

## Günvurma və istivurmada özümüzü necə qoruyaq?



İsti yay günlərində mayeni daha çox qəbul etmək lazımdır.



Yeməklərdə asan həzm olunan (meyvə, tərəvəzə) qidalara üstünlük verilməli, spirtli içkilərdən istifadə olunmamalıdır.



Yay fəslində geyimə diqqət edilməli, xüsusən kətan dan, pambıq dan hazırlanan, açıq rəngli paltarlara üstünlük verilməlidir.



Günəş şüalarının zərərli təsirlərindən qorunmaq üçün çətin və eynəkdən istifadə etməliyik.



Günəş şüalarının ən təsirli vaxtı saat 10-16 arasındadır. Ona görə də günün bu saatlarında qapalı məkanlarda olmaq məsləhət görülür.



Günəş istiliyin 32 dərəcədən yuxarı, nisbi rütubətin 60 faizdən çox olduğu saatlarda təhlükəli sayılır. Bu vaxtlarda açıq havaya çıxmaq düzgün deyil.



## Valideynlərin diqqətinə!!!

Çox zaman günəş şüalarının orqanizm üçün xeyirli olduğunu düşünərək uşaqları saatlarla günəş altında oynamağa buraxır ya da dəniz kənarında, hovuz başında günəş vannası qəbul etmələrinə icazə verirsiniz. Düzdür, günəş şüaları xeyirlidir, amma düzgün zamanda qəbul edildiyində.



Uşaqlarda günvurma olduqda kölgəyə və ya sərin otağa gətirilməli, üfüqi formada uzandırılıb başına soyuq su ilə isladılmış dəsmal qoyulmalıdır.



NAXÇIVAN MUXTAR RESPUBLİKASI  
FÖVQƏLADƏ HALLAR NAZIRLIYI  
MÜLKİ MÜDAFİƏ İŞİNİN  
TƏŞKİLİ ŞÖBƏSİ

G  
Ü  
N  
V  
U  
R  
M  
A  
D  
A  
N  
İ  
S  
T  
I  
V  
U  
R  
M  
A  
D  
A  
N

ÖZÜMÜZÜ QORUYAQ

Naxçıvan 2018



## Günvurmada, istivurmada özümüzü qoruyaq

Ətraf mühitdə gedən dəyişikliklər insan orqanizminə həm müsbət, həm də mənfi təsir göstərə bilər. Normalda günəş şüalarının da insan orqanizminə bir çox faydaları var. Bədənimiz üçün son dərəcə əhəmiyyətli olan D vitaminin səviyyəsini artırır, psixologiyaya yaxşı təsir edir və depressiyaya qarşı faydalıdır. Ancaq günəşdən gələn ultrabənövşəyi şüaların zərərli təsirini də yaddan çıxarmamalıyıq. Məsələn, uzunmüddətli günəş şüalarının altında qaldıqda günvurmaya səbəb olur.

Xüsusən qapalı, havası dəyişilməyən isti yerdə qaldıqda bədən temperaturunun həddindən artıq qızması nəticəsində istivurma halı baş verir.

**Günvurma** – başın birbaşa günəş şüalarının təsiri altında həddindən artıq qızması nəticəsində kəskin ağır vəziyyətin yaranmasıdır. Bu zaman beyinin qan damarları genişlənir və beynə güclü qan axını baş verir. Bəzən xırda beyin qan damarlarının qırılması baş verir, bu isə mərkəzi və periferik sinir sisteminin pozulmasına gətirib çıxarır.

**İstivurma** – ətraf mühitin təsiri nəticəsində bədən hərəkətinin həddindən artıq qızması və kəskin ağır vəziyyətin yaranmasıdır. İstivurma təhlükəli hal hesab edilir. İstilik nəticəsində orqanizmin bütün sistemləri fəaliyyətini zəiflədir. Bu zaman orqanizm uzun müddət tərləmə nəticəsində çoxlu miqdarda maye və duz itirir.

İstər günvurma, istərsə də istivurma zamanı bədəndə mayenin səviyyəsi aşağı düşdükcə tərləmə dayanır və bədən özünü effektiv soyuda bilmir. Bədənin hərəkəti tezliklə eyni həddə (40 dərəcədən yuxarı qalxması) çatır ki, beyin və digər vacib orqanlar (ürək və böyrəklər) öz fəaliyyət qabiliyyətlərini itirməyə başlayırlar. Bu isə insan həyatı üçün təhlükəli bir haldır.

## Günvurmanın dərəcələri

**Yüngül dərəcə**  
ürəkbulanma;  
göz bəbəklərinin genişlənməsi;  
təngnəfəslik;  
nəbzın döyülməsinin sürətlənməsi;  
baş ağrıları.

**Orta dərəcə**  
kəskin baş ağrıları;  
qaytarma-qusma;  
qulağın batması;  
halsızlıq;  
bədən temperaturunun yüksəlməsi;  
huşitirmə.

**Ağır dərəcə**  
Nəcis və sidiyin qeyri-iradi şəkildə xaric olması;  
qarabasmaların gözə görünməsi;  
koma;  
ölüm.



Sifətin qızarması



Bədən temperaturunun qalxması



Ürəkbulanma, qusma qaytarma



Təngnəfəslik



Günvurma və istivurmanın əlamətləri



Qulaq batması



Baş ağrısı



Bayılma, huşun itməsi



Nəbzın tezləşməsi

## Günvurma və istivurma bu insanlar üçün daha təhlükəlidir



5 yaşa qədər olan körpələr



kök insanlar



65 yaşdan yuxarı yaşlı nəsil



ürək-damar və endokrin (daxili ifrazat) xəstəlikləri olanlar



açıq havada işləyənlər



xərcəng, şəkər xəstələri

## Günvurma və istivurma zamanı ilk yardımın göstərilməsi

Günvurma və istivurmanın əlamətləri eyni olduğundan ilk yardım da eyni qaydada göstərilir. Hər bir vətəndaş bu cür zərərçəkənə aşağıdakı qaydada ilk yardım göstərə bilər:

zərərçəkəni kölgəyə və ya sərin otağa aparmaq;

onu sıxan paltarları çıxarmaq, yarıoturaq vəziyyətdə uzatmaq;



zərərçəkənə soyuq su vermək, üzünü və sinəsini soyuq su ilə silmək;



başına, boyunun yan tərəflərinə, qoltuqaltı nahiyələrinə (iri damarlar keçən yerlərə) parçaya bükülmüş buz parçası və ya bu mümkün olmadıqda soyuq su ilə kompress qoymaq lazımdır.

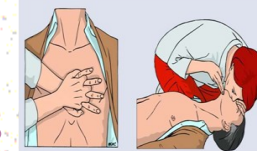
əgər zərərçəkənin ürəkbulanması yoxdursa və huşu aydınsa su və duz itkisini bərpa etmək üçün 1 litr su – 1 çay qaşığı çay sodası – 1 çay qaşığı duz qarışığı və ya mineral su içirilir.



əgər burun qanaxması müşahidə olunarsa xəstəni sakit halda düz oturtmaq, başı azacıq öne əymək və iki barmaq (baş barmaq və şahadət barmaq)la, yəni birinci və ikinci barmaqlarla) burun qanadlarından sıxmaq lazımdır.



xəstənin vəziyyəti ağırlaşarsa dərhal "təcili yardım" çağırın!



zərərçəkənin vəziyyəti ağırlaşdıqda ürəyin və tənəffüsün fəaliyyəti dayandıqda həkim gələnə qədər sünü tənəffüs vermək, ürəyin qapalı masajını etmək lazımdır.