12

147
160

فریاگوزاریی
سەرەتایی

FIRST
+ AID

147 فریاگوزاریی سەرەتایی چییە؟

▪ پێشکەشکردنی هاریکارییە بە کەسێک، کە بە هۆی هەر ڕووداوێکی کتوپڕەوە ژیانی لە مەترسیدا بێت و ڕزگارکردنی تاوەکوو کاتی گەیاندنی بە نەخۆشخانە یان گەیشتنی تیمی فریاگوزاری، ئەمە بەواتای فریاگوزاریی سەرەتایی دێت.
▪ فریاگوزاریی سەرەتایی دەکرێت لە لایەن هەر کەسێکەوە ئەنجامبدرێت، بەڵام مەرجە بە شێوەیەکی دروست بێت بۆ ئەوەی نەبێتە مایەی نەهامەتی زیاتر بۆ قوربانییەکە و کەسی فریاگوزار.
▪ ئامانج لە فریاگوزاریی سەرەتایی ڕزگارکردنی بەرکەوتووەکانە لە بارودۆخێکی کتوپڕ، نەک چارەسەرکردن.

› مەبەست لە نووسینی AMBULANCE لە پێشی ئۆتۆمبێلی فریاکەوتن بە پێچەوانەوە ئەوەیە کاتێک شۆفێر لە ئاوێنەوە تەماشای دەکات بە شێوەی AMBULANCE دەربکەوێت.

ژمارە تەلەفۆنەکانی فریاکەوتن

لە کاتی هەبوونی هەر بارودۆخێکی کتوپڕدا پەیوەندی بکە بە یەکەکانی فریاکەوتن، ژمارە 911 یاخود:

- **115** بەرگری شارستانی ئاگرکوژێنەوە
- **440** پۆلیسی هاتوچۆ
- **104** پۆلیسی فریاکەوتن
- **122** فریاگوزاری (ئەمبولانس)

پێداویستییەکانی فریاگوزاریی سەرەتایی

▪ زۆر گرنگە، کەرەستەکانی فریاگوزاری لەناو ئۆتۆمبێلەکەتدا هەبن و لەناو جانتایەکدا لە شوێنێک هەڵیان بگریت، بۆ ئەوەی لە کاتی پێویستدا بە ئاسانی بتوانیت دەستت پێیان بگات.
› پلاستەر بە قەبارە و شێوەی جیاجیا› پارچە پەڕۆی خاوێن › برینپێچ › لەفاف › باندیج بە قەبارەی جیاواز › برینپێچی چاو › لۆکە / پەموو › مەقەس › مووکێش › لایت › دیتۆڵ› ئیسپرتۆ › گەرمپێوی جەستە › کرێمی پێست › شلەی پاککردنەوەی برین › ئامێری پێوانی فشاری خوێن

› دەبێت دەرفەت بە ئۆتۆمبێلەکانی فریاگوزاری بدرێت، لە کاتی جێبەجێکردنی ئەرکی فریاگوزاریدا؛ لە ڕێگەی چۆڵکردنی ڕێڕەوی لای چەپ بۆیان.

148 بووژاندنەوەی دڵ

بووژاندنەوەی دڵ

CPR: Cardiopulmonary Resuscitation

▪ یەکێکە لە تەکنیکەکان، کە بە شارەزابوون دەکرێت یارمەتیدەربێت بۆ ڕزگارکردنی ژیانی کەسەکان لە کاتی وەستانی هەناسە یان وەستانی دڵ بە هۆی ڕووداوێکی کتوپڕ یان جەڵتەی دڵ و سییەکان، یاخود نزیکبوونەوە لە خنکان.

- زۆر گرنگە بەشداری بکەیت لە خولێکی ڕاهێنانی فریاگوزاریی سەرەتایی، بەتایبەتی چۆنیەتی ئەنجامدانی تەکنیکەکانی بووژاندنەوەی دڵ. ئەگەر شارەزاییت نەبوو، بە زووترین کات پەیوەندی بە تیمی فریاگوزارییەوە بکە.

پێش دەستکردن بە ئەنجامدانی بووژاندنەوەی دڵ

- دڵنیابە کە ئایا بارودۆخەکە سەلامەتە؟
- ئایا کەسەکە لە هۆش خۆیەتی یاخود نا؟
- پرسیار لە کەسەکە بکە و بە دەنگی بەرز، دەست لە شانی بدە و بڵێ ئایا تۆ باشیت؟ من دەبینیت؟

چۆنیەتی ئەنجامدانی

- کەسەکە لەسەر پشت لەسەر زەوییەکی تەخت ڕاکشێنە.
- ئەژنۆکانت لەسەر زەوی لە تەنیشت شان و مل و سینگی کەسەکە جێگیر بکە.
- لەپی دەست بخەرە سەر ناوەڕاستی سینگی کەسەکە و پاشان دەستەکەی دیکە بخەرە سەر هەمان دەستەکانت پێکەوە قوفڵی بکە . قۆڵەکانت بە ڕێکی ڕابگرە و ئانیشک مەنووشتێنەرەوە و شانت ڕاستەوخۆ بکەوێتە سەرەوەی دەستەکانتەوە.

- هێزی جەستەت بەکاربهێنە بۆ پەستان خستنەسەر سینگی قوربانییەکە بە قووڵایی **5** سم و بە خێراییەکی جێگیر کە لایەنی کەم بتوانیت لە هەر خولەکێک ١٠٠ بۆ ١٢٠ جار شێلانی سینگ ئەنجام بدەیت.

- دوای هەر **30** پەستان خستنەسەرێک، بە دەم **2** هەناسەی پێبدە.

ئەو کاتەی لە شوێنی ڕووداوەکەی

چی دەکەیت؟

ساڵانە ژمارەیەکی زۆر ڕووداوی هاتوچۆ ڕوودەدەن و برینداری و مردنیان لێدەکەوێتەوە. بە هۆی ئەوەوە، کە تۆ ئۆتۆمبێل لێدەخوڕیت، لەوانەیە یەکەم کەس بیت دەگەیتە شوێنی ڕووداوێک. هەرچەندە لەوانەیە نەتوانیت بە باشترین شێوە هاوکاری قوربانییەکان بکەیت و فریاگوزاریی سەرەتاییان بۆ بکەیت، بەڵام بە دوورخستنەوەی مەترسی لە شوێنی ڕووداوەکە، دەکرێت ژیانی قوربانییەکان بپارێزیت.

