

دووکله‌ی به‌دیها‌تو له ناگرکه‌وتنه‌وی تایه

په‌ری زانیاری تاییه‌ت به‌کومه‌لگا

Department of Health and Human Services
نهم زانیاریه‌ گشتیه‌ی دابین کردوه‌ بۆ نهمه‌ی بزانیته‌ چ کاریک‌ بکمه‌ت بۆ پاریزگاری له‌
تندروستی خوت و تندروستی همر که‌سک‌ که‌ چاودیری ده‌کمه‌ت و له‌وانیه‌ بکمه‌ته‌ به‌ر دووکله‌ی ناگرکه‌وتنه‌وی شوینی ناشتتی زبل.

بۆ به‌ده‌سته‌نانی زانیاری زیاتر سه‌بارت به‌ پروودای ناگرکه‌وتنه‌وی یان بارودوخ‌ فریاگوزاری تاییه‌تدا، گوئ بگره‌ له‌ ویستگه‌ی رادیویی ناوچه‌ی خوت بۆ نهمه‌ی
کوتا زانیاری و هر بگریته‌ یان سه‌ردانی www.emergency.vic.gov.au بکه‌.

گه‌ر له‌ شوینی بارودوخ‌ فریاگوزاری دایته‌، به‌ر ده‌وام ره‌جای فه‌رمانی خزمه‌تگوزاری فریاگوزاری بکه‌ و هک به‌ر په‌ر سی نهمیو لانس (نوتو میلی فریاگوزاری) و
خزمه‌تگوزاری ناگرکه‌وتنه‌وی.

خاله‌ گرنگه‌کان ده‌رباره‌ی دووکله‌ی به‌دیها‌تو له‌ ناگرکه‌وتنه‌وی تایه

- تایه‌ له‌ لاستیکی فولکانیزه‌، پولا و چنراوه‌ دروستکراوه‌. ناگرکه‌وتنه‌ی تایه‌ ریژمیه‌کی زور دووکله‌ی چری ره‌ش به‌ر هم‌ دینیت و له‌وانیه‌ کوژاندنه‌وی دژوار بیت.
- دووکله‌ی به‌دیها‌تو له‌ ناگرکه‌وتنه‌وی تایه‌ بریتیه‌ له‌ گه‌ر دیله‌کانی ورد، نوکسیدی گوگرد، مونوکسیدی کاربون، ناوخته‌ی نهمامی ناچیک‌یر و هایدروکاربونی ناروماتیکی پولیسکلیک .
- گه‌ر پیویست ناکات له‌ ناوچه‌ی بیت، خوت له‌ ناگری شوینی ناشنی پاشماوه‌ دور بگره‌. گه‌ر له‌ نزیک‌ ناگرکه‌وتنه‌که‌ ده‌ژیت یان کار ده‌کمه‌ت، نهمه‌ی بۆت ده‌کریته‌ خوت له‌ دووکله‌ دور بکمه‌. له‌ شوینی ناخراو و دور له‌ دووکله‌ به‌ینه‌وه‌ و چالاک‌ی جه‌سته‌ی خوت دابه‌زینه‌. ده‌رگا و پنجه‌ر مه‌کان داخراو بیت.
- بۆ وهرگرتنی ریژمیه‌کی زانیاری ده‌رباره‌ی نهم کارانه‌ی که‌ ده‌بی نهمجامی بده‌یت، گوئ بگره‌ له‌ ویستگه‌ی رادیویی ناوچه‌ی خوت بۆ نهمه‌ی کوتا زانیاری و هرگریته‌ یان سه‌ردانی www.emergency.vic.gov.au بکه‌.
- نهم که‌سانه‌ی نه‌خوشی دل یان سیبیه‌ان هیه‌، بۆ نمونه‌ ناستیما (تنگه‌ نه‌فسی)، مندانان (تاکو و تمه‌نی 14 سال)، ژنانی دووگیان و که‌سانی سه‌رووی تمه‌نی 65 سال همناسه‌کیشانیان له‌ ناست کاریه‌گری دووکله‌ هه‌ستیارتره‌.
- گه‌ر نه‌خوشی دل یان سیبیه‌ت هیه‌، ده‌رمانی خوت به‌پنی راسپارده‌ی پزشکی به‌کار بینه‌. که‌سانی دووچاربوو به‌ ناستیما (تنگه‌ نه‌فسی) پیویسته‌ پلانی تاکه‌کسه‌ی تنگه‌نه‌فسی خویان په‌یر و بکمن و ده‌رمانی همنکره‌وی خویان له‌ به‌ر ده‌ست بیت.
- گه‌ر خوت یان که‌سک‌ که‌ به‌ر په‌رسی چاودیری نهمیت نیشانه‌ی که‌وتنه‌ به‌ر دووکله‌ی بیی، په‌یومندی **NURSE-ON-CALL** بکه‌ به‌ ژماره‌ی 1300 60 24 یان راسپارده‌ی پزشکی و هرگره‌.
- همر که‌سک‌ که‌ دووچاره‌ی گرفتی همناسه‌دان، خیزه‌ خیزی سنگ یان ننگی له‌ قه‌فه‌زی سنگدا هات پیویسته‌ خیرا داوای بارمته‌ی پزشکی بکات – له‌ریگه‌ی ژماره‌ی 000.

