

Somali
Soomaali



Der kleine Rotkreuzhelfer

Gargaarka deg-degga



**Gargaarka
deg-degga
bixi**

Notruf 112

Telefoonada waa 112



Notruf 112 (Feuerwehr und Rettungsdienst)

**Legen Sie nicht einfach auf – warten Sie auf Rückfragen.
Im Notfall erhalten Sie hier Anleitung zur Ersten Hilfe.**

Telefoonada (Booliska iyo Dabdemiska) waa 112

Marka aad Telefoonkaan wacdo ha iska dhigin ee Jawaab sug.
Marka uu Wax dhaco halkaan ayaa laguugu sheegayaa sida
Gargaarka deg-degga loo sameeyo.



Verhalten an der Unfallstelle

Dabeecadda goobta shilka

Eigenschutz beachten und sich nicht unnötig in Gefahr bringen

Unfallstelle:

- Warnblinker einschalten
- Gut erkennbar am Straßenrand anhalten
- Sicherheitsweste anziehen
- Warndreieck aufstellen

Überblick verschaffen

Erste Hilfe leisten

Marka hore Adiga Laftaada Halis ha is gelinin

Barta Shilka ka dhacay

- Nalka Dadka u digga shid
- Wadada Geeskeeda istaag, oo ha lagu arko
- Jaakadda si fiican loo arki gasho
- Geedka Seddax Geesoodka ah ee aadka loo arko, Wadada Geeskeeda dhig

Meesha Shilka ka dhacay muuji

Gargaarka deg-degga bixi



Retten aus Gefahr

Sida Dad Ioo badbaadiyo

Betroffenen aus dem Gefahrenbereich retten

- Unter seinen Armen hindurchgreifen und einen Unterarm fassen
- Betroffenen mit dem Oberschenkel abstützen und ihn aus dem Gefahrenbereich retten

Sich von anderen helfen lassen, wenn der Betroffene zu schwer ist

Dadka Wax soo gaarey Meesha Khatarta ah ka fogee

- Garabka si fiican uga qabo
- Dadka Wax soo gaarey Khatarta ka soo jiid

Haddii Dadka Wax soo gaarey ay kugu Cuslaadaan halagula qaado



Kontrolle der Lebensfunktionen

Dadka Wax soogarey fiiri in ay nool yihiin

Bewusstseinskontrolle durch lautes Ansprechen und Anfassen

Wenn keine Reaktion: Atmung prüfen

Wenn keine normale Atmung feststellbar: mit Wiederbelebung beginnen

Dadka Wax soo gaarey hadal ama taabo oo fiiri in ay kula hadlayaan iyo in kale

Hadduusan kula hadlin fiiri in uu neefsanaayo iyo in kale

Hadduusan neefsaneynin bilaw in aad badbaadisid



Stabile Seitenlage

Si quman oo Dhinaca ah u seexi

Wenn der Betroffene normal atmet, aber bewusstlos ist:

- Beachten: Kopf des Betroffenen in den Nacken legen, um seine Atemwege frei zu halten
- Zudecken, beobachten, betreuen

Der geöffnete Mund ist der tiefste Punkt, so kann Erbrochenes abfließen.

Die stabile Seitenlage sichert die überlebenswichtige Atmung.

Hadduu neefsado laakiin uu suuxay:

- Eeg: Dadka Wax soo gaarey Qoorta toosi oo Wadada ay Neeftu marto banee
- Busto saar, waardiye, kaalmo bixi

Afkiisa waa in uu Jirkiisa kale ka hooseeyaa si uu Matagga uga soo daato.

Dhinaca oo loo seexiyo aad bey uga saacideyneysaa in uu Iskiis u neefsan karo.



Wiederbelebung

Badbaadin

Wenn keine normale Atmung feststellbar ist:

- Notruf 112 absetzen
- Oberkörper des Betroffenen frei machen
- Im ständigen Wechsel (Grafik):
 - Handballen in der Mitte des Brustkorbes aufsetzen
30x Druckmassage (Frequenz 100-120/min)
Bei Erwachsenen etwa 5-6 cm tief drücken
 - 2 x beatmen

Haddii uusan Iskiisa u neefsan karin:

- Telefoona 112 wacy
- Jirkiisa qeybta kore banee
- Eeg (Sawirka) sida Talantaaliga ah ee Neefka loogu afuufo
 - Labadaada Gacmood saas isugu duub oo Feehaha dhexdooda saas u saar
30 Jeer riix-riix Adigoo Daqiiqaddiiba 100 ilaa iyo 120 Jeer riix-riixaya
Qofka Wax soo gaareen hadduu Qaangaarey-Riixitaanka 5 ilaa 6 cm hoos ugu riix
 - Markaas gadib 2 Jeer Neef ku afuuf



Lebensbedrohliche Blutungen

Dhiig bax Khatar ah

Verletzten hinlegen, Arm hochhalten

Starke Blutungen durch direkte Druckanwendung stoppen, möglichst keimarmes Material (z. B. Tuch) auf die Wunde pressen und/oder Druckverband anlegen.

Bei starken Blutungen den Betroffenen in die Schocklage legen

Decke unterlegen/zudecken

Dhiig qofka dhaawacan dhulka, sare u qaad gacanta

Jooji dhiig baxa aadka u daran adigoo toos xoog ugu cadaadinaya, ku riix goobta dhaawacan sheyga ugu habboon ee aan jeermi sidan (sida maro) iyo/amaba isticmaal faashadda wax cadaadisa

Qofka uu Dhiigbax badan ka muuqdo Dul-dul u seexi oo markaas Busto saar



Kleiderbrände löschen

Dharka gubanaya demi

Brennende Person aufhalten

Woldecke zum Löschen so halten, dass der Ersthelfer sich nicht selbst verbrennt

**Decke um den Hals des Betroffenen ganz abschließen
Betroffenen auf den Boden legen und die Decke vom Hals in Richtung der Füße abstreifen/glattstreichen**

Hadduu Qofka wax soo gaareen uu Dab qabsado,
Qofkaasi jooji

Qofka gubanaya Bustaha loogu talo galey in Dab lagu
densho ku dabool, Adigana Dabka iska ilaali

Bustaha iyo Qofka gubanaya gebiahaan saas isugu duub

Qofka gubanaya Dhulka seexi oo markaa Bustaha ku
duub-duub



Helfen ist Pflicht! Sei ein HELD!

Gargaarka waa Waajib oo GEESI noqo

Hilfe rufen/Notruf 112

Ermutigen und trösten

Lebenswichtige Funktionen kontrollieren

Decke unterlegen/zudecken

Telefoonka Gargaarka waa 112

Dadka dhiiri geli oo Naxriis fidi

Xibna Nolasha Muhiimka u ah fiiri haddii ay shaqeynayaan

Derin fidi oo Dadka Busto saar

9

Weitere Informationen zur Ersten Hilfe unter www.drk.de
Macluumaat Dheeraad ah oo Gargaarka deg-degga ah
ku saabsan ka akhriso www.drk.de

Mit freundlicher Unterstützung von:

Sidaas iyo Gargaar wanaagsan:

DRK-Landesverband Rheinland-Pfalz e.V.