سەرەتایی لە ژێر چاودێری فریاگوزاری شارەزا یاخود پزیشك بۆ پەرەپێدان بە توانا و زانیاری یەکانی لەم بوارەدا.

٦- باوەڕی بە بیرۆکەی کارکردنی بە تیم و کۆمەڵ هەبێت و توانای هاوکاری کردنی لەگەڵ لایەنەکانی تردا هەبێت.

بەرپرسیاریەتی کەسی فریاگوزار (واتە ئەوکەسەی فریاگوزاریەکە پێشکەش دەکات)

کەسی ڕاهێنراوی فریاگوزارچەند ئەرکێکی گرنگی ئەکەوێتە ئەستۆ لەوانە:

١- هەڵسەنگاندنی حاڵەتی پێکراو و چۆنییەتی ڕوودانی و شوێنی ڕووداوەکە بەشێوەیەکی گشتی.

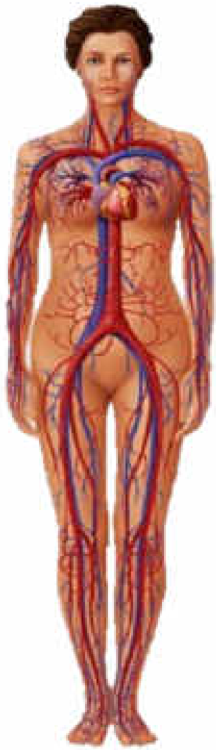
٢- ناسینەوەو جیاکردنەوەی ئەو حاڵەتانەی کە مەترسی لەسەر ژیان دروست ئەکەن و دەبنە هۆی کەمئەندامی و پێشکەشکردنی فریاگوزاری بەپێی پلەبەندی ئاستی مەترسی بۆ سەر ژیانی کەسەکە.

٣- پێشکەش کردنی خزمەتگوزاری پێویست بەتوش بووەکە.

٤- ڕێکخستنی شێوازی گواستنەوەی تووش بووەکە بۆ شوێنی تایبەت بەشێوازێکی گونجاوو دروست.

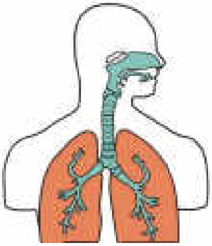
کارئەندامزانی و فرمانەکانی

کۆئەندامە سەرەکی یەکان لەلەشی مرۆڤدا



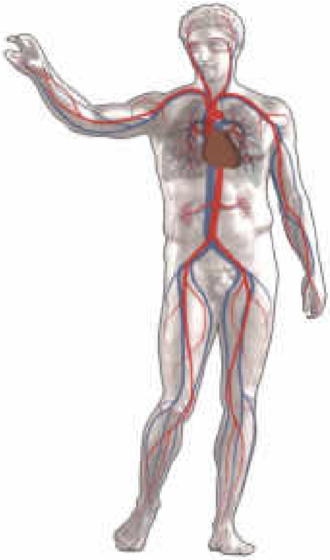
بەشێوەیەکی گشتی بۆ تێگەیشتن لە بنەما سەرەکی یەکانی فریاگوزاری سەرەتایی پێویستە کەسی فریاگوزار لە پێکهاتە و فرمانەکانی هەندێك لە کۆئەندامەکانی لەش تێ بگات، بەتایبەتی ئەو کۆ ئەندامانەی کە بە کۆ ئەندامە هەستیار و گرنگەکانی لەش ئەژمار دەکرێن کە بریتین لە ناوەندەکۆئەندامی دەمار و هەناسە و دڵ و سوری خوێن.لێرەدا بەکورتی ئاماژە بەپێکهاتە و فرمانەکانی ئەم کۆ ئەندامە سەرەکیانە دەدەین.

هەموو زیندەوەران لەنێویشیاندا مرۆڤ لە شیان لە خانە پێکهاتووە . هەر کۆمەلەخانەیەك تایبەتمەند بوون بۆ کارێکی جیاواز.کۆمەڵەخانەیەك شانە پێك دێنن وکۆمەڵێك شانەیەك ئەندام و کۆمەڵێك ئەندامێکیش کۆ ئەندام پێکدێنن .خانەکان لە ئەرك و فرماندا جیاوازن ،بەڵام هەموو خانەکان لە یەك شتدا هاوبەشن ئەویش پێویستیەکانی ژیانە .واتە هەموو خانەیەك بۆ ئەوەی بژی و نەمرێت پێویستی بە خۆراك هەیە بۆ بەرهەم هێنانی ووزە و ئەو ووزەیەش پێویستە بۆ خانە بۆ ئەنجامدانی کارەکەیی وە دروستکردنی خانەی نوێ. لێرەدا بەکورتی ئاماژە بە هەندێك لە پێکهاتە و فرمانەکانی هەندێك لە کۆئەندامە سەرەکی یەکانی لەش دەدەین.



کۆئەندامی هەناسە

یەکێکە لە کۆئەندامە هەستیار و گرنگەکان و بە کونی لوت و دەم دەدست پێدەکات و بە سی یەکان کۆتایی دێت، هەڵدەستێت بەوەرگرتنی ئۆکسجین لە هەوادا وگەیاندنی O_2 بە خوێن وە دەرکردنی دووەم ئۆکسیدی کاربۆن (Co_2) بۆ دەرەوە.



کۆئەندامی دڵ و سوڕی خوێن

پێك هاتووە لە دڵ وبۆریەکانی خوێن و خوێن . دڵ وەك ماتۆرێك کاردەکات پاڵ بەو خوێنەوە دەنێت کە خواردن و ئوکسجینی پێیە بۆ هەموو خانەکانی لەش.بۆریەکانی خوێن کاریان گەیاندنی خوێن و خواردن وئۆکسجینە بۆ هەموو خانەکانی لەش و گواستنەوەی پاشەڕۆ ودووەم ئۆکسیدی کاربۆنە بۆ دەرەوەی لەش .بۆ ئەوەی خانەیەك بژی وبەردەوام بێت لە ژیان پێویستە ئەو سێ کۆئەندامەی سەرەوە بە باشی کاری خۆیان بکەن .

کۆئەندامی هەرس

ئەم کۆئەندامە بەدەم دەست پێدەکات و بە کۆم کۆتایی دێت، لە ڕێگەی ئەم کۆئەندامەوە خواردن (پرۆتین ،چەوری،کاربۆهیدرات وئاو) دەگاتە ناو خوێن و خوێنیش دەیگوێزێتەوە بۆ خانەکانی لەش و خواردنە بێ سودەکان دەردەکرێتە دەرەوە .

فرمانە سەرەکی یەکان کە پێویستن بۆ بەردەوامی ژیان

ئۆکسجین(O_2) : مرۆڤ تەنها(٣–٤) خولەك ئەتوانێت بەبێ هەوا بژی،لەوە زیاتر ئەمرێت ،کەواتە هەوا(ئۆکسجین) لە هەموو شت گرنگترە بۆ ژیان .

ئاو: مرۆڤ دەتوانێت (٣–٤) ڕۆژ بێ ئاو بژی

خۆراك : مرۆڤ دەتوانێت (٣–٧) ڕۆژ بێ خۆراك بژی

وزە (گەرمی): پێویستە بۆ هەموو چالاکی یەکانی لەشی مرۆڤ

بەو کردارانەی لەشی ئادەمیزاد ئەنجامی ئەدات کە بەهۆیانەوە ئۆکسجین و خواردن دەگاتە خانەکانی لەش ودووەم ئۆکسیدی کاربۆن پاشەڕۆك دەکرێتە دەرەوە دەوترێت کردارە زیندەگیەکانی ژیان (vital functions) کە ئەمانەن:

- گەشتنی ئۆکسجین بە خوێن .
- گەیاندنی ئۆکسجین وخواردن بە خانەکان .
- کاری مێشك بۆ کۆنترۆڵکردنی کارکردنی هەناسەدان وسوڕی خوێن کارکردنیان بە شێوەیەکی ڕێك و پێك.

بۆ ئەوەی ئۆکسجین بگاتە خوێن ئەوا پێویستە بۆری هەوا(ڕێرەوی هەوا) کراوە بێت وکرداری هەناسەدان ئاسایی بێت .ئەمەش بە زانینی ژمارەی هەناسەدان لە یەك خولەك دا دیاری دەکرێت .ژمارەی ئاسایی هەناسەدان لە نێوان (١٠ –٢٤ هەناسەیە لە یەك خولەکدا) دیاری دەکرێت.

بۆ گەیاندنی ئۆکسجین بەخانەکان ئەوا سوڕی خوێن پێویستە بە باشی کاری خۆی ئەنجام بدات .کاری سوڕی خوێنیش بە پەستانی خوێن ،لێدانی دڵ وپرِیوونی ملوولەکانی خوێن دیاری دەکرێت .
پەستانی خوێن لە گرژە پەستان وخاوە پەستان پێك دێت . گرژە پەستان بڕە ئاسایەکەی بریتییە لە: (١٠٠–١٤٠) ملم جیوە .خاوە پەستان بڕە ئاسایەکەی بریتییەلە:(٦٠–٩٠) ملم جیوە .

کۆئەندامی دەمار

کۆئەندامی دەماریش پێك هاتووە لەمێشك ودڕکە پەتك و کاری بریتی یە لە کۆنترۆڵی کاری کۆئەندامەکانی تری لەش وکارەکانیان ڕێك دەخات .
کارەکانی کۆئەندامی دەمارە راگەیاندن و کاری مێشك بە هۆی هەلسەنگاندنی ئاستی ئاگا و هۆشی مرۆڤەکەوە دیاریدەکرێت و ئاستی تێکچوونی هۆشی مرۆڤ لە ڕووداو و نەخۆشیە جۆربەجۆرەکاندا بریتین لەم حاڵەتانەی خوارەوە:

١. بێهۆشە
٢. نیمچە بێهۆشە
٣. تەنها وەڵامی بۆ بانکردن هەیە
٤. تەنها وەڵامی بۆ ئازار هەیە
٥. وەڵامی نی یە

بناغە سەرەكیەكانی فریاگوزاری سەرەتایی گشتی

فریاگوزاری سەرەتایی چەند بناغەیەكی سەرەكی لەخۆدەگرێت كەپێویستە لەكاتی هەڵسوكەوت كردن لەگەڵ حاڵەتە توش بووەكاندا پشت بەم بناغە سەرەكیانە ببەسرێت لەلایەن كەسی فریاگوزارەوە.

بناغە سەرەكیەكان كورت كراوەتەوە لە پێنج پیتی زمانی ئینگلیزیدا كەهەریەكەیان بناغەیەكی سەرەكی فریاگوزاری لەخۆدەگرێت ئەو پێنج پیتەش بریتین لە (DRABC)

لەكاتی هەڵسەنگاندن و فریاكەوتنی كەسی بەركەوتوو پێویستە لەهەمان كاتدا بەردەوام هاواربكەیت و پەیوەندی بەكەیت بە (١٢٢)، تا خۆت كاری فریاگوزاری ئەنجام دەدەیت.

