

Ч. Ж. Жумакадырова, В. П. Клецова

**ТУРМУШ-ТИРИЧИЛИК
КООПСУЗДУГУНУН НЕГИЗДЕРИ**

Окуу куралы

**ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Учебное пособие

1-9

Магы № 733 «Кыргыз Республикасындагы өзгөчө кырдаалдардын классификациясы жана аларды баалоо критерийлери» жөнүндөгү токтому (мукабанын ички бетиндеги № 1 таблицада келтирилди) иштейт.

Өзгөчө кырдаалдын зонасы – өзгөчө кырдаал пайда болгон территория.

Табигый кырсыктар – бул калктын жашоо ишмердигинин капыстан бузулушуна, материалдык баалуулуктардын талкаланышына, адамдардын жабырлануусуна жана өлүмүнө дуушар кылуучу алааматтык кырдаалдардын жаралышына алып келген зор масштабдагы коркунучтуу кубулуштар же геофизикалык, геологиялык, гидрологиялык, атмосфералык жана башка процесстер.

Табигый кырсыктар көбүнчө өндүрүштө, транспорттордо, коммуналдык-энергетикалык чарбада жана адам ишмердүүлүгүнүн башка чөйрөлөрүндө аварияларга жана алааматтарга алып келет.

Авария – бул коркунучтуу өндүрүш объектисинде колдонулган курулмалардын, коммуникациянын, жабдуулардын, транспорттун жана башка техникалык каражаттардын бузулушу, бүлүнүшү, көзөмөлдөнүлбөй турган жарылуу, өрт же коркунучтуу заттардын сыртка ыргытылышы.

Көпчүлүк авариялар автомобиль, темир жол, аба жана суу транспортторунун жолдорунда, коммуналдык-тиричиликтик тейлөөдө кездешет.

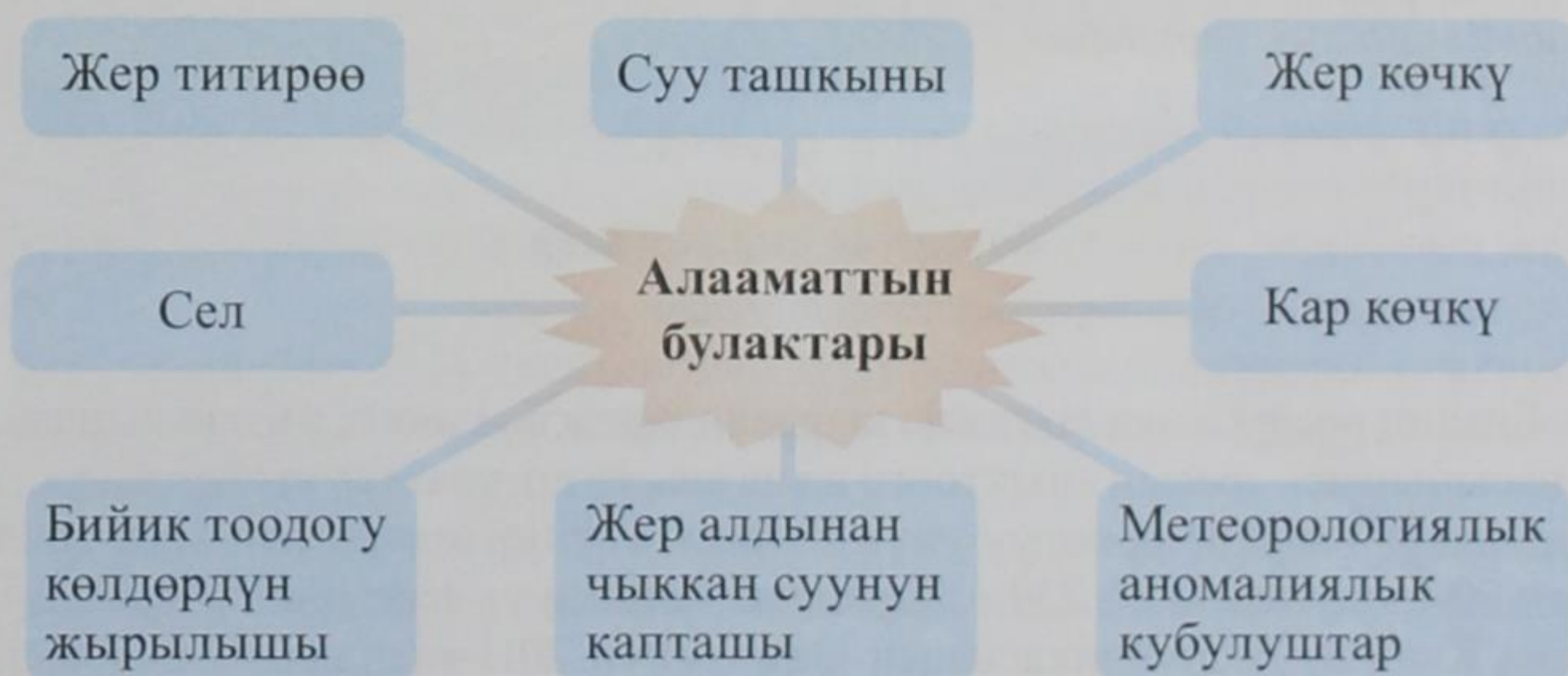
Алаамат (катастрофа) – бул кайгылуу натыйжаларга алып келүүчү окуя, адамдар өлүмгө учураган ири авария.

Экологиялык алаамат – жашоо чөйрөсүндөгү өзгөчө жагымсыз өзгөрүүлөргө, эреже катары, жан-жаныбарлардын массалык кырылуусуна жана олуттуу экономикалык зыянга алып келген табигый кырсык, өндүрүштүк же транспорттук ири авария.

Бардык өзгөчө кырдаалдар үч белги боюнча классификацияланат:

- 1) жабыркагандардын саны боюнча;
- 2) экономикалык зыяны боюнча;
- 3) турмуш-тиричилиги бузулган калктын саны боюнча.

КОРКУНУЧТУУ ТАБИГЫЙ ПРОЦЕССТЕР



1.1. Жер титирөө

Жер титирөө – бул жер кыртышында же мантиянын жогорку бөлүгүндө күтүүсүз жарака кетүүнүн натыйжасында келип чыгуучу жер алдындагы силкинүүлөр жана жер кыртышынын толкун сымал термелүүлөрү.

Жер титирөө эң катаал, коркунучтуу, кыйратуучу, алдын-ала айтууга кыйын, башкарууга болбогон, кокусунан пайда болуучу жана тез таралуучу табигый кырсыктардын катарына кирет. Жер титирөөлөр биздин планетанын ар кайсы жеринде, ар кандай убакытта пайда болушу мүмкүн.

Кыргыз Республикасынын территориясында жер титирөө дайыма болуп турат. Республиканын калкынын 75%ы ургаалдуулугу 9 баллдан ашкан жер титирөөнүн очогу пайда болушу күтүлгөн зонада жашайт.

Пайда болуу себеби боюнча жер титирөө табигый жана антропогендик болуп бөлүнөт.

Табигый жер титирөөлөр жер кыртышында тектоникалык плиталардын кагылышуусу, күчтүү урап түшүүлөр, жер көчкүлөр, карст боштуктарынын кыйрашы, Жерге чоң метеориттердин түшүшү, жердин ири космос объектилери менен кагылышуусу сыяктуу табият күчтөрүнүн таасиринин натыйжасында пайда болот.

Антропогендик жер титирөөлөр чоң кубаттуулуктагы жардыруулар, жер алдындагы инженердик курулмалардын кыйрашы, суунун чоң көлөмүн камтыган жасалма суу көлмөлөрүнүн жердин үстүнкү катмарын басышы, шаарларда жыш салынган көп кабаттуу имараттарды тургузуу, пайдалуу кен байлыктарды ургаалдуу казып алуу сыяктуу адамдын иш-аракеттеринин натыйжасында пайда болот.

Жер титирөөнүн кесепеттери:

Жер титирөө учурунда кыйратуучу биринчилик факторлорго жердин кескин силкинүүсүн жана термелишин гана иш жүзүндө таандык кылууга болот.

