Urdu
اردو

Deutsches Rotes Kreuz

Der kleine Rotkreuzhelfer
چھوٹا ریڈ کراس مددگار

Notruf 112

ایمرجنسی ٹیلیفون نمبر 112

Notruf 112 (Feuerwehr und Rettungdienst)
Legen Sie nicht einfach auf – warten Sie auf Rückfragen.
Im Notfall erhalten Sie hier Anleitung zur Ersten Hilfe.

ایمرجنسی ٹیلیفون نمبر 112 (آگ اور ریسکیو سروس)
اپنا کال ختم کرنے سے پہلے - سوالات کے لئے انتظار کریں
ہنگامی صورتحال میں، یہاں ابتدائی طبی امداد کے بارے میں ہدایات ملے گی

1

Verhalten an der Unfallstelle

حادثے کی جائے وقوعہ پر برتائو

Eigenschutz beachten und sich nicht unnötig in Gefahr bringen

Unfallstelle:

- **Warnblinker einschalten**
- **Gut erkennbar am Straßenrand anhalten**
- **Sicherheitsweste anziehen**
- **Warndreieck aufstellen**

Überblick verschaffen

Erste Hilfe leisten

اپنی حفاظت کے بارے میں خیال رکھیں

حادثے کی جائے وقوعہ

- انتباہ اشارے کے لائٹیں چالو کر دیں
- سڑک کے کنارے گاڑی اس طرح کھڑا کر دیں کہ اسے پہچانا جا سکے
- حفاظتی کوٹ پہن لیں
- انتباہ اشارے کے لائٹیں چالو کر دیں

مجموعی طور پر صورت حال کاجائزہ لیں

ابتدائی طبی امداد فراہم کریں

Retten aus Gefahr

خطرے سے بچاؤ کریں

Betroffenen aus dem Gefahrenbereich retten

- **Unter seinen Armen hindurchgreifen und einen Unterarm fassen**
- **Betroffenen mit dem Oberschenkel abstützen und ihn aus dem Gefahrenbereich retten**

Sich von anderen helfen lassen, wenn der Betroffene zu schwer ist

حادثے سے متاثر لوگوں کو خطرے کے علاقے سے باہر نکالیں

- باہوں کے نیچے سے اپنی ہاتھیں نکال کراس کے بازوئوں کو پکڑ لیں
- متاثر شخص کو اوپری ٹانگ پر حمایت کرتے ہوئے خطرے کے علاقے سے باہر لے جائیں

اگر شخص بہت بھاری ہو تو دوسروں سے مدد حاصل کریں

3

Kontrolle der Lebensfunktionen

جسم کے اہم اعضاء جانچ پڑتال کریں

Bewusstseinskontrolle durch lautes Ansprechen und Anfassen

Wenn keine Reaktion: Atmung prüfen

Wenn keine normale Atmung feststellbar: mit Wiederbelebung beginnen

اونچی آواز کے ذریعے شعور کی جانچ پڑتال کریں اور چھو کر رد عمل جانچیں

اگر وہ کوئی جواب نہیں دیتا ہے تو اس کی سانس کا جانچ پڑتال کریں

اگر وہ خود سے سانس نہیں لے رہا ہو تو مصنوعی سانس شروع کر دیں

4

Stabile Seitenlage

جسم کو سائڈ پرسلا دیں

Wenn der Betroffene normal atmet, aber bewusstlos ist:

- **Beachten: Kopf des Betroffenen in den Nacken legen, um seine Atemwege frei zu halten**
- **Zudecken, beobachten, betreuen**

Der geöffnete Mund ist der tiefste Punkt, so kann Erbrochenes abfließen.

Die stabile Seitenlage sichert die überlebenswichtige Atmung.

