

اور - خپل کور خوندي کړئ



اسانه لوستل

اور - خپل کور خوندي کړئ

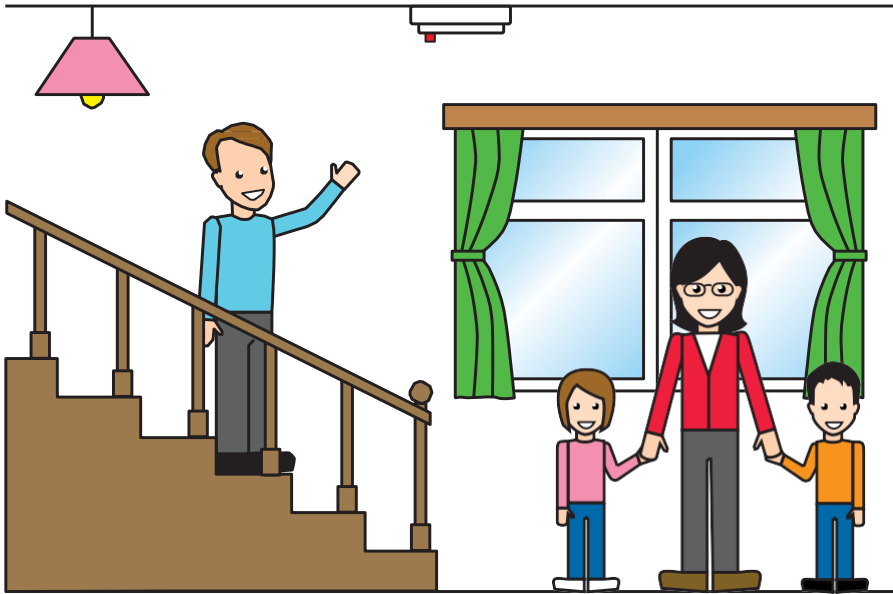
آيا تاسو پوهيدئ...؟

- د لوگي فعاله د خطر زنگ وهونکي(الارم) کولی شي تاسو په اور کې وژغوري.
- هر کال 42 کسان ددې له امله مړه کيږي چې ددوی د لوگي خطر زنگ وهونکي(الارم) کار نه کوي.
- ډيری اورونه هغه وخت پيلیږی کله چې خلک پخلی کوي
- په هرو 6 ورځو کې يو کس د سگرت په واسطه په کور کې د اور لگیدو له امله مړ کيږي.
- نیمگړی بریښنا هر کال په کور کې شاوخوا 4,000 اورونه رامینځته کوي.

خپل کور او کورنۍ خوندي وساتئ

- د لوګي خطر زنگ و هوڼکي (الارم) تر لاسه کړئ
- پورته يې کيږدئ
- وګورئ چې کار کوي

د لوګي د خطر زنگ و هوڼکي (الارم) ژوند ژغوري.



وگورئ چې ستاسو د لوگي الارم خوندي دی

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



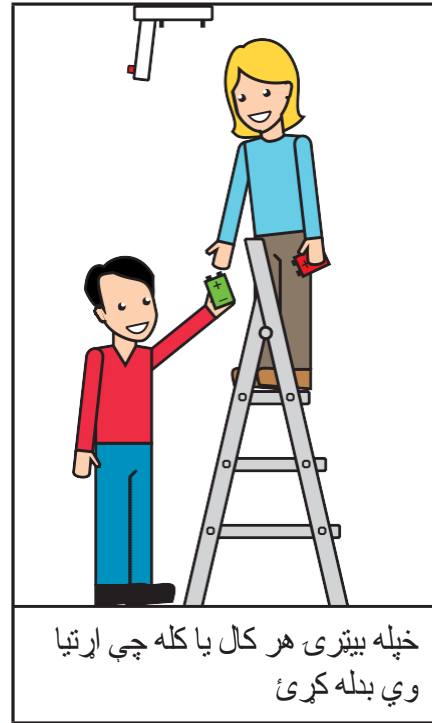
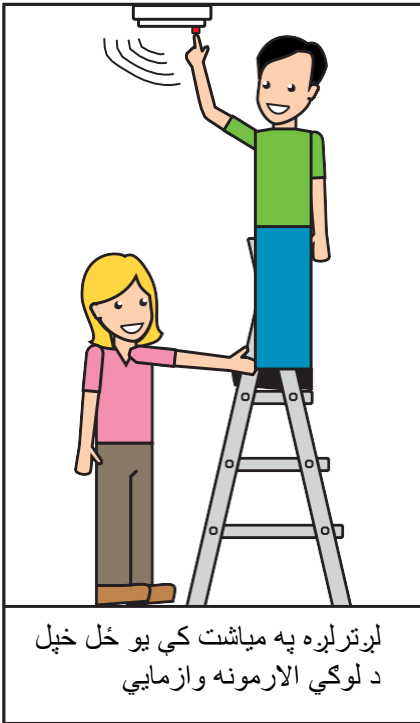


