



RediPlan

د يوه بېرني حالت لپاره پلان

آسانه لوست - پښتو

 Australian
Red Cross

ستونزمني کلمي

دا کتاب حِينِي ستونزمني کلمي لري.

لومړی خُل چې مور ستونزمنه کلمه لیکو نو

● اړونده کلمه په **ابي** رنگ لیکو



● مور د ستونزمني کلمي معنا هم لیکو.

دا کتاب د استرالیا د سره صلیب

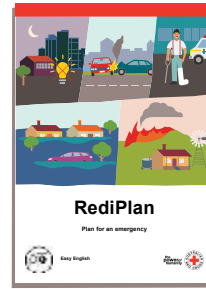
(Australian Red Cross) له خوا لیکل شوی دی.



دا کتاب د څه شي په اړه دی؟

دا کتاب

● تاسو ته د **بیرنیو** حالاتو په اړه خبر درکوي



● ستاسو بیرنی پلان دی.

تاسو کولی شئ چې په دې کتاب کې د خپل بیرني پلان په اړه معلومات ولیکئ.



تاسو کولی شئ کله چې وخت لری، نو د خپل پلان بېلابېلي برخې ولیکئ.

تاسو کولی شئ چې نور معلومات د کتاب پر شا ولیکئ.

تاسو کولی شئ چې له هغه چا څخه د مرستې غوښتنه وکړئ، چې پرې باور لری.



یو بیرنی حالت څه شي دی؟

یو بیرنی حالت کېدلی شي چې

● جدي حالت وي



● خطرناک او داروونکی حالت وي.

تاسو بنايي په بيړني حالت او له هغې وروسته مرستې ته اړتيا ولرئ.



په يو بيړني حالت کې بنايي لاندې موارد شامل وي ●
په ځنګل کې اور لګېدنه



● سيلاب



● د موټر پېښه يا ټکر



● د روغتون بيړني حالت



● د بريښنا يا گاز پرې کېدل.



پر دې پوه شئ چې په بېرني حالت کې له کوم ځای څخه معلومات ترلاسه کړئ

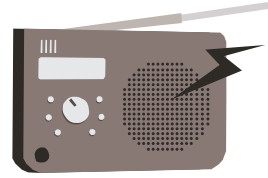


يو بېرني حالت کېدلې شي بدل شي او تاسو غوره معلوماتو ته
اړتيا ولرئ.

تاسو کولی شئ چې له بېرنيو خدماتو او **رسنيو** څخه د بېرنيو
حالتونو په اړه معلومات ترلاسه کړئ.

په رسنيو کې لاندې رسنۍ شاملېدلې شي

- ستاسو سيمه ييزه ABC راډيو



- تلويزيون



- ټولنيزې رسنۍ



— د بېلگې په توگه، پوليس او د اور وژني ټوپټر.

خپل معلومات وليکئ

دا وليکئ چې تاسو به په بېرني حالت کې له کوم ځای څخه خپل
معلومات ترلاسه کړئ.



خپلي وړتياوې وپيژنئ

تاسو ښايي په بېرني حالت کې ډيرې مرستې ته اړتيا ولرئ

- که چېرې تاسو په دې کې له ستونزو سره مخ شئ نو



- ورځني فعالیتونه ترسره کړئ

– د بېلګې په توګه، قدم وهل يا ليدل.



خپل معلومات وليکئ

هغه څه وليکئ چې تاسو ښايي په بېرني حالت کې د هغه مرستې ته اړتيا ولرئ.



د خپلو روغتيايي اړتياوو لپاره يو پلان جوړ کړئ

په بېرني حالت کې تاسو ښايي ونه شي کولی چې د خپلو روغتيايي خدماتو څخه مرسته ترلاسه کړئ.



