

Жер сілкінісі, өрт, су тасқыны, сел, көшкін және төмен температуралар кезінде не істеу керек?



УДК 614
ББК 68.9
Ч 80

ЖЕР СІЛКІНІСІ, ӨРТ, СУ ТАСҚЫНЫ, СЕЛ, КӨШКІН ЖӘНЕ ТӨМЕН
ТЕМПЕРАТУРАЛАР КЕЗІНДЕ НЕ ІСТЕУ КЕРЕК? (4-5 сыныптар). –
Алматы: ББЖ КБАРИ, 2015. - 68 б.

Оқу құралы ҚР Білім және ғылым министрлігі, ҚР төтенше жағдайлар
Министрлігі және БҰҰ Балалар қорының (ЮНИСЕФ) «Қазақстан
тұрғындарының осал топтары арасында апат тәуекелін азайту бойынша
қолдау көрсету» жобасын жүзеге асыру аясында әзірленді.

Оқу құралы Еуропалық Комиссия Гуманитарлық көмек және азаматтық
қорғаныс бойынша Департаментінің қаржылық қолдауымен ДИПЕКО VIII
жобасын жүзеге асыру аясында шығарылды.

Оқу құралы Қазақстан Республикасы жалпы білім беретін мектептердің
4-5 сынып оқушыларына жер сілкінісі, өрт, сел, қар көшкіні, су тасқыны
және төмен температуралардың туындау қаупі жоғары жерлерде өмір
қауіпсіздіктері негіздері туралы білім беруге арналған. Сондай ақ 1-3 сы-
нып оқушыларын оқытуға ұсынылады.

ISBN 978-601-275-014-0

Ж $\frac{1305060000}{00(05)-09}$

© ББЖ КБАРИ, 2015

Формат 130x130, Arial, кегель 11, тираж 2860



Жер сілкінісі бөлімін Л.В. Бахарева мен С.В. Тулеева дайындаған, кейіннен А.К. Мухамедханова, Н.Б.Тілешалиевтер қайта толықтырып дайындаған.

Өрт, сел, қар көшкіні және су тасқыны бөлімдерін А.К. Мухамедханова, Н.Б.Тілешалиевпен әзірленді.

«Төмен температуралар» бөлімін ББЖ КБАРИ «Тәрбие және тұлғаны елеуметтендіру» кафедрасының аға оқытушысы, п.ғ.к. А.Д.Таңатова даярлаған.

«Алғашқы көмек» бөлімін ББЖ КБАРИ «Педагогтардың кәсіби дамуы» кафедрасының аға оқытушысы В.Н.Ким дайындаған.

Авторлар осы құралды дайындауда көрсеткен көмектері үшін Л.А. Дорожкинаға, С.В. Тулееваға алғыс білдіреді.

Рецензенттер:

- Т.К. Вафина «Республикалық азаматтық қорғау оқу-әдістемелік орталығы» оқу бөлімінің бастығы.
- А.Г. Гизатуллина Шәкәрім атындағы Семей мемлекеттік университеті психология кафедрасының доценті, педагогика ғылымдарының кандидаты.
- В.В. Ильина физика-математика ғылымдарының кандидаты, қауымдастырылған профессор, ҚР ТЖМ «Республикалық азаматтық қорғау оқу-әдістемелік орталығы» РМҚМ оқытушысы.
- С.А. Ашинова ҚР ТЖМ «Республикалық азаматтық қорғау оқу-әдістемелік орталығы» РМҚМ мемлекеттік тілге аудару және енгізу тобының жетекшісі.
- Л.А. Дорожкина ББЖ КБАРИ «Тәрбие және тұлғаны елеуметтендіру» кафедрасының меңгерушісі, ББЖ КБАРИ доценті.



Мазмұны

Жер сілкінісі	5
Өрт	22
Сел және көшкін	26
Су тасқыны	29
Төмен температуралар	33
Алғашқы көмек	50





Жер сілкінісі деген не?

Бұл жердің үстіңгі қабатының дүмпуінен барлық жер сілкінетін табиғат құбылысы.





Жер сілкінісі кезінде не болады?

Жер сілкінісіне қалай дайындалуға болады?

Әдетте жер сілкінісі кенеттен басталады. Сондықтан оған алдын ала дайын болудың маңызы зор. Жер сілкінісіне дайындық үлкендердің көмегімен қадам бойынша жүргізіледі. Осы қадамдарды бірлесіп санайықшы.