خپل د لوگي الارم وگورئ چې کار کوي

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. يوازي ددی انتظار وکړئ چې دا ودريري.



خپل د لوګي الارم په سم ځای کې ولګوئ

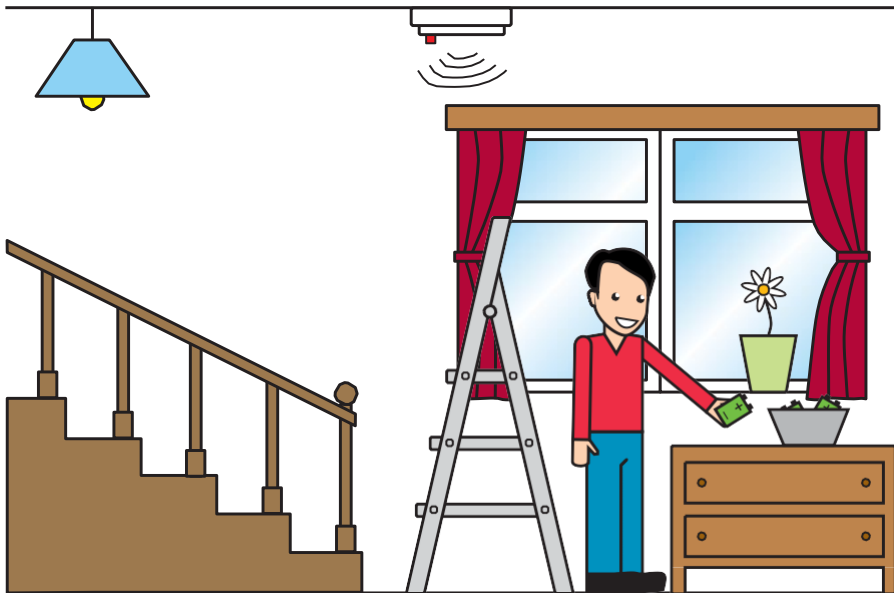
په پخلنځي يا تشناب کې د لوګي الارم مه لګوئ.

غوره ځای دا دی چې په دالان کې په چټ کې ولګول 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 لوګي الارم ولګوئ.



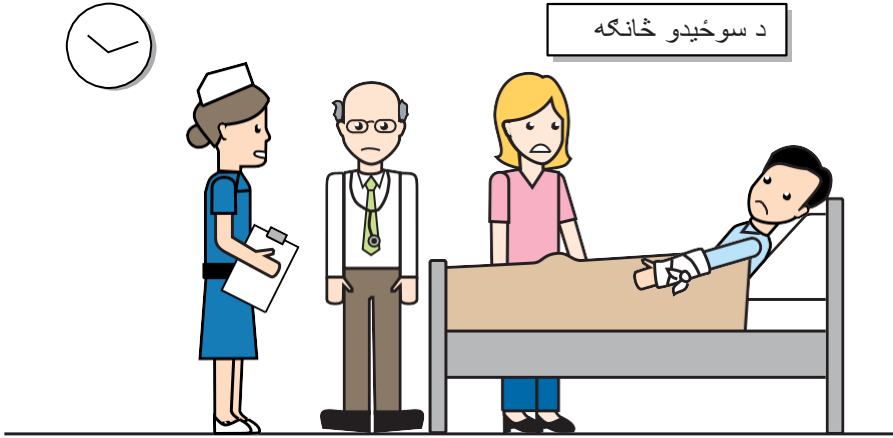
که د لوګي الارم بيپ کول شروع کړي نو څه به وشي

که چيرې د لوګي الارم يو ورو بيپ - بيپ - بيپ غږ پيل کړي، دا د بيټرۍ بدلولو وخت دی.