تاسو کولی شئ چې د لاندې مواردو په اړه مهم معلومات وليکئ

- له ساعتونو وروسته طبي خدمت

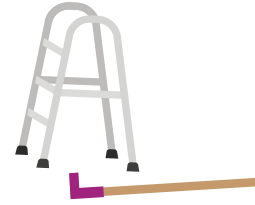
- ستاسو طبي ستونزې



- ستاسو درمل

– د بېلگې په توګه کله چې تاسو خپل تابليټونه خورئ

- ستاسو طبي مرستې.



خپل معلومات وليکئ

د خپلو طبي اړتياوو په اړه معلومات وليکئ.



څوک مرسته کولی شي؟



ستاسو د ملاتړ شبکه مرسته کولی شي

په بیرني حالت کې تاسو کولی شئ چې د خپل ملاتړ له شبکې څخه مرسته ترلاسه کړئ.



د ملاتړ د شبکې معنا هغه خلک دي چې تاسو یې پیژنئ او پرې باور لرئ چې په بیرني حالت کې له تاسو سره مرستې کوي.



تاسو باید له 3 یا ډیرو هغو خلکو څخه چې تاسو پیژنئ و غواړئ چې ستاسو د ملاتړ په شبکه کې گډون ولري.



د بېلگې په ډول

● کورنۍ



● ملگري

● هغه خلک چې د کار په ساحه کې درسره دي



● گاونډیان



● پالونکي.

تاسو کولی شئ چې ستاسو د ملاتړ په شبکه کې شته خلکو ته د لاندې مواردو په اړه خبرې وکړئ



● ستاسو د بیرني پلان

● ستاسو د اړتیاوو

● په بیرني حالت کې دوی ته د زنگ و هلو په اړ ستاسو د پلان.



تاسو کولی شئ چې ستاسو د ملاتړ د شبکې خلکو ته د خپل پلان یوه کاپي ورکړئ.



بیرني خدمات په لاندې مواردو کې مرسته کولی شي

په بیرني حالت کې تاسو ممکن د بیرنيو خدمتونو مرستې ته هم اړتیا ولرئ.



که چېرې تاسو په خطر کې یاست، نو تاسو کولی شئ

چې پولیسو د اور وژني امبولانس ته په لاندې شمېره تلیفون وکړئ



000 شمېرې ته زنگ ووهئ

که چېرې مو د خبرو په اورېدو کې کومه ستونزه درلوده، نو بیا کولی شئ چې د کڼو اشخاصو یا په اورېدو کې د ستونزو لرونکي (TTY) برخې ته تلیفون وکړئ، یا د متني پیغام د لیږلو لپاره 106 شمېره وکاروئ.

تامدځي نړیې میسې لاشه د ای (SES) تلادې داصتقا زینلوټه

(Northern Territory Emergency Service)

132 500 شمېرې ته زنگ ووهئ

د اړیکو لیست جوړ کړئ

په بیرني حالت کي تاسو شاید له لاندې کسانو سره اړیکي نیولو ته اړتیا لرئ



- ستاسو له کورنۍ سره

- ستاسو د ملاتړ له شبکې سره.



تاسو باید د خپلو ماشومانو سره د بیرنيو اړیکو د لیست په لیکلو کي هم مرسته وکړئ.

خپل معلومات ولیکئ

ستاسو په کورنۍ او د ملاتړ په شبکې کي د خلکو نومونه او د تلیفون شمیرې ولیکئ.



تاسو کولی شئ چې د روغتیايي اړیکو لیست هم ولیکئ.

د بېلگې په ډول

● ستاسو روغتون



● ستاسو ډاکټر

● ستاسو کیمیا پوه.



خپل معلومات ولیکئ

د خپلو روغتیايي اړیکو نومونه او د اړیکو معلومات ولیکئ.



په بیرني حالت کي تاسو بنایي د لاندې مهمو خدماتو سره اړیکه ونیسئ.

د بېلگې په ډول

● بریښنا او گاز



● اوبه

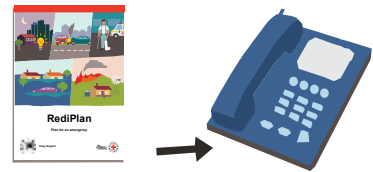


● انټرنیټ

● د پالونکي خدمات.



