



Naxçıvan Muxtar Respublikası Fövqəladə Hallar Nazirliyi
Mülki Müdafiə İşinin Təşkili Şöbəsi

Hər bir ailə fəvqəladə
hallara hazır olmalıdır.

Ailələr üçün təlimat kitabı



Naxçıvan 2018

Mündəricat



Zəlzələ



Sel və daşqın



Texnologiya qəzaları



Məişət qəzaları



Radiasiya təhlükəsi



Ekstremal hava şəraiti



İlk yardım



Fövqəladə hallara psixoloji hazırlıq



Zelzale

Zəlzələ vaxtı nə etmək lazımdır?

Zəlzələlər – yer səthinin titrəyişinə səbəb olan, yer qabığının deformasiyasına və tikililərin zədələnməsi və ya dağılmasına gətirib çıxaran yeraltı təkanlardır.

Zəlzələlər şərti olaraq 12 ballıq şkala ilə hesablanır. Gücü 5 balıdan yüksək olan zəlzələlər təhlükəli hesab olunur.

Belə zəlzələlərin əlamətləri: suvaqlar tökülür, çilçıraqlar yellənir, rəflərin üstündəki əşyalar yerə düşür. İlk təkanları hiss etdiyiniz andan etibarən, binalar üçün təhlükəli olan titrəyişlərdə sizin yalnız 15-20 saniyə vaxtınız olur. Ən əsası – təlaşa düşməyin və özünüzü qırıntılardan, ağır əşyalardan, şüşələrdən və s. qoruyun.

- ❖ Sakit və soyuqqanlı olun, özünüzü itirməyin. Unutmayın, bəzi hallarda belə kiçik yeraltı təkanlardan sonra güclü təkanlar baş verir;
- ❖ qaçmağa çalışmayın;
- ❖ döşəməyə uzanın, yumaq forması alın və əllərinizlə başınızı örtün.

Zəlzələ zamanı qapalı məkanda olanlar necə hərəkət etməlidir?

- Mümkün hallarda binanı tərk edin. Ətrafdakı binalardan kənarında, təhlükəsiz bir yerdə dayandığınızdan əmin olun;
- əgər açıq sahəyə çıxmaq mümkün deyilsə, təhlükəsiz bir yerdə gizlənin, çarpayı və ya stolun altında da gizlənmək olar;
- zəlzələ zamanı pəncərələrin yanında və yuxarı mərtəbələrin künc otaqlarında olmaq təhlükəlidir;
- qaz, elektrik, müxtəlif isitmə sistemlərini və suyu mərkəzdən bağlayın. Kibrit yandırmayın və liftdən istifadə etməyin;
- pəncərə və ya eyvandan tullanmaq istəyənlərə mane olun;
- terrasə və ya eyvana çıxmayın;
- məktəblərdə isə şagirdlər partaların altında gizlənməli və əlləri ilə başlarını örtməlidir.



Əgər siz ictimai binadasınızsa:

- ❖ təmkinli olun;
- ❖ insan izdihamından uzaq durun;
- ❖ pilləkənlərdən və qapılardan uzaq durun: belə yerlərdə çoxlu bədbəxt hadisələr baş verir;
- ❖ nəzərə alın ki, həyəcan signalının işə düşməsi elektrik enerjisinin kəsilməsinə səbəb ola bilər;
- ❖ özünüzlə fənər və xüsusi xidmət orqanları tərəfindən verilən elanları dinləmək üçün əlavə batareyaları olan radio götürməyiniz məsləhətdir;
- ❖ zəlzələ anında yanğın baş verərsə, onu söndürməyə çalışın və yerli yanğından mühafizə xidmətinə (101) zəng edin;
- ❖ ehtiyac olduqda, xilasedici dəstə ilə birlikdə binaların dağıntıları altında qalan insanların axtarışına kömək edin.

Zəlzələ zamanı yolda olan insanlar necə hərəkət etməlidir?



- ❖ Yol fənərləri, naqillər və binalardan uzaqlaşın;
- ❖ tüstü boruları, fasad plitələri, qırılmış pəncərə şüşələri və s.-dən özünüzü qoruyun;
- ❖ başınızı əlləriniz və ya çantanızla örtün;
- ❖ yeraltı keçidlərdən istifadə etməyin;
- ❖ əgər bu təbii fəlakət zamanı siz ictimai nəqliyyatdasınızsa, dayanacaqda dərhal nəqliyyat vasitəsinə tərk edin.

Zəlzələdən sonra özünüzü necə aparmalısınız?



Od qalamayın, bu təhlükəli ola bilər;



dərhal ətrafınızı gözdən keçirin, dağıntılar altında yardıma ehtiyacı olan insanlar ola bilər;



zərurət olmadıqda telefonunuzu məşğul etməyin;



su sistemini yoxlamadan suyu açmayın;



sənaye qəzaları və yanğınlar təbii fəlakətlərin adi fəsadlarıdır – hazır olun;



uşaqların qayğısına qalın: onlara xüsusi nəzarət lazımdır.

Zəlzələ zamanı hərəkət edən avtomobildə olanlar necə davranmalıdır?

- ❖ Təhlükəsiz yol hərəkəti imkan verərsə, dayanın;
- ❖ təkənlər qurtarmayınca, nəqliyyat vasitəsindən çıxmayın;
- ❖ binaların, ağacların, estakadaların və elektrik naqillərinin yanında nəqliyyat vasitəsini saxlamayın;
- ❖ zəlzələ qurtardıqdan sonra ehtiyatlı olun;
- ❖ zəlzələ nəticəsində zədələnmə biləcək yollardan, körpülərdən və maili enişlərdən uzaq olun.



Dağıntılar altında qaldıqda nə etmək lazımdır?

Qapalı yerə düşmüşünüzsə, bu bütün hallara – uçqun, sürüşmə, zəlzələyə aiddir, yadda saxlayın ki, fikir aydınlığını saxlamaq üçün özünüzü itirməməlisiniz. Yeməksiz və susuz uzun müddət qalmaq mümkündür!

- ❖ Özünüzü ələ alın və fikrinizi bir yerə cəmləməyə çalışın;
- ❖ od yandırmayın;
- ❖ hərəkət etməyin;
- ❖ ağızınızı pambıqlı tənzipli sarğı ilə, o olmadıqda isə dəsmalınız və ya geyiminizlə bağlayın;
- ❖ harada olduğunuzu, çıxış yolunu, yaxınlıqda digər insanların olub-olmadığını müəyyən etməyə çalışın;
- ❖ xilasedicilərin sizin olduğunuz yeri müəyyən etmələri üçün boru və ya divara vurun. Təhlükəli miqdarda toz udmamaq üçün yalnız əlacsız qaldıqda qışqırın;
- ❖ əgər dağıntılar altında sıxılırsınızsa, gücünüzü qoruyub saxlamaq və iti əşyalarla yaralanmamaq üçün onları astaca kənarlaşdırmağa çalışın.



İlk təkandan sonra necə davranmaq lazımdır?

- ❖ Növbəti təkanlara hazır olun;
- ❖ təkanlar dayandıqdan sonra vaxt itirmədən küçəyə çıxın;
- ❖ tikilini sakit, təlaşa düşmədən tərk edin;
- ❖ naqillərin, boruların, karnizlərin altında dayanmayın;
- ❖ mümkün olduğu qədər binalardan, dirəklərdən, hasarlardan aralı dayanın. Ən yaxşısı bağçada, boş yerlərdə, açıq meydançalarda dayanın;
- ❖ yaralıların olub-olmadığını yoxlayın;
- ❖ ağır yaralıları başqa yerə aparmayın;
- ❖ Fövqəladə Hallar Nazirliyinin xilasedicilərinin göstərişlərinə əməl edin;
- ❖ yalnız zəruri hallarda telefondan istifadə edin, telefon xətlərinin yüklənməsinə yol verməyin;
- ❖ xilasedici qruplara işlərini yerinə yetirməkdə mane olmamaq üçün avtomobildən istifadə etməyin;
- ❖ qaz iyi hiss etdikdə və ya qırılmış naqillər gördükdə, evə, xüsusilə də zədələnmiş evə daxil olmayın. Zədələnmiş evdə olduqda, od yandırmayın.





***“Hamı diqqətli olsun!” Belə olan
təqdirdə, reproduktoru,
radioqəbuledicini və ya yerli televiziya
kanalını işə salmaq və müvafiq göstəriş
almaq lazımdır.***

SÜRÜŞMƏ VƏ UÇQUN

Sürüşmə – torpağın, daşların və digər süxurların hərəkətidir. Çox vaxt onlar çay və su hövzələrinin sahilində, eləcə də dağ yamaclarında baş verir.

Sürüşmə və uçqunlar güclü yağışlar, qrunt sularının hərəkəti, eroziya və düşünölməmiş təsərrüfat işləri nəticəsində baş verə bilər. Sürüşmə həmçinin zəlzələlər və vulkan püskürməsi zamanı yaranır.

Siz sürüşmə və uçqun təhlükəsi olan zonalarda yaşayırsınızsa:

- ❖ Həmişə sayıq olun! Sakinlər bu təhlükəli halların baş verdiyi yeri, mümkün istiqamətlərini və xüsusiyyətlərini bilməlidir;
- ❖ əhali evlərin və onların inşa edildikləri ərazinin möhkəmliyinin qayğısına qalmalı, qoruyucu hidrotexniki və digər mühəndislik qurğularının quraşdırılmasına yardım etməlidir;
- ❖ sürüşmə halları barədə qabaqcadan xəbərdarlıq edən sürüşmə stansiya və məntəqələrinin məlumatlarına qulaq asın.



Təhlükə elan edilibsə:



Əhalinin, kənd təsərrüfatı heyvanlarının və əmlakın təxliyəsi üzrə xüsusi xidmətlərin göstərişlərinə əməl edin;



evi qoyub gedən zaman yoxsulluğun azaldılması prosesini ikinci dərəcəli faktorlarla çətinləşdirməmək lazımdır;



həyətdəki və evdəki əmlakı evə gətirin. Özünüzlə götürə biləcəyiniz qiymətli əşyaları rütubət və palçıqdan qoruyun;



qapı, pəncərə, ventilyasiya və digər dəlikləri möhkəm bağlayın;



elektrik enerjisini, qazı, su təchizatını söndürün;



evdən tezahşan və zəhərli maddələri çıxarın və onları ayrıca çuxurlarda və ya zirzəmilərdə yerləşdirin.

Əgər təhlükə haqda təbii fəlakətdən əvvəl xəbərdar edilmisinizsə, yaxud onun yaxınlaşdığını hiss etmisinizsə, onda özünüz:

- ❖ Bu haqda müvafiq xidmətlərə məlumat verin;
- ❖ bunun təsiri ola biləcək qonşulara məlumat verin;
- ❖ əmlak haqda fikirləşmədən dərhal müstəqil şəkildə təhlükəsiz yerə təxliyə edin.

Yolunuza çıxan yaxınlarınıza, qonşulara, bütün insanlara bu haqda xəbərdarlıq etməyi yaddan çıxarmayın. Təcili təxliyə üçün yaxınlıqdakı təhlükəsiz yerlərə hərəkət yolunu bilmək lazımdır. Bunu proqnozlar əsasında xüsusi xidmətlər müəyyən edir.



Sürüşmədən sonra necə hərəkət etmək lazımdır?

- ❖ Sürüşməyə məruz qalmış zonaya daxil olmayın;
- ❖ son xəbərlərdən məlumatlı olmaq üçün radio və televiziyaya qulaq asın;
- ❖ daşqınlara hazır olun;
- ❖ sürüşmə yaxınlığında zərərçəkmiş şəxslərin olub-olmadığını yoxlayın;
- ❖ uşaqlara, ahıl insanlara və məhdud imkanları olan şəxslərə kömək edin;
- ❖ elektrikötürücü xətlərini, avtomobil yollarını, yaxud dəmiryollarını, özülləri, damları və evlərin tüstü borularını yoxlayın və aşkar edilmiş zədələr barədə Fövqəladə Hallar Nazirliyinə və yerli hakimiyyət orqanlarına məlumat verin;
- ❖ zədələr barədə xəbər verin;
- ❖ mümkün qədər tez bir zamanda sürüşməyə məruz qalmış enişlərdə gələcəkdə eroziyadan uzaq olmaq üçün ağac əkən.



Təhlükəli zonadan təcili çıxmağın təbii təhlükəsiz yolları möhkəm enişlərdir. Vadi və dərələrə daxil olmayın. Yolda xəstələrə, ahıl insanlara, əlillərə və uşaqlara yardım göstərin. Hərəkət üçün şəxsi nəqliyyat vasitəsindən, kənd təsərrüfatı texnikasından, minik və yük heyvanlarından istifadə etməyə çalışın.



Sel və daşqın

Sel və daşqın zamanı davranış qaydaları

Daşqın çox geniş yayılmış təbii fəlakətlərdəndir, o həm yerli xarakter daşıyaraq ayrıca bir kənd və ya kiçik qəsəbədə baş verə bilər və həmçinin geniş əhatəli olub bütün çay hövzəsini və bir çox yaşayış məntəqəsini əhatə edə bilər.

Selin müddəti konkret haldan asılıdır. Düzənlik ərazilərdə daşqınlar yavaş hərəkət edib bir neçə gün davam etsə də, qəfil daşqınlar sürətlə inkişaf edir və heç bir görünən əlamətə malik deyil. Belə daşqınlar palçıq, daş, budaq və zibildən ibarət təhlükəli dağıdıcı dalğalarla müşahidə olunur.

Çaydakı suyun səviyyəsi qunt sularının səthə çıxmasına, yaxud da bənddən aşmasına səbəb olacaq həddə qalxdığı və suyun gücü dambanı yuyub dağıdacaq qədər böyük olduğu zaman daşqın baş verir. Daşqın bəndin dağılması nəticəsində baş verə bilər, bu halda suyun güclü axını qəfil daşqına bənzəyir, lakin ondan daha geniş, fəlakətli miqyasda olur. Hətta tamamilə təhlükəsiz görünən kiçik çaylar, drenaj və ya leysan kanalları belə irimiqyaslı daşqın yarada bilər.



Yüksək riskli ərazilərdə seldən necə xilas olmaq olar?

- ❖ Sel olmayan vaxtlarda belə məsuliyyətli olun: zibil və tullantıları çaylara, su axınlarına, kanallara atmayın;
- ❖ tullantılar çay və kanal yatağına düşdüyü zaman bu barədə müvafiq dövlət və kommunal təsərrüfat orqanlarına məlumat verin;
- ❖ güclü yağışların səth axınlarını artırdıqları şəhərlərdə zibili leysan axınlarına tullamayın və drenaj quyularının dəliklərini bağlamayın;
- ❖ mümkündürsə, qum kisələri hazırlayın və sel zamanı girişlərə qoyaraq su axınının evə daxil olmasının qarşısını alın;
- ❖ yay mövsümündə su toplamaq məqsədilə suyu kənara axıdan kanalın qarşısını bağlamayın.



Görüləcək işlər:

- ❖ Mütəmadi olaraq hadisələrin gedişatını radio, televiziya və internet vasitəsilə izləyin;
- ❖ unutmayın, sel fəlakəti gözlənilmədən də baş verə bilər. Bu baxımdan hər zaman hazırlıqlı olun;
- ❖ təhlükə zamanı dərhal binanın yuxarı mərtəbələrinə qalxın;
- ❖ kiminsə belə bir göstəriş verməsini gözləməyin, vaxt itirmiş olarsınız;
- ❖ elektrik kabellərindən uzaq durun;
- ❖ sürüşmə və uçqun təhlükəsi olan sahələri tərk edin;
- ❖ xilasedicilərin işinə müdaxilə etməyin.



Təxliyə zamanı necə hərəkət etməli?

- ❖ Vacib əşyalarınızı (sənədlər, qiymətli əşyalar, isti geyim, çəkmə, içməli su, fənər) özünüzlə götürün və mümkün qədər mütəşəkkil qaydada evi tərk edin;
- ❖ ətrafdakı insanlara yardım etməyə hazır olun, xilasetmə komandası ilə birlikdə hərəkət edin;
- ❖ bənd axını istiqamətində yaşayırsınızsa, təhlükə signalının necə olacağını, evdən çıxmaq üçün sizə nə qədər vaxt lazım olduğunu və bəndin dağılması zamanı təhlükəsiz zonanın harada yerləşdiyini öyrənin;
- ❖ vəziyyətdən asılı olaraq hərəkət edin və kütləvi informasiya vasitələrinin məlumatlarını izləyin.



Əgər vaxtınız varsa, aşağıdakılar tövsiyə olunur:



evin qapısını bağlamaq;



elektriki ümumi mərkəzdən söndürmək;



bütün elektrik cihazlarını şəbəkədən ayırmaq.

Sel və daşqından sonra nə etməli?

- ❖ İçməli su təminatı və təhlükəsizliyi ilə bağlı məlumatları dinləyin;
- ❖ sel və daşqın suları ilə təmasda olan sulardan istifadə etməyin – bu sular zibil, yağ, benzin və kanalizasiya tullantıları ilə çirklənmiş ola bilər;
- ❖ sel və daşqın sularına həmçinin yeraltı elektrik verilişi xətlərindən elektrik cərəyanı keçə bilər;
- ❖ sel və daşqın sularında gəzməməyə çalışın;
- ❖ sel və daşqın suları geri çəkilən ərazilərdə ehtiyatlı olun, subasmadan ziyan dəymiş yollar təhlükəli ola bilər;
- ❖ yalnız müvafiq orqanlar tərəfindən evlərə qayıtmağın təhlükəsiz olması elan edildikdən sonra evlərinizə qayıdın.

Evi tərk etmək məcburiyyətində qaldıqda nə etməli?

- ❖ Hərəkət edən suda dayanmayın. 15 santimetr dərinlikli hərəkət edən su insanı yıxa bilər. Suda hərəkət etmək məcburiyyətindəsinizsə, onun hərəkət etmədiyi yerdən keçin. Suyun dərinliyini və torpağın möhkəmliyini yoxlamaq üçün çubuqdan istifadə edin;
- ❖ su altında qalmış sahələrdə avtomobillə hərəkət etməyin. Əgər avtomobilinizin ətrafında sel suları yüksəlsə, avtomobili tərk edin və mümkün qədər yüksək yerlərə qalxın;
- ❖ çay və ya kanalı piyada və ya avtomobillə keçməyin;
- ❖ ev heyvanlarını təxliyə edin, bu mümkün olmadıqda, onları yuvalarından bayıra çıxarın;
- ❖ ehtiyac yarandıqda evi tərk etməyə hazır olun – şəxsi sənədlər və zəruri əşyalardan (əl fənəri, fit, plaş, isti geyim, çəkmə-(rezin çəkmələrə üstünlük verilməlidir), içməli su, radioqəbuledici və ehtiyat batareyalar, taxta, ip və s.) ibarət bel və ya əl çantası hazırlayın;
- ❖ elektrik cihazlarını yoxlamadan, onlardan istifadə etməyin;
- ❖ bütün səthləri təmizləyin və dezinfeksiya edin;
- ❖ sel və daşqın suları ilə əhatə olunmuş binalardan uzaq durun;
- ❖ evə daxil olan zaman ehtiyatlı olun, sizi gizli zədələnmələr gözləyə bilər;
- ❖ mümkün olduğu qədər tez bir zamanda zədələnmiş durulducu hovuzları və digər kanalizasiya sistemlərini təmir edin. Zədələnmiş kanalizasiya sistemləri sağlamlıq üçün ciddi təhlükə yaradır;
- ❖ yaş olan hər şeyi dezinfeksiya edin. Daşqın sularından qalan palçıqın tərkibində çirkab sular və kimyəvi maddələr ola bilər;
- ❖ ölü heyvanlar gördüyünüz zaman, sanitar epidemioloji və baytarlıq xidmətinə zəng edin.



**Unutmayın! Sel suları çəkildikdən sonra
belə təhlükə qalır.**

Suda özünü necə aparmaq lazımdır?



çimmək üçün yerin düzgün seçilməsi;



üzücü vasitələrdə (qayıq, bot) gəzinti zamanı düzgün davranış qaydalarına ciddi əməl edilməsi.

Fərdi təhlükəsizlik tədbirləri:



əsaslı, ilkin dalğa zərbəsindən dağılmayan tikililərin ucaldılması;



ailə üzvlərinin hamısının üzmə vərdişlərinə yiyələnməsi;



qayığın əl altında olması (iki qayığın - adi və hava ilə doldurulan qayıqların olması daha məqsədəuyğundur);



ətraf ərazilərin ən yüksək nöqtələri ilə tanışlıq;



yaxınlaşan fəlakət haqqında xəbərdarlıq üsul və formalarına yiyələnmə.

QADAĞANDIR:

- ❖ xəbərdaredici nişanların, signal üzgəclərinin və bakenlərin üzərinə çıxmaq;
- ❖ qayıq və katerlərdən, eləcə də bunun üçün nəzərdə tutulmamış qurğulardan suya tullanmaq;
- ❖ körpü, damba, gəminin yan alması üçün körpü, ağac, hündür sahillərdən suya baş vurmaq;
- ❖ lövhə, şalban, avtomobil təkərlərinin kamerası kimi təhlükəli vasitələrdən və üzmək üçün nəzərdə tutulmamış digər ləvazimatlardan üzmək üçün istifadə etmək;
- ❖ çimmək üçün ayrılmış yerlərdə üzücü vasitələrdə üzmək;
- ❖ spirtli içkilər içmək;
- ❖ su və sahili çirkəndirmək, çimmək üçün ayrılmış yerlərdə paltar yumaq;
- ❖ üzücü vasitələrə yaxınlaşmaq;
- ❖ suda əl və ayağın hərəkətini məhdudlaşdırmaqla əlaqəli kobud oyunlar oynamaq;
- ❖ yanlış fəlakət siqnalları vermək;
- ❖ üzə bilməyən şəxslərin kəmərdən yuxarı suya girmələri.



Suda təcili tibbi yardım:

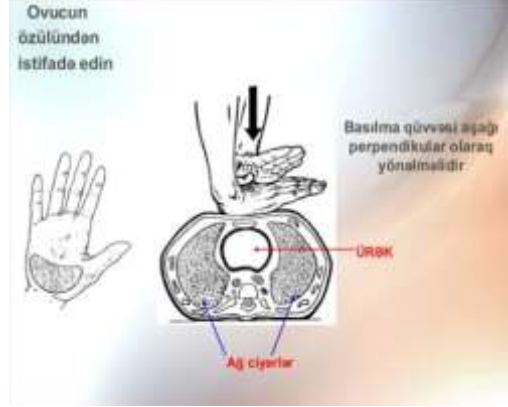
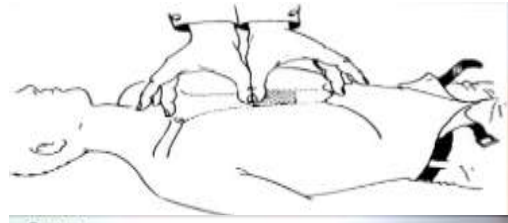
- ❖ zərərçəkmiş kürəyi üzərinə, möhkəm səthə qoyun;
- ❖ bir əlinizlə ağızını açın, digər əlinizin salfetə, yaxud cib dəsmalına bükülmüş barmaqları ilə ağız boşluğundan qumu, lili və s. kənarlaşdırın;
- ❖ boyun ardına qoyduğunuz əlinizlə maksimal şəkildə boyun nahiyəsindəki onurğanı düzəldin, aşağı çənəni qabağa, buxaqdan irəli dartın, bir əlinizlə onu bu vəziyyətdə saxlayın, ikinci əlinizlə burun pərlərini sıxın;
- ❖ ağ ciyərinizə hava alın, zərərçəkmişin açıq ağızından möhkəm tutun və onun ağciyərinə havanı sınaq olaraq üfürün, eyni zamanda “gözünüzün ucu” ilə döş qəfəsinin qalxmasına nəzarət edin. Huşsuz vəziyyətdə olan şəxsin çənəsi möhkəm qapanıbsa, yaxud çənəsi, dili, dodağı zədələnibsə, onda süni tənəffüsü “ağızdan ağıza” deyil, “ağızdan buruna” edin, bu zaman burunu deyil, ağızı sıxın. Üfürmənin sayı – dəqiqədə 16-20 dəfə;



Döş qəfəsinin hərəkətini izləyin.



- ❖ ürəyin xarici masajı üçün zərərçəkmişin sol tərəfində dayanın; bir ovucunuzun içəri hissəsini onun döş hissəsinin qabaq-alt hissəsinə qoyun, ikinci ovucunuzun içəri hissəsini birinci əlinizə köndələn yerləşdirin və dirsək əzələlərinizi açın. Bədəninizin bütün kütləsi ilə təkan verin, döş qəfəsini dəqiqədə 80-100 hərəkət tezliyində sıxın;
- ❖ xilasedici tək olduğda, üfürülmənin döş qəfəsinin sıxılmasına nisbətdə sayı 1:5 olur, xilasedicilər 2 nəfər olduğda – 2:15;
- ❖ hər iki dəqiqədən bir ürək-ağciyər reanimasiyasını bir neçə saniyə dayandırmaq və yuxu arteriyalarında nəbzin vurub-vurmadığını yoxlamaq lazımdır. Ürəyin masajını və ağciyərin süni ventilyasiyasını nəfəsin, nəbzin bərpasına, bəbəklərin daralmasına, dərinin rənginin yaxşılaşdırılmasına qədər aparmaq lazımdır.



Yadda saxlayın, ekstremal şəraitdə təlaşa düşmək lazım deyil! Soruşa bilərsiniz– batan zaman, yaxud da batan insanı xilas edən zaman hər hansı tövsiyə və qaydanı yada salmaq mümkündürmü? Mümkündür! Yaxşı mənimsənilmiş qaydalar özü yada düşəcək və sizə üzüb çıxmaqda kömək edəcək!



Texnogen qəzalar

TEXNOGEN QƏZALAR



Texnogen qəzalar istehsalatda yanğın, partlayış, zərərli maddələrin tullantısı ilə müşayiət olunan və qabaqcadan nəzərdə tutulması mümkün olmayan hadisələrdir.

Təhlükə halı baş verdikdə, aşağıdakı tövsiyələrə əməl etmək lazımdır

- ❖ Küçədə olsanız, tez bir zamanda qəza yerini tərk edin;
- ❖ xəsarət almamısınızsa, köməyə ehtiyacı olanlara yardım edin;
- ❖ imkan olarsa, binaya daxil olun;
- ❖ bütün pəncərə və qapıları bağlayın, kondisioneri söndürün;
- ❖ nəfəs yollarınızı qoruyun (pambıqlı tənzipli sarğılardan, burun dəsmallarından, geyim predmetlərindən və ya yaş parçanın digər hissələrindən istifadə edin);
- ❖ olduğunuz yerin germetikliyini təmin edin (dəlİK və yarıqları yapışqanlı lentlə, adyalla, örtüklə və digər parçalarla bağlayın);
- ❖ xüsusi ləvazimatlardan və ya istifadəsi mümkün olan vasitələrdən (respiratorlar, keyfiyyətli hopdurucu materiallardan maskalar, cib dəsmalları, geyim predmetləri və s.) istifadə edin, onları istifadə etməzdən əvvəl su və ya yemək sodası məhlulu ilə isladın;
- ❖ gözləri qorumaq üçün istehsalatda istifadə edilən qoruyucu eynəklərə oxşar eynəklərdən, cib dəsmallarından, geyim predmetlərindən və s. istifadə edin;
- ❖ təxliyə zəruri olarsa, sintetik materiallardan hazırlanmış pləş, küləyə davamlı gödəkçələri, eləcə də əlcəkləri, uzunboğaz çəkmələri və ya bağlı çəkmələri hazırlayın.





Sizin qəza episentrinin yaxınlığında olduğunuzu göstərən əlamətlər bunlar ola bilər:

- ❖ partlayışlar, tüstü, yanğı, kəskin qoxu, “rəngli” yağıntılar, heyvanların kütləvi tələf olmaları, bir anda quruyan yarpaqlar və s.;
- ❖ xarakterik əlamətlərin sürətli təzahürü (ürəkbulanma, nəfəsalmanın çətinləşməsi, selikli qişanın və dərinin iltihabı, suluqların yaranması).

