Qaybo ka mid ah Koorsada Gargaarka Degdegga ah ee Norway oo Af-Soomaali ah

Norsk Folkehjelp
Oslo, Oasen

STØTTET AV STIFTELSEN DAM

NASJONALT SENTER FOR
PREHOSPITAL AKUTTMEDISIN NAKOS

dhammaanteen waa samayn karnaa gargaar degdeg ah (#allekangiførstehjelp)

Buug-yarahani wuxuu ku salaysan yahay Koorsada Gargaarka Degdegga ah ee Norway, Norsk Grunnkurs i Førstehjelp. Wuxuu ka kooban yahay hordhac ku saabsan farsamooyinka gargaarka oo lagu sharaxay af-Noorwiiji fudud, af-Yukrayniyaan, af-Soomaali iyo af-Carabi. Qaybo ka mid ah Koorsada Gargaarka Degdegga ah ayaa la turjumay si loo fududeeyo barashada gargaarka degdegga ah, balse ma beddelayaan koorsada caadiga ah.

Waxaa muhiim ah in la sameeyo farsamooyinka gargaarka, waayo waa habka ugu fiican ee loo baran karo.
Macallimiintu weli waa in ay ahaadaan macallimiin oggolaansho ka haysta Golaha Gargaarka Degdegga ah ee Norway, isla markaana khibrad u leh gargaarka degdegga ah iyo aqoon u dhiganta Heerka Sare ee Gargaarka degdegga.Taas oo ah in ay dhammeeyeen koorso ka ballaaran Koorsada Gargaarka Degdegga ah ee Norway. Macallinka ayaa idin hagaya dhanka akhrinta qoraalka iyo markaad samaynaysaan farsamooyinka gargaarka.

Gargaarka degdegga ahi waa caawinta ugu horreysa ee la bixiyo marka uu jiro cudur ama dhaawac degdeg ah.
Koorsada gargaarka degdegga ah waxaad ku baranaysaa gargaarka nafta lagu badbaadiyo ee xaaladaha khatarta ah (tusaale ahaan, wadne-qabad iyo wadne-istaag) iyo gargaarka fudud ee aad u baahan karto inta badan (tusaale ahaan duubidda nabar/dhaawaca).

Norway sanad kasta, qiyaastii 3000 qof oo wadne-istaag ku dhacay ayaa la siiyaa gargaar degdeg ah oo lagu badbaadiyo naftooda, iyagoo aan joogin isbitaal. Waxay ka dhici kartaa guriga, goobta shaqada ama bannaanka. Sidaa awgeed waa muhiim in dad badan bartaan sida loo sameeyo gargaarka wadnaha iyo sambabada, oo ay bilaabaan sida ugu dhaqsaha badan, isla markaana ay wacaan 113, oo ah talaabada ugu horreysa ee la qaado.

Waa suurtagal inaad marar badan noloshaada u baahato aqoonta iyo farsamooyinka aad ka baranayso koorsada gargaarka degdegga ah. Sidaas darteed waa muhiim inaad ku celceliso waxa aad baratay. Dad kale ayaa u baahan kara inaad caawiso, marna adigaa u baahan kara gargaar.

Waa caadi inaad cabsato, haddana aad sameyso wixii aad awooddo. Qof walba wuu bixin karaa gargaar degdeg ah, qof walbana wax buu qaban karaa!

Turjumaadda waxa maalgeliyey Stiftelsen Dam
Sawirrada waxaa oggolaansho kadib laga soo qaatay NAKOS (nasjonalt kompetansesenter for prehospital akuttmedisin, Prehospital klinikk, Oslo Universitetssykehus)

Norsk Folkehjelp Oslo, Oasen
November 2025

Tusmo

Bogga 1.	Hordhac
Bogga 2.	Tusmo/Macnaha ereyada
Bogga 3.	Silsilada nafta badbaadisa
Bogga 4.	Waqtigu waa muhiim
Bogga 5.	Waxaad wici kartaa 113
Bogga 6.	Qofku ma u neefsanayaa si caadi ah?
Bogga 7.	Maxaan samaynaa?
Bogga 8.	Miyir beel*, aan si caadi ah u neefsanayn. Bilow Gargaarka Wadnaha iyo Sambabada* 30:2
Bogga 9.	Sii wad inaad hawada ku afuufdo sambabada qofka
Bogga 10.-11.	Sidee baad u isticmaali kartaa mashiinka kiciya wadnaha*?
Bogga 12.	Ma waxbaa dhuunta u istaagay qofka?
Bogga 13.	Wuu soo jeedaa, laakiin gargaar buu u baahan yahay
Bogga 14.-15.	Ma noqon kartaa dhiigbax ama xinjirow maskaxeed?
Bogga 16.	Qofka dhiig ma ka socdaa?
Bogga 17.	Dhaawacyo kale, dhaawacyo gubasho iyo jabniin
Bogga 18.	Naftaada daryeel

Macnaha ereyada

- **Gargaarka wadnaha iyo sambabada** – gargaarka degdegga ah ee wadnaha/sambabada, ama badbaadinta nafta
- **Jiif dhinac ah** – qofka dhinac u seexi si marinnada hawadu u furnaadaan
- **Miyir beel** – qofkoo si caadi ah u neefsanaya, laakiin aanad toosin karin
- **Riixista laabta** – marka la riixayo laabta (gargaarka wadnaha/ sambabada)
- **Afka-afka** – neef ku afuufidda afka qofka (gargaarka wadnaha/ sambabada)
- **Wadne kiciye** – mashiinka wadnaha koronto ku kiciya
- **Xirfadle** – qof xirfad iyo waxbarasho gaar ah leh
- **Caawiye degdeg ah** – qof khibrad u leh gargaarka degdegga ah
- **Marinnada hawada oo furan** – in marinnada hawadu aanay xidhnayn
- **Awood yari muruq** – muruqoo aan la isticmaali karin
- **Madax-wareer**– qofku wuxuu dareemaa in dhulku wareegayo ama dhaqdhaqaaqayo, taasoo adkeynaysa istaagga ama socodka.

Silsilada nafta badbaadisa

Wac 113, waxay kaa caawin doonaan:

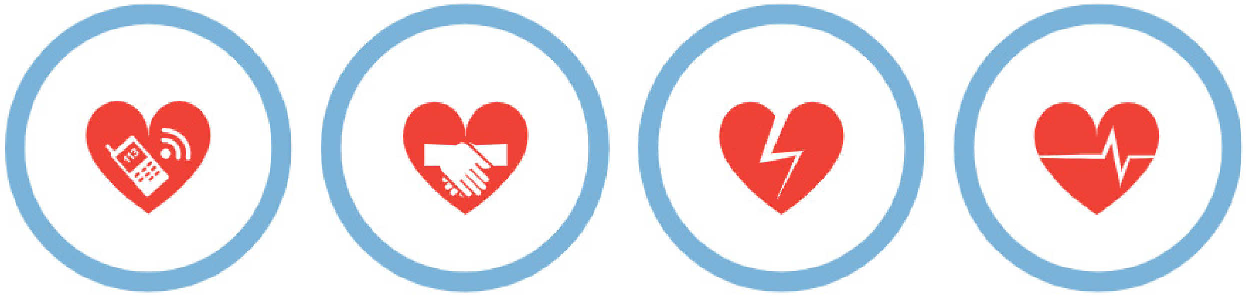
- In la ogaado waxa dhacay
- In la helo caawimo (ambalaas, ambalaas diyaarad ah ama caawiye degdeg ah*)
- In lagaa caawiyo bixinta gargaarka degdegga ah

Ambalaas degdeg ah

- U sheeg waxa dhacay, oo kana jawaab su'aalaha
- Sii wad inaad caawiso haddii dadka ambalaaska ku jira ay kaa codsadaan
- Xusuusnow in ambalaasku kuu soo socdo isla waqtiga aad la hadleyso 113

Qof walba waa inuu garan karo khatar ku timi nafta iyo caafimaadka:

- Wadne-istaag / cudur wadne oo halis ah (wadne-qabad ama la mid ah
- Miyir-beelid*
- Qof aan iskii neefsan karin, ama u neefsanaya si aan caadi ahayn
- Gadhka kor u riix, madaxa gadaal u laab si marinnada hawadu u furmaan
- Dhaawacyo halis ah
- Dhiig-bax ama xinjiroobid maskaxeed
- Ammaankaaga iyo ka dadka kale ilaali marka shil dhaco



Waqti hore faham xaalada oo caawin codso – Gargaar degdeg ah bixi xilli hore – Xilli hore isticmaal mashiinka kiciya wadnaha – Xilli hore isbitaal aad

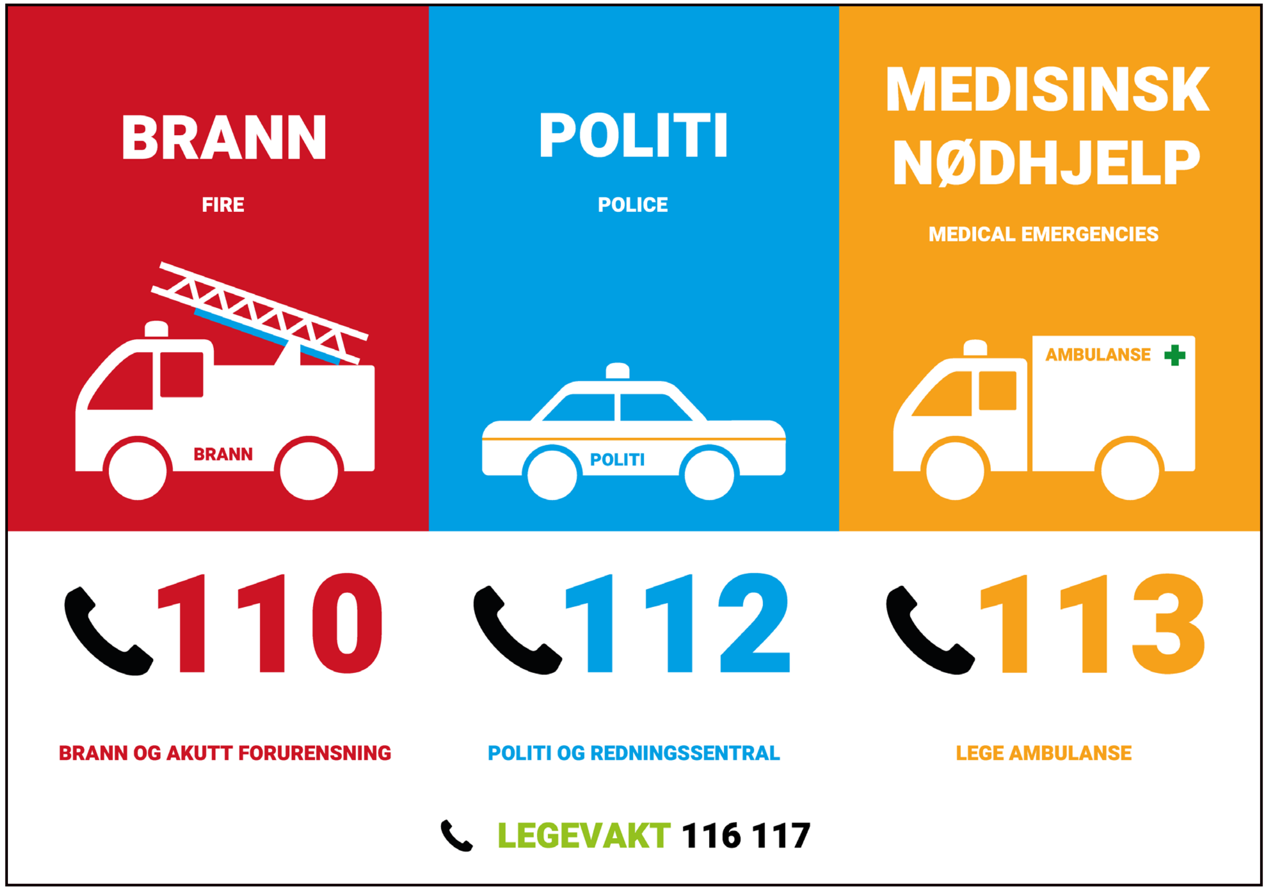
Gargaar degdeg bixi markiiba inta caawintu imanayso

- Jooji dhiig-baxyada waaweyn, oo hubi in qofku neefsan karo
- Qofka miyir beelay*, laakiin iskii neefsan kara waa in dhinac loo jiifiyo*
- Qofka ka ilaali inuu qaboobo
- Haddii qofku caadi u neefsan karin, bilow gargaarka wadnaha iyo sambabada*

Waqtigu waa muhiim!

