

اور - خپل کور خوندي کړئ



اسانه لوستل

اور - خپل کور خوندي کړئ

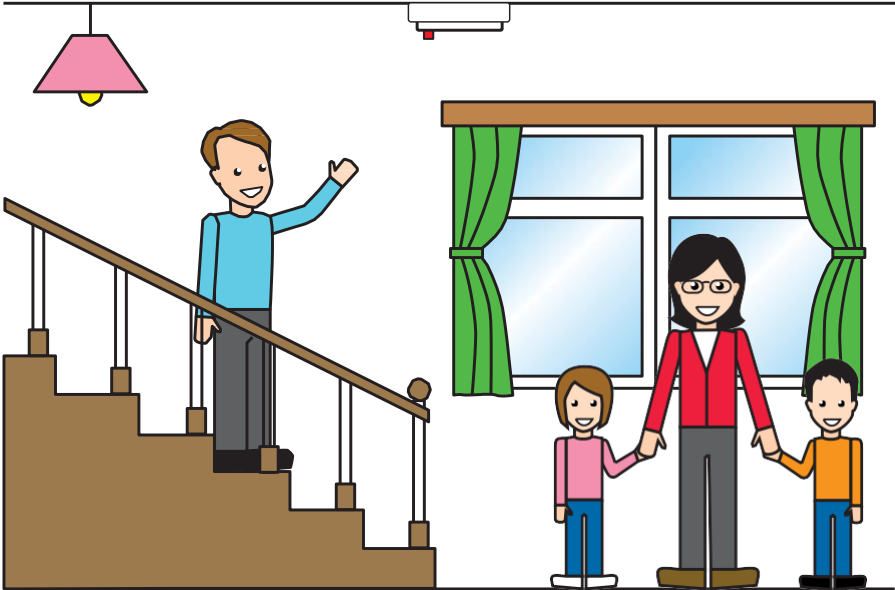
آيا تاسو پوهيدئ...؟

- د لوگي فعاله د خطر زنگ و هوڼکې (الارم) کولی شي تاسو په اور کې وژغوري.
- هر کال 42 کسان ددې له امله مړه کيږي چې ددوی د لوگي خطر زنگ و هوڼکې (الارم) کار نه کوي.
- پيری اوروڼه هغه وخت پيليري کله چې خلک پخلی کوي
- په هرو 6 ورځو کې يو کس د سگرت په واسطه په کور کې د اور لگيدو له امله مړ کيږي.
- نيمگړی بريښنا هر کال په کور کې شاوخوا 4,000 اوروڼه رامینځته کوي.

خپل کور او کورنۍ خوندي وساتئ

- د لوگي خطر زنگ وهونکي (الارم) تر لاسه کړئ
- پورته يې کيږدئ
- وگورئ چې کار کوي

د لوگي د خطر زنگ وهونکي (الارم) ژوند ژغوري.



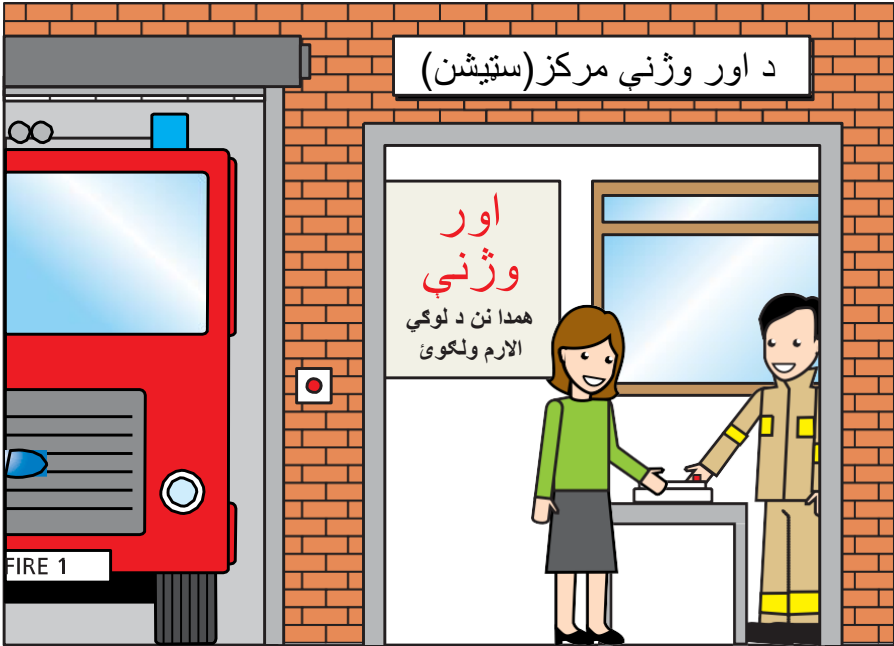
وگورئ چې ستاسو د لوگي الارم خوندي دی

کله چې تاسو د لوگي الارم اخلئ، وگورئ چې دغه دوه نښې لري:



