Captain Mama
كابتن ماما

المسعف الصغير
Little First Aider

الحالة Situation	الإسعافات الأولية First Aid	ملاحظاتي My Note
 نزيف الأنف Nosebleed	مساعدة الشخص **بإمالة الرأس** للأمام والضغط على الجزء اللين من الأنف لمدة **10 دقائق** Help the person to **lean their head** forward and pinch the soft part of their nose for **10 minutes**	
 النزيف Bleeding	اضغط على الجرح واستمر بالضغط **Press** on the bleed and keep **pressing**	
 الربو Asthma	ساعده على الجلوس بشكل مريح **واستخدام البخاخ** Help them sit comfortably and **use their inhaler**	
 الاختناق Choking	اضرب المصاب بقوة على الظهر حتى خمس مرات Hit them firmly on their back up to five times	



Captain Mama
كابتن ماما



المسعف الصغير
Little First Aider

الحالة Situation	الإسعافات الأولية First Aid	ملاحظاتي My Note
 الحروق Burn	ضع الحرق **تحت الماء البارد** لمدة 10 دقائق على الأقل **Keep** the burn **under cold water** for at least **10** minutes	
 الكسور Broken Bone	**ثبت** مكان الإصابة وادعمه **Keep** the injury still and support it	
 التسمم Poisoning	تذكر في حالة التسمم..**يجب** معرفة ماذا اخذ، الوقت و الكمية In case of poisoning, **find out** what was taken, when it was taken, and how much was taken	
 فاقد الوعي ويتنفس Unconscious and Breathing	حوّل المصاب على جانبه **وافتح** مجرى الهواء **Turn them** on their side and tilt their head back to keep airway **open**.	
 فاقد الوعي ولا يتنفس Unconscious not Breathing	**افحص التنفس** واطلب الإسعاف **وابدأ** الإنعاش القلبي الرئوي Look, listen and **feel for breaths**. Call 997 **Start** CPR	