

# د تودوخې حمله

# د گرمۍ وهل

څړیکې لرونکی د سر درد



بې هوښي، سربدالي

نه خوله کېدل



په ډېره کچه خوله کېدل



د بدن د تودوخې درجه شاوخوا 103° فارنهایت سور، تود، وچ پوستکی

یخ، روښانه، لنده بل پوستکی

زړه بدوالی، کانګې کول

زړه بدوالی، کانګې کول



د زړه چټک، پیاوړی ضربان

د زړه چټک، کمزوری ضربان

ښايي بې هوښه شي

د عضلو راتولېدل

## له 9-1-1 سره اړیکه ونیسئ

تر هغه وخته چې مرسته رارسېږي، نوموړی کس یخ وساتئ

ځان یخ ځای ته ورسوئ اوږه وڅښئ (که چېرې په بشپړ ډول په هوښ یاست) یو یخ شاور واخلي یا یخه کڅوړه په بدن ونیسئ.

ډېری اوبه وڅښئ  
د انرژۍ څښاکو او الکولو (شرابو)  
له څښلو څخه ډډه وکړئ  
سپورتي څښاک په اوبو کې حل کړئ

د تودوخې لپاره لارښوونې

