

انقذوا ارواح البشر: الاسعافات الاولية

في حال وقوع حادث ما يجب عدم تحريك العصاب اذا كان هناك كسر في العمود الفقرى، اذا لم يوجد نزيف في الرقبة، يجب القوام بتدليك القلب.

- الاختناق: هز يعنف جسد الغريق وهو مستقيماً على بطنه، التدليك، التقطير.

- الصدمة (SHOCK) : (البشرة شاحبة وباردة، نبض متغير، انفاس حادة المصاص، وارتفاع قدرها الى اعلى، اذ خفي

الملابس. تجنب ان يعرق، ماء فاتر (عدم تقديم ماء اذا كان هناك حذف في النقطة)، حامل اب، يتحدث معك.

- النسج. لا تحاول منع الجسد من الحركة، ضع هندسة المكان.

- القلب (سكتة قلبية) أرقد جسد المصاب خلال ٢٠ ثانية، تتوقف التنفس و ١٥ ضفخة (ضغطة في الثانية)، اليد فوق الآخر وكلاهما على وسط الصدر (بدون مسام الايلاستيك). بحيث ان يتم الت Förder من ٢ الى ٤ سبعة، حتى تتم عملية الامانة.

- الغثيان: التي جسد الشخص المغصى عليه. حل العلاج - عرضه للعام، كعادات بلاده.

- الكهرباء: أقطع التيار، وإذا لم تستطع حاول أن تبعث الشحنة المعاكسة لامتصاصها: إن قمع حمله، التفت

- **النفخ**: يعطي بروتينات زرنيخ، يذوبون في سائل البول.
- **السموم**: حاول اثارة التقاوى بواسطة الاصابع او الماء
- **الماء**: يزيد على ٣ لترات كثافة جلدية، اذ يتم تناوله من

أو الشمع. وبذلك تُؤخذ بذات ملتب و زربع يوصل من البيضن العلاظج، أو قهوة أو شاي تقول.

- الحسور: اضع من الحرارة، واربط بغرب المعاحسن.
- اذا كان من الضروري اجراء عملية نقل.
- التنشيط: الالام تلاقي في الملة انتقالاً

- التزيف: الاعلوبيه الاهم في هذه الحالة ان تجسر
نتي الشخص الذي يعاتي من التزيف، ارفع العضو الذي يتزيف،
فـ $\frac{1}{2} \times 1 = \frac{1}{2}$

اصنعت مدن اخرج بالصعادة او قطعة من السويع. اذا لم ينفع
التزيفقطع الدورة الدموية بواسطة الضغط على اقرب نقطة

(الشكل). اذا لم يكن ذلك كافياً مرتاحاً (نعدة ساعه على الاصدار).
- جرح السكين، الخ. لا تزعج السكين (نزيف!). ضع

- عضمات: اغسل بالصابون.

- لدغات حية: اسند الشخص المعني، اضغط بخطف قاب فوق الجرح، اذا كان هناك سعوم، اخرج على شكل X ومر

الملابس اللاصقة، ضمادات او ملابس على الحروق، حاول ان

تترجمه في نفسه. لا تستعمل المراهم. في حالة الاستعمال لف بالملابس واجعله يتدرج على الارض.

- التنفس بواسطة الفم: الذي الشخص المعني على ظهره ولحيته الى اعلى. ضع فكك فوق فمه اغلق انهف وانفه يقوه. تأكد انه بدأ بارسال الزفير (اذا لم يكن كذلك). تأكد من صحة اضجاعه ووضع الحلقة مرّة واحدة كل ٣ ثوان وخلال ساعات اذا كان ذلك ضروري.

٢ حفوا من الامك بواسطة التدليك

هذه المعلومات حيوية. سلّمو هذه الورقة للأقرباء والاصدقاء،
وأشرحوا مضمونها للاشخاص الذين لا يستطيعون قراءتها او فهمها
صوروها ووزّعوا على الآباء وعبر البريد. الدكتور هارتين
ساغيربر، الذي ألف كتاب مثل "الايدس ونسبة الموتى العالية"،
دار نشر قوندانقل، شارع كاتيريس، رقم ١٥ - ٢٨٠١٠ مدرب

(اسياتها)، 28010 MADRID - CALLE CARACAS, 15 (Spain)
حيث يمكنكم طلب نسخ مجانية باللغات الانجليزية
والفرنسية، والروسية، والالمانية، والابطالية، والبرتغالية، والفلبينية.
A.E.M.E.