د لوگي د الارمونو په غوره کولو کې مرسته ترلاسه کول

که تاسو نه پوهیږئ چې کوم د لوگي الارم غوره کړئ، د اور وژني مرکز (سټیشن) څخه پوښتنه وکړئ. دوی کولی شي ستاسو سره مرسته وکړي

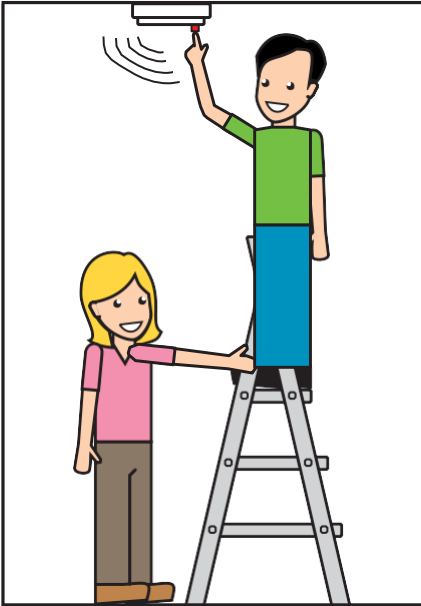


خپل د لوگي الارم وگورئ چې کار کوي

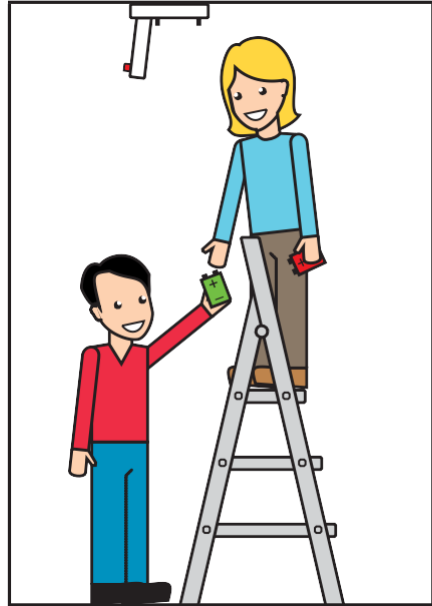
لږترلږه په مياشت کې يو ځل، خپل د لوگي الارم تنی فشار کړئ ترڅو وگورئ چې دا لاهم کار کوي.

که تاسو تنی فشار کړئ او هيڅ غږ شتون ونلري، بېټري بدله کړئ.

که ستاسو د لوگي الارم په غلطۍ سره بند شي، بېټري مه راوباسئ. يوازې ددی انتظار وکړئ چې دا ودريري.



لږترلږه په مياشت کې يو ځل خپل
د لوگي الارمونه وازمايي



خپله بېټري هر کال يا کله چې اړتيا
وي بدله کړئ

خپل د لوگي الارم په سم ځای کې ولگوئ

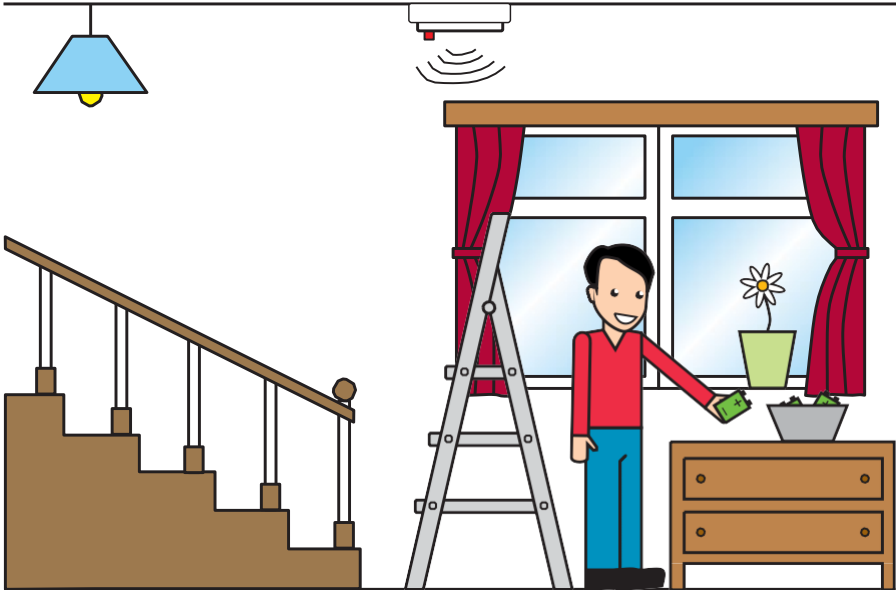
په پخلنځي يا تشناب کې د لوگي الارم مه لگوئ.