Sizdə aşağı dərəcəli zədələnmə varsa : (zəhərlənmə, yanma və ya xəsarət)

- ❖ Əllərinizi yuyun. göstərişlərinə əməl edin;
- ❖ linza varsa onu çıxarın;
- ❖ dərhal çirkələnmiş paltarlarınızı, çəkmələrinizi çıxarın, paltarlarınızı polietilen paketə və ya vedrəyə qoyun;
- ❖ duş qəbul edin, sabunlanın və sabunu bir neçə dəfə yuyun. 2%-li yemək sodası məhlulunu hazırlayın və ondan gözlərinizi, ağız boşluğunu və nəfəs yollarını yaxalamaq üçün istifadə edin, gözləri hər dəfə onları sıxmadan, burundan yuxarı kənara, 15 dəqiqə ərzində yuyun;
- ❖ təhlükəli maddələrin təsirinə məruz qaldığınızı hesab edirsinizsə, tibbi yardım üçün müraciət edin;
- ❖ yaranı, yanığı ehtiyatla müayinə edin;
- ❖ yaranın üzərinə təmiz tənzif qoyun ;
- ❖ su və duz itkisini bərpa etmək üçün zərərçəkmiş şəxsə dərhal duzlu su verin;
- ❖ nəfəs almanıza nəzarət edin;
- ❖ təcili yardımın (103) gəlməsini gözləyin, sizə çata bilmədikdə, zərərçəkmişlərin tibb məntəqəsinə aparılmasını təşkil edin.



Avtomobilin sükanı arxasındasınızsa:

- ❖ Sakit olun;
- ❖ pəncərələri bağlayın və onları açmayın, kondisioneri və digər ventilyatorları söndürün;
- ❖ daldalanacaq tapa biləcəyiniz və avtomobilinizi saxlaya biləcəyiniz bina axtarın, bunu etmək mümkün olmazsa, avtomobildə qalın;
- ❖ radioqəbuledicini yandırın və səlahiyyətli orqanların bütün göstərişlərinə əməl edin;
- ❖ əllərinizi yuyun.

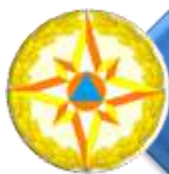


Qəza yerinin birbaşa yaxınlığındasınızsa:

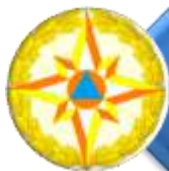
- ❖ Sakit olun və özünüzü qorumağa çalışın. Lazımı qaydada qorunduqdan sonra başqalarına kömək edin;
- ❖ qəza yerini mümkün qədər tez tərk edin;
- ❖ təhlükəli kimyəvi maddələrin olduğu zonalarda hərəkət etməyin və bu cür maddələrə toxunmayın;
- ❖ siqaret çəkməyin;
- ❖ mümkün olduğu qədər bədəninizi yaxşı bağlamağa çalışın, nəfəs yollarınızı təhlükəli qazlardan və tozlardan qoruyun, ağızınızı və burnunuzu dəsmalla və ya əski ilə bağlayın, asta nəfəs alın;
- ❖ müvafiq orqanların göstərişlərinə əməl edin və kütləvi informasiya vasitələrinin məlumatlarını izləyin.



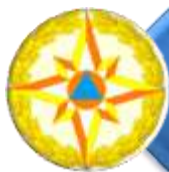
Təhlükə sovuşandan sonra:



Tibb məntəqəsinə müraciət edin və müayinədən keçin;



nəm hopdurucu materialın köməklili ilə paltardan və digər predmetlərdən tozu təmizləyin. Tullantıları (geyim, çəkmə, yığışdırmaq üçün materiallar və istənilən çirklənmiş predmet) düzgün yerləşdirin;



gələcəkdə çirklənmənin qarşısını almaqdan ötrü tullantıları plastik paketlərə qoyun və onları Fövqəladə Hallar Nazirliyinin müvafiq xidmətlərinin göstərdiyi sahələrdə yerləşdirin.



Məişət yanğınları

Yangının qarşısını necə almaq olar?

- ❖ Oddan təhlükəli maddə və materialları köhnə jurnallar, içərisində boya olan konteynerlər, həlledicilər, köhnə mebel, geyim və zirzəmi, qaraj, çardaqda və s. saxlanılan digər əşyaları kənarlaşdırın;



- ❖ pilləkənləri və çıxışları vaxtaşırı təmizləyin və üzərlərini əlavə yüklərlə doldurmayın, çünki bunlar çox zaman ailəniz üçün yeganə xilas yoludur;

- ❖ yangınsöndürənlər, yangın şlanqları, hidrantlar kimi yangınla mübarizə avadanlıqlarının vəziyyətini yoxlayın və onları işlək vəziyyətdə saxlayın;

- ❖ yangınsöndürənlərdən düzgün istifadə qaydalarını öyrənin və ailə üzvlərinizi də

təlimatlandırın, çünki yangın zamanı təlimatları oxumaq üçün vaxtınız olmayacaq;

- ❖ uşaqlara yangın zamanı 101 nömrəsinə zəng etməyi öyrədin;

- ❖ evinizdə və ya binada alov gördüyünüz və ya tüstü iyi hiss etdiyiniz zaman dərhal yangından mühafizə xidmətinə zəng edin– heç bir halda bunu artıq başqalarının etmiş ola biləcəyini düşünməyin;

- ❖ söndürülməmiş siqaret kötüyünü heç vaxt pəncərə və ya eyvandan atmayın, çünki o sizdən altdakı mənzilə və ya eyvana düşərək orada yangına səbəb ola bilər;

- ❖ yanar sobaları nəzarətsiz qoymayın;

- ❖ yataqda siqaret çəkməyin;

- ❖ müntəzəm olaraq elektrik naqillərinə, isitmə qurğularına və sistemlərinə nəzarət edin;

- ❖ kibrit və alışqanı uşaqların əli çatmayan yerə qoyun;

- ❖ ventilyasiya sistemi zəif olan və ya ümumiyyətlə olmayan otaqlarda qaz qızdırıcılarından istifadə etməyin.



Yanğın zamanı necə davranmalı?

- ❖ Əgər yanğın hadisəsi gecə baş veribsə və sizin yanğın siqnalizasiya sisteminiz yoxdursa, pəncərəyə və ya dəhlizə qaçaraq ailə üzvlərinizi və qonşuları oyatmaq üçün “Yanğın!” deyə qışqırın;
- ❖ 101 nömrəsinə zəng edərək yanğının baş verdiyi yer barədə dəqiq məlumat verin;
- ❖ əgər yanğın yalnız bir otaqda baş veribsə, qapını bağlayın və elektrik avadanlıqlarını xətdən ayırın. Yanğınsöndürmə xidmətinə yəni, “101”, “112” qaynar telefon xətlərinə zəng edin və ailə üzvlərinizi təxliyə edin. Əgər yanğın böyük deyilsə, onu özünüz söndürməyə çalışın;
- ❖ əgər evdə yanğın böyükdürsə, mənzili dərhal tərk edin və bütün qapıları arxanızca bağlayın. Əks halda təmiz hava axını yanğının qısa müddətdə bütün mənzilə yayılmasına səbəb olacaq;
- ❖ təxliyə zamanı bütün ailə üzvlərinin bir yerə cəmləşməsi vacibdir, çünki uşaqlar qorxudan haradasa gizlənə bilər. Yalnız hamı bir yerə yığıdıqdan sonra çıxışa tərəf gedin;
- ❖ güclü tüstü və istidən qorunmağa çalışın;
- ❖ əgər zamanınız varsa, palto və qalın altlığı olan ayaqqabı geyinin, ağız və burnunuzu pambıqlı tənzipli sarğıyla, əgər o olmazsa nəm parça və ya dəsmalla bağlayın;
- ❖ heç bir halda liftdən istifadə etməyin, çünki tərkibində zəhərli qazlar olan sıx tüstü qatı tez bir zamanda liftin şaxtasına və kabinəsinə dola və içəridəki insanların boğulmasına gətirib çıxara bilər;
- ❖ əgər yanğın sizin üçün bilavasitə təhlükə törətmirsə, mənzilinizin qapılarını bağlayaraq içəridə qalmağa çalışın. Tüstü qapıdan içəri daxil olmağa başladığı zaman, qapının kənarlarını və arxasını su ilə isladılmış dəsmalla örtün, bu tüstünün mənzilə daxil olmasının qarşısını alacaq. Əgər çöldə hava təmizdirsə, eyvana çıxaraq qapını arxanızca bağlayın və yanğınsöndürənləri gözləyin.



Unutmayın! Sudan istifadə etməyin!



- ❖ Elektrik naqilləri və elektrik cihazlarının söndürülməsi zamanı sudan istifadə etməyin. Bu, elektrik cərəyanının yayılmasına səbəb ola bilər;

❖ benzin və ya neft yanğınlarının söndürülməsi zamanı bu maddələr suyun səthinə çıxdığı üçün yanğının yayılmasına səbəb ola bilər.

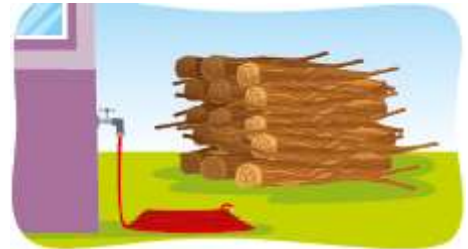


*Yangın-təkcə əmlaka deyil, həm də sağlamlığa zərər vuran bir fəlakətdir. Buna imkan verməyin! Vaxtında zəruri tədbirləri görün!
Yangın zamanı "101" nömrəsinə zəng edin*



Əgər eviniz meşədə, meşənin yaxınlığında və ya yaşıllıq zonasında yerləşirsə:

- ❖ Evinizin 20 metr radiusundakı alçaqboylu bitkiləri kəsin, quru ot, yarpaq və budaqları qoparıb atın;
- ❖ həyətinizi qurumuş yarpaq və budaqlardan təmizləyin, budaqların evin divarlarına, dam örtüyünə və eyvanına toxunmadığına əmin olun;
- ❖ evin ətrafında tez alışan maddələr və yanacaq saxlamayın;
- ❖ evdə yangınsöndürən qurğu saxlayın və onun vəziyyətini mütəmadi yoxlayın;
- ❖ evinizdə quraşdırılmış su kranları, qorumaq istədiyiniz əraziyə qədər uzana bilən şlanqlar, içərisi su ilə dolu konteynerlər və qeyri-elektrik su nasosu saxlayın.



Əgər yangın evinizə tərəf yayılırsa:

- ❖ Təmkinli olun;
- ❖ alovun daha da yayılmasının qarşısını almaq üçün bütün yanar maddələri evinizdən uzağa, qapalı və qorunan sahələrə aparın;
- ❖ evdəki bütün qaz və yanacaq klapanlarını bağlayın;
- ❖ yangınsöndürən maşınların rahat hərəkət etməsinə imkan yaradın;
- ❖ güclü tüstülənmə zamanı görüntünü yaxşılaşdırmaq üçün evin bütün daxili və xarici işıqlarını yandırın.



Əgər yanğın evinizə çatıbsa:

- ❖ Evdən çıxmağın təhlükəsiz olduğuna tam əmin olanadək evi tərk etməyin;
- ❖ odadavamlı materiallardan tikilmiş evlərdə sağ qalma şansı yüksəkdir;
- ❖ bütün ailənizi və əgər varsa ev heyvanlarınızı evə toplayın;
- ❖ bütün qapı və pəncərələri bağlayın, çatları yaş parça ilə örtün;
- ❖ pəncərələrin pərdələrini çıxarın;
- ❖ mebelləri pəncərələrdən uzağa, otağın mərkəzinə çəkin;
- ❖ su ehtiyatını təmin edin;
- ❖ bütün ailə üzvlərinizi bir yerə toplayın;
- ❖ elektrik kəsilən zaman istifadə etmək üçün fənərin olub-olmamasını yoxlayın.



Yanğın söndürülən zaman:

- ❖ Evdən çıxıb dərhal yaxınlıqdakı yanğının mənbəyini söndürməyə çalışın;
- ❖ nəzarət edin, yanğının bütün mənbələri söndürülənədək evdəki hətta kiçik bir qığılcım yenidən alovlanmaya səbəb ola bilər.



Unutmayın! Təxliyə yalnız tamamilə zəruri hallarda Fövqəladə Hallar Nazirliyinin Dövlət Yanğın Təhlükəsizliyi İdarəsinin təlimatlarına uyğun şəkildə alov və tüstü ilə əhatə olunmayan istiqamətlərə doğru həyata keçirilməlidir.

Odsöndürən balonların növləri:



TOZŞƏKILLI ODSÖNDÜRƏN BALON

Bütün növ maddə və materialların, eləcə də gərginlik altında olan elektrik cihazlarının söndürülməsi üçün istifadə edilir. Yüksək tozluq yaradır və buna görə də görüntünü pisləşdirir və avadanlığa zərər vura bilər.



KARBON QAZLI ODSÖNDÜRƏN BALON

Bərk və maye yanar maddələrin, eləcə də gərginlik altında olan elektrik cihazlarının söndürülməsi üçün istifadə edilir. Yadda saxlayın ki, yanğınsöndürən maddənin temperaturu $-700\text{ }^{\circ}\text{C}$ çatır. Havada sahəni qoruyan oksigen tərkibinin azalması mümkündür.



SULU ODSÖNDÜRƏN BALON

• Bərk yanar maddələrin (kağız, ağac, plastmas, rezin və s.) söndürülməsi üçün tətbiq edilir. Gərginlik altında olan elektrik cihazlarının söndürülməsi üçün qəti qadağandır.



SU-KÖPÜKLÜ ODSÖNDÜRƏN BALON

Bərk və maye yanar maddələrin söndürülməsi üçün istifadə edilir. Gərginlik altında olan elektrik cihazlarının söndürülməsi üçün qəti qadağandır.



SU-KÖPÜKLÜ AEROZOL ODSÖNDÜRƏN BALON

Bərk və maye yanar maddələrin söndürülməsi zamanı əsasən, yardımcı vasitə kimi istifadə edilir.

Odsöndürən balondan necə istifadə etmək lazımdır?

Odsöndürən balonları asanlıqla götürülməsi mümkün olan və göz qarşısında olan yerlərdə, eləcə də yanğın ehtimalı olan yerlərə yaxın yerləşdirmək lazımdır.

Daşınan odsöndürən balonları nəqliyyat vasitələrində sürücünün yanındakı kabinədə yerləşdirirlər. Bu zaman onların günəş şüalarından, istilik və qızdırıcı cihazlardan və s. qorunması lazımdır.

Yadda saxlayın ki, aşağıdakıları etmək olmaz:



zədələnmiş korpusu olan odsöndürən balondan istifadə;



odsöndürən balonu müstəqil şəkildə sökmək və ya yenidən doldurmaq;



odsöndürən balonu işə salmaq üçün yerə vurmaq;



odsöndürən balonun qarmağını (elastik dəstək və ya ağzını) işlədilən zaman adamlara tərəf çevirmək;



iş zamanı odsöndürən balonu çevirmək;



odsöndürən balonu oda atmaq.