ډاډ تر لاسه کړئ چې اور بل نه شي

خلک په اور کې ټپيان کيږي او ځيني بيا مړه کيږي.



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

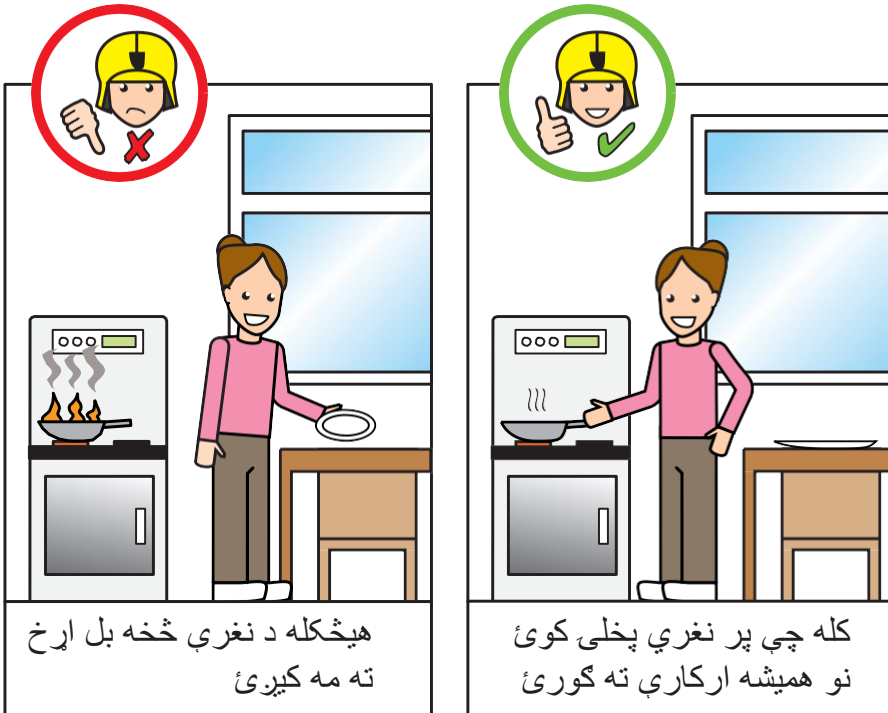


په پخلنځي کې

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 لوګی پیل کړي، دیگ بخار بند کړئ او پریردئ ترڅو یخ شي.

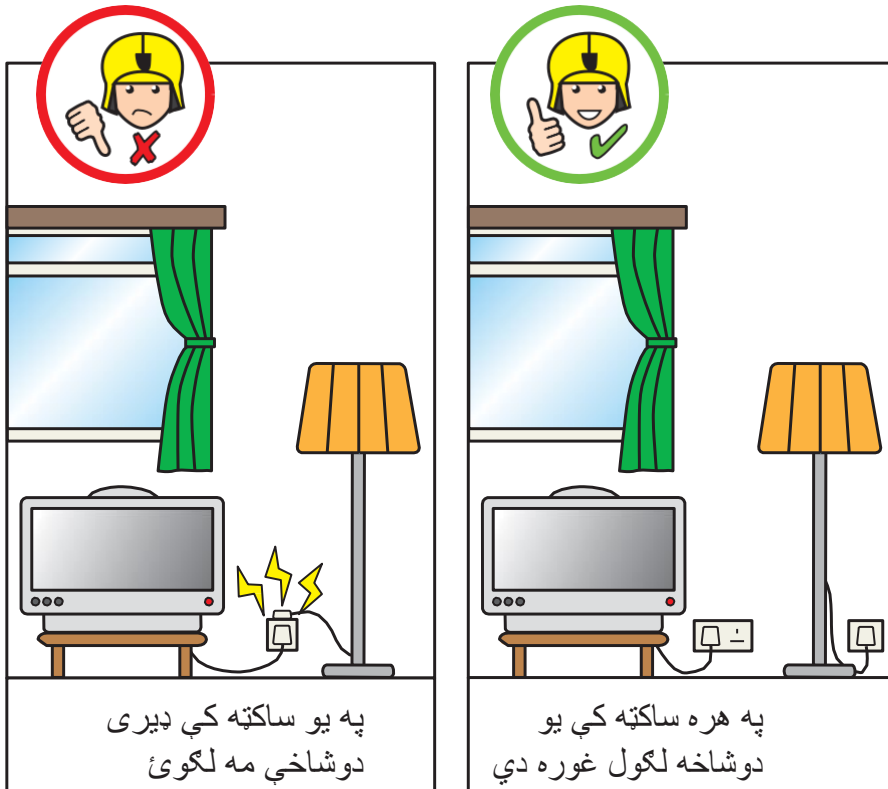
هیڅکله په گرم نغري باندې اوبه مه اچوئ.



