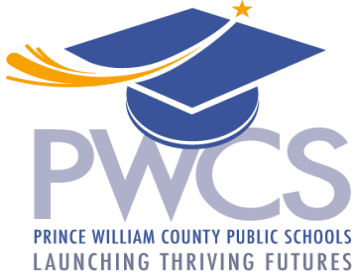


د والدينو او پاملرنه کوونکو لپاره د خونديتوب په موخه معلوماتي توکي



خپل ماشوم سره په خوندي پاتې کېدو کې مرسته وکړئ

ميندې، پلرونه او پاملرنه کوونکي د ماشوم په فزيکي او احساساتي روغتيا کې خورا مهم رول لوبوي، په ځانگړې توگه کله چې يو تنکي ځوان ځان ته د زيان رسولو، د ځان وژني فکرونو، يا نورو ته د زيان رسولو له فکرونو سره لاس او گربوان وي. دا لارښود په روښانه برخو کې مهم معلومات تشریح کوي ترڅو تاسو سره ستاسو د ماشوم څخه د ملاتړ کولو او د کور خوندي چاپيريال ساتلو کې مرسته وکړئ.

چټکې مرستې ته اړتيا لری؟

- که تاسو نه شئ کولی د خپل ماشوم فزيکي خونديتوب تضمین کړئ، نو له ۹۱۱ سره اړیکه ونیسئ.
- د ځان وژني او د کرکېچن حالت شمیره: د وړيا او محرمانه ملاتړ لپاره هر وخت ۹۸۸ شمیرې ته زنگ ووهئ يا پیغام واستوئ.

باید د څه په لټه کې یاست

د کړاو يا تشويش د لومړنيو نښو نښانو پېژندل تاسو ته اجازه درکوي چې د وضعیت له خرابېدو مخکې خپل ملاتړ وړاندې کړئ. په خپل حس يا شعور باور ولری. که ستاسو ماشوم "بدل" ښکاري، د يوازيتوب احساس کوي، يا په غیر عادي ډول خفه وي، ورسره خبرې وکړئ.

په ممکنه خبرداری ورکوونکي نښې نښانو کې لاندې ذکر شوي شامل دي:

- بې دلیله تپونه يا د تېره (تېز) څیزونو د پټولو هڅه کول.
- د مړینې يا د ځان ورکولو په اړه خبرې کول، لیکل يا په ټولنيزو رسنيو کې پوست کول.
- شدید غوسه، ژر خفه کېدل، يا په مزاج کې ناڅاپي بدلونونه.
- له کورنۍ يا ملگرو څخه ځان لیرې کول (گوبنه توب).
- له وسلو، تاوتریخوالي، يا په انټرنیټ کې له ځورونکو موادو سره لېوالتيا ښودل.

په پاملرنې سره ځواب ورکول

کله چې ماشوم دردناک احساسات يا چلند شریکوي، ستاسو ارام، ملاتړ کوونکی شتون کولی شی خورا لوی توپیر رامینځته کړي. دا برخه پر اړیکو ولاړ غبرگونونو باندې تمرکز کوي کوم چې ستاسو ماشوم سره مرسته کوي چې د اورېدل کېدو او خونديتوب احساس وکړي.

په شفقت سره د ځواب ورکولو لارې چارې:

- ارام اوسئ. ستاسو د خبرو لهجه د خونديتوب پیغام ورکوي.
- پرته له قضاوت کولو ورته غور ونیسئ.
- احساسات یې تایید کړئ: لکه "له تا مننه چې ما ته دې وویل. زه پوهیږم چې دا کار واقعا ستونزمن دی."
- آزادې پوښتنې وکړئ: لکه "آیا کولی شې راته ووايي چې څه روان دی؟"
- له سزا ورکولو ډډه وکړئ. پرځای یې پر خونديتوب، اړیکې او ملاتړ تمرکز وکړئ.

د کور خوندي کول

د کرکېچن حالت پر مهال خطرناکو څیزونو ته لاسرسې موندنه محدودول د پاروونکي خطري چلند کمولو یوه مهمه لاره ده.

درمل او وسلې باید تل قلف وساتل شي. بیا ځلي ډاډ ترلاسه کړئ چې لاندې توکي په خوندي ډول ساتل شوي دي:

- درمل او د کور توکي/مواد - ټول نسخوي او بې نسخې درمل، ویتامینونه، د پاکولو توکي، زهریله محصولات، الکول، نشه یي توکي (چرس وغیره) او تنفسي مواد قلف وساتئ.
- وسلې او اړوند توکي - وسلې قلف، خالي (پرته له مرمیو) او د لاسرسې موندلو څخه لیرې وساتئ؛ مهمات یې په جلا ځای کې قلف کړئ. ټول لوازم، کلي گاني، کوډونه او قلف بکسونه خوندي کړئ. د وسلو او درملو د وړيا قلفونو په اړه د معلوماتو لپاره د [Lock and Talk Virginia](#) ویب پاڼه وگورئ.
- تېره (تېز) شیان يا توکي - چاقوگان، کینچې، استرې، د ځان جوړونې يا سینگارولو وسایل او نوکه لرونکي تېره واړه شیان لکه پنبونه يا ماتې شوې ښینې خوندي وساتئ.
- د زندی کېدو (خفه کېدو) خطرونه - هغه توکي لکه کمربندونه، پري، مزی (سیمونه)، پلاستيکي کڅوړې او هر هغه څه چې وزن پورته کولی شي يا ځورند پاتې کېدی شي، په خوندي ځای کې وساتئ.