Odsöndürən balonlardan necə istifadə etməliyik?



Odsöndürən balonun məhz həmin maddənin söndürülməsi üçün nəzərdə tutulduğuna əmin olun.



Plombu qırın və qoruyucu çeki çıxarın.



Ucluğu (püskürdücü) yangın mənbəyinə yönəldin.



İşəsalma dəstəyini basın.



Dayandırmaq üçün dəstəyi buraxın.



**Radiasiya
təhlükəsi**

Radioaktiv maddələrin orqanizmə təsirini azaltmaq, onun qarşısını almaq və şüa xəstəliyindən uzaq olmaq üçün:

- ❖ açıq havada qalmağı maksimal şəkildə məhdudlaşdırın və sahəni tərk edən zaman fərdi qoruyucu vasitələrdən (respirator, sargı, plaş, rezin çəkmələr) istifadə edin;
- ❖ açıq ərazidə olarkən, soyunmayın, torpağa oturmağın, siqaret çəkməyin;
- ❖ sahəyə daxil olmazdan əvvəl çəkmənizi su ilə yuyun, yaş əski ilə silin, üst geyimlərinizi silkələyin və nəm şotka ilə təmizləyin;
- ❖ şəxsi gigiyena qaydalarına ciddi şəkildə riayət edin;
- ❖ insanların yerləşməsi üçün nəzərdə tutulmuş bütün sahələrdə hər gün nəm silgi ilə təmizlik işləri aparın, yuyucu vasitələrdən istifadə məqsədəuyğun sayılır;
- ❖ yalnız qapalı məkanlarda qidalanın, əllərinizi təmiz yuyun;
- ❖ yalnız yoxlanılmış mənbələrin suyundan istifadə edin;
- ❖ ayrı-ayrı təsərrüfatların istehsal etdiyi məhsullardan, xüsusilə də süd, tərəvəz, göyərti və meyvədən yalnız səhiyyə orqanlarının tövsiyələrinə uyğun olaraq istifadə edin;
- ❖ radioaktiv çirklənmə səviyyəsi yoxlanmayanadək açıq su hövzələrində çimməyin;
- ❖ giləmeyvə, göbək və ya gül yığmaq üçün meşəyə getməyin. Unutmayın ki, nüvə və radiasiya qəzaları – insanlara və ətraf mühitə təhlükə yaradan fəvqəladə vəziyyətdir.



Radioaktiv tullantıların “risk zonaları” bunlardır:



atom elektrik stansiyaları;



tədqiqat reaktorları və gəmilərdəki reaktorlar;



hasilat obyektləri, nüvə yanacağı istehsalı və daşınması;



radioaktiv maddələrin saxlandığı anbarlar və onların basdırılma yerləri.

Təhlükə haqda məlumat almısınızsa:

- ❖ Dərhal əleyhqazı və ya respiratoru geyinin, onlar olmadıqda, - pambıqlı tənzipli sarğını taxın. Bir yaş yarımliq uşaqları qoruyucu uşaq kameralarına yerləşdirin. Qoruyucu tikiliyə gedin;
- ❖ əgər qoruyucu tikili uzaqdadırsa və əleyhqazınız (qoruyucu uşaq kamerası) yoxdursa, sahədə qalın;
- ❖ radio və ya televizoru söndürün;
- ❖ pəncərə, qapıları, ventilyasiya dəliklərini bağlayın, sahənin germetikliyini yerinə yetirin;
- ❖ məlumat sizə küçədə olarkən verilərsə, onda dərhal, tez bir zamanda və təlaş olmadan sahəyə (ev, mənzil və ya daldalanacaq) daxil olun;
- ❖ küçədə uzun müddət qalsanız, sahəyə daxil olmazdan əvvəl üst geyiminizi soyunun və onu bayırda qoyun;
- ❖ dərhal bədəninizin açıqda qalan hissələrini (əl, üz, boyun, saçlar və s.) yuyun;
- ❖ xüsusilə uşaqların, hamilə qadınların, yaşlıların, zəif və xəstə insanların, eləcə də məhdud fiziki imkanlı şəxslərin, ailə üzvlərinizin və qonşularınızın qayğısına qalın;
- ❖ Fövqəladə Hallar Nazirliyinin müvafiq qurumları və kütləvi informasiya vasitələri tərəfindən verilən təlimatlara uyğun şəkildə bütün qoruyucu və xilasedici tədbirləri həyata keçirin.

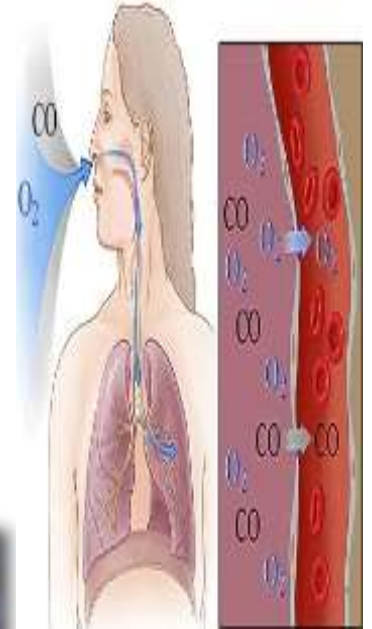
Nəfəs orqanlarının və dəri səthinin qorunması

- ❖ Nəfəs orqanlarının qorunması üçün respiratordan, pambıqlı-tənzipli sarğıdan, tozdan qoruyan və parçadan hazırlanmış maskadan, eləcə də mülki əleyhqazlardan istifadə edin;
- ❖ fərdi qoruyucu vasitələrdən yaşayış və inzibati binalarda, sakit və küləksiz havada və yağışdan sonra istifadə etmək olar;
- ❖ dərinin zədələnməsindən uzaq olmaq üçün başlıqlı plaslardan, sıx parçadan və ya polietilen plyonkadan hazırlanmış örtüklərdən, kombinezonlardan, rezin çəkmələrdən, əlcəklərdən və mövcud olduqda – xüsusi qoruyucu geyimlərdən istifadə etmək lazımdır.

Yaşayış yerinin, su mənbələrinin və ərzağın qorunması

- ❖ Evdəki bütün pəncərələri plyonka ilə bağlayın, giriş qapılarına yumşaq pərdə asın;
- ❖ tüstü sobalarını və ventilyasiya dəliklərini bağlayın. Xalça və palazları yığın;
- ❖ yumşaq mebelin üzərinə çexol, stolların üzərinə plyonka və ya müşəmbə örtün. Giriş qapısının qarşısında içərisində su olan qab qoyun və yanına isə xalça sərin;
- ❖ suburaxıcı kolonkanı talvar və altlıqlarla təchiz edin;
- ❖ ərzaqları şüşə qablarda və ya polietilen paketlərdə soyuducuya qoyun.

Dəm qazı zəhərlənmələri



Diqqətli olmasanız dəm qazı sizə aldığınız nəfəs qədər yaxındır!

Dəm qazı ilə zəhərlənmənin əlamətləri:

Dəm qazı ilə zəhərlənmənin əlamətləri:

	baş ağrısı;
	başgicəllənmə;
	qulaqlarda küy;
	ürəkbulanma;
	qusma;
	sinədə ağrılar.;
	körpələrdə sayıqlama;
	gözdən yaşın axması.

Dəm qazı ilə zəhərlənmə zamanı ilk yardım:

- ❖ zərərçəkmiş şəxsi dərhal təmiz havaya çıxartmaq;
- ❖ naşatır spirtində isladılmış pambığı burnuna yaxınlaşdırmaq;
- ❖ dar və sıxıcı paltarlarını soyundurub, ağciyərlərə havanın rahat daxil olmasını təmin etmək;
- ❖ əgər huşu özündədirsə, çoxlu maye içirtmək (çay, su);
- ❖ tənəffüsü dayanıbsa, dərhal süni tənəffüs vermək və ürəyi dolayı masaj etmək;
- ❖ “təcili yardım” çağırmaq.

Zəhərlənmənin baş verməməsi üçün nələr etmək lazımdır?

- ❖ müntəzəm şəkildə və keyfiyyətlə qaz sistemlərinə və isitmə sistemlərinə texniki xidmət göstərin;
- ❖ evdə qaz sızmasını göstərən indikator quraşdırın;
- ❖ ayrıca isitmə və qaz cihazlarından təhlükəsiz istifadəyə dair qaydalara əməl edin;
- ❖ bacanın sovurma gücünü yoxlayın;
- ❖ gecələr sobanın bacasını bağlamayın;
- ❖ evin qızdırılması üçün qaz plitələrindən istifadə etməyin;
- ❖ qaz cihazlarının olduğu sahələrin havasını tez-tez dəyişin;
- ❖ yaşayış sahələrində, qarajda və ya zirzəmidə, açıq pəncərələr yanında qrillərdən və ya nəyinsə yandırıldığı qurğulardan istifadə etməyin;
- ❖ sahələrin havasını müntəzəm şəkildə dəyişin;
- ❖ ventilyasiyası, pəncərə və qapıları olmayan sahədə daxili yanma mühərrikləri işləməməlidir.

Qaz iynin hiss olunduğu evdə, yaxud işlək vəziyyətdə olan mühərrikli avtomobilin saxlandığı qarajda huşunu itirmiş şəxs görsəniz, görülməli tədbirlərin ardıcılığını yadda saxlayın və bu tədbirlərin sürətlə yerinə yetirilməsi zərərçəkmiş şəxsi xilas etməyə imkan verəcək:

qapı və pəncərələri açın;

- ❖ qazı bağlayın və avtomobilin mühərrikini söndürün;
- ❖ mümkün qədər tez bir müddətdə zərərçəkmiş şəxsi təmiz havaya çıxarın;
- ❖ dərhal zərərçəkmiş şəxsi tibb məntəqəsinə çatdırın;
- ❖ işığı yandırmayın!

Köməkçiniz olduğuna əmin olun, çünki dəm qazı yayılmış sahəyə daxil olan zaman özünüz də huşunuzu itirə bilərsiniz.

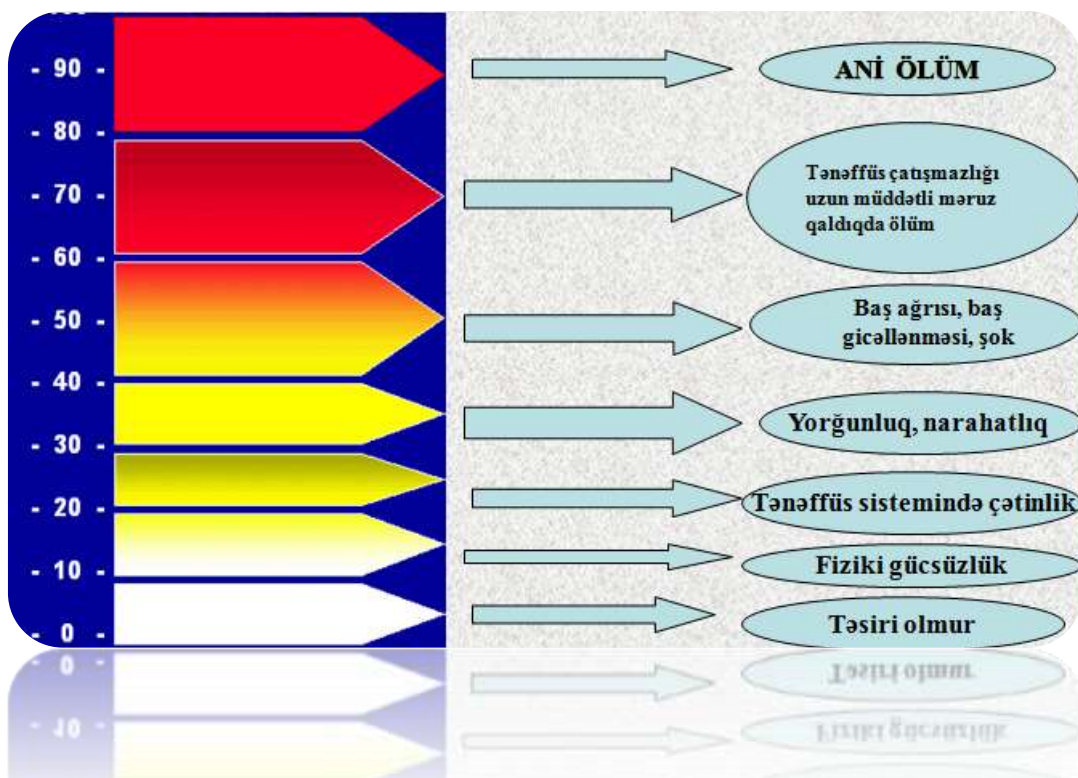
Zəhərlənmənin ağır forması huşun itməsi, qıcolma, tənəffüsün pozulması ilə müşayiət olunur. Zəhərlənmənin ağırlığına qazın konsentrasiyası və orqanizmə təsir müddəti təsir göstərir. Zəhərlənmə ürək çatışmazlığı və beynin sağalmaz zədələnməsini yarada bilər. Dəm qazının böyük miqdarı dərhal ölümlə nəticələnə bilər.

Dəm qazı avtomobil mühərriklərində, yaxud kömürlə və ya təbii yanacağın digər növlərində işləyən istilik qurğularında yanacağın tam yanması nəticəsində əmələ gəlir.

Dəm qazından zəhərlənmənin daha təhlükəli halı ayrıca təbii qazla, odunla və ya kömürlə qızdırılan sahələrdə baş verir. Dəm qazı olduqca təhlükəlidir, belə ki rəng və qoxuya malik olmur. Onun mövcudluğu his, tüstülənmə, sarı və ya qırmızı alovla üzə çıxır.



Dəm qazının insan orqanizminə təsiri





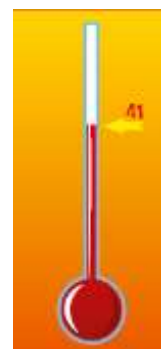
**Ekstremal
hava şəraiti**

Həddindən artıq istilər– istivurma

İstivurma istilik stressinin ən ciddi fəsadlarından biridir. Bu vəziyyət yüksək temperatur və yüksək rütubət şəraitində, eləcə də olduqca gərgin iş nəticəsində yaranır.