Экинчилик факторлорду шарттуу түрдө табигый жана адам ишмердиги менен байланышкан деп бөлүүгө болот. Табигый факторлор төмөнкүдөй коркунучтуу геологиялык кубулуштарды пайда кылат: кыртыштын чоюлушу, агышы жана чөгүшү, андагы чоң жаракалардын

пайда болушу, урап түшүүлөр, таштардын кулашы ж. б. Адам ишмердигине байланышкан кесепеттерге имараттардын бузулушун, өрттөрдү, жарылууларды, суу ташкындарын (гидротехникалык курулмалар бузулганда), зыяндуу заттардын сыртка чыгышы, авариялар, жашоо-тиричиликти камсыз кылуу системасынын (суу түтүктөрүнүн, канализациянын, жылуулук трассасынын) иштен чыгышын таандык кылууга болот.

Күчтүү жер титирөөлөр өтө көп кыйроолорго, адамдардын массалык өлүмүнө жана жаракат алуусуна, дене бой жактан, ошондой эле психологиялык жабыркоолорго алып келет. Көп учурларда эл дүрбөлөңгө түшөт.



3–4-сүрөттөр. Жер титирөөнүн кесепеттери.

Мисалы, 2006-жылы 26-декабрда күчү 7 балл болгон жер титирөөдөн. Нарын облусунун Кочкор районундагы Кочкор кыштагы катуу кыйраган, бирок өлүм-житим болгон эмес.

2008-жылы 5-октябрда Ош облусунун Алай районундагы Нура айылында күчү 8 балл болгон жер титирөөдөн 74 адам (анын 42си балдар) каза таап, 128 үй толук кыйрап калган.

Адам үчүн жер титирөө качан жана кайда болорун билүү эң зарыл. Заманбап илим мындай кырсык кайда, кандай күчтө болору тууралуу маалымат бере алат, бирок азырынча күнүн, саатын алдын ала айтууга мүмкүн эмес.

Жер титирөөнү болжолдоо боюнча иштер ондогон жылдардан бери жүргүзүлүп келе жатат, акыркы жылдарда бул багытта белгилүү ийгиликтер байкалууда.

Жер титирөөнүн болушун көрсөтүүчү кыйыр себептердин болору да аныкталган. Жер титирөө болордун алдында, мисалы, геодезиялык реперлер жогорулайт, жер астындагы суулардын курамынын физика-химиялык параметрлери өзгөрөт. Бул белгилер геофизикалык станцияларда атайын приборлордун жардамы менен катталат.

Жер титирөөнүн болушу мүмкүн экендигин көрсөтүүчү айрым белгилерге айрыкча сейсмикалык кооптуу аймакта жашаган калк билүүгө тийиш болгон кээ бир белгилерди кошуу зарыл; алар: буга чейин абасы таза болгон жана мурда мындай кубулуш байкалбаган

аймактарда абада газдын жытынын пайда болушу, үй канаттууларынын жана жаныбарларынын адаттан башкача тынчсыздануусу, зарницанын жарыгынын чачыранды жаркылдашы, жакын жайгашкан, бирок бири бирине тийбеген электр өткөргүчтөрдүн учкун чыгарышы, үйлөрдүн дубалынын ички бетинин көгүш түстө жаркыроосу, жер силкинер алдында люминесценттик лампалардын өзүнөн-өзү күйүүсү. Бул белгилердин бардыгы калкты жер титирөөнүн болору тууралуу кабардар кылууга негиз болуп эсептелет.

Жер титирөө дайыма адамдарда туура эмес жүрүм-турумду алып келүүчү ар кандай деңгээлдеги психикалык бузулууларды пайда кылат. Өтө ыкчам кыймылдуу реакциядан кийин, адамдын жалпы кыймылынын чектелиши менен коштолгон депрессия абалы келип чыгат. Мунун натыйжасында, статистика көрсөткөндөй, калктын ичинде травма алуунун көп бөлүгү жабырлануучулардын дүрбөлөңгө түшүү абалы жана коркунуч менен шартталган аңдабастыктан жасаган аракеттери менен түшүндүрүлөт.

Адамды психикалык жактан жабыркатуучу жер титирөөнүн таасирин азайтуу мүмкүнбү? Ооба, мүмкүн – баарынан мурда ар бир адамды жогорку жарандык сезимге, кайраттуулукка, өзүн-өзү кармана билүүгө, тартиптүүлүккө, өзүнүн жана тууган-уругунун гана эмес, жашаган, иштеген же окуган жериндеги адамдардын да жүрүм-турумуна жоопкерчилик мамилени тарбиялоо менен. Мындай сапаттарга тарбиялоого жолго коюлган жарандык коргонуу боюнча калкты даярдоо системасы, калк арасында түшүндүрүү иштерин жүргүзүү, ар тараптуу массалык үгүт иштери кыйла олуттуу деңгээлде өбөлгө болот.

Жер титирөө коркунучу жөнүндөгү маалыматка ээ болор замат же анын белгилери пайда болору менен тез, бирок токтоолук менен, ишенимдүү жана дүрбөлөңсүз аракеттенүү зарыл.

Жер титирөөнүн болуу коркунучу тууралуу убагында кабар алганда үйдөн чыгып кетерден мурда, электр приборлорун, жылыткычтарды жана газды өчүрүү, эгер меште от күйүп жаткан болсо, аны да сөзсүз өчүрүү зарыл; андан кийин балдарды, кары адамдарды кийинтип, өзүңүз да кийинип, зарыл буюмдарды, бир аз тамак-аш корун (запасын), медицинаменттерди, документтерди алып көчөгө чыгып кетүү керек. Көчөдө жалпы кабыл алынган коомдук тартипти сактоо менен, имараттардан жана курулуштардан мүмкүн болушунча батыраак алыстап, аянттарга, скверлерге, кең көчөлөргө, спорт аянтчаларына, бош участкаларга карай жөнөө керек.

Жер титирөө учурунда мектеп окуучуларынын жүрүш-турушу жана аракет эрежелери

- Өзгөчө кырдаалдар үчүн мектептин планын иштеп чыгуу керек.
- Окуучулардын жана кызматкерлердин коопсуздугун камсыз

кылуу жана коргоо үчүн План окуучулардын жана кызматкерлердин ролдорун, милдеттерин жана эрежелерин бөлүштүрүшү керек жана аны аткарууга ар дайым даяр болушу керек. Окуучуларды жана кызматкерлерди столдун же партанын алдына жашынганга, тизесине туруп, ылдый эңкейип, башын колу менен курчап жана терезеге аркасы менен бурулуп турууну үйрөтүш үчүн мезгили менен окутуучу чараларды жана «тревоганы» жүргүзүп туруу керек. Мындай «тревога» башталгыч класстарда ар бир чейрек сайын, ортоңку жана жогорку класстарда жарым жылдыкта бир жолу жарыяланып турушу керек.

– аларды мектептин администрациясы өрткө каршы чаралардагы колдонулган эрежелерге таянып, протоколдоп турушу керек.

– окуучулардын, кызматкерлердин жана мектептин жабдыктарынын коопсуздугун камсыз кылуу үчүн жер титирөө болгонго чейинки, анын убагында жана ал бүткөндөн кийинки даярдык жана алдын алуу кадамдарын көрүп туруш керек.

– окуучулар жана кызматкерлер жакшы даярдыкта болушу үчүн окутуу программаларын ишке ашырууну жана «жер титирөө» учурундагы өзгөчө пландын эрежелерин колдоно билишти камсыз кылуу керек.

– мектепти стихиялык кырсыктар же өзгөчө кырдаал учурунда адамдарды жайгаштыруучу жайга айландырууга даярдоо керек.

Калктын өмүрү жана ден соолугу үчүн кыйратуучу факторлор:

– турак үйлөрдүн, курулуш конструкцияларынын, социалдык-маданий, инженердик имараттардын, анын ичинде коргоочу курулмалардын жана конструкциялардын кыйроо коркунучу;

– электр зымдарынын тийишүүсүнөн тутанып, өрттүн чыгышы;

– газ, нефть, жылуулук жана суу түтүктөрдүн жарылуу коркунучу;

– жердин кабыгында жаракалардын, урандылардын пайда болуу коркунучтары;

– дүрбөлөң түшүү, коркуу адам көп чогулган жерде адекваттуу эмес жоруктарга жана адам өлүмүнө алып келиши мүмкүн экендиги.