1 қадам. Заттар құламауы керек

Бөлмеде немесе сыныптағы заттарды жер сілкінісі кезінде құламау үшін орнықты етіп бекітіп қояды ересектерден өтініп сұра.

Қандай заттар құлауы мүмкін?



2 қадам. Қауіпсіз орындар мен сенімді жерлерді тап

Бөлмеде де, сыныпта да, көшеде де ең қауіпсіз орындарды алдын ала іздеп тап.

Ең қауіпсіз жерлер

- Мықты, қатты үстелдер мен парталардың асты
- Қатты орындықтар, дивандар немесе төсектердің жаны
- Үйлерден, көпірлерден алыс көшедегі ашық орын
- Есіктердің жақтауы



3 қадам. Жолқапшығыңды жина

Өз жолқапшығыңа қандай қажетті заттарды саласың?



Су мен тамақ не үшін керек?

Батареясы бар қол шам керек бола ма?

Радио саған не үшін керек?

Қосымша батареялар керек бола ма?

Сен өзіңмен бірге сүйікті ойыншығыңды алғың келе ме?

Саған ысқырық керек пе?



Туыстарыңның телефон нөмірлері
жазылған қойын дәптеріңді ұмытпа

Ата-аналарыңа өздерімен мына
заттарды:



1. Дәрі-дәрмек
салынған қорапшаны



3. Құжаттарды



2. Жылы
киімдерді



4. Қаламсап пен қойын
дәптерді алуды
ұмытпауын ескерт



Егер сенің жолқапшығың дайын болса, кірер есіктің алдына көрінетін жерде қалдыр



4 қадам. Қауіпті жерлерге жолама



Жер сілкінісі кезінде не себепті мына жерлерде болуға болмайды:

- Терезелер, әйнектердің қасында?
- Люстралар, суреттер, сағаттар, айналардың жанында?
- Құлап түсуі мүмкін заттардың қасында?
- Баспалдақтардың жанында, балконда?
- Лифтіде?
- Өрт болып жатқан жерде?



5 қадам. Өзіңді қорға

Егер сен жер сілкінісі кезінде бөлмеде болсаң:

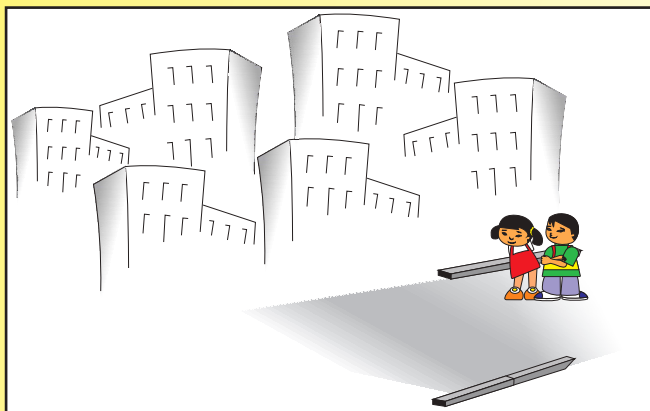
- Өзіңе қауіпсіз жерді тауып орналас
- Тізерлеп отырып, басыңды қолыңмен жап
- Бір заттан қатты ұстап отыруға тырыс
- Жер сілкінісі аяқталғанша сол жерден қозғалма



5 қадам. Өзіңді қорға

Егер сен жер сілкініс кезінде көшеде болсаң:

- Ғимараттардан, электр сымнан алыс жердегі қауіпсіз орынға бар



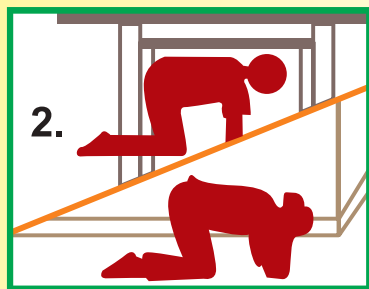
5 қадам. Өзіңді қорға

Көшедегі қауіпсіз орындар

- Көпірлерден, жер асты жолдарынан
- Талдардан, бағаналардан, жарнама тақталарынан, өткеншектерден
- Тар көшелерден алыс болғаның дұрыс
- Міндетті түрде тізерлеп отыр, басыңды қолыңмен жауып ұста



Ал енді «Тығылу, тасалану және ұстап отыру» ойынын ойнайық.