İstiliyin intensiv təsiri bədənin temperaturunun qısa müddət ərzində (10-15 dəqiqə) 41°C və daha yüksək dərəcəyə qalxmasına səbəb ola bilər.



İstivurmanın əlamətləri:

- ❖ bədən temperaturunun yüksəlməsi (40°C-dən yüksək);
- ❖ quru və isti dəri;
- ❖ təngnəfəslik;
- ❖ taxikardiya-nəbzın tezləşməsi (dəqiqədə 160-180 vuruş);
- ❖ arterial təzyiqin aşağı düşməsi;
- ❖ başgicəllənmə, baş ağrısı, əzginlik;
- ❖ ürəkbulanma, qusma, qıcolma, müvazinətin pozulması;
- ❖ huşun itməsi;
- ❖ tər ifrazının kəsilməsi;



İstivurma əlamətləri olan şəxsin bədən temperaturunu aşağı salmaq və mümkün qədər tez ilk yardım göstərmək lazımdır.

Nə etmək lazımdır?

- ❖ zərərçəkəni sərin yerdə və ya kölgədə yerləşdirmək;
- ❖ artıq geyimi çıxartmaq;
- ❖ dərisini soyuq su və bürünmə ilə sərinlətmək;
- ❖ zərərçəkən özündə olarsa, ona içmək üçün tərkibində kofein və alkoqol olmayan maye vermək;








İstivurma günəş vurmasına çox bənzəyir, lakin birbaşa günəş şüalarının təsiri nəticəsində baş vermir. Belə halda əsas tövsiyə qabaqlayıcı tədbirdir parlaq təbii parçalardan paltar geyinmək, müntəzəm şəkildə su içmək, sərinləmək və s. lazımdır.

Ekstremal soyuq –çovğun və donvurma






Güclü qar, ekstremal soyuq və aşağı temperaturun uzun müddət təsiri insanlarda hipotermiya yarada və əhalinin həyat və fəaliyyətlərini iflic vəziyyətinə sala bilər. Eyni zamanda elektrik və su təchizatında fasilələrə, nəqliyyatın işinin pozulmasına və daşqınlara da səbəb ola bilər.



Ümumi göstərişlər:

-  Yanacaq və ərzaq ehtiyatı yığın;
-  elektrik enerjisində fasilə halında istifadə etmək üçün ehtiyat batareyaları olan radioqəbulediciyə malik olun;
-  evi qızdırın və imkan olduqda, evdə qalın;
-  uşaqları nəzarətsiz küçəyə buraxmayın;
-  müvafiq geyim və ayaqqabı geyinin;

İnsanda donvurma əlaməti hiss etdikdə:

-  onu isti yerdə yerləşdirin;
-  ona quru paltar geyindirin və adyala bükün;
-  ilk əvvəl bədənin mərkəzi hissəsini qızdırın;
-  içməyə isti içki verin;
-  mümkün olduğu qədər tibb məntəqəsinə aparılmasını təşkil edin.

Çovğun zamanı nə etmək lazımdır?

- ❖ Radioqəbuledici və ya televizoru yandırın, hava şəraiti haqda məlumatı və fəvqəladə məlumatları izləyin;
- ❖ yanacaq və oduna qənaət edin;
- ❖ uşaqları küçəyə buraxmayın və ehtiyac olmadıqda özünüz də küçəyə çıxmayın.

Çovğun halında küçədə olan zaman nə etmək lazımdır?

- ❖ Təhlükəsiz yerə gedin, çovğunla üzbəüz qalmayın;
- ❖ bədənin həssas yerlərini (üz, yan ətraflar) qoruyun;
- ❖ geyiminizi quru saxlamağa çalışın;
- ❖ donurma halının yaranmamasına fikir verin;
- ❖ donurma əlamətlərinin olub-olmadığına diqqət yetirin: titrəmə, yorğunluq, süstlük, yaddaşın itməsi, oriyentasiyanın itməsi və danışmaq çətinliyi;
- ❖ avtomobildə getmək zərurəti olarsa, sürüşməyə qarşı zəncirlərdən istifadə edin, günün işıqlı saatlarında avtomobili idarə edin, mümkün marşrut haqda ailənizə, dostlarınıza məlumat verin;
- ❖ yüksək binalardan, ağaclardan, hasarlardan, telefon kabellərindən və elektrik cərəyan xətlərindən uzaq olun.

Buzbağlama

Sürüşkən yolda avtomobili idarə edən zaman xüsusilə ehtiyatlı olun. Yolların vəziyyəti haqda məlumatları izləyin, qış təchizatından– sürüşməyə qarşı şin zəncirlərindən istifadə edin.

Piyada gəzən zaman müvafiq ayaqqabılar geyinin və sürüşkən yollarda, səkilərdə və s. xəsarət almamaq üçün ehtiyatlılığı əldən verməyin.

Evinizin və ya ofisinizin qarşısındakı buzu və qar yığınının yığışdırın. Evinizin damındakı və eyvanlarındakı buz lülələrini sındırın.



Qasırğa olan məsafəni aşağıdakı qaydada qiymətləndirmək mümkündür:

- ❖ şimşək və ildırım arasındakı vaxtı saniyələrdə müəyyən edin;
- ❖ bu vaxtı üç yerə bölün – və qasırğayadək olan məsafəni kilometrəldə müəyyən edəcəksiniz.

Qasırğa və tufan

Güclü küləklərə, leysanlara və mümkün ildırımlara görə qasırğalar təhlükəli sayılır.

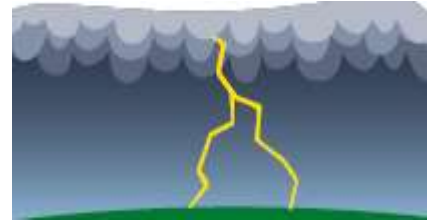


Qasırğa zamanı binada olduqda, aşağıdakıları etmək lazımdır:

- ❖ düşə və ya uça biləcək və maddi ziyan vura biləcək, yaxud da insanlara xəsarət yetirə biləcək bütün əşyaları bərkitmək;
- ❖ pəncərələri, bayır və bütün otaqlararası qapıları bağlamaq;
- ❖ mətbəxdəki və vanna otağındakı kranlara, istilik radiatorlarına və ya digər metal əşyalara toxunmamaq, çünki onlar yaxşı keçiricidirlər.

Bu məsafə olduqca mühüm göstəricidir, axı qasırğa sizin yerləşdiyiniz əraziyə olduqca sürətlə çata bilər. Nə qədər ki, bu baş verməyib, bütün lazımi tədbirləri görməyə çalışın. Yadda saxlayın ki, yuxarıda sadalanan bütün qaydalar yalnız potensial ziyan və itki riskini azalda bilər.

Atmosferdə elektrik enerjisinin yüklənməsi təhlükəlidir və qabaqcadan nəzərdə tutulması mümkün deyil, tam təhlükəsizliyə zəmanət verilmir.



Küçədə olsanız, aşağıdakı göstərişləri yerinə yetirin:

- ❖ İstənilən hündür tikililərdən (dirəklər, dorlar, qüllələr) uzaq olun və yadda saxlayın ki, təhlükəsiz məsafə konstruksiyanın hündürlüyünə bərabərdir.
- ❖ hündür konstruksiya, ağac, hasar, telefon kabelləri və elektrik ötürücü xətlərindən uzaq olun;



❖ Binada və ya maşında sığınacaq tapmağa çalışın, əgər bu mümkün olmazsa, torpaqda oturun;

❖ əlverişsiz hava şəraitindən qorunmaq üçün daxil ola bilmədiyiniz binanın və ya maşının yanında dayanmayın;

❖ meşədə olsanız, hündür olmayan ağacların sıx budaqları altında gizlənin. Açıq sahədə hündür ağacın altında dayanmayın;

- ❖ meşə və açıq sahə arasındakı sərhəddə dayanmayın, yaxşısı, meşəyə daxil olmaqdır;
- ❖ açıq çöl, təpə və dağ zirvələrindən, çay sahillərindən, xəndəklərdən və digər rütubətli yerlərdən uzaq olun;
- ❖ qayıqda suda üzməyin, çimməyin;
- ❖ mobil telefonla danışmayın;
- ❖ əlinizdə çətir və ya digər metal əşyalar (qolf üçün ağac, tilov və s.) tutmayın;
- ❖ velosiped, turist ləvazimatları və s. kimi metal obyektlərin yanında durmayın;
- ❖ düz dayanmayın, əyləşin, yaxud əllərinizlə yerə dəymədən azca əyilin, qrupla getmiş olsanız, bir-birinizdən 5 metr aralıda gedin.



Güclü qasırğa zamanı avtomobildə olsanız:



- ❖ Avtomobili yolun kənarında, maşının üzərinə düşə biləcək elektrik ötürücüsü xətlərindən və ağaclardan uzaqda saxlayın;
- ❖ qasırğa səngiməyəndək avtomobildə qalın və qəza işıq siqnallarını yandırın;
- ❖ pəncərələri bağlayın və maşındakı metal predmetlərə toxunmayın;
- ❖ su basmış yollardan uzaq olun.

İldırımvermə

İnsan həyatı üçün təhlükəli təbiət hadisələri arasında ildırım özünəməxsus yer tutur. Orta hesabla yer səthinin hər kvadratkilometrində ildə 6 dəfə ildırım düşür. Hər saniyədə dünyanın müxtəlif nöqtələrində təxminən 100 ildırım qeydə alınır. Fırtına, qasırğa, tufan kimi təbiət hadisələri ilə müqayisədə ildırımvermədən ölən insanların sayı daha çoxdur. Hər il dünyada 3000-ə yaxın insan ildırımvermə nəticəsində dünyasını dəyişir. İldırımla bağlı ölənlərin sayının artması isə insanların bu təbiət hadisəsindən kifayət qədər qoruna bilmədiklərini göstərir.



İldırım atmosferdə səslə müşahidə olunan, insan həyatına və əmlakına ciddi ziyan vuran yüksək tezlikli elektrik boşalması hadisəsidir. İldırım insan həyatı üçün təhlükəli təbiət hadisələrindən olub, bir çox hallarda ölümə nəticələnir. Əksər hallarda ildırım uca ağacları, dəmir yollarında olan transformator qurğularına, müxtəlif çoxmərtəbəli bina və obyektlərə düşərək yanğınlara səbəb olur. İldırım meşələrdə ağacsız yerlər, yəni talalar istisna olmaqla heç vaxt torpağı vurmur, çünki ağaclar təbii ildırım ötürücü rolunu oynayır. Belə ki, ildırımın düşməsi konkret olaraq ağacların hündürlüyü ilə düz mütənasibdir. Əgər ağacın hündürlüyü 4 metr olarsa, onda həmin ağacdən 4 metr aralı

dayanmaq lazımdır. Deməli hündür ağacların boyu qədər məsafədə onlardan kənar dayanmaq lazımdır. Ağacların elektrik keçiriciliyi və müqaviməti müxtəlif olduğu üçün onların ildırım vurması da müxtəlif olur. Belə ki, bəzi ağacların tərkibi nişasta ilə çox zəngin olduğu üçün onların elektrik keçiriciliyi yüksək, müqaviməti isə az olur. Ona görə də belə ağacları ildırımlar daha tez-tez vurur. Bu ağaclara palıd, qovaq, göyrüş və qarağacı nümunə göstərmək olar.

İldırımın daha çox vurduğu ağaclar



Palıd



Qovaq



Göyrüş



Qarağac

Digər ağacların tərkibi isə yağlarla zəngin olduğu üçün onların elektrik keçiriciliyi zəif, müqaviməti isə yüksək olur. Belə ağacları isə ildırım daha az hallarda vurur. Bu ağaclara ağ şam, qara şam, cökə, fıstıq, qoz və küknarı nümunə göstərmək olar. Ağcaqovaq və toz ağaclarını isə ildırım nadir hallarda vurur.

İldırımın daha az hallarda vurduğu ağaclar



Ağ şam



Qara şam



Küknar



Fıstıq



Qoz



Cökə

İldırımın nadir hallarda vurduğu ağaclar



Ağcaqovaq



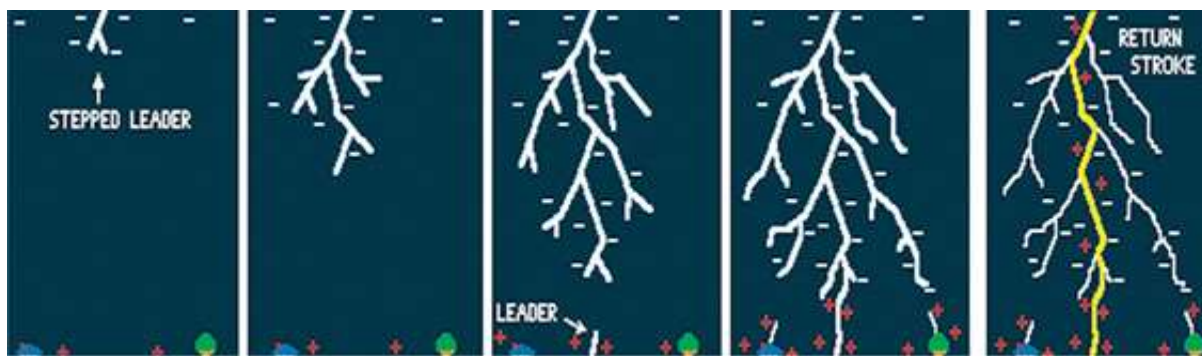
Toz ağacı

İldırımlar atmosferdə daima hərəkət edən müxtəlif ölçülü buludların hərəkəti və toqquşması nəticəsində əmələ gəlir. Əksər hallarda ildırımlar qasırga və güclü leysan yağışları ilə müşahidə olunur. Bu buludlar xırda su damcılarından və kiçik buz zərrəciklərindən ibarətdir. Buludlar yer səthindən 0,5-1 kilometrədən başlamış 6-7 kilometr məsafədə hündürlükdə ola bilirlər. Yer səthindən 3-4 km-dən yuxarı atmosferdə temperatur sıfır dərəcədən də aşağı olur. Bu kiçik buz hissəciklərindən ibarət olan buludlar yerin qızmış səthindən qalxan isti hava axınlarının təsiri nəticəsində daima hərəkətdə olurlar. Kiçik buz parçaları yüngül olduğu üçün böyük buz parçaları ilə toqquşarkən onlar buludun üst səthi ilə hərəkət edirlər. Hər bir toqquşma zamanı elektricləşmə hadisəsi baş verir. Bu zaman xırda buz hissəcikləri müsbət, böyük buz parçaları isə mənfi yüklənirlər. Beləliklə buludun üst hissəsi müsbət, alt hissəsi isə mənfi yüklənmiş olur. Normal halda buludlar 20 km/saat sürətlə hərəkət edir. Bəzi hallarda isə onların sürəti 65-80 km/saata çata bilər. Elektrik boşalması buluddaxili, buludlararası, buludlarla atmosfer havası arasında və nəhayət buludlarla yer səthi arasında baş verir.