149 چی دەکەیت کاتێک یەکەم کەس بیت بگەیتە شوێنی ڕووداوێک؟

- کاتێک ئۆتۆمبێلێک دەبینیت لەسەر شەقام و ڕێگاکان تووشی ڕووداوێک بووە یان پێکدادان لە نێوان چەند سوارڕۆیەک ڕوویداوە:
- دەستبەجێ ئۆتۆمبێلەکەت لە شوێنێکی سەلامەت لە لێواری ڕێگاکە بوەستێنە و هێمای چواری (فلاش) بۆ ووریاکردنەوەی سوارڕۆکانی دیکە دابگیرسێنە.
- ئەگەر قوربانییەکە لەسەر ڕێگاکە کەوتبێت، ئۆتۆمبێلەکەت وەک بەربەستێک لە بەردەم هۆیەکانی گواستنەوەی دیکەدا بەکاربهێنە، تاوەکوو فریاگوزاریی سەرەتایی بۆ دەکرێت.
- هەوڵ بدە خۆت و قوربانییەکە بە هێمنی بمێننەوە، تاوەکوو بتوانیت بڕیاری ژیرانە بدەیت.
- ئەگەر هەستت بە ترس و شڵەژان کرد، هەناسەیەکی قووڵ بدە بۆ ئەوەی بتوانیت بە باشی بیربکەیتەوە و بڕیاری دروست بدەیت.
- مانەوە بە هێمنی دوورتدەخاتەوە لە ترس و شڵەژان و ئەگەر چەند کەسێک بن بەیەکەوە، دەتوانن بۆ کەمکردنەوەی زیانەکان هاوکاری یەکتر بکەن.
- بەر لەوەی بۆ داواکردنی هاوکاری پەیوەندی بکەیت، بە خێرایی تەماشای دەوروبەری شوێنی ڕووداوەکە بکە و بزانە چەند ئۆتۆمبێل لە ڕووداوەکەدان و ژمارەی قوربانییەکان چەندە.

- بزانە، ئایا لە هیچ شوێنێک ئەگەری کەوتنەوەی ئاگر یان ڕژانی سووتەمەنی و بۆنی دووکەڵ یان سووتان هەیە.
- بزانە، ئایا هیچ منداڵێک لە شوێنەکە هەیە، تاوەکوو لە شوێنی ڕووداوەکە دووریبخەیتەوە.
- دڵنیابە کە لە شوێنی ڕووداوەکەدا پارێزگاری لە سەلامەتی خۆت دەکەیت و نەبیت بە یەکێک لە قوربانییەکان.
- خۆت لە بەکارهێنانی ئاگر و چەرخ یان جگەرە لە کاتی گەیشتن بە شوێنی ڕووداوەکە بەدوور بگرە.
- دوای ئەوەی بە خێرایی توانیت ڕووداو و بارودۆخەکە بخەملێنیت، پەیوەندی بە فریاکەوتنی خێراوە بکە و زانیارییەکان بگەیەنە.
- ئەگەر کەسانی دیکە هەبن لە شوێنەکەدا، هەوڵ بدە ئەوانیش پەیوەندی بە فریاکەوتنی خێراوە بکەن؛ لەوانەیە ئەوان بتوانن زانیاری زیاتر بگەیەنن.
- لە کاتی پەیوەندیکردندا بە تیمەکانی فریاگوزارییەوە: سەرەتا خۆت بناسێنە، ناونیشان و جۆری ڕووداوەکە لەگەڵ ژمارەی قوربانییەکان باس بکە. هەروەها لە هەبوونی ئاگرکەوتنەوەش ئاگاداریان بکەرەوە، ئەگەر هەبێت.
- سوارڕۆکان و کەسانی دیکە کە لە ڕێگاکە تێپەڕدەبن وریابکەرەوە، بۆ ئەوەی لە ڕووداوەکەدا زیانیان پێنەگات.
- بە خێرایی بزوێنەری ئۆتۆمبێلەکە بکوژێنەرەوە کە لە شوێنەکە تووشی ڕووداو بووە.
- بە ورییاییەوە لە قوربانییەکە نزیکبەرەوە؛ لەوانەیە قوربانییەکە بترسێت و ئازارت پێبگەیەنێت یاخود لەوانەیە لە کاتی جووڵاندنیدا تۆ ئازاری زیاتر بە قوربانییەکە بگەیەنیت.
- بە هیچ شێوەیەک هەوڵی جووڵاندنی مل و بڕبڕەکانی قوربانییەکە مەدە، چونکە ئاماژەکانی بەشێکی زۆری برینی قوربانییەکان لە سەرەتادا لە دەرەوە دەرناکەون.

تکایە!

کاتێک دەگەیتە شوێنی ڕووداوەکە، وێنەی قوربانییەکان مەگرە!

لەوانەیە هەندێک جار بە شێوەی سیناریۆیەک ڕووداو ڕێکبخرێت، کە بەمەبەست لێی دزیکردن بێت، بۆیە کاتێک ئۆتۆمبێلەکەت ڕادەگریت دڵنیابە دەرگا و جامەکانی دابخەیت و کەلوپەلی گرانبەها لە ناویدا نەبێت!

سیناریۆیەک بە مەبەستی دزیکردن!

- تەنیا لە کاتێکدا هەوڵی گواستنەوەی قوربانییەکە بدە، کە لە ژێر مەترسی ڕاستەوخۆی ئاگر یان هەر جۆرە مەترسییەکی دیکەدا بێت و لە بیرت بێت بە باسک و دەستەکانت ملی قوربانییەکە جێگیر بکە.
- دڵنیابە لەوەی کە هیچ بەربەستێک بۆ هەناسەدان لە بەردەم قوربانییەکەدا نەبێت.
- ئەگەر کەسەکە لە هۆش خۆی چووبێت، زۆر گرنگە دڵنیابیت لەوەی دەتوانێت هەناسەبدات و ڕێڕەوی هەناسەی نەگیرابێت.
- بە کردنەوەی قۆپچە و زنجیر یان جلی تەنگ هاوکاری قوربانییەکە بکە و بۆ پارێزگاریکردن لە پلەی گەرمی جەستەی بە بەتانی یان داپۆشەرێک داپۆشە.
- هەوڵ بدە بە قسەی نەرم و هاندەر قوربانییەکە ئارامبکەیتەوە و لە ترس و شۆک دووریبخەیتەوە تاوەکوو تیمەکانی فریاگوزاری دەگەنە شوێنەکە.
- هەوڵ بدە خەڵکی لە شوێنی ڕووداوەکەدا کۆنەبنەوە، چونکە لەوانەیە قوربانییەکە بە هۆی کۆبوونەوەیان تووشی ترسێکی زۆر بێت. هەروەها بوونی ژمارەیەکی زۆری خەڵکیش لە شوێنەکەدا، ڕەنگە ببێتە ڕێگر لە بەردەم تیمەکانی فریاگوزاریدا، کە نەتوانن بە باشی کارەکانی خۆیان ئەنجام بدەن.
- لە کاتی گەیشتنی تیمی تەندروستی فریاکەوتندا، دووربکەوە و ڕێگە بدە ئەوانەی شارەزان لە کارەکەدا چاودێری و کاری پێویست ئەنجام بدەن.

