

دووکھلی بهدیھاتوو له ناگرکهوتنهوهی خهلووزی زملکاوهکان

پهری زانیاری تایبته به کومهلگا

Department of Health and Human Services نهم زانیاریه گشتیهی دابین کردوه بۆ نهوهی بزانیته چ کاریک بکھیت بۆ پاریزگاری له تهنروستی خوت و تهنروستی همر کسینک که چاودیری دهکھیت و لهوانیه بکھوته بهر دووکھلی ناگرکهوتنهوهی شوینی ناشتنی زبل.

بۆ بهدستههینانی زانیاری زیاتر سهبارته به پروداوی ناگرکهوتنهوه یان بارودوخ فریاگوزاری تایبتهدا، گوئ بگره له ویستگهی رادیویی ناوچهی خوت بۆنهوهی کوتا زانیاری وهر بگریته یان سهردانی www.emergency.vic.gov.au بکه.

گهر له شوینی بارودوخ فریاگوزاری دایته، بهردوام رماوای فهرمانی خزمهتگوزاری فریاگوزاری بکه و مک بهرپرسی نهمولانس(نوتومیلی فریاگوزاری) و خزمهتگوزاری ناگرکوژنهوه.

خاله گرنگهکان دهربارهی دووکھلی بهدیھاتوو له ناگرکهوتنهوهی خهلووزی زملکاوهکان

- ناگرکهوتنهوهی خهلووزی زملکاوهکان دهگمهنه و بهگشتی له ناوچهکانی نیشتهجیووندا پرو دمدات. ناگرکهوتنهوهی خهلووزی زملکاوهگری نییه و بۆ ماومیهکی دورودریژ پرو دمدات و لهوانیه کوژاندنهوهی نهستم بئیت.
- دووکھلهکه پیکهاتوه له گردیله، ههلمی ئاو و لهوانه مۆنوکسیدی کاربۆن، دی ئوکسیدی کاربۆنی نیترۆجین. ههندیک له ناگرکهوتنهوهکانی خهلووزی زملکاوه لهوانیه پیکهاتهی گوگرد دروست بکهن که دهکری بۆنیان نهبئیت.
- بۆ وهرگرتنی ریکوپیک زانیاری دهربارهی نه کارانهی که دهبی نهجای بهدیت، گوئ بگره له ویستگهی رادیویی ناوچهی خوت بۆنهوهی کوتا زانیاری وهرگریته یان سهردانی www.emergency.vic.gov.au بکه.
- نهی کسانهی نهخوشی دل یان سیبیهان هیه، بۆ نمونه ناستیما(تهنگه نهفەسی)، مندالان (تاکو تهمنی 14 سال)، ژنانی دووگیان و کسانهی سهرووی تهمنی 65 سال ههناسهکیشانیان له ناست کاریکهری دووکهل ههستیارتره.
- گهر نهخوشی دل یان سیبیهته هیه، دهرومانی خوت بهینی راسپاردهی پزشکی بهکار بینه. کسانهی دووچاربوو به ناستیما(تهنگه نهفەسی) پئویسته پلانی تاکهکسی تهنگه نهفەسی خویان پهیرهو بکهن و دهرومانی ههمنکرهوهی خویان لهیمر دهست بئیت.
- گهر خوت یان کسینک که بهرپرسی چاودیری نهویتی نیشانهی کهوتنه بهر دووکھلی بیی، پهیومندی NURSE-ON-CALL بکه به ژماره 1300 60 24 یان راسپاردهی پزشکی وهرگره.
- ههرکسینک که دووچاره گرتی ههناسهدان، خیزه خیزی سنگ یان تهنگی له قهفهزی سنگدا هات پئویسته خیرا داوای بارمتهی پزشکی بکات – لهریگهی ژماره 000.

دووکھلی بهدیھاتوو له ناگرکهوتنهوهی خهلووزی زملکاوهکان چ شتیکی تیدایه؟

زور یک له ناگرکهوتنهوهکانی خهلووزی زملکاوهکان له شوینانه پرو دمدن که دورره له ناوچهکان پر کومهل خهک، به گشتی بی گر و بۆ ماومیهکی دریزه و لهوانیه کوژاندنهوهی دژوار بئیت

پروبهی و قولی ناگری خهلووزی زملکاوهکان ریزهی دووکھلی بهر ههمهاتوو دیاری دهکات. دووکھلی بهدیھاتوو له سووتانی خهلووزی زملکاوهکان:

- دمتوانیت کوالیتی ههوا له دوروبهری شوینهکه و ناوچه دراوسیهکان دایهزینیت.
- داگری گهردیلهی ورد، ههلمی ئاو، گازی و مک، مۆنوکسیدی کاربۆن و دی ئوکسیدی کاربۆن و ئوکسیدی نیترۆجینه و لهوانیه داگری پیکهاتهی گوگردی بۆگهیش بئیت.

خهلووزی زملکاوهکان چیه؟

خهلووزی زملکاوهکان وردهورده له زملکاوهکان و لهریگهی کۆبوونهوهی گزوغیا همتاکو رادهی رزین بهرهم دئیت.

سهراوهی خهلووزی زملکاوهکان دهکری لهرووی زمووی بدوزرینهوه یان لهوانیه چهند مهنتر له ناست خولدا بئیت

خهلووزی زملکاوهکان خاوهن کاربۆنیک زوره و به شیهیهکی سروشتی کونداره. گهر خهلووزی زملکاوهکان وشک بئیت، ههرهبرروسکه، ناگرکهوتنی دهمن و تهناهنهت پله گهرمای زور له ماوهی پروژدا دمتوانیت ببئته هوی ناگرکهوتنهوهی خهلووزی زملکاوهکان.

- به گشتی بۆ ئهو كەسانەى كه له ئاگرهكه نزىكن، وەك خزمەتگوزارى فریاگوزارى پەرۆشى تەندروستی دیتە ئەژمار.

دوو كەل چ كاریگەرییهكى لەسەر تەندروستی من دەبێت؟

به گشتی كەسانێك كه له شونینكى زۆر نزیك به ئاگر كەوتتەوهى خەلووزى زەلکاوكاندا دەژین یان كار دەكەن لەوانەیه بکەونه بەر دوو كەل.

چۆنیەتى كاریگەرى دوو كەل لەسەر تەندروستی تۆ پەيوەندى هەیه به جۆرى ئهو پاشماوهى كه دەسووتێت، تەمەنى تۆ، و ئەوێكه ناخۆ نەخۆشیت هەیه یان نا، رێژهى چالاكیت له ناو دوو كەلدا و ئەوێكه چەندە له ناو دوو كەل بووێت.

كەسانى تووشبوو به نەخۆشى دڵ یان سییه، بۆ نموونه ئاستیما(تەنگە نەفەسى)، مندالان (تاكوو تەمەنى 14 سال)، ژنانى دووگیان و كەسانى سەرووى تەمەنى 65 سال به هۆى هەناسەكێشانى له ئاست كاریگەرى دوو كەل هەستیار ترن.

گەر نەخۆشى دڵ یان سییه هەیه، دەرمانى خۆت بەپێى راسپاردەى پزیشك بەكار بێنە.

كەسانى دووچاربوو به ئاستیما(تەنگە نەفەسى) پێویستە پلانى تاكهكەسى تەنگەنەفەسى خۆیان پەيرو بکەن و دەرمانى هێمكروەى خۆیان لەبەر دەست بێت.

گەر خۆت یان كەسێك كه بەرپرسی چادیری ئهو نیشانەى كەوتتە بەر دوو كەل بێنى، پەيوەندى بکە به NURSE-ON-CALL به ژمارەى 1300 60 60 24 یان راسپاردەى پزیشكى وەرگرە.

هەر كەسێك كه دووچارى گرتى هەناسەدان، خیزه خیزی سنگ یان تەنگى له قەغەزەى سنگدا هات پێویستە خێرا داواى یارمەتى پزیشكى بكات – لەرێگەى ژمارەى 000.

دەتوانم چى بکەم بۆ پاراستنى تەندروستی خۆم له ئاست دوو كەل بەدیهاتوو له ئاگر كەوتتەوهى خەلووزى زەلکاوكاندا ؟

گەر پێویست ناکات لە ناوچەى بێت، له ئاگرى خەلووزى زەلکاو دور بوه. سەردانى www.emergency.vic.gov.au بۆ ئەوهى لەسەر كوالیتی هەوا و ئامۆژگارى تر زانیارى بە دەست بێنیت.

گەر له نزىكى ئاگر كەوتتەكه دەژیت یان كار دەكەیت و هەوا پرە له دوو كەل، وەرزش یان چالاكى قورس كەم بكەوه. كەسانى دووچار به نەخۆشى دڵ یان سییه ئەوەندەى دەرژێت دەبێ پشوو بدن.

گەر ئاگر كەوتتەوه بۆت وەك هەر شەپەك نێیه، و گەر دەرژێت له شونینى سەرداخرادا بێنێوه و دوور بوه له دوو كەل. دەرگا و پەنجەرەكان داخە بێت.

گەر هەوا گەرمە و دەرژێت هەوا گۆرەكه داگیر سێنیت، لەسەر "خولانەوهى دووبارە" یان "بەكار هێنانەوهى دووبارەى هەوا" ى دا بنێ. ئەم كارە رێژهى گەر دیلەى دوو كەلای بۆ ناووه سنووردەر دەكات.

گەر بارودۆخى مالهەكە ئازار هێنەرە و مەترسییهكیش نێیه بۆ ماوەیهك له دوو كەل دور بوه. برۆ بۆ ناوچەیهك كه دوو كەلای نێیه یان برۆ بۆ بێنایهكى ناوچەى كه هەوا گۆرێ هەبێت وەك كۆتێخا، ناوهندى كۆمەلایەتى یان ناوهندى بازار كەردن.

سەردانى دراوسێ بێتەمەنەكان و كەسانى تر بکە كه وایبێر دەكەیهوه لەوانەیه پێویستیان به یارمەتى زیاتر بێت، به مەرجێك كه ئەنجامى ئەم كارە مەترسى نەبێت.

بەكار هێنانى دەمامك (رووبەند)ى دەموچاو چى؟

دەمامكى ئاسایى كاغەزى بۆ تەپ و تۆز، دەسەر سەر یان سەر بەست (سركەپى) پارێزگارىت لێناكات له ئاست گەر دیلەى ورد یان گازى دوو كەل.

دەمامكى تایبەت به دەموچاو (دەمامكى P2) پارێزەرێكى باشترە بەدى دینیت له ئاست هەناسەكێشانى گەر دیلەى وردى دوو كەل.

بەر له بریار دان بۆ بەكار هێنانى دەمامكى P2، تێبینى بکە كه:

- رەنگە بەكار هێنانى ئهو ئازار هێنەر بێت و بێتە هۆى گەرم و دژوار تر بوونى هەناسەكێشان
- هەر كەسێك كه نەخۆشى دڵ یان سییهى هەیه پێویستە بەر له بەكار هێنانیان داخوازی راسپاردەى پزیشكى بكات
- گەر كەسێك رەدینى هەبێت، لەكاتى بەكار هێنانى دەمامك هەندێ كۆن بەدى دیت.
- بۆ دەموچاوى مندال دیزاین نەكراوه
- له ئاست گازەكانى وەك مۆنوكسیددا پارێزگارىت لێناكات.

من پەرۆشى تەندروستی ئازەلەكانى ناو مالى خۆم. پێویستە چى بکەم؟

كاتێك هەوا پر له دوو كەل، گەر بكریت ئازەلە ناو مالهەكەت بەره ژووروه. گەر سەبارت به تەندروستی ئازەلە ناو مالهەكەت پەرۆشیت، لەگەڵ قیتەرنەرى ناوچەى خۆتدا رابوێز بکە.

من پەرۆشى تەندروستی چوار پێیهكانى خۆم. پێویستە چى بکەم؟

گەر سەبارت به تەندروستی ئازەلە ناو مالهەكەت پەرۆشیت، پەيوەندى بکە به قیتەرنەرى، یان Department of Environment, Land, Water and Planning، ناوهندى خزمەتگوزارى مشتەرى به ژمارەى 136 186.

