



FIRST AID إسعاف أولي עזרה ראשונה

KEEP THIS BROCHURE
AND OCCASIONALLY
REFRESH YOUR MEMORY

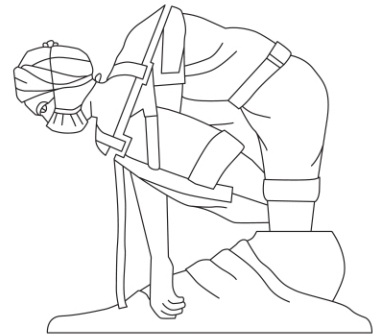
احتفظوا بهذه النشرة
واستعملوها من وقت
لآخر لإنعاش ذاكرتكم

שמרו עלון זה אצלכם
והיעזרו בו מדי פעם
לדיעוון הזיכרון.

Remember! Many people are unfortunately prone to regard as real only what they can see, such as a wound or bleeding.

תזכרו! لسوء الحظ لا يدرك معظم الناس سوى الأشياء المرئية, مثل الجرح أو النزيف.

זכרו! לדוע המזל, רוב האנשים תופסים כממשיים רק דברים הנראים לעין, למשל פצע, או דימום.



First determine if a rescue attempt is actually needed. It is a waste of time to rescue someone not in need of rescuing.

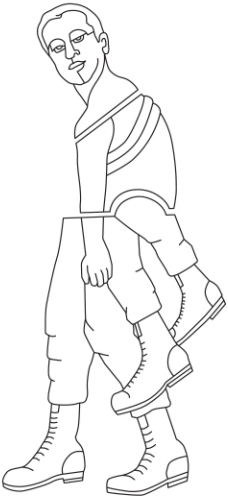
באדיء ذي بدء, اكتشفوا ما إذا كانت عملية الإنعاش ضرورية. العلاج المنقذ لحياة إنسان لا يحتاج إلى الإنقاذ هي مضيعة للوقت.

ראשית כל יש לברר אם נחוצה פעולת חילוץ. טיפול מציל חיים באדם שאינו זקוק להצלה, הוא בזבוז זמן.

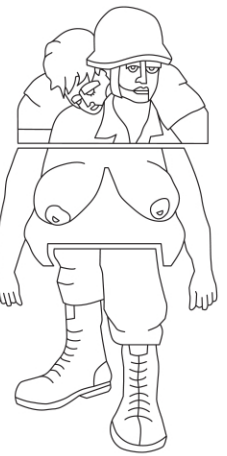
Shout for help
اطلب/ي مساعدة
קרא.י לעזרה



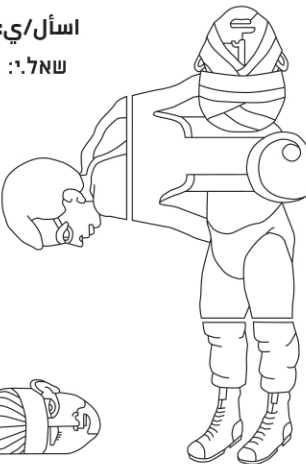
Do not tend to be overly sympathetic
يجب تجنب الإفراط في التعاطف
יש להימנע מהפגנת הזדהות-יתר



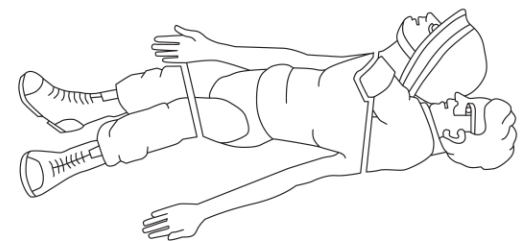
Feel for breath on the side of your face
أشعري/ي بنفس المصاب/ة على جانب وجهك
חושי את נשימת הנפגעת בצד פניך



Ask: Do you know who you are?
اسأل/ي: هل تعرف/ين من أنت?
שאל.י: אתה יודעת מי אתה?



Gently pick up any organs that may be on the ground
اجمع/ي بحذر الأعضاء المتناثرة على الأرض بعناية
אספי בזהירות איברים הפזורים על הקרקע



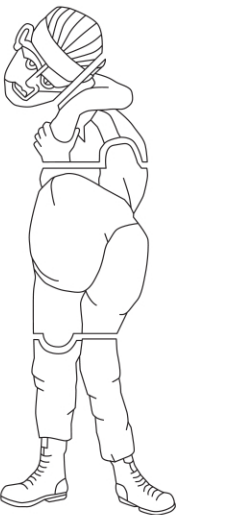
Lie on your side facing the casualty
استلق/ي على جانبك ووجهك يواجه المصاب
שכב.י על צדך כשפניך פונות לנפגעת

Shout: Are you OK?
اصرخ/ي: هل أنت بخير?
צעק.י: אתה בסדר?



Do not attempt to push bones under the skin
لا تحاول/ي دفع العظام مرة أخرى تحت الجلد
אל תנסה.י לדחוף עצמות בחזרה אל מתחת לעור

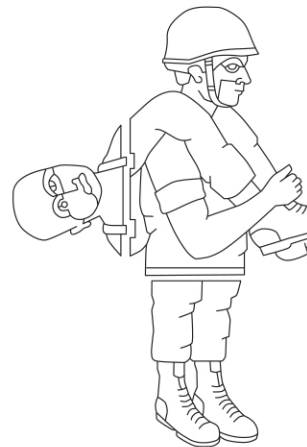
Ask: Do you feel any pain?
إسأل/ي: هل تشعر/ين بالألم?
שאל.י: כואב לך?



Do not attempt to push any brain matter back into the head
لا تحاول/ي دفع أجزاء من الدماغ إلى الرأس
אל תנסה.י לדחוף חלקי מוח בחזרה לתוך הראש



Do not touch the wound
لا تلمس/ي الجرح
אין לגעת בפצע



Quickly remove the casualty from danger
ابق/ي الصحية بعيدًا عن الخطر قدر المستطاع
רחקי את הנפגעת מהסכנה במהירות האפשרית

WARNING! STAYING AWAY FROM HAZARDOUS SITUATIONS IS THE FIRST RULE. DO NOT STAY ANYWHERE YOU MAY BE ENDANGERED, ASSAULTED, OR HURT. SOMETIMES WHEN YOU CANNOT LEAVE, IMAGINING A SAFE SPACE IS A HELPFUL TECHNIQUE. IMAGINE A PLACE WHERE YOU FEEL SAFE; PICTURE IT AS DETAILED AS YOU CAN, AND GO THERE WHEN NECESSARY.

تحذير! الابتعاد عن الحالات الصعبة هو القاعدة الرئيسيّة. لا تبق/ي في مكان تتعرض فيه للخطر أو الهجوم أو الأذى. أحيانًا، عندما لا يمكنك المغادرة، سيساعدك الأمر بأن تتخيل/ي مكانًا آمنًا لنفسك. تخيل/ي بالتفصيل مكانًا تشعر/ين فيه بالأمان، واذهب/ي إليه عند الحاجة.

אזהרה! התרחקות ממצבים קשים היא כלל ראשון. אל תישאר.י במקום שבו מסכנים, מתקיפים או פוגעים בך. לפעמים, כשאין אפשרות לעזוב, יעזור אם תדמיין.י לעצמך מקום בטוח. דמיין.י לפרטי-פרטים מקום שבו אתה מרגישה בטוחה, ולכי לשם בעת הצורך.