- نور خطرورنه - وسایل، لایټرونه یا اورلگیتونه، واره برېښنايي وسایل چې اوږده مزی لري او درانه شیان په خوندي ډول وساتي.

د خونديتوب ورځني لاری چاری/ کارونه

- د قلف لرونکو بکسونو، خوندي خزانو یا قلف لرونکو الماریو څخه گټه پورته کړئ.
- د خوب خونو او تشابونو څخه غیر ضروري تېره شیان یا د زندی کېدو (خفه کیدو) خطرورنه لیرې کړئ.
- د تېره یا خطرناکو وسایلو د کارونې نظارت وکړئ.
- بدلی خوندي لاری غوره کړئ (د بیلگی په توگه، برېښنايي پاکي یا ریزر، مخکې له مخکې پرې شوي خواړه، خوندي کینچي، پي مزی پردې وغیره).
- وخت پر وخت پټ ساتل شوي شیان گوري.
- د اندېښنې وړ موضوعات لپاره د انټرنیټي فعالیتونو، ټولنیزو رسنیو او پیغامونو نظارت تر سره کړئ.
- د بحران یا شدید فشار په وخت کې نظارت زیات کړئ.

خپل ملاتړي ټیم جوړول

تاسو اړ تیا لری چې د خپل ماشوم له کړاو سره یوازې مبارزه وکړئ. یوه پیاوړې ملاتړي شبکه یا ډله ستاسو له ماشوم سره مرسته کوي چې ځان خوندي، درک کړل شوی او په پاملرنه کې گیر احساس کړي.

ستاسو د ټیم گټورو غړو کې ممکن لاندی کسان شامل وی:

- ستاسو د ماشوم د ښوونځي سلاکار.
 - د ماشومانو یا د کورنی ډاکټر.
 - یو معالج، سلاکار، یا ارواپوه.
 - ځایي رواني روغتیايي خدمتونه یا د کرکېچ حالت سره د مبارزی مرکزونه.
- مخکې له دې چې وضعیت خراب شي، ژر اړیکه نیول کولی شي خورا اغېزمن او په پیاوړی توگه د ژوند ژغورنې بدلون رامنځته کړي.

خپل ماشوم خوندي ساتلو او ستونزمنو حالاتو ته سره مبارزه کولو په اړه د لا زیاتو معلوماتو لپاره سرچیني:

- [د خونديتوب عملي گامونه: ستاسو د ماشوم د خوندي ساتلو لپاره وسایل او ستراتیژي](#)
- [د لاندې نښو نښانو پیژندل او ورته غبرگون ښکاره کول: ځان ته زیان رسول، د ځان وژنې خطر، د تاوتریخوالی نښې نښانې](#)
- [لاندې ذکر شویو څیزونو ته لاسرسی محدودولو لپاره لارښود: وسلې، درمل او مواد، پري یا د زندی کولو توکي، چاقوگان او تیز یا تیره څیزونه](#)
- [د وسلو د خوندي ساتلو په اړه پوهیدل](#)
- [د ځان پرې کولو او ځان ته د زیان رسولو نورو کړنو لپاره مرسته](#)
- [که تاسو د ځان وژنې په اړه اندېښمن یې، نو څه باید وکړي](#)

د ویرجینیا (VA) ایالت د قانون لړتیاوي

د توکو د خوندي ذخیره کولو د ویرجینیا په قوانینو باندی پوهېدل له کورنیو سره د خونديتوب توقعات پوره کولو کې مرسته کوي او ماشومان یا تنکي ځوانان وسلو ته د لاسرسي موندلو څخه منع کوي.

د ویرجینیا ایالت لخوا د خوندي ذخیره کولو لړتیاوي (18.2-56.2، 22.1-272.1، 22.1-79.4)

د ویرجینیا قانون غوښتنه کوي چې په هغه کورونو کې چې کوچنیان یا واره ماشومان ژوند کوي، وسلې باید په خوندي ډول وساتل شي (قلف وي، خالي وي او د لاسرسي وړ نه وي).

بالغ کسان یا د کور مشران ممکن له قانوني پایلو سره مخ شي، که چېرې یو ماشوم یوې غیر محفوظې (بې قلفه) وسلې ته لاسرسی ومومي. د وسلو پلورونکي هم باید د خوندي ذخیره کولو په اړه یادونې وکړي؛ همدارنگه له وسایطو (موترو) څخه د وسلو وکېدل یا غلا کېدل باید پولیسو ته راپور شي. که چېرې وروسته بل څوک دغې وسلې ته لاسرسی ومومي، جزاگانې به یې لاسختې وي. دا قوانین د زیان مخنیوي او د خوندي ټولنو درامنځته کولو لپاره وضع شوي دي.

دا د کورنیو لپاره په څه معنی دي؟

که چېرته تاسو وسله لری:

- باید تل په قلف کې وساتل شي، خالي (پي مرمیو) وي، او ماشومانو ته د لاسرسي وړ نه وي.
- مهمات (مرمی) باید قلف او په جلا ځای کې وساتل شي.
- د وسلی خوندي ساتلو ځای، قلف لرونکي بکس، د ماشي قلف، یا د کېدل قلف وکاروی.