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.



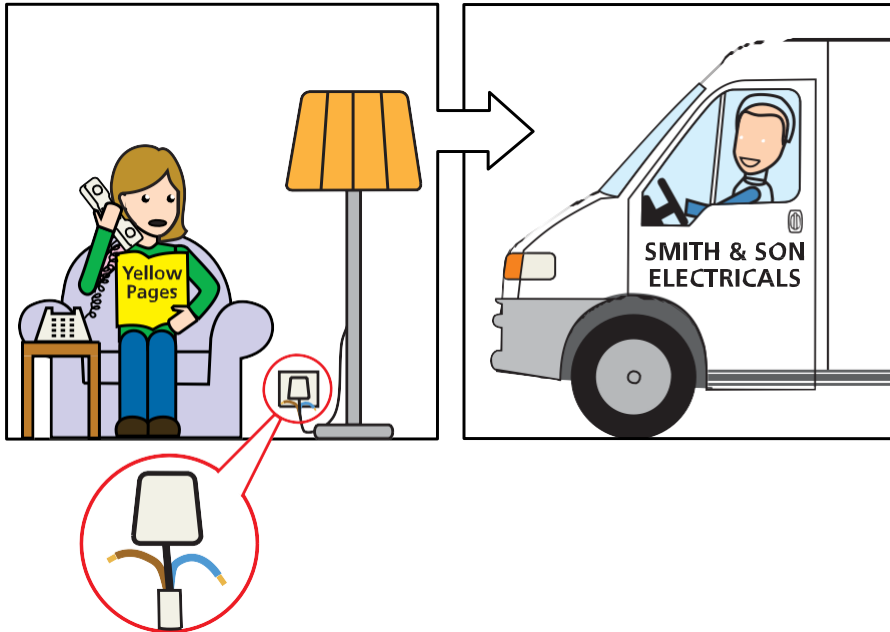
مات شوي دوشاخې او تارونه وگورئ

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.

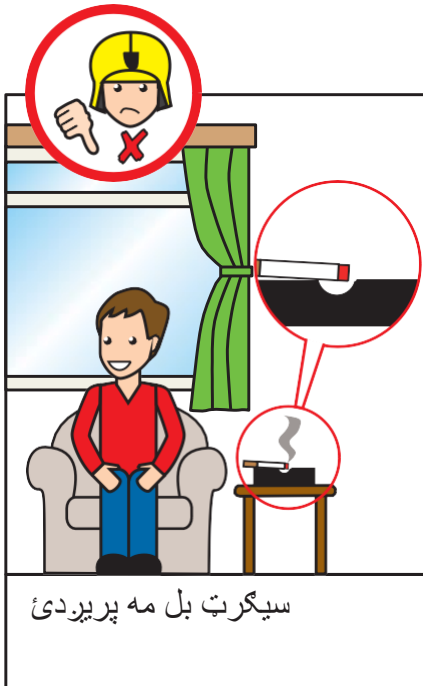
• دا په یو برقي باندی وگورئ



سیگرت

سیگرت ډیر اوروڼه بلوي. کله چې تاسو سیگرت ختم کړئ، ډاډ تر لاسه کړئ چې سیده پر مخ یې کیردئ.