Telefoonka ambalaasta: 113 (telefoonka gargaarka caafimaad ee degdegga ah)

Isbitaalka degdegga 116117



Markaad wacdo mid ka mid ah telefoonadan, waxaad la hadli doontaa qof xirfadle ah* oo ku caawin kara. Waxaad heli doontaa caawimo, lambarka aad wacdo midka uu doono ha ahaadee. Waxay ku weydiin doonaan su'aalo badan oo muhiim ah inaad ka jawaabto si aad u hesho caawimada saxda ah. Tusaaleh ahaan su'aaluhu waxay noqon karaan: Halkee baad joogtaa? Maxaa dhacay? Qofku ma soo jeedaa? Qofku ma neefsanayaa?

Ambalaastu waxay soo dhaqaaqaysaa isla waqtiga aad la hadleyso.

Qof walba oo jooga Norway wuxuu xaq u leeyahay gargaar caafimaad oo degdeg ah, waana lacag la'aan in la waco 113.

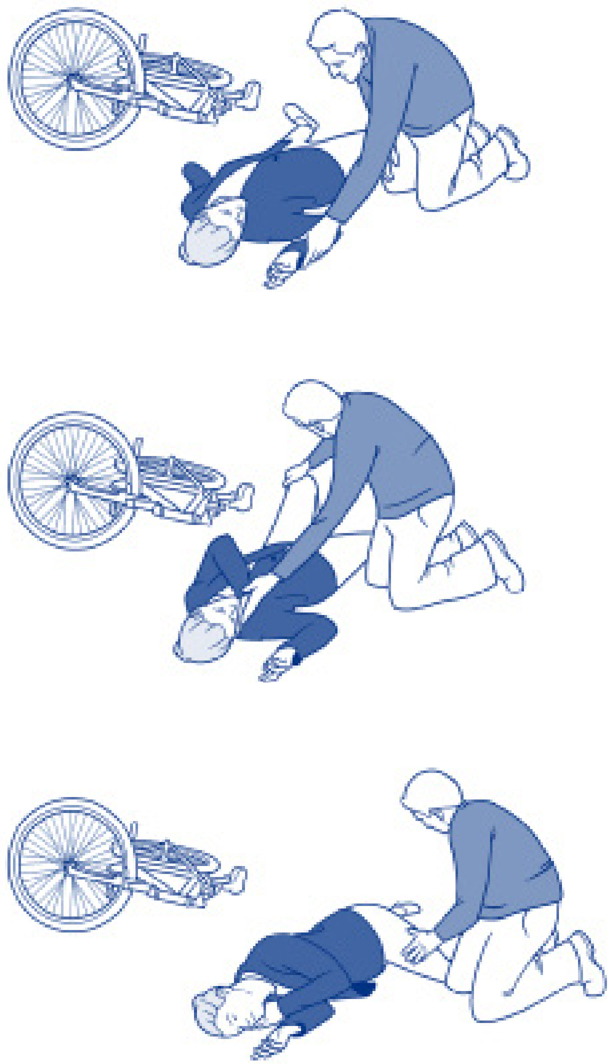
Waxaad wici kartaa 113

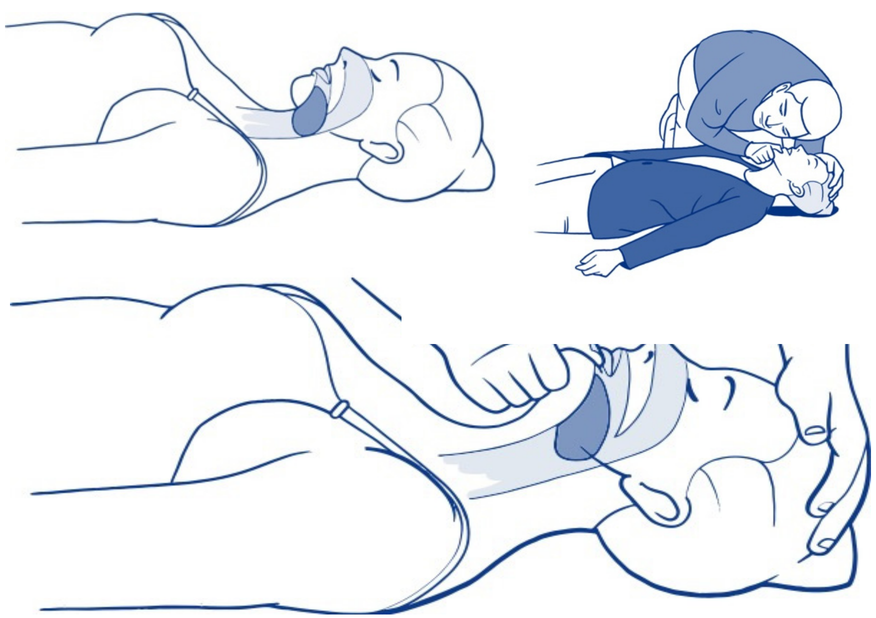
- Wac 113 haddii aad u malaynayso in naftu khatar ku jirto ama dhaawacyo khatar ahi jiraan
- Marka aad wacdo 113 adigoo isticmaalaya taleefan gacanta (moobeelka), way arki karaan meesha aad joogto
- Waad wici kartaa 113 xitaa marka taleefanka gacantu xiran yahay. Haddii taleefanku xiran yahay ama khadku xun yahay, waxaad isku tijaabin kartaa inaad wacdo 112
- Dadka ka jawaaba 113 waa shaqaale caafimaad (kalkaaliye caafimaad, shaqaalaha ambalaasta ama dhakhtar)
    - ◊ Waxay ku waydiin doonaan su'aalo ku caawinaya. Sidaas darteed uma baahnid inaad wax walba xasuusato
    - ◊ Waxay ku siinayaan talooyin iyo sharaxaad ku saabsan sida ugu wanaagsan ee aad qofka u caawin karto
    - ◊ Waxay soo dirayaan ambalaas haddii aad u baahan tahay, balse weli khadka ayay ku jiri doonaan inta aad sugayso
- Marka aad wacdo 113, si kooban u sheeg waxa dhacay. Ka jawaab su'aalaha lagu waydiiyo. Sidaas ayaad ku heli doontaa caawimada ugu fiican
- Marka aad wacdo 113, waa inaad la joogtid qofka u baahan gargaar. 113 waxay ka codsan doonaan inaad baarto qofka, waxayna kuu sheegi doonaan waxa aad samaynayso
- 113 sidoo kale waxay isticmaali karaan kamarada taleefankaaga. Markaas waa inaad ka jawaabtaa fariin qoraal ah (SMS), si ay uga arki karaan kamarada taleefankaaga
- Isticmaal oo daar sameecada taleefanka marka aad la hadlaysid 113. Waxaad ka maarmaysaa inaad telefoonka gacanta ku haysid, waxaadna dhigi kartaa dhulka

