

АЛҒАШҚЫ МЕДИЦИНАЛЫҚ КӨМЕК ЖӘНЕ ТӨТЕНШЕ ЖАҒДАЙЛАР

Төтенше жағдайлар кез келген уақытта және кез келген жерде орын алуы мүмкін. Мұндай жағдайда адам өмірін сақтап қалу үшін алғашқы медициналық көмек көрсету дағдылары өте маңызды. Бұл мақалада жарақаттанғандарға алғашқы көмек көрсету ережелері, төтенше жағдайларда өзін-өзі ұстау тәсілдері, радиациялық, химиялық және биологиялық қауіптерден қорғану, сондай-ақ табиғи апаттар кезінде әрекет ету жолдары қарастырылады.

1. Жарақаттанғандарға алғашқы медициналық көмек көрсету ережелері

Жарақат алған адамға дер кезінде және дұрыс көмек көрсету оның өмірін сақтап қалуға көмектеседі. Алғашқы медициналық көмек көрсету кезінде мына негізгі қағидаларды сақтау қажет:

◆ Негізгі алғашқы көмек ережелері:

1. **Қауіпсіздікті қамтамасыз ету** – ең алдымен, жарақаттанған адам мен өзіңіздің қауіпсіздігіңізге көз жеткізіңіз.
2. **Жедел жәрдем шақыру** – жағдайдың күрделілігін ескеріп, 103 нөміріне қоңырау шалыңыз.
3. **Жәбірленушінің жағдайын бағалау** – есін тексеру, тыныс алуын бақылау, қан кетуді байқау.
4. **Тыныс алу жолдарын ашу** – егер адам ес-түссіз болса, басын сәл шалқайтып, ауыз қуысын тазалау қажет.

5. **Қан кетуді тоқтату** – қатты қан кету кезінде жараны таза матамен басып, қан кетуді тоқтатуға тырысыңыз.
6. **Жарақатты таңу** – жараны залалсыздандырылған таңғышпен немесе бинтпен байлау қажет.
7. **Жарақаттанған адамды қозғалтпау** – сүйек сынуы немесе ауыр жарақат болса, оны қозғалтпай, дәрігерлердің келуін күткен жөн.

◆ **Жарақат түрлеріне байланысты алғашқы көмек:**

- **Қан кету** – артериялық қан кету кезінде (ашық қызыл қан шапшып ағатын болса) қан тоқтатқыш таңғыш салу керек.
- **Сүйек сынуы** – зақымдалған жерді қозғалтпай, оны тақтай немесе қатты затпен бекіту қажет.
- **Күйік** – күйген жерді таза суық су астында 10-15 минут ұстау керек, ал теріде көпіршіктер пайда болса, оларды жаруға болмайды.
- **Улану** – адам уланған жағдайда оны таза ауаға шығару, егер химиялық затпен уланған болса, дереу дәрігер шақыру қажет.

2. Төтенше жағдайлар кезінде өзін-өзі ұстау және халықты қорғау әдістері

Төтенше жағдайлар табиғи, техногендік және әлеуметтік сипатта болуы мүмкін. Мұндай жағдайларда сабыр сақтап, мына ережелерді сақтау маңызды:

◆ **Өрт кезінде:**

- Дереву 101 нөміріне қоңырау шалыңыз.
- Ғимараттан мүмкіндігінше тезірек шығыңыз.
- Егер түтін көп болса, жерге еңкейіп, дымқыл матамен тыныс алу керек.
- Ешқашан лифт қолданбаңыз – ол тоқтап қалуы мүмкін.

◆ **Жер сілкінісі кезінде:**

- Ғимарат ішінде болсаңыз, үстел немесе мықты жиһаздың астына жасырынып, басыңызды қорғаңыз.
- Терезелерден, ауыр жиһаздардан, шамдардан алыс болыңыз.
- Егер көшеде болсаңыз, ғимараттардан, электр сымдарынан аулақ жүріңіз.
- Жер сілкінісі аяқталғаннан кейін қауіпсіз жерге барыңыз.

◆ **Су тасқыны кезінде:**

- Су деңгейінің көтерілуін бақылап, биліктің хабарламаларын тыңдаңыз.
- Биік жерге көтеріліңіз және мүмкіндігінше төтенше қызметтерді күтіңіз.
- Егер судың ағыны күшті болса, оған түспеңіз – ол адамды оңай алып кетуі мүмкін.
- Электр қуаты мен газды ажыратыңыз, құнды заттарды жоғары көтеріңіз.