دەتوانم ئاوى خەزانى ئاوى بارانى خۆم بخۆمەوه؟

ئاوى رەئیسى ناو بۆرى بخۆر وه. گەر خەزانى ئاوى بارانت هەیه و تام و رەنگى ئاوێكه ئاساییه، بۆ خواردنەوه، حەمامكردن یان بۆ ئازەلە مالهوه بەكارى مەهێنە.

بۆ بەدەست هێنانى زانیارى زیاتر پەيوەندى بکە به بەرپرسی تەندروستی ناوچه له ئەنجومەنى شارى خۆت یان Department of Health and Human Services.

له دەوروبەرى مالهوه دەبێ چى بکەم؟

گەر بۆنى دوو كەل له مالهەكەت دیت و دوو كەل چووتە ناوى، رێگە بدە تیشكى خۆر هەواى تازە بێتە ژوور وه و موبیلیاتى نەرمى خۆت بخە بەر تیشك و هەواى تازە.

رووبەرى ناووه به ئاو خاویز بکەوه. ئهو توێژ آلەهەى كه بەرچاو دەكەون به ئاو و سابوون بشۆر وه.

گەر له كاتى بوونى پر دوو كەلیدا جەلمەكان لەسەر تەنەفى جەل بوون دیسان بپاشنۆر وه. گەر دوو كەل هەروا هەبوو، جەلمەكان لەناووه یان به بەكار هێنانى وشكەر وه وشك بکەوه.

Vic Emergency

بۆ بەدەستەننەننى زانبارى زياتر دەربارەى پروودا و بارودۇخى فريگوزارى تاييەت سەردانى: www.emergency.vic.gov.au بکە.

ويستگەى راديوئى فريگوزارى ناوچەى

بۆ بەدەستەننەننى نوئىترين زانبارى زياتر دەربارەى پروودا و بارودۇخى فريگوزارى تاييەت، گوى بگرە بۆ ويستگەى راديوئى فريگوزارى ناوچەى خوت.

NURSE-ON-CALL

بۆ بەدەستەننەننى راسپاردهى تەندروستى خيرا لەلايەن پەستارىكى شارەزا، لە 24 كاترميرى شەرانە و رۆژانە و 7 رۆژى ھەفتە پەيوەندى بکە بە ژمارە 1300 60 60 24.

Department of Health and Human Services

بۆ بەدەستەننەننى زانبارى دەربارەى كاريگەرى تەندروستى دووكلەى بەدپەتو و لە ئاگر كەوتەو زىلخانە، بان كواليتى خەزانى ئاوى باران، لە ماوہى كاتى دايرەى (كاتى كار كەردن) دا پەيوەندى بکە بە ژمارە 1300 761 874.

EPA Victoria

زانبارى تاييەت بە كواليتى ھەوا و كاريگەرىيەكانى ديكەى ئەم جۆرە ئاگر كەوتەو لەسەر ژینگە لە ريگەى EPA Victoria بە ژمارەى 1300 372 842 بەردەستە.

حکومتى خوجيى

بۆ بەدەستەننەننى زانبارى زياتر دەربارەى كواليتى ئاوى خەزانى باران يان گەيانەننى زانبارى لەم بوارەدا پەيوەندى بکە بە ئەنجومەنى ناوچەى خوت.

بۆ ھەرگرتنى ئەم بلاقوگە لە چوارچىوہى گونجاودا پەيوەندى بکە بە ژمارە 1300 761 874 ، گەر پىويست بکات National Relay Service بەکار بىنە بە ژمارە 13 36 77 يان ئيمەيل بننيرە بۆ environmental.healthunit@dhhs.vic.gov.au.

خاوەن مۆلەت و بلاقوگراوہ لەلايەن حکومتى فيكتوريا، 1 Treasury Place, Melbourne.

© فيلايەتى فيكتوريا، Department of Health and Human Services نوڤەمبەرى 2016.