له‌ناو دووکله‌ی به‌دیها‌تو له‌ ناگرکه‌وتنه‌وی تایه‌ چ شتیک‌ بوونی هیه‌؟

- دووکله‌ی به‌دیها‌تو له‌ ناگرکه‌وتنه‌وی تایه‌:
• ده‌وانیته‌ کوالیته‌ هه‌وا له‌ ده‌وروبه‌ری شوینه‌که‌ و ناوچه‌ درواسیه‌یه‌کان دابه‌زینیت.
- به‌گشتی داگری گه‌ر دیله‌ی ورد، مونوکسیدی کاربون، ناوخته‌ی نهمامی ناچیک‌یر (VOCs) و نوکسیدی گوگرد.
- هه‌روه‌ها ریژمیه‌کی کم له‌ کانه‌زاکان، هایدروکاربونی ناروماتیکی پولیسکلیک ((PAHs، بی‌فیل‌ی پولی‌کلوریده‌ ((PCBs، فله‌کان، دیوکسینه‌کان، کلور و فورانه‌کان له‌خو ده‌گریته‌.
- پیویسته‌ نهمه‌ی ده‌گریته‌ خوی له‌ دور بکمه‌وه‌.

تایه‌کان له‌ چی دروستکراون؟

تایه‌ له‌ لاستیکی فولکانیزه‌، پولا و چنراوه‌ دروستکراوه‌.

ناگرکه‌وتنه‌ی تایه‌ ریژمیه‌کی زور دووکله‌ی چری ره‌ش به‌ر هم‌ دینیت و له‌وانیه‌ کوژاندنه‌وی دژوار بیت دشوار باشد.

دووکمل چ کاریگریه کی له سهر تهنروستی من دهیت؟

چونیهی کاریگری دووکمل له سهر تهنروستی تو پیومندی هیه به ، تمهنی تو، و نمویه ناخو نهخوشیت هیه یان نا، ریژهی چالاکیته له ناو دووکملدا و نمویه چهنده له ناو دووکمل بویت.

دووکملی به هوی ناگرکهوتنهوی تایه، دمتوانیت ببیته هوی کزکزی چاو. لووت، قورگ و سییهکان.

کسانی تووشبوو به نهخوشی دل یان سییه، بو نمونه ناستیما(تنگه نهفهی)، مندالان (تاکوو تمهنی 14 سال)، ژنای دووگیان و کسانی سهروی تمهنی 65 سال به هوی همناسهکیشانیان له ناست کاریگری دووکمل هستیارتن.

گر نهخوشی دل یان سییه هیه، دهرمانی خوت بهپی راسپاردهی پزشکی بهکار بیته.