Жер сілкінісінен кейін не істеу керек?

Жер сілкінісінен кейін:

- Сабырлылық сақта
- Үлкендерден көмек сұра
- Жолқапшығыңды өзіңмен алып, тез және сақтықпен ғимараттан шық
- Радионы қосып жаңалықтарды тыңда



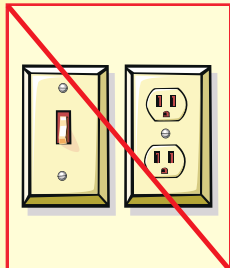
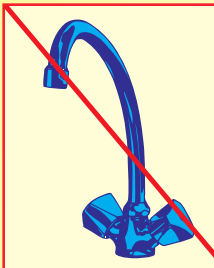
Жер сілкінісінен кейін не істеу керек?

Ойлан:

Неліктен сынған әйнектерден, құлап жатқан ғимараттардан, үзіліп тұрған электр сымынан қашу керек?



Неліктен газ, су және электр қуатын өшіріп тастау керек?





Ал қазір біз нені үйрендік.
соған қорытынды жасайық.
Дәптерлеріңе кесте сы-
зып, көршілеріңмен бірге
толтырыңдар:

Жер сілкінісі кезінде не істеу керек?	Жер сілкінісі кезінде не істемеу керек?



Ал қазір біз саған кітабыңның қалтасындағы «Жер сілкінісіне қалай дайын болу керек?» мультфильмін көруді және «Зілзалашы Жын» деп аталатын қызықты ойынды ойнауды ұсынамыз.





Өрт неліктен болады?

- Жер сілкінісінің нәтижесінен
- Отпен, сіріңке қорабымен ойнаған уақытта
- Бүлінген электр жабдықтарын қосқан кезде



Өрт кезінде не істеу керек?

Егер өрт үлкен емес болса, оны тез арада:

- Сүлгінің, көрпенің көмегімен өшір
- Содан соң құм сеуіп таста
- Есіктер мен терезелерді ашпа



Өрт кезінде не істеу керек?

Егер өрт үлкен болса, онда тезірек бөлмеден шық **НЕМЕСЕ:**

- Еденге қарай төмен қозғал
- Бетіңді ылғал шүберекпен жап
- Қауіпсіз болса шығар есікке қарай тезірек жылжы



Ал енді «Өрт» атты өрт кезінде өзінді қалай ұстау керектігі туралы мультфильмді көрейік.

- ?
1. Өрттің шығуына не себеп болды?
 2. Бала қандай дұрыс іс-әрекеттер жасады?
 3. Бала қандай дұрыс емес әрекеттер жасады?

Өрт кезінде ұстанатын негізгі ережелер:



1. Үлкендерге хабар беру немесе «101» телефон нөмірін тез арада алу



2. Ғимараттан шығып кету





Сел мен көшкін деген не?

Сел – нәсерлі жаңбырдан және қардың еруінен кейін, тау беткейінен төмен қарай су, балшық топырақ, тастар, қойтастардың араласып, тау өзендері арнасына қарай қатты екпінмен ағуы

Көшкін – тау қатпарлары мен үңгірлері, өзендер мен көлдерден тау тастарының төмен қарай құлдырауы



Сел мен көшкін қалай пайда болады?

Сен қалай ойлайсың, сел мен көшкін неден пайда болады?

- Жер сілкінісінен
- Ұзаққа созылған нәсер жауындар кезінде
- Қардың тез еруінен



Ал енді «Сел» және «Көшкін» атты сел мен көшкін қозғалысын қалай тоқтатуға болатыны туралы мультфильмдерді көрейік.

- ? 1. Көшкінді болдыртпас үшін не істеу керек?
2. Селді қалай тоқтатуға болады?



Сел мен көшкін кезінде қалай аман қалуға болады?

- Сел немесе көшкін жолынан тез кет.



Су тасқыны деген не?

Су тасқыны – жерді су басып қалуы.



Су тасқыны неден пайда болады?

- Нөсерлі жауыннан
- Қардың еруінен
- Жер сілкінісі зардабынан
- Бөгеттердің бұзылуынан



2.



1.



4.



3.






