



RediPlan

د يوه بېرني حالت لپاره پلان

آسانه لوست - پښتو

 Australian
Red Cross

ستونزمني کلمي

دا کتاب ځيني ستونزمني کلمي لري.

لومړی ځل چې موږ ستونزمنه کلمه لیکو نو

- اړونده کلمه په **ابي** رنگ لیکو



- موږ د ستونزمني کلمي معنا هم لیکو.

دا کتاب د استرالیا د سره صلیب

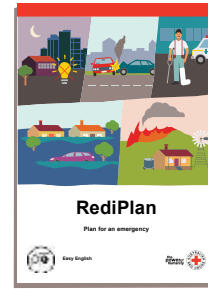
(Australian Red Cross) له خوا لیکل شوی دی.



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 لرئ، نو د خپل پلان بېلابېلې 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 لرئ.



یو بیرنی حالت څه شی دی؟

یو بیرنی حالت کېدلی شي چې

- جدي حالت وي



- خطرناک او داروونکی حالت وي.

تاسو ښايي په بېرني حالت او له هغې وروسته مرستې ته اړتيا ولرئ.



په يو بېرني حالت کې ښايي لاندې موارد شامل وي

- په ځنګل کې اور لګېدنه



- سيلاب



- د موټر پېښه يا ټکر



- د روغتون بېرني حالت



- د برېښنا يا گاز پرې کېدل.



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

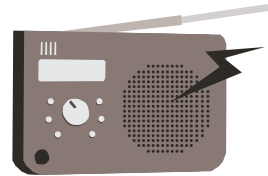


يو بېرني حالت کېدلی شي بدل شي او تاسو غوره معلوماتو ته
اړتيا ولرئ.

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

په رسنيو کې لاندې رسنۍ شاملېدلی شي

- ستاسو سیمه ییزه ABC راډیو



- تلويزيون



- ټولنيزې رسنۍ



— د بېلگې په توګه، پولیس او د اور وژنې ټوېټر.

خپل معلومات وليکئ

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



خپلې وړتیاوې 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 لیدل.



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

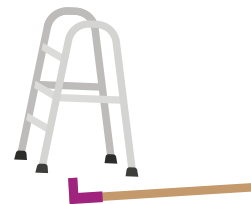
- ستاسو طبي ستونزې



- ستاسو درمل

— د بېلګې په توګه کله چې تاسو خپل ټابليټونه 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 وغواړئ چې ستاسو د ملاتړ په شبکه کې ګډون ولري.



د بېلګې په ډول

● کورنۍ



● ملګري

● هغه خلک چې د کار په ساحه کې درسره دي



● ګاونډیان



● 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

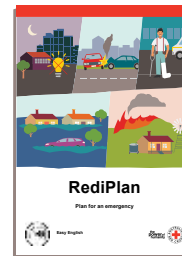


- ستاسو د اړتیاوو



- 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.

تاسو د نړیوالې میسج لارې (SES) تاسو د یوځایګر زینلو

(Northern Territory Emergency Service)

132 500 شمېرې ته زنگ ووهئ

د اړیکو لیست جوړ کړئ

په بیرني حالت کې تاسو شاید له لاندې کسانو سره اړیکې 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 کې هم مرسته وکړئ.

خپل معلومات ولیکئ

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



تاسو کولی شئ چې د روغتيايي اړيکو لیست هم وليکئ.

د بېلگې په ډول

● ستاسو روغتون



● ستاسو ډاکټر

● ستاسو کيميا پوه.



خپل معلومات وليکئ

د خپلو روغتيايي اړيکو نومونه او د اړيکو معلومات وليکئ.



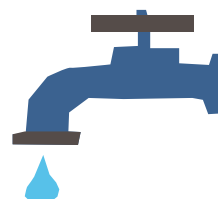
په بیرني حالت کي تاسو بنایي د لاندې مهمو خدماتو سره اړیکه ونیسئ.

د بېلگې په ډول

- بریښنا او گاز



- اوبه

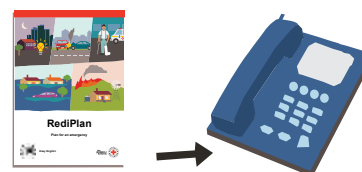


- انټرنیټ

- 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 ښايي لاندې ځایونه خوندي نه وي

- په خپل کور کې پاتې کېدل



- بیرته خپل کور ته تلل.



په بیرني حالت کې د تګ لپاره د 3 ځایونو لړل
مهم دي.

تاسو ښايي یو ځای ته ولاړ شئ

- ستاسو له کوره د باندې
- د بېلګې په توګه، د لیک د باکس لخوا



- له خپل ګاونډ څخه د باندې

- د بېلګې په توګه، د سپورت ډګر ته



- تاسو کولی شئ چې د اوږدې مودې لپاره پاتې شئ

- د بېلګې په توګه، د خپل ملګري سره.



تاسو باید

- په دې ځایونو 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 ولیکئ

هغه ځایونه ولیکئ چېرته چې تاسو په بیړني حالت کې تللی شئ.



پر دي پوه شئ چي ذهني فشار څه ډول کنترول کړئ

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



د ذهني فشار په حالت کې تاسو ښايي لاندې احساس ولرئ

- 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



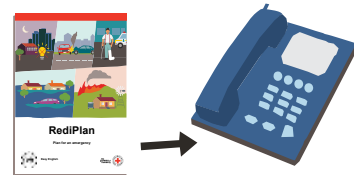
- له ځان سره په مثبت ډول خبرې وکړئ
- د بېلګې په توګه، زه دا کار ترسره کولی شم



- 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 چیرې تاسو هره ورځ پر خپل ځان پام وساتئ، نو تاسو بنایي
په بیرني حالت کې له لږ ذهني فشار سره مخ شئ.

