

اور - خپل کور خوندي کړئ



اسانه لوستل



اور - خپل کور خوندي کړئ

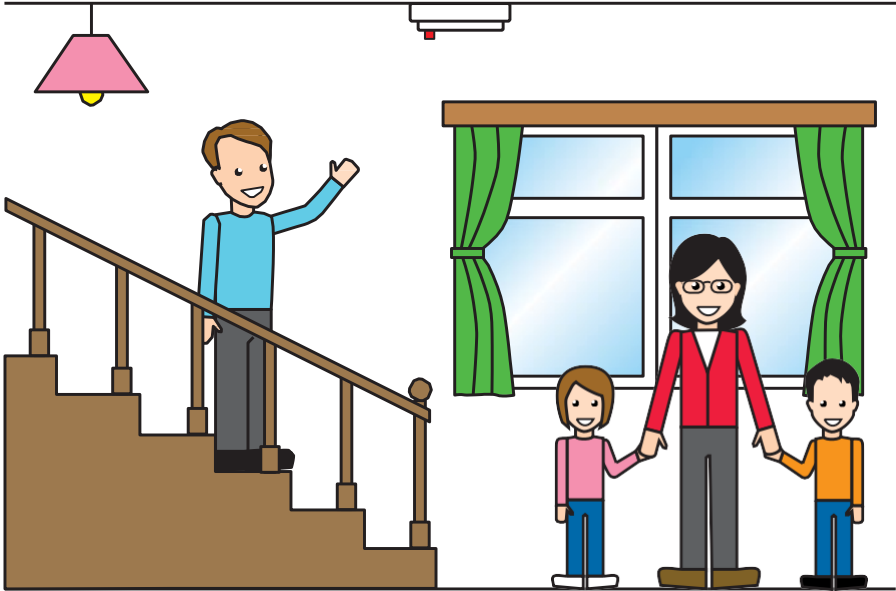
آيا تاسو پوهيدئ...؟

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

خپل کور او کورنۍ خوندي وساتئ

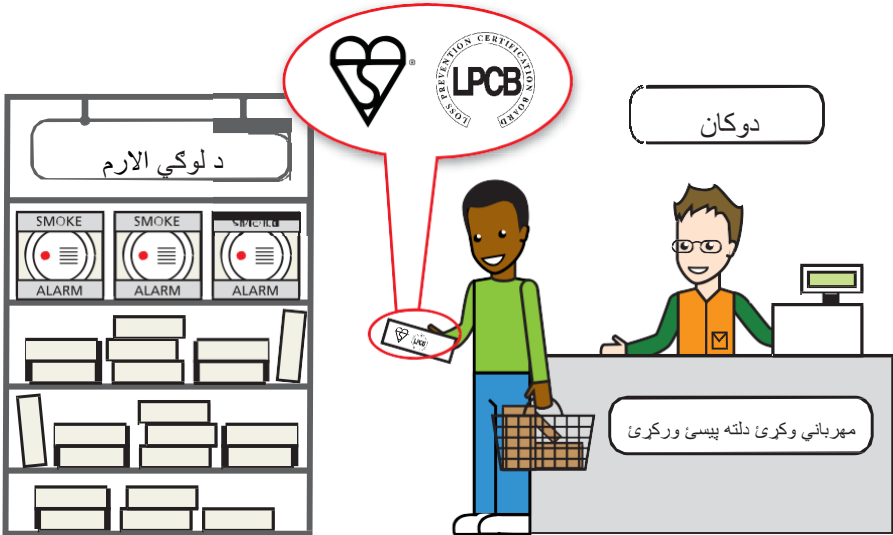
- د لوگي خطر زنگ و هونکي (الارم) تر لاسه کړئ
- پورته يې کيږدئ
- وگورئ چې کار کوي

د لوگي د خطر زنگ و هونکي (الارم) ژوند ژغوري.



