

**NHS**

**North West  
Ambulance Service**  
NHS Trust



زانبارى بەسوود لەبارەى  
ئۆتۆمبىلى فرىاگوزارى  
خۆجىيى تۆ



[nwas.nhs.uk](http://nwas.nhs.uk)

# ناوهرۆك

3 پەيوەندىكردن بە 999

6 جىگرمو مەكانى 999

7 داوامان لە نۆپە

8 نامۆزگارى

لە حالەتى فریاگوزارى  
جددى يان ھەرەشەنامىز  
بۆ ژيان،

ھەميشە پەيوەندى  
بە 999

ئەم نامىلكەيە يارمەتت  
دەدات كە بزانى چى  
بەكەيت كاتىك حالەتەكە  
كتوپر نەبوو.



# پهيوه نديکردن به 999

## کهی پهيوه ندی به 999 دهکەیت

نمونه کانی حالهتی فریاگوزاریی جددی:

- |                           |                              |
|---------------------------|------------------------------|
| ■ وهستانی دل              | ■ خوئیهه بوونی سهخت          |
| ■ نازاری سنگ              | ■ کار دانهوهی ههستیاریی توند |
| ■ ههناسه تهنگی            | ■ سووتان و داپلۆخان          |
| ■ بیهۆش بوون              | ■ بهربوونهوه له بهرزایی      |
| ■ جهلدهی گومانلیکراو      | ■ زامی سهختی سهه             |
| ■ جهلدهی دلای گومانلیکراو | ■ لێدان (بۆ نمونه به چهقۆ)   |
| ■ سهه لێشنیان             | ■ تهقهکردن                   |
| ■ سهه گیزبوونی بهردوام    | ■ رووداوی هاتوچۆی سهخت       |

هههکه ههنگری پهيوه نديیهکه ولامی دایهوه، نهوا تۆ زنجیره پرسیاریکت لێ دهکریت بۆ زانیینی نهوهی که چی رووی داوه:

- نایا نهخۆشهکه ههناسه دههات؟
- ناونیشانی حالهته فریاگوزارییهکه کونیه؟
- به چ ژماره تلهفونیک پهيوه ندی دهکەیت؟
- چی رووی داوه؟

ئهسه رێ به ریکهسهکه دههات که بریار لهسهه شیواترین ولام بهخیراترین کات بهات.

پهيوه نديکردن به 999 مهههه نیه نهوه بهگهیهنیت که ئوتومبیلی فریاگوزاریت بۆ دهنیزدریت. پهيوه نديیهکه بهیی کیشه بزیشکییهکه بهشهنگی بۆ دادهنریت. ئوتومبیلی فریاگوزاری کاتیک دهنیزدریت که حالهتی کتوپری هههههه بۆ سهه ژیان هههیت.

یهکهکانی ولامدانهوه که دهکری رهوانه بهکرین نهمانه دهگریتهوه.

- ئوتومبیلی فریاگوزاری
- ئوتومبیلی بههاناومچوون
- ولامدههوهی یهکهمی کۆمهنگا
- نهوانهی سههوهه بهیهکهوه



نەگەر پەيوەندى بە 999 بکەيت بۇ كىنشەى پزىشكىى كە زور جددى نەبىت، نەوا سن پزىشكىى ھەيە كە دەكرى يارمەتى تۇ بەدەين، ھەر كە پىوېستى پزىشكىى تۇ ھەلسەنگىنرا لەلايەن ھەلگىرى تەلەفونى نىمە.

## 1 ھەلسەنگاندىنى نۇتۇمبىلى فرىاگوزارى

ئىمە نۇتۇمبىلى فرىاگوزارى دەنئىرىن ئەگەر تۇ پىوېستىت بە يارمەتى ئىمە ھەبىت. سروسىتى بارودۇخى پزىشكىى تۇ دىيارى دەكات كە چەندە خىرا بگەين بە تۇ.

نەخۇشخانە لەوانە نىبە باشئىرىن شوئىن بىت بۇ ئەمەى ئەمەى پىوېستتە پىت بگات بەلام ئاقمى نۇتۇمبىلى فرىاگوزارى تۇ ھەلدەسەنگىن و دلنبا دەبىنەمە كە چاودىرى دروست وەر دەگرىت.

## 2 نەخۇشخانە

نەگەر تۇ پىوېستت بەمە نەمبوو بچىتە نەخۇشخانە، ئىمە تۇ دەگوزابنەمە بۇ نىبكتىرىن ناوەندى فرىاگوزارى بى خۇجىبى يان نەخۇشخانەى تاپبەتمەند، بەگوزىرى بارودۇخى خۇت.

