



American Red Cross

ثابتہ شوی ده چي د لوگي د خبرتيا زنگونه په کورونو کي د اورلگېدنې له امله د مړينې خطر نيمايي ته راکموي. **امريکايي سره صليب** رضاکاران به ستاسو کور ته راشي، ترڅو د لوگي د خبرتيا زنگونه وڅيري او **وريا يې نصب کړي** ! د ليدنې د وخت ټاکلو لپاره کوډ سکڼ کړئ يا په 518-694-5121 شمېره زنگ ووهئ.

د کور د خونديتوب لارښوونې

د سوځېدنې لومړنۍ مرستې

- سوځېدلی ځای په يخو روانو اوبو يخ کړئ
- يخ، کوچ، غوري، شات يا د غاښونو کریم مه کاروئ
- لږ تر لږه د 5 دقيقو لپاره يې يخ کړئ
- په پاک بنداج يا پاک ټوکر يې پټ کړئ
- د شديدې سوځېدنې په صورت کي 911 ته زنگ ووهئ يا طبي پاملرنه ترلاسه کړئ



د پخلي پر مهال په پخلنځي کي پاتې شئ

- کله چي څوک څارنه نه کوي، د پخلي پر مهال اور لگېدلی شي
- که د کوم دليل له امله له پخلنځي څخه وځئ، غازی منقل يا بخاری بنده کړئ
- که ستري يا خوبولي ياست، پخلي مه کوئ



د گرمو اوبو خوندیتوب

- د اوبو گرمولو وسیله تر 120°C (48°F) لوري درجې ته مه تنظیموئ — یا یې د منځنۍ درجې څخه لږ ټیټه تنظیم کړئ.
- په پخلنځي کې د منقل، تنور او گرمو شیانو شاوخوا داسې ساحه وټاکئ چې ماشومان ورته ور نه شي.
- گرم څښاکونه د میز او کاونټر له څنډو څخه لرې وساتئ.
- ماشوم هېڅکله، حتی د یوې شیبې لپاره هم، په حمام ټب کې بې څارنې مه پرېږدئ. که اړ شي چې له هغه ځایه لار شي، ماشوم له ځان سره بوځي.
- کوچنیو ماشومانو ته اجازه مه ورکړئ چې د اوبو تودوخه تنظیم کړي یا د نل د لاستې ترڅنګ کښېني.
- په میزونو یا کاونټرونو داسې ځایونو کې د گرمو شیانو له اېښودلو ډډه وکړئ چې ماشومان یې رابښکته کولی شي.



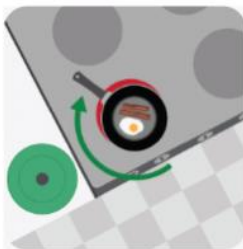
ټوکر او اور اخیستونکي توکي له تودوخې څخه لرې وساتئ

- اوږده لستونې کلک راوتغارئ.
- ازادي جامې کلکې او دننه کړئ.
- د غاړې دسټمالونه، د سر پوښونه او ازاد ټوکرونه له منقل څخه لرې وساتئ.
- د لاس وچولو ټوکرونه، کاغذ، د خوړو کڅوړې او پلاستیک له منقل څخه لرې وساتئ.



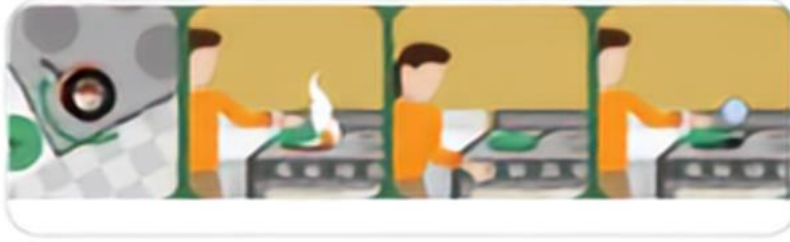
ماشومان خوندي وساتئ.

- ماشومان له منقل څخه 3 فوټه/1 متر لرې وساتئ.
- کله چې امکان ولري، د بخارۍ شاتنۍ سترګې یا برنرونه وکاروئ.
- د دیګ لاستې د بخارۍ شا لوري ته واړوئ.
- گرم خواړه او څښاکونه د کاونټر له څنډو څخه لرې وساتئ.
- د پخلي پر مهال ماشوم په غیږ کې مه نیسئ.
- د وسایلو برېښنايي لینونه راټول او له کاونټر د څنډو څخه لرې وساتئ.



د غورو يا تپلو اور لگېدنه؟

اوبه مه کاروئ!



- که خوندي وي، منقل بند کړئ.
- د لوبښي پر سر سرپوښ ورو وړو ورکش کړئ.
- تر هغه چي لوبښي گرم وي، مه يې خوځوئ.
- تر هغه چي لوبښي يخ شي، سرپوښ پرې همدا سي پرېږدئ.
- که اور ډېر لوی وي، له خايه ووځئ او 911 ته زنګ ووهئ.

سپيس هيترونه (کوچني برېښنايي گرمونکي)



- هيتر (گرمونکي) پر ځمکه کيږدئ.
- هيتر له کتونو، پردو، جامو او فرنيچر څخه 3 فوټه/1 متر لرې وساتئ.
- هيتر مستقيم د دېوال برېښنايي ساکت ته ولگوئ.
- د برېښنا برق لين (Extension Cord) يا سه ساکته (Power Strip) مه کاروئ.
- له وتلو يا ويده کېدو مخکي يې بند کړئ.

که سگرت ځکوئ – نو پهر يې وځکوئ.



- د سگرتو د ايرو لپاره ژور او کلک لوبښي وکاروئ.
- سگرت په بشپړه توګه مړ کړئ.
- په کټ کي سگرت مه ځکوئ.
- که خوبولي ياست، سگرت مه ځکوئ.
- طبي اکسيجن ته نږدې سگرت مه ځکوئ.

د اور بلولو وسايل په قلف شوي ځای کي وساتئ.



- ماچس او لايټر له ماشومانو څخه لرې وساتئ.
- سگرت، ويپونه او د سگرت ځکولو وسايل له ماشومانو څخه لرې وساتئ.
- دا توکي په لوړ ځای يا په قلف شوې الماري کي کيږدئ.

ودرېږئ، پر ځمکه پرېږوئ او ځان ورغړوئ.



- جامو مو اور اخيستی؟ ودرېږئ. پر ځمکه پرېږوئ. خپل مخ پټ کړئ. خپل ځان پر ځمکه ورغړوئ.
- تر هغه پوري پر ځمکه بيا بيا يا شا او خوا ورغړيږئ، څو اور مړ شي.
- 1-9 ته زنګ ووهئ.