کله چې تاسو دا شمېرې له ځان سره نږدې ولرئ، نو تاسو به له ذهني فشار سره مخ نه شئ.



خپل معلومات ولیکئ

د مهمو خدماتو نومونه او د تلیفون شمېرې ولیکئ.



په بیرني حالت کې د یو بل ځای لپاره پلان جوړ کړئ

په بیرني حالت کې بنایي لاندې ځایونه خوندي نه وي

- په خپل کور کې پاتې کېدل



- بیرته خپل کور ته تلل.



په بیرني حالت کې د تگ لپاره د 3 ځایونو لړل

مهم دي.

تاسو بنایي یو ځای ته ولاړ شئ

- ستاسو له کوره د باندې
- د بېلگې په توگه، د لیک د باکس لخوا



- له خپل گاونډ څخه د باندې

- د بېلگې په توگه، د سپورت ډگر ته



● تاسو کولی شئ چې د اوږدې مودې لپاره پاتې شئ

- د بېلگې په توگه، د خپل ملگري سره.



تاسو بايد

- په دې ځايونو کې ستاسو په کور او د خپل ملاتړ په شبکه کې له خلکو سره موافقه وکړئ



- فکر وکړئ چې څه ډول به تاسو هر ځای ته ورسیرئ

- د دې پلانونو په اړه له خپلو ماشومانو سره خبرې وکړئ.

خپل معلومات وليکئ

هغه ځايونه وليکئ چېرته چې تاسو په بيړني حالت کې تللی شئ.



پر دي پوه شئ چي ذهني فشار څه ډول کنترول کړئ

په بېرني حالت او له هغې وروسته تاسو بڼايي ذهني فشار احساس کړئ.



د ذهني فشار په حالت کې تاسو بڼايي لاندې احساس ولړئ

- ناروغي



- په تنفس کې ستونزې



- غوسه



- اندېښنه



- سترتيا



د دې لپاره چې په بېرني حالت کې لږ ذهني فشار احساس کړئ نو

- ژوره ساه واخلي



- له ځان سره په مثبت ډول خبرې وکړئ

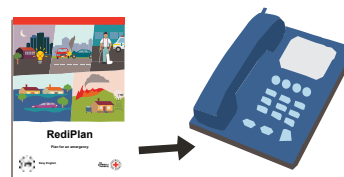
– د بېلګې په توګه، زه دا کار ترسره کولی شم



- له نورو خلکو سره مرسته وکړئ، ترڅو آرام پاتې شي



- خپل بېرني پلان له ځان سره نږدې ولرئ.



خپل معلومات وليکئ

هغه شيان وليکئ چې تاسو يې په بېرني حالت کې د ذهني فشار د کمولو لپاره ترسره کولی شئ.



که چږې تاسو هره ورځ پر خپل ځان پام وساتئ، نو تاسو بنایي
 په بیرني حالت کې له لږ ذهني فشار سره مخ شئ.
 د بېلگې په توګه، تاسو کولی شئ چې

- روغ او سالم اوسئ



- د آرام کولو لپاره وخت ورکړئ



- له ملګرو او کورنۍ سره وخت تېر کړئ.



خپل معلومات ولیکئ

هغه شیان ولیکئ چې تاسو یې په خپل ژوند کې ترسره کولی شئ
 او بیا په بیرني حالت کې د ذهني فشار په کمولو کې له تاسو سره
 مرسته کوي.



د خپلي بیمې د اړتیاوو لپاره یو پلان جوړ کړئ

تاسو باید سمه او مناسبه بیمه تر لاسه کړئ.



بیمه ستاسو او اړونده شرکت تر منځ یو تړون دی.

تاسو د دې لپاره د بیمې بیلونه تادیه کوئ، ترڅو په بېرني حالت کې بیمه تاسو وپوښئ.

