

ბუნებრივი კატასტროფებით გამოწვეული საგანგებო მდგომარეობები

საგანგებო სიტუაცია არის ისეთი მდგომარეობა, როდესაც დაუყოვნებლივ დგება ჯანმრთელობის, სიცოცხლის, გარემოს ან ქონების დაზიანების რისკი. საგანგებო სიტუაციების უმეტესობა, საჭიროებს დაუყოვნებელ რეაგირებას, რათა არ მოხდეს სიტუაციის გაუარესება.

საგანგებო სიტუაცია შესაძლოა იყოს, როგორც ბუნებრივი ისე ადამიანის მიერ შექმნილი მოვლენით გამოწვეული. საჭიროა სწორად დაგეგმილი რეაგირება, რათა დაიცვათ საკუთარი თავი და გარშემომყოფები.

ქვემოთ მოცემული მასალა დაგეგმარებათ შესაბამისად იმოქმედოთ ბუნებრივი კატასტროფებით გამოწვეული საგანგებო სიტუაციებისას.

წყალდიდობა

არ აქვს მნიშვნელობა წყალდიდობის მასშტაბი დიდია თუ პატარა, მან შესაძლოა ნებისმიერ შემთხვევაში იქონიოს დამანგრეველი გავლენა თქვენს ოჯახსა და საცხოვრებელზე.

სწორად დაგეგმილი რეაგირების ნაბიჯების მეშვეობით, თქვენ შეძლებთ შეამციროთ წყალდიდობისგან მიყენებული ზიანი. მოემზადეთ წყალდიდობისთვის, ეცადეთ უზრუნველყოთ საკუთარი უსაფრთხოება და ჯანმრთელობის დაცვა წყალდიდობისას და სახლში დაბრუნებისას.

წყალდიდობის საფრთხის შემთხვევაში, მუდმივად ეცადეთ იყოთ ინფორმირებული, თვალი ადევნეთ საინფორმაციო საშუალებებს, რათა დროულად მიიღოთ ინფორმაცია არსებულ სიტუაციასთან დაკავშირებით. თუ იმყოფებით საფრთხის ზონაში, დაუყოვნებლივ დაუკავშირდით შესაბამის სამსახურებს და დეტალურად მიანოდეთ ინფორმაცია თქვენი მდგომარეობის შესახებ, მიჰყევით მათ მითითებებს და ეცადეთ დარჩეთ უსაფრთხო ადგილას.

წყალდიდობის საფრთხის შემთხვევაში საჭიროა გარკვეული საგანგებო მარაგის არსებობა. უნდა ეცადოთ, რომ სახლში შექმნათ მარაგი, რომელიც აუცილებელია საგანგებო სიტუაციისთვის. ეს მარაგი უნდა შეიცავდეს:

- სუფთა წყლის რეზერვუარები, რომელშიც შეგიძლიათ შეინახოთ 3-5 დღის სამყოფი სასმელი წყალი;
- 3-5 დღის სამყოფი საკვები, რომლის მომზადებასაც არ სჭირდება ელექტროენერჯია;
- პირველადი დახმარების ნაკრები, წამლები და მათი გამოყენების ინსტრუქცია;
- რადიო და ფანარი, რომელიც მუშაობს ელემენტზე, ასევე დამატებითი ელემენტები;
- საძილე ტომრები ან დამატებითი პლედეები;

- გამწმენდი საშუალებები, როგორცაა: იოდის ტაბლეტები ან საყოფაცხოვრებო ქლორი, სანმენდი საშუალებები;
- ბავშვის საჭმელი/ან გამზადებული ფორმულა, საფენები და სხვა საჭირო ნივთები;
- ერთჯერადი სანმენდი საშუალებები;
- პირადი ჰიგიენის ნივთები;
- საგანგებო კომპლექტი თქვენი მანქანისთვის: საკვები, ფანარი, აკუმლიატორისთვის ელ.ენერჯის დამატებით მიწოდების სადენები, რუქები, ხელსაწყობები, პირველადი დახმარების ნაკრები, ცეცხლსაქრობი, საძილე ტომრები და სხვა;
- რეზინის ჩექმები, გამძლე ფეხსაცმელი და წყალგაუმტარი ხელთათმანი
- რეპლენტები, გრძელტოტიანი ტანსაცმელი.

თუ თქვენ საჭიროებთ ვეაკუაცია:

- დაემორჩილეთ სპეციალური სამსახურების მითითებებს;
- ეცადეთ რომ თან იქონიოთ პირადობის დამადასტურებელი დოკუმენტები;
- თუ დრო გაქვთ ეცადეთ სახლში გამორთოთ გაზი და ელექტროენერჯია;
- მიყევით სავეაკუაციო მარშრუტს და დაიცავით წესრიგი;
- არ შეეცადოთ გზის გადაკვეთას ან ფეხით გასეირნებას დატბორილ ზონაში.

როდესაც თქვენ წყალდიდობის შემდეგ დაბრუნდებით სახლში, ის შესაძლოა დაბინძურებული დაგხვდეთ წყალდიდობის შემდგომი ნარჩენებით (ტალახი, ხის მასალა, ნაგავი და სხვა), რამაც შესაძლოა თქვენ და თქვენი ოჯახის წევრებს შეუქმნას ჯანმრთელობის პრობლემები.

სახლში დაბრუნებისას:

- თუ სახლში დგას წყალი და თქვენ შეგიძლიათ მშრალი ტერიტორიიდან გამორთოთ დენი, გამორთეთ;
- თუ დენის გამოსართველად გჭირდებათ დამდგარი წყლის გადაღახვა, დაუკავშირდით ელექტრიკოსს;
- არასდროს გამორთოთ ან ჩართოთ დენი საკუთარი ძალებით როდესაც დგახართ წყალში;
- აუცილებლად შეამოწმებინეთ ელექტრიკოსს ელექტროგაყვანილობა სანამ მოახდენთ დენის ხელახლა ჩართვას;
- თუ სახლი დაკეტილი იყო რამოდენიმე დღის განმავლობაში, გააღეთ კარ-ფანჯარა რათა მოხდეს სახლის განიავება (მინიმუმ 30 წუთი);
- თუ თქვენი სახლი მოხვდა წყალდიდობის ტერიტორიაზე და დაკეტილი იყო რამოდენიმე დღე, სავარაუდოა რომ თქვენი სახლიში გაჩნდეს ობი;
- სახლი ასევე შესაძლოა დაბინძურდეს კანალიზაციით.

წყალდიდობის შემდგომ ეცადეთ დროულად მოახდინოთ სახლის გამოშრობა:

- გამოიყენეთ ელექტრო საშრობი საშუალებები;
- გააღეთ კარ-ფანჯარა;
- დაიცავით სახლი გარედან შემოსული წყლისაგან.

სანამ არ მიიღებთ ოფიციალურ ინფორმაციას, რომ ცენტრალური წყალგაყვანილობის წყალი სასმელად, საკვების მოსამზადებლად და დასაბანად უსაფრთხოა, მანამდე გამოიყენეთ წყალი, რომელზეც გაქვთ ინფორმაცია, რომ უსაფრთხოა.

წყალდიდობის შემდგომ ინფექციური დაავადებების ეპიდემიები უჩვეულოა, თუმცა, არასათანადო სანიტარული ნორმების და შემჭიდროებული თანაცხოვრების პირობებიდან გამომდინარე, შესაძლოა იმატოს დაავადების შემთხვევებმა იძულებით გადაადგილებულ პირებში.