Haddii aadan u baahnayn gargaar degdeg ah, waxa fiican inaad wacdo cisbitaalka degdegga (legevakt) 116117. Waxaad ka wici kartaa meel kasta oo Norway ah. Cisbitaalka degdeggu waxa uu ku sheegi karaa waxa aad samayn karto si aad u caawiso qofka xanuunsan ama dhaawacmay

Qofku ma u neefsanayaa si caadi ah?

- Qofka u fur marinada hawada *. Marinada hawada oo furan* waxay ka dhigan tahay in qofku neefsan karo. Sawirka ayaad ka arki kartaa waxa marinada hawada oo furan* ka dhigan tahay
- 10 ilbidhiqsi eeg, dhagayso oo dareen bal in qofku neefsanayo
- Haddii qofku u neefsanayo si caadi ah laakiin uu yahay miyir beel*, waa inaad qofka u dhigtaa jiif dhinac ah. Sawirka ayaad ka arki kartaa waxa jiif dhinac ah* yahay
- Hubi in qofku weli si caadi ah u neefsanayo
- Waxaa muhiim ah inaad qofka ka ilaaliso inuu qaboobo





Jiif dhinac ah, hubi neefta. Gadhka kor u qaad, madaxana gadaal u laab

Maxaan samaynaa?

- Marka aad fahanto in qofku yahay miyir beel* (oo aadan kicin karin), waa inaad u furtaa marinnada hawada oo hubisaa inuu si caadi ah u neefsanayo
- U fur marinnada hawada *
    - ◊ Madaxa gadaal qunyar u laab oo gadhkiisa kor u qaad
    - ◊ Hubi in wax ku jiraan afka
    - ◊ Qaabkaas u hay si aad u hubiso in qofku neefsanayo. Ha sii daynin, haddii kale madaxa ayaa hore u soo laabmaya, neefsashaduna way adkaan kartaa
- Miyir beel*, laakiin wali iskii ayuu si caadi ah u neefsanaya
    - ◊ Dhabankaaga iyo dhegtaada u dhawee afka iyo sanka qofka
    - ◊ Haddii qofku neefsanayo, waxaad dareemi doontaa neefta ka soo baxaysa qofka, sidoo kale waxaad maqli doontaa neefsigiisa
    - ◊ Waxa kale oo aad arki doontaa laabta qofka oo kor iyo hoos u dhaqaaqaysa marka uu neefsanayo
    - ◊ Haddii qofku neefsanayo, waa inaad dhigtaa jiif dhinac ah* oo aad si dhow ula socotaa neefsigiisa
- Jiif dhinac ah*
    - ◊ Markaad qofka u dhigto jiif dhinac ah*, waxay ilaalinaysaa inay marinnada hawadu u furnaadaan*
    - ◊ Mararka qaarkood qof miyir beel* ah wuu matagi kara, markaas waa in qofka loo jiifiyaa dhinac*.
        - » Matagga, xabka ama dhiiggu waxay xidhi karaan marinnada hawada, laakiin marka qofka dhinac loo dhigo, khatartu way yaraanaysaa
        - » Marinnada hawada oo furan* waxay ka caawinaysaa in carrabku hore u soo dhaco iyo qoyaanka ku jira afku uu dibadda uga soo dareero

Muhiim!

Inta aad sugayso ambalaasta, waa inaad markasta isha ku haysid qofka. Qofka ka ilaali inuu qaboobo, oo ku sii wad inaad la hadasho 113 ilaa ambalaastu imanayo. Haddii qofku jiifo dhulka bannaanka, waa inaad wax hoos dhigtid ka hor intaadan qofka u dhigin jiif dhinac ah*. Waxa ugu muhiimsan waa inaad aragto in qofku neefsanayo.

Miyir beel*, aan si caadi ah u neefsanayn:

Bilow Gargaarka Wadnaha iyo Sambabada* 30:2

- Xasuuso inaad daarto sameecada taleefanka gacanta marka aad la hadlaysid 113
- Bilow inaad laabta riixdo 30 jeer (brystkompresjoner)*
    - ◊ Laabta hoos u riix qiyaastii 5-6 sentimitir. Waa inaad riixdo 100–120 jeer halkii daqiiqo. Runtii waa dhakhso
- Aad bay muhiim u tahay inaad si dhakhso ah u bilowdo gargaarka wadnaha iyo sambabada*
- Marka aad riixdo laabta qofka, waxaad dhiigga gaadhsiinaysaa qofka jidhkiisa
- Marka aad riixayso laabta qofka, waa muhiim in gacmahaagu ay toosan yihiin (adigoo xusullada laabin). Ku dhawow qofka, lugahaaga oo kala fidsan, kadibna laabta hoos u riix ilaa qiyaastii 5 sentimitir (dhererka taraqa), kadibna sii daa
    - ◊ Waa muhiim inaad wakhti isku mid ah ku isticmaasho riixitaanka iyo sii-daynta
    - ◊ Kor u tiri si aad u xasuuso tirada iyo una ilaaliso habka riixista

riixista laabta

Sii wad inaad hawada ku afuufdo sambabada qofka

- Hawo ku afuufidda* afka-afka ah waxay keentaa in hawo cusub gasho sambabada qofka
- Hawada aad ku afuufayso waxaa ku jira oksijiin ku filan oo qofka ka caawinaysa inuu iskii neefsado
- Markaad hawada ku afuufdo, laabta qofku kor ayay u kacaysaa. Marka hawadu ka baxdo, laabtu hoos ayay u degaysaa
- Waa inaad markasta hubisaa in marinnada hawada qofku ay furan yihiin. Haddii ay xidhmaan, hawadu ma gaadhi doonto sambabada
- Marka aad hawada ku afuufaysid, waa inaad xirtaa/qabtaa sanka qofka (labada dalool). Haddii kale qofku ma helayo hawo
- Dibnahaaga saar afka qofka
    - ◊ Waa muhiim inaad joojiso afuufidda marka aad aragto laabta qofka oo kor u kacaysa (sambabada ayay hawo gashay). Waa inaad afuufdaa hawo ku filan oo keliya in laabtu wax yar kor u kacdo, oo aan aad u badnayn. Tani waxay qaadanaysaa ku dhawaad 1 ilbiriqsi
    - ◊ Marka aad 30 jeer riixdid laabta, labo jeer hawo ku afuuf
- Dib u bilow inaad 30 jeer riixdid laabta ah* sida aan hore u soo sharaxnay
- Haddii aadan si degdeg ah u afuufi karin, waa muhiim inaad sii waddo riixista laabta * adigoon joojin