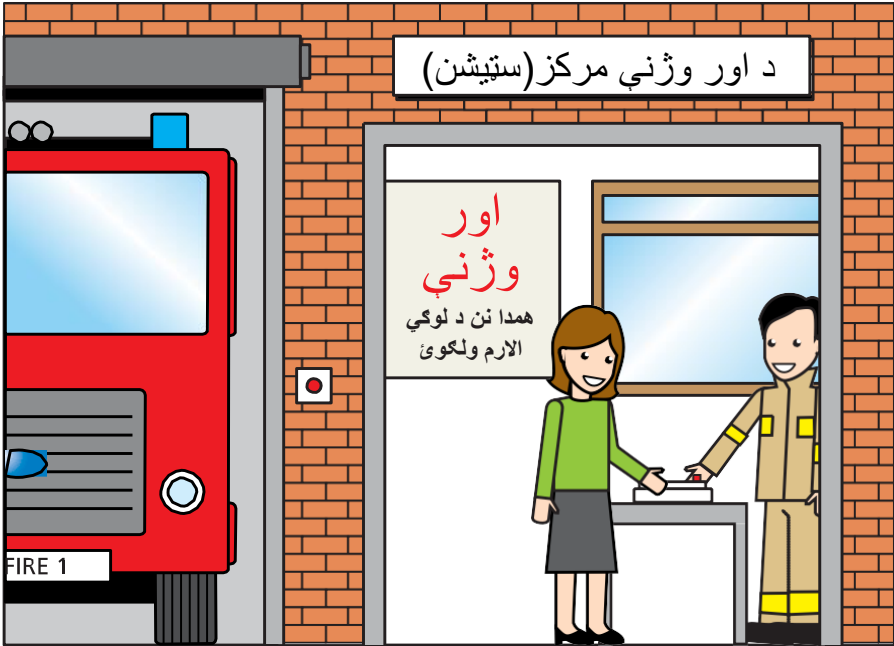
وگورئ چې ستاسو د لوگي الارم دی

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

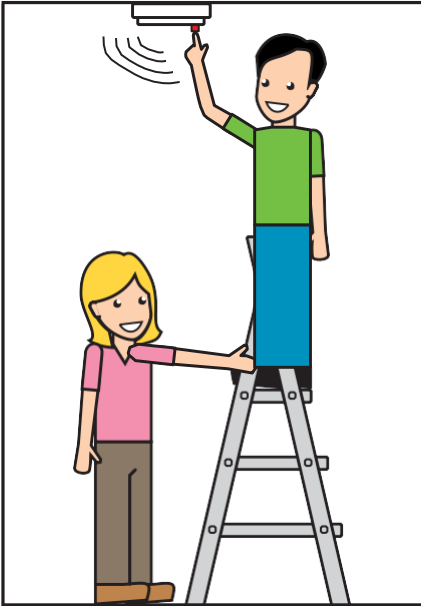


خپل د لوگي الارم وگورئ چې کار کوي

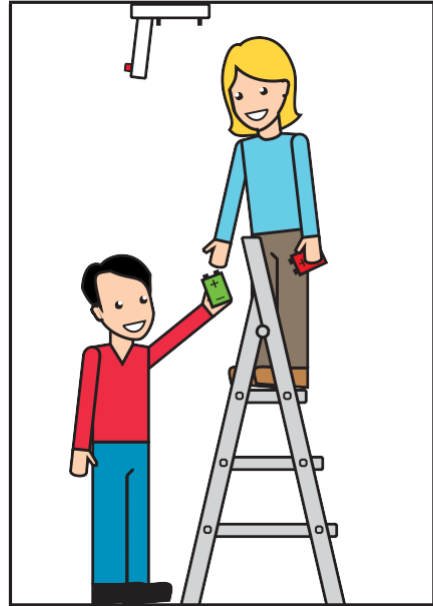
لږترلږه په مياشت کې يو ځل، خپل د لوگي الارم تنی فشار کړئ ترڅو وگورئ چې دا لاهم کار کوي.