Алдын-алуу чаралары:

– турак үйлөрдө жана өндүрүштүк имараттарда имарат ичин кайра пландаштырууга, көтөргүч дубалдарды, ригелдерди, ашталган устундарды жана күч конструкцияларын алып салууга тыюу салынат;

– сейсмикалык туруктуу курулуштарды куруу жана мурда курулган туруксуз турак үйлөрдү сейсмикалык жактан туруктуу кылып

куруу жана калктуу конуштардын инфраструктурасын жакшыртуу;
– коопсуз (сейсмикалык туруктуу) курулуштун стандарттарынын жана эрежелеринин талаптарын аткаруу.

Жер титирөөгө кантип даярдануу керек?

- үйдө, транспортто, көчөдө же коомдук жайларда (театр, кино) болгон кездеги кыймыл-аракеттин планын алдын ала ойлонуп коюу;
- үй-бүлө мүчөлөрүн жана коңшуларды биринчи медициналык жардам көрсөтүүгө үйрөтүү, зарыл учурда газды, сууну, электрди өчүрүүнү бардыгы билүүгө тийиш;
- үйдө ичүүчү суунун, бир нече күнгө жеткидей тамак-аштын запасынын болушу;
- уу химикаттарды, оңой от алуучу суюктуктарды мүмкүн болушунча жок кылуу же ишенимдүү жерлерге жакшылап бекитүү.

Сиз өзүңүздү, үй-бүлөңүздү сактоого жана кыйроолор менен жоготууларды азайтууга жардам берүүчү жөнөкөй кеңештер:

Биринчи кезекте өз үйүңүздү карап чыгыңыз жана жер титирөө учурунда кулап түшүшү мүмкүн болгон буюмдарды аныктаңыз.

Илинип туруучу буюмдар:

- Дубал бетинде илинип турган сүрөттөр жана башка оор нерселер кулап түшүшү мүмкүн. Сүрөттүн бетиндеги айнек, ошондой эле күзгү сынышы мүмкүн.
- Керебеттин же дивандын тушуна алкагы жок постер сыяктуу жумшак сүрөттөрдү, килемдерди илиңиз.
- Күзгүнү, картиналарды жана башка оор буюмдарды бекем илмектерге илиңиз.

Эмеректер:

Китеп салынуучу шкаф, «горка» жана «стенка» сыяктуу бийик эмеректер кулап түшүп, сизди жаралантышы мүмкүн.

- Китеп жана идиш-аяк коюлуучу шкаф сыяктуу оор эмеректерди өзүңүз эс алуучу, уктоочу керебеттен, дивандан алыс жылдырыңыз.
- Оор жана морт буюмдарды ылдыйкы текчелерде же полдо сактаңыз.
- Бийик эмеректердин жогорку бурчтарын дубалга бекитиңиз, бул үчүн дубалга карабастан эмеректи бир аз жылдырууга мүмкүндүк берүүчү серпилгич курларды пайдаланса болот.

Суу жана газ түтүктөрү:

Суунун агышы кыйроолорго алып келет, ал эми газдын чыгуусу өрттү пайда кылышы мүмкүн.

- Дат баскан суу жана газ түтүктөрүн алмаштырыңыз.
- Суу жылыткычка, мешке, кургаткычка газды туташтырып турган катуу түтүктү ийилгич резина-болоттон жасалган шлангдарга алмаштырыңыз.

План түзүп алыңыз

Жер титирөөдөн кийин силер кайсы жерден жолугуша турганыңарды пландаштыргыла.

Эки орунду тандаңыз:

- Силкинүүлөр токтогондон кийин жолугушуу үчүн үйүңөргө жакын коопсуз жай.
- Эгер үйдүн жашоочулары эвакуациялана турган болсо, анда үйүңүздөн алысыраак жер.

Төмөнкү документтердин көчүрмөлөрүн жасаңыз жана аларды өзүнчө сактаңыз

- паспорт
- үйдүн документтери
- айдоочунун күбөлүгү
- балдардын туулгандыгы тууралуу күбөлүктөрү
- нике же ажырашкандык тууралуу күбөлүк
- башка маанилүү документтер.

Жер титирөөдө керектүү баштык даярдаңыз

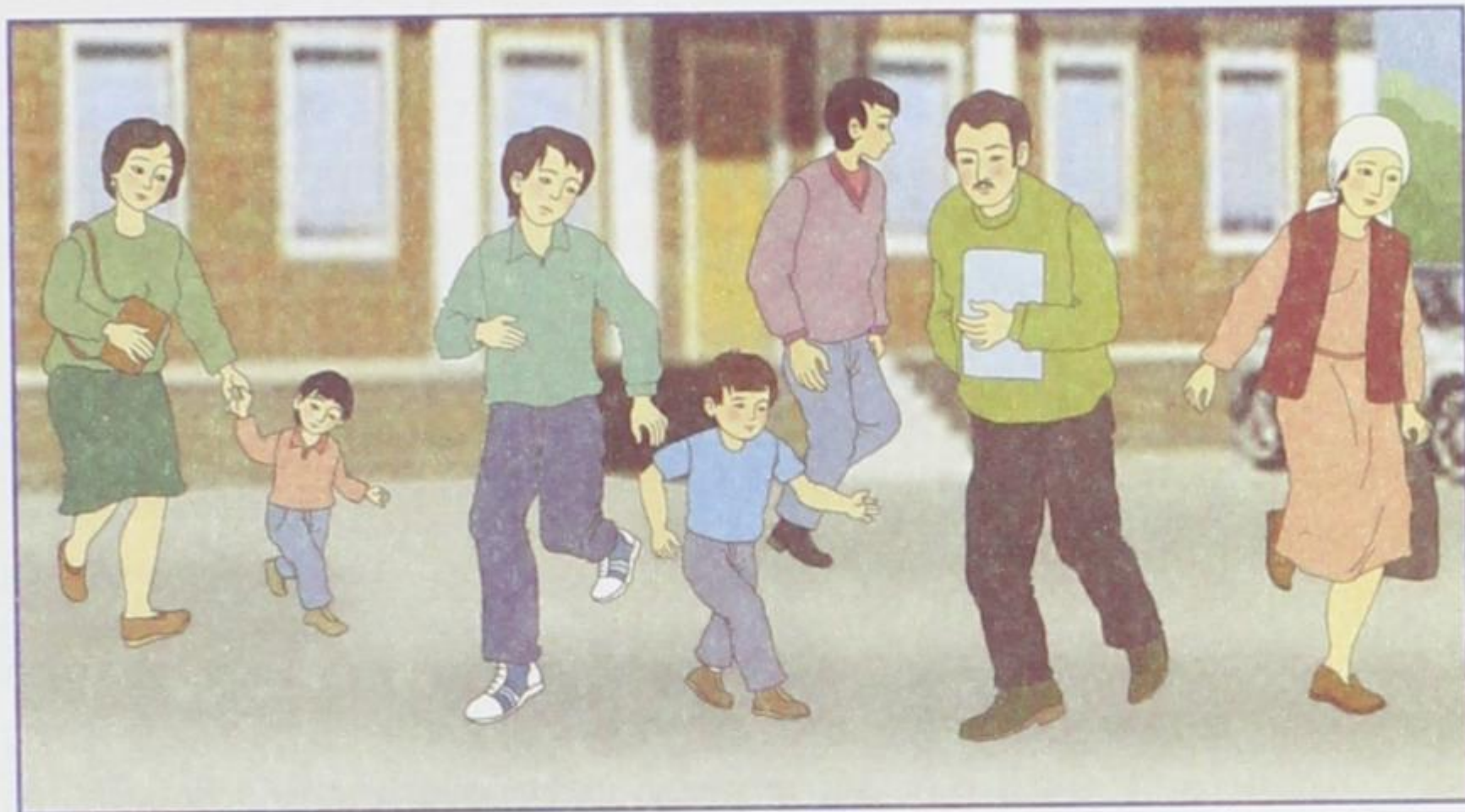
Баштыкты суу өтпөгөн, оңой жылдырууга боло турган жана төмөнкү буюмдарды 3–5 күн сактай ала турган контейнерде кармаңыз:

- Ичүүчү суу (күнүнө үй-бүлө мүчөлөрүнүн ар бирине аз дегенде 4 литрден жете турган)
- Биринчи медициналык жардамдын каражаттары, медикаменттер жана самын, тиш пастасы жана даарат кагаз сыяктуу жеке гигиена буюмдары;
- Кошумча батарейкалары бар кол чырактар;
- Радио кабылдагыч;
- Жылчыксыз жабылган пакеттердеги тамак-аш азыктары жана консервалар;
- Кичине балдар, ошондой эле кары адамдар үчүн атайын буюмдар;
- Жылуу кийимдер, жууркан, бышык бут кийимдер, байпактар ж. б.
- Документтердин көчүрмөлөрү жана акча.