Elektricləşməyə səbəb buludlardan gələn mənfi yüklü hissəciklərlə yer səthindən qalxan müsbət yüklü hissəciklərin birləşməsidir. Bu zaman yerə intensiv elektrik axını başlayır. Elektronlar seli yer səthinə çatdıqda buludlarla yer səthi arasında qısamüddətli elektrik boşalması baş verir ki, bu da özünü səslə müşahidə olunan və ətrafa işıq saçan ildırım kimi göstərir. Elektricləşmə zamanı əmələ gələn ildırım xətti yüksək gərginlik və cərəyan şiddəti ilə müşahidə olunur. İldırımın əlamətləri və böyüklüyü toqquşma zamanı ətraf

mühitin temperaturundan, buludlarda suyun yığılma dərəcəsi, buz kristallarının ölçüsündən, toqquşmanın sürətindən və digər faktorlardan asılıdır.



Şimşək çaxma zamanı ildırım ehtimal olunan yerlərdə ildırım xətti boyunca güclü ionlaşma baş verir, əvvəlcə sərbəst elektronlar əmələ gəlir, eyni zamanda kosmik şüalarda da ionlaşma gedir və ətrafa işıq saçan ildırımlar baş verir. Bu elektrik boşalmaları atmosferdə buludlar arasında və ya buludlarla yer səthi arasında baş verir. İldırım zamanı yüksək keçiriciliyə malik ionlaşma xəttində yüksək tezlikli cərəyanın şiddəti 10 000- 30 000 amper intervalında dəyişir. İonlaşma xətti boyunca elektronlar işıq sürətinə yaxın sürətlə yer səthinə çatır.

İldırımın uzunluğu isə orta hesabla 2,5 km - 20 km intervalında olur. Atmosferdə ionlaşma nəticəsində yaranan ildırım 200 000 m/saniyə sürətlə yer səthinə çatır. İonlaşma zamanı temperatur 25000 - 300000C-dək yüksələ bilər. Ona görə də ildırım qoruyucu olmadan birbaşa obyektlərin, evlərin və ağacların üzərinə düşdükdə yanğınlara törədir. Bir çox yerlərdə təbii fəlakətlərə səbəb olan yağışlı havalar ildırımları da özü ilə gətirir. Meşə sahələrinə düşdükdə isə yanğınlara səbəb olur. Şəhərlərdə ildırım vurma kənd yerlərinə nisbətən az olur. Bu, şəhərlərdə uca binaların olması ilə əlaqədardır. Hər il dünyada üç minə yaxın insan ildırım vurmada dünyasını dəyişir.

Hava nəqliyyatında da ildırımlar öz təsirini göstərir. Ədəbiyyatlarda hava gəmilərinin də ildırım vurması qeyd olunmuşdur. Bir sıra hallarda təyyarələr ildırım aktivlikli yerlərin üzərindən keçməli olur. Hər il orta hesabla bir təyyarə ildırım vurma ilə qeydə alınır.



Nə üçün qış fəslində ildırımlar az olur?

Atmosfer havasında doymuş su buxarlarının konsentrasiyası qış fəslinə nisbətən yay fəslində temperaturun artması ilə əlaqədar olaraq daha yüksək olur. Yer səthindən qalxan hava axınının temperaturu nə qədər yüksək olarsa, buludlarla yer səthi arasında temperatur fərqi də bir o qədər yüksək olur. Baxmayaraq ki, atmosferdə 3-4 kilometrədən sonra havanın temperaturu ilin fəsilərindən asılı olmayaraq sıfır dərəcədən də aşağı olur. Deməli, yayda yer səthindən qalxan hava axınlarının intensivliyi maksimum olur. Ona görə də yay aylarında ildırımlar daha tez-tez olur. Lakin şimalda yay fəslində də havalar soyuq olduğu üçün ildırımlar da nadir hallarda baş verir.

Nə üçün ildırımlar dənizlərə nisbətən quruda daha tez-tez olur?

Hava əsasən azot, oksigen və digər qazlardan ibarət olduğu üçün ionlaşma çətin gedir. Əgər havada çoxlu miqdarda yad hissəciklər, toz və digər maddələr olarsa ionlaşma prosesi daha güclü gedəcəkdir. Okean və dənizlərin üzərindəki havada tozların miqdarı quru yerlərin üzərindəki havaya nisbətən çox az olduğuna görə okean və dənizlərin üzərində ildırımlar quru yerlərə nisbətən az rast gəlinir.

İldırımlarla bağlı ölüm hallarının artması isə insanlarda bu təbiət hadisəsindən qorunmaq haqqında məlumatların az olmasından irəli gəlir.

XVIII əsrdə Amerika alimi Berdjamin Franklin ildırımın əmələ gəlmə mexanizmini və ildırımdan qorunma metodikasını işləyib hazırlamışdır. Berdjamin Franklin ilk dəfə sübut etmişdir ki, ildırım buludlarla yer kürəsi arasında baş verən mənfi elektrik boşalmasıdır və elektricləşmə müxtəlif yüklü hissəciklərin sürtünməsi nəticəsində baş verir. İlk dövrlərdə ildırımdan qorunmaq üçün biroxlı passiv ildırımötürücülərdən istifadə olunurdu. Sonralar ildırımın elektrik təbiətli olması aşkar edildi. İldırımın elektrik təbiətli olması müəyyən olduqdan sonra aktiv ildırımötürücülərin hazırlanmasına və istifadə edilməsinə başlandı. İldırımdan qorunmaq üçün qeyri-radioaktiv mənbəli müxtəlif ildırımötürücü qurğularından istifadə olunur. İldırım ötürücülərdən tezalısan və partlayıcı maddələr olan yerlərdə, hündür binalarda, zavodlarda, bayraq dirəkləri, qüllələr, meydançalar, bina üzərində qurulan simsiz antena dirəkləri, kino-teatr binaları, konsert salonları, sərgi salonları, böyük ticarət mərkəzləri, villalar, xəstəxanalar, təhsil müəssisələri, idman kompleksləri, hava limanları, maye və qaz yanacaq doldurma stansiyaları, strateji əhəmiyyətli binalar və digər dövlət əhəmiyyətli obyektlərdə istifadə olunur.

İldırımvurma nəticəsində:

- ❖ İldırımvurma nəticəsində insan bədənində patoloji dəyişikliklər baş verir;
- ❖ tənəffüs və ürək qan - damar sisteminin fəaliyyəti pozulur;
- ❖ eşitmə, görmə qabiliyyəti, şüuru və yaddaşı itə bilər;
- ❖ bədəndə yanıqlar ola bilər;
- ❖ ildırımın vurması nəticəsində zərərçəkmişin bədənində ildırımın izi giriş və çıxış nöqtələri görünür.



İldırımvurma zamanı ilk tibbi yardım:

- ❖ İldırımvurma zamanı ürək və tənəffüs fəaliyyəti pozulduğu üçün ilk növbədə zərərçəkmişə həkim gələnə qədər ürəyi massaj edin və süni tənəffüs verin;
- ❖ reanimasiya tədbirləri görün;
- ❖ zərərçəkmişlər həkim nəzarətində saxlanılmalıdır;
- ❖ ildırımvurma zamanı ölümün səbəbi ürək qan - damar sisteminin və tənəffüs mərkəzinin fəaliyyətinin dayanmasıdır.

PARTLAMAMIŞ HƏRBİ SURSATLAR

Partlamamış hərbi sursatlar keçmiş müharibənin nəticələrindən biridir. Onların partlamamasının səbəbi müxtəlif ola bilər: texniki və texnoloji qüsurlar, lazımi şəkildə istifadə edilməmə, partlayıcının işlək vəziyyətdə olmaması və s. Təhlükə ondan ibarətdir ki, partlamamış hərbi sursatlar alovlana və bir neçə onillikdən sonra partlaya bilər.

Bu cür partlayışlar təhlükəli olduğundan, tapılmış partlamamış hərbi sursatlara toxunmamaq, onları qazıyıb çıxarmamaq, yerlərini dəyişməmək, gizlətməmək, tullamamaq, sökməmək, yandırmamaq və s. tövsiyə edilir. Bu təlimatlara uyğun hərəkət etməklə siz təhlükəsizliyi təmin etmiş, həyat və sağlamlığa olan riski, eləcə də yaşadığınız və işlədiyiniz mühitə olan riski azaltmış olursunuz.

Dərhal 112 telefon nömrəsinə zəng edin, özünüzü təqdim edin və haradan zəng etdiyinizi söyləyin, nə tapdığınızı, obyektin necə göründüyünü və yaxınlıqda yaşayış məntəqəsinin və təhlükəyə məruz qalan vətəndaşların olub-olmadığını izah edin!



Partlamamış hərbi sursat tapsanız:

Ona toxunmayın!

Yerini dəyişməyin!

Tullamayın!

Üstünə vurmayın!

Tərpətməyin!

Sökməyin!

Oda tullamayın!

Onların olduqları yeri qeyd edin!

Lazımi yerlərə məlumat verin!

Mühafizə edin!

Müvafiq xidmətlər gəlməyincə heç kimi yaxına buraxmayın!

Yol-nəqliyyat hadisələri

Ehtiyat tədbirləri

Mümkün qəza risklərini azaltmaq üçün yola çıxmadan əvvəl hava şəraiti, yolların vəziyyəti, planlaşdırılmış marşrut üzrə yolun işləməsi haqda məlumat toplamaq lazımdır.

Yol nəqliyyat hadisələrində həlak olanların əksər səbəbləri



- Həyat ilə bir araya gəlməyən xəsərlər
- Təcili yardım maşınının ləngiməsi
- Şahidlərin laqeydliyi və məlumatsızlığı

Yol qəzalarının baş verməsinin qarşısını almaq üçün:

Sürücülər və piyadalar yol hərəkəti qaydalarına riayət etməlidir.

Nəqliyyat vasitəsinin sürücüsü sərnişinlərin təhlükəsizliyini təmin etməli və onların təhlükəsizlik kəmərlərindən istifadə edib-etmədiklərinə nəzarət etməli, 12 yaşınadək uşaqları uşaq avtomobil kreslolarında daşmalıdır.

Piyadalar yolu keçərkən yalnız qanunla icazə verilən yerlərdən istifadə etməli və diqqətli olmalıdırlar.

Valideynlər uşaqlarına yolda davranış qaydalarını öyrətməlidir.

Yol qəzası zamanı ən vacib məsələ qəza qurbanlarını xilas etməkdir.

Hadisə yerində operativ tədbirlər

- ❖ Avtomobil, avtobus, qatar və digər nəqliyyat vasitələrinin qəzası zamanı dərhal müvafiq xidmət orqanlarına zəng etmək lazımdır;
- ❖ qəzaya düşən nəqliyyat vasitələrinin təhlükəli, tez alışan və radioaktiv maddələr daşıyıb-daşmadığını aydınlaşdırın və mövcud təhlükələr barədə müvafiq orqanlara məlumat verin;
- ❖ yeni qəzaların qarşısını almaq üçün qəza yerini hasarlayın, fəraları yandırın və lazım gəldikdə, yanğını mexaniki vasitələrlə söndürməyə çalışın;
- ❖ həmin yerdə dayanaraq qəza-xilasetmə xidmətinin gəlməsini gözləyin və əgər ilk yardım göstərilməsində və ya zərərçəkmişlərin xəstəxanaya aparılmasında iştirak etmirsinizsə heç yerə getməyin və kənarlaşmayın;
- ❖ hadisə yerinə gəlmiş xidmətlərə zərərçəkmişlərin harada olduqlarını göstərin, peşəkarların göstərişlərini yerinə yetirin və işlərini görməkdə onlara mane olmayın.

Qəzanın qiymətləndirilməsi:

- ❖ Nə baş verdiyini, qəzanın nəticələrini, ətrafdakılar və qəza qurbanları üçün hansı təhlükələrin mövcud olmasını müəyyən edin;
- ❖ qəzanın baş verdiyi ünvanı dəqiqləşdirin;
- ❖ nəyin dərhal yerinə yetirilməli olduğunu müəyyənləşdirin;
- ❖ zərərçəkmiş şəxslərin sayını, vəziyyətini, cinsini və yaşını müəyyənləşdirin;
- ❖ nəqliyyat vasitəsindən kənar düşən zərərçəkmişləri, əgər ürək döyüntüsü hiss olunarsa, böyrü üstə çevirmək və boğulma halının olmaması üçün bağlamaq lazımdır;
- ❖ təcili yardım çağırın;
- ❖ ilk tibbi yardım göstərməyə başlayın.



İlk yardımın göstərilməsi qaydası.

Təcili yardımın çağırılması

Dərhal təcili yardım çağırın. Əgər sizdən əvvəl artıq zəng edilibsə, çağırışı təsdiqləmələrini xahiş edin.

Təcili yardıma zəng edən zaman özünüzü təqdim edin və dispetçeri öz telefon nömrəniz və aşağıdakı məlumatlarla təmin edin:

- ❖ qəzanın harada baş verməsi;
- ❖ hadisəni ətraflı təsvir edin, qəzanın forması, ağırlıq dərəcəsi, mümkün risklər;
- ❖ yanğın çıxması, su, qaz, zəhərli maddələrin sızması, xüsusi hava şəraiti;
- ❖ zərərçəkmiş şəxslərin sayı, cinsi, təxmini yaşı;
- ❖ xəsarətin növləri – xəsarətin forması, xəstəliyin xarakteri və

zərərçəkmiş şəxslərin vəziyyəti barədə sadəcə fikirlərinizi bildirin. Daha sonra sizə yönəldilən göstəriş və sualları diqqətlə dinləyin. Bütün təlimatları başa düşdüyünüzü təsdiqləyin. Əgər təcili yardımın əraziyə gəlməsi mümkün deyilsə, zərərçəkmiş şəxslərin ən yaxın tibb məntəqəsinə çatdırılmasını təşkil edin.



