



## ژړا عادي خبره ده

ماشومان ډېر ژاري، او دا عادي خبره ده. دا مهمه ده چې والدين او پالونکي د ژړا سره څنگه چلند کوي. دا هېڅکله دمنلو وړ نه ده چې ماشوم وخوځوي، کوم چې کولی شي جدي او حتی وژونکي ټپونه رامینځته کړي. د خوځول شوي ماشوم علايم/سر ناوړه گټه اخیستې ټپ څخه دمخنيوي او په خوندي او پالنه ييز ډول د ماشومانو پاملرنې لپاره لاندې نظرونه په پام کې ونیسئ.

## د ماشوم د آرامولو لپاره لارښوونې

لوړه پي وگورئ.	وگورئ چې پېمېر خو پي خېرن نه	که ماشوم ناروغ ښکاري، ډاکټر ته زنگ ووهئ.	ماشوم کر خېلو ته يا سوارۍ ته یوسئ.
ماشوم په غږ کې ونیسئ يا په نرمۍ	چوشک ورته ورکړئ.	په نرمۍ سره خبرې وکړئ يا موسيقي واورئ.	وگورئ چې ماشوم ته آرام وړ کول کاري دي که نه.

## د ځان پاملرنه وکړئ

- **ارامه اوسئ:** ژوره ساه واخلي او تر 20 پورې حساب وکړئ.
- **خوندي ځايونه:** تمرين وکړئ، له چاسره خبرې وکړئ، يا بڼه ژړا وکړئ.
- **استراحت:** موسيقي اورېدل، لوستل، يا تلویزيون ليدل.
- **مړسته وغواړئ:** پرېږدئ چې يو باوري کس د يو څه وخت لپاره واک په غاړه واخلي.
- **لاسرسئ:** د ملاتړ لپاره خپل ډاکټر، ملگري، يا خپلوان ته زنگ ووهئ.

## خپل ځان پوه کړئ

د ماشوم د ټکان علايم/د سر ناوړه گټه اخیستنه هغه وخت رامنځته کېږي کله چې يو څوک ماشوم په زور سره وخوځوي. حتی لږ ټکان هم د سختو ټپونو يا مړينې لامل کېدی شي.

## په ياد ولرئ

ژړا ماشوم ته زيان نه رسوي... بلکې خوځول پي رسوي! که تاسو شک لرئ چې ماشوم ټکان خوړلی دی، نو سمدلاسه نږدې بېرني خوڼي ته لاړ شئ.

## نور زده کړئ

د QR کوډ سکين کړئ يا زموږ ويب پاڼي ته مراجعه وکړئ. [www.pcain.org](http://www.pcain.org)

