

# دووکھلی بەدیھاتوو له ناگر کھوتنھوی کانی خەلووزی بەردینی قاوھیی

پەرھێ زانیاری تایبەت بە کۆمەڵگا

Department of Health and Human Services ئەم زانیارییە گشتییە دابین کردووە بۆ ئەوەی بزانیت چی بکەیت بۆ پارێزگاری لە تەندروستی خۆت و تەندروستی کەسێک کە چاودێری دەکەیت و لەوانە بە بکەیت بەر خۆلەمیش لە کاتی ناگر کھوتنھوی کانی خەلووزی بەردینی قاوھیدا.

بۆ بەدەستھێنانی زانیاری زیاتر سەبارەت بە پروداوی ناگر کھوتنھوی یان بارودۆخی فریاگوزاری تایبەت، گۆن بگرە لە ویستگەیی رادیویی ناوچەیی خۆت بۆ ئەوەی کۆتا زانیاری وەر بگریت یان سەردانی [www.emergency.vic.gov.au](http://www.emergency.vic.gov.au) بکە.

گەر لە شوێنی بارودۆخی فریاگوزاری دابوو، بەردەوام رەچاوی فەرمانی خزمەتگوزاری فریاگوزاری بکە وەک بەرپرسی ئەمبولانس (نۆتۆمبیلی فریاگوزاری) و خزمەتگوزاری ناگر کۆژنھۆ.

## خاڵە گرنگەکان دەر بارە دووکھلی بەدیھاتوو له ناگر کھوتنھوی کانی خەلووزی بەردینی قاوھیی له فیکتۆریادا

- دووکھلی بەدیھاتوو له ناگر کھوتنھوی کانی خەلووزی بەردینی قاوھیی پیکھاتوو له گەردیلە ورد، ھەلمی ئاو، گازەکان وەک مۆنۆکسیدی کاربۆن، دی ئۆکسیدی کاربۆن ئۆکسیدی نیتروجن.
- دووکھلی بەدیھاتوو له ناگر کھوتنھوی کانی خەلووزی بەردینی قاوھیی له دەرھۆی دۆلی لاتروب (Latrobe Valley) ئۆکسیدی گوگردیشی تێدایە.
- بۆ وەرگرتنی نوێترین زانیاری دەر بارە ئەم کارانە کە دەبێ بکەیت، گۆن بگرە لە ویستگەیی رادیویی ناوچەیی خۆت بۆ ئەوەی کۆتا زانیاری وەر بگریت یان سەردانی [www.emergency.vic.gov.au](http://www.emergency.vic.gov.au) بکە.
- ئەم کەسانە نەخۆشی دڵ یان سیبەیان ھەیە، بۆ نمونە رەبۆ (تەنگە نەفەسی)، مندالان (تاکوو تەمەنی 14 سأل)، ژنانی دووگیان و کەسانی سەرھۆی تەمەنی 65 سأل ھەناسەکێشانیان لە ناست کار یگەری دووکھل ھەستیار ترە.
- گەر نەخۆشی دڵ یان سیبەت ھەیە، دەرمانی خۆت بەینی راسپاردە پزیشک بەکار بێنە. کەسانی دووچار بوو بە رەبۆ (تەنگە نەفەسی) پێویستە پلانی تاکەکەسی تەنگەنەفەسی خۆیان پەیرەو بکەن و دەرمانی ھێمنکرەوی خۆیان لەبەر دەست بێت.
- گەر خۆت یان کەسێک کە بەرپرسی چاودێری ئەم کەوتە بەردەمی نیشانە دووکھل، پەڕەندی NURSE-ON-CALL بکە بە ژمارە 1300 60 60 24 یان راسپاردە پزیشکی وەرگرە.
- گەر کەسێک کە دوو چاری گرتی ھەناسەدان، خیزە خیزی سنگ یان تەنگی لە قەفەزە ی سنگدا ھات پێویستە خیرا داوا یارمەتی پزیشکی بکات – لەرێگەیی ژمارە 000.

## دووکھلی خەلووزی بەردینی قاوھیی چ شتێکی تێدایە؟

ناگر کھوتن له ھەر کانییەکی خەلووزی بەردیندا بەینی ریزە، ماوھە سووتان و ریزە دووکھل و خۆلەمیشی بەر ھمھاتوو جیاوازە.

ریزە دووکھل یان خۆلەمیشی خەلووزی بەردین له شوێنی نیشە جیبوونی کەسەکانیش پەڕەستە بە بارودۆخی کەش و ھەوا و رادەیی نزیکیی شوێنی ناگرە کە بە شوێنی ژیان یان کاری کەسەکانەو.