کسانی دووچاروو به ناستیما(تنگه نهفهی) پیویسته پلانی تاکهکسی تنگنهفهی خویان پیرومو بکن و دهرمانی همنکرومی خویان لهبر دست بیت.

گر خوت یان کسیک به برپرسی چادیری نموی نیشانهی کموتنه بهر دووکملی بینی، پیومندی بکه به NURSE-ON-CALL به ژماره 1300 24 60 60 یان راسپاردهی پزشکی و مرگه.

هر کسیک که دووچاری گرفتی همناسهکان، خیزه خیزی سنگ یان تنگی له قهغههی سنگدا هات پیویسته خیرا داوی یارمتهی پزشکی بکات – له ریگهی ژماره 000.

دهتوانم چی بکه بو پاراستنی تهنروستی خوم له ناست دووکملی بهدیهاوو له ناگرکهوتنهوی تایهیش ؟

گر پیویست ناکات له ناوچیه بیت، له ناگری تایه بهوه.

گر له نریکی ناگرکهوتنهکه ده ژیت یان کار دهکیت، نمودهی بوت دهکریت خوت له دووکمله دور بکهوه. بو نمو مبهسته له شوینیکی داخراو و دور له دووکمل بمینهوه تا نمو کاتهی ناگرکه بهری دهگریت و دهکوژیندریتهوه. دهرگا و پنجره مکان داخراو بیت.

چالاکی جهستهی خوت دابهزینه. و گر نهخوشی دل یان سییه هیه، نمودهی بوت دهکری پشوو بده.

له کاتی ناگرکهوتنهوهدا گوئ بگره بو رادیوی فرباگوزاری ناوچیهی خوت یان سهردانی www.emergency.vic.gov.au بکه بو نموی ناگاداری نویترین زانیاری بیت دهربارهی بارودوخی ههوا و نمو کارانهی که دهبی نهجای بهدیت.

گر ههوا گر مه و دمتوانیت ههوا گورمه داگریسنیت، له سهر "خولانهوهی دوباره" یان "بهکارهینانهوهی دوباره ههوا" ی دابنی. نم کاره ریژهی گر دیلهی دووکلهوی بو ناووه سنووردار دهکات.

گر بارودوخی مالهکمت نازار هینهوه و مترسییهکیش نییه بو مامیهک له دووکمل دور بهوه. برو بو ناوچیهک که دووکلهوی نییه یان برو بو بینایهکی ناوچیهی که ههواگوری ههیت وک کتیبخانه، ناومندی کومه لایهتی یان ناومندی بازارکردن.

سهردانی دروسی بهتمهمنکان و کسانی تر بکه که وابیردهکیموه لهزانهیه پیویستیان به یارمتهی زیاتر بیت، به مریجیک که نهجای نم کاره مترسی نهیت.

بهکارهینانی دهمامک (رووبهندی) دهموچاو چی؟

باشتر وایه له ناووه دور له دووکمل بمینیهوه، مگر نمویه چارمیهکت جگه لهوه نهیت که له دهرمه کار بکهیت.

دهمامکی ناسایی کاغزی بو تهپ و توز، دهرسهر یان سهرهست(سرکمی) پاریزگاریت لیناکات له ناست گر دیلهی ورد یان گازی دووکمل.

دهمامکی تاییهت به دهموچاو (دهمامکی P2) پاریزه ریکی باشتره بهدی دینیت له ناست همناسهکیشانی گر دیلهی وردی دووکمل.

بهر له بریاردان بو بهکارهینانی دهمامکی P2، تبینی بکه که:

- رنگه بهکارهینانی نمو نازار هینهو بیت و ببیته هوی گرما و دژوار تر بونی همناسهکیشان
- هر کسیک که نهخوشی دل یان سییه هیه پیویسته بهر له بهکارهینانیان داخوای راسپاردهی پزشکی بکات
- گر کسیک ردینی ههیت، لهکاتی بهکارهینانی دهمامک همدی کون بهدی دیت.
- بو دهموچاوی مندال دیزاین نهکراوه
- له ناست گازمکانی وک مونوکسیددا پاریزگاریت لیناکات.