په بېرني حالت کې لاندې موارد راتللی شي

● تاسو پکې پیسې لگوئ



● ستاسو کور ته په کې زیان رسېږي



● ستاسو موټر په کې زیانمن کېږي



● هغه شیان په کې زیانمن کېږي چې ستاسو لپاره مهم دي



● کار ته مو له تگ څخه منع کوي.



بیمي لاندې بېلابېل ډولونه لري.

د بېلگې په ډول

● د کور او د کور د وسایلو بیمه



● د روغتیا بیمه



● د موټر بیمه



● د کار بیمه.



خپل معلومات ولیکئ

د خپلې بیمې د شرکتونو نومونه او د اړیکو معلومات ولیکئ.



د خپلو قانوني اړتیاو لپاره پلان جوړ کړئ

تاسو باید یو **وصیت** هم وکړئ.

وصیت ستاسو کورنۍ ته دا په ډاگه کوي چې دوی باید ستاسو له مړینې وروسته څه وکړي.



تاسو کولی شئ چې د وصیت په اړه نور معلومات له وکیل څخه ترلاسه کړئ.



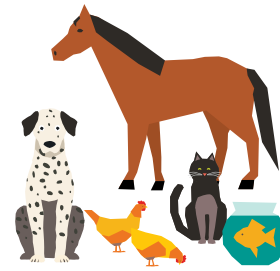
خپل معلومات ولیکئ

د خپل وکیل نوم او د هغوی د اړیکو معلومات ولیکئ.



د خپلو کورنیو څارویو لپاره یو پلان جوړ کړئ

دا هم مهمه ده چې په بیړني حالت کې د خپلو څارویو د پاملرنې د څرنگوالي په اړه فکر وکړئ.

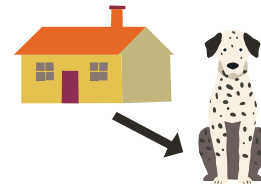


د بېلگې په ډول

- خپل څاروي څه ډول ولېږدوئ



- چیرته ستاسو څاروي ځای په ځای کیدلی شي



- ستاسو څاروي کومو خوړو ته اړتیا لري



- ستاسو څاروي کومو درملو ته اړتیا لري



- څه ډول له وټرنر سره اړیکه ونیسئ.



خپل معلومات وليکئ



د خپلو څارويو او په بېرني حالت کې د څارويو د پاملرنې د څرنګوالي په اړه معلومات وليکئ.

د خپل د حيواناتو د ډاکټر نوم او د اړیکو معلومات وليکئ.



يو بيړني ڪټ (د وسايلو ڪڅوره) بسته ڪړئ



دا مهمه ده چي وسايلو هغه **بيړني ڪڅوره** ولري، چي له تاسو

سره په لاندي مواردو کي مرسته کولى شي

- د بيړني حالت په وخت کي په کور کي په پاتي ڪېدل



يا

- د بيړني حالت په وخت کي له کوره وتل.



ستاسو بيړني ڪڅوره بايد لاندي توکي ولري

- هغه خواړه چي ډير وخت دوام کولى شي
- د بېلگي په توگه، په قوطني کي بند خواړه



- د 3 يا ډيرو ورځو لپاره اوبه



- جامي.

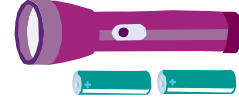


ستاسو بیرنی کڅوره باید لاندې توکي هم ولري

• دارو



• یو بجلي او بیتری



• هغه شیان چي تاسو ته ډېر مهم دي

– د بېلگي په توگه، انځورونه.



تاسو کولی شئ چې له خپلو ماشومانو څخه وپوښتنئ چې دوی په

بیرني حالت کې د څه شي اخیستل غواړي.

د بېلگي په توگه، یوه نانځکه.



خپل معلومات ولیکئ

په خپل کور کې د هغو ځانگړو شیانو لیست ولیکئ چې تاسو یې

غواړئ له ځانه سره ولرئ.