Су тасқыны кезінде қалай аман қалуға болады?

- Биік қыраттың, құрылыстардың, талдардың басына шық
- Су тасқыны болып жатқан жерден алыс кетуге тырыс





Ал енді «Су тасқыны» атты су тасқыны кезінде қалай аман қалуға болатыны жайлы мультфильм көрейік.



- 1. Су тасқыны болатын жағдайда нені дайындап қою керек?**
- 2. Су тасқынынан құтқарылу үшін бала не істеді?**

Кітапта DVD-дискісіне жазылған «Өрт», «Су тасқыны», «Көшкін», «Сел», «Жер сілкінісіне қалай дайындалу керек?» мультфильмдері және «Зілзалашы Жын» ойыны берілген.



ТӨМЕН ТЕМПЕРАТУРАЛАР



Төмен температуралар судың, ауаның температурасы төмендегенде ауа райы жағдайларына байланысты болады.

Ауа температурасы нөлден төмен түскен кезде қар мен мұз пайда болады.



Далада ауаның температурасы төмен түскен кезде адам организмінде қандай өзгерістер болады?

- Діріл, «қаз терісі» пайда болады.
- Аяқ-қол тоңады.
- Тері қабаты қызарады, ағарады, өзінің сезімталдылығын жоғалтады.
- Қол-аяғы бүріседі.
- Шаршайды.





Қандай жағдайларда үсікке шалдығуға болады?

- Суық ауа райы кезінде далада ұзақ жүргенде (қатты аяз, қарлы боран).
- Суық жел соғып тұрған кезде.
- Ылғалды ортада.
- Қарда.
- Суық суда.
- Суық тұрғын үйде, ғимаратта.



1-қадам. Далаға төмендегі жағдайлар кезінде шығуға болмайды:

- Қатты аяз.
- Қарлы боран, дауыл.
- Борасын.
- Бұрқасын.
- Тұман.
- Көктайғақ.
- Қатты жаңбыр, бұршақ, жел.



Дауыл – қирату күші бар желдің кенеттен туындауы кезінде пайда болатын табиғи құбылыс, кейде дауыл кезінде нөсер және ірі бұршақ жауады. Дауылдың жылдамдығы зымырап келе жатқан автокөліктің жылдамдығына қарағанда жоғары болады (шамасы 120 км/с).

Қарлы дауыл (боран, борасын, бұрқасын) – қатты қарлы жел туындауы кезінде пайда болатын дауылдың бір түрі.

Қар көшкіні – кенеттен таудың етегімен төмен қарай жылжып келе жатқан кезде туындайтын табиғи құбылыс.

Борасын, қар басып қалуы – көп қар жауған кезде туындайтын табиғи құбылыс.

Боран, дауыл, бұрқасын бірнеше сағаттан бірнеше тәулікке дейін созылуы мүмкін. Сондықтан, үйде қосымша азық-түліктің, ауыз судың, отынның қорын дайындап қою керек, сонымен қатар, апаттылық жарықты да дайындап қойған дұрыс.



2-қадам.

Суық ауа-райы кезінде далаға шығардың алдында өзіңді қорға:

1. Жақсылап тамақтанып ал.
2. 2–3 кесе ыстық шәй ішіп ал.
3. Жылы киініп ал, бірақ қымтанып киінбе.
4. Аязда металлдан жасалынған (алтын, күміс) әшекейлерді (сақина, сырға және т.б.) тақпа.
5. Денеңнің ашық жерлеріне глицерин (вазелин) жақ.
6. Өзіңмен бірге бутерброд, ішінде ыстық шәйі бар термос алып шық.
7. Ауа температурасы -25°C немесе одан да төмен болса, далаға шықпа.



3-қадам.

Суық ауа райы кезінде далаға шығарда дұрыс киін

Міндетті түрде төменде көрсетілген киімдерді киіп ал:

- малақай
- бөкебай
- ішінде жүні бар қолғап
- жүннен жасалынған шұлық
- жылы және аяғың еркін сыйып тұрған етік.



Киім міндетті түрде құрғақ, жеңіл, көпқатпарлы болғаны және табиғи маталардан жасалынғаны дұрыс.



4-қадам.