غوره ځای دا دی چې په دالان کې په چټ کې ولگول شي او چیرې چې تاسو یې د خوب پرمهال اوریدلی شئ. که ستاسو کور له 1 څخه ډیر پورونه ولري، په هر پور کې د لوگي الارم ولگوئ.



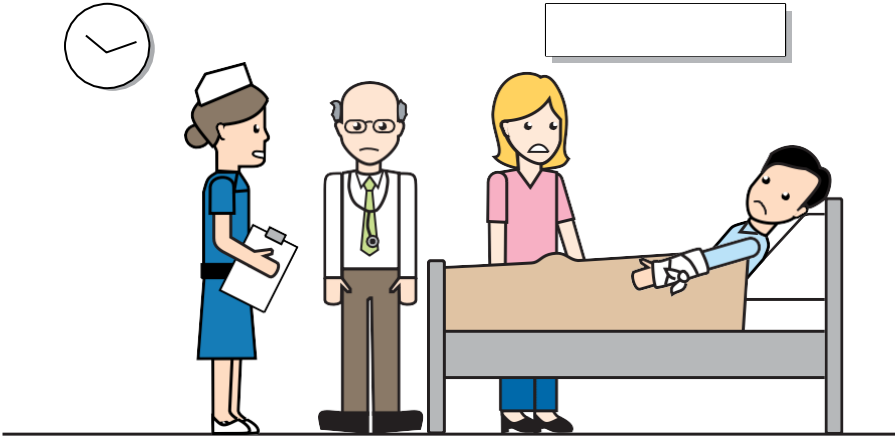
که د لوګي الارم بېپ کول شروع کړي نو څه به وشي

که چیرې د لوګي الارم یو ورو بېپ - بېپ - بېپ غږ پیل کړي، دا د بیتري بدلولو وخت دی.



ډاډ تر لاسه کړئ چې اور بل نه شي

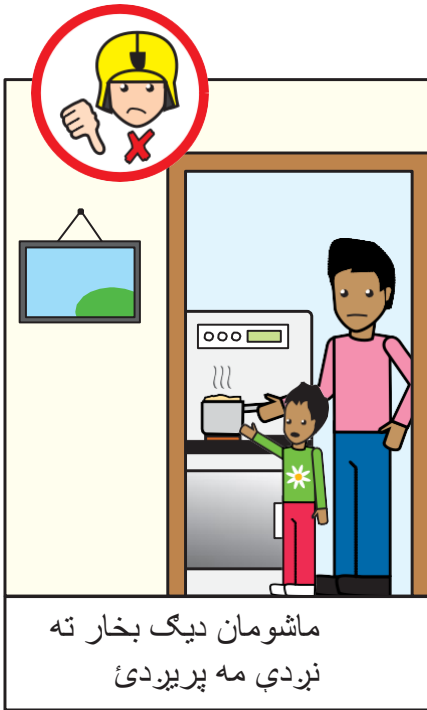
خلک په اور کې تپيان کيږي او ځينې بيا مړه کيږي.



په راتلونکو پاڼو کې لارښوونې تعقيب کړئ ترڅو ستاسو په کور کې د اور په بندولو کې مرسته وکړي.

په پخلنځي کې

کله چې تاسو پخلي کوئ ماشومان د پخلنځي څخه بهر وساتئ.
دوی ممکن په ارکاره باندې لاس تیر کړي او ټپي شي.

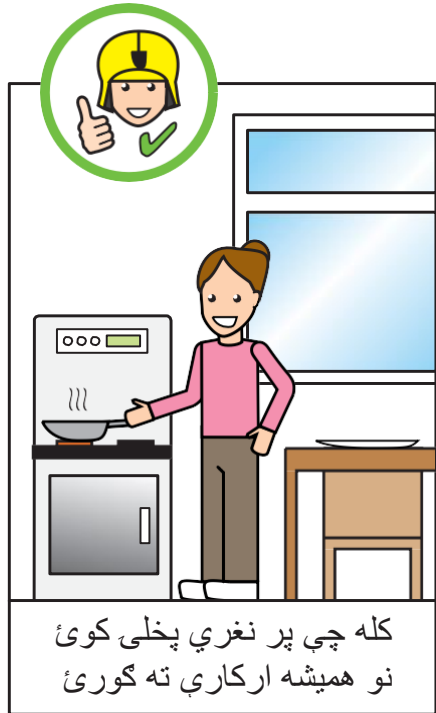


په پخلنځي کې

که تاسو په نغري باندې پخلی کوئ نو په پخلنځي کې پاتې شئ. نغري کولی شي په اسانۍ سره اور ولگوي.

که چیرې نغري ډیر گرم شي او لوگۍ پیل کړي، دیځ بخار بند کړئ او پرېږدئ ترڅو یخ شي.

هیڅکله په گرم نغري باندې اوبه مه اچوئ.

