

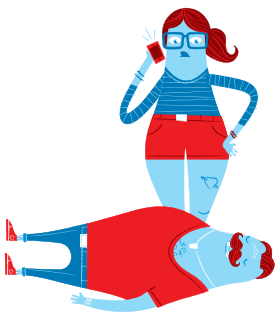
# په گډه مور کولای شو ژوند وژغورو!

که یو څوک ...  
بې هوشه وي؟ په عادي ډول ساه نه اخلي؟  
دا د عمل کولو وخت دی! ثانیه شمیرېږي دا زموږ ټولو پورې  
تړاو لري چې څنگه په 3 ساده گامونو  
کې ژوند وژغورو:

## 1: زنگ

اوس ټریپل زیرو  
(000) ته زنگ  
ووځئ.

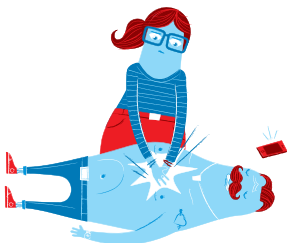
زنگ اخیستونکی به  
به تاسو سره د CPR او د  
ډیفبریلېټر (AED) د کارولو په  
هکله خبرې وکړي.



## 2: زور

د تیو تر منځ په سینه  
زور ورکړئ.

سخت زور ورکړئ.  
گړندی زور ورکړئ.



## 3: شاک

تعقیب کړئ. او  
لارښوونې ډیفبریلېټر  
(AED) چالو کړئ  
که موجود وي..