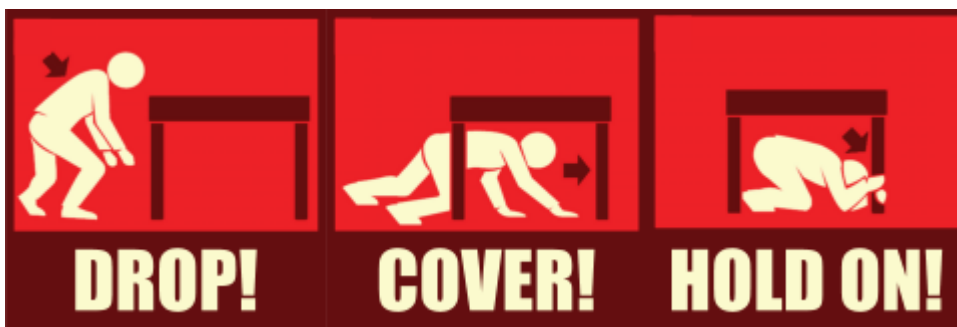
თუ თქვენ მიიღეთ დაზიანება სხეულზე, რომელიც დაზიანებულია ნიადაგით ან რაიმე ნარჩენებით, მიაკითხეთ სამედიცინო მომსახურების მიმწოდებელს, რათა განსაზღვრონ გესაჭიროებათ თუ არა ტეტანუსის ვაქცინაცია.

მინისძვრა

შენობის შიდა უსაფრთხოება

თუ იმყოფებით შენობაში, დარჩით შიგნით. რყევის დროს არ გაიქცეთ გარეთ ან სხვა ოთახში. თქვენ შეძლებთ შეამციროთ ნივთების დაცემით და შენობის ნგრევით გამოწვეული ტრამვების რისკი თუ გაითვალისწინებთ შემდეგს:

- ✓ ჩაიმუხლეთ, სანამ მინისძვრის რყევა წაგაქცევთ, ეს პოზიცია დაგიცავთ დაცემისგან და საჭიროების შემთხვევაში მოგცემთ მოძრაობის საშუალებას;
- ✓ მყარი მაგიდის ან მერხის ქვეშ შედრომით დაიფარეთ თქვენი კისერი და თავი (თუ შესაძლებელია მთლიანი სხეული). თუ თავშესაფარი ახლოს არ არის, ეცადეთ მიხვიდეთ უახლოეს შიდა კედელთან ან დაბალ ავეჯთან, რომელიც რყევის შედეგად არ დაგეცემათ. დაიფარეთ თავი და კისერი ხელებით და მკლავებით.
- ✓ რყევის დამთავრებამდე დარჩით „თავშესაფარში“ (მაგიდის ქვეშ, მერხის ქვეშ) თუ რყევის შედეგად გადაადგილდა თქვენი „თავშესაფარი“ იყავით მზად, რომ გადაადგილდეთ მასთან ერთად.



- ✓ არ დადგეთ შემოსასვლელ ზღურბლზე (კარის ჩარჩოს ქვეშ). თქვენ უფრო დაცული იქნებით მაგიდის ქვეშ. თანამედროვე სახლების ზღურბლები არ არის შენობის სხვა ნაწილებზე მყარი. შემოსასვლელი ზღურბლი ვერ შეძლებს თქვენს დაცვას იმ ტრავმისგან, რომელიც შეიძლება მოგაყენოთ გადმოვარდნილმა ნივთებმა.
- ✓ რამდენიმე წამით ადრე, სანამ მინისძვრა გაძლიერდება, ეცადეთ სწრაფად მოშორდეთ შუშებს, ჩამოკიდებულ ნივთებს, წიგნის თაროებს, და სხვა მსხვილ ავეჯს, რომელიც შეიძლება ჩამოვარდეს. ყურადღება მიაქციეთ ობიექტებს, რომლებიც ვარდებიან, მაგალითად: ბუხრიდან და საკვამურიდან ჩამოცვენილი აგურები, კედლის ფარდაგები, მაღალი თაროები და კარიანი კარადები, რომელიც შეიძლება რყევამ გააღოს.
- ✓ თუ შესაძლებელია სწრაფად აიღეთ რაიმე რისი საშუალებითაც დაიფარავთ თქვენს სახეს და თავს ნამსხვრევებისა და გატეხილი შუშისგან.

- ✓ თუ თქვენ იმყოფებით სამზარეულოში, სწრაფად გათიშეთ ლუმენი და ეცადეთ დაიცვათ თავი.
- ✓ თუ თქვენ იმყოფებით სანოლში, ნუ ადგებით დარჩით და დაიცავით თავი ბალიშით. ნაკლებად სავარაუდოა, რომ მიიღოთ დაზიანება სანოლში ყოფნისას. იატაკზე დაცვენილი შუშის ნამსხვრევები იწვევს მათ დაზიანებას ვინც ცდილობს გადაადგილდეს საძინებლიდან სხვა ოთახისკენ.

გარე უსაფრთხოება

- ✓ თუ იმყოფებით გარეთ, დარჩით გარეთ. არ მიუახლოვდეთ კომუნალურ სადენებს, კანალიზაციის ჭებს, გაზის და სანვავის ხაზებს.
- ✓ შენობის გარეთა კედლებთან ყოფნა არის ყველაზე საშიში. შენობაში პირველ რიგში ზიანდება ფანჯრები, თასადები და არქიტექტურული დეტალები. მიწისძვრა შეიძლება იყოს იმდენად ძლიერი, რომ თქვენ ვერ შეძლოთ გადაადგილება დაცემის გარეშე, ასევე შესაძლოა დაგეცეთ ჩამოვარდნილი ნივთები. მოერიდეთ საშიშ ზონებს, თუ ხართ შიგნით, დარჩით შიგნით, თუ გარეთ, დარჩით გარეთ.

ავტომობილში

- ✓ თუ იმყოფებით მოძრა ავტომობილში, შეაჩერეთ მოძრაობა რაც შეიძლება სწრაფად და უსაფრთხოდ. გადაადგილეთ ავტომობილი სავალი გზის ნაპირისკენ (ბორდიურისკენ) დენის ბოძებისგან, ჩამოკიდებული სადენებისგან მოშორებით. მანქანა შეიძლება უკონტროლოდ მოძრაობდეს თავის ზამბარებზე, მაგრამ ის მაინც კარგი ადგილია რხევების შეწყვეტამდე თავის შესაფარებლად. თუ დენის სადენი დაეცა მანქანას, დარჩით მანქანაში მანამ, სანამ სპეციალურად გამზადებული პირი არ მოახდენს მანქანიდან მის მოშორებას.
- ✓ მანქანით მოძრაობის გაგრძელების შემთხვევაში ყურადღებით დააკვირდით მიწისძვრით გამონვეულ საფრთხეებს, როგორცაა ნაპრალები, ჩამოვარდნილი ბოძები და სადენები, დანგრეული ესტაკადები და ხიდები.

ზოგიერთი სპეციალური/სპეციფიკური სიტუაცია

შეზღუდული მოძრაობა

თუ თქვენ არ შეგიძლიათ მიწაზე დანოლა მაშინ სცადეთ დაჯდომა, ისე რომ არ დაეცეთ. თუ ხართ უნარშეზღუდულის ეტლში, დაბლოკეთ ბორბლები. დაიცავით თქვენი კისერი და თავი დიდი წიგნით, ბალიშით ან მკლავებით. თქვენს მიზანს წარმოადგენს ჩამოვარდნილი ნივთებისგან გამონვეული ზიანის აცილება.

მაღალი შენობები

დანეჭით, დაიცავით და მოეჭიდეთ. თავი შორს დაიჭირეთ ფანჯრებისგან და გარე კედლებისგან. დარჩით შენობაში. არ გამოიყენოთ ლიფტი.

თუ ხართ „ხაფანგში“, შეინარჩუნეთ სიმშვიდე. ეცადეთ მიიქციოთ ვინმეს ყურადღება ლითონის ნაწილებზე ძლიერად დაკაკუნებით. ამან შეიძლება გაზარდოს თქვენი გადარჩენის შანსები.

ხალხმრავალი დახურული საზოგადოებრივი თავშეყრის ადგილები

დანეჭით, დაიცავით და მოეჭიდეთ. არ გაიქცეთ გასასველისკენ, მოუწოდეთ სხვებსაც, რომ მოიქცნენ თქვენსავით. მოშორდით თაროებს, რომლებიც შეიძლება ჩამოვარდეს. თუ არის შესაძლებლობა აიღეთ რაიმე რაც დაიცავს თქვენს სახეს და თავს სხვადასხვა ნამსხვრევებისაგან.

სტადიონი ან თეატრი

დარჩით თქვენს ადგილზე და მკლავებით ან ნებისმიერი ხელმისაწვდომი საშუალებით დაიცავით კისერი და თავი. არ იმოძრაოთ სანამ რყევა არ შეწყდება, შემდეგ გაბრძანდით და ყურადღებით დააკვირდით ყველაფერს, რაც შეიძლება რყევის შემდეგ ჩამოვარდეს.

სანაპიროზე

დანეჭით, დაიცავით და მოეჭიდეთ, სანამ რყევა არ შეჩერდება. შეათვალეთ რამდენი ხნის განმავლობაში გრძელდება მიწისძვრა. თუ რყევა გრძელდება 20 წამი ან მეტი, მომენტალურად მოახდინეთ ევაკუაცია უფრო მაღალ ადგილზე, რადგან მიწისძვრამ შეიძლება გამოიწვიოს ცუნამი. გადაადგილდით ხმელეთისკენ (წყლის საპირისპიროდ) 3 კილომეტრით ან ზღვის დონიდან არანაკლებ 30 მეტრით დაშორებულ ხმელეთის მონაკვეთზე. არ დაელოდოთ ოფიციალური პირების გაფრთხილებას. მოერიდეთ მანქანით გადაადგილებას, უმჯობესია იარაღი ფეხით სწრაფად, რომ თავიდან აიცილოთ საცობი.

კაშხლის ქვემოთ

კაშხალმა შეიძლება დიდ მიწისძვრას ვერ გაუძლოს. კატასტროფული ავარია ნაკლებად სავარაუდოა, მაგრამ თუ კაშხლის მიმდებარედ ცხოვრობთ, უნდა გქონდეთ ინფორმაცია წყალდიდობის ზონაზე და ევაკუაციის გეგმა.

მაღალი ტემპერატურა

რა არის ექსტრემალური სითბო

ექსტრემალური სითბო განისაზღვრება, როგორც საშუალო ზაფხულის სიცხეზე მაღალი ტემპერატურა და ტენიანობა. გამომდინარე იქედან, რომ ზოგიერთ ადგილას უფრო ცხელა ვიდრე სხვაგან, ტემპერატურა უნდა დაითვალოს კონკრეტული ადგილის მიხედვით. ტენიანობა ქმნის უფრო მაღალი ტემპერატურის შთაბეჭდილებას ვიდრე რეალურად არის.

რა არის სითბოსგან გამონეული დაავადებები

სიცხესთან ასოცირებული დაავადებები, სითბური დაკვრა და გადახურება, ხდება მაშინ როდესაც ორგანიზმი ვერ ახერხებს სათანადო თვითგაგრილებას. ორგანიზმი ოფლიანობის შედეგად თავად ახერხებს გაგრილებას მაგრამ ექსტრემალური სიცხისას ეს არ არის საკმარისი. იმ შემთხვევაში, როდესაც სხეულის ტემპერატურა იმატებს იმაზე სწრაფად ვიდრე ორგანიზმი თავად შეძლებს მის გაგრილებას, ამ პროცესმა შესაძლოა დამანგრეველი გავლენა მოახდინოს ტვინსა და სხვა მნიშვნელოვან ორგანოებზე.

ზოგიერთი ფაქტორი ზრდის სითბოთი გამონეული დაავადებების განვითარების რისკს:

- ტენიანობის მაღალი მაჩვენებელი
- სიმსუქნე

- ცხელება
- გაუნყოფლობა
- ნარკოტიკების მოხმარება
- გულის დაავადებები
- ფსიქიკური დაავადებები
- სისხლის ცუდი მიმოქცევა
- მზისგან დამწვრობა
- ალკოჰოლის მოხმარება

ვის აქვს ყველაზე მაღალი რისკი

მოზრდილები, ახალგაზრდები და ადამიანები, რომელთაც აწუხებთ ფსიქიკური ან ქრონიკული დაავადებები იმყოფებიან მაღალი რისკის ქვეშ. თუმცა, ახალგაზრდებზე და ჯანმრთელ ადამიანებზეც შეიძლება იქონიოს გავლენა, თუ ისინი მაღალი ტემპერატურის პირობებში ეწევიან ფიზიკურ აქტივობას.

სიცხესთან ასოცირებული დაავადებების პრევენციის გზები

დარჩით სიგრილეში

დალიეთ ბევრი წყალი

იყავით ინფორმირებული



დარჩით სიგრილეში

შეარჩიეთ შესაბამისი ტანსაცმელი: მსუბუქი, ღია ფერის, გრილი

შეინარჩუნე სიგრილე შენობაში: ეცადეთ დროის უმეტესი ნაწილი გაატაროთ იქ, სადაც ხდება ჰაერის კონდიციონერება, თუ თქვენ სახლში არ გაქვთ კონდიციონერი, ესტუმრეთ სავაჭრო ცენტრებს, იმ დაწესებულებებს სადაც ფუნქციონირებს ჰაერის ცენტრალური კონდიციონერება, გაატარეთ რამოდენიმე საათი მსგავსი ტიპის შენობაში რათა ორგანიზმს დაეხმაროთ დარჩეს გრილ მდგომარეობაში, სანამ ისევ დაბრუნდებით სიცხეში.

გაითვალისწინეთ: ვენტილატორის გამოყენებას აქვს გარკვეული ეფექტი, როდესაც ტემპერატურა 35°C-ზე ნაკლებია. თუ იგი აღემატება 35°C-ს, მაშინ სიცხესთან დაკავშირებულ პრობლემებს ვერ აგვაცილებს თავიდან. ამასთან, ვენტილატორი უნდა იდგეს ოთახში ხალხისგან გარკვეული მანძილზე და არ უნდა იყოს პირდაპირ მიმართული სხეულისკენ; ამავე დროს, აუცილებელია სითხეების მიღება.

ყურადღებით იყავით გარე სამუშაოების დაგეგმვისას: ეცადო შეამციროთ სამუშაოები რომელთა ჩატარებაც მოგიწევთ გარეთ. სამუშაოების ჩატარება დაგეგმეთ დღის გრილ მონაკვეთში, მაგალითად დილით ან ასალამოს, ხშირად დაისვენეთ ჩრდილში, რათა ორგანიზმმა შეძლოს ენერჯის აღდგენა.

გამოიყენეთ მზისგან დამცავი: მზისგან დამწვრობა გავლენას ახდენს თქვენი ორგანიზმის გაგრილების უნარზე და შესაძლებელია მოხდეს თქვენი დეჰიდრატაცია. თუ თქვენ მოგიწევთ გარეთ გასვლა ეცადეთ დაიცვათ სხეული ფარფლიანი ქუდი, სათვალით და ასევე მზებზე გასვლამდე 30 წუთით ადრე შესაძლებელია გამოიყენოთ მზისგან დამცავი კრემი SPF15 ან უფრო ძლიერი, გააგრძელეთ მზის კრემის გამოყენება მითითებისამებრ.

არ დატოვოთ ბავშვები მანქანაში: მანქანა შესაძლოა სწრაფად გახურდეს და მიაღწიოს საგანგაშო ტემპერატურას მაშინაც კი, როდესაც ფანჯრები ღია გაქვთ დატოვებული. როდესაც გაჩერებულ მანქანაში ვინმე რჩება ეს წარმოადგენს რისკს, განსაკუთრებით კი ბავშვები იმყოფებიან სითბური დაკვრის ან გარდაცვალების რისკის ქვეშ. როდესაც მოგზაურობთ ბავშვებთან ერთად ეცადეთ მისდით შემდეგ მითითებებს:

- არასდროს დატოვოთ ახალშობილები, ბავშვები და შინაური ცხოველები გაჩერებულ მანქანაში, მაშინაც კი, როდესაც ფანჯრები ღიაა;
- შეახსენეთ თქვენს თავს, რომ ბავშვი მანქანაშია, გადაადგილებისას შინაური ცხოველები იყოლიეთ მანქანის სალონში. როდესაც ბავშვი მგზავრობს უკანა სავარძელში, შინაური ცხოველი მოათავსეთ წინა სავარძელზე.
- როდესაც გადმოხვალთ მანქანიდან, დარწმუნდით, რომ ყველაფერი გადმოიტანეთ. არ დატოვოთ ბავშვი უყურადღებოდ როდესაც მას მანქანაში ჩაეძინება.

თავი აარიდეთ ცხელი და მძიმე საკვების მიღებას: ამით იზრდება სხეულის ტემპერატურა

დალიეთ ბევრი წყალი

თქვენი აქტივობიდან გამომდინარე მიიღეთ მეტი რაოდენობის სითხე. სითხის მისაღებად არ დაელოდოთ წყურვილის გრძნობას.

გაფრთხილება: თუ თქვენი ექიმი გიზრუნავთ წყლის მიღებას, კითხეთ მას თუ რა რაოდენობის წყალი უნდა მიიღოთ ცხელი ამინდის დროს.

თავი შეიკავეთ ძალიან ტკბილი და ალკოჰოლური სასმლისაგან — რადგან ამ ტიპის სასმელი იწვევს სხეულიდან სითხის დაკარგვას, ასევე ეცადეთ არ დალიოთ ძალიან ცივი სასმელი ან შესაძლოა გამოიწვიოს მუცლის ღრუში კრუნჩხვები.

იყავით ინფორმირებული

შეამოწმეთ განახლებული ინფორმაცია: თვალი ადევნეთ ახალ ამბებს, რათა დროულად მიიღოთ ინფორმაცია, ტემპერატურისა და უსაფრთხოების ნორმებთან დაკავშირებით.

იყავით ყურადღებიანი: ეცადეთ გააკონტროლოთ თქვენი ახლობლების ჯანმრთელობის მდგომარეობა, თუ თქვენი ახლობელი ცხოვრობს მარტო, არის 65 წლის და ზემოთ ეცადეთ დაუკავშირდეთ დღეში ორჯერ, რათა დარწმუნდეთ, რომ თავს კარგად გრძნობს.

აკონტროლეთ რისკის ქვეშ მყოფნი: მიუხედავად იმისა, რომ ყველა ადამიანს შეიძლება განუვითარდეს სითბური დაავადება, არსებობს ამ დაავადების განვითარების უფრო მაღალი რისკის მქონე ადამიანთა ჯგუფები:

- ახალშობილები და ბავშვები
- 65 წლის ან ზემოთ მყოფი ადამიანები
- ჭარბწონიანები
- ადამიანები, რომლებიც იმყოფებიან გადაჭარბებულ სამუშაო ან სავარჯიშო პირობებში
- ფიზიკურად დაავადებული ადამიანები, განსაკუთრებით გულის დაავადების და მაღალი წნევის მქონე, პირები რომლებიც იღებენ გარკვეულ მედიკამენტებს: დეპრესიისთვის, უძილობის ან ცუდი სისხლის მიმოქცევისთვის

სითბოსთან დაკავშირებული დაავადება

როგორ გამოიყურება	რა უნდა გავაკეთოთ
სითბური დაკვრა	
<ul style="list-style-type: none"> • სხეულის მაღალი ტემპერატურა (39.5°C და მაღალი) • ცხელი, წითელი, მშრალი ან ნოტიო კანი • აჩქარებული ძლიერი პულსაცია • თავის ტკივილი • თავბრუსხვევა • გულისრევა • დაბნეულობა • გონების დაკარგვა 	<ul style="list-style-type: none"> • სასწრაფოდ დაუკავშირდით 112 სამედიცინო დახმარებისთვის • ადამიანი გადაიყვანეთ გრილ ადგილას • ეცადეთ დაწიოთ სხეულის ტემპერატურა გრილი/სველი ტანსაცმლით და აბაზანის მიღებით • არ მისცეთ არაფერი დასალევად
სითბური გამოფიტვა	
<ul style="list-style-type: none"> • ძლიერი ოფლიანობა • სიცივე, გამოფიტვა და რელიეფური კანი • სწრაფი, სუსტი პულსაცია • გულისრევა ან ღებინება • კუნთების კრუნჩხვა • დაღლილობა ან სისუსტე • თავბრუსხვევა • თავის ტკივილი • გულის წასვლა 	<ul style="list-style-type: none"> • გადადით გრილ ადგილას • შეამცირეთ ტანსაცმელი • ჩაიცვით სველი გრილი ტანსაცმელი ან მიიღეთ გრილი აბაზან • დალიეთ წყალი <p>დაუყოვნებლივ მიმართეთ სამედიცინო დახმარებას თუ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • აღებინებთ ბევრს • თქვენი სიმპტომები უარესდება • სიმპტომები გრძელდება ერთ საათი და მეტი
სითბური კრუნჩხვები	
<ul style="list-style-type: none"> • ძლიერი ოფლიანობა, აქტიური ვარჯიშისას • კუნთების ტკივილი ან სპაზმი 	<ul style="list-style-type: none"> • შეწყვიტეთ ფიზიკური აქტივობა და გადაინაცვლეთ გრილ ადგილას • დალიეთ წყალი ან სპორტული სასმელი • დაელოდეთ კრუნჩხვის გავლას, სანამ დაიწყებთ შემდგომ აქტივობას <p>დაუყოვნებლივ მიმართეთ სამედიცინო დახმარებას თუ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • კრუნჩხვა გრძელდება ერთი საათი და მეტი

	<p>მეტი</p> <ul style="list-style-type: none"> • გაქვთ გულის პრობლემები
მზისგან დამწვრობა	
<ul style="list-style-type: none"> • მტკივნეული, წითელი და ცხელი კანი • წყლულები კანზე 	<ul style="list-style-type: none"> • მოერიდეთ მზეს სანამ თქვენი დამწვრობა არ დაცხრება • დაიდეთ სველი ტანსაცმელი დამწვარ ადგილას, ან მიიღეთ გრილი აბაზანა • დამწვარ ადგილას წაისვით დამატენიანებელი ლოსიონი • არ გახეთქოთ წყლულები
გამონაყარი სიცხისგან	
<ul style="list-style-type: none"> • წითელი რელიეფური პატარა ბუშტუკები, როგორც მუნჯი კანზე (ძირითადად კისერზე, მკერდზე, საზარდულში ან იდაყვის არეში) 	<ul style="list-style-type: none"> • დარჩით მშრან გრილ ადგილას • შეინარჩუნეთ გამონაყარზე სიმშრალე • გამოიყენეთ პუდრი (შესაძლოა ბავშვის), გამოაშრეთ გამონაყარი

ხანძრები

სულ უფრო და უფრო მეტი ადამიანი აშენებს სახლებს იმ ტერიტორიებთან ახლოს, რომლებიც მიდრეკილნი არიან ხანძრებისკენ. რისკის შესამცირებლად თქვენ უნდა გადადგათ ნაბიჯი და მოამზადოთ საკუთარი თავი და სახლი მოსალოდნელი ხანძრისთვის. ისწავლეთ თუ როგორ მოახდინოთ ხანძრისას უსაფრთხო ევაკუაცია, რათა დაიცვათ საკუთარი თავი და ოჯახის წევრები და ასევე, როგორ შეინარჩუნოთ ჯანმრთელობა სახლში დაბრუნებისას.

ხანძარი შესაძლოა გაჩნდეს ქვეყნის ნებისმიერ ტერიტორიაზე, შორეულ უდაბურ ადგილას, ეროვნულ პარკებში და თქვენს ეზოშიც კი. ხანძრის გამომწვევი შეიძლება იყოს ბუნებრივი მიზეზი მაგალითად ელვა, თუმცა უნდა აღინიშნოს, რომ უმეტეს შემთხვევაში ის გამომწვეულია ადამიანის შემთხვევითი ქცევის შედეგად (სიგარეტის ნამწვი, კოცონი, გარე ზვა, ან განზრახ ცეცხლის გაჩენა). ხანძარმა შესაძლოა ზიანი მიაყენოს თქვენს საცხოვრებელს, ბიზნესს, ინფრასტრუქტურას, ბუნებრივ რესურსებს და აგროკულტურას. ველური ხანძარი არის დაუგეგმავი, არასასურველი მოვლენა, რომლის დროსაც ინვის ბუნებრივი ტერიტორიები: ტყე, ბალახი, ბუჩქები, რამაც შესაძლოა გამოიწვიოს ადამიანების და ცხოველების დაზიანება ან სიკვდილი, გაანადგუროს და მოშალოს საზოგადოებრივი სერვისები: სატრანსპორტო სისტემა, გაზი, ელექტრო ენერჯია, კომუნიკაციები და სხვა.

ხანძრის გაჩენა შესაძლებელია ნებისმიერ დროს მაგრამ განსაკუთრებულ საშიშროებას ქმნის გვალვის პერიოდი, როდესაც შრება ბუჩქები, ხეები და ბალახები, რაც ხელს უწყობს მათ ადვილ აალებას, სწრაფმა ქარებმა შესაძლოა გამოიწვიონ ხანძრის გავრცელების სისწრაფე. ხანძრების სეზონისას საზოგადოება მზად უნდა იყოს მოსალოდნელი საფრთხისთვის.

ხანძარმა შესაძლოა გავლენა მოახდინოს ფართო მასშტაბებზე, ისინი აზიანებენ წყალშემკრებ აუზებს, რაც ხელშემწყობ ფაქტორს წარმოადგენს წყალდიდობებისა და

მეწყერებისთვის. მნიშვნელოვანია გავითვალისწინოთ ის რომ, ხანძრისგან გამონვეული კვამლი გავლენას ახდენს ადამიანის ჯანმრთელობაზე.

ველური ხანძრის კვამლის გავლენა ადამიანის ჯანმრთელობაზე:

ველური ხანძრის კვამლი წარმოადგენს გაზების და აირების ნაკრებს, რომლებიც წარმოიქმნებიან მცენარეების, სამშენებლო მასალის და სხვა მასალების დაწვის შედეგად. ამ კვამლმა შესაძლოა გამოიწვიოს სხვადასხვა დაავადება. კვამლმა შესაძლოა გამოიწვიოს: თვალების და სასუნთქი სისტემის გაღიზიანება, გააუარესოს გულის და ფილტვების ქრონიკული დაავადებების მქონე პირების ჯანმრთელობის მდგომარეობა.

რა არის ხანძრის კვამლი და რა ზემოქმედება შეიძლება მოახდინოს მან

ხანძრის კვამლი არის მცენარეული, სამშენებლო და სხვადასხვა მასალის წვის შედეგად წარმოქმნილი გაზების და წვრილი ნაწილაკების ნაზავი. ხანძრის კვამლს შეუძლია ყველას მიაყენოს ზიანი. ჰაერში გადამეტებული რაოდენობის კვამლის შემთხვევაში, ჯანმრთელი ადამიანიც კი შეიძლება დაავადდეს.

კვამლის შესუნთქვამ შეიძლება ჯანმრთელობაზე მოახდინოს დაუყოვნებლივი უარყოფითი ეფექტები, მათ შორის:

- ხველა
- ნორმალურად სუნთქვის პრობლემები
- თვალების წვა
- ყელის გაღიზიანება (უხეში, ხორკლიანი)
- სურდო
- სინუსების გაღიზიანება
- ხიხინი და ქოშინი
- ტკივილი გულმკერდის არეში
- თავის ტკვილი
- ასთმური შეტევა
- დაღლილობა
- გულისცემის აჩქარება

ხანძრის კვამლის ჩასუნთქვით უფრო მეტად ზიანდებიან მოზრდილები, ორსულები, ბავშვები და ადამიანები, ვისაც აღენიშნებათ სასუნთქი სისტემის და გულის დაავადების წინაკლინიკული ნიშნები.

ხანძრის კვამლი გავლენას ახდენს მაღალი რისკის მქონე ჯგუფებზე.

8 რჩევა თუ როგორ დაიცვათ თავი ხანძრის კვამლის ჩასუნთქვისგან.

1. **ყურადღება მიაქციეთ ანგარიშებს ადგილობრივი ჰაერის ხარისხზე.**
როდესაც ხანძრის კვამლი თქვენს ტერიტორიაზე ვრცელდება, უყურეთ ახალ ამბებს ან კვამლთან დაკავშირებულ გაფრთხილებებს. ყურადღება მიაქციეთ საზოგადოებრივი ჯანდაცვის შეტყობინებებს და მიიღეთ დამატებითი უსაფრთხოების ზომები, როგორცაა მაგალითად გარეთ დიდხანს ყოფნისა და თავის არიდება.

2. **თუ თქვენ გითხრეს, რომ უნდა დარჩეთ დახურულ შენობაში, მოიქცით შესაბამისად და შეინარჩუნეთ მაქსიმალურად სუფთა ჰაერი შენობაში.**
დაკეტილი გქონდეთ ფანჯრები და კარები მაშინაც კი თუ გარეთ ძალიან სიციხეა. ჩართეთ კონდინციონერი, მაგრამ დარწმუნდით, რომ იღებთ სუფთა ჰაერს და ფილტრი განმნდილია, რათა არ მოხდეს გარედან კვამლის შემოსვლა. თუ არ გაქვთ კონდინციონერი და ასევე ზედმეტად ცხელა სახლში ყოფნისთვის, მოძებნეთ თავშესაფარი სადმე სხვაგან.
3. **გამოიყენეთ საჰაერო ფილტრი.** გამოიყენეთ ავტონომიური შიდა საჰაერო ფილტრი ნაწილაკების მოცილების ფუნქციით, რომ დავიცვათ ხანძრის კვამლის ჩასუნთქვისგან ასთმით, გულით ან სხვა სასუნთქი სისტემის დაავადებულები, მოხუცები და ბავშვები. მიყევით მწარმოებლის ინსტრუქციას ფილტრის შეცვლისა და მონყობილობის განლაგების შესახებ
4. **არ გაზარდოთ დაბინძურება შენობის შიგნით.** როდესაც კვამლის დონე მაღალია, არ გამოიყენოთ არაფერი რაც იწვის, მაგალითად სანთელი ან ბუხარი. არ მოწიოთ თამბაქო ან სხვა პროდუქტი, რადგან მონევა უფრო აბინძურებს ჰაერს.
5. **მიჰყევით ექიმის რჩევებს დანიშნული მედიკამენტების და სასუნთქი სისტემის დაავადების მკურნალობის გეგმასთან დაკავშირებით.** თუ თქვენ გაქვთ ასთმა ან სხვა ფილტვის დაავადება, სიმპტომების გაუარესების შემთხვევაში დაუკავშირდით ექიმს.
6. **არ გამოიყენოთ ჩვეულებრივი ნიღბები,** ისინი არ დაგიცავთ მტერის და კვამლის ნაწილაკებისგან, რომლებიც რეკომენდებულია სპეციალისტების მიერ.

ზამთარი

თბილად და უსაფრთხოდ ყოფნა შეიძლება გახდეს გამოწვევა, როდესაც ტემპერატურა საგრძნობლად ეცემა. ისწავლეთ თუ როგორ უნდა მოემზადოთ ზამთრის ქარიშხლებისთვის, როგორ უნდა ავიცილოთ სიცხვისთან დაკავშირებული ჯანმრთელობის პრობლემები და როგორ დაიცვათ თავი ზამთრის ქარიშხლის ყველა ეტაპზე.

ზამთრის ამინდზე ხშირად დასმული კითხვები:

რა არის ჰიპოთერმია?

ცივი ტემპერატურის დროს, თქვენი სხეული უფრო სწრაფად იწყებს სითბოს დაკარგვას ვიდრე მის გამომუშავებას, შედეგად კი ვიღებთ ჰიპოთერმიას, ანუ სხეულის არანორმალურად დაბალ ტემპერატურას. როდესაც სხეულის ტემპერატურა ძალიან დაბალია, (ეს) თავის ტვინზე ახდენს ზეგავლენას, ამ დროს ადამიანს არ შეუძლია ნათლად ფიქრი ან გამართულად მოძრაობა. ამის გამო ჰიპოთერმია განსაკუთრებით საშიშია, რადგან ადამიანმა შესაძლოა ვერ გააცნობიეროს არსებული სიტუაცია და ვერ იმოქმედოს შესაბამისად.

ჰიპოთერმია უმეტეს შემთხვევაში გვხვდება გარემოს ძალიან დაბალი ტემპერატურას, ასევე ის შესაძლებელია განვითარდეს (4,5 C° მაღალ ტემპერატურაზე) თუ ადამიანი დასველდა წვიმით, ოფლით ან ცივი წყლით.

ვინ არის ყველაზე მეტად ჰიპოთერმიის რისკის ქვეშ:

- ხანდაზმული ადამიანები, რომლებიც იღებენ არაადექვატურ საკვებს, აქვთ შეუსაბამო ტანსაცმლი ან გათბობა;
- ჩვილი ბავშვები, რომელთაც ცივ საძინებელში სძინავთ;

- უპატრონოდ დატოვებული ბავშვები;
- ალკოჰოლის ზემოქმედების ქვეშ მყოფი ახალგაზრდები;
- ფსიქიკურად დაავადებული პირები;
- ადამიანები, რომლებიც ხანგრძლივი დროის მანძილზე რჩებიან გარეთ-უხსახუროები, მოგზაურები, მონადირეები და სხვა.

ჰიპოთერმიის გამაფრთხილებელი ნიშნები

მოზრდილები:

- კანკალი/ გამოფიტვა
- დაბნეულობა/ აკანკალებული ხელები
- მესხიერების დაკარგვა/ გაურკვეველი საუბარი
- ძლიანობა

ბავშვები

- ღია წითელი, ცივი კანი
- დაქვეითებული ენერჯია

რა უნდა გავაკეთო, როდესაც ვინმეს ვხედავთ ჰიპოთერმიის გამაფრთხილებელი ნიშნებით?

თუ ამჩნევთ ჰიპოთერმიის ნიშნებს, გაუზომეთ სიცხე. თუ 35°C- ზე დაბალია, საგანგაშოა, სასწრაფოდ საჭიროა სამედიცინო დახმარება.

თუ სამედიცინო დახმარება არ არის ხელმისაწვდომი, დაიწყეთ ადამიანის გათბობა შემდეგნაირად:

- გადაიყვანეთ დაზარალებული თბილ ოთხაში ან თავშესაფარში.
- თუ დაზარალებულს აცვია სველი ტანსაცმელი, გახადეთ.
- პირველ რიგში გაათბეთ სხეულის ცენტრი- გულმკერდი, კისერი, თავი და საზარდული- თუ შესაძლებელია გამოიყენეთ ელექტრო საბანი. ასევე შესაძლებელია კანის კანთან კონტაქტი საბნის, ტანსაცმლის, პირსახოცის ან თეთრეულის თავისუფალ და მშრალ ფენებში.
- თბილი სასმელი ხელს უწყობს სხეულის ტემპერატურის გაზრდას, მაგრამ არ მისცეთ ალკოჰოლური სასმელები. არ მისცეთ სასმელი ცნობიერება დაკარგულ ადამიანს.
- როდესაც სხეულის ტემპერატურა აიწვეს, თავის და კისრის ჩათვლით, დატოვეთ ადამიანი მშრალად, გახვეული საბანში.
- რაც შეიძლება მალე მიიღეთ სამედიცინო დახმარება.

ადამიანი მძიმე ჰიპოთერმიით შეიძლება იყოს ცნობიერება დაკარგული, არ ესინჯებოდეს პულსი ან არ სუნთქავდეს. ამ შემთხვევაში სასწრაფოდ მიანოდეთ სამედიცინო დახმარება. იმ შემთხვევაშიც თუ ადამიანი გვეჩვენება მკვდარი, CPR (რანიმაცია, გულის მასაჟი) აუცილებლად უნდა ჩაუტარდეს. იქამდე უნდა ჩაუტარდეს CPR-ი, სანამ დაზარალებული გონებაზე მოვა ან სამედიცინო დახმარება ხელმისაწვდომი არ გახდება. ზოგიერთი ჰიპოთერმიის შემთხვევისას, ადამიანს რომელიც გარდაცვლილი გვგონია, შეიძლება წარმატებულად გამოუსწორდეს მდგომარეობა.

რა არის მოყინვა?

მოყინვა არის სხეულის დაზიანება, რომელსაც იწვევს ყინვა. მოყინვა დაზიანებულ ადგილებში იწვევს შეგრძნებისა და ფერის დაკარგვას. უმეტეს შემთხვევაში იგი აზიანებს

ცხვირს, ყურებს, ლოყებს, ნიკაპს, თითებს ან ფეხის თითებს. ამან შეიძლება ისე დააზიანოს სხეულის ნაწილები, რომ ამპუტაცია გახდეს საჭირო.

რომელია მოყინვის გამაფრთხილებელი ნიშნები?

კანის ზედაპირზე სინითლის და ტკივილის პირველი ნიშნების შენიშვნისთანავე მოერიდეთ სიცივეს, რათა დაიცვათ კანი - ეს შეიძლება მოყინვის დასაწყისი იყოს.

მოყინვის ნიშნებია:

- თეთრი ან ნაცრისფერ-ყვითელი კანი
- გამაგრებული ან ცვილისებრი კანი
- დაბუყება

შენიშვნა: უმეტეს შემთხვევაში დაზარალებული ვერ აცნობიერებს, რომ მოყინული აქვს სხეულის რომელიმე ნაწილი, რადგან მოყინული ქსოვილი დაბუყებულია.

როგორ უნდა ვიმოქმედოთ, მოყინვის ნიშნების აღმოჩენის შემთხვევაში?

თუ შენიშნეთ მოყინვის სიმპტომები, მიმართეთ სამედიცინო დახმარებას.

მნიშვნელოვანია დავადგინოთ მოყინვასთან ერთად ხომ არ განვითარდა ჰიპოთერმია.

თუ არ განვითარდა ჰიპოთერმია და აღინიშნება მხოლოდ მოყინვა და ამასთანავე ხელმიუწვდომელია სამედიცინო დახმარება მიმართეთ შემდეგ აქტივობებს:

- რაც შეიძლება მალე გადაინაცვლეთ თბილი ადგილისკენ
- თუ აუკლიებლობა არ იქნება, არ იაროთ მოყინული ფეხით ან ფეხის თითებით - ეს შეამცირებს დაზიანების ალბათობას.
- დაზიანებული ნაწილი მოათავსეთ თბილ და არა ცხელ წყალში.
- გაითბეთ დაზიანებული ადგილი სხეულის ტემპერატურის გამოყენებით. მაგალითად ოღლიის ფოსო შეიძლება გამოიყენოთ მოყინული თითების გასათბობად.
- არ დაიმასაუოთ დაზიანებული ადგილი თოვლით. ამან შეიძლება გამოიწვიოს უფრო დიდი დაზიანება.
- გასათბობად არ გამოიყენოთ სათბურა-ბალიში ან ცხელი ნათურა, ლუმელი, ბუხარი ან რადიატორი. დაზიანებული ადგილები გაბუყებულია და ამიტომ შესაძლებელია დაზიანებული ადგილების დანვა.

შენიშვნა: ეს პროცედურები არ არის სათანადო სამედიცინო დახმარების შემცველი. ჰიპოთერმია და მოყინვა წარმოადგენს ჯანმრთელობის საგანგებო მდგომარეობას და ჯანდაცვის პროვაიდერის მიერ საჭიროებს გადაუდებელ სამედიცინო შეფასებას.

რატომ იმყოფებიან ჩვილები და ხანდაზმულები სიცივით გამოწვეული დაავადებების განვითარების რისკის ქვეშ?

ჩვილების სხეული უფრო მარტივად კარგავს სითბოს ვიდრე მოზრდილების. მათ არ შეუძლიათ წარმოქმნან საჭირო სითბო კანკალით (თრთოლვით). ჩვილის შინაგანი ტემპერატურის შესანარჩუნებლად ჩააცვით თბილად ან დაათვარეთ თბილი საბანი, საგანგებო სიტუაციებისას ბავშვის გასათბობად შესაძლებელია გამოიყენოთ თვენი სხეულის ტემპერატურა. დაძინების შემთხვევაში მიიღეთ ზომები რათა ბავშვი არ გადავარდეს ძირს ან

არ დაანვეთ ზემოდან. ბალიშებმა და საბნებმა შესაძლოა შეზღუდოს ბავშვისთვის ჰაერის მიწოდება, ამიტომ მოაშორეთ ზედმეტი ნივთები მის გარშემო.

დაბალი მეტაბოლიზმისა და ნაკლები ფიზიკური აქტივობის გამო ხანდაზმულები წარმოქმნიან ნაკლებ ენერჯიას. მკაცრი ზამთრის დროს პიროვნების ასაკი თუ აღემატება 65 წელს, საცხოვრებელი ოთახის ტემპერატურა უნდა შემოწმდეს პერმანენტულად, რათა საცხოვრებელში არსებული ტემპერატურა შეესაბამებოდეს ნორმას.

როგორ უნდა მოიქცეთ ცივ ამინდში მაშინ, როდესაც ვერ ახერხებთ სატრანსპორტო საშუალებით გადაადგილებას და ხართ გაჩერებულ მდგომარეობაში ?

- მაშველებისთვის სიგნალის მისაცემად, ანტენას მოაბით ნათელი ფერის ნაჭერი;
- საჭირო ნივთები საბარგულიდან გადმოიტანეთ სამგზავრო ზონაში;
- ჩაიცვით დამატებითი ტანსაცმელი ან დაიფარეთ პლედი;
- იყავით ფხიზლად, ამ დროს ნაკლებად დაზიანდებით;
- ყოველ 1 საათში ერთხელ, 10 წუთით ჩართეთ ძრავი (გამათბობელი) და ჰაერის შემოსაშვებად ოდნავ ჩამოწიეთ ფანჯარა. დარწმუნდით, რომ თოვლი არ ბლოკავს გამწვან ვენტილატორს- ეს შეამცირებს ნახშირბადის მონოოქსიდით მონამვლის რისკს;
- მჭდომარე მდგომარეობის გამო, ამოძრავით მკლავები და ფეხები, რათა გაუმჯობესდეს სისხლის მიმოქცევა და იყოთ თბილად;
- არ ჭამოთ გაუმდნარი თოვლი, ეს შეამცირებს თქვენი სხეულის ტემპერატურას.

რა უნდა გვეცვას ცივ ამინდში?

ბავშვებს და მოზრდილებს უნდა ეცვათ:

- ქული;
- სახის და პირის დაფარვისთვის კაშნე ან მოქსოვილი ნიღაბი,
- მომდგარ სახელოებიანი სამოსი, რომელიც მორგებული იქნება მაჯაზე;
- წყალგამძლე ქურთუკი და ფეხსაცმელი;
- განიერი ტანსაცმლის რამდენიმე ფენა,

დარწმუნდით, რომ თქვენი ტანსაცმლის გარეთა ფენა არის მჭიდროდ მოქსოვილი, უმჯობესია ქარ-გამძლე, რათა შეამციროს სხეულის სითბოს დაკარგვა. ბამბისგან განსხვავებით, სითბოს უკეთესად შეინარჩუნებს მატყლის, აბრეშუმის ან პოლიპროპილენისგან დამზადებული სამოსი. დარჩით მშრალად, სველი ტანსაცმელი სწრაფად აცივებს ორგანიზმს. ოფლი ზრდის სითბოს დაკარგვის ალბათობას, ამიტომ როდესაც ზედმეტად გათბებით გაიხადეთ ტანსაცმლის ზედმეტი ფენა. მანქანაში სანჯავის ჩასხმის ან თოვლის ვინტილატორის გამოყენების დროს, თავი აარიდეთ ბენზინის ან ალკოჰოლის კანზე მოხვედრას.