3. Радиациялық, химиялық және биологиялық қауіптер: қорғаныс тәсілдері

◆ **Радиациялық қауіп кезінде:**

- Жабық ғимаратқа кіріңіз, есік-терезелерді жабыңыз.
- Радиоактивті шаңмен ластанған киімді шешіп, теріні сабынмен жуыңыз.
- Қорғалған жерге кету бойынша биліктің нұсқауларын орындаңыз.

◆ **Химиялық қауіп кезінде:**

- Тыныс алу органдарын қорғау үшін дымқыл мата немесе респиратор қолданыңыз.

- Егер улы газ шыққан болса, төменірек тұрыңыз, өйткені кейбір газдар ауадан ауыр болады.
- Қауіпті аймақтан мүмкіндігінше тезірек шығыңыз.

◆ Биологиялық қауіп кезінде:

- Жеке гигиенаны қатаң сақтау керек.
- Вирустық инфекциялар кезінде маска кию ұсынылады.
- Күмәнді заттарға қол тигізбеу және белгісіз тағамдарды тұтынбау маңызды.

4. Табиғи апаттар кезінде әрекет ету (жер сілкінісі, өрт, су тасқыны)

◆ Жалпы ережелер:

- Төтенше жағдай туралы хабардар болу үшін ресми ақпарат көздерін бақылаңыз.
- Үйде апаттық сөмке (су, азық-түлік, дәрі-дәрмек, құжаттар көшірмесі) дайындаңыз.
- Балалар мен қарт адамдарды қорғауға ерекше назар аударыңыз.
- Электр құрылғыларын ажыратыңыз және газды жабыңыз.

◆ Дайындық шаралары:

- Қауіпсіз жерлер мен эвакуациялау жолдарын алдын ала анықтаңыз.
- Отбасы мүшелерімен бірге төтенше жағдайлар кезіндегі әрекеттерді талқылаңыз.
- Жеке медициналық қажеттіліктерді (дәрілер, алғашқы көмек қобдишасы) алдын ала дайындаңыз.

Қорытынды

Төтенше жағдайлар мен жарақаттар кезінде алғашқы медициналық көмек көрсету және дұрыс әрекет ету – әр адамның білетін маңызды дағдыларының бірі. Мұндай білім адам өмірін сақтап қалуға және қауіпті жағдайлардың алдын алуға көмектеседі. Сондықтан төтенше жағдайлардағы әрекеттерді білу және алғашқы көмек көрсетуді үйрену – әр азаматтың міндеті.

Бұл мақалада негізгі қауіптер мен олардан қорғану жолдары қарастырылды. Егер сізде сұрақтар болса немесе қосымша ақпарат қажет болса, мамандарға жүгінгеніңіз жөн.

Сақтықта қорлық жоқ! 🚑🧑🌐

ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР

1. **Қазақстан Республикасының Төтенше жағдайлар министрлігі.** (2023). *Төтенше жағдайлар кезінде халықтың әрекет ету нұсқаулығы.*
2. **Қазақстан Республикасының Қызыл Ай қоғамы.** (2022). *Алғашқы медициналық көмек көрсету әдістемесі.*
3. **Алғашқы медициналық көмек көрсету бойынша халықаралық стандарттар.** (2021). Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы (WHO).
4. **География және табиғат журналдары.** (2020-2023). *Табиғи апаттар және олардың алдын алу шаралары туралы мақалалар жинағы.*
5. **BBC Earth.** (2023). *Natural Disasters and Emergency Preparedness.* www.bbc.com
6. **Red Cross Organization.** (2022). *First Aid Guidelines and Emergency Response.* www.redcross.org
7. **Civil Defense and Emergency Preparedness Guide.** (2023). АҚШ-тың FEMA (Federal Emergency Management Agency) агенттігі.
8. **Қазақстан Республикасының Азаматтық қорғаныс заңы.** (2021). *Төтенше жағдайлар кезінде азаматтарды қорғау туралы заңнама.*

9. **Медициналық энциклопедия.** (2020). *Жарақаттар мен алғашқы көмек көрсету жөніндегі нұсқаулық.*
10. **UNESCO Disaster Risk Reduction Report.** (2022). *Emergency Response and Safety Guidelines.*