Балдарыңызга жер титирөө учурунда эмне боло тургандыгын түшүндүрүңүз. Аларды эвакуация планын түзүүгө, керектүү баштыкты даярдоо процессине тартыңыз (алардан кайсы оюнчугун же китебин баштыкка салууну сураныз) жана алар менен «Жат, жашын, чыда» көнүгүүлөрүн тажрыйбалап көрсөтүңүз. Балдарды куткаруу күзөт кызматтарына телефон чалууга жана жардам суроого үйрөтүңүз.

Жер титирегенде эмне кылуу керек?

Эгер жердин алгачкы термелүүсүн сезгениңизде үйдө (биринчи кабатта) болсоңуз, балдарды алып, мүмкүн болушунча тезинен көчөгө чыгып кетүүңүз керек. Сиздин карамагыңызда 15–20 секунд убакыт бар.



Эгер экинчи же андан аркы кабаттарда болуп калсаңыз, эшик менен балкондун каалгаларын чоң ачып коюп, оюктарына балаңызды бекем кучактап туруп туруңуз. Болбосо шыбактын кесектери, айнектин, идиш-аяктын сыныктары, картиналардын, жарык кылгычтардын сыныктарынан жабыркабас үчүн бекем жыгач столдун, керебеттин астына жашынып, бетиңизди колуңуз менен катып туруңуз. Капитал-



дык дубалдардын бурчтарын, имарат ичиндеги ичке коридорду пайдаланууга, тирөөч мамылардын жанына турууга болот, себеби бул жерлер анча кооптуу эмес. Бул жерлерде жабыркабай туруу мүмкүнчүлүгү көбүрөөк. Эч качан терезеден жана балкондон секирүүгө болбойт.

Жердин силкинүүсү токтоору менен тезинен көчөгө чыгып, имараттан алысыраак бош жерге туруп туруу керек.

Жер титирөө учурунда үйдө же иш ордунда болбогон учурда, мисалы, дүкөндө же театрда, же жөн гана көчөдө болуп калсаңыз, үйгө карай шашпоо керек, түзүлгөн кырдаалга байланыштуу аракеттер боюнча тиешелүү кызмат адамдарынын көрсөтмөсүн угуу керек жана ошол көрсөтмөгө ылайык аракеттенүү зарыл. Коомдук транспортто бара жаткан болсоңуз, жүрүп бара жаткан унаадан түшүүгө болбойт, транспорттун толук токтошун күтүңүз, алдыга балдарды, карыларды, майыптарды өткөрүп, анан шашкалактабай түшүңүз. Жогорку класстын окуучулары мектеп дирекциясына жана мугалимдерге кенже класстардын окуучуларынын тартипти сакташына көмөк көрсөтүүлөрү тийиш.

Жер титирөө бир нече көз ирмемден бир канча күнгө созулушу мүмкүн (жердин силкинүүсү маал-маалы менен кайталанат). Силкинүүнүн болжолдуу маалы жана пайда болуу убактысы радио же башка мүмкүн болгон жолдор менен кабарланышы мүмкүн. Ушундай маалымдоолорго карап иш-аракеттерди уюштурууга болот.

Жер титирөөдөн кийин же ал тургай жердин титирөө процесси учурунда да жабыркагандарга жардам көрсөтүү, жер титирөөнүн кесепеттерин жоюу боюнча иштер жүргүзүлөт. Мындай иштерди биринчи кезекте Жарандык коргонуу түзүмдөрүндө кызмат өтөгөн адамдар аткарат. Бирок калган элдер да жергиликтүү бийлик органдарынын жана өз алдынча башкаруу органдарынын чакырыгы менен кыйроолор болгон аймакта биринчи кезектеги куткаруу жана авариялык калыбына келтирүү иштерине катышуулары тийиш.

Калк тарабынан медициналык мекемелерге жана Жарандык коргонуунун медициналык кызматына жер титирөөнүн натыйжасында жабыркаган калк убактылуу жайгаштырылган жерде (чатырлар шаарчасында, антисейсмикалык имараттарда) нормалдуу санитардык, тиричилик шарттарды сактоого калк тараптан чоң жардам көрсөтүлүшү керек.

Бул жайларда, эреже катары, табигый кырсыктын жандоочусу болгон жугуштуу оорулардын тез өнүгүп кетишинин алдын-алууга



өбөлгө түзүү керек. Эпидемиянын пайда болуусунун жана таркалып кетүүсүнүн алдын алуу максатында эпидемияга каршы бардык иш-чараларды катуу тартипте аткаруу, оорунун алдын алуучу эмдөө жүргүзүүдөн жана дары-дармектерди кабыл алуудан качпоо керек. Жеке гигиенанын эрежелеринин тыкандык менен сакталышын жана аны үй-бүлө мүчөлөрүнүн ар биринин аткаруусун көзөмөлдөө зарыл, бул тууралуу коңшуларга, чогуу иштеген жолдошторго да эскертүү керек.

1.2. Кар көчкү, уроо, жер көчкү, сел

Кар көчкү – бул күтүүсүздөн пайда болуучу, адамдардын өмүрүнө жана ден соолугуна коркунуч келтирген кар, муз, тоо тектеринин массасынын тоонун боору менен төмөн карай тез жылган кыймылы.

Кар көчкүнүн үлүшүнө тоолордо болгон кырсыктардын болжол менен 50сү туура келет. Өзүнүн катаалдыгы, айттырбай келгендиги, күчтүүлүгү, кайгылуу кесепеттери үчүн кар көчкүнү көп учурда «ак өлүм» деп да атап коюшат.

Тоонун кар баскан ар бир капталы кооптуу болуп эсептелет. Кар көчкүнүн пайда болуусуна тоонун кар баскан боорлору, калыңдоо ургаалдуулугу саатына 3–5 см болгон тынбай жааган кар. Жылдын кар көчкү жүрө турган эң кооптуу мезгилдери кыш-жаз болуп саналат. Бул учурга көчкүлөрдүн 95%ы катталат. Кар көчкү сутканын ар кандай убагында күтүлүшү мүмкүн, көбүнчө бул күндүз – 68%, кээде түнкүсүн – 22%, же кечкисин – 10% болот.

Кар көчкүнүн кыймылы кар катмарынын жантайманын багыты боюнча оордук күчүнүн түзүүчүсү кар кристаллдарынын илинишүү күчүнөн ашып кеткен шартта башталат. Кыймыл башталардын алдында кар массасы туруксуз тең салмак абалда болот да, төмөнкүдөй негизги себептерден улам кыймылга келет:

- 20–30 градус жантайган тоо беттеринде катуу жааган же шамал алып келген (шамал аркылуу чогулуу) кардын өтө көп жыйналышы;
- мурун жааган кар менен жаңы жааган кардын бири бирине илинишүү күчүнүн аздыгы;
- күндүн жылып, жамгыр жаап, жаңы кар менен мурунку кардын ортосунда сыйгалак, суулуу катмарды пайда кылышы;
- аба температурасынын кескин өзгөрүшү;
- жантайма беттин төмөнкү бөлүгүндөгү кардын борпондолушу;
- жантайма беттеги туруксуз тең салмактуулук абалындагы кар катмарына механикалык, акустикалык жана шамалдын таасир этүүсү.

Жүрүм-турум эрежелери

Эгер кар көчкү адамга жакын жерде башталып, качууга мүмкүнчүлүк болбой калса, муз жаргыч балтаны, альпенштокту, лыжа таякчасын карга сайып, тезинен бекемделиш керек. Денеңизди көчкүнүн жылып келе жаткан жолун бойлото жайгаштырып, көчкүнү жан жагыңыздан өткөрүп жибеңиз.

Эгер кар көчкү адам турган жерден алысыраактан башталып, анын келишине бир нече секунд убакыт бар болсо, токтоосуз коркунучтуу аймакты таштап, далдоого жашынуу керек.