لەبیرتبێت

- کاتێک دەتەوێت ئۆتۆمبێلەکەت لەسەر شەقام دووربخەیتەوە یاخود بیگوازیتەوە بۆ لای فیتەر: **باشترە پەیوەندی بە ئامێری گوستنەوە** (کرێن) **بکەیت.**

150 بنەماکانی فریاگوزاریی سەرەتایی

3

فریاگوزاریی سەرەتایی لە 3 بنچینە پێکدێت:

1. پارێزگاریکردن لە ژیانی بەرکەوتوو یان قوربانییەکە.
2. ڕێگەگرتن لە تەشەنەکردن یان خراپتربوونی ئەنجامەکان.
3. خێراکردنی چارەسەرەکان.

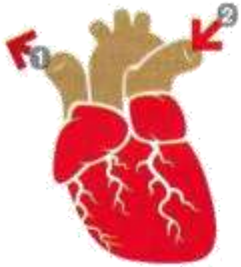
زۆرترین ئەو بارودۆخانەی کە دەکرێت شۆفێر ڕووبەڕوویان ببێتەوە و فریاگوزاریی سەرەتاییان پێویست بێت، دەکرێت یەکێک لەمانەی خوارەوە بێت:

151 ① خوێنبەربوون

▪ خوێن هاتن لە جەستەی قوربانییەک دەکرێت ئاماژە بێت بۆ بەرکەوتنی توند و دروستبوونی برینی سەخت لە جەستەدا، بەڵام دەکرێت تەنیا بە هۆی برینێکی سادەوە بێت. لە هەر یەکێک لەم بارانەدا، پێویستە بتوانیت بە هێمنی پارێزگاری لە مانەوەی خۆت و کەسی بەرکەوتوو بکەیت، چونکە بینینی خوێن زۆر جار هۆکارە بۆ ترس و شڵەژان، ئەمەش کاریگەری خراپ لەسەر قوربانییەکە دروست دەکات.

دەکرێت خوێنبەربوون بە یەکێک لەم شێوازانە ڕوویدات:

- خوێنبەربوون لە دەرەوەی جەستە: کاتێک بە هۆی برین یان کونبوونی جەستەوە خوێن لە جەستە دێتەدەرەوە.
- کاتێک لە یەکێک لە ئەندامەکانی جەستە وەک لووت، گوێ، دەم یان بەشێکی دیکەی جەستەوە خوێن دێت، بە بێ برینداربوون.



1 ئەگەر دەرچوونی خوێن لە لوولە خوێنبەرەکانەوە بێت، ڕەنگی خوێنەکە سوورێکی گەش دەبێت و زۆر فیچقە دەکات، چونکە لە دڵەوە دێت و ڕێژەیەکی زۆر ئۆکسیجینی تێدایە. ئەم جۆرەیان زۆر مەترسیدارە و دەبێت دەستبەجێ هەوڵی وەستاندنی بدرێت.

2 ئەگەر ڕەنگی خوێنەکە سووری ڕەشباو بێت، ئاماژەیە بۆ دەرچوونی لە لوولە خوێنهێنەرەکانەوە.

چۆنیەتی ئەنجامدانی فریاگوزاری و بەهاناوەچوونی قوربانییەکە

1 بەر لەوەی دەست لە برینی قوربانییەکە بدەیت، دڵنیابە کە خۆت و شوێنەکە سەلامەتن و لە بیرت بێت دەستکێش و دەمامک بەکاربهێنە.

2 هەوڵ بدە کەسەکە ئارامبکەیتەوە، چونکە دڵەڕاوکێ و شڵەژان خوێنبەربوون زیاد دەکات.

3 جلوبەرگ و پارچەی بەرکەوتوو لە شوێنی برینەکە دووربخەرەوە و بە پارچە قوماشێکی پاک دایپۆشە، بەڵام ئەگەر پارچەی گەورە لە شووشە یان هەر شتێکی دیکە بە قووڵی لەناو پێستیدا ڕۆچووبێت، بە هیچ شێوەیەک هەوڵ مەدە بۆ دەرهێنانی، چونکە لەوانەیە ببێتە هۆی زیاتر کرانەوەی برینەکان و خوێنبەربوونی زیاتر.

4 یارمەتی کەسەکە بدە بۆ پاڵکەوتن لە شوێنێکی سەلامەت و باکەمترین جووڵەی هەبێت.

5 بە پارچە قوماش یان لۆکە فشار بخەرە سەر شوێنی برینەکە.

6 دوای دوورخستنەوەی مەترسییەکان، دەستبەجێ پەیوەندی بە فریاکەوتنی خێراوە بکە، ئەگەر خوێنبەربوونەکە نەوەستا یان بە ڕێژەیەکی زۆر بێت.

152 ② خوێنبەربوون لە ناوەوەی جەستەدا

خوێنبەربوون لە ناوەوەی جەستەدا دەکرێت بە دوو شێواز بێت: هەندێک جار نیشانە لەسەر جەستەی کەسەکە دەردەکەوێت، وەک ئاوسان و شینهەڵگەڕان یان گۆڕانی ڕەنگی پێست لەگەڵ ئەوەشدا لەوانەیە خوێنبەربوون لە ناوەوەی جەستەدا ڕوویدات، بە بێ دەرکەوتنی نیشانەی دیار لەسەر جەستەی کەسەکە، بۆ نموونە کاتێک خوێنبەربوون لەناو کاسەی سەر یان گەدەدا ڕوودەدات.

بە گشتی بۆ دڵنیابوون لەوەی کەسەکە تووشی خوێنبەربوون لەناوەوە بووە یان نا، بڕوانە ئەم نیشانانە:

❶ ئاوسان و شینبوونەوەی پێست. ❷ زیادبوونی لێدانی دڵ.

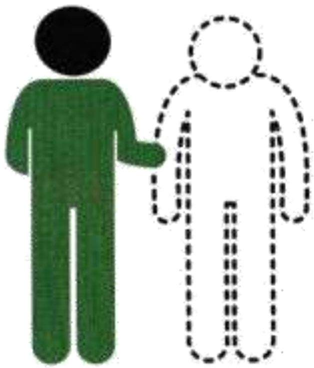
❸ هەبوونی ئازارێکی زۆر لە شوێنی برینەکەدا. ❹ ڕشانەوە و دڵتێکەڵهاتن.

❺ هەناسە توندبوون. ❻ تینوویەتی. ❼ بوورانەوە و لەهۆشچوون.

بەهاناوەچوون

ئەگەر قوربانییەکە هۆشی لە لای خۆی بوو، هەوڵ بدە ڕێژەی لێدانی دڵی بە جێگیری بهێڵیتەوە و ئارامی بکەرەوە.

