



# د مار چيچل



د مار چيچل يوه لويه نړيواله روغتيايي ستونزه ده چې په کال کې نږدې 5.4 ميليون پيښې او 138,000 مړينې لري. په پاکستان کې، په ځانگړې توگه په کليوالو سيمو کې د مارچيچل يوه لويه روغتيايي ستونزه ده. طبي پاملرنې او انټي وينوم ته د محدود لاسرسي له امله، په کال کې په زرگونو قضيې د ډيرې مړينې سره پيښيږي. د سنډه، پنجاب او بلوچستان سيمې په ځانگړې توگه اغيزمنې شوې دي.

## د زهري مارانو ډولونه

### ويپرونه:



راټلسنيک



د مسو سرونه



ينبه

### ځانگړتياوې:



مثلت سر



اوردې سترگې



دوه پوزې

### ELAPIDS:

کوبرا



کريټ



مرجان مار

### ځانگړتياوې:

مخکې غاښونه



گرډې سترگې

### سمندري ماران:



په سمندري چاپيريال کې موندل کيږي

### ځانگړتياوې:



د لامبو لپاره يو کرل شوی لکې



په شا کې غاښونه



# د مار د چيچلو په صورت کي څه بايد وکړو او څه ونه کړو.

## په پاکستان کي د زهرجنو مارانو ډولونه

### لنډي

پنجاب، سند،  
بلوچستان، خيبر  
پښتونخوا، آزاد جمو  
او کشمير



### اوپر د مار

پنجاب، سند



### ناگن مار

پنجاب، سند، بلوچستان،  
خيبر پښتونخوا  
آزاد جمو او کشمير



### خاکی مار

سند، پنجاب،  
بلوچستان



### نصواري مار

پنجاب، سند، بلوچستان،  
خيبر پښتونخوا



### شاه مار

سند، پنجاب،  
بلوچستان



### بناکن مار

پنجاب، سند، بلوچستان،  
خيبر پښتونخوا



### سور داغ لرونکی

گلکت بلتستان،  
خيبر پښتونخوا



### غره مار

خيبر پښتونخوا،  
گلکت بلتستان



### ورو تکړه

سند، بلوچستان







# د مار چيچل



## ده واسه موسم / سيلابونو كي د مار چيچل

د مارانو د اخته كيدو خطر د واسه په موسم كي د مارانو د چلند او استوگني د بدلون له امله زياتيري. د احتياطي تدابيرو په نيولو او د لومړنيو مرستو د سمو تدابيرو په پوهولو سره، افراد او ټولني كولي شي د مار د چيچلو خطر او اغيز د پام وړ كم كړي.

## ده واسه په جريان كي د خطر زياتوالي

### :آبي استوگنځايونه

### تيت ليد

### بهرني تفريح

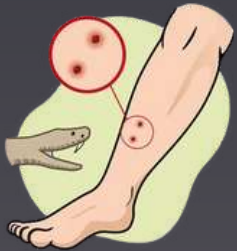
سيلاب خپلي سيمي ماران لورو ځمكو ته ليردوي، په شمول د كورونو او باغونو.

ختكي د مارانو ليدل ستونزمن كوي.

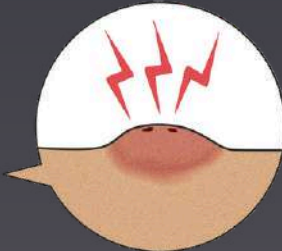
پير بهر كار كول د مارانو سره د مخامخ كيدو خطر پيروي.



## د مار د چيچلو د علايمو پيژندل:



د غاښونو نښې



چيچل په شاوخوا كي پيژسوب او سوروالي



تنفسي مشكل



خوله او لعاب



التهاب او كانگي



تياره ليد



بې حسي او څارښت



درد او نرمښت

هغه وخت چې د نښو څرگندیدو لپاره وخت نیسي او د مار له چيچلو وروسته سمدستي طبي درملني ته اړتیا په مختلفو فکتورونو پورې اړه لري، پشمول د مار ډول، د زهر د انجیکشن اندازه، د چيچلو ځای، او د ناروغ عمر، روغتیا، او اندازه.



## آرام اوسئ

آرام پاتې کیدل کولی شي په بدن کې د زهرجنو خپریدو کمولو کې مرسته وکړي. ژوره ساه واخلي ترڅو د ویره او اضطراب کنټرول کې مرسته وکړي.

1



## له مار څخه واټن

د مار نورو چيچلو څخه د مخنیوي لپاره لیرې لاړ شئ. که خوندي وي، د مار ظاهري بڼه یاد کړئ یا د طبي متخصصینو سره د مرستې لپاره عکس واخلي.

2

## د چيچلو ساحه لاهم او بنکته وساتئ

هڅه وکړئ چې د امکان تر حده اغیزمنه برخه وساتئ. که اړتیا وي، د غړو د حرکت کولو لپاره سپلینټ یا کوم سخت شی وکاروئ.

3



## د ویني جریان

د چيچلو ځای ته نږدې هر ډول تنګ کالي، حلقې، یا نور شيان لرې کړئ چې د پرسوب له امله نسج ته زیان رسوي.

4



## پاکول

د چيچلو ساحه په نرمې سره په صابون او اوبو سره ومینځئ ترڅو د پوستکي هر ډول زهر له منځه یوسي. د الکول سره پاک یا تطبیق مه کوئ.