Эгер кар көчкү болбой эле адамды алып кеткен болсо, дем алуу органдарын кар чаңынан сактоо зарыл, ооз менен мурунду алакан, моюн орогуч, топу, кол кап менен жаап, денени кардын агымы боюнча жайгаштырып, кар массасынын астында калбоого аракеттенүү керек. Көчкү токтогондон кийин кар катып калгычакты тезирээк өз алдынча бошонууга аракеттенүү керек. Бошонуу мүмкүн болбосо, дем алууну жеңилдетип, камсыз кылуу үчүн бети-баштын жана төштүн айланасын кардан тазалоо зарыл. Кар көчкүгө кабылган адамдын абалы көчкүнүн зор күчүнө билимин, жөндөмүн, каруу күчүн каршы коюуга реалдуу мүмкүнчүлүгүнүн жоктугунан улам кыйындайт. Көчкүдө калган адамдын ден соолугу жана өмүрү көп факторлорго байланыштуу болот, баарыдан мурун жабырлануучуларга алгачкы жардамды көрсөтүү боюнча издөө-куткаруу иштерин ыкчам жүргүзүүнүн мааниси зор. Бул карда калган адамдын денесинин температурасы саатына орточо 3 градустан төмөндөшү менен шартталат. Жардам көрсөтүүдө көчкү жүргөндөн кийинки алгачкы 3 саат натыйжалуу болуп саналат. Андан кийинки ар бир саат жабырлануучунун аман калуу мүмкүнчүлүгүн кескин азайтат. Кар туткунунда 3 сааттан ашык калгандардын 90%ы өлүмгө учурайт.

Көчкүдөн сактануу төмөнкүдөй алдын-алуу чараларын камтыйт: изилдөө, байкоо жүргүзүү, прогноздоо, калкка күтүлүп жаткан өзгөчө кырдаалдар жөнүндө маалымат берүү, кар көчкү жүрүүчү кооптуу аймактарда адамдарды окутуп-үйрөтүү, кар көчкүлөрдү атайылап жүргүзүү, көчкүгө каршы бак-дарактарды тигүү, көчкү жүрүшү мүмкүн болгон жерлерде инженердик курулмаларды, анын ичинде тоннелдерди, коридорлорду, калканычтарды куруу. Кар көчкүнүн жүрүү коркунучу чындап пайда болгондо тоодогу лыжа трассасы, автомобиль жана темир жолдор жабылат, адамдардын тоого чыгуусуна тыюу салынат, атайын түзүмдөрдүн иши жигердүү жүргүзүлө баштайт.

Уроо – тоо тектердин зор массасынын ажырап жана катастрофалык урап түшүүсү, алардын тик жана жантайма беттерде оодарылышы, майдаланылышы жана кулап түшүүсү. Табигый урап түшүүлөрдүн келип чыгышы тоолордо, деңиз жээктеринде жана дарыя өрөөндөрүнүн жардуу жерлеринде байкалат. Алар тоо тектердин шамалдын таасиринен жемирилүүсүнөн, суунун жеп кетүүсүнөн жана тектердин эрүүсүнөн жана оордук күчүнүн таасиринен тоо тектердин байланышынын начарлашынын натыйжасында келип чыгат.

Жер көчкү – тоо тектердин массасынын тоонун бетинен оордук күчүнүн таасири астында жылып түшүшү. Жер көчкүнүн пайда болуу себептери табигый-жаратылыштык жана антропогендик болот.

Табигый-жаратылыштык:

- тоо капталдарынын негизин суу жегендиктен, анын тик болушу;
- жемирилүүдөн же өтө нымдалуудан улам тоо тектердин бекемдигинин начарлашы;
- сейсмикалык силкинүүлөр.

Антропогендик:

- тоо тектерди казып алуу технологиясынын бузулушу;
- тоо капталдарындагы токойлорду кыюу жана башка өсүмдүктөрдү жок кылуу;
- тоо капталдарын айыл-чарба жери катары пайдаланууда агротехниканы туура эмес колдонуу.

Жер көчкүлөр менен урап түшүүлөрдүн натыйжасында имараттар менен курулуштар кыйрайт, калктуу конуштар жок болот, айыл-чарба жерлери керектен чыгат, дарыялардын нугу бөгөлөт, ландшафт өзгөрөт, адамдар жана жаныбарлар өлүмгө учурайт.

Жер көчкү көп учурда катуу жаандын жана топурак эрозиясынын натыйжасында келип чыгат. Ошондой эле адамдардын толук ойлонбой жасаган, кыртыштын туруктуулук шарттарын өзгөрткөн иш-аракеттеринин (токой массивин жок кылуу жана ал тургай өзүнчө турган бак-дарактарды кыюу, сугат системасын ыгы жок пайдалануу, кыртыштын абалы толук изилденбеген жерлерде тоо иштерин жана жер иштерин жүргүзүү ж. б.) натыйжасында да жер көчкү пайда болот.

Имараттарда жаракалардын пайда болушу, жолдордун, жээктердеги жана жээктерди бекемдөөнүн жарылышы, жердин көөп чыгышы, ар түрдүү бийик конструкциялардын негиздеринин, ал гана эмес дарактардын төмөнкү бөлүктөрүнүн жогорку бөлүктөрүнө салыштырмалуу ажырашы жер көчкүнүн башталышынын белгилери болуп эсептелет.

Сел (сел каптоо) – бул катуу материалдын (көп сандагы, 75%га чейин таш, кум, чопо, топурак) суудагы аралашмасынан турган тоо өрөөндөрүнөн өтө тездик менен агып түшүүчү жана кыйратуучу зор күчкө ээ, суу чыгымы экстремалдык көлөмгө жеткен кыска мөөнөттүү суу агымы. Селдин пайда болуусунун негизги себептери тоолордо нөшөрлөп жааган жамгыр, кардын жана муздун тез эриши, тоолордогу токойлорду кыюу жана өсүмдүктөрдү жок кылуу, карьердеги жардыруу иштери, тоо тектерин иштетүү технологиясын бузуу



5–6-сүрөт. Жер көчкүнүн кесепеттери.



7–8-сүрөттөр. Селдин кесепеттери.

болуп эсептелет. Селдин сөзсүз пайда болушунун шарттары болуп тоо капталдарына тоо тектердин үбөлөнүү продуктуларынын көп өлчөмдө түшүшү, аларды агызуу үчүн чоң көлөмдөгү суунун болушу, суу агуучу тик нуктун болушу эсептелет.

Жер көчкү, урап түшүү, сел көбүнесе тоолуу аймактарда пайда болот. Урап түшүүнүн, жер көчкүнүн, селдин кыйратуучу факторлору согуу күчү жана чоң массадагы жылган тоо тектеринин зор массасы болуп саналат. Алар адамдардын жаракат алышына жана өлүмүнө, турак-жайлардын, өндүрүштүн, инженердик коммуникациялардын бузулушуна жана талкаланып жок болушуна, айыл-чарба ишмердигинин бузулушуна, ландшафттын өзгөрүшүнө алып келет. Урап түшүү, жер көчкү, сел коркунучтары пайда болгон учурда жана өзгөчө кырдаал жөнүндө маалымат алынар замат запастагы убакытты эске алуу менен төмөнкү иш-чараларды жүргүзүү зарыл.

Пайдалуу кеңештер

- Кырсыктын соккусуна жашоочу жайды даярдоо, анын ичинде эшик-терезелерди, желдеткич тешиктерди жакшылап жаап, үйдүн чатырын бекемдөө зарыл.
- Баалуу буюмдарды ным өткөрбөөчү чүпүрөктөр менен ороп, баткактын, нымдын таасиринен бузулуулардан сактоо керек.
- Тез от алуучу, жарылуучу, уулуу, коркунучтуу химиялык заттарды үйдөн алып чыгып, өзүнчө жайга же табигый чуңкурга жайгаштыруу керек.
- Электр приборлорун, газды, сууну, мештеги отту өчүрүү керек.
- Документтерди, баалуу жана зарыл буюмдарды, акчаны, азыктүлүктүн, суунун, медикаменттердин анча чоң эмес корун даярдап жана өзү менен ала кетүү керек.
- Үйдөн чыгып, коркунуч тууралуу коңшуларга эскертип, коркунучтуу аймактан тез чыгып кетүүгө балдарга, кары-картаңдарга, оорулууларга жардам берүү керек.

Жер көчкү учурундагы калктын жүрүм-турум эрежелери жана иш-аракеттери

Жер көчкүгө каршы калк катышууга тийиш болгон иш-чаралар төмөнкүлөр: сууну буруу, бак-дарактарды жана бадалдарды отургузуу, жер көчкү массасынын топурагын кургатуу максатында ар кандай түзүлүштөрдү, тозоттоочу инженердик курулмаларды куруу, аңдарды казуу, жер көчкү жантаймасын тазалоо жана пландаштыруу.

Мындан сырткары, жер көчкү коркунучу бар аймакта жашаган калк үйдөгү суу түтүгүнөн суунун ашыкча агышына, суу түтүгүн же суу бөлүштүрүүчү кудуктардын бузулушуна жол бербөөсү керек. Жер бетинде суу жыйнала баштаганда (көлчүктөр пайда болуу менен) өз убагында суу агып кетүүчү нуктарды жасоо керек.

Жер көчкү коркунучу туулганда жана коопсуздукту камсыздоого убакыт бар болгон учурда калк коркунучтуу аймактан коопсуз жерге көчүрүлөт. Калкты жөө, ошондой эле унаа менен алып кетсе болот. Адамдар менен бирге материалдык байлыктары, малдары кошо жөнөтүлөт.

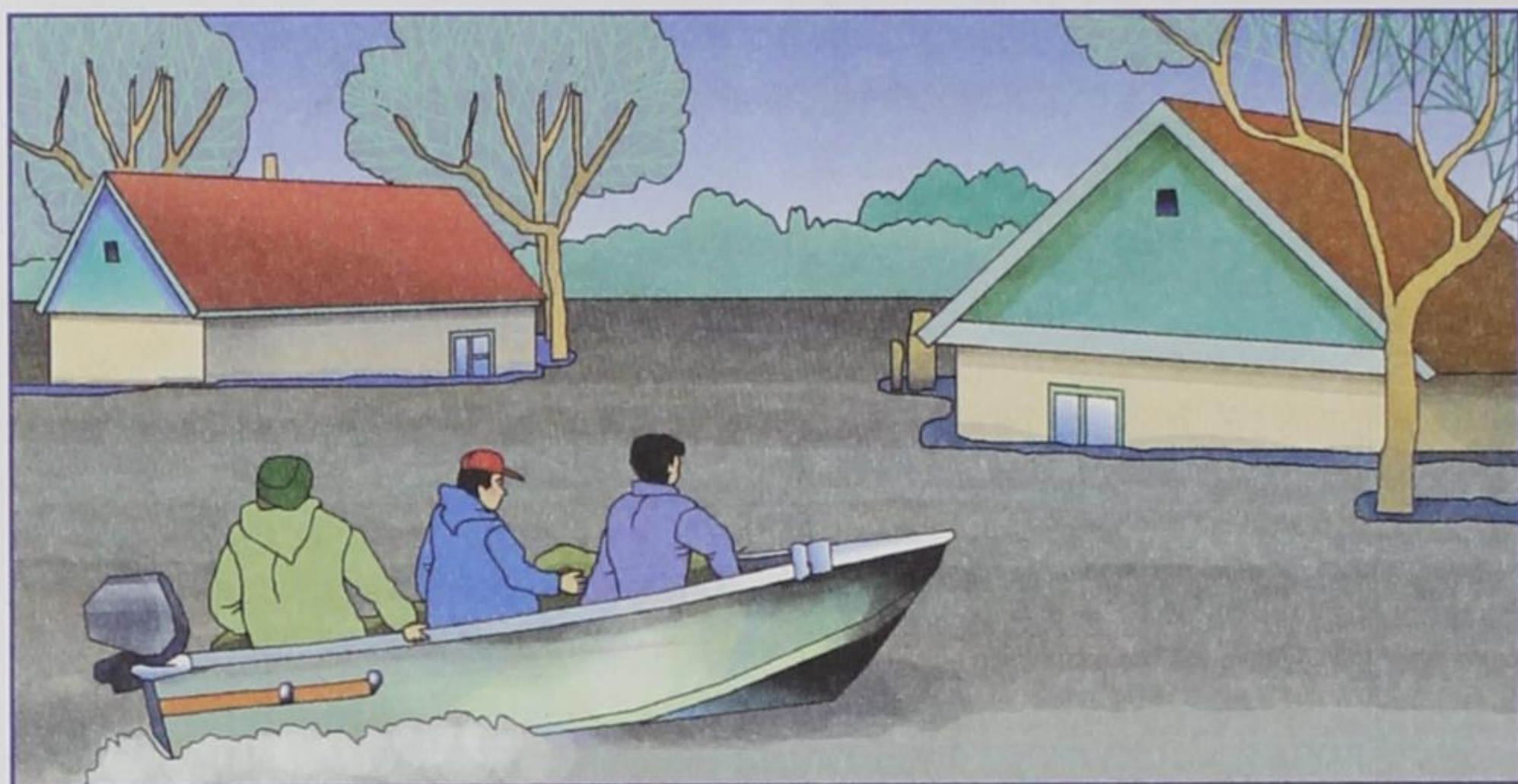
Жер көчкү учурунда адамдарды топурак басып, кулап түшкөн буюмдар, курулуш конструкциялары, бак-дарактар жабырланышы мүмкүн. Мындай учурда жабыркагандарга тезинен жардам көрсөтүп, зарыл болсо жасалма дем алдыруу керек.

Сел жүрүү учурундагы калктын жүрүм-турум эрежелери жана иш-аракеттери

Сел жүрүү учурундагы калктын жүрүм-турумуна жана иш-аракеттерине бул табигый кырсыктын белгилерин өз убагында тапканды жана белгилерин эсепке алууну, ал жөнүндө жана маалымдоону (алдын алууну) уюштуруу чоң таасирин тийгизет.

Сел коркунучу бар аймактарда селдин пайда болушунун түздөн-түз белгилери нөшөрлөп токтобой жааган жаан-чачын (нөшөрлөгөн жамгырдын натыйжасында келип чыккан сел агымдары адатта кургакчылыктан кийин пайда болот), тоолордогу кардын жана мөңгүлөрдүн бат эриши, тоо көлдөрүнүн жана көлмөлөрдүн толушу, тоо дарыяларынын, өзөндөрүнүн нуктары өзгөрүү жана бөгөттөрдү пайда кылуу менен табигый агымдарынын бузулушу болуп саналат. Селдин пайда болушунун кыйыр белгилери болуп топурактын эрозиясынын жогору болушу, тоо боорлорунда өскөн чөптөрдү жана токой тилкелерин жок кылышы эсептелет.

Көпчүлүк учурларда сел агымынын коркунучу жөнүндө калкка ондогон мүнөт калганда жана сейрек учурда 1–2 же андан көбүрөөк саат мурда эскертилиши мүмкүн.



Селдин жакындап келатканын катуу келаткан поезддин добушуна окшоп, чоң таштар менен таштардын сыныктарынын аласалып жана бири бирине урунушунан чыккан мүнөздүү добуш билдирип турат.

Сел агымдары менен күрөшүүдө чарбалык уюштурууну, агротехникалык, токой-мелиорациялык жана гидротехникалык иш-чаралар комплексин өз убагында алдын-ала ишке ашыруу натыйжалуу болуп саналат.

Сел коркунучу бар аймактарда жашаган эл токой кыюу, жер иштетүүнү жүргүзүү, мал жаюу боюнча тиешелүү уюмдардын адистеринин айткан кеңештерин, сунуштарын сөзсүз түрдө аткарууга милдеттүү.

Сел коркунучу келип чыкканда анын калктуу конуштарга келүүчү жолундагы тогоондор бекемделет, топурак кырдалып үйүлүп, убактылуу тирөөч дубалдар тургузулат, сел тоскучтар, суу алып кетүүчү арыктар ж. б. курулат. Бул иштерге мүмкүнчүлүгүнө жараша катышуу – ар бир адамдын милдети.

Сел агымынын коркунучу жакындап келатканы жөнүндө калкка кабарланар замат мүмкүн болушунча тезирээк имараттан чыгып, айлана-сындагыларга эскертип, коопсуз жайга чыгып кетүү зарыл. Имараттан чыгарда мештеги отту, жарыкты жана электр жабдууларын өчүрүп, газ кранын жаап кетүү зарыл. Бул өрттүн чыгуусунан сактайт.

Кокусунан пайда болгон сел агымдары олуттуу коркунучтарды туудурат. Бул учурда бардыгынан коркунучтуусу дүрбөлөңгө түшүү.

Кимдир бирөөнү селдин агымы алып кеткен учурда, жабырлануучуга колдо болгон бардык каражаттар менен жардам көрсөтүү зарыл. Мындай сактоочу каражаттар куткарылуучуга карматылуучу узун таяктар, аркандар же жиптер болушу мүмкүн. Куткарууда адамды агымдын багыты боюнча акырындык менен четин көздөй жакындатып, селдин агымынан алып чыгат.

Техногендик мүнөздөгү өзгөчө кырдаал – белгилүү бир аймакта авариянын, ири авариянын (катастрофанын) натыйжасында келип чыккан жана адамдардын өлүмүнө, ден соолугуна жана курчап турган табигый чөйрөгө зыян келтирүүгө, көптөгөн материалдык жоготууларга жана калктын жашоо-шартынын бузулушуна алып келген татаал кырдаал.

Техногендик мүнөздөгү катастрофа – бул кайгылуу аяктаган окуя, адамдардын өлүмүнө алып келген ири авария.

Авариялар ар түрдүү болот: станоктун, жабдуулардын, транспорт каражаттарынын, энергия менен камсыз кылуу системаларынын, имараттардын бузулушу, олуттуу материалдык зыяндарга жана адамдардын өлүмүнө алып келбеген жарылуу, өрт, радиоактивдүү заттардын сыртка чыгышы менен коштолушу мүмкүн (жарылуулар тиричилик мештерин жана газ плиталарын же басым астындагы газ толтурулган баллондорду туура эмес эксплуатациялоодон болушу мүмкүн).

2.1. Өрт

Өрт – материалдык чыгымдарга алып келүүчү, адамдардын ден соолугуна жана өмүрүнө, мамлекеттик же коомчулук кызыкчылыктарына зыян келтирүүчү, көзөмөл кылууга болбогон күйүү процесси.

Өрт – бул оттун ырайымсыз күчү, адамдардын курман болушу, шаарлардын, имараттардын, материалдык баалуулуктардын, өсүмдүктөр жана жаныбарлар дүйнөсүнүн жабыркашы. Ар бир өрт – өзүнө гана таандык мүнөздөмөлөрү бар зор окуя. Саны жана жалпы чыгымы боюнча өрт техногендик өзгөчө кырдаалдардын ичинен алдыңкы орунда турат. Өрт адамды ар дайым жана бардык жерде: жерде, суу алдында, абада, космосто коштоп жүрөт.

Өрт – материалдык жоготуулардын, адамдардын өлүмүнүн санынын өсүшү техниканын жана технологиянын дүркүрөп өсүшүнүн, өндүрүштүн топтолушунун, тез күйүүчү жаңы материалдардын пайда болушунун, калктын жыштыгынын өсүшүнүн, өрт өчүрүүнүн алгачкы каражаттарынын жетишсиздигинин, калкты өрттүн алдын-алуу жана болтурбай коюу боюнча иш-аракеттерге даярдоо деңгээлинин төмөндүгүнүн, өрт өчүрүү көндүмдөрүнүн жана коопсуз жүрүм-



турумдун жоктугунун натыйжасы болуп эсептелет.

Өрт эсепсиз бактысыздыкты, адамдардын жаракат алуусуна жана өлүмүнө алып келет, жолундагылардын бардыгын жок кылат, айлана-чөйрөгө орду толгус зыян келтирет.

Ар кандай өрт төмөнкү үч нерседен пайда болот: күйүүчү материал, тутануу булагы, кычкылдандыргыч.

Өрттү түзүүчү факторлор болуп от, түтүн, күл, көө эсептелет.

Өрттүн келип чыгышынын негизги себептери:

- Отко шалаакылык менен мамиле жасоо.
- Газ жабдууларын, электр приборлорун иштетүүдө, мешке от жагууда коопсуздук техникасынын эрежелерин бузуу.
- Электр ширетүү жана күйгүзүү иштерин жүргүзүүнүн эрежелерин бузуу.
- Кокусунан же атайылап өрттөө.
- Коопсуздукту тоотпогондук, өрттөн болуучу кесепеттерди билбегендик же маани бербегендик.
- Чагылгандын түшүшү.
- Балдардын от менен, өзгөчө ширеңке менен ойношу.
- Өзүнөн өзү күйүү.

Башталган өрттүн белгилери:

- Түтүндүн жыты.
- Анча-мынча от, жалын.
- Күйгөн резинанын же пластмассанын мүнөздүү жыты, электр тармагындагы чыңалуунун төмөндөшү, электр энергиясын берүүнүн үзгүлтүккө учурашы – электр өткөргүчтөрүнүн күйүшүнүн белгилери.
- Подъездде, тепкич аянтчаларында адамдардын тынчсыздана жүгүрүүсү.

Өзүңүздүн квартиранызда же үйүңүздө өрттүн жаңыдан башталып жатканын көргөн болсоңуз:

Кырдаалды тезинен баалоого аракет кылыңыз. Эгер бул анчалык чоң эмес күйүү болсо (ашканадагы терезе парда, чүпүрөк ж. б.), жалынга суу чачып же анын очогун калың чүпүрөк менен жаап өзүңүз өчүрсөңүз болот. Эгер электр приборлору күйүп жаткан болсо (телевизор, үтүк ж. б.) адегенде сөзсүз токтон ажыратыңыз. Качан гана өрт токтогондугуна көзүңүз жеткенден кийин түтүн болгон имараттын ичин желдетиңиз.

Сиз имараттын көпчүлүк бөлүгүн өрт каптаган учурда гана көрүп калдыңыз.

Тезинен «101» номуру боюнча «**Бирдиктүү күзөт-диспетчердик кызматына**» телефон чалгыла.

Эгер үйүңүздө телефон жок болсо, коңшуларга, өтүп бараткандарга кайрылыңыз. Сиз Бирдиктүү күзөт-диспетчердик кызматына өзгөчө кырдаал тууралуу канчалык тез кабарлаган болсоңуз, куткаруучулар жана өрт өчүрүүчүлөр окуя болуп жаткан жерге ошончолук тез келишет.

Лифттеги өрт.

Кабинадагы «Чакырык» баскычын басып, өрт жөнүндө диспетчерге билдириңиз.

Лифттин токтогонун күтүңүз да тезинен кабинадан чыгып кетиңиз.

Лифттин кабинасынан чыгып, эшикти ачып кетиңиз. «101» телефону боюнча өрт өчүрүүчүлөрдү чакырыңыз.

Өрттү өз күчүңүз менен өчүрүүгө аракет кылып көрүңүз. Эгер лифттин кабинасы кабаттардын ортосунда токтоп калган болсо, дароо диспетчерге билдириңиз. Тынбай жардамга чакырыңыз, өз алдыңызча кабинанын эшигин ачууга жана сыртка чыгууга аракет кылыңыз. Ал эми лифттин кабинасынан чыгып кетүү мүмкүн болбосо, ызы-чууга алдырбай, оозду жана мурунду чүпүрөк менен жаап, полго отуруп, жардам күтүңүз.

Коомдук транспорттогу өрт.

Өрт жөнүндө айдоочуга билдириңиз.

Транспорт каражаты токтоору менен дүрбөлөңсүз жана түртүшпөй салондон коопсуз жайга чыгуу керек. Эшик ачылбай калган учурда атайын жасалган люктар, терезелер аркылуу салондон чыгып кеткиле.

Балдарга, кары-картаңдарга, жабыркагандарга жардам көрсөтүп, коопсуз жерге алып чыккыла. Өрттү өчүрүүгө аракет кылгыла, өрт өчүрүүчүлөрдү жана куткаруучуларды чакыргыла.

Жакынкы объектилерге өрттүн жайылышына жол бербегиле.

Эгер адамдын кийими күйүп жаткан болсо:

- Күйүп жаткан кийимди тезинен чечүү.
- Күйүп жаткан кийим менен чуркоого болбойт.
- Жерге тоголонбош керек.
- Башты, бетти, көздү кол менен калкалоо.
- Өчүрүү үчүн өрт өчүргүчтү колдонууга болбойт.
- Сууга чумкуу же суу жаба куюу.
- Карга жата калуу.
- Күйүүнүн продуктуларына уугуп калбоо үчүн башты ачык калтырып, ным чүпүрөк менен денени жабуу.
- Денеге жабышып калган кийимди сыйрыбоо.
- Жабыркагандарга медициналык жардам көрсөтүп, тынчтандырып, ооруканага тезинен жеткирүү керек.

Токойдогу өрт

Токой өрттөнгөндө анын аймагындагы өскөн табигый өсүмдүктөрдүн баш бербей күйүшүн түшүнөбүз.