Суық ауа райы кезінде ата-аналарыңа жолға төменде көрсетілген заттарды алуды ескерт:



1. Дәрі-дәрмек қорабы.
2. Глицерин, вазелин.
3. Ауыстыруға үшін арналған жылы киімдер: жүн шұлықтар, свитерлер, қолғаптар, бөкебайлар.



4. Көрпе.
5. Азық-түлік, ішінде ыстық шәйі бар термос.



6. Радиоқабылдағыш.
7. Қолшамдар.
8. Құжаттар.



5-қадам. Өзіңді қорға

Егер де сен қатты аяз және қарлы боран кезде үйде болсаң:

- Терезелерді, есіктерді, есіктердің қақпақтарын, шатырдың астын жауып қой
- Лоджиялардағы, балкондардағы (егер олар әйнектелмеген болса) құлап кетуі мүмкін заттарды алып таста
- Өзің қауіпсіз (терезелерден, әйнектерден, құлап кетуі мүмкін заттардан аулақ) жерге бар
- Авариялық жарықты дайындап қой: электр қол шамы, шырағдан, керосин шамы
- Ауыз сумен, азық-түлікпен қорланып ал
- Радиоқабылдағышты, теледидарды қос
- Пеш жақ немесе электр жылытқыш құралды дайындап қой
- Жылы киімдер киіп ал
- Жылы көрпеге бүркеніп ал.



ЕГЕР СЕН ҮЙДЕ БОЛСАҢ

**ҚАРЛЫ БОРАН
КЕЗІНДЕ**

Пеш жақ немесе электр жылытқыш құралды дайындап қой

ДАУЫЛ КЕЗІНДЕ

Пештегі отты өшір, газ және су құбырларының, электр желілерінің жағдайын тексер

ҚАУІПСІЗ ЖЕРГЕ БАР

Терезелерден, әйнектерден, құлап кетуі мүмкін заттардан аулақ жерге барып отыр

Жертөлеге, жерқоймаға (олар болмаған жағдайда бірінші қабаттағы нық тұрған үстелдің, диванның астына, сыртқы қабырғалар мен терезелерден аулақ жерге) тығыл



6-қадам. Өзіңді қорға

Егер де сен суық ауа-райы кезінде далада болсаң:

1. Жылы жерге кір.
2. Аяқ-киіміңді, шұлықтарыңды, қолғаптарыңды шеш.
3. Құрғақ, жылы киім киіп ал.
4. Басыңмен, қолдарыңмен, аяқтарыңмен қарқынды қозғалыстар жаса.
5. Ыстық шәй немесе кофе ішіп ал.



6. Көрпеге бүркеніп ал.
7. Денеңнің ашық суық бөліктерін жылыт: қолдарыңды қолтығыңның астына сал, қолыңды құлағыңа, мұрныңа, бетіңе апар.



7-қадам. Өзіңді қорға

Егер де сен қатты аяз немесе қарлы боран кезінде далада болсаң:

- Егер алыс кетпесең, үйге қайт.
- Егер де үйден алыс кетсең, жақын маңдағы жайларға (дүкен, кітапхана, сауда үйі, емхана және т.б.) кір.
- Жер астындағы өтпе жолдан, сайлардан, жыралардан пана іздеме.
- Ата-анаңа қайда тұрғаныңды айту үшін телефон соқ.
- Жайлардан, ғимараттардан алыс жерде болсаң және жол көрінбей тұрса, жерге қарай еңкей.
- Үлкен тастың, заттардың, жартастың артына жасырын.



- Қолындағы артық заттарды (жолқапшық, сөмке және т.б.) лақтырып таста.
- Таяқтың көмегімен қардан нықталып ал.
- Желге теріс қарап, аяқтарыңды денеңе қарай тартып, тізеңе басыңды қойып отырып ал.
- Мойның мен бетіңді бөкебаймен жауып таста, аузың мен мұрныңды алақандарыңмен қорға.
- Жаныңдағы қарды өзіңе қарай таптап нығызда.



- Егер қолың, аяғың тоңа бастаса, айналмалы қозғалыс жаса.



8-қадам. Өзінді қорға

Егер су айдынын мұз арқылы өтсең:

1. Сақ бол! Су айдынынан тек қана үлкендермен бірге өт.
2. Жабдықталған мұзды өткел немесе салынған соқпақпен жүру қажет.
3. Мұздың үстінен өткен кезде адамдардың арасындағы қашықтық 5–6 метр болу керек.