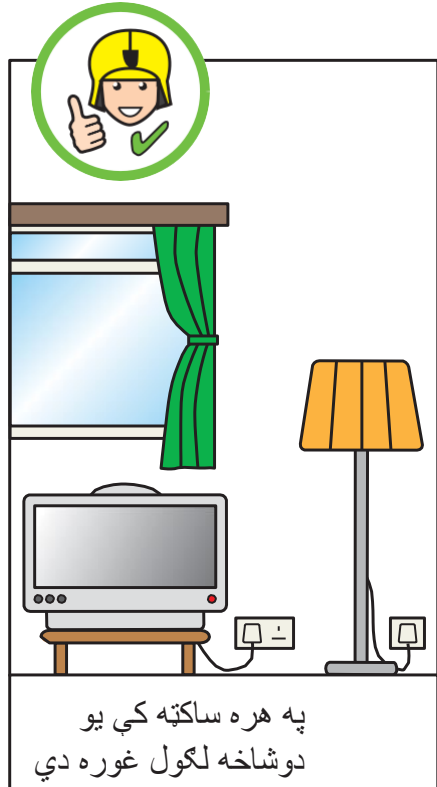
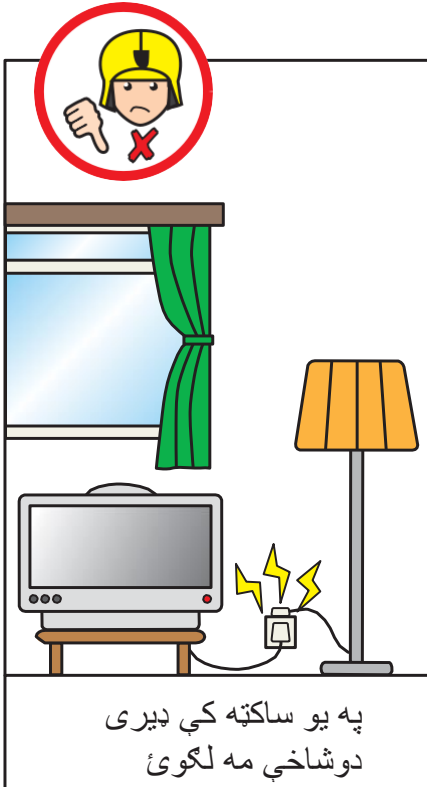


دوشاخې په خوندي ډول وکاروئ

که تاسو په 1 ساکټه کې ډیری دوشاخې ولگوئ دا کولی شي اور بل کړي

په هره ساکټه کې 1 دوشاخه لگول غوره دي.

دا د هغو شیانو لپاره خورا مهم دی چې ډیری بریښنا کاروي. د بیلګې په توګه، د مینځلو ماشینونه او بریښنايي اوروڼه.



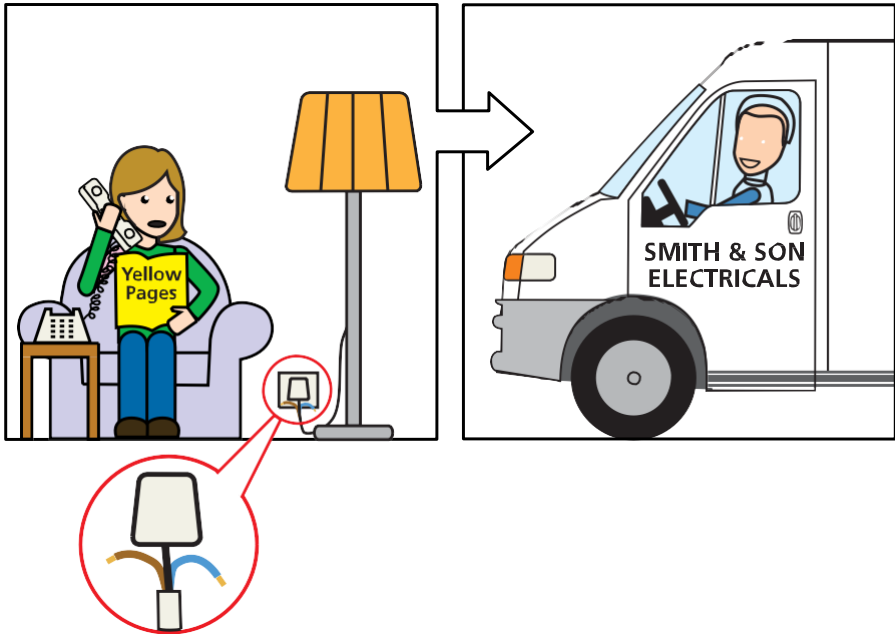
مات شوي دوشاخې او تارونه وگورئ

د گرمو دوشاخو یا تورو نښو لرونکې دوشاخې وگورئ.
هغه تارونه وگورئ چې سست یا مات شوي وي.