5



## د غړو موقعیت

غوښه د زړه په سطحه یا لاندې کې ځای په ځای کړئ ترڅو د زهر خپریدل کم شي.

6



## بیرنيو خدماتو ته زنگ ووهئ.

ډایل کړئ (1122) یا ژر تر ژره نږدې روغتون ته ورشئ.

7



# د مار د چيچلو په صورت کې څه بايد وکړو او څه ونه کړو



## چې څه کول پکار دي



ارام اوسئ  
او تپي  
ته تسليت کړئ



ورو ورو د مار  
څخه ليرې لار شئ



که مار په سترگو زهر  
ووهي. سمدلاسه د اوبو  
سره منخل.



زخم ته لاس مه ورکوئ



د اغيزمنو سيمو شاوخوا  
کلک شيان لرې کړئ



ناروغ په اړخ  
کړئ او حرکت محدود  
کړئ



د سمدستي درملنې لپاره  
نږدې روغتيايي مرکز ته  
لار شئ

## څه بايد ونه کړو



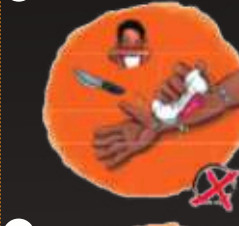
مه ويره مه کوئ - پرځای  
يې دا لومړني گامونه  
تعقيب کړئ.



د مار سره د مخامخ کيدو  
په صورت کې، په مار بريد  
مه کوئ.



که مار په سترگو زهر ووهي  
سترگي پا لاس  
مه پاڼوئ ځکه چې دا انتار  
او مسموميت خپروي.



زخم مه وينځئ، پرې کړئ  
يا چوسئ.



په اغيزمنه سيمه مه  
بنډوئ. دا کولی شي د  
عضوي زيان يا مړينې لامل  
شي



ناروغ په شا باندې مه  
حرکت کوئ.



ځايي درمل  
مه کاروئ

# د مار د چيچلو څخه ډډه وکړئ

## د مار د چيچلو څخه څنگه مخنيوی وشي



د مارانو څخه د  
مخنيوی لپاره په  
لارو کې سفر  
وکړئ



د مار په سيمو کې  
اوږده پتلون، موټی  
جرابی او بوتان  
واغوندي.



د لاسونو د ساتنې  
لپاره دستکشې  
وکاروئ.



په ځانگړې توگه محتاط  
اوسئ کله چې گام پورته  
کړئ



کله چې په اوږده واښو  
کې ځئ نو اوږده لرگی  
وکاروئ.



ځایي ماران او د دوی  
استوگنځایونه وپيژنئ  
ترڅو د مخامخ کيدو څخه  
مخنيوی وشي



ماشومانو ته د مارانو او  
مارانو د مخنيوی په اړه زده  
کړه ورکړئ.



د مارانو د هڅولو څخه  
ډډه وکړئ. ورو ورو بيرته  
وگرځئ او ځای ورکړئ.



په شپه کې محتاط اوسئ،  
د شپې فلش لائټ وکاروئ؛  
ډيری ماران ځينې په شپه  
ډير فعال وي.



د ډبرو، لوگو او نورو کثافتاتو  
ډنډونه لرې کړئ چيرې چې  
ماران پت شي.



کمپ / کور ته د مارانو د ننوتلو  
مخنيوی لپاره د ننوتلو ځایونه  
او درزونه بند کړئ.



د لرگیو او نورو شيانو د کور  
ته راوړلو يا کارولو دمخه يې  
وگورئ.



په ځمکه د خوب کولو څخه  
ډډه وکړئ. په ځمکه خوب  
کول د مارانو خطر زیاتوي.



په سره هوا کې محتاط  
اوسئ؛ د گرمو ځایونو د مار  
د مخامخ کيدو سه محتاط  
وسئ.





دروغ	حقايق
ټول ماران زهري او وژونکي دي.	ډيری ماران بې ضرر دي. يو څو زهرجن دي.
مار به تاسو تعقيبوي چې تاسو يې وخورئ.	ماران په دفاعي ډول غوڅيږي او شاته تگ خوښوي.
تاسو بايد د مار له چيچلو څخه زهر لرې کړئ.	زهر څښل زخم خرابوي. سمدستي طبي مرسته ترلاسه کړئ.
د مار په چيچلو د يخ لکول مرسته کوي.	د يخ لکول د وينې جريان بندوي او نسج ته زيان رسوي.
د زهرجن مار چيچلو تل د مرگ لامل کيږي.	سمدستي طبي درملنه او د زهرجن ضد درمل د ډيری زهرجن مار چيچلو غير وژونکي کوي.
تاسو کولی شئ يو زهرجن مار يوازي د هغې د رنگ نمونو په واسطه وپيژنئ.	رنگ تل د مار د پيژندنې لپاره د اعتبار وړ ندي.
که د مار سر پرې شي، سمدستي مړ کيږي.	د مار سر حتی د وژلو وروسته هم چيچلی شي.
ماران په جوړه کې سفر کوي.	ماران عموماً يوازينی مخلوق دی.
زهرجن ماران تل غابښونه لري.	ټول ماران چې غابښونه لري زهرجن نه دي، او ځينې زهري ماران کوچني، لږ مشهور غابښونه لري.
تاسو کولی شئ يو زهرجن مار د هغې د سر په شکل پيژنئ.	د سر شکل د زهرجنيت د اعتبار وړ شاخص ندي. غير زهري ماران کولی شي د زهري مارانو تقليد وکړي.