

هېڅکله ماشوم مه ښوروي



د ماشومانو ښورول هېڅکله سم کار نه دی

په غېږ کې نیول، په مینه غېږ ورکول، او تر څارنې لاندې ورسره لوبې کول ستاسو له ماشوم سره د اړیکې د پیاوړتیا او د هغه د ودې او پرمختګ د ملاتړ لپاره خوندي او مهمې لارې دي. خو، دا مهمه ده چې پوه شئ چې ناوړه چلند - په ځانګړې توګه ښورول - کولی شي ماشوم ته جدي زیان ورسوي. هغه تپونه چې د ماشوم د ښورولو له امله رامنځته کېږي، د ماشوم د عادي پالنې پر مهال، لکه په مینه غېږ کې نیولو یا په نرمۍ ورسره لوبې کولو، نه رامنځته کېږي.

کوچني ماشومان د زیات خطر سره مخ وي، خو ښورول کولی شي لویو ماشومانو او کوچنیو ماشومانو ته هم جدي زیان ورسوي.

دا کله رامنځته کېدای شي؟

د ماشوم ښورول کېدای شي هغه وخت رامنځته شي کله چې مور، پلار یا پالونکی ځان ستړی، ستومانه یا عصبي احساس کړي، په ځانګړې توګه کله چې ماشوم ډېر ژاړي. ډېری خلک د ماشوم د زیان رسولو نیت نه لري، خو کېدای شي د فشار په یوه شېبه کې داسې عمل وکړي، پرته له دې چې پوه شي چې د ماشوم ښورول څومره خطرناک کېدای شي.

د ماشوم ښورول هېڅکله سم کار نه دی.

حتی که تاسو فکر کوئ چې ستاسو ماشوم ساه اخستل بند کړي، بیا هم هغه مه ښوروي - سمدستي د درې صفر (000) شمیرې سره اړیکه ونیسئ او مرسته وغواړئ.

که ماشوم وښورول شي نو څه پېښېدای شي؟

د ماشوم ښورول ډیر خطرناک دي او کولی شي د دماغ تلپاتې زیان، معلولیت، تپي کیدو یا مړینې لامل شي.

ماشومان لوی سرونه او د غاړې کمزوري عضلات لري. کله چې هغوی ناڅاپه وښوځول شي، د هغوی سر په چټکۍ سره مخکې او شا ته خوځېږي او دوی نشي کولی کنټرول یې کړي. دا ناڅاپي حرکت دماغ ته زیان رسولی شي. دا کولای شي کوچني د وینې کوچني رګونه وشکوي او د وینې بهېدنه رامنځته کړي.

دا ډول تپونه کولی شي لاندې پایلې ولري

- بې هوښي
- د تشنج حملې او صرع ناروغي (اختلالات)
- روندوالی
- دماغي فلج
- د خبرو کولو او زده کړې ستونزې
- هډوکو او نورو ارګانونو لکه ځیګر، زړه، پښتورګو او سپو ته زیان
- مړګ.



که تاسو فکر کوئ چې ماشوم ښورول شوی

د خطر نښې کېدای شي په لاندې ډول وي:

- خوبولي حالت
- سستي (د عضلاتو کمزوری ټون)
- لیزه (ټکانونه)
- په ساه اخیستو کې بدلونونه یا د خوړو ستونزه
- کانګې
- د سترګو د مردمکانو نا برابره اندازه یا پراخوالی
- د پوستکي سپینوالی/بېرنگوالی، شینوالی یا داغداغ حالت (د وینې د کم جریان له امله)

د ژړا د مدیریت لارې

ټول ماشومان ژړي، او ځینې د نورو په پرتله ډېر ژړي. ژړا عادي ده او د ماشوم د اړیکې نیولو او زموږ د پام رارولو اصلي لاره ده.