- هاوکاری قوربانییەکە بکە بۆ پاڵکەوتن و بۆ بەرزکردنەوەی قاچەکانی تا ئاستی سینگی.
- بە هیچ شێوەیەک خۆراک و خواردنەوە بە قوربانییەکە مەدە.
- بە زووترین کات داوای پەیوەندی بە تیمی فریاگوزارییەوە بکە **122**.

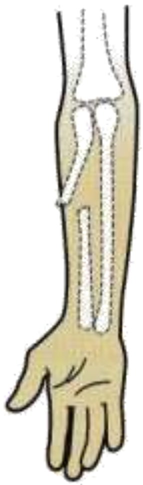


153 ③ ئارامی بکەرەوە

- لە کاتی هەبوونی خوێنبەربوون لە لووتی قوربانییەکە:
- هاوکاری کەسەکە بکە بۆ ئەوەی بە ڕێکی دابنیشێت و سەری بەرەو پێشەوە لار بکاتەوە.
- بە دوو پەنجە فشار بخەرە سەر کرکراگەی پێشەوەی لووتی، لایەنی کەم بۆ ماوەی 10 بۆ 15 خولەک.
- ئەگەر خوێنبەربوونەکە بۆ ماوەی زیاتر لە 2 خولەک بەردەوام بوو، پێویستە داوای هاوکاری پزیشکی یان فریاگوزاری بکەیت.

154 ④ شکانی ئێسک

- شکان بریتییە لە درزبردن یان قڵیشانی ئێسک لە لەشی مرۆڤدا، کە لە ڕێگەی زەبرێکی توندەوە لە جەستەدا دروستدەبێت. بەگوێرەی سەختی بەرکەوتنەکان، دەکرێت شکان بە دوو جۆر ڕووبدات، کە بریتین لە مانەی خوارەوە:
- **شکانی داخراو:** ئەم جۆرە بریتییە لە شکانی ئێسک، بەڵام هیچ بەشێکی ئێسک لە پێستەوە دەرناچێت و لە ناوەوەیە؛ تەنیا ڕەنگی شوێنی شکانەکە دەگۆڕێت و کەسەکە تووشی ئازار و ئاوسان دەکات.
- **شکانی کراوە:** بەم جۆرە شکانە دەگوترێت شکانی سەخت و بە هۆیەوە بەشێکی ئێسک لە پێست دێتەدەرەوە و برین دروست دەکات.



نیشانەکانی شکان

- ئازار و هەڵاوسان لە شوێنی شکانەکە.
- گۆڕانی ڕەنگی پێست، کە زۆر جار شین و مۆر هەڵدەگەڕێت.
- خواربوون و ناڕێکبوونی شوێنی شکانەکە.
- بێتوانایی بەرکەوتووەکە لە جووڵاندنی ئەو بەشەی جەستەیدا، کە شکان تێیدا ڕوویداوە.

به‌هاناوه‌چوون و فریاگوزاری

- جلوبەرگ لە شوێنی شکانەکە دابکەنە یان بە مەقەس بیدڕێنە، بۆ ئەوەی شوێنەکە بە باشی ببینرێت.
- هەوڵ بدە قوربانییەکە ئارامبکەیتەوە و هانی بدە تا کەمترین جووڵەی هەبێت.

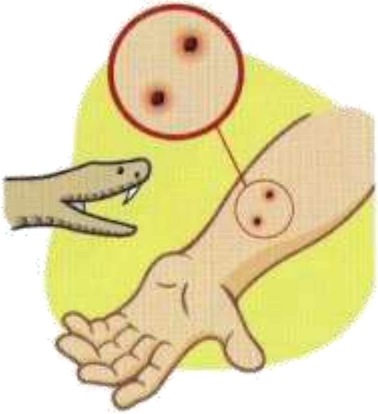
- شوێنی شکانەکە بە جێگیری ڕابگرە و ئەگەر بکرێت بە پارچە تەختە یان ئامرازێکی دیکە لە شوێنی خۆی بیهێڵەرەوە، بۆ ئەوەی نەبێتە هۆی زیاتر دەرچوون و شکان لە ئێسکەکاندا.

- شوێنی برینەکە بە پارچە قوماشێکی خاوێن داپۆشە، ئەگەر بە هۆی شکانەوە تووشی خوێنبەربوون بووبێت، بەڵام خۆت لە فشار خستنەسەر یان دەستلێدان لە شوێنی دەرچوونی ئێسک بەدوور بگرە.

- پێویستە زۆر بە وریایی لە کاتی شکان و بەرکەوتنی زەبر لەگەڵ بڕبڕەی پشتی قوربانییەکە مامەڵە بکەیت. ئەنجامدانی هەر هەڵەیەک دەکرێت بارودۆخەکە بۆ قوربانییەکە زۆر خراپتر بکات. لەبەر ئەوە لە کاتی دەرکەوتنی هەر نیشانەیەک لەسەر کەسەدا، کە زیان بەر بڕبڕەکانی کەوتووە یان هەست بە ئازار دەکات و ناتوانێت دەست و پێی بجووڵێنێت، بە زووترین کات پەیوەندی بە تیمی فریاگوزارییەوە **122** بکە و هیچ جووڵەیەک بە قوربانییەکە مەکە، ئەگەر بە مەبەستی دوورخستنەوەی نەبێت لە مەترسی.

155 ⑤ مەترسی مار و دووپشک:

دووچاربوونی گەستن لە لایەن مارەوە یان دووپشک دەکرێت بە چەند نیشانەیەک بناسرێتەوە، بۆ ئەوەی بتوانیت بە زووترین کات ژیانی قوربانییەکە رزگاربکەیت و لەمەترسی زیاتر دووربخەیتەوە.



نیشانەکانی پێوەدان لە لایەن مار و دووپشکەوە:

- دەرکەوتنی شوێنی پێوەدان لەسەر جەستەی کەسەکەدا؛ بە شێوەیەک ئەگەر ماری ژەهراوی بێت کونی بچووک لەسەر پێست جێدەهێڵێت.
- ئازار و ئاوسان و گۆڕانی ڕەنگی پێست لە شوێنی پێوەدانەکە.
- لێڵبوونی توانای بینین.
- سەر سووڕان و ڕشانەوە.
- لاوازبوونی ماسوولکەکانی قوربانییەکە و ئەستەمبوونی جووڵەپێکردنیان.
- ئارەقەکردن و تینوویەتی.