١- D كورتكراوەی ووشەی Danger واتە بوونی مەترسی لەسەر تووش بوەكەیان كەس ی فریاگوزار، لە ئەگەری بوونی مەترسی پێویستە پێش دەستكردن بەپێشكەش كردنی فریاگوزاری سەرەتایی توشبووەكە بگوازرێتەوە بۆ شوێنێكی س ەلامەت و بێ مەترسی بۆ پاراستنی سەلامەتی هەموولایەك (فریاگوزارو تووش بوو لەگەڵ كەسانی تر)

٢- R كورت كراوەی ووشەی Response واتە ئاستی كاردانەوەو وەڵامدانەوەی توش بووە كە ئەمەش لە رێگەی بانگ كردن و راوەشاندنی لەسەرخۆی توش بووەكە بۆ هەڵسەنگاندنیی ئاستی هۆشی كەسەكە.

پشكنینی كاردانەوە:

سەرەتا پێویستە سڵاوی لێبكەیت و پرسیار لە قوربانیەكە بكەیت (چی رویدا) یان داواكاری یەكی ئاراستە بكەیت (وەك چاوت بكەرەوە) یان بەهێواشی قوربانیەكە رابوەشێنە لەشانەكانیەوە، بە رەچاوكردنی پارێزگاریكردن لە برپرەكانی مل، ئەگەر وەڵامی نەبوو ئەوا پێویستە بەردەوام بی بۆ خالی سێ یەم. بەڵام ئەگەر قوربانیەكە هۆشی هەبوو ئەواپێویستە بەپێی پێویست چارەسەری گرفتەكە بكرێت.

٣- A كورت كراوەی ووشەی Airway بەواتای بۆری ورێرەوی هەناسە، ئەگەر نەخۆشەكە هۆشی نەبوو یان بە تەواوی نەیتوانی قسە بكات لەم حاڵەتەدا پێویستە بۆری هەوا بكەێتەوەو بیپارێزی و بەكراوەیی پاك بكرێتەوە بەهەڵبژاردنی شێوازێكی گونجاو پاشان پاك كردنەوەی ناو دەم بەپەنجە، واباشە دەست یان پەنجەكان داپۆشراوبن.

كردنەوەی رێرەوی هەناسە:

- دەستی راستت بخەرە سەر ناوچاوانی و دوو پەنجەی دەستی چەپت بخەرە ژێر چەناگەی قوربانیەكەوەو پاشان سەری كەمێك بەسەر پشتدا بخە.

تێبینی/ کەسی بێ هۆش یان گومانی پێکراوی ملی هەبێت پێویستە بەستەری ملی بۆ دابنرێت.

- بەرزکردنەوەی شەویلگە: بۆ ئەوانەی شکی ئەوەی لێ دەکرێت ملی ئازاری پێ گەیشتبێت.

٤- B کورت کراوەی ووشەی Breathing بە واتەی هەڵسەنگاندنی باری هەناسە ئەمیش لەرێگای :

أ- سەیرکردنی سەرسنگی کەسەکە بۆ بوونی هەناسە (بەرزبوونەوەو دابەزینی سنگ)

ب- گوێگرتن لە هەناسە لەسەر ناوچەی دەم و لوت

ت- هەستکردن (بە دەست یان هەر هۆکارێکی تر).

پشکنینی هەناسەدان :

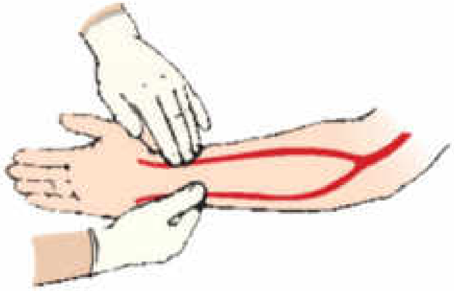
ئەگەر لەئەنجامی هەڵسەنگاندنی باری هەناسە دەرکەوت کەسەکە هەناسە دەدات و خوێن رێژی دەم و چاو یان شەویلگە هەبوو ئەوا پێویستە بخرێتە باری چاک بونەوە (واتە کەسەکە بخرێتە سەر لاتەنیشت و پاك کردنەوەی ناو دەم و ناولوت وەك لە وێنەکەدا دیارە، بەڵام ئەگەر کەسەکە هەناسەی نەبوو پاش پاککردنەوەی ناودەمی ئەوا پێویستە دەست بکرێت بەهەناسەدانی دەستکرد و بوژاندنەوەی دەستکرد کە چەند هەنگاوێك لەخۆدەگرێت لەوانە:

پێدانی هەناسەی دەستکرد (دەم بۆ دەم) بەجۆرێك (٣٠) شێلان لەسەر سنگ لەبەرامبەر هەر هەناسەیەکدا(سەیری وێنەکە بکە)

پشکنینی هەناسەی قوربانیەکە بکە بۆماوەی ١٠ چرکە بەسەیرکردنی جوڵەی سەرسنگ گوێگرتن لەدەنگی هەناسەدان یان هەستکردن بە هەناسەکەی بەهۆی رووەتی خۆتەوە. ئەگەر هەناسە نەبوو ئەوا هەناسەدانی دەستکرد دەست پێبکە.

ئەگەر هەناسە هەبوو ئەوا قوربانیەکە بخەرە سەرباری چاکبوونەوە.

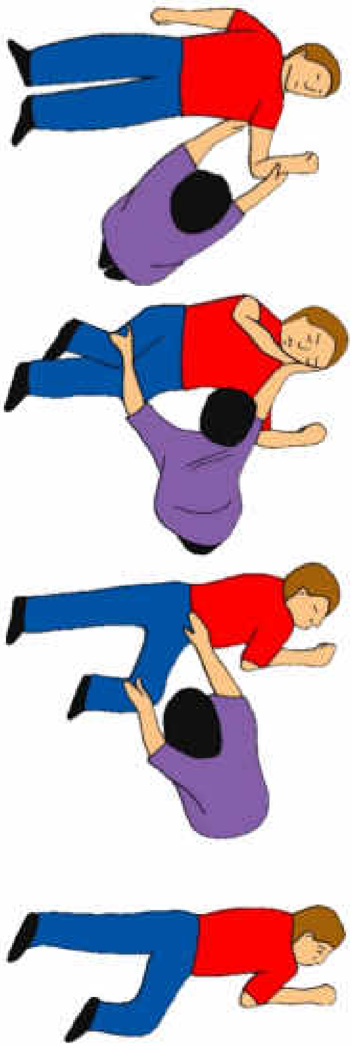
تێبینی/ گومانی کونبوونی دیواری سنگ: دادەپۆشرێت بە پارچەیەك قوماش.



٥- C کورت کراوەی ووشەی Circulation بەواتای هەڵسەنگاندنی کۆئەندامی سوڕان کەدڵ وسوڕی خوێن لەخۆدەگرێت ئەمیش لەرێگەی ناسینەوەی لێدانەکانی دڵ (لەسەر مەچەك و لامل

دەبێت، هەروەها بینینی خوێن ڕێژی دەرەکی.

ئەگەر سوڕی خوین هەبوو ئەوا بەردەوام دەست بەدانانی کەسی توش بوو لەباری چاك بونەوەو چاودێریکردنی حاڵەتی قوربانیەکە ئەگەر پێویستی کرد، بەڵام ئەگەر نیشانە زیندووەکانی وەك لێدانەکانی دڵ نەبوو ئەوا پێویستە هەناسەدان و بوژانەوەی دەستکرد ئەنجام بدرێت (بوژانەوەی دڵ و سییەکانی) . پێویستە خوێنڕێژی دەرەکی، ڕابگیرێت و بە پەستانی ڕاستەوخۆ لەسەری.



باری چاکبوونەوەی قوربانی و دانانی لەبارێکی گونجاودا بۆ هۆش هاتنەوە

١ – کردنەوەی ڕێرەوی هەناسە لەگەڵ ڕێك کردنی پەلەکان و دانانی دەستێکت لەسەر ناوچاوانی ودوو پەنجەی دەستەکەی ترت لە ژێر چەناگەی قوربانیەکە پاشان بەهێواشی کەمێك سەری بەپشتدا بخە.

ڕێك کردنی پەلەکانی : دەستی نزیك خۆت بخەرەوە. قۆلی ڕێك بکە. لەپی دەستی ڕوەو سەرەوە بیخەرە ژێر ڕانیەوە.

٢– نوشتانەوەی دەست وقۆل و ئەژنۆی رووکاری سەرەوەی: قۆل وئانیشکی نزیك بخەرەوە لەسەرسنگ. دانانی دەست و لەپی دەستی بەرووی روومەتیدا.

بەکارهێنانی دەستەکەی ترت وەك کەسی فریاگوزار پاشان پەلی خوارەوەی قوربانیەکە رووەو خۆت رابکێشە.

٣– خستنی قوربانیەکە بەلای خۆتدا: بەوەی دەستی لەژێر روومەتی دا بێت و راکێشانی پەلی خوارەوەکە پێشتر نوشتێنراوەتەوە بەلای خۆتدا تا وەکو کەسەکە نەکەوێت بەلادا.

٤– هێشتنەوەی لەشی قوربانیەکە بەجێگیری: بەکارهێنانی ئەژنۆت بۆ رێگرتن بۆ بە لاداکەوتنی زۆری قوربانیەکە بەلای خۆتدا.

نوشتانەوەی بەشی سەرەوەی پەلی خوارەوە لە ئەژنۆدا بەجۆرێك راستە گۆشەیەك لەگەڵ لەشی دادروست بکات

٦– دڵنیایت کە ڕێڕەوی هەوا کراوەیە.

تێبینی/ ئەگەر نەخۆشەکە لەکاتی جوڵانیدا هاواریکرد، پێویستە زیاتر ئازاری نەدرێت.

هەناسەپێدانی دەستکرد (لەمرۆڤی پێگەیشتودا)

١- لابردنی هەرهۆکارێك کە ڕێڕەوی بۆری هەوای گرتبێت، دانانی قوربانیەکە بەتەختی لەسەرپشتی. پشکنینی دەمی قوربانیەکە لە ڕێگای بەکارهێنانی یەکێك لە پەنجەکانی دەستت پاشان لابردنی هەر شتێك ئەگەر هەبوو .

٢- کردنەوەی ڕێڕەوی هەناسە.

٣- گرتنی لوتی قەربانیەکە: بەکارهێنانی پەنجەی گەورە و شایەتومان بۆ داخستنی لوتی قوربانیەکە دڵنیابوونەوە لە داخستنی کونە لوتەکان بەباشی بۆ ڕێگەگرتن لە دەرچونی هەوا.