ډېر لاملونه شته چې ماشومان ولې ژړي. دوی ممکن وي:

- لوړه، ستړیا، یا د ډایپر (پامپر) بدلولو اړتیا
- ډېر تود یا ډېر یخ
- نارامه وي یا یې تنګې جامې اغوستې وي
- له حسې محرکاتو ډېر اغېزمن شوی
- خفه، یوازې یا وېرېدلی
- ناروغه.

د ژړا کوونکي ماشوم د ارامولو لپاره لارښوونې

که ماشوم ته خواړه/شیدې ورکړل شوې وي، ډایپر یې بدل شوی وي، په غېږ کې نیول شوی وي او بیا هم آرام نه شي، نو تاسو کولی شئ لاندې لارې وازموئ:

- په نرمۍ سره یې وموښئ یا یې ورو ورو وټئ
- له ماشوم سره په غېږ کې په نرمۍ قدم ووهئ یا یې ورو ورو وښورئ، داسې چې ماشوم ستاسو سینې ته نږدې نغښتی وي څو ستاسو د زړه ضربان احساس کړي
- ماشوم ته مو سندري وواياست، خبرې وکړئ یا په ټیټ غږ ورسره وغږېږئ.
- ماشوم په د ماشوم گاډۍ (پرام) کې کېنوی او د قدم وهلو لپاره یې بهر بوځئ.

که ستاسو ماشوم لا هم ناخوښ یا نارامه ښکاري، ښايي ناروغ وي. که تاسو د خپل ماشوم په اړه اندېښنه لرئ، د خپل عمومي ډاکټر (GP) سره وګورئ یا د مشورې لپاره د MCH لاین سره په 13 22 29 شمېره (24 ساعته) اړیکه ونیسئ. که تاسو احساس کوئ چې دا بیړنۍ حالت دی، نو درې صفرو (000) ته زنگ ووهئ.

د ارام پاتې کېدو لپاره لارښوونې

که تاسو ځان ډېر ستړی یا تر فشار لاندې احساسوئ، تاسو کولی شئ لاندې ګامونه وازموئ څو ارام او د کنټرول احساس وکړئ:

- خپل ماشوم په خپل بستر (کټ) کې په شا کېږدئ، بیا د لږ وخت لپاره ترې لرې شئ څو ځان آرام کړئ
- خپل 'د خوندیتوب پلان' وګورئ (لاندې برخه وګورئ)
- د مرستې لپاره یو ملګري یا خپلوان ته زنگ ووهئ
- یو مسلکي کس یا د مرستې کړنې ته زنگ ووهئ — شمېرې د دې بروشر په پای کې موندل کېدای شي.

د خوندیتوب پلان جوړ کړئ

ځینې وختونه کېدای شي تاسو ځان ستړی، تر فشار لاندې یا ډېر ستړیا احساس کړئ. مخکې له مخکې پلان جوړول کولی شي له تاسو سره مرسته وکړي چې آرام پاتې شئ. د خوندیتوب پلان کې هر هغه څه شاملېدای شي چې له تاسو سره مرسته وکړي چې ارام پاتې شئ، لکه:

- هغه لارې چارې چې مخکې یې له تاسو سره مرسته کړې ده څو خپل ماشوم آرام کړئ
- د هغو کسانو یا مسلکي ملاتړونو یو لیست ولرئ چې تاسو ورسره اړیکه نیولی شئ
- د ځان د ارامولو لارې، لکه ورو ساه اخیستل.

د خوندیتوب پلان په پخپال یا په داسې ځای کې ولکوئ چې په اسانۍ سره یې وګورئ.

د ملاتړ ترلاسه کول

- لایف لاین (13 11 14) www.lifeline.org.au: د مرستې 24/7 ساعته ټیلیفوني لاین دی، 7 ورځې په اونۍ کې. که تاسو یا ستاسو د کورنۍ کوم غړی ځان ته د زیان رسولو په اړه فکر کوي.