فریاگوزاریی سەرەتایی بۆ قوربانییەکە

- لە شوێنێکی سەلامەت دوور لە پێوەدان قوربانییەکە دابنیشێنە یان ڕایکشێنە
- داوای هاوکاری بکە لە **122**.
- بازن و کاتژمێر و خشڵەکانی دەست و پەلەکان لابدە.
- شوێنەکەی بە ئاو و سابوون بشۆ.
- شوێنەکەی داپۆشە بە باندجێک یان پارچە پەڕۆیەک.
- شوێنی گەستن و ئاستی ئەستووربوونەکە دیاری بکە.

ئەم کارانە لە بەرامبەر پێوەدان لە لایەن دووپشک و مارەوە ئەنجام مەدە:

- هەوڵ مەدە مارەکە یان دووپشکەکە بگریت یان بیکوژیت.
- شوێنی پێوەدانەکە مەمژە بۆ ڕاکێشانی ژەهرەکەی.
- شوێنی پێوەدانەکە مەبەستەوە.
- شوێنی پێوەدانەکە بریندار مەکە .
- بەفر مەخەرە سەر شوێنی پێوەدانەکە .
- نابێت قوربانییەکە قاوە، کحوول و چا بخواتەوە.

ژمارە تەلەفۆنەکانی فریاکەوتن

لە کاتی هەبوونی هەر بارودۆخێکی کتوپڕدا پەیوەندی بکە بە یەکەکانی فریاکەوتن، ژمارە **911** یاخود:

- **115** ئاگرکوژێنەوە
- **440** پۆلیسی هاتوچۆ
- **104** پۆلیسی فریاکەوتن
- **122** فریاکوزاری (ئامبولانس)

- لە کاتی بینینی نیشانەی سووتان لەسەر جەستەی قوربانییەک، دەستبەجێ قوربانییەکە لە مەترسییەکان یاخود لە سەرچاوەی ئاگر یان هۆکاری سووتانەکە دووربخەرەوە.
ئەگەر سووتان بە هۆی کارەباوە بێت، دڵنیابە کە سەرچاوەی کارەباکە کوژابێتەوە بەر لەوەی لە قوربانییەکە نزیکبیتەوە.

- یەکەم هەنگاو پێش نزیکبوونەوە دەبێت دڵنیابیت لە سەلامەتی خۆت و شوێنەکە، دواتر کەسەکە بگوازەرەوە بۆ شوێنێکی سەلامەت کە مەترسی ئاگری لێ نەبێت.

- خشڵ و زنێر یان قایش و هەر ئامرازێکی کانزایی و کاتژمێر لە دەوری جەستەی قوربانییەکە دووربخەرەوە، بەتایبەتی لە دەوری شوێنی سووتانەکە. شوێنەواری سووتان زوو تووشی هەڵاوسان دەبێت.

- شوێنی سووتانەکە بە پارچە پەڕۆ یان بەتانی یان هەر شتێکی دیکە داپۆشە، بە مەرجێک پاک بێت و فشار و پەستان نەخاتە سەر شوێنی سووتانەکە.

- ئاو بکە بەسەر برینەکە بۆ ماوەی لایەنی کەم **10–15** خولەک.

- دوای دڵنیابوون لە پاراستنی قوربانییەکە و خۆت لە مەترسی، پەیوەندی بە تیمی فریاکوزارییەوە بکە **122**.

لە کاتی ئەنجامدانی فریاگوزاریی سەرەتاییدا

6

خاڵی گرنگ

1 لە شوێنی ڕووداوەکەدا خواردن و خواردنەوە بە قوربانییەکە نەدەیت، تاوەکوو تیمی فریاگوزاری دەگاتە شوێنەکە.

2 ئەگەر خوێنبەربوونی زۆر لە قۆڵ یان قاچی قوربانییەکەدا هەبێت، باشترە بە بەرزی بهێڵدرێنەوە تاوەکوو خوێنی کەمتر بچێت بۆ ئەو بەشەی جەستە.

3 بە هیچ شێوەیەک هەوڵ مەدە چاوی بریندارەکە خاوێنبکەیتەوە، کاتێک زەبرێکی بەرکەوتبێت؛ بە پارچە قوماشێکی پاک و نەرم چاوی قوربانییەکە داپۆشە.

4 ئەو ئۆتۆمبێلەی بۆ گواستنەوە بەکاردەهێندرێت، پێویستە شوێنی تەواوی هەبێت تاوەکوو پشتی قوربانییەکە بە ڕێکی بمێنێتەوە.

5 لە کاتی بینینی ڕووداوێکی هاتوچۆی ماتۆڕسکیل، کاتێک قوربانییەکە لە ژێر کڵاوی سەلامەتییەوە خوێنی لێدێت، نابێت کڵاوەکە لابەریت تاوەکوو تیمەکانی فریاگوزاری دەگەنە شوێنەکە.

6 کاتێک قوربانییەکە شوێنەواری شکاوی بە بەشێکی جەستەیەوە هەبێت، بە هیچ شێوەیەک فشار مەخەرە سەر شوێنی شکاوییەکەی.

158 چی دەکەیت کاتێک بە ئۆتۆمبێل تووشی ڕووداوێک دەبیت؟

■ تووشبوون بە ڕووداوی هاتوچۆ دەکرێت مەترسیدار و ترسێنەر بێت. لەوانەیە تووشی شڵەژان و تووڕەیی یان هەست بە تاوانباری بکەیت. پێویستە هەمیشە پێشبینی ڕووداوەکان بکەیت و بۆ چۆنیەتی دەربازبوون لێیان بە سەلامەتی ئامادەبیت. ئامادەبوونت بۆ کاردانەوە دەستبەجێ دوای ڕووداوەکە، لەوانەیە مەترسی لەسەر خۆت و قوربانییەکانیش کەمبکاتەوە. بۆیە لە کاتی تووشبوون بە ڕووداو پێویستە:

1. چەند دەکرێت بە هێمنی بمێنەوە. پارێزگاریکردن لە هێمنیت دوورتدەخاتەوە لە هەڵچوونە دەروونییەکان.
2. لە شوێنی ڕووداوەکەدا بمێنەوە. دەکرێت هەڵاتن لە دوای ڕووداوەکە ببێتە هۆی ڕووبەڕووبوونەوەی سزای قورس، ئەگەر بێت و تۆ هۆکاری ڕووداوەکە بیت یان نا.
3. پەیوەندی بە پۆلیس یان پۆلیسی هاتوچۆ یان فریاگوزاریی خێراوە بکە.
4. هێمای ورياکردنەوە دابگیرسێنە و ئەگەر بتوانیت ئۆتۆمبێلەکەت لەسەر ڕێڕەوی سوارڕۆکان دووربخەرەوە.
5. ئەگەر بتوانیت وێنەی ڕووداوەکە و شوێنەکە بگرە، بەر لەوەی بۆ دوورخستنەوەی ئۆتۆمبێلەکە لە ڕێڕەوی سوارڕۆکان جووڵەی پێبکەیت.
6. ئەگەر سەلامەت بوو لە ئۆتۆمبێلەکەدا بمێنەوە تاوەکوو تیمەکانی فریاگوزاری دەگەنە شوێنی ڕووداوەکە.
7. ئەگەر هەستت بە بۆنی بەنزین یان سووتەمەنی یاخود بۆنی سووتانی وایەر کرد، دەستبەجێ لە ئۆتۆمبێلەکە دابەزە، چونکە لەوانەیە سووتەمەنی ڕژابێت و مەترسی گڕگرتنی هەبێت.