٤- هەناسەپێدانی دەم بەدەم : هەناسەیەکی قوڵ هەڵمژە، لێوەکانت بخەرەسەر لێوی قوربانیەکە بەشێوەیەکی تەواوەتی. هەوابکەرە ناودەمی قوربانیەکە تاوەکو هەست دەکەیت سنگی بەرزدەبێتەوە. پێویستە لەماوەی دوو چرکەدا هەموو هەواکە بکەیتە ژوورەوە.

٥- پشکنین ئەنجام بدە بۆلێدانەکانی دڵ پاشان سەیری نیشانەکانی گەڕانەوە بکە(لێدانی دڵ و هەناسەدان و سووربوونی ڕەنگی پێست) ئەگەر لێدانی دڵ نەبوو ئەواکرداری بوژانەوەی دڵ و سییەکان ئەنجام بدە. (مەساجی دڵ) (٣٠) سی جار

ئەگەرلێدانی دڵ هەبوو ئەوا بەردەوام بە لەسەر هەناسەپێدان لەدەمەوە بۆدەم دووبارە پشکنین بۆ لێدانەکانی دڵ نیشانەکانی تری گەڕانەوە ئەنجام بدە دوای هەموو دە هەناسە پێدانێك. ئەگەر هەناسەی قوربانیەکە گەڕایەوە ئەوا قوربانیەکە بخەرە باری چاکبوونەوە

بوژانەوەی دڵ وسی یەکان (CPR)

ئەم کارە لە کاتێکدا ئەنجام دەدرێت کە نیشانەی زیندووی ژیان لە کەسەکەدا دەرناکەوێت (هەناسەدان، لێدانی دڵ، لەهۆش خۆچوون و بەرزبوونەوەی سنگ، شینبوونەوەی دەم و چاو)

١- پشکنین ئەنجام بدە بۆ دڵ وسوڕی خوێنی قوربانیەکە، گەڕان بەدوای لێدانەکانی دڵیداو بۆماوەی دە چرکە لەگەڵ سەرنجدان بۆ بوونی نیشانەکانی گەڕانەوە وەك ڕەنگی پێست بۆ باری ئاسایی یان دەرکەوتنی جوڵەی هەر ئەندامێکی لەش .

ئەگەر هەستت بە هیچ لێدانێك نەکرد یان هەستت بەهیچ نیشانەیەکی گەڕانەوەی نەکرد ئەوا بەخێرایی دەست بکە بەئەنجامدانی کرداری بوژانەوەی دڵ وسی یە ان.

٢- شێوازی دانانی دەست بۆ فشارخستنە سەرسنگ دانانی پەنجەی ناوەڕاستی وشایەتومان دەستت لەسەرگۆشەی خوارەوەی کۆڵەکەی سنگ وسك . دانانی لەپی دەستەکەی ترت لەسەر ئەو دەستەی کە لەسەر سنگی قوربانیە یەکە داتناوە بەجۆرێك پەنجەکانی دەستی سەرەوەت تێهەڵکێش بکەیت لەگەڵ پەنجەکانی دەستی خوارەوە (یاخود بەشێوەیەکی ئاسانتر لەپی دەستی ڕاست لەسەر شانی دەستی چەپ دادەنرێت بە شێوازێك لەپی دەستی چەپ لەسەر ئاڕاستەی دڵ بێت).

٣- **فشارخستنەسەر سنگ وهەناسە پێدانی دەم بۆ دەم**: کەمێك بنوشتێنەرەوە بەپێشدا بەجۆرێك بەرێکی پەلەکانی سەرەوەت بخەیتە سەرسنگی قوربانیەکە.

بە شاوڵی فشار بخەرە سەرسنگی بۆ خوارەوە بەنزیکەی ٣٠ مەساجی دڵ و ٢ هەناسەپێدان، بەجۆرێك خێرایی مەساجەکە بگاتە١٠٠ جار لە خولەکێکدا.

بۆ هەموو٣٠ جارێك دووجار هەناسەی دەستکرد ئەنجام بدە بۆ قوربانیەکە (دەم بۆدەم) گرینگترین شت لە بوژانەوەی دڵ و سییەکاندا:

- پێویستە هەموجارێ ڕێگە بدرێت بەسنگ بەتەواوی بگەڕێتەوە شوێن خۆی.

تێبینی/ هەر سوڕێکی بوژانەوەی دڵ و سییەکان دەکرێت تا (٥) جار دووبارە بکرێتەوە.

گیرانی بۆری هەوا

بریتی یە لەحاڵەتی گیرانی ڕێرەوی هەناسە بەتایبەتی لەناوچەی قورگ و بەرەو خوار. ئەم حاڵەتە مەترسیدارە بەتایبەتی لەکاتی گیرانی تەواوەتی ڕێرەوی هەناسە.

ئەم حاڵەتە ئەگونجێت بەهۆی پارووی خۆراکەوە یان هەر شتێکی ترەوە ڕوویبدات.

لە مرۆڤی پێگە یشتوودا :

شێوازی ناسینەوەی:

– لەکاتی ڕوودانی ئەم گرفتەدا کەسەکە بەئاسانی ناتوانێت قسە بکات و هەناسە بدات.

– خوێن تێزان (سوربوونەوە) لە دەم وچاو ومل.

– تێکچوونی باری نەخۆشەکە.

– گۆڕانی ڕەنگی پێستی نەخۆشەکە بۆ ڕەساسی یەکی شین باو. ئەگەر زوو چارەسەر نەکرا ئەوا لە ماوەی (٥) خولەکدا، نەخۆشەکە ترسی ئەوەی هەیە گیان لەدەست بدات بەتایبەتی ئەگەر دەم و چاو زۆر شین بۆوە.

أ– بناغە سەرەکیەکانی فریاگوزاری سەرەتایی گشتی (ABC):

ب– بناغە سەرەکیەکانی فریاگوزاری سەرەتایی تایبەتی **(لەکاتی پەڕینی خواردن بۆ ناو قورگ):**

١– کێشان بە بەشی پشتەوەی سنگ (لەپشت دا) بەلەپی دەست پێنج جار:

– داوا لەکەسەکە بکە کە بکۆکێت بەڵام ئەگەر نەیتوانی زیاتر چاوەڕێ مەکە.

– نوشتانەوەی کەسەکە بۆ پێشەوە.

– پێداکێشانی پێنج لەپە دەستی بەهێز بەنێوانی هەردوو دەفەی شان.

تێبینی: ئەگەر بارەکە(گیرانی بۆری هەوا) بەردەوام بوو ئەوا برۆ بۆ هەنگاوی دووهەم.

٢– هەڵگرتنی کەسەکە لە دواوە.

– لەپشتی کەسەکەوە بوەستە.

– کەمەرەی کەسەکە بە هەردوو باڵت بگرەو مشتەکۆڵە بخەرە سەر بەشی خوارەوەی قەفەزەی سنگ.

٣– پێنج جار بەتووندی شوێنی مشتەکۆڵەکە بگوشە لەسەر ئەو شوێنەی کە هەردوو مەچەك و دەستت لەسەر داناوە (خوارەوەی قەفەزەی سنگ وبەشی سەرەوەی سك) بەتوندی بۆ ناوەوە و ڕووەو سەرەوە.

٤– دووبارەکردنەوەی هەنگاوەکانی پێشوو بە بەردەوام بوون لەسەر پێداکێشانی پشت (لەنێوان دەفەی شاندا)وگوشینی لەپێشەوە(هەنگاوی٣) تاکو هۆکاری گیرانەکە دەردەپەرێت.

لەهۆش چوونی کتوپڕ

لەهۆشچوون بریتی یە لەو حاڵەتەی کە مرۆڤ ناتوانێت کاردانەوەی هەبێت بۆ دەنگ، یان ئازارێکی کەم کە لەسەر بەشێکی لەشی دروست دەکرێت.

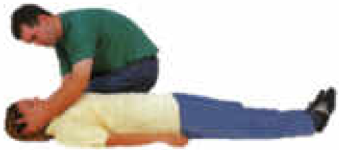
أ– بناغەسەرەکیەکانی فریاگوزاری سەرەتایی گشتی (ABC)

ب– بناغە سەرەکیەکانی فریاگوزاری سەرەتایی تایبەتی:

١– هەڵسەنگاندنی ئاستی هۆشی کەسەکە لە رێگای:

* پرسیار لە کەسەکە بکە بە دەنگی بەرز (وەك سڵاوکردن یان بانگکردنی کەسەکە)، ئەگەر وەڵام نەبوو تەنانەت پاش ئازاردانێکی کەم.

* بە لەسەرخۆیی شانی کەسەکە رابوەشێنە.



٢– کردنەوەی بۆری هەوا: پشکنینی هەناسەدان و لێدانەکانی دڵی

* دانانی دوو پەنجەی دەستی چەپ لە خوارەوەی چەناگەی وپاشان دانانی دەستی راست لەسەر ناوچەوانی دواتر سەری بخە بە دواوە.

* پشکنینی هەناسەو لێدانەکانی دڵی .

٣– پشکنین وچارەسەری کەسەکە:

* پشکنینی کەسەکە بۆ دۆزینەوەی هەر هۆکارێکی دیار (خوێن بەربوون، شکان).

* چارەسەرکردنی خوێن بەربوون ئەگەر هەبوو.

* جێگیرکردنی شکاوی ئەگەر هەبوو.

٤ – دانانی کەسەکە لەباری چاکبوونەوە هۆش هاتنەوە

٥ – داواکردنی تیمی پزیشکی ١٢٢ یان گواستنەوەی بۆ نزیکترین نەخۆشخانە بەشێوەیەکی گونجاو، بە رەچاوکردنی بنەماکانی گواستنەوەی دروست.

تێبینی :

١- کەسەکە بە تەنها جێ مەهێڵە تەنها لە حاڵەتێکدا نەبێت کە بەدوای کەسانی تردا بگەڕێیت بۆ مەبەستی هاوکاری، یان چارەسەرکردنی بریندارێکی تر ئەگەر زیاتر لە بریندارێك هەبوو پێویستە لەکاتی بەهاناوەچوون بەخێرایی داوای هاوکاری بکەیت.

٢- هیچ شتێك لە دەمەوە مەدە بە کەسەکە .

٣- ئەگەر لەماوەی ٣ خولەکدا کەسەکە هۆشی نەگەڕایەوە ئەوا داوای تیمی پزیشکی فریاکەوتنی (١٢٢) بکە.

٤- ئەگەر پێویستی کرد ئەوا هەناسەدانی دەستکردی بۆ ئەنجام بدە. (یان ئەگەر لێدانی دڵی وەستابوو مەساجی دڵی بۆ بکە).