არ უგულვებელყოთ კანკალი: ეს არის მნიშვნელოვანი ნიშანი, რომ ორგანიზმი კარგავს სითბოს. მუდმივი კანკალი მიგვანიშნებს, რომ დროულად უნდა დებრუნდეთ თბილ ოთახში/საცხოვრებელში.

რა შეიძლება დავლიო ან ვჭამო მკაცრი ზამთრის დროს?

დაბალანსებული კვება დაგეხმარებათ დარჩეთ თბილად. არ დალიოთ ალკოჰოლური სასმელები, ეს გამოიწვევს სითბოს სწრაფ დაკარგვას. ამის ნაცვლად დალიეთ თბილი, ტკბილი სასმელები, როგორც არის ცხელი შოკოლადი, ეს დაგეხმარებათ შეინარჩუნოთ თქვენი სხეულის ტემპერატურა. დიეტური შეზღუდვების შემთხვევაში, მიმართეთ თქვენს ექიმს.

როგორ შეიძლება გავათბოთ სახლი უსაფრთხოდ

თუ აპირებთ შეშის ღუმელის, ბუხრის ან ადგილობრივი გამათბობელის გამოყენებას, იყავით ძალიან ფრთხილად. მიჰყევით მწარმოებლის ინსტრუქციებს და ასევე გახსოვდეთ ქვემოთ ჩამოთვლილი რჩევები:

- მრავალფუნქციური, მშრალი ქიმიური ცეცხლმაქრი განათავსეთ გასათბობი ტერიტორიის მახლობლად.
- არ დაწვით ქაღალდი ბუხარში.
- თუ უნდა გამოიყენოთ ნავთის გამათბობელი, შიდა კარების ან ფანჯრის ნაწილობრივ გაღებით უზრუნველყავით ადექვატური ვენტილაცია.
- გამოიყენეთ მხოლოდ იმ ტიპის საწვავი, რომელსაც საჭიროებს თქვენი გამათბობელი - არ შეცვალოთ.
- არ გამოიყენოთ გამათბობელი, რომელსაც დაზიანებული აქვს ელექტრო კაბელი ან წარმოშობს ნაპერწკლებს.
- გამოიყენეთ ბუხრები, შეშის ღუმელები და სხვა შიდა წვის გამათბობლები იმ შემთხვევაში თუ სათანადოდ ხდება ვენტილაცია, რათა არ მოხდეს მბოლავი აირების შიდა სივრცეში გაფრცელება.
- არ დადგათ ადგილობრივი გამათბობელი იმ ნივთებთან ახლოს რომელიც შესაძლოა დაიწვას, მაგალითად ავეჯი, ფარდაგები და ქვეშაგები.

რა არის ქიმიური აგენტით გამოწვეული საგანგებო მდგომარეობა

ქიმიური აგენტით გამოწვეული საგანგებო მდგომარეობა დგება მაშინ, როდესაც ხდება ქიმიური აგენტის ბუნებაში გამოთავისუფლება, რის შედეგადაც შესაძლოა ზიანი მიაღწეს ადამიანის ჯანმრთელობას. ქიმიური ნივთიერებების გარემოში გამოთავისუფლება შეიძლება მოხდეს შემთხვევით/უნებლიედ, საწარმოო ინციდენტისას, ან განზრახ ტერორისტული თავდასხმის შედეგად.

მრავალი ქიმიური ნივთიერების გამოყენება ხდება მრეწველობაში (მაგ; ქლორი, ამიაკი და ბენზოლი) სხვა უამრავი გვხვდება ბუნებაში (მაგ; შხამიანი მცენარეები), ზოგიერთის დამზადება კი შესაძლებელია საყოფაცხოვრებო საწმენდი ნივთიერებებისგან. შესაძლოა, რომ მსგავსი ტიპის სახიფათო ქიმიკატები გამოყენებულ იქნას ადამიანზე ზიანის მისაყენებლად.

სახიფათო ქიმიკატების ტიპები და კატეგორიები

მეცნიერები ხშირად ახდენენ ქიმიური ნივთიერებების კატეგორიზირებას ტიპების ან ადამიანზე ზემოქმედების მიხედვით:

- ბიოტოქსინები - მცენარეები ან ცხოველები
- სისხლის აგენტები <https://emergency.cdc.gov/agent/agentlistchem-category.asp>— შხამები, რომლის შეწოვაც ხდება სისხლიდან
- კაუსტიკი (მუავა) <https://emergency.cdc.gov/agent/agentlistchem-category.asp>— ქიმიური ნაერთები, რომლებიც შეხებისას იწვევენ კანის, თვალის და ლორწოვანი გარსების (ცხვირის, პირის ღრუს, ყელის და ფილტვების) დაზვას/ამონვას
- ფილტვების მხოთავი აგენტები <https://emergency.cdc.gov/agent/agentlistchem-category.asp>— ქიმიკატები, რომლებიც იწვევენ სასუნთქი გზების მწვავე გაღიზიანებას ან შეშუპებას
- უნარობის გამომწვევი აგენტები <https://emergency.cdc.gov/agent/agentlistchem-category.asp>— drugs that make people unable to think clearly or that cause an altered state of consciousness (possibly unconsciousness) ნარკოტიკები, რომლებიც იწვევენ საღად აზროვნების უნარის დაკარგვას, ცნობიერების ცვლილებებს.
- ხანგრძლივი მოქმედების ანტიკოაგულანტები— შხამები რომელიც გამოიყენება სისხლის შედედების წინააღმდეგ, მათი გამოყენება იწვევს უკონტროლო სისხლდენებს
- მეტალები <https://emergency.cdc.gov/agent/agentlistchem-category.asp>— აგენტები, რომლებიც შეიცავენ მეტალურ შხამებს
- ნერვული აგენტები <https://emergency.cdc.gov/agent/agentlistchem-category.asp>— უაღრესად შხამიანი ქიმიკატები, რომლებიც ნერვულ სისტემას არ აძლევენ ადექვატური მუშაობის საშუალებას
- ორგანული გამსხნელები — აგენტები რომლებიც იწვევენ ცოცხალი ორგანიზმების დაზიანებას
- ცრემლსადენი გაზი— მაღალი გამაღიზიანებლობის მქონე აგენტები, რომლებსაც ჩვეულებრივ იყენებენ სამართალდემცველები.
- ტოქსიკური ალკოჰოლი <https://emergency.cdc.gov/agent/agentlistchem-category.asp>— შხამიანი ალკოჰოლი, რომელიც ზიანს აყენებს გულს, თირკმლებს და ნერვულ სისტემას
- ლებინების აგენტები <https://emergency.cdc.gov/agent/agentlistchem-category.asp>— ნივთიერებები, რომლებიც იწვევენ ლებინებას