7

خاڵی گرنگ

سزاکە سووک دەکرێت ئەگەر شۆفێرەکە دەستبەجێ یارمەتی بریندارەکە بدات، بە گواستنەوەی بۆ نەخۆشخانە یاخود هەر بنکەیەکی تەندروستی یان ئەگەر بنکەی پۆلیسی ئاگادار کردەوە بە هەر هۆکارێک بێت.

چی دەکەیت کاتێک ئۆتۆمبێلەکەت لە ڕێگادا پەکیدەکەوێت؟

8

خاڵی گرنگ

- دەبێت هەمیشە بەر لە دەستکردن بە لێخوڕین دڵنیابیت کە ئۆتۆمبێلەکەت لەبارە و هیچ کێشەیەک لە بەشە سەرەکییەکانیدا نییە. ئەگەر بێت و پەکیبکەوێت لە ڕێگادا، جگە لەوەی دەکرێت ڕووبەڕووی مەترسی ببیتەوە، زۆر جاریش دەبێتە مایەی هەستکردنت بە بێزاری.

هەر کاتێک بە هۆی کێشەیەکی میکانیکییەوە پێویست بێت ئۆتۆمبێلەکەت بوەستێنیت، ئەمانە لەبیرمەکە:

1. بە وریاییەوە ڕێڕەوەی گونجاو بگرەبەر و لە شوێنێکی سەلامەت ئۆتۆمبێلەکەت پارک بکە.

2. لە شوێنێکدا ئۆتۆمبێلەکەت ڕامەگرە، کە سوارڕۆکانی دیکە نەتوانن بتبینن. لە ناو تونێل یاخود لە ژێر پرد ئۆتۆمبێلەکەت مەوەستێنە.

3. هێماکانی وریاکردنەوە لە مەترسی چواری (فلاش) یان ڕووناکی نزم دابگیرسێنە، تاوەکوو کەسانی دیکە بتوانن بتبینن.

4. سێگۆشەی فسفۆری لە دووری نزیکەی **50** مەتر لە دواوەی ئۆتۆمبێلەکەتەوە لەسەر ڕێڕەوی لای ڕاستی شەقامەکە دابنێ.

5. ئەگەر دووکەڵ لە ژێر بۆنیتی ئۆتۆمبێلەکەوە بەرزبێتەوە، بۆنیتەکە بەرز مەکەرەوە، چونکە لەوانەیە ئاگر لە ژێر بۆنیتەکەوە بەرزببێتەوە.

6. بە لابردنی بۆنیتەکە، ئۆکسیجینی زیاتر دەچێتە ناووەوە و ئاگرەکە زیاتر تەشەنە دەکات.

7. لەسەر ڕێگا مەوەستە و ڕێگا مەدە ئەو کەسانەی لەگەڵتدان، لەسەر ڕێڕەوی ڕێگاکە بوەستن.

8. ئەگەر شەو بوو، لە شوێنێکدا مەوەستە ببێتە هۆی شاردنەوەی ڕووناکییەکانی ئاگادارکردنەوەی دەوروبەری ڕووداوەکە.

160 چۆن ئاگرکوژێنەوە بەکاردەهێنیت؟

- دڵنیابە لە ماوەی بەسەرچوونی.
- لە دوورییەکی گونجاوەوە لە ئاگرەکە بوەستە و دڵنیابە لە پشتەوە ڕێگای دەربازبوون هەبێت.
- ئۆتۆمبێلەکەت بکوژێنەوە، ئەگەر سەلامەت بێت.
- دڵنیابە پێشتر ڕاهێنانت ئەنجامدابێت و بەم کارە خۆت و ئەوانی دیکە نەخەیتە مەترسییەوە.

ئەگەر بە هۆی ڕووداوێکەوە ئاگرکەوتبێتەوە، بە مەرجێک بتوانرێت کۆنترۆڵبکرێت، دەستبەجێ ئاگرکوژێنەوەی ئۆتۆمبێلەکەت ئامادە بکە:

- ئەلقەی کردنەوەکە ڕابکێشە.
- سۆندەکە ڕووەو بنچینەی ئاگرەکە ڕابگرە.
- دەسکەکە بە توندی بگوشە.
- سۆندە و ئاگرکوژێنەوە بسووڕێنە.