ئازاری سەرسنگ (گرفتی دڵ)

ئەم حاڵەتە بەزۆری بەهۆی گیرانی کتوپڕی ئەو بۆری یە خوێنانەوە روو دەدات کە خوێن دەدەن بە ماسولکەکانی دڵ

نیشانە ناسەرەوەکانی:

- ئازاری سەرسنگ، زۆرجار دەگوازرێتەوە بۆ شانی چەپ.
- نەمانی هەناسە.
- بورانەوەی کتوپڕ.
- ڕەنگی پێستی زەرد هەڵدەگەڕێت.
- شینبوونەوەی لێوەکان.
- لێدانەکانی دڵ لە سەرەتادا زیاد دەکەن و پاشان کەم دەبنەوە .
- کەوتنی کتوپڕ.
- هەندێ جار نەخۆشەکە ئازاری گەدەی دەبێت و دەرشێتەوە.
- گوشرانی بەشی پێشەوەی سەر و مل.

أ- بناغەسەرەکیەکانی فریاگوزاری سەرەتایی گشتی (ABC)

ب- بناغە سەرەکیەکانی فریاگوزاری سەرەتایی تایبەتی:

١- یارمەتی کەسەکە بدە بیخەیتە بارێکی حەوانەوە وگونجاوەوە :

٢- داوای یارمەتی بکە لە تیمی پزیشکی ١٢٢ بکە، یان هەوڵبدە بە خێرایی بیگوازیتەوە بۆ نەخۆشخانە.

- دڵنیایی بدە بە کەسەکە.
- کەسەکە لەبارێکی نیوە دانیشتندا دابنێ.
- پاڵ پشتی سەرو شان و ئەژنۆکانی بکە .
- ئەگەرکەسەکە حەب یان پەمپی تایبەت بە سنگەکوژێ ی هەبوو ئەوا هەوڵ بدە وەریبگرێت.

٣- چاودێری کردنی هەناسە و لێدانەکانی دڵی کەسەکە :

- هە وڵبدە کەسەکە پشوویدات و لە تەنیشتییەوە دابنیشە.
- بەبە ردەوامی تۆماری هەناسە ولێدانەکانی دڵی بکە .

٤- پێدانی حەپی ئەسپرین .

- یەك حەپی ئەسپرین بدە بە کەسەکە ئەگەر هەبوو.
- داوای لێ بکە با لەسەرخۆ بیجوێت.

تێبینی/ ستافی پزیشکی ڕێگەپێدراو و دەرمان بەکاربهێنرێت بەپێی پرۆتۆکۆڵ و ڕێنمایی تایبەت.

گەشکە (فێ)

بریتیە لە دروستبوونی هەندێك حاڵەتی نائاسایی لە مرۆڤدا لە شێوەی جوڵەیەکی نائاسیی کشتی لە لەشدا یان بەشێکی لەش.

نیشانەکانی :

- لە هۆش خۆچوون.
- ڕەقبوونی لەش ولەرزینی ناسروشتی.
- هەناسە ئەگونجێت بوەستێت.
- جووڵەی لەشی بەشێوەیەکی نائاساییە.
- دووبارە گەڕاندنەوەی هۆشی کەسەکە بۆ باری ئاسایی.
- هاتنە دەرەوەی کەف و لیك لە دەمیەوە.

أ- بناغە سەرەکیەکانی فریاگوزاری سەرەتایی تایبەتی:

١- یارمەتیدانی کەسەکە :

- گرنگیدان بە ڕاڕەوی هەناسە
- یارمەتی هێواشبوونەوەو لەسەرخۆ پاڵخستنی کەسەکە بدە.
- بە لەسەرخۆیی قسەی لە گەڵدا بکە.

٢- پاراستنی سەلامەتی کەسەکە:

- دڵنیابوونەوەی لە ژینگەی دەوروبەر بۆ پاراستنی کەسەکە لە هەموو جۆرە برینداربوونێك.
- قەرەباڵغ نەکردنی دەوروبەری بۆئەوەی هەواگۆڕکێ ئاسان بێت.

٣- شل کردن وکردنەوەی جلی کەسەکە :

- کردنەوەی جلی نزیك ملی کەسەکە(وەك بۆینباخ یان هەر شتێکی تر)
- پاراستنی سەری کەسەکە بەدانانی پێکهاتەیەکی نەرم لەژێر سەریدا تاوەکو ڤ کەی نامێنێت و دەوەستێتەوە.

٤- دانانی کەسەکە لەباری چاکبوونەوە وهۆشهاتنەوە

تێبینی :

١- دوربکەوەرەوە لە رێگەگرتن لە جوڵەی کەسەکە لەکاتی ڤ دا

٢- ئەگەر تا ١٠ خوولەك کەسەکە ڤێ ی هەبوو بە بەردەوامی یان یەکەم جاری بوو توشی ڤ بێت ئـەوا داوای تیمی پزیشکی گەڕۆك بکە یان بەزوویی بیگەیەنە نەخۆشخانە بەشێوەیەکی گونجاو و دروست.

خوێن بەربوون

خوێن بەربوون: بریتی یە لە دەرچوونی خوێن لەشوێنێکی نائاساییەوە بە هەر هۆکارێك بێت. خوێن بەربوون ئەگونجێت لە خوێنبەر یان خوێنهێنەرەوە بێت.

جۆرەکانی خوێن بەربوون:

١- خـوێن بـەربوونی دەرەکـی (لـە رووکـاری لەشـدایە و بەچـاو دەبینرێت).

٢- خوێن بەربوونی ناوەکی (لە ناوەوەی لەشدایە و بەچاو نابینرێت).

أ- بناغەسەرەکیەکانی فریاگوزاری سەرەتایی گشتی (ABC)

ب-بناغە سەرەکیەکانی فریاگوزاری سەرەتایی تایبەتی:

١- دانانی فشار لە خاڵی خوێن بەربوو لەرێگەی دانانی (لەفاف یان پارچەیەك قوماشی خاوێن) پاشان ئەگەر پێویستی کرد لەپی دەست یان پەنجەکان بەکاربهێنە بۆ وەستاندنی خوێن بەربوونەکە تا گەیشتنی تیمی فریاگوزاری.

٢- بەرزکردنەوەی شوێنی خوێن بەربوونەکە (ئەگەر لە پەلەکاندا

بوو) بەجۆرێك شوێنی خوێن بەربوونەکە بەرزتربێت لە ئاستی دڵ. لەگەڵ ڕەچاوکردنی:

أ– پاڵخستنی نەخۆشەکە.

ب– ئەگەر هەستت کردکە شوێنی برینەکە شکاوی لەگەڵدایە ئەوا دەبێت بە هێواشی بەرزبکرێتەوەو دەستکاری بکرێت بۆ ئەوەی ئازاری نەبێت.

٣ – پێچانەوەی برینەکە بە باندیج : بە ڕەچاوکردنی:

أ– داپۆشین و پێچانەوەی ئەو لەفافە یان قوماشە خاوێنەکەی لەسەر ناوچەی خوێن بەربوونەکە دانراوە، ئەگەر برینەکە قوڵ بوو پێویستە بە شێوەی یەکتربڕ لە نووکی پەنجەوە تا بن باڵ یا بن ران ببەسترێت لە پەلەکاندا.

ب– ئەگەر خوێن لەسەر پێچاننەکەوە هات ئەوا دەبێت چینێکی تر لە باندج دابنرێت.

ج– پێویستە پشکنین بۆ سوڕی خوێن ئەنجام بدرێت لەپاش ئەو خاڵانەی کە دانراون بۆ کۆنترۆڵ کردنی خوێن بەربوون (بۆئەوەی توند پێچانەوەکە وانەکات ببێتە ڕێگر لە تێپەڕبوونی خوێن) بە جۆرێك هەندێك جار پێویست بە شلکردنەوەی پێچانەوەکە دەکات، بەتایبەتی لە کاتی توند بەستنی کەوەکو تۆرنیکا ببێت.

٤ – گواستنەوەی نەخۆشەکە بەخێرایی بۆ نەخۆشخانە .

تێبینی: هەندێکجار پێویستە مستی دەست یان لەپی دەست یان پەنجە بەبەردەوامی لەسەر خوێن بەربوونەکە دابنرێت تا گەیشتنی تیمی فریاگوزاری یان گەیشتنی بە نەخۆشخانە.

خوێن بەربوون لە سکدا

خوێن بەربون لەسکدا یەکێکە لە حاڵەتە باوەکان و ئەگونجێت لەزۆربەی حاڵەتەکانی برینداربووندا ڕوودەدەن، دوو جۆری سەرەکی هەیە:

١خوێنبەربوونی دەرەکی (واتە خوێنبەربوونەکە لە ڕووکاری پێستەوەیە و بەچاو دەبینرێت، تاڕادەیەك مەترسی کەمترە.

٢–خوێنبەربوونی ناوەکی(ناوخۆیی)،لەمجۆرەدا خوێنبەربوونەکە بە چاو نابینرێت لەبەرئەوەی لە ناوەوەی سکدایە و ئەمجۆرەیان تاڕادەیەك مەترسیداترە.

أ– بناغەسەرەکیەکانی فریاگوزاری سەرەتایی گشتی (ABC)

ب–بناغە سەرەکیەکانی فریگوزاری سەرەتایی تایبەتی:

١– یارمەتیدانی کەسە کە بۆئەوەی پاڵ بکەوێت.

٢– دانانی لەفاف گۆز یان شاشی یان هەر پارچەیەکی تری خاوین لەسەر برینەکە.

٣- ئەگەر کەسەکە کۆکی یان پژمی یان ڕشایەوە ئەوا پێویستە فشار بخەیتە سەر ناوچەی برینەکە تاوەکو ڕیخۆڵەی دەرنەچێت لە ناوچەی برینداریەکەوە.

٤- ئەگەر ڕیخۆڵەکان هاتبونە دەرەوە ئەوا پێویستە بە داپۆشەرێکی خاوێن و تەڕ داپۆشرێت تاوەکو وشك نەبێتەوە وچانسی توشبوون (هەوکردن بە زیندەوەرە وردبینەکان) کەم بێتەوە .

٥- پێویستە بە زووترین کات کەسەکە بگەیەنرێتە نەخۆشخانە.

٦- پاراستنی پلەی گەرمی زۆر گرنگە، داپۆشینی نەخۆشەکە بەتایبەت مندالْ.

لـووت پـژان

أ- بناغەسەرەکیەکانی فریاگوزاری سەرەتایی گشتی (ABC)

ب- بناغە سەرەکیەکانی فریاگوزاری سە رەتایی تایبەتی:

١- دانیشتنی نەخۆش (باشتر وایە لەسەر زەوی بێت).

٢- نوشتاندنەوەی سەر بۆ خوارەوە.

٣- کەسەکە پێویستە بە دەم هەناسە بدات نەك بە لووت.