من پهروشی تهنروستی ناژلهکانی ناومالی خوم. پیویسته چی بکه؟

کاتیک ههوا پر له دووکمل، گر بکریت ناژلهی ناومالهکمت بهره ژوورمه.

گر سهارمهت به تهنروستی ناژلهی ناومالهکمت پهروشیت، لهکمل قیتره نهری ناوچیهی خوتدا راویژ بکه.

دهتوانم ناوی خهزانی ناوی بارانی خوم بخومهوه؟

ناوی رهنیسی ناو بوری بخورمهوه. گر خهزانی ناوی بارانت هیه و تام و رنگی ناومکه نااساییه، بو خواردنهوه، هممکردن یان بو ناژلهی مالهوه بهکاری مهینه.

بو بهدست هینانی زانیاری زیاتر پیومندی بکه به برپرسی تهنروستی ناوچه له نهجومنی شاری خوت یان **Department of Health and Human Services**.

له دهروبهری مالهوه دهبی چی بکه؟

پاش نمویه ناگرکه کونترول کرا یان کوژاوه، دهرگا و پنجره مکان بکهوه بو نموی تیشکی ههتاو و ههوا تازه بیته ناوه و موبیلیاتی نهرمی خوت بکه بهر تیشک و ههوا تازه.

رووبهری ناووه به ناو خاوین بکهوه. نمو تویر آلانهی که بهرچاو دهکمون به ناو و سابوون بشورمهوه.

گر له کاتی بونی پردووکملیدا جلهکان له سهر تنافی جل بوون دیسان بیانشورمهوه. گر دووکمل ههروا ههوه، جلهکان له ناووه یان به بهکارهینانی و شککرموه و شک بکهوه.

EPA Victoria

زانبارى تاييەت بە كواليتى ھەوا و كارىگەر يېھكانى دىكەى ئەم جۆرە
ئاگر كەوتتەمە لەسەر ژینگە لە رىگەى EPA Victoria بە ژمارەى
1300 372 842 بەردەستە.

حکومتى خوجيى

بۇ بەدەستەننى زانبارى زانبارى زانبارى كواليتى ئاوى خەزانى باران يان
گەياندى زانبارى لەم بوارەدا پەيوەندى بکە بە ئەنجومەنى ناوچەى خۆت.

زانبارى زياتر

Vic Emergency

بۇ بەدەستەننى زانبارى زياتر دەربارەى رووداو و بارودۆخى فريگوزارى
تاييەت سەردانى: www.emergency.vic.gov.au بىكە.

ويستگەى رادىيوى فريگوزارى ناوچەى

بۇ بەدەستەننى نويترين زانبارى زياتر دەربارەى رووداو و بارودۆخى
فريگوزارى تاييەت، گوى بگرە بۇ ويستگەى رادىيوى فريگوزارى ناوچەى
خۆت.

NURSE-ON-CALL

بۇ بەدەستەننى راسپاردەى تەندروستى خيرا لەلايەن پەستارىكى شارەزا، لە
24 كاتژمىرى شەوانە و رۆژانە و 7 رۆژى ھەفتە پەيوەندى بکە بە ژمارە
1300 60 60 24.

Department of Health and Human Services

بۇ بەدەستەننى زانبارى دەربارەى كارىگەر تەندروستى دووكلەى بەدپەتو
لە ئاگر كەوتتەمەى زبەخانە، يان كواليتى خەزانى ئاوى باران، لە ماوەى كاتى
دايرەمى (كاتى كارکردن)دا پەيوەندى بکە بە ژمارە 1300 761 874.

بۇ وەرگرتنى ئەم بلاقوکه لە چوارچىوهمەى گونجاودا پەيوەندى بکە بە ژمارە 1300 761 874 ، گەر پيوست بکات
Service بەکار بێنە بە ژمارە 13 36 77 يان ئيمەيل بننرە بۇ environmental.healthunit@dhhs.vic.gov.au.

خاوەن مۆلەت و بلاوكراره لەلايەن حكومتى فيكتوريا، 1 Treasury Place, Melbourne.

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