خفوا من الامك



لا للحمل الغير مرغوب فيه

اساليب لمنع الحمل

للنساء: ٣-١ حبوب منع الحمل، جهاز منع الحمل (DIU) والابر

تشكل الوسائل الاكثر فعالية

٤) ان الحجاب (DIAPHAGM) فعال جداً واذا تم استعماله مع

الكريمات الفاتحة للحيوانات المنوية التي اذا كانت تحتوي على

نونوكسيتول ^٩ او كلوريد بنتيلكتينو (في الصيدليات) والتي تحمل

من AIDS ايضاً.

٥) ان الكبوب الجديدة للنساء فعال جداً.

٦) ومن الوسائل الفعالة لمنع الحمل هي الاستنجة، سواء كانت من

الاسفنج او البلاستيك، ١ × ٥ سم، المقوعة بالملح والصابون،

والموضعة في المهبل والتي يجب ان تحفظ هناك لمدة يوم واحد.

يمكن شرائها من الصيدلية ايضاً.

٧-٨) ان الدهون القاتلة للحيوانات المنوية لوحدها، بدون الحجاب

الاجزء او الاستنجة، يمكن اعتبارها أقل ضمانتاً، وكذلك بالنسبة

للتreamabil القاتلة للحيوانات المنوية.

٩) ان حمام المهبل، ولو كان بعد الجماع مباشرةً، غير مضمون

على الاطلاق.

١٠) يمكن اعتبار الرضاعة حتى ^٩ أشهر انه صحية ولكنها لا تمنع

الحمل.

للرجال: ١) الكبوب للرجال مضمون جداً، انتبه لتاريخ انتهاء

الفعول، احفظه بعيداً عن الحرارة والضوء والرطوبة، ضمه وازله

عندما يكون المضبو التناصلي متقدداً وبدون تجريحه بالاصافر.

٢) قطع العملي الجنسي: (قطف العني في الخارج) فعال جداً، اذا تم

اجراءه في الوقت المناسب، ولكنه مزعج بالنسبة لبعض الاشخاص.

للنساء والرجال: ٢-١) التعقيم (قطع القناة الدافقة) للرجال وربط

البوق انرحمي للنساء هي فعالة جداً ودائمة، ان الزوجين لا يشعرون

بوجود هذه الوسيلة على الاطلاق، على العكس من عملية الخصي.

٣-٤) ان اسلوب OGINO و BILLING من اجل تحدي الايام التي

تكون فيها المرأة معرضة للحمل، وهذا الاسلوب يحقق في كثير من

الاحيان.

من اجل تجنب المفاجآت: استعملوا اسلوب منع الحمل

منذ بدء العلاقة الزوجية. يجب توطيد العلاقة الزوجية اولاً، ان

الاولاد شيء جدي للغاية، ولذلك يجب استعمال الاساليب الاكثر

ضمانتاً، جميع هذه الاساليب غير ضارة، اطلبوا معلومات اكثر من

الاطباء والممرضات والصيدلانية، في العوادات والمستويات.

الايدس يهدد الجميع

المعرفة او الموت

يمكن ان يتم العدوى بالايدس عن طريق: ١) العدوى الجنسية: ١) الجماع الجنسي بين الرجل والمرأة (الوقاية: استعمال الكبوب). ٢) الجماع اللواطي (الوقاية: استعمال الكبوب). ٣) الجنس عن طريق الفم او ^{٦٩}، اذا كانت هناك جروح، بما في ذلك اذا لم تكن ظاهرة. ٤) العدوى الغير جنسية: ١) المخالن التي تستعمل بشكل مشترك (الوقاية: استعمال المخالن التي تستعمل مرة واحدة فقط او التعقيم خلال ٢٠ دقيقة في محلول الكلور ١٪: بالماء، الكلور او الماء المغلي). ٢) عبر نقل اصفيق الدم، (الوقاية: المراقبة الطبية). ٣) عبر حمل المرأة المصابة بالفيروس (الوقاية: استعمال وسائل منع الحمل)، تم العدوى بهذا الداء عن طريق: المصاكرة، مشاركة نفس المرحاض او التباشير العائلي.

فحص المضادات الحيوية للايدس، يجب ان يقوم بعملها كل من قام بمشاركة المخالن مع اشخاص آخرين او قام بمعارضات جنسية ويحمل ان تكون قد عدته بالفيروس، من الممكن ان لا يصاب بداء AIDS كل من يكتشف عنده الفيروس ولكن يجب ان يعلموا في اسرع وقت ممكن ان الفيروس موجود لديهم: ١) لأن اي عدوى جديدة ستتضاعف من امكانية تطور المرض. ٢) من اجل ان لا ينذر العدوى الى الزوج او الزوجة، وعدم العدوى منه، مما يزيد وضعه سوءاً. ٣) من اجل استعمال العلاجات الموجودة الآن والتي تخفف شيئاً ما من حدة المرض (AZT, DDI, دا, الخ.) والتي تطول الحياة بضع السنوات.

