Believe in children
Barnardo's

که چېرې نېوهېږئ چې د ماشوم د سينې د ناروغۍ په صورت کې څه وکړئ، نو زموږ د مرستې له کرښې سره اړيکه ونيسئ

د ژمي په موسم کې په تنکيو ماشومانو کې ټوخی، تبه او د سينې ناروغي عامه وي. چمتو اوسئ د ډېريو ماشومانو مراقبت په کور کې په خوندي ډول کېږي، خو ځينې وخت هغوی د NHS مرستې ته اړتيا پيدا کوي.

آيا تاسو يو تورپوسته، آسيايي يا د نژادي اقليت تبعه ياست چې غواړئ د سينې د ناروغيو په هکله په ډېر څه پوه شئ؟ آيا غواړئ د مناسبو روغتيايي خدماتو د ترلاسه کولو په برخه کې ملاتړ ترلاسه کړئ؟

موږ ته په 0800 151 2605 شمېره زنګ ووهئ
https://helpline.barnardos.org.uk

QR کوډ د وېبسايټ د لاربښوونې په پاڼه کې سکن کړئ

زموږ د مرستې د خط مشاورين کولی شي تاسو ته په انګليسي، پنجابي، ميرپوري، پولنډي، لوګانډا، رويانکول، روتورو ا کېنيارواندا ژبو لارښوونې وړاندې کړي. د نورو ژبو لپاره ژباړونکي موجود دي.

نور معلومات په **https://what0-18.nhs.uk** کې وګورئ

اردو	اگر آپ اس پوسٹر کو نہیں پڑھ سکتے ہیں، یا زیادہ مدد کی ضرورت ہے تو براہ مہربانی 0800 151 2605 پر کال کریں
پنجابي	ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਪੋਸਟਰ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਵਧੇਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 0800 151 2605 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ
پولنډي	Jeśli nie może Pan/Pani odczytać tego plakatu lub potrzebuje Pan/Pani dodatkowej pomocy, prosimy o kontakt pod numerem 0800 151 2605

که چېرې د خپل ماشوم د روغتيا په هکله اندېښمن ياست، نو په خپله غريزه باندې باور وکړئ.

سور

که چېرې ستاسو ماشوم له لاندينيو مواردو څخه کوم يو ولري:

- غير نورمال رنګ (د رنګ الوتل، د رنګ ارغواني کېدل يا شنه کېدل)
- ډېر غير منظم او غړ لرونکي نفس اخيستل
- تغذيه نه کول
- سستي او بې حالي يا په شديد ډول ټکان خوړل
- داسې يوه نوې بېتابي چې د شيشې په نيولو سره هم نه ورکېږي

تاسو بېړنۍ مرستې ته اړتيا لرئ:

د ترټولو نږدې روغتون د بېړنيو مراقبتونو څانګې (A&E) ته مراجعه وکړئ او يا 999 ته زنګ ووهئ.

ژېړ

که چېرې ستاسو ماشوم له لاندينيو مواردو څخه کوم يو ولري:

- نفس اخيستل يې سختېږي – هغوی خپلې پوښتۍ کش کوي
- ځينې وختونه نفس اخيستل غړ لرونکي او غير منظم وي
- د 12 ساعتونو لپاره د پمپر نه لمدول
- د عضلاتو د درد لا امله لړزېدل او شکايت کول
- تر 5 ورځو څخه زيات د وجود د حرارت د درجې لوړېدل

تاسو نن اړتيا لرئ چې يو ډاکټر يا نرس ته زنګ ووهئ:

لطفا جراح GP ته زنګ ووهئ او يا له NHS-111 سره په اړيکه کې شئ – 111 ډايل کړئ.

شين

که چېرې ستاسو ماشوم له پورتنيو علايمو څخه يوه هم نه لري:

- ځان ډاډه کړئ چې هغو کافي اوبه او شيدې ترلاسه کوي
- هغو علايم تعقيب کړئ او پام ورته وکړئ چې په مرور د زمان بدتره کېږي

د ځان مراقبت.

په خپل کور کې د ماشوم مراقبت ته دوام ورکړئ. که چېرې لا هم د خپل ماشوم په هکله اندېښنه لرئ، له NHS-111 سره اړيکه ونيسئ – 111 ډايل کړئ.

Barnardo's Registered Charity Nos. 216250 and SC037605 22793shc21