د بېلګې 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 خپلې بیمې د اړتیاوو لپاره یو پلان جوړ کړئ

تاسو باید سمه او مناسبه بیمه ترلاسه 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 وپوښي.

په بېرني حالت کې لاندې موارد راتللی شي

- تاسو پکې پیسې لگوئ



- ستاسو کور ته په کې زیان رسېږي



- ستاسو موټر په کې زیانمن کیږي



- هغه شیان په کې زیانمن کیږي 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.



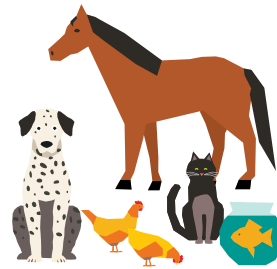
خپل معلومات ولیکئ

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.

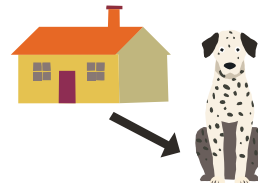


د بېلګې په ډول

- 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

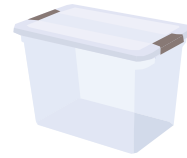


د خپلو څارويو او په بېرني حالت کې د څارويو د پاملرنې د
څرنگوالي په اړه معلومات وليکئ.

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



يو بيرني ڪٽ (د وسايلو ڪڇوره) بسته ڪري



دا مهمه ده چي وسايلو هغه **بيرني ڪڇوره** ولري، چي له تاسو

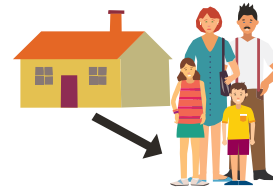
سره په لاندي مواردو کي مرسته کولي شي

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



يا

- د بيرني حالت په وخت کي له کوره وتل.



ستاسو بيرني ڪڇوره بايد لاندي توکي ولري

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



- د 3 يا ډيرو ورځو لپاره اوبه



- جامي.

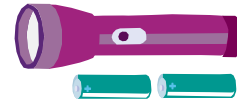


ستاسو بیرنی کڅوره باید لاندې توکي هم ولري

• دارو



• یو بجلي او بیټری



• هغه شیان چې تاسو ته ډېر مهم دي

— د بېلگې په توګه، انځورونه.



تاسو کولی شئ چې له خپلو ماشومانو څخه وپوښتنئ چې دوی په
بیرني حالت کې د څه شي اخیستل غواړي.
د بېلگې په توګه، یوه نانځکه.



خپل معلومات ولیکئ

په خپل کور کې د هغو ځانګړو شیانو لیست ولیکئ چې تاسو یې
غواړئ له ځانه سره ولرئ.



تاسو باید د خپلو مهمو اسنادو یوه کاپي هم په خپله کڅوړه کې وساتئ.

د بېلگې په ډول

● د زوکړې سند

● د بیمې اسناد

● پاسپورټ

● وصیت.



تاسو باید د مهمو اسنادو یوه کاپي له خپل کور څخه لیرې په یو بل خوندي ځای کې هم وساتئ.

د بېلگې په توګه، ستاسو د ملاتړ په شبکه کې له یوه کس سره د دې کاپي ساتل.



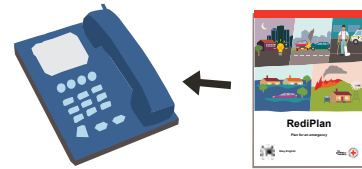
خیل معلومات ولیکی

د خپلو مهمو اسنادو جزئیات ولیکئ.

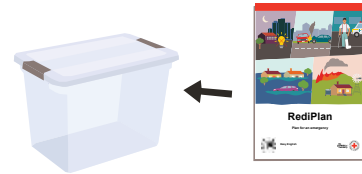
[illegible]

دا یو بڼه نظر دی چې

- خپل بېړنی پلان له ځان سره نږدې وساتئ



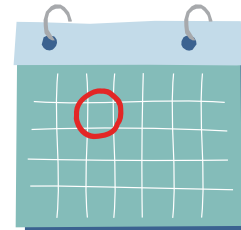
- د خپل پلان یوه کاپي په خپله بېړنی کڅوړه کې وساتئ



- خپلې کورنۍ او د ملاتړ شبکې ته ووايست چې تاسو خپله بېړنی کڅوړه چیرته ساتئ



- هر کال خپله بېړنی کڅوړه وگورئ او تازه یې کړئ.



خپل معلومات ولیکئ

دا ولیکئ چې تاسو به خپله بېړنی کڅوړه چیرته وساتئ.



هغه نیټه ولیکئ چې تاسو به پرې خپله بېړنی کڅوړه گورئ.

____ | ____ | ____

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



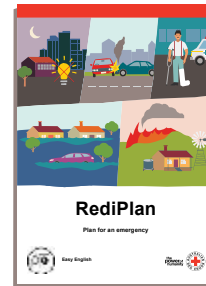
تاسو کولی شئ چې خلکو ته د لاندې شیانو په اړه ووايست

- د خپلې کیسې

- د هغه څه په اړه چې تاسو د بیرنيو حالتونو په اړه پرې پوهیږئ



- دا چې څنگه کولای شو بیرني پلان جوړ کړو.



نور معلومات



زموږ ویب پاڼې ته مراجعه وکړئ

redcross.org.au/prepare

تاسو کولی شئ چې دا سند یوازې د خپلو شخصي غیر سوداگریزو موخو لپاره وکاروئ.

RediPlan® د Australian Red Cross سره راجسټر شوي سوداگریزه 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 پروسې 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 اجازې 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