اگر سانس لے رہا ہو ، پر بے ہوش ہے:

- نوٹ : متاثر بندے کے سر اور گردن ایك لائن اختیار کرائیں تاکہ سانس کے راستے کھلے رہیں
- ایک کمبل کے ساتھ اس کو ڈھانکیں، اس کی حالت کا مشاہدہ کریں ، اس کی دیکھ بھال کریں

کھلے منہ کو جتنا ممکن نیچے کی طرف لائیں تاکہ الٹی کا مواد نکل جائے

جسم کو سائڈ پر لٹانے سے سانس کے راستے کھلے رہتے ہیں اور یقیناً سانس کا طریقہ کار کام کرتا رہتا ہے

Wiederbelebung

مصنوعی سانس کا طریقہ کار

Wenn keine normale Atmung feststellbar ist:

- **Notruf 112 absetzen**
- **Oberkörper des Betroffenen frei machen**
- **Im ständigen Wechsel:**
  - **Handballen in der Mitte des Brustkorbes aufsetzen 30 x Druckmassage (Frequenz 100-120/min) Bei Erwachsenen etwa 5-6 cm tief drücken**
  - **2 x beatmen**

اگر متاثر شخص نارمل سانس نہیں لے رہا ہو

- ہنگامی نمبر 112 پر کال کریں
- متعلقہ شخص کے جسم کے اوپری حصے کے کپڑے اتاریں
- متابادل ڈھنگ سے مندرجہ ذیل کاروائیاں کرتے رہیں
  - سینے کے وسط پر آپ کی مٹھی کی ایڑی رکھیں
    دبائو مساج کرنا ہے 03 دفع ، 021-001 / منٹ کی کثرت پر
    بالغ افراد کی صورت میں دباؤ 6-5 سینٹی میٹر کی گہرائی تک جا سکتی ہے
  - مصنوعی سانس کا طریقہ کار 2 دفع

Lebensbedrohliche Blutungen

خطرناک خون بہنے کی صورت میں

Verletzten hinlegen, Arm hochhalten

Starke Blutungen durch direkte Druckanwendung stoppen, möglichst keimarmes Material (z. B. Tuch) auf die Wunde pressen und/oder Druckverband anlegen.

Bei starken Blutungen den Betroffenen in die Schocklage legen

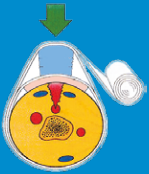
Decke unterlegen/zudecken

زخمی شخص کو فرش پر لٹائیں، ہاتھ اوپر اٹھائیں

براہ راست دباو کے ذریعہ خون کا بہاو روکیں، جس حد تک ہو سکے، جراثیم سے پاک چیز (مثلاً کپڑا) سے زخم دبائیں اور/یا پریشر بینڈیج لگائیں

اگر شدید خون بہہ رہا ہو تو متاثر شخص کو لٹانا ہے اور اس کے پیریں تھوڑا اونچا کرنا ہے

اس کے نیچے ایک کمبل بچھانا ہے / اور اوپر کمبل کے ساتھ ڈھکنا ہو گا



Kleiderbrände löschen

تمام جلتے ہوئے کپڑوں کو بجھانا ہو گا

Brennende Person aufhalten

Wolldecke zum Löschen so halten, dass der Ersthelfer sich nicht selbst verbrennt

Decke um den Hals des Betroffenen ganz abschließen

Betroffenen auf den Boden legen und die Decke vom Hals in Richtung der Füße abstreifen/glattstreichen

جلتا ہوا شخص جو دوڑھ رہا ہے ، اسے روکیں

کمبل اس طریقے سے پکڑیں کہ جو شخص ابتدائی طبی امداد فراہم کرتا ہے اسے خود کو آگ نا لگ جائے

متاثر شخص کو مکمل طور پر گردن تک کمبل میں لپیٹیں

متاثر شخص کو فرش پر لٹا کر کمبل کے ساتھ ڈھانکنا اور کمبل کے اوپر ہاتھ رکھ کراسے پھسلاتے ہوئے گلے سے ٹانگوں تك لے جائیں ۔

Helfen ist Pflicht! Sei ein HELD!

مدد کرنا لازمی ہے! ایک ہیرو کی طرح !

Hilfe rufen/Notruf 112

Ermutigen und trösten

Lebenswichtige Funktionen kontrollieren

Decke unterlegen/zudecken

مدد / ایمرجنسی نمبر 112 پر کال کریں

حوصلہ افزائی کریں اور تسلی دیں

تمام اہم افعال کی جانچ پڑتال کریں

نیچے ایک کمبل بچھائیں / اور کمبل سے
ڈھانك بھی دیں

Weitere Informationen zur Ersten Hilfe unter www.drk.de

مزید امداد کے سلسلے میں معلومات کے لئے مندرجہ ویب سائٹ دیکھیں de.drk.www

Mit freundlicher Unterstützung von:

دوستانہ حمایت کے ساتھ :

DRK-Landesverband Rheinland-Pfalz e.V.