

Жедел-жәрдем көрсету шаралары

Жедел-жәрдем көрсету - әрбір адам өмірінде кездесетін төтенше жағдайлар кезінде қажетті көмек көрсету дағдыларын меңгеру өте маңызды. Көп жағдайда алғашқы көмек дұрыс және уақытында көрсетілгенде адам өмірін сақтап қалуға мүмкіндік туады. Жедел-жәрдем көрсету шаралары әртүрлі жағдайларға байланысты болады, сондықтан әртүрлі жағдайлар үшін алғашқы көмек көрсету тәсілдерін білу қажет.

1. Тұншығу кезінде жедел-жәрдем көрсету

Тұншығу — тыныс алу жолдарының бітелуі немесе бөгелуі кезінде болатын жағдай.

- **Егер бала немесе ересек адам тұншығып қалса:**

- Тез арада тыныс алу жолдарын ашу қажет. Ең алдымен, ауызды тексеріп, бөгде заттарды алып тастау керек.
- Егер адам өздігінен дем ала алмаса, **"Геймлих маневрін"** орындауға болады:
 - Адамды арқаға қаратып тік тұрғызып, қолыңызды оның ішкі жағына қойыңыз (қабырға асты тұсында).
 - Бірнеше күшті қысу жасай отырып, бөгде затты шығарыңыз.
- Егер тұншығу жалғасса, дереу медициналық көмек шақырыңыз.

2. Жүрек тоқтағанда жедел-жәрдем көрсету (жүрек-өкпе реанимациясы)

Жүрек тоқтаған кезде адам өздігінен тыныс алмайды және жүрек соғысы тоқтайды.

- **Жүрек-өкпе реанимациясын (ЖӨР) орындау:**

- Жерге жатқызып, адамның қасында тұрып, кеуде тұсын 30 рет басу керек (екі қолды біріктіріп).
- Әр басудан кейін терең дем алу үшін ауызға ауызды қойып, 2 рет тыныс алу (реанимацияны жасаушы және науқас арасында ауыздан ауызға).
- Жүрек соғуы қайта келгенше және жедел жәрдем келгенше реанимацияны жалғастырыңыз.

3. Жарақаттар мен қанталау кезінде жедел-жәрдем көрсету

Жарақат алған кезде қан кетуі мүмкін, және бұл жағдайда дер кезінде көмек көрсету маңызды.

- **Қан кету жағдайында:**

- Қан кеткен жерге таза матаны немесе бинтті басып, оны қатты қысу керек.
- Егер қан тоқтамаса, таңғыштың үстіне екінші таңғышты қойып, қанның ағуын тоқтатуға тырысыңыз.
- Қан ағатын жерді жоғары көтеру (мысалы, қол немесе аяқ жарақат алса) қан ағынын азайтуға көмектеседі.
- Егер үлкен қан кету орын алса, дереу жедел жәрдем шақырыңыз.

4. Күйік кезінде жедел-жәрдем көрсету

Күйік — терінің зақымдануы немесе терең тері қабаттарының зақымдануы болып табылады.

- **Күйік кезінде бірінші көмек көрсету шаралары:**

- **Суық сумен жуу:** күйік болған жерді суық сумен (бірақ мұзды емес) жуу керек. Бұл терінің қызуын төмендетуге және күйікті азайтуға көмектеседі.
- **Бинт қолдану:** жарақат алған жерге таза және жұмсақ бинт жағып, жұқпалы аурулардың алдын алу үшін стерильді таңғыш қолданған жөн.
- **Күйік орындарын сүртпеңіз немесе қырмаңыз:** күйген теріні сүртудің немесе қырудың қажеті жоқ, себебі бұл инфекцияның таралуына себеп болуы мүмкін.

5. Солқылдақтар мен буын шығып кету кезінде жедел-жәрдем көрсету

Буын шығып кеткен немесе буындарға зақым келген кезде дереу көмек көрсету қажет.

- **Солқылдақтар мен буындардың шығып кетуіне алғашқы көмек:**

- Зақымдалған аймақты жылжымайтын етіп бекіту керек (қозғалтпау үшін буындарды немесе сүйектерді сақтап ұстап тұрыңыз).
- Қажет болса, мұзды немесе суықты қолдану арқылы ісінуді азайтуға болады.
- Көбінесе көмек үшін медициналық көмекке жүгіну қажет.

6. Тыныс алу тоқтағанда жедел-жәрдем көрсету

Тыныс алу тоқтаған кезде дем ала алмайтын адамға жедел көмек көрсету қажет.

- **Тыныс алу тоқтағанда жедел көмек көрсету:**

- Дерек жасанды тыныс алуды бастау керек. Бұны аузын аузына қойып орындауға болады.
- **"Ауыздан ауызға" тыныс алу әдісі:**
 - Науқастың аузына өз аузыңызды қойып, бірнеше рет дем алыңыз.
 - Науқастың жүрек соғысы қайта басталғанша немесе жедел жәрдем келгенше бұл әдісті жалғастырыңыз.

7. Ауру жағдайында жедел-жәрдем көрсету

- **Жүрек ауруы:** Қатты жүрек ауруы белгілері байқалғанда (қатты кеуде ауруы, тыныс алудың қиындауы), жедел жәрдем шақыру қажет.
- **Инсульт:** Инсульт белгілері байқалса (бетінің бір жағы сал, сөйлеу қабілетінің бұзылуы, аяқ-қолдың әлсіздігі), уақыт жоғалтпау үшін тез арада көмек көрсету керек.

8. Улану кезінде жедел-жәрдем көрсету

- **Химиялық заттар мен улану:** Егер химиялық заттармен улану орын алса, баланың немесе ересектің ағзасына түскен заттың түріне байланысты көмек көрсету керек.
 - Егер улану кезінде тағаммен улану болса, көп мөлшерде су ішіп, асқазанды жуу қажет.
 - Егер улы газды жұтса, адамды таза ауаға шығарып, тыныс алуын жеңілдетіңіз.

9. Температураның тым жоғары болуы (қызу)

Қызу немесе дене температурасының тым жоғары болуы баланың немесе ересектің денсаулығына қауіп төндіруі мүмкін.

- **Қызу кезінде көмек көрсету:**

- **Салқын сумен жуу** немесе **суық компресс** жасау (қолтыққа, мойынға).
- Суды көп ішуге ұмтылдыру қажет. Егер температура 39 градусқа жетсе, дәрігерге немесе жедел жәрдем қызметіне хабарласыңыз.

Қорытынды: Жедел-жәрдем көрсету — кез келген төтенше жағдайда дұрыс шешім қабылдау және адамға қажетті көмек көрсету маңызды дағды. Бұл шаралар адам өмірін сақтап қалуға көмектеседі. Алғашқы көмек көрсетуге дайын болу және оны дұрыс орындау дағдыларын меңгеру — бұл өмірде кез келген уақытта қажет болуы мүмкін.