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

که ستاسو د لوگي الارم په غلطې 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

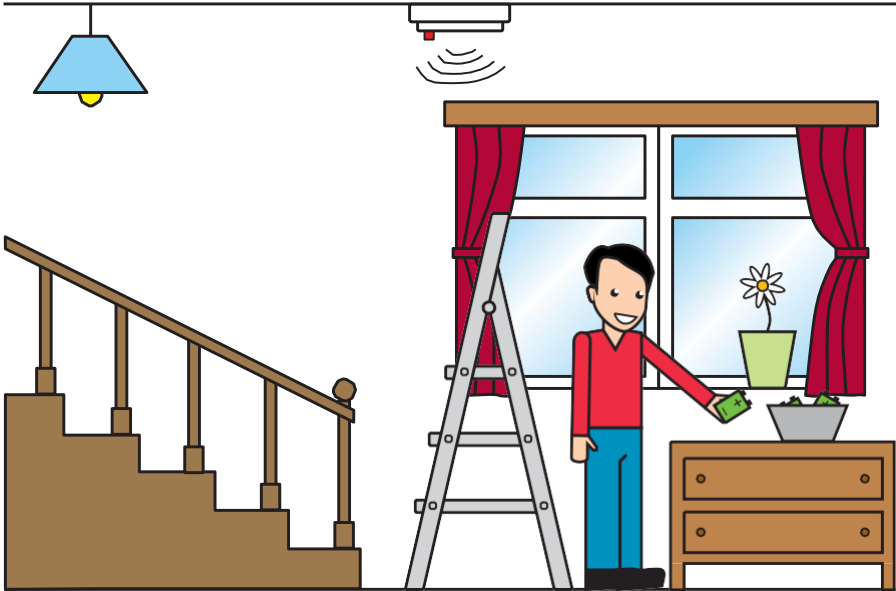
په پخلنځي يا تشناب کې د لوگي الارم مه لگوئ.

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.



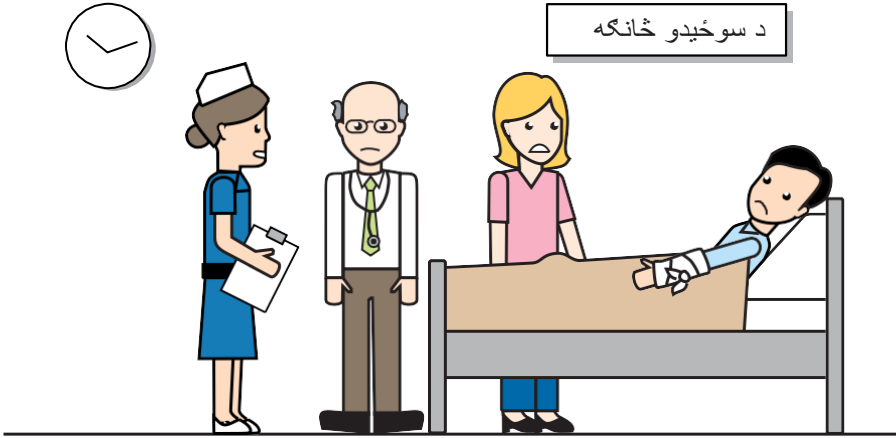
که د لوګي الارم بيپ کول شروع کړي نو څه به وشي

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

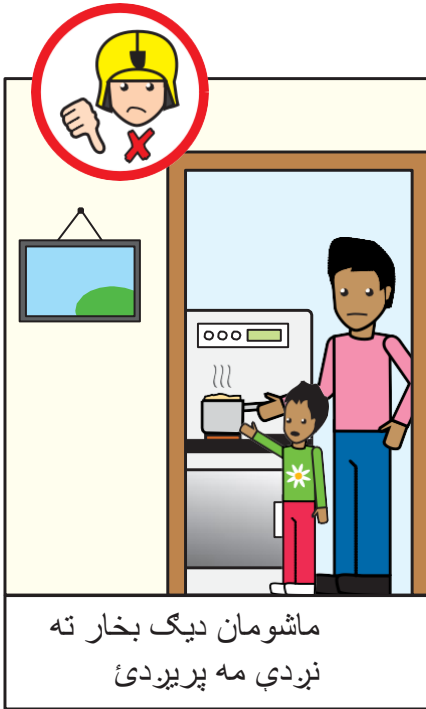
خلک په اور کې تپيان کيږي او ځيني بيا مړه کيږي.



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 پخلی کوئ ماشومان د پخلنځي څخه بهر وساتئ.
دوی ممکن په ارکاره باندی لاس تیر کړي او تپي 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، دیگ بخار بند کړئ او پرېزډئ ترڅو یخ شي.