## تلهفون كړدنه وه

3

نيمه پسيوري كلينيكيان هميه كه لهوانميه تلهفوننت بو بگهڼه وه بو باسكردني زياتري بارودوخه كمت. لهوان لهوانميه دواتر تو رهوانه ي ناوه نديكي تر بگهڼ كه شياوتره بو كېشه ي پزيشكي تو. لهگه و امان بيني كه تو پيوسته بچيت بو نه خو شخانه، به لام پيوستيت به هيچ يارمانيه كي پزيشكي ده سته جي نيه و گه شتكردن بو تو سه لامته، لهوا دهكرئ داوات لي بكرئيت كه خو ت برؤيت.

## بيروباوهري هله

گه شتن به نو تومي لي فريگوزاري به شيوه ي خو كار چار سهري خير اترت پيناتات. نه خو شخانه كه تو بهو شيويه جيا ده كه نه وه و هك لهوه به سه به مخوي هاتبيت.



# جیگر هو هکانی 999

ئەگەر تۆ نامۆزگاریی پزیشکی بونیت، بەلام کتوپر نەبیت، تکایه هەول بۆ یەکیک لەمانه بده:

## 1 چاوپیکهوتنی پزیشکی گشتی

ناوهندەکانی پزیشکی گشتی بۆ یارمەتیدانی تۆ بەردەستن، جا ئەمه رووبەر و بیت، به پهیوهندی تەلەفونی بیت یانیش راویژی فیدیوی.

تکایه پهیوهندی به ناوهندەکەتەوه بکه به تەلەفون یان له سەر هێل.

## 2 111 له سەر هێل - [www.111.nhs.uk](http://www.111.nhs.uk)

پشکنەری نیشانه بەکار بێنه، که نامۆزگاریی دروستت پێ دەمات لەبارە ی نیگەر انییهکانت. ئەگەر تۆ نەتوانی دەستت به 111 له سەر هێل بگات، ئەوا دەتوانی پهیوهندی به 111 بکەیت (ماوهی چاومرئ کردن دەگۆریت).

له هەندیک حالتدا، 111 دەتوانیت مەو عیدت بۆ بنوسیت له ناوهندەکانی چارەسەری بەپهله ، ناوهندەکانی پزیشکی گشتی، و کلینیکه راستەوخوکان.

ئەگەر تۆ لەلایەن 111 نامۆزگاری کرابت که بچیتە نەخۆشخانه، ئەوا دەرکری ماومەکت پێ بدریت تا دەرمان بەشی رووداو و فریادگوزاری. هەرچۆنیک بیت، تکایه بیرت بیت ئەمه تەنها رێنماییهکه. بەشەکانی رووداو و فریادگوزاریی دەرکری سەرقال بن زۆر بەخیرایی بەشێوهیهک که لەوانهیه نەتوانن دەستبەجی جیگات بۆ دا بین بکەن.

## 3 دەرمانخانه

دەرمانسازمکان شارەزان له دەرمانهکان و دەتوانن بۆ کێشە ی تەندروستی سووک یارمەتیت بدەن. سەبارەت به پیسۆرانی چاودیری تەندروستی شارەزا، دەتوانن نامۆزگاریی کلینیکی و دەرمانی بۆ رەچەتە پێشکەش بکەن بۆ کۆمەڵیک نەخۆشی سووک، وەکو کۆکه، سەرما، قورگ ئێشە، کێشە و ئێشی گەدە و نازار.

ئەگەر تۆ دەرمانی رەچەتەت تەواو بوو و رەچەتەکت لا نەما بوو، ئەوا دەتوانی پێداویستی فریادگوزاری له دەرمانخانه بهی رەچەتە وەر بگریت. ناسەر مەیهک لەگەڵ خۆت بیه، وەک رەچەتە ی کۆن یان زەرفی دەرمانهکه، ئەگەر هەتە..

# داوامان له تو

نیمه تیدهگهین که دهستگه‌یشتن به خزمه‌تگوزارییه‌کانی تر له‌وانه‌یه سهخت بیت هه‌ندیک کات به‌لام نیمه پیویسته بو ولامدانه‌وه‌ی په‌یوه‌ندی هه‌ره‌شه‌نامیز بو ژیان به‌رده‌ست بین کاتیک بومان دین. تکایه په‌یوه‌ندی به 999 مه‌که به‌هوی کیشه‌ی ده‌ست نه‌گه‌یشتن به چاودیری جیگره‌وه، مه‌گه‌ر نه‌وه‌ی که نیشانه‌کانت خرابتر بن و پیویستیت به یارمه‌تی فریاگوزاری هه‌بیت.