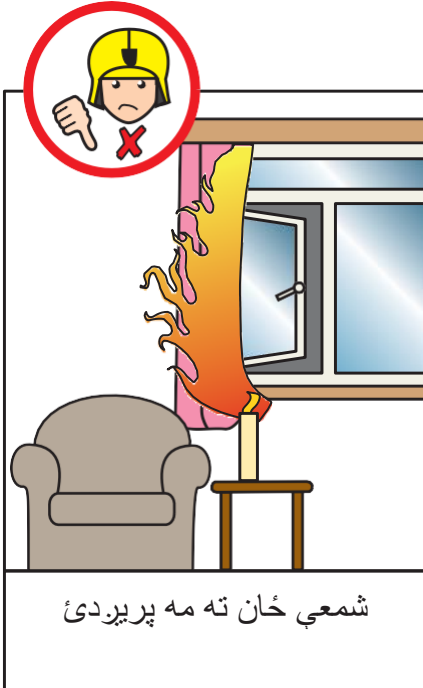
په بهر کې سیگرت څکول خوندي دي. تاسو لاهم اړتیا لرئ چې خپل سیگرت سیده پر مخ یې کیردئ.



شمعي

شمعي په يو قاب يا د شمعي په نيونکي کې کيږدئ.

شمعي د هغو شيانو څخه لري وسائې چې ممکن وسوځي. د مثال په توګه، پردې او کاغذونه.



داسی پلان جوړ کړه چې په تيزي سره اوځي

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

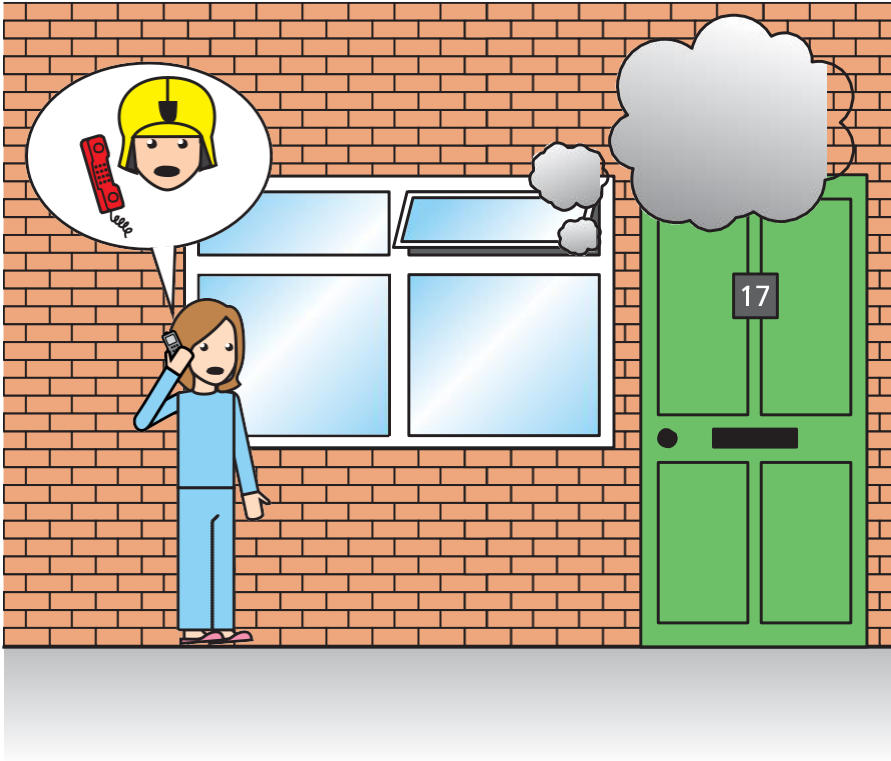
هرڅوک باید پوه شي چې کیلی گاني چیرته دي.
شیان د دروازو او کړکیو څخه لرې وساتئ.