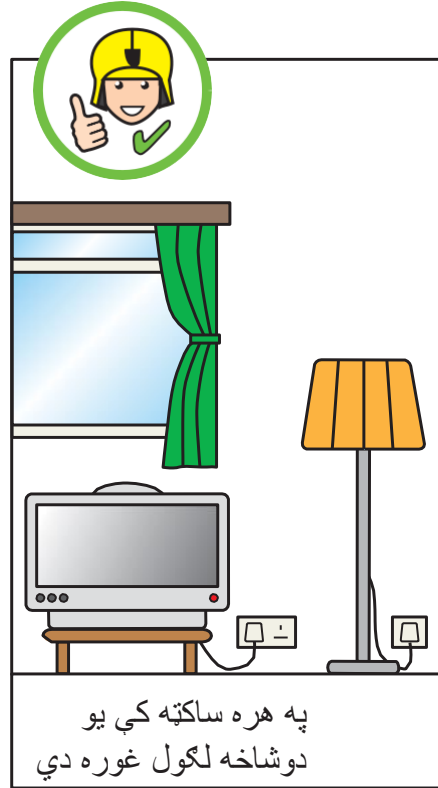
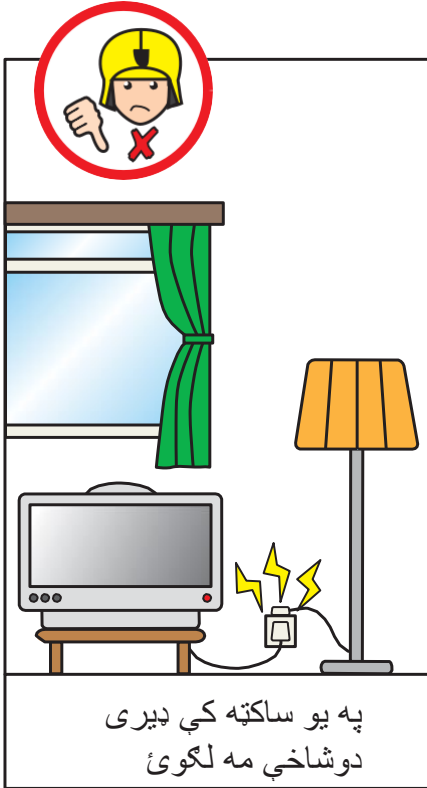
هیڅکله په گرم نغري باندې اوبه مه اچوئ.



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 ماشينونه او بریښنايي اوروڼه.



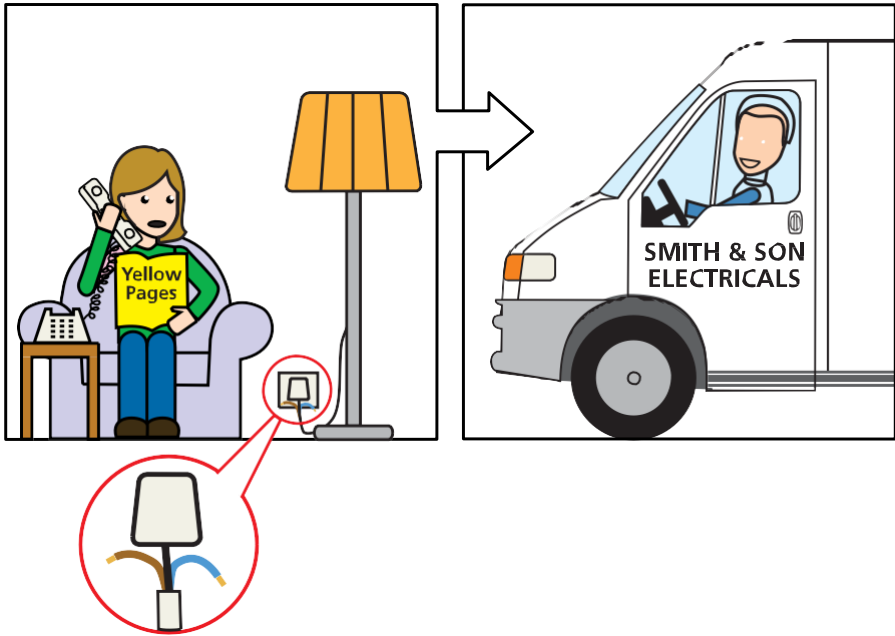
مات شوي دوشاخې او تارونه وگورئ

د گرمو دوشاخو يا تورو نښو لرونکي دوشاخې وگورئ. هغه تارونه وگورئ چې سست يا مات شوي وي.