دووکھلی بەدیھاتوو له سووتانی کانی خەلووزی بەردینی قاوھیی:

- دەتوانیت کوالیتی ھەوا دابەزینی و کاریگەری دابنیت لەسەر تەندروستی خەلک.
- گەردیلە ورد، ھەلمی ئاو، گازی وەک، مۆنۆکسیدی کاربۆن و دی ئۆکسیدی کاربۆن و ئۆکسیدی نیتروجنیی تێدایە و لەوانە بە داگری پیکھاتەیی گوگردی بۆگەنیش بێت.
- گەردیلە خۆلەمیشی تێدایە کە زۆر گەرمترە له گەردیلە وردی دووکھل.

## دەر بارە کانی خەلووزی بەردینی قاوھیی له فیکتۆریا

خەلووزی بەردینی قاوھیی له کەوتە سەر بەکدی توێژاڵەکانی گیایی بەدی دیت له ماوھە زیاتر له ھزاران سأل.

خەلووزی بەردینی قاوھیی فیکتۆریا بەگشتی داگری ریزەییکی زۆر ناو، ریزەییکی کەم گوگرد و ناستیکی کەم ئالوودەییە.

خەلووزی بەردینی قاوھیی کاتیک کە دەسووتیت، خۆلەمیشیکی کەمتر بەر ھەم دینیت له ناست خەلووزە بەردینەکانی تردا.

خەلووزی بەردینی قاوھیی له دەرھۆی دۆلی لاتروب (Latrobe Valley) بە ریزەییکی زۆر کەم ئۆکسیدی گوگردی (کیشی وشک کەمتر له 0.5%) خەلووزی بەردینی قاوھیی ئانجل سی (Anglesea) و باخوس مارش (Bacchus Marsh) گوگرد (کیشی وشک 4%) ی تێدایە.

## دووکەل چ کار یگەر بیهکی لەسەر تەندروستی من دەبێت؟

چۆنیەتی کار یگەری دووکەل لەسەر تەندروستی تۆ پەموەندی هەبێ بە تەمەنی تۆ، و ئەو یەکە ناخۆ نەخۆشی تایبەتیت هەبێ یان نا، ریزە ی چالاکیەت لە ناو دووکەلدا و ئەو یەکە چەندە لە ناو دووکەلدا بووێت.

کەسانی تووشبوو بە نەخۆشی دڵ یان سببە، بۆ نمونە ئاستیما (تەنگە نەفەسی)، مندالان (تاکوو تەمەنی 14 سال)، ژنانی دووگیان و کەسانی سەرووی تەمەنی 65 سال بە هۆی هەناسەکشانیان لە ناست کار یگەری دووکەلدا هەستیار ترن.

گەر نەخۆشی دڵ یان سببەت هەبێ، دەرمانی خۆت بەهێی راسپاردە ی پزیشک بەکار بێنە.

کەسانی دووچار بوو بە رەبۆ (تەنگە نەفەسی) پێویستە پلانی تاکەکەسی تەنگەنەفەسی خۆیان پەیرەو بکەن و دەرمانی هێمنکرەوی خۆیان لەبەر دەست بێت.

گەر خۆت یان کەسێک کە بەرپرسی چاودێری ئەوی کەوتە بەر دەمی دووکەل، پەموەندی بکە بە NURSE-ON-CALL بە ژمارە 1300 60 60 24 یان راسپاردە ی پزیشکی وەرگرە.

گەر هەست بە تەنگە نەفەسی، خیزە خیزی سنگ یان تەنگی لە قەفەزە ی سنگدا دەکەیت پەموەندی بکە بە ژمارە 000.

## دەتوانم چی بکەم بۆ پاراستنی تەندروستی خۆم لە ناگر کەوتنەوهی کانی خەلووزی بەر دینی قاومیددا؟

### دووکەل

گوی بگرە بۆ ویستگە رادیۆیی ناچەیی خۆت یان سەردانی [www.emergency.vic.gov.au](http://www.emergency.vic.gov.au) بکە بۆ ئەوەی لەسەر کوالیتی هەوا و ئەوی دەبی بکەیت نوێترین زانیاری بە دەست بێت.

گەر هەوا پرە لە دووکەل، وەرزش یان چالاکی قورس مەکە. کەسانی دووچار بە نەخۆشی دڵ یان سببە ئەوەندە دەکرێت دەبی پشوو بەن.

گەر ناگر کەوتنەوه بۆت وەک هەر شەپەیک نییە، لەمەڵەوه و دوور لە دووکەل بێنەوه. درگا و پەنجەر مکان داخە.