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.

پریوځئ او شاوخوا وگرځئ. اور به لږ شي. د اور د مړ کولو لپاره یو جامپر وکاروئ.

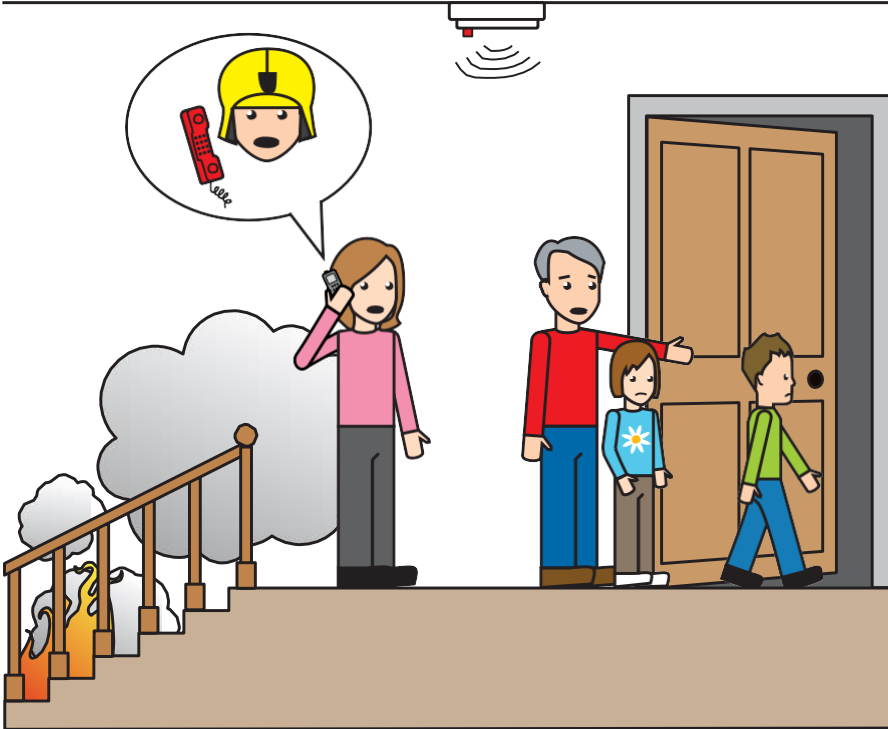
په یاد ولرئ - ودریزئ، پریوځئ او شاوخوا وگرځئ.



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.

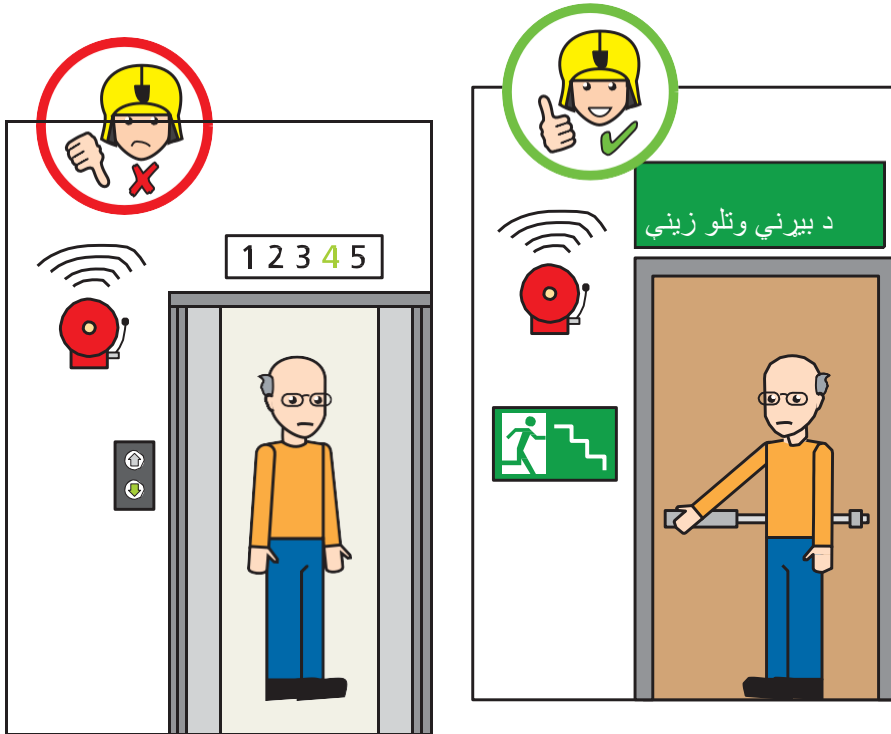
د اور وژنې او ژغورنې خدمات به تاسو ته ووايي چې څه وکړئ او دوی به څومره ژر چې دوی کولی شي هلته به در ورسیري.