٤- تفکردنەوەی هەر خوێن وشلەیەك کەدێتە ناو دەم وقوڕگەوە.

٥- پێویستە کەسەکە نەکۆکێت و قسە نەکات .

٦- پێویستە کەسەکە فشار بخاتەسەر هەردوو بەشی لووت لە دەرەوە بە هۆی دەستی خۆیەوە یان دەستی کەسی فریاگوزار.

٧- پاش ١٠ خولەك پێویستە کەسەکە دەستی لاببات پاشان باری نەخۆشەکە هەڵبسەنگێنە ئەگەر خوێن بەربوون بەردەوام بوو ئەوا دووبارە فشاری بخەرەوە سەر لووت بۆماوەی١٠ خولەکی تر و ئەگەر پێویستی کرد١٠ خولەکی تر بەردەوام بە.

ئەگەر پاش١٠ خولەکی یەکەم خوێن بەربوونەکە وەستابوو ئەوا پێویستە کەسەکە پشوویدات، نابێت پەنجە بکات بە لووتیدا یان دەست لە لووتی بدا پاشان پێویستە دووربکەویتەوە لە بەکارهێنانی ئاو وشلەمەنی گەرم یان خۆراکی تون بە لایەنی کەمەوە بۆماوەی (٢٤) کاتژمێر.

٨- ئە گەر خوێن بەربوونەکە بە ردەوام بوو لە پاش٣٠ خولەك (لە فریاگوزاری سەرەتایی) ئە وا پێویستە بە زوویی سەردانی پزیشك بکەیت.

٩- لە نەخۆشی پێگەیشتوودا هەندێك جار بەهۆی بەرزبوونەوەی فشاری خوێنەوە دەبێت.

برینداربوون وخوێن بەربوونی سەر

برینداربوونی سەر یەکێکە لە حاڵەتە مەترسیدارەکان کە پێویستی بە چاودێری و سەرپەرشتیکردنی ورد هەیە چونکە دوور نی یە ببێتە هۆکاری لەهۆشچوون. برینداربوونی سەر زۆرجار ئەگونجێت برینداربوونی شانەکانی مێشك یان بۆری یە خوێنەکانی ناو کەللەی سەری لە گەڵدا بێت، هەروەها ئەشگونجێت شکانی کەللەی سەری لەگەڵدا بێت.

أ- بناغە سەرەکیەکانی فریاگوزاری سەرەتایی گشتی (ABC)

ب- بناغە سەرەکیەکانی فریاگوزاری سەرەتایی تایبەتی:

١- پاڵ خستنی کەسەکە بەجۆرێك سەروو ناوچەی شانی تۆزێك بەرزبێت لە ناوچەکانی تری لەشی.

٢- كۆنترۆڵكردنی خوێن بەربوونەكە لە ڕێگەی بەكارهێنانی لەفاف یان داپۆشەرێكی خاوێن و پاشان پێچانەوەی بەشێوەیەكی بارنەیی بە باندج.

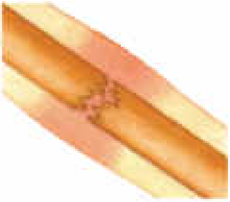
٣- گواستنەوەی نەخۆشەكە بۆ نەخۆشخانە یان پەیوەندیكردن بە ژمارە (١٢٢).

٤- ڕەچاوكردنی بڕبڕەی مل.

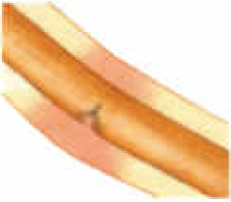
شـكـــاوی

شكان: بریتیە لە شكان و پچڕاندنی بەردەوامی ئێسك بەهۆی هێزێكی دەرەكی ڕاستەوخۆ یا ناڕستەوخۆ، لەشی ئادەمیزاد لەكۆمەڵێك ئێسكی جۆراو جۆر پێك هاتووە كەژمارەیان نزیكەی ٢٠٦ ئێسك دەبێت وەبە هۆی جوومگەكان و ڕیشاڵەكانەوە بەیەكەوە بەستراوە.

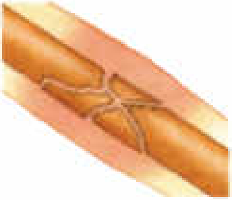
هۆكارەكانی شكان:



١- بوونی هێزێكی دەرەكی
٢- وەرزش
٣- نەخۆشیەكانی ئێسك
٤- ڕووداوەكانی ئوتۆمۆبیل (هاتووچۆ)
٥- هەمووجۆرەكانی تەقینەوە و مین
٦- كەوتنە خوارەوە لە شوێنی بەرز
٧- ئامێری تیژ
٨- فیشەك و گولە



شكاوی چەند جۆرێكی هەیە لەوانە :



١- شكاوی سادە: ئەو شكاویی یە كە هیچ جۆرە برینێكی لە گە ڵدا نیە و زۆرجار لە شێوەی درزێكدا دەردەكەوێت.
٢- شكاوی كراوە: ئەو شكاویی یە كە لەگەڵ شكانەكەدا برینی لەگەڵدا دەبێت و شكاویی یەكە بەر ڕووكاری ژینگەی دەرەوە دەكەوێت.
٣- شكاوی ئاڵۆز: بریتی یە لەو شكانەی كە لەگەڵیدا بریندار بوونی ئەندامی تری وەك بۆری خوێن و دەمارە ڕاگەیاندنەكانی لەگەڵدا دەبێت.

نیشانە و خاڵە ناسەرەوەکانی شکان:

١- ئازارو هەڵئاوسان لە شوێنی شکاودا.

٢- گۆڕینی شێوازی شوێنی شکاوەکە (وەك لە پەلەکاندا دەردەکەوێت)

٣- لە دەستدانی کاری شوێنە شکاوەکە.

٤- کەمبوونەوەی جوڵە.

٥- دەستدان لە شوێنی شکاوی دەبێتەهۆی دروستبوونی ئازار.

تێبینی : مەرج نی یە هەموو نیشانە و خاڵە ناسەرەوەکان لە هەموو حاڵەتێکی شکاویدا هەبێت.

٦- ئامادەکردنی کەسەکە و گواستنەوەی بۆ نەخۆشخانە (١٢٢) . (وەك لە وێنەکانی پێشتردا دیارە)

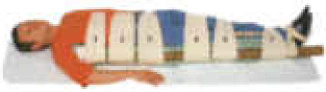
تێبینی :

- دڵنیاکردنەوەی بریندارەکە.
- هەڵسوکەوت کردن بە شێوەیەکی هەستیار لەگەڵ ئەو حاڵەتانەدا کە ئەگەری شکانیان هەیە لە ناوچەی بڕبڕەکانی مل و پشتدا.

أ- بناغە سەرەکیەکانی فریاگوزاری سەرەتایی گشتی (ABC):

ب - بناغە سەرەکیەکانی فریاگوزاری سەرەتایی تایبەتی:

١ - ئامانجی سەرەکی لە فریاگوزاری سەرەتایی شکان بریتی یە لە نەجوڵانی شوێنە شکاوەکە لەگەڵ ئامادەکردنی بۆ گواستنەوە بۆ نەخۆشخانە بەشێوەیەکی گونجاو.



فریاگوزارییەکان بریتین لە:

٢ - دانانی نەخۆشەکە لە بارێکی گونجاودا و نەجوڵاندنی (جێگیرکردنی) شوێنە شکاوەکە (مەگەر شوێنی ڕووداوەکە مەترسیدار بێت) جێگیرکردنی شوێنە شکاوەکە لە ڕێگەی دەستەوە یان بەکارهێنانی هۆکاری راگر(بەتایبەتی لەپەلەکاندا)وەك بەکارهێنانی تەختە، پارچە مقەبا، یان لە مل کردنی دەستی شکاو.

شوێنە شکاوەکە پێویستە بە جۆرێك بێت کە جومگەی سەرو خوارەوەی جێگیر بکرێت لە کاتی هەڵسوکەوت کردن لەگەڵیدا.

تێبینی :

- بەکارهێنانی تەختە و فایبەر، مقەبا (کارتۆن) ڕێگەپێدراوە.
- شوێنە شکاوەکە پێویستە بە جۆرێك ببەسترێت ئەوەندە توند بێت کە جێگیری بکات لە هەمان کاتدا نابێت ئەوەندە توند بکرێت کە کار بکاتە سەر سووڕی خوێن و بۆریەکانی خوێن.
- دەتوانرێت هەردووپەلی خوارەوە بەیەکەوە ببەسترێت بۆ جێگیرکردنی شکاوی لەیەکەی تر.

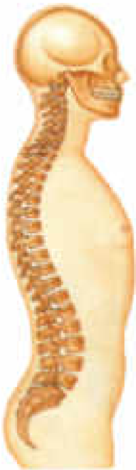
٣ – ئەگەر گونجا ناوچە شکاوەکە (بە تایبەتی لە پەلە کاندا) باشتر وایە شوێنە شکاوەکە پاش جێگیرکردنی بەرزبکرێتەوە بۆ کەمکردنەوەی خوێن بەربوون (ئەگەر هەبوو) و هەڵئاوسان.

٤ – ئەگەر شکاویی یەکە کراوە بوو (واتە برینی لەگەڵدا بوو) ئەوا پێویستە سەرەتا خوێن بەربوونە کە کۆنترۆڵ بکرێت و برینەکە بە داپۆشەرێکی خاوێن داببپۆشرێت.

٥ – ئامادەکردنی کەسەکە و گواستنەوەی بۆ نەخۆشخانە (١٢٢) (وەك لەم وێنانەی خوارەوەدا دیارە)

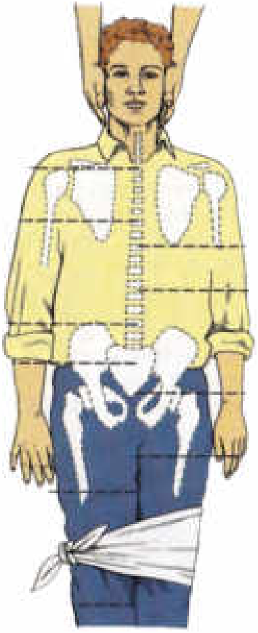
تێبینی :

– پێویستە بە بەردەوامی پشکنین بۆ لێدانەکانی دڵ و ئاستی هەستکردن بکرێت لە ناوچەی خوار بەستنەکەوە تاوەکو دڵنیابیتەوە لە دانەخستنی خوێن بەرەکانی ژێر شوێنی بەستراو.