که کوم يو مو پيدا کړ

• دوشاخه له ساکتې څخه وباسئ.

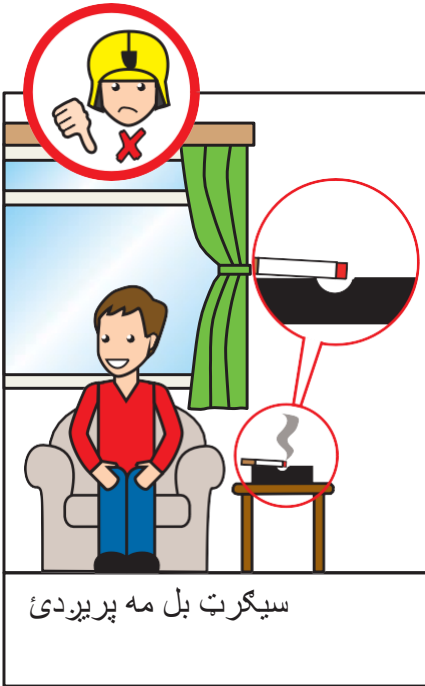
• دا په يو برقي باندې وگورئ



سيگرت

سيگرت ډير اورونه بلوي. کله چې تاسو سيگرت ختم کړئ، ډاډ تر لاسه کړئ چې سيده پر مخ يي کيردئ.

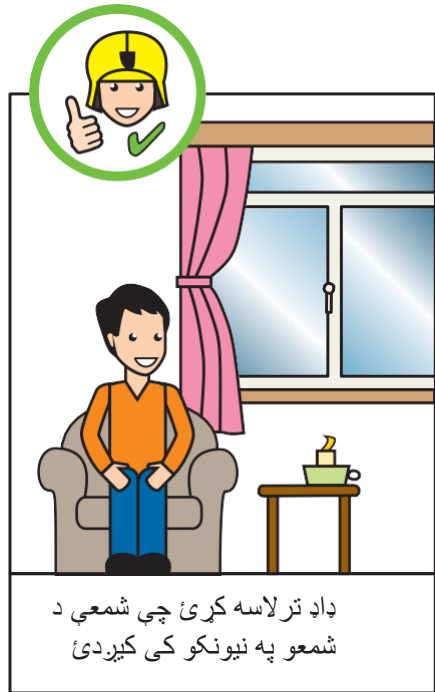
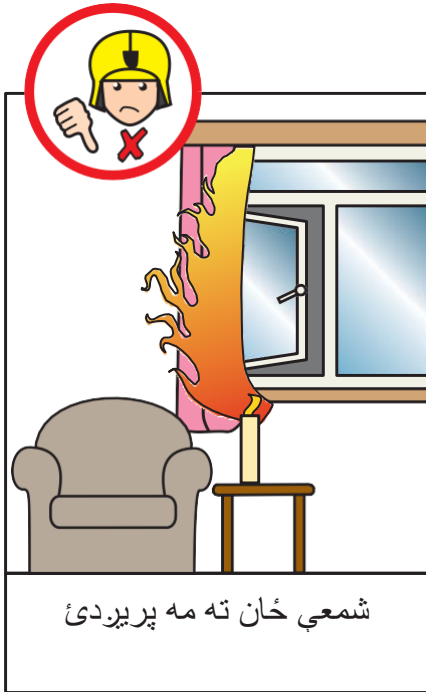
په بهر کې سيگرت څکول خوندي دي. تاسو لاهم اړتيا لرئ چې خپل سيگرت سيده پر مخ يي کيردئ.



شمعي

شمعي په يو قاب يا د شمعي په نيونکی کې کيردئ.

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



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

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

ډاډ ترلاسه کړئ که چیرې ستاسو د لوگي 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 تيزې 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.