که تاسو بره اوچت ځای کې یاست نو څه باید وکړئ

که تاسو اوچت ځای کې یاست، لفتونه مه کاروئ.
په برنده کې مه ځئ.

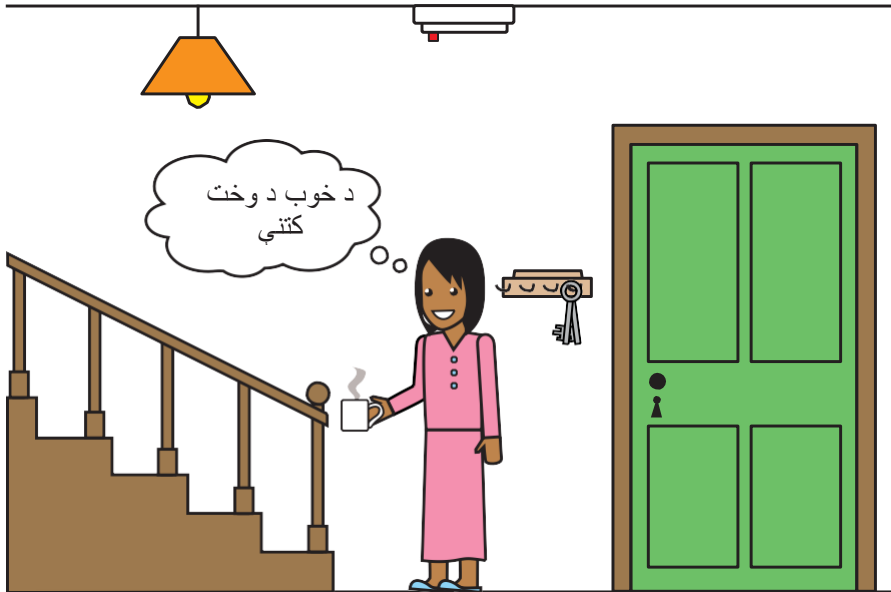
که تاسو کولی شئ، په زینو کې لاړ شئ.



دا کتنې مخکې له دې چې تاسو ویده شئ ترسره کړئ

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

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



د خوب د وخت کتنې



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



هغه شیان راوباسئ چې بریښنا کاروي. مگر هغه شیان نه لکه یخچالونه او فریزرونه.



وگورئ چې دیگ بخار بند دی.



د شپې مینځونکي خلاص مه پریردئ.



بخارۍ بندې کړئ.



د اور د ځای په شاوخوا کې اور ساتونکي وساتئ.



وگورئ چې بهر ته دروازې روښانه دي.



په هغه ځای کې کلۍ گانې کیردئ چېرې چې هر څوک یې موندل شي.



شمعې او سیګرېټ په سم ځای کې کیردئ.



د لوګي الارم ژوند ژغوري

د اور لګیدو په صورت کې، بهر ولاړ شئ، بهر پاتې شئ او
999 ته زنگ ووهئ. تاسو او ستاسو کور ته د ځانګړي
مشورې لپاره، www.ohfsc.co.uk ته مراجعه وکړئ او د خپل
کور د اور وژني خوندیتوب کتنه بشپړ کړئ

ISBN 978-1409846086



9 781409 846086

FS069ER ©Crown Copyright 2021.

د کورنیو چارو وزارت لخوا خپور شوی. نومبر 2021.

نسخه 4