شکاوی لە بڕبڕەکاندا

مەترسیدارترین جۆری شکانە کە زۆرجار شکانەکە لەکاتی ڕووداوەکەدا بچوکەو ئاسانە بەلاّم بەهۆی خراپ جولاّندن بەتایبەتی لەکاتی گواستنەوەیدا دوور نییە ببێتەهۆی ئازار گەیاندن بە دەمارە ڕاگەیاندن و درکە پەتك، لەئەنجامیشدا ببێتەهۆی ئیفلیجبوونی هەتاهەتایی.



نیشانەکانی ئەم جۆرە شکاوییە:

١– کەسەکە زۆرجار هەست بە ئازارێکی توند دەکات لە پشتیدا وە زۆرجار هە ست دەکات نیوەی لەشی بڕاوەتەوە و لێ ی بۆتەوە.

٢– کەسەکە ناتوانێت کۆنترۆڵی جولەی پەلەکانی بکات زۆرجار پرسیاری لێ دەکرێت کە پەلەکانی یان مەچەك و جومگەکانی بجولێنێت ناتوانێت یان زۆر لاوازە.

٣– لەدەستدانی هە ستی بەرکەوتن لە پەلەکاندا (لە ڕێگای لێدانی شتێکی تیژ لە پێستی پەلەکان پاشان پرسیار بکرێت لە کەسەکە بزانێت هەستی پێ دەکات) یان هە ندێك جار کەسەکە هەست بەسڕبوون یان مێرولەکردن دەکات لە پەلەکانی دا .

٤– بناغە سەرەکیەکانی فریاگوزاری سەرەتایی گشتی (ABC):

ب– بناغە سەرەکیەکانی فریاگوزاری سەرەتایی تایبەتی:

١– ئامانجی سەرەکی لەم حالەتەدا بریتی یە لە ڕێگەگرتن لە برینداربوونی زیاتری بڕبڕەکان و درکەپەتك پاشان گواستنەوەی بە شێوەیەکی گونجاو بۆ نەخۆشخانە.

٢- هێشتنەوەی سەرو مل و ناوچەی سەرسنگ و سکی نەخۆشەکە لە یەك ئاستدا (باشتروایە ناوچەی مل جێگیر بکرێت بەدەست یان بە دوو پارچە مقەبا یان تەختە) دووربکەوەرەوە لە جوولەی ناپێویستی سەرو ناوچەی مل و بڕبڕەکانی پشت.

٣- ئەگەر نەخۆشەکە هۆشی هەبوو پێویستە داوای لێبکرێت کەمترین جولە ئەنجام بدات

٤- ئەگەر ویسترا نەخۆشەکە بجولێت پێویستە بەشێوەیەکی تایبەتی وەستیار بێت بەجۆرێك چەند کەسێك بەشداری تێدابکەن، کەسێك کۆنترۆلی سەروو کەسێکی تر لە ناوچەی سنگ و یەکێکی تر لە ناوچەی حەوزو پەلەکانی خوارەوە بەیەك ئاراستەو پێکەوە نەخۆشەکە بجولێنن (واتە نەخۆشەکە پێویستە وەك پارچە دارێك هەڵسوکەوتی لەگەڵدا بکرێت)

٥- ئەگەر کەسەکە هۆشی نەبوو وگومانت هەبوولە بوونی شکان لەناوچەی مل و بڕبڕەکانی پشت (بەهۆی بوونی برینداری یان هەر هۆکارێکی تری سەرنج ڕاکێش لەو ناوچانەدا) ئەوا هەمان خاڵەکانی سەرەوە جێ بە جێ دەکرێت لەگەڵ دانانی سەری نەخۆشەکە لە بارێکدا کە بۆری هەوا بکرێتەوە.

تێبینی:

- لە کاتی کرداری گواستنەوەدا پێویستە سەرومل جێگیر بکرێت و پاڵپشت بکرێت.
- زۆربەی ئیفلیجی کە ڕوودەدات بەهۆی خراپ گواستنەوەی نەخۆشەکەوەیە.
- پێویستە کەمترین جولە بە نەخۆش بکرێت لەم حاڵەتەدا.
- لەکاتی پێکدادانی سەرنشینی ئوتومبێل، بەتایبەتی شۆفێر یان ئەوەی تەنیشتی، زۆر بە وریایی دەربهێنرێت لەشوێنی ڕووداوەکەوە ئەگەر هۆشیان هەبوو واباشترە تیمی فریاکەوتنی تایبەت دەریانبهێنێت.

لەجێ چوون

لەجێ چوون: بریتیە لە لەجێ چوونی جوومگەکان پێکەوە بەستنی کۆتایی ئێسکەکان کە بەپریشاڵە شانەکان بەیەکەوە بەستراوە وەك جوومگەکانی(شان، باڵ، ئەژنۆ، پەنجەکان، قوولی پێ) لەئەنجامی بەرکەوتن یاخود بەلاکەووتن لەئەنجامدا دەبێتە هۆی لەجێ چوونی جوومگەکان و دڕاندنی ریشاڵەکانی دەووری جومگەکان.

نیشانەکانی:

١- بوونی ئازاری زۆر

٢- هەڵئاوسانی جوومگەکە

٣- لەدەست دانی هێز و جووڵە

٤- نارێکی و لە دەست دانی شێوە سروشتی یەکەی

چارەسەر کردن:

بەهەمان رێگاکانی چارەسەری شکاوی مامەڵەی لەگەڵدا دەکرێت، نابێت بە هیچ جۆرێك و شێوەیەك هەوڵی گەڕانەوەی جوومگە لەجێ چووەکە بدەیتەوە بۆ شێوەی خۆی، هەوڵی گواستنەوەی بدە بۆ نەخۆشخانە، یاخود پەیوەندی کردن بە تیمی پزیشکی فریاکەوتن بە ژمارە (١٢٢).

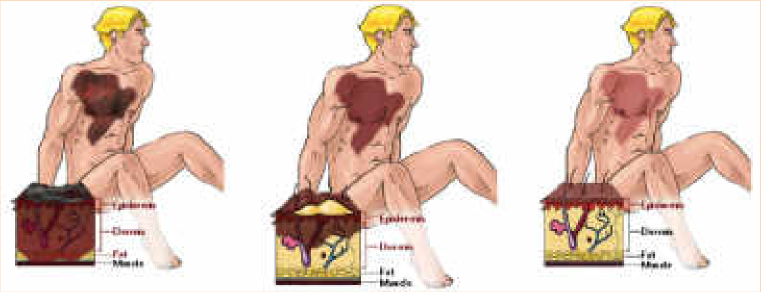
سـووتـان

سووتان جۆرێکە لە برینداری، بەشێوەیەکی گشتی سێ پلەی هەیە:

١– **سووتانی پلە یەك:** تەنها سووربوونەوەی پێست، بوونی ئازارێکی زۆر.

٢– **سووتانی پلە دوو :** دەرکەوتنی بلق، لەدەستدانی بەشێکی پێست، بوونی ئازاری کەم و مام ناوەندی.

٣– **سووتانی پلە سێ :** لەدەستدانی تەواوی پێست، ڕەق بوونی، ڕەنگی پێست ڕەش یا قاوەیی دەبێت، نەبوونی ئازار.



سووتان بە چەند هۆکارێك ڕوودەدات لەوانە ئاگر، شلەی گەرم، کارەبا، مادەی کیمیای، خۆر، هەورەتریشقە...هتد

أ– بناغە سەرەکیەکانی فریاگوزاری سەرەتایی گشتی (ABC)

ب– بناغە سەرەکیەکانی فریاگوزاری سەرەتایی تایبەتی:

دوای دڵنیابوونەوە لە سەلامەتی ژینگەکە ئەوا ڕاستەوخۆ دەست بکە بەپێدانی فریاگوزاری سەرەتایی، دڵنیابوون لە سەلامەتی شوێنەکە.

١– ساردکردنەوەی سووتاویی یەکە:

- دڵنیاکردنەوەی کەسەکە.
- کەسەکە لەبارێکی گونجاودا دابنێ ودڵنیای بکەرەوە .
- ئاوی ساردی پیابکە بۆماوەی ١٠ خولەك.
- لەکاتی کرداری ساردکردنەوەکەدا هەوڵ بدە چاودێری هەناسەدانی کەسەکە بکەیت (پێویستە هەناسەدانی دەستکرد دەست پێ بکەیت ئەگەر پێویستی کرد).

٢– لابردنی هەرسەرچاوەیەکی گرفت و ڕێگر بەئاگاییەوە پێویستە جل و بەرگ و سەعات یان هەر هۆکارێکی تری جوانکاری لە شوێنە سووتاوەکەدا لابرێت پێش ئەوەی شوێنی سوتاویی یەکە هەڵ بئاوسێت.

٣– داپۆشینی شوێنی سووتاویی یەکە:

- داپۆشینی شوێنی سوتاویی یەکە ودەورووبەری بە لەفاف یان هەرپارچە پەڕۆیەکی تری خاوێن، هەروەها داپۆشینی نەخۆشەکە بە گشتی.
- دڵنیاکردنەوەی کەسەکە.

٤- گواستنەوەی کەسەکە بۆنەخۆشخانە

- داوای تیمی پزیشکی فریاکەتن (١٢٢) بکە ئەگەرهەبوو یان گواستنەوەی کەسەکە بۆنەخۆشخانەی تایبەت بە زووترین کات.
- تۆمارکردنی هۆکاری سوتاویی یەکە و هەر سەرنجێکی تری گرنگ.

*سووتان بەهۆی کارەباوە(کارەباگرتن)

تێپەرینی کارەبا بە لەشدا هەندێك جار مەترسیدارو کوشندەیە. مەترسییەکان بە گوێرەی ڤۆلتییەی سەرچاوەکە جیاوازە لەوانەش لە ڤۆڵتییەی نزمەوە (وەك کارەبای ناو ماڵ و شوێنی کار کردن) بۆ ڤۆلتییەی بەرز (وەك هێڵی کارەبای نێو شارەکان).
کارەبا کاتێك بە لەشدا تێپەڕ دەبێت چەند گرفتێك دروست دەکات لەوانە تێکدانی کارەبای دڵ (دەگونجێت ببێتە هۆی وەستاندنی دڵ و هەناسە)، زیان گەیاندنی زۆر بە ئەندامەکانی ناوەوەی لەش بەبێ ئەوەی لە دەرەوەی هەستی پێبکرێت ، لەگەڵ سوتانی خاڵی چونە ژورەوە و خاڵی چونە دەرەوەی کارەباکە.

نیشانەکانی :

- نیشانەکانی وەستاندنی هەناسە.
- سوتان لە شوێنی چونە ژورەوەو چونە دەرەوەی کارەباکە.
- نیشانەکانی وەك شۆك (صدمە) وەك زەرد هەڵگەڕانی رەنگی پێست و سارد بوونی و ئارەقکردنەوە، قوربانیی‌یەکە هەست بە لاوازی دەکات و لێدانەکانی دڵی لاواز دەبن و خێرا لێدەدەن ، ئۆقرەی لێ دەبڕێت و هەست بە تینویەتی دەکات و هەندێك جار دەگونجێت هۆشی نەمێنێت.