جۆرەکانی ئاگرکوژێنەوە

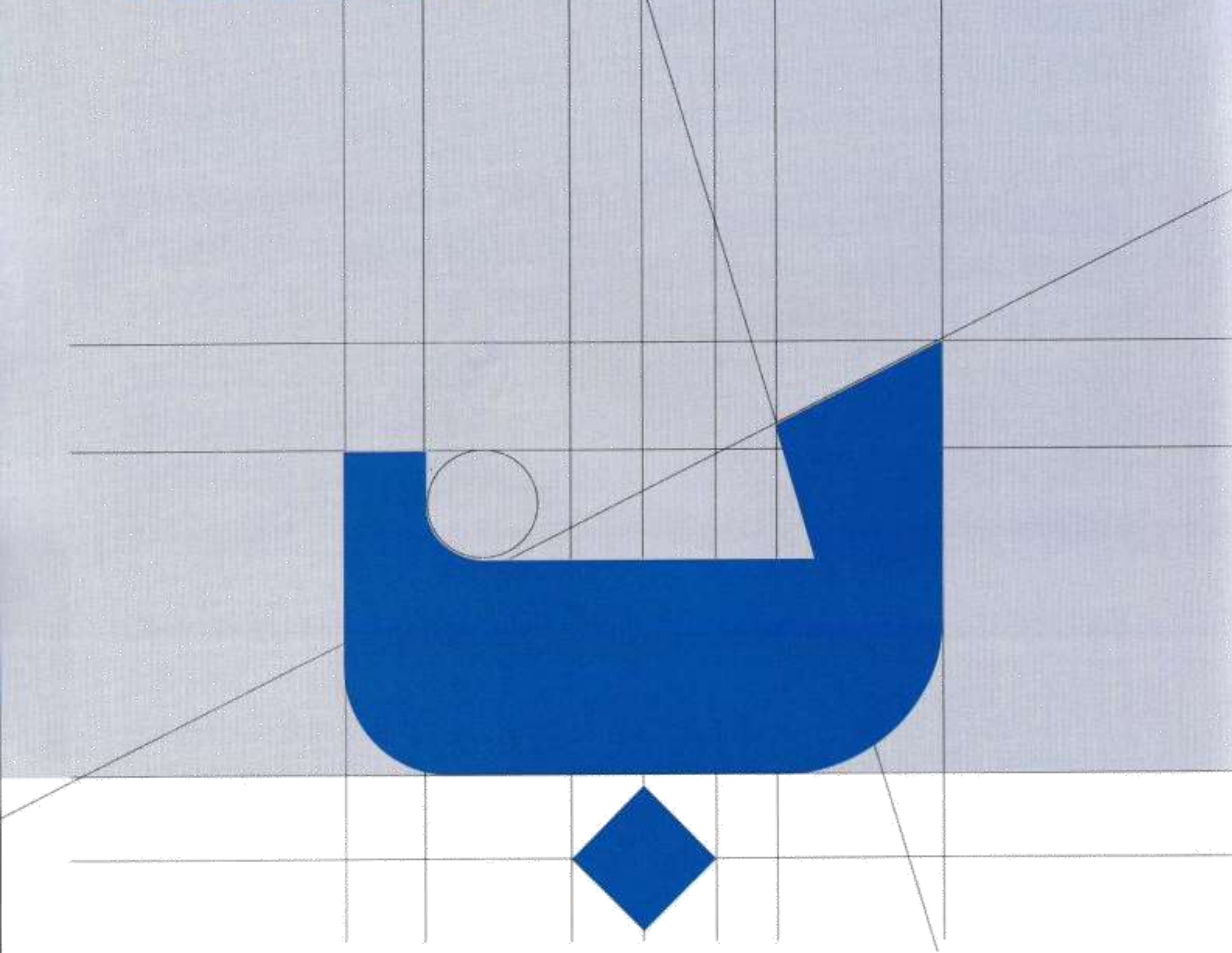
- **A** بۆ کوژاندنەوەی ئاگری سووتانی قوماش، دار و تەختە، ماددەی لاستیکی و کاغەز بەکاردەهێنرێت.
- **B** بۆ کوژاندنەوەی ئاگری سووتەمەنی و ڕۆنی چەورکردن و ڕۆنی خواردن دروستکردن و بۆیەکان بەکاردەهێنرێت.
- **C** بۆ کوژاندنەوەی ئاگری شۆرتی کارەبا و سووتانی وایەر و ئامێرەکانی دروستکردنی وزەی کارەبا بەکاردەهێنرێت.
- **D** بۆ کوژاندنەوەی ئاگری سووتانی ماددە گڕگرتووەکانی وەک مەگنیسیۆم* بەکاردەهێنرێت.
- **K** بۆ کوژاندنەوەی ئاگری سووتانی کەلوپەلی چێشتخانە و خواردن دروستکردن بەکاردەهێنرێت.

* ئەم ماددانە لە پلەی گەرمی بەرزدا دەسووتێن و کارلێکی خێرایان دەبێت کاتێک لەگەڵ ئاو، هەوا و دووانۆکسیدی کاربۆن و ماددە کیمیاییەکان یەکتر دەگرن. * جۆری پاودەری وشک لە پێکهاتەی ئاگرکوژێنەوەکەدا هەیە کە گونجاوە بۆ کوژاندنەوەی ئاگری دروست بوو بە هۆی ئەم ماددانەوە.

NO COMMENT!

فەرهەنگی
هاتوچۆ

TRAFFIC GLOSSARY



Muffler (Silencer)	ئامێری بێدەنگکردن (سالەنسا)
Direction of Road	ئاراستەی ڕێگا
Direction of Traffic	ئاراستەی هاتوچۆ
Traffic Police Hand Gestures	ئامازەکانی پۆلیس
Signal	ئامازەکردن
Lifting Machines	ئامێرە بەرزکەرەوەکان
Motor Vehicle	ئامێری گواستنەوە یان سوارڕۆی بە بزوێنەر
Police Officer	ئەفسەری هاتوچۆ
Fire Engine	ئۆتۆمبێلی ئاگرکوژێنەوە
Police Car	ئۆتۆمبێلی پۆلیس
Private Car	ئۆتۆمبێلی تایبەت
Personal Car	ئۆتۆمبێلی کەسی
Public Car	ئۆتۆمبێلی گشتی
Armored Vehicle	ئۆتۆمبێلی زرێپۆش (درع)
Vehicles of Multinational Forces	ئۆتۆمبێلی هێزەکانی هاوپەیمانان
Traffic Signals	هێماکانی هاتوچۆ
Road Conditions	بارودۆخی سەر ڕێگاوبان
Airbag	باڵۆنی هەوایی
Engine	بزوێنەر (مەکینە)
Annual Car Registration ID	• بەڵگەنامەی تۆمار • تۆماریساڵیانەی ئۆتۆمبێل (سەنەوی)
Safety	بێوەیی (سەلامەتی)
Stop	بوەستە
Parked	پارکراو
Moped	جۆرێکی ماتۆڕسکیل
Piston	پستن
Traffic Police	پۆلیسی هاتوچۆ
Pedestrian	پیادە
Pressure	پەستان (فشار)
Air Pressure	پەستانی هەوا
Pedestrian Crossing	پەڕینەوەی پیادە
Loose Chippings	دەرپەڕینی بەرد
Vehicle Break Down	پەککەوتنی ئۆتۆمبێل
Revoking of Driving License	پووچەڵکردنەوەی مۆڵەتی شۆفێریی
Environmental Pollution	پیسبوونی ژینگە
Priority	پێشڕەوی
Priority Road	پێشڕەوی لە هاتوچۆدا
Roller Shoes (roller Sketchers)	پێڵاوی تایەدار
Signs	تابلۆ
Mandatory Road Signs	تابلۆی ئاراستەکردن بە ناچاری
Additional Panels	تابلۆی ژێر هێماکان