که کوم یو مو پیدا کړ

• دوشاخه له ساکتې څخه وباسئ.

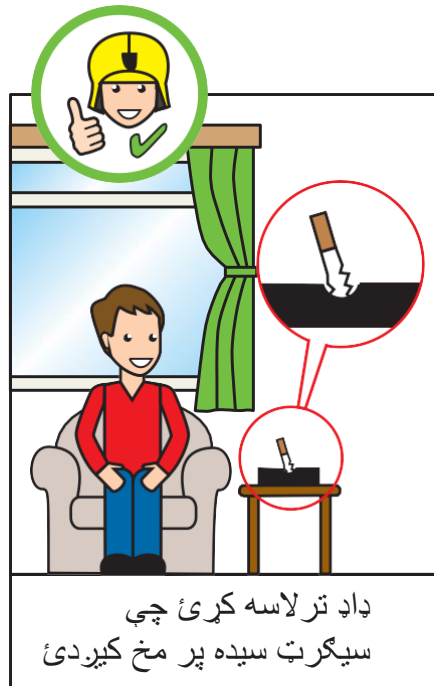
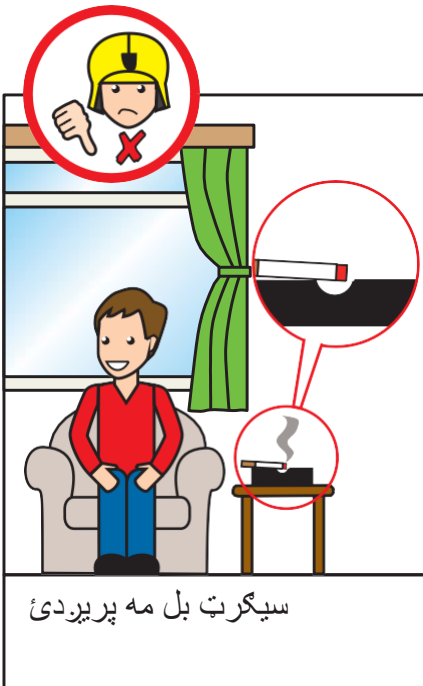
• دا په یو برقي باندی وگورئ



سیگرت

سیگرت ډیر اوروڼه بلوي. کله چې تاسو سیگرت ختم کړئ، ډاډ ترلاسه کړئ چې سیده پر مخ یې کیږدئ.

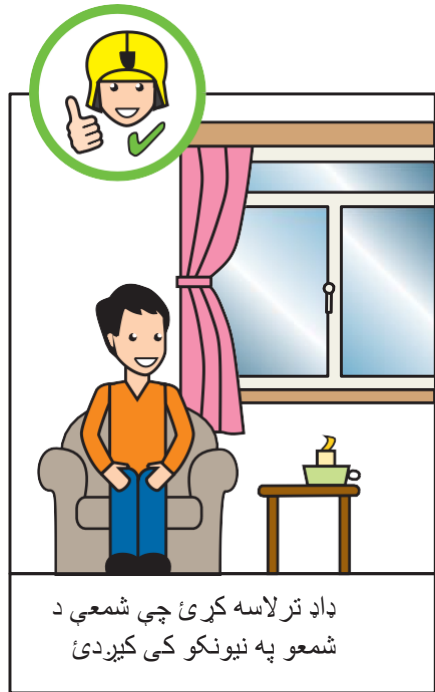
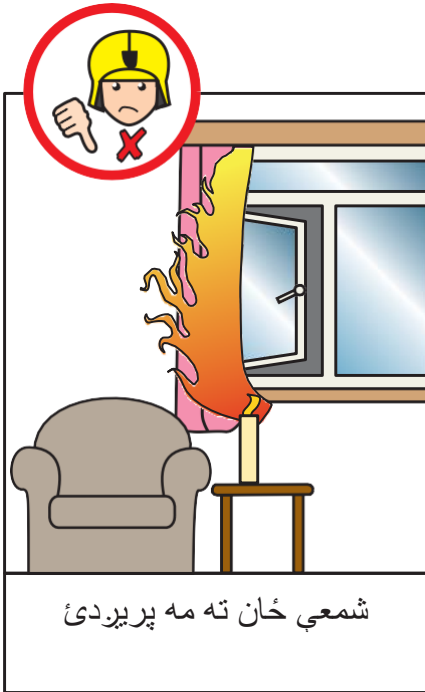
په بهر کې سیگرت څکول خوندي دي. تاسو لاهم اړتیا لرئ چې خپل سیگرت سیده پر مخ یې کیږدئ.



شمعې

شمعې په یو قاب یا د شمعې په نیونکې کې کیږدئ.

شمعې د هغو شیانو څخه لرې وساتئ چې ممکن وسوځي. د مثال په توګه، پردې او کاغذونه.