4. Егер мұз шытынаса және қайыса бастаса, тез арада тоқта және ақырын, созылмалы қадамдармен мұздан алыс кет.
5. Аяғыңның соққыларымен, таяқпен және т.с.с. тәсілдермен мұздың беріктігін тексерме.
6. Конькимен арнайы жасалған алаңда – мұз айдынында сырғанау керек.



9-қадам. Өзіңді қорға

Егер мұз астына тап болсаң:

- Тыныштық сақта.
- Үрейленбе.
- Қолыңдағы заттарды (сөмкені, жолқапшықты және т.с.с.) тез арада лақтырып таста.
- Мұзға шығуға тырыс.
- Қатты ағын болған жағдайда аяғыңды бүк.
- Егер мүмкін болса, су толып кеткен аяқ киіміңді шешіп таста.
- Басыңды су бетінен жоғары ұста.
- Көмекке шақыр.
- Мұзға шыққанда, мұздың шетімен 10–15 м еңбектеу керек және тек қана осыдан кейін тұрып, сирек қадамдармен (өз ізімен) жағаға қозғалу керек.





**АЛ ЕНДІ ҚОРЫТЫНДЫ
ЖАСАЙЫҚ, СЕН НЕ
ҮЙРЕНДІҢ?**

ОЙЛАН

Қармен, мұзбен, дауылмен қандай қауіп-қатерлер байланысты?

Неге суық кезде далаға жылы киініп шығу керек?

Неге далаға аш қарынмен шығуға болмайды?

Неге далаға душтан кейін дымқыл шашпен шығуға болмайды?

Неге далаға дымқыл киіммен шығуға болмайды?

Неге аяз кезде темірден жасалған заттарды қолмен ұстауға болмайды?

Неге суық кезде су айдынының қасында жүруге болмайды?

Неге қарлы боран (бұрқасын), дауыл кезінде жолды жалғастыруға болмайды?

Егер сен далада қарлы боранға (бұрқасынға) тап болсаң қандай әрекет жасайсың?

Мұз астына тап, болсаң не істейсің?



Дәптеріңе 1-кестені сыз да, оны толтыр:

Даладағы ауа температурасы төмендегенде не болады?	Далаға суық кезде шығар алдында өзіңді қалай қорғайсың?



АЛҒАШҚЫ КӨМЕК

Өрт, дауыл, сел жүруі – тосын апаттар күтпеген жерден, кенеттен болатындықтан, адамдарға қайғы мен бақытсыздық әкеледі. Осының салдарынан адамдар ауыр жарақаттар, қатты уланулар, күйіктер алады.



Мұндай өмір мен өлім арпалысқан жағдайда, оны секундтар мен минуттар шешетін кезде БІЗДЕР, жаныңдағы адамдар көмекке келуіміз керек.



Алғашқы көмек – бұл егер жаныңда ересек адамдар жоқ болса, зардап шеккен адамды құтқару үшін сен жасай алатын қарапайым әрекеттер.



Әр түрлі жарақат кезіндегі алғашқы көмек

Жарақаттар – тері тұтастығының бұзылуы. Көбіне жарақаттардан қан ағады. Жарақаттардың мынадай түрлері болады:

тесілген (найзамен, инемен және т.б.);

кесілген (пышақпен, әйнекпен және т.б.);

шабылған (балтамен, қылышпен және т.б.);

тістелген (жануардың немесе адамның тістеп алуы);

атылған (оқпен, жарықшақтармен және т.б.);

жырылған және тырналған (майда терінің сыртындағы жарақаттар);

уланған (у түскен жарақат).



Әр түрлі жарақат кезінде алғашқы көмек көрсетудің ережелері

Тері аз ғана зақымданғанда мыналарды орындау керек:

Ағын сумен жарақатты жуу;



жарақаттанған алған жерге залалсыздандырылған таңғыш салу.



Қан кеткенде, терең және ауқымды жарақат алғанда:



қанды тоқтату;
таңғыш салу;
дененің зақымданған бөлігінің қозғалмауын қамтамасыз ету;
зардап шегушіні емдеу мекемесіне жеткізу керек.



Егер жарақатта бөгде зат болса:

Жарақаттан шығып тұрған заттарды алып тастауға болмайды!



Шығып тұрған затты бекітіңіз.

Шығып тұрған заттың айналасына таңғыш салыңыз.