Direction Signs	تابلۆی ڕێپیشاندان
Regulatory Signs	تابلۆی ڕێگەپێدان
Danger Warning Signs	تابلۆی ورياکردنەوە
Single Continuous Line	تاک هێڵی بەردەوام
Practical Test	تاقیکردنەوەی کارەکی (عەمەلی)
Theoretical Test	تاقیکردنەوەی تیۆری
Tram	ترام
Driver's Health	تەندروستی شۆفێر
Airflow	تەوژمی هەوا
Ambulance	تیمی فریاگوزاریی (ئەمبولانس)
Double Continues Lines	جووت هێڵی بەردەوام
Reflective Gear	جلی تیشکدەری فسفۆری
Uneven Road	ڕێگای ناڕێک
flashing Lights	گڵۆپە تروسکەدارەکان
Traffic Lights	گڵۆپی هاتوچۆ (ترافیک لایت)
Cross Roads	چوارڕیان
Revolutions Per Minute (RPM)	خولانەوەی کرینک RPM
Cylinder Head	داپۆشەری سلندەر
Public Parking Lot	دەروازەی گەراجە گشتییەکان
Domestic Legistlation	دەستووری ناوخۆیی
Traffic Island	دوورگە یان ناوچەی بەربەست
Y-junction	دووڕیانە
Parked	ڕاگیراو (پارککراو)
Full Beam Headlights	• ڕووناکی پڕ یان بەرز • لایتی بەهێز • فلاشەر • فوول
Road	ڕێگا
Cycle Track	ڕێگای پاسکیل
Motorway (expressway)	ڕێگای خێرا ڕێگای گواستنەوەی خێرا
Highway	ڕێگاوبان
Carriageway	ڕێگا ئۆتۆمبێل
Main Road	ڕێگای سەرەکی
Minor Road	ڕێگای لاوەکی
Connection Rod	ڕۆدی بەیەکەوەبەستن
Piston Rings	ڕینگەکانی پستن
Lane	ڕێڕەو
Fast Lane	ڕێڕەوە خێراکان
Driving Lane	ڕێڕەوی ئۆتۆمبێل
Cycle Lane	ڕێڕەوی پاسکیل
Mandatory Lane	ڕێڕەوی ناچاری
Optional Lane	ڕێڕەوی سەرپشکی

Cycle	سایکڵ
Steering System	سیستەمی ئاراستەکردن
Power System	سیستەمی بەهێزکردن (پاوەر)
Parking Brake (Handbrake)	سیستەمی جێگیرکردن (هاندبرێک)
Antilock Braking System (ABS)	سیستەمی دژەقوفڵبوون
Exhaust System	سیستەمی دەرکردنی دووکەڵ
Lights And Illuminations	سیستەمی ڕووناکی
Air Conditioning System	سیستەمی ساردکردنەوە
Fuel System	سیستەمی سووتەمەنی ئۆتۆمبێل
Electric System	سیستەمی کارەبای ئۆتۆمبێل
Engine Cooling System	سیستەمی هەوای ئۆتۆمبێل
Suspension System	سیستەمی هەڵواسین
Braking System	سیستەمی وەستێنەرەکان (ئیستۆپەکان)
Cylinder	سلندەر Sylinder
Vehicle	سوارڕۆ
Vehicle In Motion	سوارڕۆی جووڵاو (سوارڕۆ لە جووڵەدا)
Caravan	سوارڕۆی ڕاکێشراو
Stopped Vehicle	سوارڕۆی وەستاو
U-turn	سووڕانەوە
A Three Point Turn	سووڕانەوەی سێ خاڵی
Inverted Triangle	سێگۆشەی سەربەرەوخوار
Scooter	سکوتەر
Driver	شۆفێر (سایەق)
Taxi Driver	شۆفێری تەکسی
Driving	شۆفێریکردن
Types of Parking	شێوازی پارکردن
Driving Style	شێوازی لێخوڕین
Driving Habit	شێوەی لێخوڕین
Carburetor	کابرێتەر
Crankshaft	کرینک شەفت
Cluch	کلاچ
Transmission	کلاچ و گێر
Caravan	کەرەڤانە
Alley	کۆڵان
Cart	گالیسکە (عەرەبانەی بە ئاژەڵ ڕاکێشراو)
Braking Lights	• گڵۆپەکانی ئیستۆپگرتن • لایتەکەنی ئیستۆپگرتن
Rear Lights (tail Lights)	گڵۆپەکانی پشتەوە (لایتەکانی پشتەوە)
Front Lights	گڵۆپەکانی پێشەوە (لایتەکانی پێشەوە)
Amber Lights	گڵۆپی پرتەقاڵی ڕەنگ زەردباو
Lights	گڵۆپی ڕووناکی (ڕووناککەرەوە یان ئیشارەتەکان)
Changing Lanes	گۆڕینی ڕێڕەو

Transmission	گێر
Automatic Transmission	گێری خۆکەر
Manual Transmission	گێری دەستی (عادی)
Reverse Driving	لێخوڕین بە بەگ / لێخوڕینی بەگ
Driving Vehicles	لێخوڕینی سوارڕوکان
Eco-Driving	لێخوڕینی ژینگەیی
Revoking of Driving License	لێسەندنەوەی مۆڵەتی شۆفێریی
Withdrawal of Driving License	لێسەندنەوەی مۆڵەتی شۆفێریی
Motorcycle	ماتۆڕسکیل
Minimum Safety Inspection	مەرجەکانی توندوتۆڵی
Moped	جۆرێکی ماتۆڕسکیل
Blind Spot	ناوچەی مردوو
Built-up Area	ناوچەی نیشتەجێبوون
Driving School	نووسینگەی فێرکردنی شۆفێریی
Semi-Trailer	نیمچە عەرەبانە
Flywheel	فلای ویل
Low Flying Airplane	فڕۆکەی نزمفڕیوو یان نزمفڕ
Forklift	فۆرکلیفت
Roundabout	فلکە
Trailer	عەرەبانە
Hoverboard	هۆڤەربۆرد
Horn	هۆڕن
Means of Transportation	هۆی گواستنەوە
Lane Markings	هێڵەکانی سەر ڕێگا
Level-crossing	• هێڵی ئۆتۆمبێل و شەمەندەفەر • خاڵی بەیەکگەیشن
Unbroken Lines	هێڵی بەردەوام
Broken Lines	هێڵی پچڕپچڕ
Zigzag Lines	هێڵی پێچاوپێچ
Multiple Level-Crossing	هێڵی شەمەندەفەری فرەڕێڕەو
Dashboard Signs	هێماکانی نێو داشبۆرد
Trafic Signs	هێماکانی هاتوچۆ
International Driving Signs	هێما نێودەوڵەتییەکانی هاتوچۆ
Special Regulation Signs	هێمای تایبەت بە ناوچەی دیاریکراو (زۆن)
Give Way Sign (yield)	هێمای ڕێگەپێدان
Stop Sign	هێمای وەستان
Stopping	وەستان (نەجووڵان، لەجووڵەکەوتن)
Pull Over	وەستاندن ١ (بۆ ماوەیەکی کەم)
Braking	وەستاندن ٢ (ئیستۆپکردن)
Standing Vehicle	وەستاو (نەجووڵاو، لە جووڵەکەوتوو)
Valve	وەلف
Intersection	یەکتربڕ

B-BE

Kurdistan Regional Government
Ministry of Interior
Directorate General of Traffic Police

TRAFFIC MANUAL

For All Road Users

Author : **Najat Najm**

v **1.0** | 2025