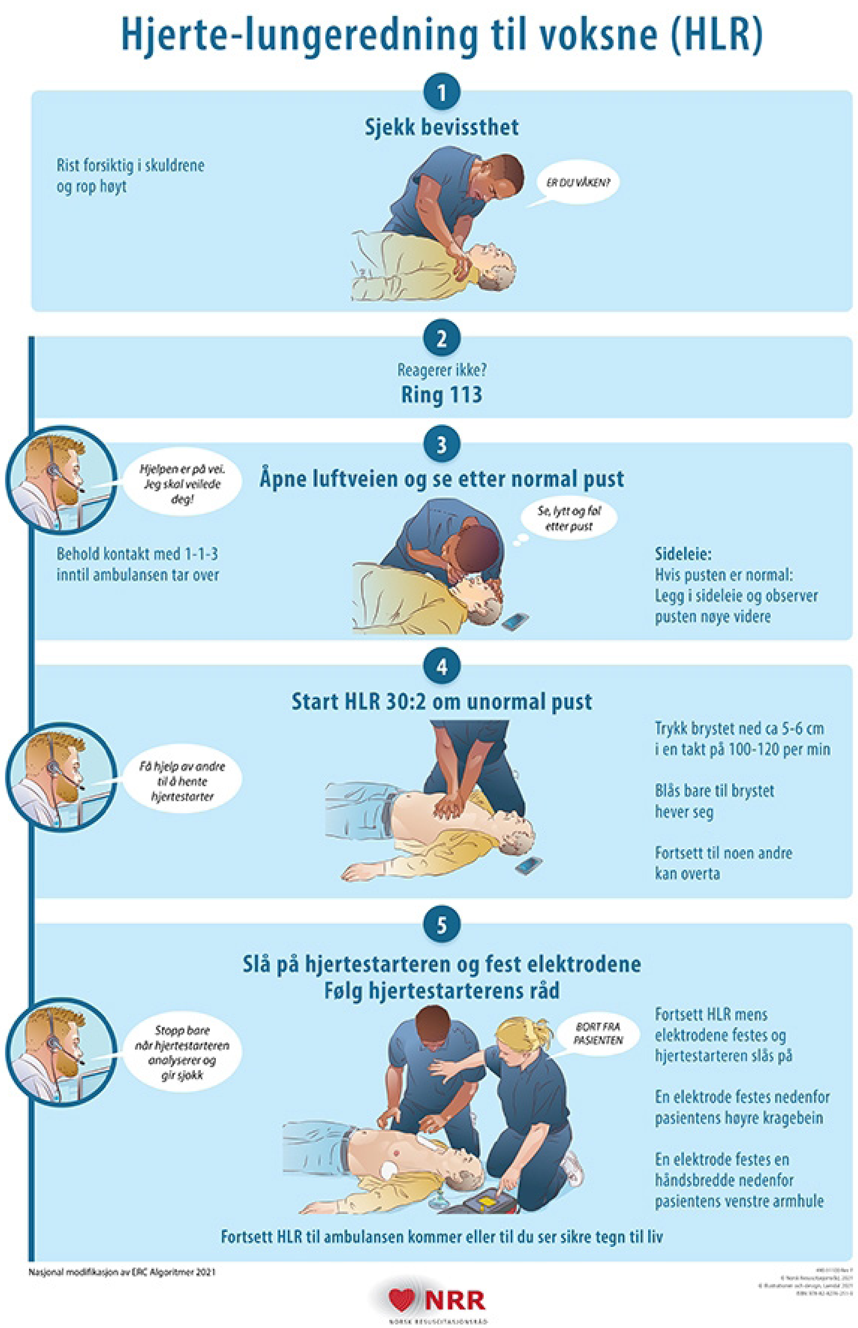
Sidee baad u isticmaali kartaa mashiinka kiciya wadnaha*?

Haddii wadnaha qofku istaago, waxaad isticmaali kartaa mashiinka kiciya wadnaha *. Mashiinka kiciya wadnuhu * waa mashiin wadnaha siinaya koronto. Waxay ka caawin kartaa wadnaha inuu dib u bilaabo garaacista. Dad badan ayaa u baahan in mashiinka kiciya wadnuhu* siiyo koronto dhowr jeer si wadnahoodu mar kale u bilaabo garaacista.

Waxaa muhiim u ah in mashiinka kiciya wadnaha* la isticmaalo sida ugu dhakhsaha badan. Qof kale ka codso inuu soo qaado mashiinka kiciya wadnaha* haddii uu dhowyahay. Inta badan waxaa laga helaa dhismayaasha guud sida kuwa dawlada iyo degmooyinka iyo hoolalka ciyaaraha. Waxaa dhici karta in dadka qaar ay og yihiin in mashiinka kiciya wadnuhu* yaallo meelo kale. Haddii qof kale uusan keeni karin, waa inaad adigu isku daydaa inaad soo hesho. Haddii aad wacdo 113, way kaa caawin karaan inaad ogaato halka ugu dhow ee mashiinka kiciya wadnuhu* yaallo. Laakiin haddii aad kali tahay oo ay dhowr daqiiqo qaadanayso inaad soo hesho, waxaa habboon inaad sii waddo gargaarka wadnaha iyo sambabada* ilaa ambalaastu timaaddo.