Зардап шегушіні үлкендердің көмегімен емханаға жеткізіңіз.



ТҮЙІМ САЛЫНАДЫ!

Жарақатты өзен, көлдің суымен жууға болмайды!

Жарақатқа ұнтақ себуге болмайды!

Жарақатқа мазь жағуға болмайды!

Жарақаттың тікелей бетіне мақта салуға болмайды!

Таңу кезінде жарақаттың бетіне қол тигізуге болмайды!

Таңғышты байлауды лас қолмен жасауға болмайды (мүмкіндігінше қолды иіссүмен, спиртпен немесе арақпен сүртіңіз).



Шұғыл – турнир

Сұрақтарды оқыңыз және «иә» немесе «жоқ» жауаптарының қасына «+» белгісін қойыңыз.

Шұғыл сұрақтары	иә	жоқ
Жарақатты краннан ағып тұрған сумен жууға болады ма?		
Терең емес тілікке бактерицидтік пластырь жапсыруға болады ма?		
Зардап шеккен адамға лас қолмен көмек көрсетуге бола ма?		
Ойын немесе жұмыс кезіндегі зейінсіздік жарақаттануға себеп болады ма?		
Жарақаттың бетіне мақта салуға бола ма?		
Жарақатқа залалсыздандырылған таңғыш салу керек пе?		



Қан кетудегі алғашқы көмек

Қан кету – бұл қан тамырлары қабырғаларының тұтастығы бұзылуынан болатын қан ағуы. Қан кету жарақаттың жиі және қауіпті салдарының бірі болып табылады.

Тапсырма: кестеге қараңыз және қан кетудің түрлерін анықтаңыз.



СЫРТҚЫ ҚАН КЕТУ – қан сыртқы ортаға кетеді.		ІШКІ ҚАН КЕТУ – қан ағзаның ішкі қуыстарына немесе ішкі қуыс ағзаларға енеді.
КАПИЛЛЯРЛЫҚ Оттегіге қаныққан алқызыл түсті қан, жарақаттың барлық үстіңгі бөлігіне тамшылап ағады.	КҮРЕЛІК Көмір қышқыл газына қаныққан қан, қою шие түсті, бірқалыпты шапшып ағады.	АРТЕРИЯЛЫҚ Оттегіге қаныққан қан, алқызыл түсті, қан атқылап (фонтан секілді) ағады.



Алғашқы көмек ең алдымен қанды тоқтатудан басталады.

ҚАН КЕТУДІ ТОҚТАТУ ТӘСІЛДЕРІ

КАПИЛЛЯРДАН

Жұқпалық қауіптілігі

Кәдімгі таңғышты немесе қысатын таңғыш салып, зардап шеккен адамның аяқ қолын көтеріп қою.



ВЕНАДАН

Қан жоғалту қауіптілігі

1. Бірқалыпты қан кету – қысып бинт байлау: қысып тұратын (ұлпаларды басатын) бинтті айналдыра орап, таңғыш салынады.
2. Елеулі қан кету – бинтпен қысып таңу: жарақатқа бір орам бинт салынып, оның үстінен таңғышты айналдырып орап, тығыз байлайды.



Қан кетуі күшті болып саналады, егер:

- Қан жарақаттан шапшып ағып жатса;
- Қан кетуі 5 минут ішінде тоқтамаса.

Жалпы мына ережені есте сақтаңыз: дененің зақымданған бөлігін жүректен жоғары тұстан ұстаған дұрыс. Терең жарақаттарды жууға тырыспаңыз. Алғашқы көмек көрсетілген соң бірден жедел жәрдем шақырыңыз.



Қатты қан кету кезінде алғашқы көмек көрсету ережелерін есте сақтаңыз

1. Қанмен жанасқанда резеңке қолғап кию керек, ол болмаған жағдайда қолды целлофан пакетпен орау керек.
2. Зардап шегушіні жатқызыңыз және дененің зақымданған бөлігін көтеріңіз.
3. Жарақатқа таза мата салыңыз және оны қолмен 5-10 минут қысып ұстаңыз.
4. Егер матаға қан сіңсе, оны ауыстыруға тырыспаңыз. Оның сыртынан таза мата қойып, таңғыштың көмегімен мұқият бекітіңіз.
5. Жедел жәрдем шақырыңыз немесе ересектердің көмегімен зардап шегушіні дереу емдеу мекемесіне жеткізіңіз.