گەر هەوا گەرمە و دەتوانیت هەوا گۆرەکە داگیر سێتیت، هەوا گۆر لەسەر "خولانەوهی دووبارە" یان "بەکار هێنانەوهی دووبارە هەوا" دا بن. ئەم کارە ریزە ی گەر دێلە ی دووکەلای بۆ ناو مە سنووردار دەکات.

گەر بارودۆخی مەلەکەت گونجاو نییە و مەتر سببەکش نییە بۆ ماوە یەک لە دووکەل دوور بەوه. برۆ بۆ ناوچە یەک کە دووکەلای نییە یان برۆ بۆ بێناهیکی ناوچە یی کە هەوا گۆری هەبێت وەک کتیبخانە، ناو مە کۆمەلایەتی یان ناو مەندی بازار کردن.

سەردانی دراوسێ بە تەمەنەکان و کەسانی تر بکە کە پێت وایە لەوانە یە پێویستیان بە یار مەتی زیاتر بێت، بە مەرجێک مەتر سیدار نەبێت.

### خۆلەمیش

گەر چی گەر دێلە ی خۆلەمیش ئەوەندە گەور مە کە بە هەناسەکشانیان ناچێتە ناو سبەکان، بە لām لەوانە یە بێتە هۆی هەژاندنی چاو و لووت یان قورگ و بێتە هۆی هەژاندنی ئەم ناوچە یە. پێویستە ئەم گاریگەر یانە زۆر زوو چار مەسر بکری ئەگینا لە پزیشک یار مەتی وەرگرە.

گەر پێستت پەموەندی هەبوو بە خۆلەمیشەوه، بە ریزە ی پێویست دەست و دەموچاو و گەرنێت بشۆر مەوه. گەر رۆیشتیته ناو چاوت بە نارامی بە ناوی خاوین بېشۆر مەوه.

بە باشی رەچاوی تەندروستی بکە – ئاستەکە بە ناو و سابون خاوین بکەوه.

## بەکار هێنانی دەمامک (رووبەند) ی دەموچاوی چی؟

باشترە لە ناو خۆی بێنا دوور لە دووکەل بێنیتەوه، مەگەر ئەو یەکە ناچار بێت لە دەر مەوه ی بێنا نیش بکەیت.

دەمامکی ئاسایی کاغەزی بۆ تەپ و تۆز، دەسەر سەر یان سەر بەست (سەرکەبی) پارێزگاریت لێناکات لە ناست گەر دێلە ی ورد یان گازی دووکەل.

دەمامکی تایبەت بە دەموچاوی (دەمامکی P2) پارێزەرێکی باشتر بەدی دینیت لە ناست هەناسەکشانی گەر دێلە ی وردی دووکەلدا.

بەر لە بریار دان بۆ بەکار هێنانی دەمامکی P2، تێبینی بکە کە:

- رەنگە بەکار هێنانی ئەم ئازار هێنەر بێت و بێتە هۆی گەرما و دژوار تر بوونی هەناسەکشانیان
- هە کەسێک کە نەخۆشی دڵ یان سببە هەبێ پێویستە بەر لە بەکار هێنانیان داخواری راسپاردە ی پزیشکی بکات
- گەر کەسێک رەدینی هەبێت، لەکاتی بەکار هێنانی دەمامکدا هەندێ کون بەدی دیت.
- بۆ دەموچاوی مندال دیزاین نەکر او
- لە ناست گاز مەکانی وەک مۆتۆکسیددا پارێزگاریت لێناکات.

## من پەرۆشی تەندروستی ناژەلەکانی ناو مەلی خۆم. پێویستە چی بکەم؟

کاتیگ هەوا پرە لە دووکەل، گەر بکریت ناژەلی ناو مەلەکەت بەرە ژوور مەوهی مەلەکەت.

گەر سەبارەت بە تەندروستی ناژەلی ناو مەلەکەت پەرۆشیت، لەگەڵ فیتەر نەری ناوچە یی خۆتدا راولێژ بکە.

## من پەرۆشی تەندروستی چوار پێیەکانی خۆم. پێویستە چی بکەم؟

گەر سەبارەت بە تەندروستی ناژەلی ناو مەلەکەت پەرۆشیت، پەموەندی بکە بە فیتەر نەری، یان Department of Environment, Land, Water and Planning Customer Service Centre، ناو مەندی خزمەتگۆزای مشتەری بە ژمارە 136 186.

## دەتوانم لە ناوی خەزانی باران، ناو بخۆمەوه؟

ناوی رە ئیسی بەکار بێنە. گەر خەزانی ناوی بارانت هەبێ و تام و رەنگەکە ی ناناساییه، بۆ خواردنەوه، حەمامکردن یان بۆ ناژەلی مەلەوه بەکاری مەهینە.