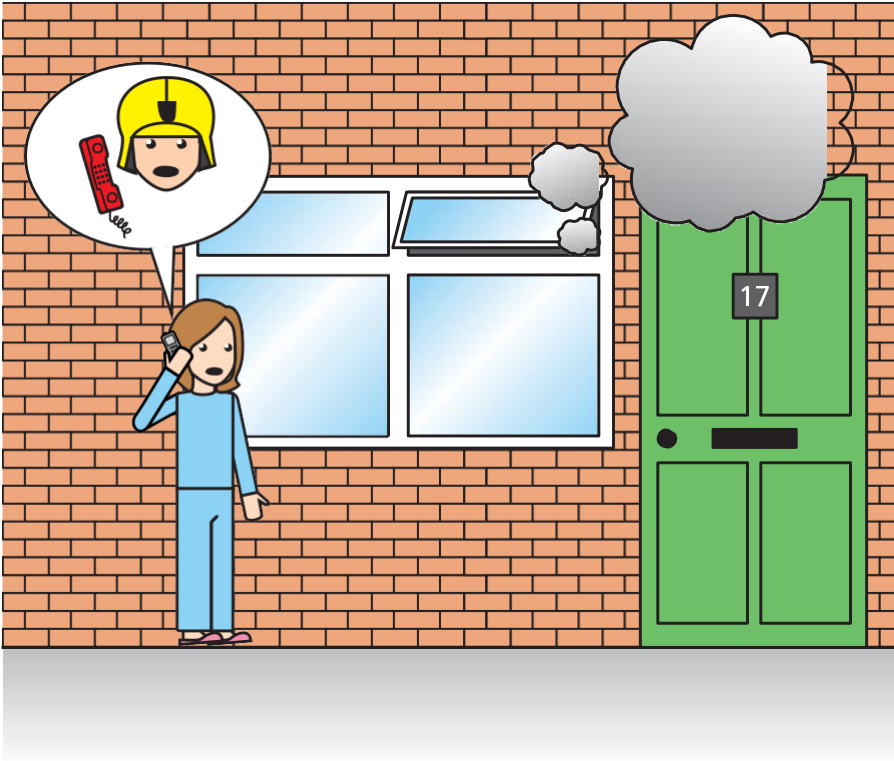
هرڅوک بايد پوه شي چې کيلي گاني چيرته دي.
شيان د دروازو او کړکيو څخه لرې وساتئ.



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.