په دې اړه فکر وکړئ چې څنگه په خوندي ډول بهر اوځئ

د لوګي الارم به تاسو ته د اور په اړه خبرداری درکړي.

ډاډ ترلاسه کړئ که چیرې ستاسو د لوګي الارم بند شي
نو تاسو یو پلان لرئ

دا پانې تاسو ته دا درنښايي چې څنگه پلان جوړ کړئ.



داسی پلان جوړ کړه چې په تيزي سره اوځي

که ستاسو د لوگي الارم بند شي، تاسو بايد ژر تر ژره بهر اوځي.
د وتلو لپاره پلان جوړ کړئ. خپلي کورنۍ ته يې په اړه ووايست.

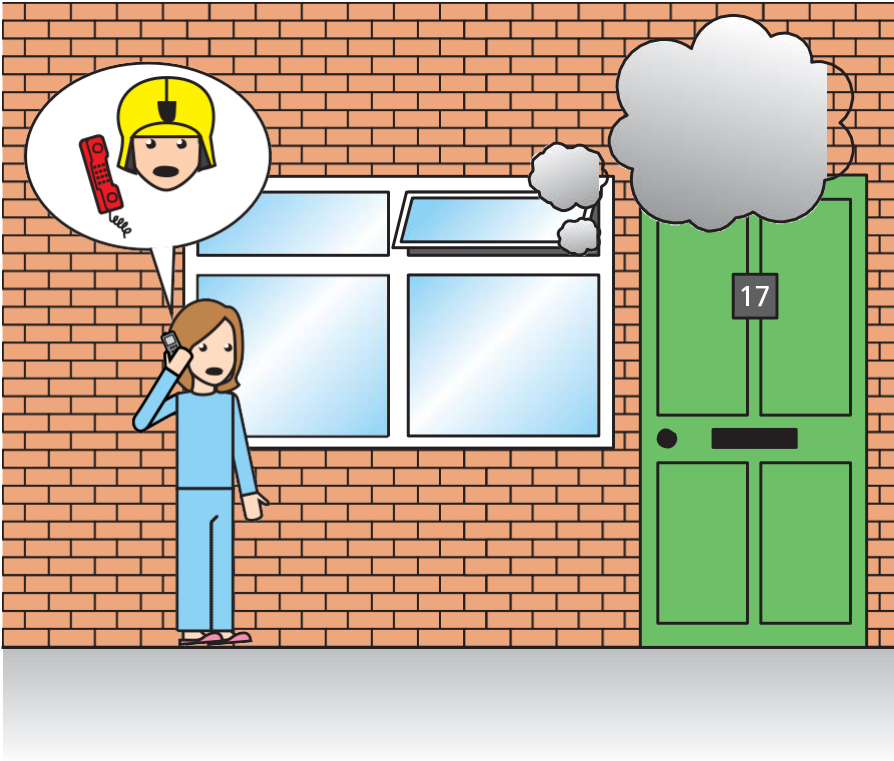
هرڅوک بايد پوه شي چې کيلي گاني چيرته دي.
شيان د دروازو او کړکيو څخه لرې وساتئ.



د اور وژني او ژغورني خدماتو ته په 999 زنگ ووهئ

ددی هڅه مه کوئ چې پخپله اور لري کړئ.

999 ته زنگه ووهئ او د اور وژني او ژغورني خدماتو غوښتنه وکړئ.
تیار اوسئ چې دوی ته ووايست چې تاسو چیرته اوسیرئ.