- Marka aad shiddo mashiinka kiciya wadnaha *, wuxuu kuu sheegaya sida loo isticmaalo
- Balastara korontada gudbiya waxay leeyihiin sawirro ku tusaya halka laabta lagu dhejinayo
- Mashiinka kiciya wadnuhu* wuxuu koronto bixinayaa keliya haddii ay suurtoobayso in wadnaha la garaaco
- Mashiinka kiciya wadnuhu* wuxuu bixinayaa iftiin iyo dhawaaq kuu sheegaya markaad korontada siinayso wadnaha
- Badanaa (shantii jeer ba 4 jeer) mashiinku wuxuu sheegayaa inuusan koronto siin karin wadnaha. Markaas waa inaad sii waddaa gargaarka wadnaha iyo sambabada *
- Mashiinka kiciya wadnuhu* waa inuu ku xiran yahay qofka ilaa ambalaastu timaaddo

FG! Khatar maaha inaad isticmaasho mashiinka kiciya wadnaha*. Mashiinada casriga ah waxay kuu sheegayaan talaabo kasta oo aad qaadeyso, waxaanay go'aamin karaan in wadnaha la siiyo koronto ama in kale.
Mashiinnada kiciya wadnaha waxaad ka heli kartaa khariidadda ku jirta app-ka Hjelp113 (sawirka eeg) ama khariidadda ku jirta hjertestarterregister.113.no



Gargaarka wadnaha iyo sambadada ee dadka waawayn

1

Hubi miyirka

Si tartiib ah garbihiisa rux oo cod dheer ugu yeer

2

Haddii uusan jawaabin - wac 113

3

Fur marinnada hawada oo eeg in neefsashadu caadiga tahay

Khadka ugu jir 113 ilaa ambalaasku imanayso	**Dhinac u seexi:** Haddii neefsashadu caadi tahay: qofka dhinac u jiifi, oo si taxaddar leh ula soco neeftiisa

4

Haddii neeftu aanay caadi ahayn – Bilow gargaarka wadnaha iyo sambabads ee 30:2. Qof kale u dir mashiinka kiciya wadnaha

Laabta hoos u riix 5–6 cm, 100–120 riixitaan daqiiqaddii	Afuuf kaliya ilaa inta laabtu kor u kacayso. Sii wad ilaa qof kale ku beddelayo

5

Daar mashiinka kiciya wadnaha oo ku dheji balastarka korontada siinaya wadnaha – Raac tilmaamaha mashiinka

Jooji riixista laabta keliya marka mashiinku wax cabirayo ama shoog bixinayo. Sii wad riixista/ afuufida inta lagu dhejinayo balastarka iyo inta mashiinka la daarayo	Hal balastar ku dheji kalxanta midigta. Hal balastar ku dheji meel 7-10 cm ka hoosaysay kilkisha qofka

Sii wad gargaarka wadnaha iyo sambabada ilaa ambalaasku imanayo ama ilaa aad aragto calaamado oo muujinay in qofku nool yahay

NRR

Ma waxbaa dhuunta u istaagay qofka?

- Haddii wax istaagaan dhuunta, waxay keeni kartaa in qofku nefsan kari waayo ama ay ku adkaato inuu neefsado
- Haddii qofku cunaha qabsado oo uusan awoodin inuu qufaco ama hadlo, waa khatar weyn
- Waxaa muhiim noqon kara in qofka lagu dhiirrigeliyo inuu qufaco. Qufacu wuxuu soo fujin karaa waxa cunaha istaagay oo markaana afka ka soo bixi kara

Haddii qofku uusan awoodin inuu qufaco ama hadlo, waa inaad caawisaa:

- Dhabarka si xooggan uga jugee, labada garab dhexdooda
- Cadaadis xoog leh saar qaybta sare ee caloosha, ama laabta

Haddii aadan ku guulaysan inaad soo bixiso waxa ku istaagay dhuunta, qofku wuu miyir beeli karaa oo suuxi kara. Markaas waa inaad bilowdaa gargaarka wadnaha iyo sambabada. Sidoo kale waa inaad wacdaa 113 si aad gargaar u hesho.

Wuu soo jeedaa, laakiin gargaar buu u baahan yahay

Maxaa dhacay?

- Waa inaad ilaalisaa ammaankaaga iyo kan dadka kale, si aan qof kale u dhaawacmin
    - ◊ Markasta waa inaad fiirisaa hareeraha oo hubisaa in aad idinku nabad qabtiin. Xaaladdu ma sheegi karta waxa dhacay? Dhaawacyo noocee ah ayaan filan karnaa?
- Hubi miyirka qofka

Qofku ma u baahan yahay gargaar degdeg ah?

- **Fiiri**
    - ◊ Qofku ma si caadi ah ma u neefsanayaa mise way ku adagtahay? Qofku xanuun ma dareemayaa? Midabka maqaarka sidee yahay, ma cadaan buu noqday oo dhididay? Ma aragtaa dhiig?
- **La hadal**
    - ◊ Weydii qofka waxa dhacay iyo goorta xaaladdu sidan noqotay. Qofku meel xanuun ma ka dareemayaa? Ma maqashaa codad aan caadi ahayn marka uu neefsanayo? Qofku ma fahmayaa hadalkaaga? Qofku cudur ma qabaa? Ma ogyahay magaca cudurka?
- **Taabo**
    - ◊ Sidee buu yahay maqaarka qofku (qabow, qoyaan, qalalan mise diirran)? Qofku ma ka falcelinayaa taabashada oo xanuun ma dareemayaa?

Wac mar walba 113 haddii aad shakisan tahay. Qofka ka ilaali qabowga oo daryeel sii.

Sii gargaarka degdegga ah.

Ma noqon kartaa dhiigbax ama xinjirow maskaxeed?

Norway qiyaastii 10 000 qof ayaa dhiigbax ama xinjirow maskaxeed ku dhacaa sannad kasta. Inta badan way ka badbaadaan. Waa muhiim in la siiyo gargaar degdeg ah - si dhakhso ah oo sax ah.

Waa maxay dhiigbax ama xinjirow maskaxeed?

- Dhiigbax ama xinjirow maskaxeed waa cudur halis ah, mararka qaarkoodna wuxuu sababaa dhimasho
- Badanaa xinjirow dhiig ayaa xidha xidid-dhiig oo maskaxda mara (85%). Taasi waxay ka dhigan tahay in maskaxdu aysan helin dhiig ku filan. Dhaawacu wuu yaraan karaa haddii qofku si degdeg ah u helo gargaar.
- Sidoo kale wuxuu noqon karaa dhiigbax maskaxeed (15%). Taasi waxay ka dhigan tahay in uu dillaaco xidid-dhiig maskaxda gudaheeda ah. Dadka uu ku dhaco dhiigbax ama xinjirow maskaxeed waa in si degdeg ah isbitaalka loo geeyo

Maxaa la rabaa inaad eegto?

