

# ਸੜ ਜਾਣ ਲਈ ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ

ਸੜ ਜਾਣ ਦਾ ਜਲਦੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ।



## ਹਟਾਓ

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਤੋਂ ਪਰੇ  
ਹਟਾਓ ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ ਜਾਂ ਗਰਿਣਿਆਂ  
ਨੂੰ ਉਤਾਰ ਦਿਓ



ਕੱਪੜਿਆਂ ਅਤੇ ਨੈਪੀਆਂ ਨੂੰ ਉਤਾਰ  
ਦਿਓ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਗਰਮ ਰਹਿ  
ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।



## ਠੰਢਾ ਕਰੋ

ਸੜੇ ਹੋਏ ਹਿਸੇ ਨੂੰ 20 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ  
ਠੰਢੇ, ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਗਦੇ ਪਾਣੀ ਦੇ  
ਹੇਠਾਂ ਰੱਖੋ



ਸੜ ਦੇ ਉੱਤੇ ਬਰਫ,  
ਮੱਲੂਮਾਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ  
ਚੀਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।

ਸੜ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਪੱਟੀ ਨਾਲ  
ਢੱਕੋ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਲਓ।



ਬਚਾਓ



ਹਟਾਓ



ਠੰਢਾ ਕਰੋ



ਢੱਕੋ



ਸਹਾਇਤਾ ਲਓ

[health.tas.gov.au/burns](http://health.tas.gov.au/burns) ਵਿਖੇ ਤਸਮਾਨੀਅਨ ਬਰਨਜ਼ ਯੂਨਿਟ ਅਤੇ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਅਨ  
ਅਤੇ ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਬਰਨ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੇ [anzba.org.au](http://anzba.org.au) ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣੇ