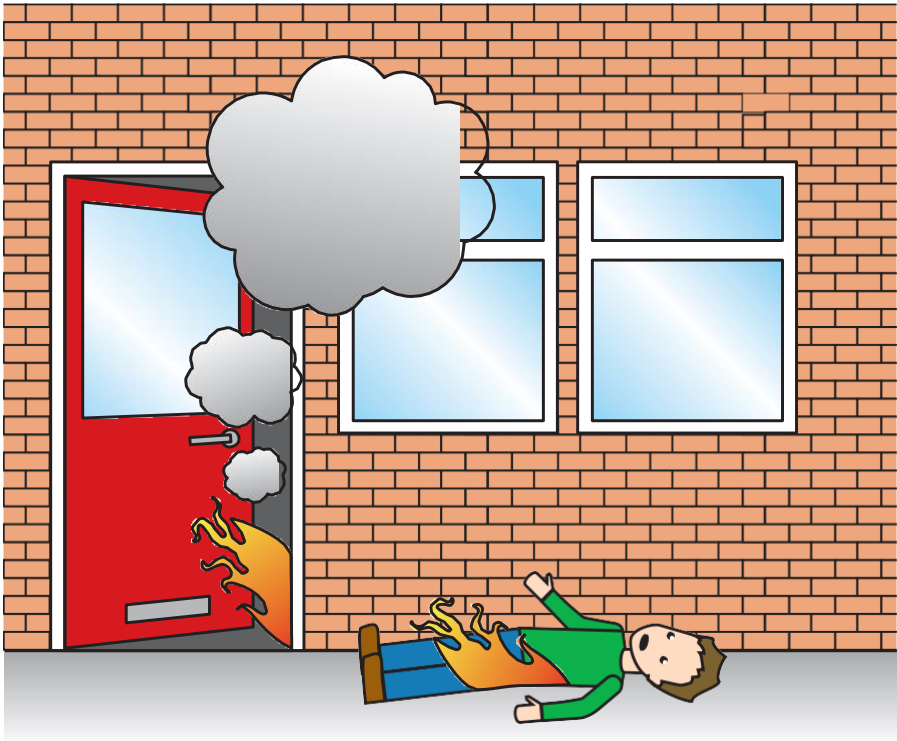


که ستاسو جامې په اور باندې وي

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

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

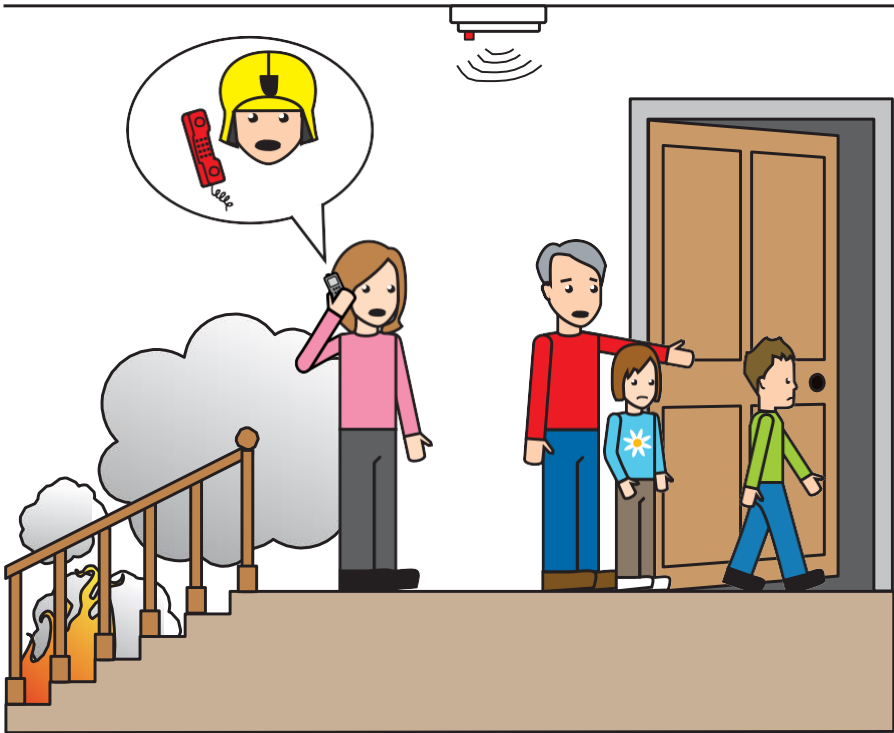
په ياد ولرئ - ودريزئ، پړيوځئ او شاوخوا وگرځئ.



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

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

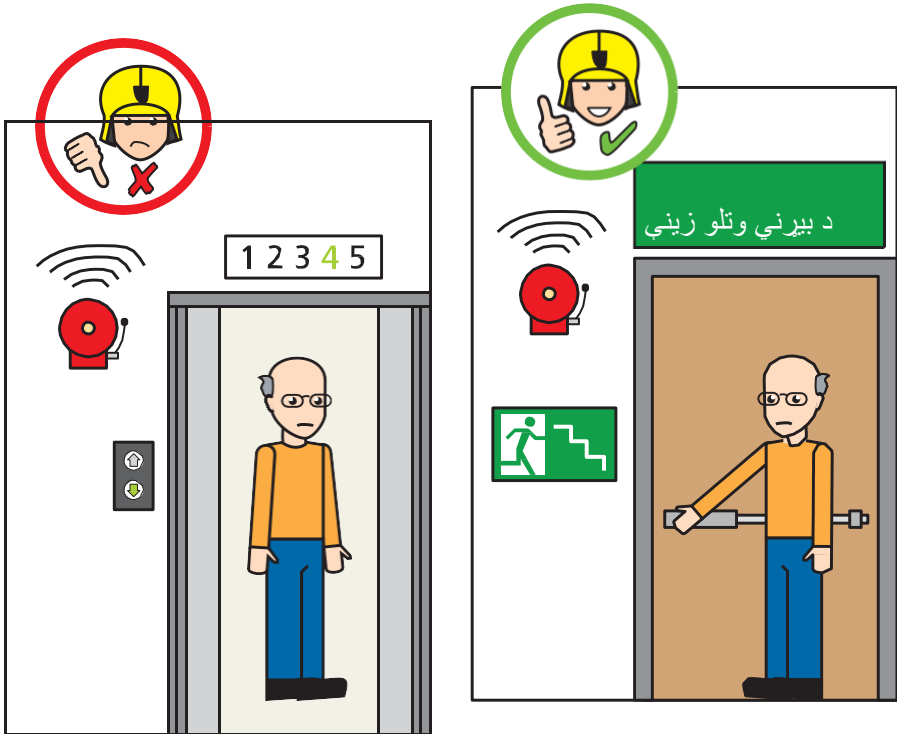
د اور وژني او ژغورني خدمات به تاسو ته ووايي چې څه وکړئ او دوی به څومره ژر چې دوی کولی شي هلته به در ورسیري.