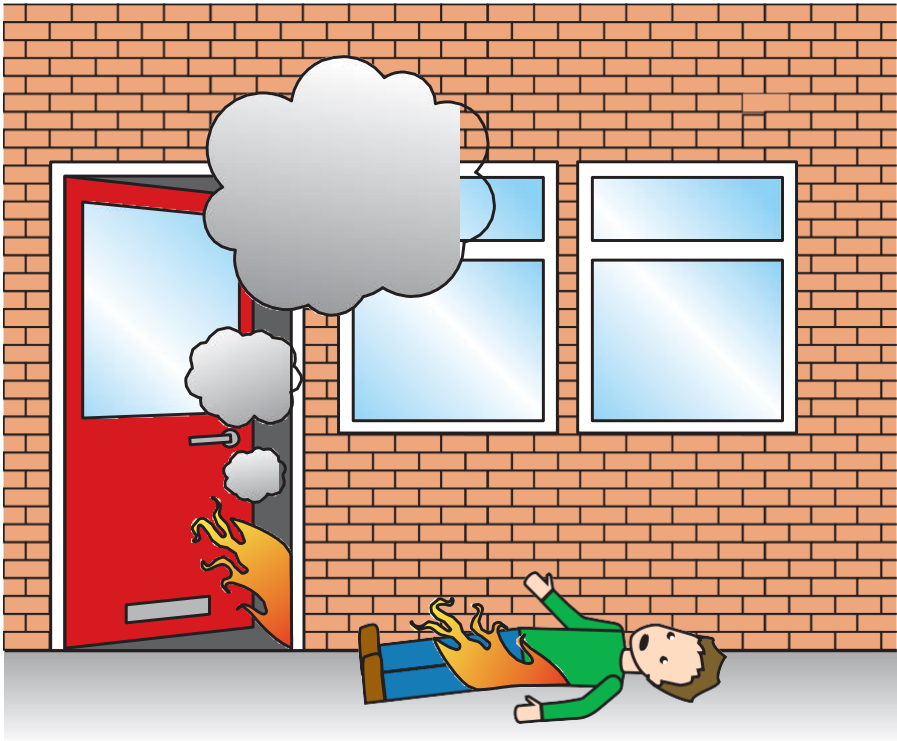


که ستاسو جامې په اور باندې وي

منډه مه وهئ، دا به اور نور هم خراب کړي.

پريوځئ او شاوخوا وگرځئ. اور به لږ شي. د اور د مړ کولو لپاره يو جامپر وکاروئ.

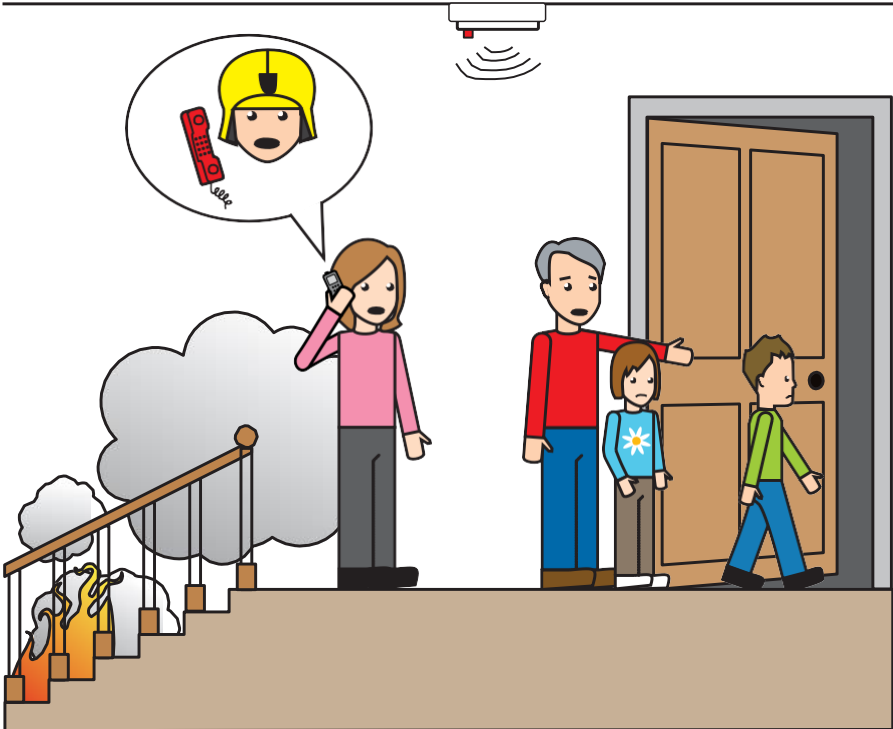
په ياد ولرئ - ودریزئ، پريوځئ او شاوخوا وگرځئ.



که چیرې تاسو ونشو کړی چې بهر شئ نو څه به پيښ شي

که تاسو ونشو کړی له کوره بهر شئ، یوې کوټې ته لاړ شئ. بیا 999 ته زنگ ووهئ او ورته ووايست چې تاسو په کومه خونه کې یاست.

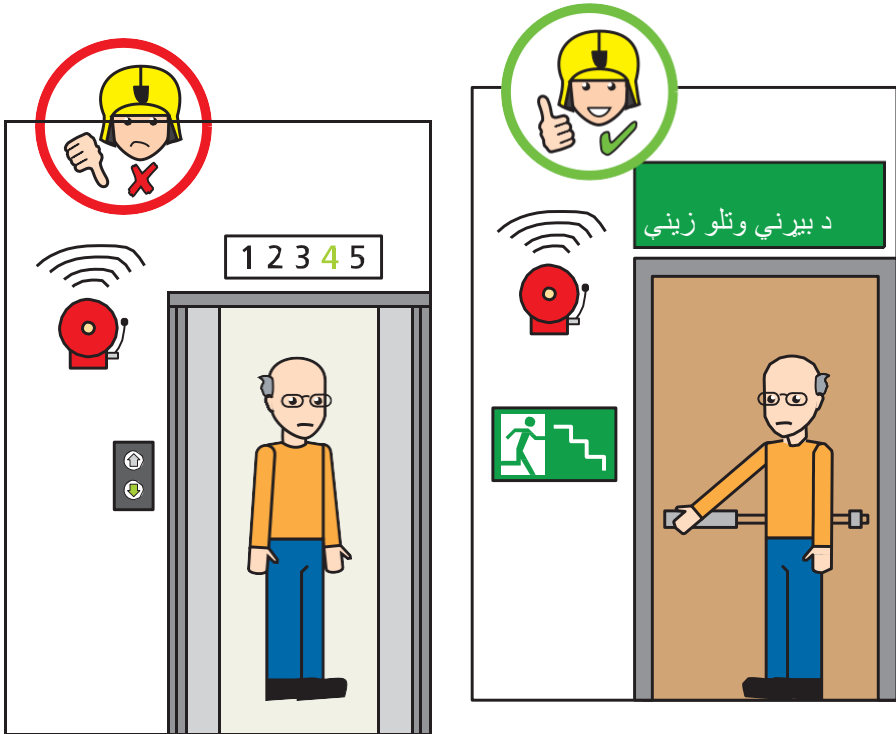
د اور وژني او ژغورنې خدمات به تاسو ته ووايي چې څه وکړئ او دوی به څومره ژر چې دوی کولی شي هلته به در ورسیري.