İlk yardımın məqsədi təkə fiziki yaraları müalicə etmək deyil, həm də yaralılara mənəvi cəhətdən dəstək olmaqdır. Zərərçəkmiş şəxsləri maksimal dərəcədə ruhlandırmağa çalışın!

- ❖ Həyatı xilas etmək üçün təcili tədbirlər görmək;
- ❖ yardım çağırmaq;
- ❖ yaralıya ilk yardım göstərmək;
- ❖ təcili yardımın gəlməsini gözləmək;
- ❖ yaralıni xəstəxanaya aparmaq;
- ❖ 103 nömrəsinə zəng etmək;
- ❖ zərərçəkmiş şəxslər bir neçə nəfər olarsa, ilk əvvəl kimə yardım göstərmək lazımdır?



Danışmayan və suallara cavab verməyən şəxsə - bir qayda olaraq, bu şəxs huşunu itirmiş və ya travmatik şok vəziyyətindədir.

Zərərçəkmiş avtomobildən nə vaxt çıxartmaq lazımdır?

Zərərçəkmişin avtomobildən çıxarılması zərurəti nəqliyyat vasitəsində edilməsi mümkün olmayan təcili yardımın göstərilməsi tələb olunduqda yaranır: klinik ölüm vəziyyəti, güclü arterial qanaxma, partlayış, yanğın, toqquşma və s.



YADDA SAXLAYIN! Hər bir konkret halda xilasedicilər zərərçəkmiş tərپətmədən tez bir zamanda onun vəziyyətini reanimasiya qaydalarına uyğun olaraq qiymətləndirməli və yardım həcmi müəyyən etməlidir.

Sizin qiymətləndirmə dörd sualla cavab verməlidir:

- ❖ İnsanın şüuru yerindədirmi?
- ❖ Nəfəs yolları boşdurmu?
- ❖ İnsan nəfəs alırımı?
- ❖ Nəbzini tutmaq mümkündürmü?

Əlamətlərdən asılı olaraq aşağıdakı hərəkətləri yerinə yetirin:

Zərərçəkmiş huşunu itirib, nəfəs almır və ürək döyüntüsü yoxdur:

- ❖ 103 nömrəsindən təcili yardım çağırın;
- ❖ süni tənəffüs verin və ürəyi qapalı masaj edin.

Dərman qutusunda və digər mümkün vasitələrdən istifadə edin.

Zərərçəkmişlərin qanı ilə qorunmayan kontaktdan uzaq olun! Rezin əlcəklərdən istifadə edin!

Zərərçəkmiş huşunu itirmiş, nəfəs almır və ürək döyüntüsü hiss olunur:

- ❖ süni tənəffüs verməyə başlayın;
- ❖ 103 nömrəsindən təcili yardım çağırın;
- ❖ təcili yardım gələnə qədər süni tənəffüs verməyə davam edin.

Zərərçəkmiş huşunu itirmiş, nəfəs alır və ürək döyüntüsü hiss olunur:

- ❖ həyat üçün təhlükəli olacaq xəsarəti müəyyən edin;
- ❖ zərərçəkmiş təhlükəsiz vəziyyətə gətirin;
- ❖ 103 nömrəsinə zəng edərək təcili tibbi yardım çağırın.

Zərərçəkmiş huşunu itirməmiş, nəfəs alır və ürək döyüntüsü hiss olunur:

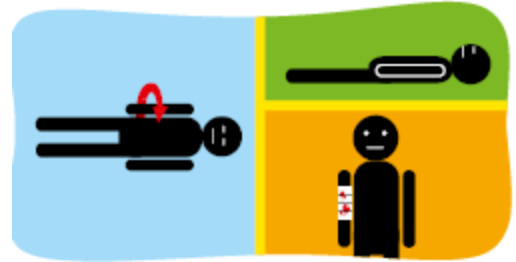
- ❖ zərərçəkmiş şəxsi nəzarətdə saxlayın;
- ❖ ehtiyac olduqda, **103** nömrəsinə zəng edərək təcili yardım çağırın.

Yol qəzası nəticəsində onurğanın zədələnməsi– xüsusilə də sürücülərdə olduqca tez-tez rast gəlinən xəsarətdir. Onun əlamətləri:

- ❖ boyun nahiyyəsində kəskin ağrı, başın yanlara hərəkət etməsinin mümkün olmaması;
- ❖ onurğanın döş və ya bel nahiyyələrində ağrı;
- ❖ zədələnmiş onurğanın fəqərə çıxıntılarında kəskin ağrı;
- ❖ yan ətrafları tərpədə bilməmək və ya onlarda hissiyyatın dəyişməsi.

Onurğa xəsarəti almış zərərçəkmişin təxliyəsi zamanı görülməli tədbirlər:

- ❖ təxliyə iki-üç şəxs tərəfindən yerinə yetirilməlidir;
- ❖ onurğanın boyun nahiyyəsini şans yaxalığı kimi bir şeylə bərkitmək lazımdır, onurğanın əyilməsinə və ya dartılmasına yol verməmək üçün yaxalığı xilasedicilərdən biri tutmalıdır;
- ❖ başı saxlayan xilasedicinin komandası ilə zərərçəkmişə ehtiyatla bərk xərəyə uzadırlar.



Föyqəladə hallara psixoloji hazırlıq



Fövqəladə hadisələrə psixoloji hazırlıq

Böhranlı vəziyyətə düşən insanlar psixoloji və emosional gərginliyə məruz qalır. Nəticədə isə bu, bəzi insanlarda daxili ehtiyatların səfərbər olunması ilə müşayiət olunursa, bəzilərinə əmək qabiliyyətinin aşağı düşməsinə, səhhətinin pozulmasına, fizioloji və psixoloji stres təzahürlərinin yaranmasına gətirib çıxarır.

Bu fərqli təzahürlər insanların fərdi xüsusiyyətlərindən, əmək şəraitindən, baş verən hadisələr barədə xəbərdar olmaqdan və təhlükənin nə dərəcədə ağır olması barədə anlayışın olmasından asılı olaraq dəyişir. Fövqəladə hadisələr zamanı mənəvi davamlılıq və insanın psixoloji durumu həlledici rol oynayır. Bunlar isə özünə inam, psixoloji hazırlıq və böhranlı hallarda düşüncəli, ehtiyatlı davranışla müəyyən edilir.

Təbii fəlakətlər, böyük qəzalar və onların faciəvi sonluqları insanların bir çoxunda emosional oyanıcılıq yaradır və zərərçəkmişlərə yardım etmək, maddi dəyərləri məhv olmaqdan qorumağa hazır olmaq üçün mənəvi- psixoloji hazırlıq, mətanət, qətiyyət tələb edir.

Dağıntının ağır mənzərəsi, ruh düşkünlüyü və həyat üçün bilavasitə təhlükələr insanların psixologiyasına mənfi təsir edir. Bəzi hallarda bütün bunlar normal düşünmə prosesini pozur, insanın öz üzərində nəzarəti itirməsinə səbəb olur ki, bu da onun qeyri-müəyyən, qeyri-ixtiyari davranışlarına gətirib çıxarır.



Göstərilən yardımların, aparılan xilasetmə işlərinin keyfiyyəti xilasedicilərin mənəvi - psixoloji davamlılığından az asılı deyil. Buna görə də onların mənəvi - psixoloji hazırlığına diqqət yetirmək lazımdır. Psixoloji cəhətdən hazırlıqsız, davamsız insanlarda fövqəladə hadisələr qorxu hissi yaradır və onların bəziləri hadisə ocağından qaçmağa səy göstərir, bəziləri isə süstləşmə ilə müşayiət olunan psixoloji şok vəziyyətinə düşür. Normal düşünmə qabiliyyəti pozulur, insan öz davranışlarına nəzarəti tam və ya qismən itirir. Bu zaman fizioloji təzahürlər müxtəlif formada yaranır. Məsələn, bəzi insanlarda göz bəbəkləri genişlənir - "qorxudan gözləri böyüyür", tənəffüs, ürək döyüntüləri tezləşir, periferik damarlar daralır - "qar kimi ağarır", soyuq tər yaranır, əzələlər boşalır "qolları yanına düşür, dizləri bükülür", səs tembri dəyişir, bəzən isə danışa bilmir. Bu cür hallarda ürək-damar fəaliyyətinin kəskin pozulmasından ölüm hallarının baş verməsi də müşahidə olunur.



Bu cür vəziyyət bir neçə saatdan bir neçə sutkayadək davam edə bilər. Zəlzələlərin və texnogen qəzaların nəticələrinin aradan qaldırılması zamanı hadisə yerində bəzən süstləşmiş, məqsədsiz dolaşan insanlara da rast gəlmək olar.



Təbii fəlakətlərin uşaqlara psixoloji təsiri

Təbii fəlakətlər uşaq və gənclər üzərində zədələyici təsirlərə səbəb olur. Tufan, fırtına, zəlzələ kimi təbiət hadisələri insanların yaşadıkları mühitin dağılmasına yol açdıqları üçün yetkinlər baxımından da qorxuducudur. Cəmiyyətə tamamilə təsir edən fəlakətlər uşaqlarda “təhlükəsizlik” və “normallıq-adilik”-duygularının sarsılmasına səbəb olar.

Müxtəlif təbii fəlakətlər zamanı uşaqlarda müxtəlif emosiyalar və psixi halətlər özünü birüzə verir. Bildiyimiz kimi qasırğa, boran, xortum, şiddətli fırtına, zəlzələ, sunami və sellər sıx rast gəlinən təbiət hadisələridir və bu hadisələr insanlara təsirinə görə bir-birindən fərqlənir.



Ümumiyyətlə qasırğaların meydana gəlməsi gün ya da həftələr əvvəli təxmin edildiyindən, fırtına əvvəli ailələrin ehtiyaclarını təmin etmələri və hazırlanmaları üçün vaxtları olar. Ancaq bu vəziyyət xüsusilə uşaqlarda qorxu və narahatlığın yaranmasına gətirib çıxarar. Qasırğa sonrası şiddətli külək, yağış, şimşək və göy gurultusu səbəbiylə hadisədən həftələr və aylar sonra uşaqlar səslərə qarşı qorxuyla reaksiya verərlər. Məhz buna görə də bu dövrdə müəllimlər səs tonlarını anidən qaldırmağa belə ehtiyat etməlidirlər. Çünki yüksək səs uşaqlara fəlakət anını xatırlada bilər. Duyğusal və fiziki olaraq tükənmə hiss edərlər. Bəzi uşaqlar digərləri yaralanıb həyatlarını itirərkən xilas olduqları üçün günahkarlıq hiss edərlər.



Boran, xortum kimi digər təbiət hadisələrindən fərqli olaraq zəlzələlər hər hansı bir xəbərdarlıq olmadan meydana gəlir. Bu vəziyyət fəlakət qurbanlarında xüsusən uşaqlarda başa çıxmağı asanlaşdırıcı psixoloji uyğunlaşmanın azalmasına səbəb olur. Həyatda qalanlar şokların sarsıntıları, partlama səsləri, dağıntını xatırladan duman, his kimi gerçəklərlə qarşılaşmaq məcburiyyətində qalırlar. Bu həssas dövrdə də müəllimlər daim uşaqlar səhv addım atmasınlar deyərək diqqətli olmalıdırlar.



Xortumlar da zəlzələlər kimi insanlara hazırlanmaları üçün vaxt vermədən birdən meydana gəlir. Bir neçə dəqiqə içində geniş diametrlili dağıntılara səbəb olur. Xüsusilə uşaqlar üçün qarışıqlıq və çaşqınlıq yaradan bu vəziyyətlə bağlı başa çıxmaq çox çətindir.

Tufanlar da xəbərdarlıq olmadan meydana gəlir. Şiddətini artıraraq, sürətlə hərəkət edərək ağacları aşır, yol və körpüləri yıxır, binaları xarabəyə çevirir. Yıxıq və tərkdilmiş məkanlar, hər yeri örtən palçıq və soyuq insanları çarəsizliyə sürür. Böyüklərin belə çarəsizliyini görə uşaqlar daha da qorxu hissi keçirirlər. Bunu nəzərə alaraq evdə valideynlər, məktəbdə isə müəllimlər keçirdikləri hiss və həyəcanı uşaqlara tam şəkildə əks etdirməməlidirlər.

Sellər bir gecə içində çəkilmədiyi üçün yaşanan məkanların təmizlənməsi günlər, həftələr ala bilər. Bu dövr ərzində müəllimlər tədris etdiyi

mövzulara da xüsusi diqqət etməlidir. Səhv seçilmiş mövzular uşaqların dərstdən soyumasına və bilavasitə psixoloji halətlərinin daha da pisləşməsinə səbəb ola bilər. Belə ki, əgər həmin dövrdə müəllim təbiətin gözəlliyini əks etdirən mövzulardan danışarsa, uşaqlarda müəllimin dedikləri ilə gördükləri reallıq arasında təzad yaranacaq. Bu da müəllimə olan inamın itməsinə səbəb olacaq.



Təbii fəlakətlər sonrası uşaqlarda sıxılıqla müşahidə edilən ortaq duyğular da var. İnsanlar təbiət hadisələrini tamamilə qarşısını ala bilmə bacarığına sahib deyildirlər. Bu səbəblə uşaqlarda da hər şeyin idarə xarici olduğu duyğusu çox diqqətə çarpandır.

Autizm sindromu keçirən uşaqlara fəvqəladə halların təsiri

İlk öncə bunu qeyd edək ki, autizm əqli xəstəlik deyil və aşağıdakı xüsusiyyətləri var:

- ❖ autizm heç kəsin günahı deyil;
- ❖ autizm cəmiyyət, mədəniyyət, sosial-iqtisadi vəziyyətdən asılı deyil;
- ❖ autist uşaqlar belə davranmağı şüurlu olaraq seçən ərköyün uşaqlar deyildirlər;
- ❖ autizm ana-ataların davranışlarına görə ortaya çıxan bir pozuntu deyil;
- ❖ uşağın inkişafındakı psixoloji faktorlar autizmə səbəb olmaz.

Autist uşağa sahib valideynlərin fəvqəladə hallar zamanı digər valideynlərdən daha çox tətbiq və ya emosional sahədə bir sıra problemlərlə başa çıxmaqları lazımdır. Bunların bir çoxu hər hansı bir problemi olan uşağa sahib valideynlər ilə ortaq problemlərdir, o birlər isə autist uşaqların ailələrinə məxsusdur. Autist uşağı olan bir çox ailə fəvqəladə hal baş verən zaman uşaqlarına qarşı nələr edəcəklərini ya da uşağın öz həyatlarına nə istiqamətdə təsir edəcəyini bilməməyin narahatlığını yaşamaqdadır.