- Qofku mar walba xanuun ma dareemayo. Sidaas darteed qaar bay waqti badan ku qaadataa in ay gargaar codsadaan
- Wejiga badhkii ayaa isbedeli kara. Qofku wuxuu lumin karaa dareenka hal dhinac wejiga, wuxuuna u dhoolacadayn karaa si qallooc ah
- Qofku waxaa ku adkaan karta inuu hadlo ama fahamka hadalkaaga. Waxa kale oo ku adkaan karta inuu si caadi ah u socdo, iyo inuu dhibsado iftiinka ama dhawaaqa
- Waxaa adkaan kara liqidda cuntada sababtoo ah dareenka ama awooda murqaha oo yaraaday*
- Aragga indhaha ayaa isbedeli karaa ama gebi ahaanba lumi kara
- Qofku wuxuu bilaabi karaa inuu u dhaqmo si ka duwan sidi hore. Wuxuu noqon karaa qof wareersan, xanaaqsan, cadhaysan, ama waxba dan ka lahayn
- Madax-wareer degdeg ah*, socod aan toosnayn. Qofku uma istaagi karo ama uma socon karo si toos ah

Hadal:

Weydii qofka inuu ku celiyo hal jumladnoo hadal ah. Xinjirowga iyo dhiigbax maskaxeed waxay ku adkayn karaan hadalka ama fahamka su'aasha.

Dhoolacadee:

U sheeg qofka inuu dhoolla-caddeeyo oo ilkihiisa ku tuso. Eeg in afku toosan yahay, ama dhinac u qalooco.

Kor u qaad:

Weydii qofka inuu gacmaha kor u qaado. Qofku ma awoodayaa

Maxaad sameynaysaa?

- Wac 113
- Hubi in qofku neefsan karo
- Ha ka tagin qofka
- Naxariis tus, gacantiisa qabo, dhabankiisa taabo – muuji inaad la joogtid
- Hubi in qofka diirran yahay oo aanu qaboobin

Qofka dhiig ma ka socdaa?

Haddii aad aragto in qofku nabar leeyahay, waa inaad eegtaa;

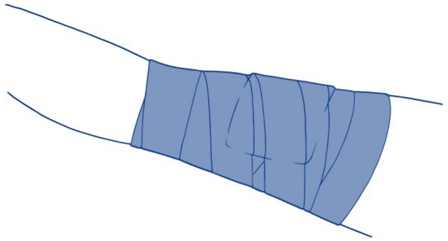
- Dhiig badani ma ka socdaa nabarka?
- Nabarku ma godan yahay?
- Nabarku ma u furan yahay qaab dhinacyadu nabarku isa soo gaadhi karin?
- Nabarku ma wasakh buu leeyahay?
- Haddii nabarku weyn yahay, qofku wuxuu lumin karaa dhiig badan

Nabarro yaryar:

- Nabarrada yaryar waxaad ku dabooli kartaa balaster ama faashad yar ku duub
- Biyo ku dhaq haddii nabarku wasakh yahay, ka hor intaadan duubin

Marka qofku uu aad u dhiig-baxayo:

- Waa inaad joojisaa dhiigga. Si xooggan u cadaadi oo kor ugu qaad meesha dhiig baxaysa oo wadnaha ha ka sarreeyso
- Wax nadiif ah saar nabarka (maro nadiif ah ama faashad haddii aad haysato)
- Haddii dhiiggu aad u badan yahay, wax adag/culus ayaad ku saari kartaa faashadda dusheeda. Faashadda si adag ugu xidh, si dhiiggu uusan uga soo dhex bixin



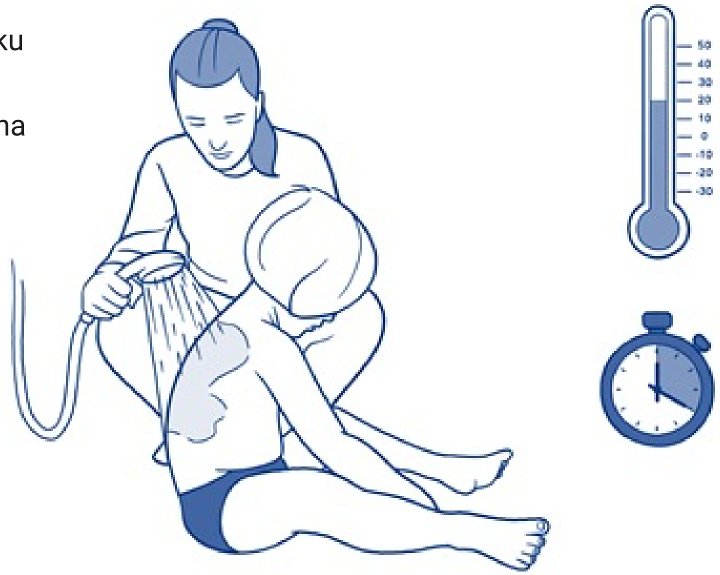
Haddii qofku uu dhaco, ama shil gaari galo ama wax kale ku dhacaan, waxaa jiri kara dhiig-bax iyo dhaawacyo halis ah oo aan korka qofka laga arki karin. Calaamadaha lagu garto waa in wadne-garaacu noqdo degdeg, maqaarka uu noqdo cadaan iyo qoyaan. Qofka dhaawacmay wuxuu inta badan noqdaa qof tartiib tartiib miyirkiisu u sii daciifayo. Qofka u daa inuu jiifo. Waa muhiim in qofka la ilaaliyo inuu diirran yahay oo qaboobin, xitaa haddii ay tahay maalin hawadu kulayl tahay. Haddii qofku qaboobo, dhiig-baxa gudaha ah ayaa ka sii dari kara.