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.

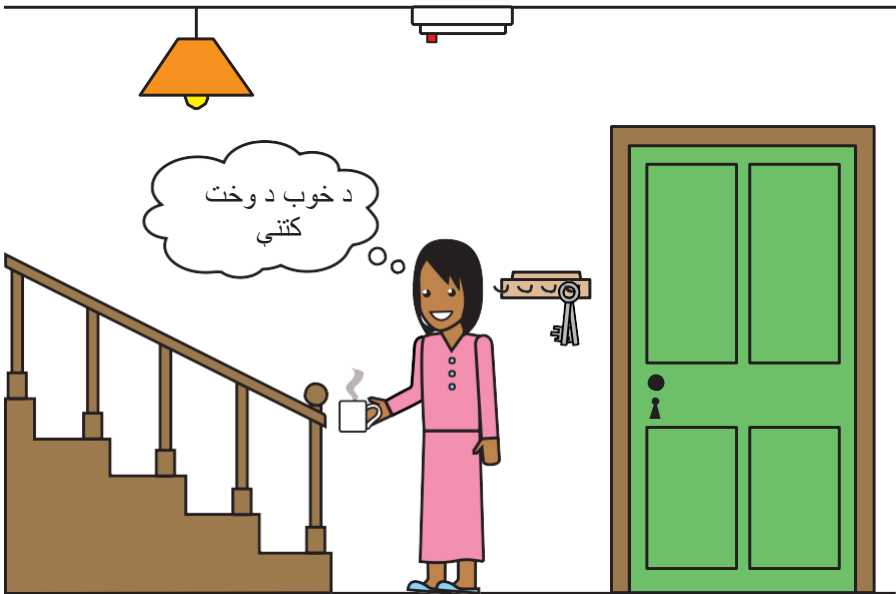
که تاسو کولی شئ، په زینو کې لار شئ.



دا کتنې مخکې له دې چې تاسو ویده شئ ترسره کړئ

ډیری اورونه 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 پاڼه کې دی.



د خوب د وخت کتنې



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



هغه شيان راوباسئ چې بريننا کاروي. مگر هغه شيان نه لکه يخچالونه او فريزرونه.



وگورئ چې ديگ بخار بند دی.



د شپې مينځونکي خلاص مه پريردئ.



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 کيږدئ چېرې چې هر څوک يې موندل شي.



شمعي او سيگرېټ په سم ځای کې کيږدئ.



د لوکي الارم

ژوند

ژغوري

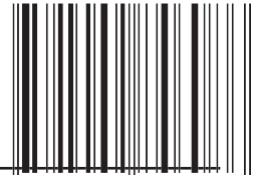
د اور لگيدو په صورت کې، بهر ولاړ شئ، بهر پاتې شئ او
999 ته زنګ ووهئ. تاسو او ستاسو کور ته د خانګري
مشورې لپاره، www.ohfsc.co.uk ته مراجعه وکړئ او د خپل
کور د اور وژني خونديتوب کتنه بشپړ کړئ

ISBN 978-1409846086

FS069ER ©Crown Copyright 2021.

د کورنيو چارو وزارت لخوا خپور شوی. نومبر 2021.

نسخه 4



9 781409 846086