بۆ بە دەست هێنانی زانیاری زیاتر پەموەندی بکە بە بەرپرسی تەندروستی ناوچە لە ئەنجومەنی شاری خۆت یان Department of Health and Human Services.

## Department of Health and Human Services

بۆ بەدەستەننانی زانیاری دەربارەى کارىگەرى تەندروستى دوو کەلى بەدبەياتوو  
لە ناگر کەوتتەو هەى زبەخانە، يان کوالىتى خەزانى ناوى باران، لە ماوهى کاتى  
دايرەبى (کاتى کارکردن) دا پەيوەندى بکە بە ژمارە 1300 761 874.

## EPA Victoria

زانبارى تايبەت بە کوالىتى هەوا و کارىگەرىبەهەکانى تريبى ئەم جۆرە  
ناگر کەوتتەو هەى لەسەر ژینگە يان سىستەمى گواستەو هەى و فرىدانى خۆلەمىشى  
بەدبەياتوو بەهەوى ناگر کەوتتەى کانى خەلۆوزى بەردىنى قاوبى لە رىگەى  
EPA Victoria وە بە ژمارەى 1300 372 842 بەردەستە.

## حکومەتى خۆجىبى

بۆ بەدەستەننانی زانیاری زياتر دەربارەى چۆنەبەتەى خاوينکردنەو و يان راويز  
دەربارەى کوالىتى ناوى خەزانى باران پەيوەندى بکە بە ئەنجومەنى ناوچەبى  
خۆت.

## مالهکەم بۆنى دووکەلى لىدەت دەبى چى بکەم؟

گەر پاش کۆتايى ناگر کەوتتەکە بۆنى دووکەل لە مالەکەت دىت:

- درگا و پەنجەرەکە بکەو رىگە بە تىشکى خۆر و هەواى تازه بىتە  
ژوورەو
- کەلوپەلەکان بخە بەر خۆرتاو
- کەلوپەلى ناوخۆى بىنا بە ناو بشۆرەو. گەر تويز الیکى ناسک  
لەسەر ناستەکە دەبىزىت، بە ناو و سابوون بيشۆرەو.

## سەبارەت بەو جلاڤەى کە لە دەروەى مالەو هەى ماوهتەو هەى چى بکەم؟

گەر لە کاتى بوونى دووکەل لە هەوا، جەمکان لەسەر تەنەى جەل بوون بۆ  
لەناوبردى هەى جۆرە بۆنى دووکەل و خۆلەمىشى ئىحتىمالى کە لەوانەبە بىتە  
هۆى هەژاندنى پىستە هەستىارەکان دىسان بىانشۆرەو. گەر دووکەل هەروا  
هەبوو، جەمکان لەناوهو يان بە بەکار هینانى وشکەرەو و شک بەکەو.

## زانبارى زياتر

## Vic Emergency

بۆ بەدەستەننانی زانیاری زياتر دەربارەى رووداو و بارودۆخى فرىاگوزارى پيدا  
تايبەت سەردانى: [www.emergency.vic.gov.au](http://www.emergency.vic.gov.au) بکە.

## وئستگەى رادىۆبى فرىاگوزارى ناوچەبى

بۆ بەدەستەننانی نوئترىن زانیاری زياتر دەربارەى رووداو و بارودۆخى  
فرىاگوزارى تايبەت، گوئ بگرە بۆ وئستگەى رادىۆبى فرىاگوزارى ناوچەبى  
خۆت.

## NURSE-ON-CALL

بۆ بەدەستەننانی راسپارەى تەندروستى خىرا لەلایەن پەرسنارىکى شارەزاو،  
لە 24 کاتژمىرى شەوانە و رۆژانە و 7 رۆژى هەفتە پەيوەندى بکە بە ژمارە  
1300 60 60 24.

بۆ وەرگرتنى ئەم بلاڤۆکە لە چوار چۆنەبەهەى گونجاودا پەيوەندى بکە بە ژمارە 1300 761 874 ، گەر پىوئست بکات National Relay  
Service بەکار بىنە بە ژمارە 13 36 77 يان ئىمەيل بئىرە بۆ [environmental.healthunit@dhhs.vic.gov.au](mailto:environmental.healthunit@dhhs.vic.gov.au).

خاوهن مۆلەت و بلاوکراوه لەلایەن حکومەتى فيکتورىا، 1 Treasury Place, Melbourne.

© فيلابەتى فيکتورىا، Department of Health and Human Services نوڤەمبەرى 2016.