

گھار اچ سلامتی

ساڈے گھار خطرے توں بہرے ہوئے ہو سکدے نیں

گلا گھٹ جانا

کھڑکی دے پردے آلی ڈوریاں تے زنجیراں اونہاں نکے تے وڈے بالان لئی خطرہ ہو سکدیاں نیں تے بال جیہڑے لٹکن آلی ڈوریاں نوں اپنے گلے اتے ولیٹ کے زخمی ہو سکدے یا پھندے اچ لگ سکدے نیں۔

روک تھام:

- ایس طرح پردے نصب کرو جنہاں اچ ڈوری نئیں ہوندی اے، خاص کر بال دے سون آلے کمرے اچ۔
- پردے تے کھڑکی دے کور اتے کھچی جان آلی ڈوریاں نوں چھوٹی تے اونہاں دی پہنچ توں دور رکھیا جانا چائیدا اے۔
- ڈوریاں نوں بندھ کے رکھو یا فیر دستیاب بہتیرے کھونٹے، کورڈ ٹائیڈیز، کلیس یا ٹائیز وچوں کوئی وی ورتو۔
- بال دی کاٹ، بستر، پلے پن یا اچی کرسی نوں کھڑکی دے نیہڑے نہ رکھو۔
- کھلونے یا شیواں نوں کاٹ یا بیڈ اتے نہ لٹکاؤ جیہڑے خطرہ ہو سکدے نیں۔
- ڈوری کھچن نال بند ہون آلے بیگ نہ لٹکاؤ جیتھے کوئی نکا بال ایس ڈراسٹرنگ بیگ دی ڈوری وچ اپنا سر پھنسا سکدا اے۔

کی کرنا اے:

ایس صورت اچ ڈوری نوں سلجھانا/کھولنا شروع کرو، **999 نوں کال کرو** تے CPR شروع کرو۔

جل جانا تے جھلس جانا

جل جانا جلد نوں پہنچن آلا نقصان/چوٹ اے، جیہڑا کسے گرم شے نوں براہ راست چھون دی وجہ توں ہوندا اے۔ جلنا کدی کدی کجھ کیمیکلز، بجلی تے رگڑ دی وجہ توں وی ہو سکدا اے۔ جھلسنا وی جل جانا ای اے جیہڑا گرم مائع یا بھاپ دی وجہ توں ہوندا اے۔ جھلسے ہوئے زخماں دا علاج وی جل جان آلے ونگوں کیتا جاند اے۔

روک تھام:

- گرم مشروبات نوں پہنچ توں دور رکھو۔
- ہاتھ ڈب اچ، پہلاں ٹھنڈا پانی آن کرو تے اپنے بال نوں نہان یا شاور دے تھلے آن دین توں پہلاں ہمیشہ اپنی کہنی نال پانی دے درجہ حرارت دی جانچ کرو۔
- گرم استری، کرلنگ ٹونگ تے بیئر اسٹریٹرن نوں پہنچ توں دور رکھو، بھانویں او ٹھنڈے ہو رئے نیں۔
- بین دے دستاں نوں کاؤنٹر دے پرلے پاسے موڑ دیو۔

کی کرنا اے:

- جلی یا جھلسی ہوئی جلد اتے فوری طور تے 20 منٹ تائیں ٹھنڈا پانی پاندے ہوئے علاج کرو۔
- جلی ہوئی جلد اتے کریم، لوشن یا مرہم پٹی استعمال نہ کرو۔
- اپنے بال نوں A&E لازمی لے کے جاؤ جے ایہہ معمولی جانے توں کجھ ودھ کے اے۔

کٹ لگنا

شیشہ/گلاس بہتیرے بالان نوں کٹ لگن دا سبب بندا اے کہ اوس نوں A&E اچ لے جانا پیندا اے۔

روک تھام:

پانی پین آلے شیشے دے گلاساں نوں فرش تے نہ چھٹو۔ یقینی بناؤ کہ شیشے دی بوتلاں اچی تھان رکھی گئی نیں۔

کی کرنا اے:

- جے کٹ گہرا نئیں اے، اوس تھان اتے پانی پاؤ، یقینی بناؤ کہ کٹ اچ کوئی شیشہ رہ تے نئیں گیا اے تے اک صاف بغیر روواں آلا کپڑا لپیٹ دیو۔
- جے کٹ سنگین اے، بوہتا خون نکل ریا اے یا جلد اچ شیشے دا ٹکڑا پھنسیا ہویا اے، A&E اچ جاؤ۔

بالان دے جمن/پیدائش تے اوس دے بعد توں والدین تے دیکھ بھال کرن آلیاں لئی اک گائیڈ
سفوک اچ بالان دی عام بیماریاں تے تندرستی

NHS ایسویج تے ایسٹ سفوک کلینیکل کمیشننگ گروپ

ڈبنا

بہتیرے بال ڈوب جانے میں، اکثر گھٹ گہرے پانی اچ۔ ایہ حادثہ ہاتھ اچ، باغیچے دے تلاب، پیڈلنگ پولز تے پانی دے بٹ (بیرل) اچ ہوندا اے۔

روک تھام:

- بالوں دی پانی دے نیہڑے ہر ویلے نگرانی کرو۔ تالاباں اتے گرل ورتو یا ایس نوں ریت دے گڈھے ونگوں ورتن لئی بھرن تے غور کرو۔
- یقینی بناؤ کہ تہاڈا بال تیرنا سکھدا اے۔

کی کرنا اے:

اپنے بال نوں پانی توں باہر کڈھ لیو۔ کوشش کرو کہ بال کھانسن دے ذریعے کوئی وی پانی بار کڈ دیندے نیں۔ جے او ردعمل نہیں دے رئے نیں، **999 نوں کال کرو۔**

دم گھٹنا

نکے بال تے ریڑن آلے بال نکیاں شیواں جیویں ماربل، موتی، لولی اسٹکس، غبارے، مونگ پھلی، بٹن، نیپی دا تھیلا، پلاسٹک دے کھلونیاں دے حصے، تار یا ڈوری نوں اسانی نال منہ اچ پا سکدے نیں، نک اچ پھنسا سکدے نیں یا ایناں نال دم گھٹ سکدا اے۔

روک تھام:

- فرش اتے تے فرنیچر دے تھلے نکیاں شیواں دی جانچ کرو تے اے وی کہ کوئی ایڈاں دے نکے حصیاں آلے کھلونے فرش اتے نئیں پئیے ہوئے نیں جنہاں نوں ریڑن آلے بال منہ اچ پھنسا سکدے نیں تے دم گھٹ جان دا سبب بن سکدے نیں۔
- جانچ کرو کہ کھلونے عمر دے مطابق نیں، جنگی حالت اچ نیں تے اونہاں اچ کھلونا سلامتی دی علامتاں شامل نیں۔

کی کرنا اے:

جے تہاڈے بال دا دم گھٹ رنیا اے، فوری طور تے پرسکون ہو کے کارروائی کرو۔ یقینی بناؤ کہ تسی پھنسی شے نوں گلے اچ ہور اگے نوں نئیں دھکیل دیندے او۔ اپنے بال دی کھانسن دی حوصلہ افزائی کرو۔ پیٹھ اتے تھپتھپانا شروع کرو، جے او بے ہوش ہو جاندا اے نیں **999 نوں کال کرو** (اپنے بال نوں کلا نہ چھٹو) تے CPR شروع کرو۔

CPR

CPR اک ابتدائی طبی امداد دی تکنیک اے جیہڑی ساہ دوان/بحال کرن تے سینے اتے دباؤ پان دا اک مجموعہ اے - کدی کدی ایس نوں زندگی دا بوسہ وی آکھیا جاندا اے۔ CPR دے بارے اچ مزید جاننے لئی، www.redcrossfirstaidtraining.co.uk تے جاؤ۔

بالاں دے جنم/پیدائش تے اوس دے بعد توں والدین تے دیکھ بھال کرن آلیاں لئی اک گائیڈ
سفوک اچ بالاں دی عام بیماریاں تے تندرستی

NHS ایسویج تے ایسٹ سفوک کلینیکل کمیشننگ گروپ