تاسو بايد د خپلو مهمو اسنادو يوه کاپي هم په خپله کڅوړه کې وساتئ.

د بېلگې په ډول

● د زوکړې سند

● د بيمې اسناد



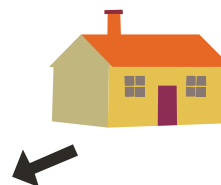
● پاسپورټ

● وصيت.



تاسو بايد د مهمو اسنادو يوه کاپي له خپل کور څخه ليرې په يو بل خوندي ځای کې هم وساتئ.

د بېلگې په توگه، ستاسو د ملاتړ په شبکه کې له يوه کس سره د دې کاپي ساتل.



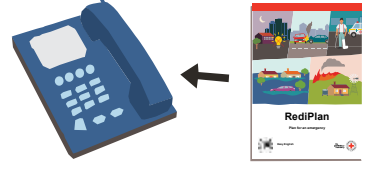
خپل معلومات وليکئ

د خپلو مهمو اسنادو جزئيات وليکئ.

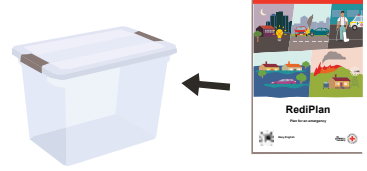


دا يو بڼه نظر دی چې

- خپل بېرني پلان له ځان سره نږدې وساتئ



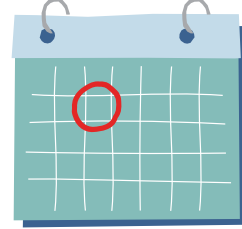
- د خپل پلان يوه کاپي په خپله بېرني کڅوره کې وساتئ



- خپلي کورني او د ملاتړ شبکې ته ووايست چې تاسو خپله بېرني کڅوره چيرته ساتئ



- هر کال خپله بېرني کڅوره وگورئ او تازه يې کړئ.



خپل معلومات وليکئ

- دا وليکئ چې تاسو به خپله بېرني کڅوره چيرته وساتئ.



هغه نيټه وليکئ چې تاسو به پرې خپله بېرني کڅوره گورئ.

_____ | _____ | _____

څه ډول له نورو خلکو سره مرسته وکړئ چې د بېرني حالت لپاره پلان جوړ کړي



تاسو کولی شئ چې خلکو ته د لاندې شیانو په اړه ووايست

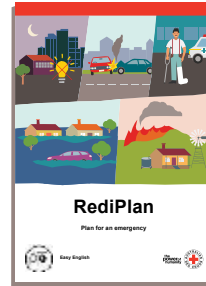
- د خپلې کيسې

- د هغه څه په اړه چې تاسو د بېرنيو حالتونو په اړه پرې

پوهيرئ



- دا چې څنگه کولای شو بېرني پلان جوړ کړو.



نور معلومات



زموږ ويب پاڼې ته مراجعه وکړئ

redcross.org.au/prepare

تاسو کولی شی چی دا سند یوازي د خپلو شخصي غير سوداگريزو موخو لپاره وکاروئ.

© RediPlan د Australian Red Cross سره راجستر شوي سوداگريزه نښه ده.

© Australian Red Cross د 2018 کل د مارچ میاشت. د دې خپروني د چاپ حقوق خوندي دي. یوه برخه هم باید د یوې پروسي له خوا هم بیا تولید نه شي، پرته له دې چې 1968 کال د کاپي د حقوقو د قانون له احکامو سره په همغږۍ کې ترسره شي.

Australian Red Cross په دې سند کې د ټولو منځپانگو لپاره د کاپي د حقوقو د خونديتوب ادعا کوي او د هغه هر ډول کارول، کاپي کول یا له ښکاره لیکلي اجازي پرته بیا تولیدول منع دی.

دا خپرونه په انټرنیټ کې د PDF په بڼه په لاندې پته د لاسرسي وړ ده

redcross.org.au/prepare