Тестік тапсырмалар

Жауапты оқыңыз және жауаптың әріп нұсқасын қажетті бағанға жазыңыз.

1	2	3

Артериядан қан кету деп аталады, егер қан...

- а) жарақаттан қою қызыл, шие түстес қан сорғалап, жәймен, қалыпты ағады;
- б) жарақаттың барлық үстіңгі жағынан қан сорғалап ағады;
- в) алқызыл, ашық қызыл түсті қан жарақаттан шапшып ағады;
- г) зақымданған тамырдан шығады және қандай да бір ішкі қуысқа жинақталады.



АЛҒАШҚЫ КӨМЕК КӨРСЕТУДІҢ ЕРЕЖЕЛЕРІН ЕСІҢДЕ САҚТА

Күйік кезінде көрсетілетін алғашқы көмек

КҮЙІК – жоғары температураның, химиялық заттардың, электр немесе сәулелі қуаттың әсерінен болатын тірі ұлпалардың зақымдануы.

Қатты күйгенде жарақат арқылы сұйықтық тез жойылады, сондықтан зардап шегуші көп су ішкісі келеді. Бәрінен де минералды су берген дұрыс.



Асқынудың алдын алу үшін күйік орнын құрғақ залалсыздандырылған таңғышпен немесе таза матамен жабу керек.





Жедел жәрдем шақырыңыз немесе ересектердің көмегімен зардап шегушіні дереу емдеу мекемесіне жеткізіңіз.

Жедел жәрдем **103**

МЫНАЛАРДЫ ЖАСАУҒА БОЛМАЙДЫ:

- Матаның теріге жабысқан бөлігін жұлып алуға тырысуға болмайды. Оны жай ғана қиып тастаңыз.
- Қазір ғана күйген жерлерге майлы крем немесе мазьдарды жағуға болмайды. Бұл күйіктің тереңге таралуына жол беруі мүмкін.
- Көпіршіктерді өз бетімен жаруға болмайды, өйткені оған микробтар түсуі мүмкін.



Аяқ-қол сынғанда көрсетілетін алғашқы көмек

Сынық - сүйектердің тұтастығының бұзылуы. Сынықтар жабық (тері зақымданбаған) және сынған жерде терінің зақымдануы болатын ашық сынықтар деп бөлінеді.

Сынықта көрсетілетін алғашқы көмек:

- Сынған қолды немесе аяқты екі жағынан кез келген қатты ұзын заттарды (таяқ, ағаш тақта, сызғыш және т.б.) таңып байла;
- Сынған қолды немесе аяқты түзетпе және қозғалтпа;
- Жедел жәрдем шақырыңыз немесе ересектердің көмегімен зардап шегушіні дереу емдеу мекемесіне жеткізіңіз.



Естен тануда көрсетілетін алғашқы көмек

Естен тану – адам бірден бозарып, есін жоғалтып құлап қалатын жағдайы.

Естен танғанда:

- терезені ашып, бөлмеге таза ауа кіргізіңіз;
- сырт киімінің, көйлегінің жоғары түймелерін ағытыңыз, галстугын шешіп, зардап шегушіні жатқызу керек;
- күн өткенде болмаса, басына суық компресс қоюға болмайды.



Күн өту кезінде көрсетілетін алғашқы көмек

- зардап шегушіні салқын, көлеңке жерге апарыңыз;
- тізесінің астына киімді бүктеп салып, аяғын көтеріп, жатқызыңыз;
- киіміндегі түймелерін шешіңіз немесе киімін шешіңіз және маңдайына ылғал мата қойыңыз;
- қою қызыл шәй немесе аздап тұз салынған салқын су ішкізіңіз.



Мұрыннан қан кеткенде көрсетілетін алғашқы көмек:

- зардап шегушіні отырғызыңыз және оның басын сәл төмен қаратыңыз;
- зардап шегушінің мұрнын бірнеше минут қысып ұстаңыз;
- мұрынға суық зат қойыңыз, мысалы, су құйылған бөтелке, қар салынған пакет, ылғал беторамал және т.б.;
- Жедел жәрдем шақырыңыз немесе ересектердің көмегімен зардап шегушіні дереу емдеу мекемесіне жеткізіңіз.