ئه‌گه‌ر تو په‌یوه‌ندیت پیوه کردوین و ئیمه په‌یوه‌ندیه‌که‌تمان به پیشه‌نگی کهم داناوه، ئه‌وا تو له‌وانه‌یه بو کاتیک به‌ر چا و چاوه‌ری ولامدانه‌وه‌ی رووبه‌روو بکه‌یت. ئیمه ده‌زانین ئه‌مه بیتاقه‌تت ده‌کات به‌لام نیمه پیویسته ئوتومبیلی فریاگوزاری سه‌ر تا بو توندترین حاله‌تی فریاگوزاری پزیشکی بنترین.

ئیمه هه‌میشه ناموژگاری نه‌خوشه‌کان ده‌کین که تله‌فون بکه‌مه‌وه که هه‌ر کاتیک بارودوخیان خرابتر بوو. تکایه تله‌فون مه‌که‌وه بو پرسینی ئه‌وه‌ی چه‌ندمان پیده‌چیت، ئه‌مه ریگه له گه‌یشتنی په‌یوه‌ندی تر ده‌گریت.

ئه‌گه‌ر تو په‌یوه‌ندیت به ئوتومبیلی فریاگوزاری کردوه به‌لام چیت پیویستیت پی نییه، ئه‌وا پیویسته په‌یوه‌ندیمان پیوه بکه‌مه‌وه تا ناگادار بین.



# نامۆزگاری

## 1 نامۆزگاری وەرگره نهگهر ههستت به ناساگی کرد

گرنگه که نامۆزگاری یان یارمەتی پزشکی وەرگریت بەزوترین کات که ههستت به ناساگی کرد، بەتایبەت نهگهر تۆ له سەرۆی تەمەنی ٦٥ سالی بیت یان کیشەیی پزشکیت هەبیت. چاوەڕێ مەکه تاكو حالتهکه دەبێتە حالتهی کتویر، پەموندی به دەرمانساز مەکت، پزشکی گشتی یان دەزگای تەندروستی نیشتمانی 111 بکه بۆ نامۆزگاری.

## 2 لهخۆدانی پیکوتهی ههلامەت، کۆفید-١٩ و بههیزکەر

ههلامەت زۆرجار بۆ خۆی باشتر دەبێت، بهلام دەرکری هەندیک کەس به جددی نهخۆش بکات. گرنگه که پیکوتهی ههلامەت و ەریگریت نهگهر نامۆزگاری دەرکریت پێی یان پێشکەشت کراوه.

پیکوتهی ههلامەت سهلامەت و کاریگەر ه. ههموو سالییک له لایهن دەزگای تەندروستی نیشتمانییهوه پێشکەش دەرکریت و بۆ یارمەتیدانی پاراستنی ئەو کەسانەیی که له مەترسی ههلامەت و دەرمانگەکانیدان.

ههروهها لهخۆدانی پیکوتهی کۆفید-١٩ و بههیزکەر باشترین ریگایه بۆ پاراستنی خۆت و نهوانی تر. توێژینهوه نیشانیان داوه که پیکوتهکان یارمەتیدهرن بۆ:

- کەمکردنەوی مەترسی نهخۆشکەوتن بەسەختی یان مردن بههۆی کۆفید-١٩
- کەمکردنەوی مەترسی گرتن یان بلۆکردنەوی کۆفید-١٩
- پاراستن له بەرامبەر گۆراوەکانی کۆفید-١٩

## ژمارەیی پەيوه‌ندیی بەسوود

**0800 678 1602 - Age UK Advice Line**

رێکخراویکی خێرخوازی پێشەنگه بۆ کەسانی بەتەمەن به دايبکردنی یارمەتی، زانیاری و نامۆزگاری هێڵەکان ٨ بەیانی - ٧ نیواره، ٣٦٥ رۆژی سال کراوهن.

**0800 470 8090 - The Silver Line**

هێڵیکی یارمەتی متمانەپێکراوی بهخۆراییه بۆ دايبکردنی زانیاری، هاورنیەتی و نامۆزگاری بۆ کەسانی بەتەمەن. ٢٤ کاتژمێری رۆژ، ههموو رۆژیکی سال بهردەسته.

[thesilverline.org.uk](http://thesilverline.org.uk)

**116 123 - Samaritans** (٢٤ کاتژمێر)

هەر شتیکی که پێیدا تێپەر دبی، ئەوا دەرکریت پەيوه‌ندی به Samaritans بکهیت ههموو کات بهخۆرایي. ئەوان شوێنێکی سهلامەتت بۆ دايبن دەکن بۆ ئەوهی به ئارهزویی خۆت قسه بکهیت لهبارەیی ئەوهی توشی چی بووت.

[samaritans.org](http://samaritans.org)

**0300 123 3393 - Mind**

(نووشەمه - هەینی، ٩ بەیانی - ٦ نیواره)  
زانیاری و پالێشتی لهسەر نهخۆشی دەررونی

[mind.org.uk](http://mind.org.uk)