الجنس الآمن؟ أمان؟ احمي نفسك واحمي الآخرين من خطر غير ضروري وهو الموت من الايدس AIDS. اتصال واحد مع الاقرازات (الدم، او السائل المهبلي او المنوي) يمكن ان ينقل العدوى. لا تشارك الآخرين في المسوак، ولا بمشاركة العلاقة، الخ. تذكر ان الجروح الصغيرة التي يمكن ان تحدثها، وان الجماع الشرجي اخطر من الجماع المهبلي، وهؤلاء اكثر من ^{٦٩}. لا تبحث عن الجنس مع الشخص كثيرون بل مع القليل ولعدة طوبيات، وبشكل عام، الجنس الآمن، الامان يزيد من اللذة ويطول العلاقات الشخصية الاكثر متعة.

وبغض النظر عن ذلك، ومن اجل الوقاية من الايدس، حاولوا ان تتجمروا العدوى من المراض التقاسمية او التهاب الكبد (ب)، والتي تتنتقل عبر المشاركة في الكاسات والقطان، الخ. وتقتل اكثر. طعموا انفسكم واولادكم ضد مرض التهاب الكبد (ب).

الصحة الاولاد: تجنبي الاولاد الغير طبيعيين

في ايامنا هذه، فإنه لا يموت نصف الاولاد، كما كان سابقاً، ولذلك ليس من الواجب فقط مراقبة عددهم وإنما المسوقة أيضاً، وذلك لأن الأطفال الضعفاء لا يموتون إلا، وبما أنه في ايامنا هذه يمكن اسباع الحاجة الجنسية بدون انجاب الأطفال، فإن انجاب الأطفال يتحول إلى جريمة إذا لم تكونون تتلقون بصحبة جيدة وخاصة إذا كانت عندك امراض وراثية يمكن ان تتقىها اليه مثلاً الفصام العقلي، الصرع، مرض السكري، الامراض الجنسية، الادمان على الحمر، AIDS.

الاتياء التي تضعف الام والابناء: ١) اذا كان عمر الام اقل من ٢٠ عاماً او اكبر من ٣٥ عاماً. ٢) اذا وضحت عدة مرات بشكل متتابع. ٣) اذا حملت مرات كثيرة. ٤) اذا كانت تعمل اعمالاً شاقة اثناء العمل، او كانت تأكل قليلاً، وبشكل سيء او اكبر من اللازم، او الحوم النية، او تتعرض لانفعالات عنيفة او كانت تدخن او تأخذ ادوية بدون نصيحة طبية.

الامراض الجنسية المعدية

١) العقيبة: العدوى عن طريق الجماع الجنسي.
الاعراض: نقاط حمراء في الاعضاء التقاسمية والشرج. ليست مؤلمة دائمًا. العقيبة يمكن ان تشكل خطيراً على الاولاد. يجب عدم ممارسة الجماع الجنسي حتى تتم المعالجة الطبية.

٢) داء السولان: العدوى تم عبر انعام الجنسي.
الاعراض: في الرجال، شعور بحرق عدن التبول. والفرزات ذات اللون اصفر من القضيب. في قليل من الاحيان تشعر المرأة بحكمة، ولكن يمكنها ان تنقل المرض الى الاولاد او تصاب بالعقل. عند الشك بالشك مصاب بداء السولان امتنع عن ممارسة الجماع الجنسي وقم بمراجعة الطبيب، يمكن لهذا الداء ان يسبب التهاب المفاصل او الالتهاب السحاقي، اذا تم علاجه بشكل فعال فلن الشفاء منه يتم بشكل عاجل.

٣) السفلس . تم العدوى بهذا المرض عن طريق الجماع الجنسي فقط تقريباً. تظهر قرحه صلبة وغير مؤلمة في الجهاز التناسلي او الفم. تختفي (ليس المرض بل القرحة). بعد ستة اسابيع يظهر المفعط. يقع وردية اللون ومعدية جداً في القدين والابدي والفتحة. تختفي في اسابيع قليلة وتطور المرحلة الثالثة خلال اعوام، ويمكن ان تكون فاتحة. راجع الطبيب حين ظهور اول الاعراض، وعندما يكون الشفاء سهلاً. خلال فترة العلاج امتنع عن ممارسة الجماع الجنسي والحمل.