أ- بناغەسەرەکیەکانی فریاگوزاری سەرەتایی گشتی (ABC)

ب-بناغە سەرەکیەکانی فریاگوزاریسەرەتایی تایبەتی:

١- دڵنیابوون لە سەلامەتی شوێنی رووداوەکە.

٢- برینی سەرچاوەی کارەباکە ئەگەر گونجاو و سەلامەت بوو .

٣- ئەگەر قوربانیەکە بێ هۆش بوو ئەوا دەبێت بوژانەوەی بۆ بکەیت.

٤- چارەسەری سوتاوی بکە ئەگەر هەبوو .

٥- بۆ کەم کردنەوەی چانسی شۆك (صدمە) ئەوا وەك شۆك چارەسەری بکە

٦- پلاندانان بۆ گواستنەوە بۆ نەخۆشخانە لەبەر ئەوەی هەموو حاڵەتێکی کارەبا دەبێت بگوازرێتەوە (یاخود پەیوەندی کردن بە ١٢٢).

خۆربردن

بریتی یە لەو حاڵەتی کە لە دەرئەنجامی بەرکەوتنی تیشکی رۆژ بۆ ماوەیەکی زۆر دروست دەبێت. زۆربەی حاڵەتەکانی خۆربردن سوکن و تەنها توێژاڵی سەرەوەی پێست دەگرێتەوە، بەلاّم دەشگونجێت حاڵەتەکە توند بێت و بلّقکردنی پێستی لەگەڵدا بێت و پێویست بە چارەسەری پزیشکی بکات.

نیشانە ناسەرەوەکانی:

خۆربردن بە چەند نیشانەیەك دەناسرێتەوە،لەوانە:

سوربوونەوەی پێست

ئازار لەشوێنی خۆربردنەکەدا

تلۆقکردنی پێست لە حاڵەتە توندەکاندا

فریاگوزاری سەرەتایی

أ- بناغەسەرەکیەکانی فریاگوزاری سەرەتایی گشتی

ب-بناغە سەرەکیەکانی فریاگوزاریسەرەتایی تایبەتی لەشێوەی:

١. دورخستنەوەی قوربانیەکە لەتیشکی خۆر و گواستنەوەی بۆ شوێنێکی سێبەر و فێنك.

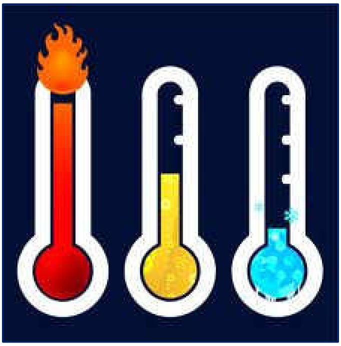
٢. فێنککردنەوەی ئەو بەشەی لەش کە خۆربردویەتی بە ئیسفنجێك یان پەرۆیەکی تەرکراو، یان چوونە بەردەم دوشی ئاوی سارد بۆ ماوەی ١٠ خولەك.

٣. خواردنەوەی ئاوی سارد بەبەردەوامی

٤. داپۆشینی ئەو بەشەی کە خۆربردویەتی بە پەرۆیەکی سوك و نەرم یان خاولی یەك.

٥. گواستنەوەی قوربانیەکە بۆ نەخۆشخانە یان داواکردنی تیمی فریاکەوتن(١٢٢) لە حاڵەتە توندەکانی خۆربردندا (کاتێك پێست تلۆق دەکات).

سەرمابردن(رەقبوونەوە)



بریتی یە لەو حاڵەتەی کە پلەی گەرمی لەش بۆ خوار پلەی ٣٥ سەدی دادەبەزێت. سەرمابردن ئەگونجێت سوك بێت و چارەسەری ئاسان بێت، بە پێچەوانەشەوە ئەگونجێت توند بێت و مەترسی لەسەر ژیانی قوربانیەکە دروست بکات.

نیشانە ناسەرەوەکانی:

١. لەرزین، وشکبوون و ساردبونەوە و زەردبوونی پێست.

٢. تێکچوونی هۆش و نەمانی ئاگا یان هەندێکجار ماخۆلان گرتن

٣. کورتبوونەوەی و هیواشبوونی هەناسە

٤. لاوازبوون و هێواشبوونی لێدانەکانی دڵ

٥. لەحاڵەتە زۆرتووندەکاندا ئەگونجێت دڵ لە لێدان بکەوێت.

فریاگوزاری سەرەتایی

أ– بناغەسەرەکیەکانی فریاگوزاری سەرەتایی گشتی

ب–بناغە سەرەکیەکانی فریاگوزاریسەرەتایی تایبەتی لەشێوەی:

١. گۆرینی جلوبەرگەکەیی و لابردنی جلە تەڕەکانی و لەبەرکردنی جلی گەرم و وشك

٢. ئەگەر گونجا باشتروایە قوربانیەکە ببرێتە حەمامێکی گەرم و بەئاوی تاڕادەیەك گەرم بشۆرێت (پلەی گەرمی ئاوەکە نزیکەی ٤٠ پلەی سەدی بێت.

٣. دانـــانی قوربانیەکـــە لـــە جێگایـــەکی گونجـــاودا و داپۆشـــینی بەباشـــی بـــە بەتانی.

٤. پێدانی شـلـەمەنی یـان ئـەو خواردنانـەی کـە وزەیـان زۆرە لـە جـۆری چـکلێت و شکولاتە

مار پێوەدان (مارانگاز)

بۆ ئەوەی خۆت بپارێزیت لە پێوەدانی مار ئەوا پێویستە خۆت دورە پەرێز بگریت لە نزیك کەوتنەوە لە هەر جۆرە مارێك و بەرکەوتنیان. بەشێوەیەکی گشتی مار تاوەکو زیانی پێنەگەیەنیت ئەوا ئەو زیانت پێ ناگەیەنێت.

ژەهری دەمار کە دەبێتە هۆی لەکار کەوتنی دەمارەکان و شەلەلەی ماسوولکەکان وماسولکەی دڵ کە دەبێتە هۆی لەکارکەوتنی دڵ.

تێبینی:

کاریگەری ژەهر لەگەڵ جۆری مارەکەدا دەگۆڕێت

نیشانەکانی پێوەدانی مار

- ئازاری زۆر
- جێی کەڵبەکان دیار ئەبێت
- هەوکردنی شوێنی پێوەدانەکە
- ئاوسان و بلۆق لێهاتن

فریاگوزاری سەرەتایی

أ- بناغەسەرەکیەکانی فریاگوزاری سەرەتایی گشتی

ب- بناغە سەرەکیەکانی فریاگوزاریسەرەتایی تایبەتی لەشێوەی:

١.هێمن و لەسەرخۆ بمێنەرەوە

٢.نەجوڵانی ئەو شوێنەی کە مارەکە پێوەی داوە(دەست یان قاچ) بەپێی .

٣.لابردنی خشڵ و هاوشێوەکانی (بازن و سەعات و ئەڵقە) لەو شوێنەی کە نزیکە لەشوێنی پێوەدانەکە پێش ئەوەی دەست بە ئاوسان بکات.

٥.شوێنی پێوەدانەکە پاك بکەرەوە، بەڵام بەبێ ئاو پیاکردنی، پاشان داپۆشینی بەداپۆشەرێکی خاوێن و وشك.

٧.داوای تیمی فریاکەوتنی پزیشکی بکە(١٢٢)

٨. دوربکەوەرەوە لە ئەنجامدانی ئەم کارانەی خوارەوە:

- تۆرنیکا یان سەهۆڵ بەکارمەهێنە
- برین لەشوێنی پێوەدانەکە دروست مەکە و هەوڵ مەدە ژەهرەکە لابەریت
- ماددەی قاوە و کافاین و مادەە کهولیەکان مەدە بە کەسەکە
- هەوڵمەدە مارەکە بگریت بەڵام تەنها هەولبدە رەنگ و شێوەی بزانیت چونکە ئەمە یارمەتیدەر دەبێت لە چارەسەرکردن
- زۆربەی ژەهری ماری ناوچەی خۆمان زۆر کوشندە نین، ئەگەر بڵاوبێتەوە بە لەشدا.

پێوەدانی دووپشك

پێوەدانی دووپشك حاڵەتێکی ئاڕادەیەك باوە لەکوردستاندا، رێژەی مەترسی یەکەی جیاوازە و جۆری دویشکەکە و ئەو ناوچەی کە تیچیدا دەژی و خاسیەتەکانی ئەو کەسەی کە دویشکەکە پێوەی دەدات ئاستی مەترسیەکەی دیاریدەکات. بەشێوەیەکی گشتی لە ٣٪ ئەوانەی دویشك پێوەیان دەدات کوشندەیە و مەترسی لەسەر ژیانیان دروست دەبێت.

نیشانەکانی پێوەدانی ئەو جۆرانەی کوشندە نین بریتین لە ئازار لە شوێنی پێوەدانەکە بەجۆرێك سەرەتا وەك سووتانەوە وایە و پاش چەند ساتێك شوێنەکە هەڵدەئاوسێت و شین دەبێتەوە و کە لە چەند کاژێرێکدا نامێنێت و نەخۆشەکە ئەگەر حساسیەتی نەبێت بە ژەهری دووپشکەکە بە تەواوی چاك دەبێتەوە .

گرنگترین هەنگاوی چارەسەر کردن بریتیە لە جیاکرنەوەی پێوەدانە کوشندەکان کە دەبێت بە زوو ترین کات بنێردرێنە نەخۆشخانە (١٢٢) و لەژێر چاودێری ووردا دابنرێن

چۆنێتی جیاکردنەوەی پێوەدانە کوشندەکان (نیشانەکان)

- ئازاری زۆرە
- سربوونی شوێنی پێوەدانەکە و سربوونی دەووروبەری دەم
- زۆر هەستیاری شوێنی پێوەدانەکە
- هەروەها نەخۆشەکە لەوانەیە ئەم نیشانانەی لێ دەربکەوێت وەك (شپرزەیی، تەڵخبوونی بینین، جووڵەی نائاسایی چاو ،

لیکی زۆر، فرمێسکی زۆر، لینجاوی زۆر بە لووتیدا دێتەخوار، ناڕەحەتی لە قووتدان، عارەقکردنەوەی زۆر، تێکەڵبوونی قسەکان ، خێرا بوونی هەناسە و لێدانی دڵ، دڵتێکەڵهاتن، ڕشانەوە، جووڵەی نارێك وپێکی پەلەکان، دابەزینی یان بەرزبوونەوەی فشاری خوێن، نارێك و پێکی لێدانی دڵ، تای بەرز،لە کۆتاییدا لەوانەیە ببێتە وەستانی هەناسە و مردن).