که تاسو بره اوچت خای کې یاست نو څه باید وکړئ

که تاسو اوچت خای کې یاست، لفتونه مه کاروئ.
په برنډه کې مه خئ.

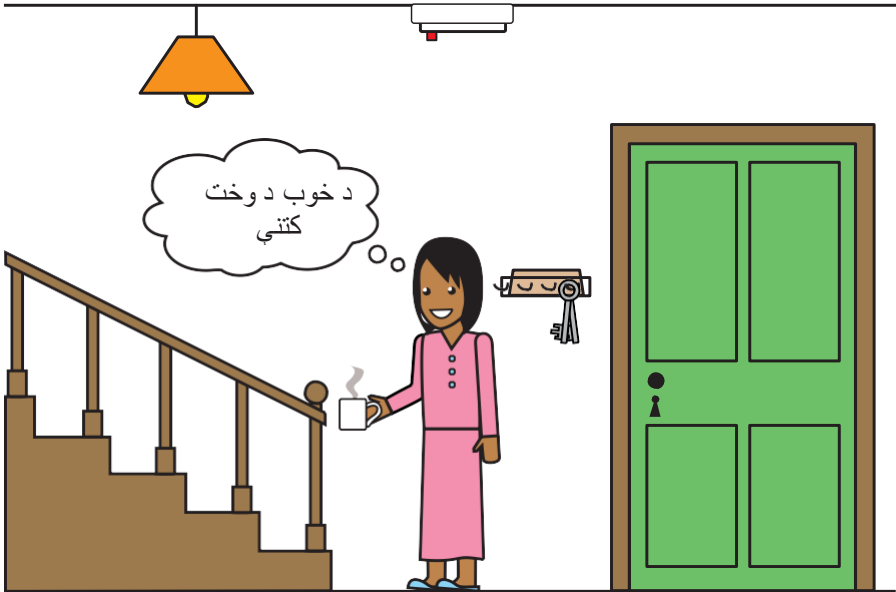
که تاسو کولی شئ، په زینو کې لاړ شئ.



دا کتنې مخکې له دې چې تاسو ویده شئ ترسره کړئ

ډیری اورو نه د شپې بلیرې. مخکې له دې چې ویده شئ ځینې کتنې ترسره کړئ.

د کتنو لیست ته وگورئ کوم چې موږ جوړ کړي دی.
دا په راتلونکې پاڼه کې دی.



د خوب د وخت کتنې



ټولې داخلي دروازې بندې کړئ. بندۍ دروازې
اور ورو کوي.



هغه شيان راوباسئ چې برېښنا کاروي.
مگر هغه شيان نه لکه یخچالونه او فریزرونه.



وگورئ چې دیگ بخار بند دی.



د شپې مینځونکي خلاص مه پرېږدئ.



بخارۍ بندې کړئ.



د اور د ځای په شاوخوا کې اور ساتونکي وساتئ.



وگورئ چې بهر ته دروازې روښانه دي.



په هغه ځای کې کلې گانې کېږدئ چېرې چې هر څوک یې موندل شي.



شمعې او سیګرېټ په سم ځای کې کېږدئ.



د لوگي الارم

ژوند

ژغوري

د اور لگيدو په صورت کې، بهر ولاړ شئ، بهر پاتې شئ او
999 ته زنګ ووهئ. تاسو او ستاسو کور ته د ځانگړي
مشورې لپاره، www.ohfsc.co.uk ته مراجعه وکړئ او د خپل
کور د اور وژني خونديتوب کتنه بشپړ کړئ

ISBN 978-1409846086

FS069ER ©Crown Copyright 2021.

د کورنيو چارو وزارت لخوا خپور شوی. نومبر 2021.

نسخه 4



9 781409 846086