- www.13yarn.org.au (13 92 76) 13Yarn: د ابوریجینل او ټورس سټریټ آیلینډر خلکو لپاره 24 ساعته، 7 ورځې په اونۍ کې د بحران د ملاتړ ټیلیفوني لاین دی.

د ژباړې، اورېدو او خبرو کولو خدمتونه

- ملي ریلې خدمت (NRS) www.accesshub.gov.au/about-the-nrs: یو وړیا خدمت دی چې د هغو کسانو سره مرسته کوي چې کانه وي، یا د اورېدو یا خبرې کولو ستونزه ولري، څو د ټیلیفون له لارې له اورېدونکو کسانو سره په ټیلیفون اړیکه ونیسي.
- د ژباړې او شفاهي ژباړې خدمت (TIS National) (131 450) www.tisnational.gov.au: یو وړیا خدمت دی چې 24 ساعته، 7 ورځې په اونۍ کې موجود دی، د هغو کسانو لپاره چې په انګلیسي ژبه پرته په نورو ژبو خبرې کوي.

د هوساینې (روغتیايي او رواني آرامتیا) ملاتړ خدمتونه

- PANDA (1300 726 306): د زیږون څخه مخکې او وروسته د اضطراب او خپګان ټولنې د مرستې کرښه ده.
- ForWhen (1300 242 322): د زیږون څخه مخکې او وروسته د خپګان او اضطراب د مرستې کرښه ده.

د مور او ماشوم د روغتیا (MCH) کرښه

د MCH لاین (13 22 29): د مور او ماشوم د روغتیا د نرسانو له خوا وړیا او محرمانه ټیلیفوني ملاتړ دی چې کولی شي ستاسو د ماشوم د روغتیا، ستاسو د خپل روغتیا او د والدينټوب د هر ډول ستونزو په اړه له تاسو سره خبرې وکړي. اووه ورځې په اونۍ کې، 24 ساعته په ورځ کې پراښستی وي، په شمول د عامه رخصتیو.

بیړنۍ حالت

که تاسو یا ستاسو تر پاملرنې لاندې ماشوم د ژوند لپاره په خطرناک حالت کې وي یا بیړنۍ درملنې ته اړتیا ولري، نو (000) درې صفرو ته زنگ ووهئ.

بیړني ملاتړونه

- نرس-آن-کال (1300 60 60 24): یوه وړیا او محرمانه ټیلیفوني مرستې کرښه ده چې د ثبت شوې نرس له خوا سمدستي او مسلکي روغتیايي مشورې وړاندې کوي.
- مجازی بیړنۍ څانګه (www.vved.org.au): که تاسو بیړنۍ پاملرنې ته اړتیا ولرئ، د ویډیو کال له لارې له بیړنې ډاکټر یا نرس سره اړیکه نیولی شئ. وړیا، 24 ساعته په ورځ کې او 7 ورځې په اونۍ کې، هېڅ رېفرل، ملاقات (وخت نیولو) یا میډیکېر کارت ته اړتیا نشته.
- د کاري ساعتونو څخه وروسته د ماشوم د خوندیتوب بیړنۍ خدمت (13 12 78): د عادي کاري ساعتونو څخه بهر د ماشوم د سمدستي خوندیتوب په اړه د اندېښنو راپور ورکولو لپاره. د دوشنبې تر جمعې پورې د ماښام له 5 بجو څخه د سهار تر 9 بجو پورې، او د اونۍ په پای کې 24 ساعته شتون لري.

د دې سند د بلې بڼې د ترلاسه کولو لپاره د مور او ماشوم د روغتیا څانګې ته برېښنالیک واستوئ mch@health.vic.gov.au

د ویکټوریا ایالت د حکومت له خوا اجازه ورکړل شوی او خپور شوی، 1 Treasury Place, Melbourne.

© د ویکټوریا ایالت، استرالیا، د روغتیا څانګه، جون 2026. (2604540)