Haddii aanad hubin, la xiriir dhakhtar

Dhaawacyo kale

Gubasho wayn:

- Gubashooyinka waaweyn waxay noqon karaan kuwo halis ah, mararka qaarna waxay khatar ku yihiin nafta
- Gubashooyinka waaweyn waxay sidoo kale sababi karaan nabarro waaweyn oo daran, qofkuna xanuun wayn buu dareemi karaa
- Waa muhiim inaad wacdo 113 oo qofka sida ugu dhakhsaha badan isbitaalka loo geeyo



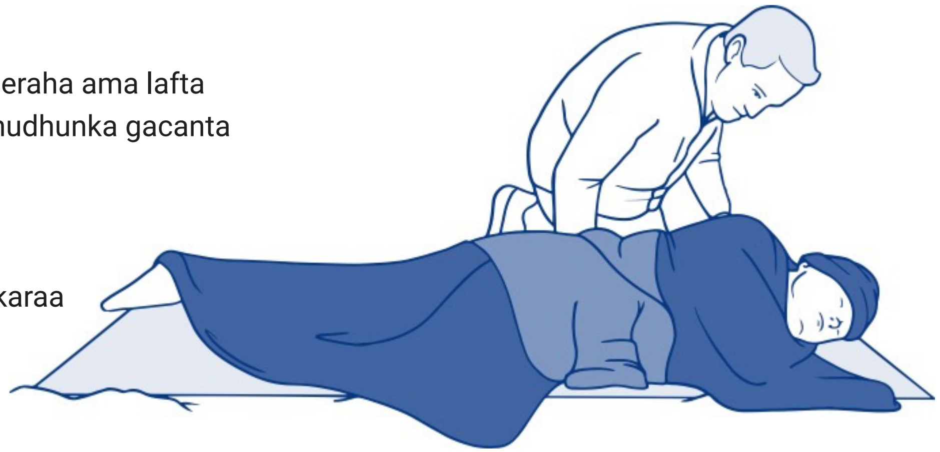
Gubasho yar:

- Gubashooyinka yaryar qabooji si qofku uusan xanuun badan u dareemin
- Gubashooyinka yaryar waxay noqon karaan kuwo daran haddii aan la qaboojin
- Meesha gubatay ku shub biyo nadiif ah oo herkulku yahay qiyaastii 20° C ah ku dhowaad 20 daqiiqo
- Saar faashad nadiif ah. Faashaddu waa inay ahaataa mid nadiif ah, ha saarin wax wasakh ah
- Aad isbitaalka degdegga (legevakt)

Dhaawacyada jabitaanka ah:

- Jidhka meel kasta dhaawac ayaa gaadhi kara. Inta badan waxa dhaawacma feeraha ama lafta kalxanta, laakiin waxa sidoo kale oo jabi kara curcurka gacanta, anqawyada, dhudhunka gacanta ama lugaha.

- Waa muhiim in meesha jabtay la ilaaliyo oo aan la dhaqaajin
- Qofka waa in la geeyo isbitaalka. Waxa laga qaadi karaa raajo waana la duubi karaa
- Hubi in qofku aanu qaboobin



Naftaada daryeel <3

Haddii aad la kulantay xaalad gargaar oo degdeg ah oo aad u aragtay mid adag, ama markii dambe ku dhalisay ka feker badan, waxaad wici kartaa 02415. Waa adeeg loogu talagalay dadka la kulmay xaalado gargaar oo degdegga ah oo culus. Halkaas waxaad ka heli kartaa caawimaad si aad ula tacaashid fikradaha iyo dareenkaaga, waxaana markasta wanaagsan in la helo dad lala hadlo.

Waqti gaaban kadib marka aad ka qayb gasho xaalad gargaar degdeg ah, waxaad dareemi kartaa in xaaladu ay xoogaa adag tahay. Waad cabsan kartaa, xanaaqi kartaa, walaaci kartaa ama inaad ooydo ayaad u baahan tahay. Waxaa madaxaaga ku soo dhici kara sawirro, codad ama ur culus. Waxa kale oo caadi ah inaad lalabbo dareento, yara gariirto, aad dareento in wadnahaagu si degdeg ah u garaacayo, inaad dareento walbahaar ama xanuun jirka ah.

Maalmaha ku xiga waxaad dareemi kartaa in xaaladii mar kale kugu soo noqotay. Taasi waxay ka dhigan tahay inaad in badan ka fekertay wixii dhacay. Jawigaagu si dhakhso ah ayuu isu beddeli kartaa. Waxaad dareemi kartaa farxad, murugo, niyad-jab iyo xanaaq. Waxa kale oo aad la kulmi kartaa dhibaato u saabsan hurdada, cuntada, xusuusta oo daciifta iyo inaad dareento eed/dembi.

Dhammaan arrimahan waa kuwo caadi ah. Laakiin waxay noqon kartaa wax fiican inaad qof la hadasho haddii aad waxyaabahaas dareento.

NORSK FOLKEHJELP OSLO, OASEN

E-post: oasen@nfoslo.no

Disse heftene, enklere norsk, somali, arabisk og ukrainsk, i førstehjelp har blitt til etter erfaringer Norsk Folkehjelp Oslo, Oasen har gjort seg etter å ha gjennomført mange førstehjelpskurs for fremmedspråklige. Det har vært ord og tiltak som har vært vanskelig å forklare, og det er bakgrunnen for disse heftene.

De er ett supplement til både instruktøren og deltakerne ved gjennomføring av Norsk Grunnkurs i Førstehjelp (NGF)

Norsk Folkehjelp Oslo, Oasen takker mange for bidrag og innspill til realiseringen av disse heftene.

Enklere norsk – Kjersti E. R. Jenssen, Are Vogt Moum, Siw Lilly Osmundsen og Aage W. Karlsen

Somali: Ahmed Yasin

Korrekturleser: Fadumo Mohamad Yusuf

Arabisk: Mohammed Ahmed Mahdy

Korrekturleser: Gernot Ernst

Ukrainsk: Olga K. Fossli

Korrekturleser: Yuliia Ryhun og Ihor Klivak

Grafisk designer: Carolina Carmen Rydzewska

Prosjektleder: Susana Biamon, Norsk Folkehjelp Oslo, Oasen

Til sist, men ikke minst, Stiftelsen Dam som har støttet prosjektet økonomisk, Og NAKOS (nasjonalt senter for prehospital akuttmedisin) som har støttet med tilgang til illustrasjoner, Norsk Resuscitasjonsråd for HLR plakaten, og fagrådet i Norsk Førstehjelpsråd som har lest igjennom og godkjent innhold-det.

Norsk Folkehjelp
Oslo, Oasen