فریاگوزاری سەرەتایی

أ- بناغەسەرەکیەکانی فریاگوزاری سەرەتایی گشتی (ABC)

ب- بناغە سەرەکیەکانی فریاگوزاری سەرەتایی تایبەتی:

ئەگەر نەخۆشەکە هیچ کام لە نیشانە کوشندەکانی نەبوو ئەوا چارەسەر تەنها بریتییە لە سەهۆڵ خستنە سەر برینەکە بۆکەم کردنەوەی ئازارەکە .

پەیوەندی بکە بە سەنتەری فریاگوزاری ١٢٢ ئەگەر هەر نیشانەیەکی کوشندەی لێدەرکەوت

چارەسەری جۆری کوشندە:

- بنەما سەرەکیەکانی فریاکەوتنی سەرەتایی (ABC)
- سەهۆڵ خستنە سەر برینەکە بۆ کەم کردنەوەی ئازار و بڵاوبوونەوەی ژەهرەکە بۆس وری خوێن چونکە بەپێچەوانەی ژەری مار، ژەری دووپشك زۆر کوشندەترە، ئەگەر هاتوو بچێتە ناو سووری خوێنەوە.
- پەیوەندی بکە بەسەنتەری فریاگوزاری خێرای تەندروستیەوە (١٢٢)

پێوەدانی هەنگ

نیشانەكان

- چزووی پێوەدان لەبرینەكەدا بەجێدەمێنێت
- شوێنی پێوەدانەكە دەئاوسێت و سوور هەڵدەگەڕێت و ئازاری دەبێت
- ئەگەر بە قورگەوە بدات دەبێتە ئاوسانی قورقوراگە و گیرانی بۆری هەناسە كە دەبێتە خنكاندنی نەخۆشەكە
- ئەگەر پێوەدانەكان زۆر بوون لەوانەیە ببێتە هەناسە توندی و دابەزینی فشاری خوێن و ئاوسانی لەش و پەك كەوتنی گورچیلە و مردن
- ئەگەر نەخۆشەكە حساسییەتی هەبوو بە ژەهرەكە لەوانەیە ببێتە لەهۆش خۆچوون

فریاگوزاری سەرەتایی

أ- بناغەسەرەكیەكانی فریاگوزاری سەرەتایی گشتی

ب- بناغە سەرەكیەكانی فریاگوزاری سەرەتایی تایبەتی:

- لابردنی چزووی ژەهر بە بەكارهێنانی روكاری شتێك بەشێوازی لێخشاندن
- بەكارهێنانی سەهۆڵ بۆ شوێنی پێوەدانەكە
- بەرزكردنەوە ئەو پەلەی پێوەی دراوە

پێوەدانی زەردەواڵە ـ ژەنگەسورە (wasp sting)

نیشانەكان

- دەبێتە ئاوسان و سووربوونەوەی پێست كە لە هەوكردنی پێست دەچێت
- ئەگەر بە قورگەوە یان بە ملەوە بدات دەبێتە ئاوسانی قورقوراگە یان مل و گیرانی بۆری هەوا كە دەبێتە خنكاندنی كەسەكە
- ئەگەر پێوەدانەكان زۆر بوون لەوانەیە ببێتە هەناسە توندی و دابەزینی فشاری خوێن و ئاوسانی لەش و پەك كەوتنی گورچیلە و مردن

- ئەگەر نەخۆشەکە حساسییەتی هەبوو بە ژەهرەکە لەوانەیە ببێتە هۆی لەهۆش خۆچوون

فریاگوزاری سەرەتایی

أ- بناغەسەرەکیەکانی فریاگوزاری سەرەتایی گشتی (ABC)

ب-بناغە سەرەکیەکانی فریاگوزاری سەرەتایی تایبەتی:

- بەکارهێنانی سەهۆڵ بۆ شوێنی پێوەدانەکە (پێشنیار دەکەین دەرمان بەکارنەهێنرێت جگە لە ستافی پزیشکی ڕێگەپێدراو)
- بەرزکردنەوە ئەو پەلەی پێوەی دراوە
- نابێت شوێنی پێوەدانەکە بشۆردرێت و نابێت شوێنی پێوەدانەکەبمژرێت

خنکان لە ئاودا

کەوتنە ژێر ئاو و نقومبوون زیان دەگەیەنێت بە ڕێڕەوی هەناسە و بۆری هەناسەدان . لە ئەنجامی ئەم کردارەش ئۆکسجینی پێویست ناگات بە مێشك و ئەمەش دەبێتە هۆی لە هۆش خۆچوون و خنکان.

نیشانەکانی :

* بووڕانەوە
* کۆکینی زۆر.
* ئازاری سنگ.
* دروست بوونی بەڵغەمی سپی .
* ددان لەرزی و چۆقە چۆقی ددان.
* هەناسەی کورت و قورس.
* شین بوونەوەی لێو و زمان .
* نەمانی هەناسە و نارێکی لە هەناسەداندا.
* ئاو دەچێتە گەدەوە و گەدە هەڵدەئاوسێت.

هەڵسەنگاندنی باری تەندروستی قوربانیەکە:

- هەڵسەنگاندن بۆ ڕێڕەوی هەناسەدان و بۆری هەوا دەکرێت و قوربانیەکە دەخرێتە سەر باری چاکبوونەوە بۆ کردنە دەرەوەی ئەو ئاوەی کەلە بۆری هەناسە و گەدەیدا ماوەتەوە.

– ئەگەر قوربانیەکە بەئاگابوو : هەوڵبدە بیخەیتە سەر ئاوەکە ئەویش بە بەکاهێنانی (قەباغیکی سەرئاو کەوتوو ، تەختە ، یان هەرشتێك کە سەر ئاوکەوێت) بە گوریس یان حەبل رایدەکێشت بۆ دەرەوە.

– ئەگەر بە ئاگا نەبوو : رووی دەمو چاوی دەگۆریت بۆ سەرەوەو دواتر بەئاوەکەدا رایدەکێشیت بۆ دەرەوە.

– لە کاتی راکێشانی بەرکەوتووەکە دەبێت بیری شکاوی و برینداریت هەبێت بە تایبەت لە بربرەی پشدا.

– نابێت هەوڵی رزگار کردنی کەسێك بەیت ئەگەر خۆت بەباشی مەلەکردن نەزانیت.

– راکێشانی قوربانی لە ئاودا دەبێت بە گونجاوترین شێوە بێت، دوای ئەوەی هێناتە دەرەوە یەکەم جار پشکنینی هەناسەی بۆ دەکەیت و هەناسەی بۆ دەگەرێنیتەوە.

– لێدانی دڵ لە ناو ئاودا لە بارێکی گران و مەترسی دایە نابێت هەوڵبدەی گوشاری بخەیتە سەر.

فریاگوزاری سەرەتایی:

أ– بناغەسەرەکیەکانی فریاگوزاری سەرەتایی گشتی (ABC)

ب–بناغە تایبەتی یەکانی فریاگوزاری سەرەتایی لەرێگای:

١– دەست بەجێ پەیوەندی بکە بە سەنتەری فریاگوزارەوە (١٢٢) وە وە.

٢– خێرا قوربانیەکە بخەرە سەر باری چاکبوونەوە بۆ کردنەوەی بۆری هەناسەو هەناسە پێدان.

٣– شێلانی سنگ (CPR) .

٤– دووبارە خستنەوە سەر باری چاکبوونەوە ئەگەر رشانەوە یان هەر دەردراویەکی تر هەبوو.

٥– نابێت هەول بۆ بەتاڵکردنەوەی گەدە بدەیت بە فشار بخەیتە خستنە سەر رووکاری دەرەوەی سك.

٦– چارەسەری لەرزین بکە لەرێگای گۆرینی جلەکانی بە جلوبەرگی وشك و پاشان داپۆشینی بە داپۆشەرێکی وشك .

٧– ئەگەر ئۆکسجین ئامادەبوو ئەوا بەکاری بهێنە.

٨– هەموو قوربانیەکی ژێر ئاو کەوتوو دەبێت ببرێتە نەخۆشخانە بۆ کەمکردنەوە و چارەسەری زیانە لاوەکیەکانی تر کە دروست دەبێت.

برینداربوونی چـاو

نیشانەکانی:

- ئازاری توند لەو چاوەی کە برینداربووە.
- هــەروەها ئــەگونجێت چــەند نیشــانەیەکی تــری هەبێت، لەوانە:
  + برینی بینراو.
  + پەڵەی بچوکی خوێن لەچاودا (بەتایبەتی کە برینەکە بینراو نەبێت).
  + لاوازبوونی بینین یان لەدەستدانی بینینی تەواو .
  + دەرچوونی خوێن یان ئاوێکی روون لە چاودا.

أ- بناغەسەرەکیەکانی فریاگوزاری سەرەتایی گشتی (ABC)

ب- بناغە سەرەکیەکانی فریاگوزاری سەرەتایی تایبەتی:

١- پاڵپشتی کردنی سەری کەسەکە.

- پاڵخستنی کەسەکە لە سەر پشت بـەجۆرێك سـەری بخەیتە سەرئەژنۆکانت.
- داواکردن لە کەسـەکە بـۆ نەجوڵاندنی چاوەکانی، تەنانـەت چـاوە ساغەکەشـی چونکە جوڵـەی ئـەم چـاوە ساغەش ئەگونجێت ببێتەهۆی زیاتر بریندار بوونی چاوە بریندارەکە.

٢- داپۆشینی چاوی کەسەکە:

- پارچەیەك لەفاف یان پەرۆی خاوێن بدە بەکەسە کە بۆئـەوەی چـاوەبریندارەکەی پـێ داپۆشێت و بەدەستی خۆی بیگرێت.
- داوای لێبکە چاوە ساغەکەی دابخات.
- باشتر وایە چاوە ساغەکەش داپۆشرێت.

٣- گواستنەوەی کەسەکە بۆ نەخۆشخانە.

تێبینی :

- دووربکەوەرەوە لە دەست لێدانی چاوەکە یان خوراندنی چاوە بریندارەکە .
- ئەگەرگەیاندنی کەسـەکە بۆنەخۆشـخانە ماوەیـەکی خایانـد ئەواپێویسـتە چـاوەبریندارەکە بـە داپۆشـراوی بهێڵرێتەوە .

سەرچاوەکان

١. www.fstraining.co.uk/firstAidAims.htm

٢. Wikipedia

٣. www.mayoclinic.com

٤. www.stjohn.org.au

٥. Dr. Susan Lipscombe: Family health and first aid، ٢٠١٢

٦. St. John Ambulance: First aid Manual. ٦ edition

٧. New Arabic first aid manuals.WHO.٢٠١٠

٨. CD UP TO DATE.٢٠١٠

Print and design: ARA Media Center