Autist bir uşağa valideynlik etmək asan bir vəzifə deyil. Fəvqəladə hal zamanı həmin ailəyə köməklik edərkən yalnızca uşaqda deyil, bütün ailədə mərkəzləşmək lazımdır. Yəni ailə təlimi uşaq mərkəzli deyil, ailə mərkəzli olmalıdır. Ananın ya da ailənin digər fərdlərinin başqa işlərini kənara qoyub və digər ailə fərdlərinə qarşı laqeydlilik göstərərək yalnızca autist uşaq maraqlanmaları həmin ailənin üzvlərinə xeyir əvəzinə ziyan verir. Autist uşağın da narahatlığına səbəb ola bilər.

Bristol, autizmi digər inkişaf pozuntuları ilə müqayisə etdikdə, bəzi faktorların (naməlumluq, şiddəti və müddəti, cəmiyyətdəki nümunələrlə uyğunlaşma azlığı) bu ailələrdə uyğunlaşmanı çətinləşdirdiyini ifadə etmişdir.

Bundan əlavə autist uşağın ümumiyyətlə fiziki olaraq normal göründüyünü, probleminin dərəcəsinin naməlum olduğunu və bunun da ailənin qabiliyyət və potensiallarla əlaqədar real gözləntilər inkişaf etdirməsini çətinləşdirdiyini vurğulamışdır. Bütün bu halları nəzərə alsaq, fəlakət zamanı autist uşağın digər uşaqlardan nə dərəcədə geridə qalacağını müəyyən etmək heç də çətin deyil. Bunu yalnız ətrafdakılar deyil, autist uşağın özü də görür, hadisə anında yoldaşlarından nə dərəcədə geridə qaldığını müəyyən edir və bu hal həmin uşağın çox ağır bir sıxıntı içərisinə düşməyinə səbəb olur.



Norton və Drew autist uşaqların, digər uşaqlar kimi ailələri ilə ünsiyyətə girmədiyinə, başqaları ilə göz kontaktı qurmadığına, bir çoxunun danışmadığına və özlərinə məxsus qaydaları olduğuna, bu qaydaların pozulmasına həddindən artıq mənfi reaksiya verdiyinə diqqət çəkmişlər və bu səbəblərə görə ailələrin autist uşaqlarına uyğunlaşmağının və bu vəziyyətlə mübarizə aparmağın digər problemlə uşaqlara nəzərən daha çətin olduğunu qeyd etmişlər. Burdan bu qənaətə gəlmək olur ki, hadisə zamanı digər uşaqlardan fərqli olaraq autist uşaqla nə göz kontaktı, nə də danışmaq yoluyla əlaqə saxlamaq olmur. Bu da hadisə anında müəllimlərin çox böyük problemlər yaşamasına səbəb olur. Məhz buna görə də autist uşaqlar təbii fəlakət zamanı və ondan sonrakı yaşadıkları hiss və həyəcanları nə valideynlərinə, nə də müəllimlərinə düzgün və dürüst çatdırma bilmirlər. Bu da onların narahatlıqlarının daim içlərində qalmasına və hətta bəzilərinə ömürlük qorxuların yaranmasına səbəb olur.



Hawlingə görə autist uşağın gecə gec saata qədər yatmaması, qaydalarının pozulmasına müqavimət göstərməsi, öz-özünə sərbəst bir şəkildə oyun oynayıb zaman keçirə bilməməsi kimi autistik xüsusiyyətlərinin diqqətə çarpan hala gəlməsi valideynlərin stressini artırma bilər. Bu halda da valideyn uşağına səbrlə yanaşmalı, fəvqəladə hal keçənə kimi övladını mümkün qədər hadisə haqqındakı mövzulardan kənar saxlamalıdır.

Fəvqəladə hallardan sonra uşaqlarda sıx görülən bəzi əlamətlər bunlardır:

Fəlakətlər təbii, alışılmış nizamın pozulmasına yol açar. Bu fəlakətlərdən sonra uşaqlarda sıx müşahidə edilən ortaq duyğular olur. Belə ki, uşaq "Belə bir fəlakət yaşanarsa, başıma hər cür pislik gələ bilər" düşüncəsiylə etibarını itirə bilər. Təhlükəsizlikdə olmadığı duyğusuna qapılır.



Bəzi uşaqlar isə fəlakətin özlərinin daha əvvəldən etmiş olduqları qəbahətlər üzündən olduğunu düşünüb, günahkarlıq hissi yaşaya bilərlər. Baş vermiş hadisəyə uşaqlar müxtəlif reaksiyalar verir. Bəziləri bu barədə danışdıqlardan qaçmağa çalışır, bəziləri isə davamlı olaraq bunu təkrar danışmaq istəyir. Bəzən isə belə olur ki, uşaqlara üzdən baxıldıqda onların keçirdiyi və

yaşadığı çətinlik hiss edilmir. Bəzilərinə isə bu çətinliklərlə əlaqədar davranışlar həftələr və aylar sonra ortaya çıxa bilər. Ağır fəsadları olan təbii fəlakətlərdən sonra uşaqlarda sıx rast gəlinən hallar əsasən aşağıdakılar hesab olunur:

- ❖ Məktəb yaşına qədər uşaqlarda (0-6 yaş uşaqlarda) dəcəllik, körpə davranışlar sərgiləmə, barmaq əmmə, ana-ataya möhkəmcə sarılma, yuxu pozğunluqları, iştahsızlıq, qaranlıqdan qorxma, yoldaşlarından və adi gündəlik nizamdan uzaqlaşma və s. əlamətlər müşahidə edilə bilər.
- ❖ İbtidai məktəb dövrü uşaqlarında (7-12 yaş) hirsillik, dalaşqanlıq, gecə kabusları, məktəbə getməmək, diqqət dağınıqlığı, yoldaş və fəaliyyətlərdən uzaqlaşma, akademik və davranışsal bucaqlardan gərilmələr görülməlidir.
- ❖ Yetkinyaşlı uşaqlarda (12-18 yaş) isə bəslənmə və yuxu nizamsızlıqları, kompleks duyğular, ziddiyyətlər, əsəbilik, fiziki şikayətlər (baş və mədə ağrıları və s.), diqqət dağınıqlığı, məktəb müvəffəqiyyətsizliyi, cinayət törətmə, spirt, siqaret və narkotik istifadə etmə kimi əlamətlər müşahidə edilə bilər.

Yaş xüsusiyyətlərindən asılı olmayaraq bütün uşaqlarda özünü göstərən bəzi xüsusiyyətlər var ki, uşaqlar uzun bir müddət ərzində özlərini güvəndə, yəni təhlükəsizlikdə hiss edə bilmirlər. Sonlarının nə olduğunu bilmədikləri üçün içində olduqları xaos onları qorxudur. Zərif bədənləri belə bir ağır travmaya hazır olmadığı üçün məhz ən çox fəsadı da uşaqlar görür.

Ani yaşanan şiddətli təhdid duyğusunun ardından uşaqlar hadisələrin təsiriylə başa çıxma bilmək üçün həyatlarında əhəmiyyətli olan yetkinləri nümunə götürürlər. Ana-ata, müəllim və digər yetkinlər təbii fəlakətin ardından sakit davranaraq və başlarına pis bir şey gəlməyəcəyi mövzusunda inandırıcı danışaraq uşaq və gənclərə kömək edə bilərlər.

Valideynlər təbii fəlakətlərdən təsirlənən uşaqlarına necə kömək edə bilərlər?

Hadisələr haqqında danışmaqdan qaçınmamalıdırlar. Olanlardan sonra ağıllarına söz gəlmirsə, uşaqlara sarılıaraq “Bu həqiqətən hamımız üçün çətin bir vəziyyətdir” demək hər saniyə işə yarayar. Sakit davranaraq, ana-ata olaraq hər zaman onların yanında olduğunuzu bildirin. Olanlar mövzusunda uşağınıza dürüst davranın. Vəziyyətin ciddiliyini inkar etməyin. “Üzülmə hər şey yolunda” demək uşağın narahatlıqlarını azaltmaz, sadəcə övladınızın sizə qarşı inamını itirmiş olarsız. Uşaq yaxın bir gələcək üçün bunun doğru olmadığını bilər və bir də sizə inanmaqda tərəddüd yaşayar. Övladlarınıza qarşı isti və mehriban davranın.

Uşaqlarınızın duyğu və düşüncələrini ifadə etmələrinə icazə verin. Bəzi uşaqlar hadisələri təkrar təkrar izah etmək istəyərlər bu yaraları örtmə müddətinin bir parçasıdır. Onu diqqətlə dinləyin. Kiçik uşaqlar isə xilasetmə vasitəsi, təcili yardım kimi oyuncaqlarla oynayaraq duyğularını ortaya qoya bilərlər.

Ən qısa vaxtda hadisələrdən əvvəlki ev nizamını təmin etməyə ya da yeni bir nizam meydana gətirməyə çalışın. Ailə üzvlərinin bir arada olmasına diqqət

göstərin. Uşağınızın böyüklərə yenidən güvənməsini təmin etmək üçün ona verdiyiniz sözləri mütləq tutun.

Uşaqlarınıza mediada sıx iştirak edən fəlakətlərlə bağlı xəbər və proqramları izlətməyin. Seyr edə biləcəkləri digər proqram təkliflərindən danışın. Çünki həmin dövrdə seyr etdikləri hər xəbər onların bu psixi haldan çıxmasına imkan vermir.

Hadisələrdə yaxınlarını və yoldaşlarını itirən uşaqlara dəstək verilməlidir. Böyüklər ölümlə bağlı danışmalardan, mərasimlərdən uşaqları uzaq tutaraq onları qoruyacaqlarını zənn edərlər. Bu vəziyyət uşaqda qayğı və qarışıqlıq yaradar. Ölümü izah edərkən sadə bir dil istifadə edin. Uşağın yaşına uyğun qısa, doğru məlumat verin. İstəsə mərasimə qatıla biləcəyini söyləyin və orada nələrlə qarşılaşacağına dair məlumat verin.

Hər böhran bir fürsətdir. Uşağınıza bu təbii fəlakətlərin cəmiyyətimizdəki və dünyadakı bütün insanları bir araya gətirdiyini xatırladın. Professional dəstək alın. Məktəblərdə vəzifə yerinə yetirən psixoloji məsləhətçilərdən, xəstəxana və digər təşkilatlarda işləyən pedaqoq, psixoloq və psixiatrlardan kömək ala bilərsiniz.

Müəllimlər təbii fəlakətlərdən təsirlənən şagirdlərə necə kömək edə bilərlər?

Ümumiyyətlə ən qısa zamanda adi gündəlik proqrama dönmək uyğundur. Ancaq şagirdlər narahatsa məktəb gününün başlanğıcında qrup halında hadisələr üzərində danışa bilərlər. Müəllimlər gündəlik dərslərinin xaricinə çıxaraq bu sualları yönəldə bilərlər: “Hadisə olduğunda harada idin? Nə olduğunu, nə gördüyünü, nələr eşitdiyini izah etmək istərsənmi? Ən çətin ən pis an nə vaxt idi? Hisslərin nə idi? İndi nə hiss edirsən? Səni ən çox nə qorxutdu?” Bu suallar vasitəsilə şagirdlər içlərindəki qorxu hissində azad olurlar. Danışdıqca bu psixoloji vəziyyətdən daha da kənarlaşacaqlar. Çünki onlar bu haqda danışmadan içlərinə qapansalar öz daxili aləmlərində bu hadisəni daha da böyüdəcəklər. Məhz buna görə də müəllimlərin üzərinə daha böyük iş düşür.

- ❖ Kağız, boya, gil, xəmir kimi fərqli vəsaitlər istifadə edərək şəkil çəkmə, əhvalat yazma, xatirə küncü meydana gətirmə kimi fəaliyyətlər şagirdlərə duyğularını ifadə etmə imkanını təmin edir. Bu vasilələrlə onlar daxili aləmlərində baş verən təlatümləri müxtəlif yollarla əks etdirərək, bir qədər rahatlaya bilərlər;
- ❖ müəllimlər dərsləri daha qısa tutaraq, daha az tapşırıq verməlidir. Təbii fəlakətlərin necə meydana gəldiyini şagirdlərlə danışmalıdırlar;
- ❖ uşaqlar həyatlarını idarə edə bildikləri duyğusunu yenidən qazanmaq üçün konkret bəzi fəaliyyətlər içində yer ala bilərlər; məsələn zərər görənlər üçün hədiyyədə iştirak etmək, yaxınlarına kart və ya məktub göndərmək, ölənləri yad etmək üçün ağac əkmək;
- ❖ şagirdlərinizə yaşadıklarının çətin ancaq keçici olduğunu və hər şeyin mütləq yoluna girəcəyini sıxılıqla xatırladın. Çünki onların buna ehtiyacı var.



Xoşagəlməz hadisələr zamanı zəng vuracağınız telefon nömrələri:



❖ Naxçıvan Muxtar Respublikası
Fövqəladə Hallar Nazirliyinin qaynar
xətti:

112

❖ Dövlət Yangın Təhlükəsizliyi
İdarəsinin rayon və şəhər
şöbələrinin “101” xidmətinə:

101

❖ Polis:

102

❖ Təcili tibbi yardım:

103

❖ Qaz-qəza xidməti:

104



Təqdim olunan bu vəsait Naxçıvan Muxtar Respublikasında baş verə biləcək fəvqəladə hadisələr və xoşagəlməz hallar zamanı hər bir ailənin mühafizəsi üzrə tədbirlərin təşkili və keçirilməsi, yaşından asılı olmayaraq ailənin hər bir fərdinin belə hallara fiziki və psixoloji cəhətdən tam hazır olması üçün nəzərdə tutulmuşdur.

Vəsait Naxçıvan Muxtar Respublikası Fəvqəladə Hallar Nazirliyinin mülki müdafiə işinin təşkili şöbəsinin əhalinin mülki müdafiə və fəvqəladə hallara hazırlıq bölməsinin mülki müdafiə qüvvələrinin hazırlığı üzrə baş məsləhətçisi dövlət qulluqçusu Cəfərova Azadə Bəhlul qızı tərəfindən işlənib hazırlanmışdır.

Vəsait Naxçıvan Muxtar Respublikası Fəvqəladə Hallar Nazirliyinin mülki müdafiə işinin təşkili şöbəsi tərəfindən müzakirə edilmişdir.