Токойдун көп бөлүгүн кыска мөөнөттө өрт каптаса массалык өрттөнүү деп коёбуз.

Өрттүн пайда болуу себептери жана кесепеттери

Өрттүн пайда болуу себебинин 80–90%ына адамдар күнөөлүү, анткени токойдо иштегенде же эс алганда отту колдонуудагы шалаакылык себепкер болот. Ал эми элет жериндеги токойдун өрттөнүшүнүн дагы бир себеби – чагылгандын бийик дарактарга тийип өрттү пайда кылуусу.

Токойдун өрттөнүшүнүн биринчи фактору бул – от, абанын жогорку температурада ысышы, күйүү процессинде пайда болгон уулуу газдар, бак-дарактардын кулашы жана түтүн каптаган чоң аймак.

Токойдун өрттөнүшү экинчи жабыркатуучу фактордун пайда болуусуна себепкер болушу мүмкүн. Шаарга жакын жайгашкан токойдогу ири өрттөр аба учактарынын учуусуна, автотранспорттун кыймылына жана темир жолдордогу кыймылдарга тоскоол болуп, экологиялык кырдаалдын кескин бузулушуна алып келет.

Токойдогу өрттүн алдын-алуу

Өрт коркунучунун сезонунда токойдо төмөнкүлөргө тыюу салынат:

- 1) күйүп бүтө элек ширеңкенин чийин жана тамекинин калдыгын таштоого;
- 2) аңчылык кылууда тез от алуучу материалдарды колдонууга;
- 3) токойго бензин куюлган же сордурулган чүпүрөктү таштоого;
- 4) автомашинанын кыймылдаткычы иштеп жатканда күйүүчү май куюуга;
- 5) айнектин же бөтөлкөнүн сыныктарын таштоого;
- 6) кургак чөп бар жерге от жагууга;
- 7) дарактын алдындагы чөптү, талаадагы же токойго жакын өскөн чөптү өрттөөгө.

Эң башкысы – калктын негизги бөлүгү болгон балдарды, карыларды жана аялдарды эвакуация кылуу зарыл. Элди алып чыгууда өрттөнүп жаткан жерден перпендикулярдуу өтүү керек. Жол гана эмес, агын суунун жана көлмөнүн жээги менен да алып өтсө болот.

Ооз менен мурунду нымдалган кебез – марлиден жасалган таңуу, жоолук, сүлгү менен жабуу зарыл.

Эсиңерде болсун, өрт тилсиз жоо. Эң башкысы – өрттүн чыгуусун алдын-алуу зарыл.

2.2. Жарылуулар

Жарылуу – чектелген көлөмдөгү катуу же суюк жарылма заттардын молекулаларынын кыска убакыт ичинде өтө тездик менен жүрүүчү экзотермиялык ажыроо процесси, бул учурда көп сандагы энергия бөлүнүп чыгуу менен молекулалар жарылма газдардын молекулаларына айланат, жогорку басымдын жана жарылуунун сокку уруучу толкунунун очогу пайда болот.

Жарылуу – күркүрөгөн добуш, жалын, түтүн, жарака кеткен, талкаланган курулуштар. Адамдардын жан дүйнөсүнүн сыздоосу, азаптозогу, өлүмү, жарылуу дагы болушу мүмкүн деген коркунуч жана айласыз оор абал.

Жарылуулар адам баласынын, биздин планетанын жашоосунун катышуучусу болуп келген жана сөзсүз катышуучусу болуп кала берет. Жарылуулар жаңы галактикалардын, жылдыздардын, планеталардын жаралышынын булагы болуп саналат. Окмуштуулардын айтуусу боюнча Аалам «Чоң жарылуунун» натыйжасында пайда болгон. Жаратылышта жарылуулар – жер титирөө, вулкандардын атылышы, табигый газдардын жарылуусу дайыма болуп турат. Азыркы заманбап жашоодо Адамдын ок-дарыны (порох) жана атайын жарылма заттарды (ЖЗ) ойлоп табышынын натыйжасында адам баласынын колунан жаралган жарылууларга өзгөчө орун таандык.

Жарылгыч заттар – бул катуу ысыган, чоң басымга жана ылдамдыкка ээ болгон газдарды пайда кылуу менен өзүнөн өзү тез таралуучу химиялык айланууга жөндөмдүү химиялык бирикмелер жана аралашмалар. ЖЗ адегенде согуштук максаттарда колдонулса, кийинчерээк тынчтык максаттарда да колдонулуп калды.

Тиричилик газынын жарылуусу

Тиричилик газынын жарылуусу турмушта өтө көп кездешет. Мындай жарылуулардын негизги себеби газ приборлорун колдонууда коопсуздуктун талаптарын сактабагандык болуп саналат. Тиричилик газынын жарылуусуна жол бербөө үчүн:

- коопсуздук техникасы боюнча атайын окуп, инструктаждан өтүп, газ приборлорун колдонууга укук берүүчү документ алуу зарыл;
- газ приборлорун орнотууну, жөндөөнү, оңдоону адистер жүргүзүүгө тийиш;
- бузук эмес газ приборлорун гана колдонуу керек;
- имарат ичинде газ приборунан газдын чыгышына жол бербөө;
- балдардын газ приборлоруна барышына жол бербөө;
- газ приборлорун күйгүзүүнүн ырааттуулугун сактоо: адегенде ширенкени чагып, андан кийин газды ачуу;

– газдын жытын сезгенде токтоосуз эшик-терезелерди ачып, имарат ичин желдетүү, ачык отту колдонууга, электр жарыгын күйгүзгөнгө, электр приборлорун иштеткенге болбойт;

– эгерде кырдаал көзөмөлдөн чыгып кетсе тез аранын ичинде газ кызматынын кызматкерлерин, «101» телефону боюнча өрт өчүрүүчүлөрдү, куткаруучуларды чакыруу;

– зарыл учурда тезинен имараттын ичинен чыгып кетүү жана болгон окуя тууралуу кошуналарды кабардар кылуу.

Имарат ичинде тиричилик газынын жарылуусу үйдүн же анын бөлүктөрүнүн урашына, өрттүн чыгышына, адамдардын жараат алышына жана набыт болушуна алып келиши мүмкүн.

Пиротехникалык түзүлүштөрдүн жарылуулары

Көп учурларда окуучулар колго ар кандай жасалма жарылуучу буюмдарды: хлопушка, петарда, жарылуучу пакет, кичинекей бомбача, миналарды жасоого аракеттенишет. Мунун эң коркунучтуусу мындай пиротехникалык «оюнчуктарды» жасоого балдардын билими жана тажрыйбасы жок. Алар көрүнгөн жарылуучу заттарды колдонушат. Мындай эксперименттер жарылууга алып келип, балдардын жаракат алышына жана өмүрүнө зыян келтирет.

Өзгөчө майрам күндөрүндө, Жаңы жылга карата окуучулардын пиротехникалык түзүлүштөрдү жасоо, сатып алуу, пайдалануусу жогорулайт. Жарылуулардын натыйжасында көздөрү, манжалары, жумшак ткандары, сөөктөрү жараланып, кол-буттары үзүлүп, термикалык күйүк алышат. Жарылуучу түзүлүштөрдүн сыныктары ткандарга терең кириши, ички органдарды зыянга учуратышы, өмүргө коркунучтуудуруучу травма алып келиши мүмкүн.

Эсиңерде болсун!

Ар кандай жарылуучу заттар туура эмес колдонуунун, сактоонун, механикалык урунуунун, термикалык таасирдин негизинде жарылып кетиши мүмкүн. Эч качан гранатага, бомбага, снаряд, миналарга жакындабагыла, колуңарга албагыла. Көрөр замат эне-атаңарга, мугалимдерге, куткаруучуларга, милицияга маалымдагыла.

Жарылуучу заттарды өз алдыңарча жардырбагыла. Бул жумушту адистер – сапёрлор аткарышы керек.

Жардыруучу заттарды колго жасабагыла. Аларды жасоо үчүн компоненттерди үйдүн ичинде, кампаларда сактабагыла.

Чөнтөгүңөрдө жарылуучу заттарды же аларды жасоо үчүн компоненттерди салып жүрбөгүлө.

Булар механикалык (урунуу, согулуу) же жылуулуктун таасиринен жарылып кетиши ыктымал.

Ушундай ӨК болбосу үчүн чоң кишилер:

– жарылуучу заттарды окуучулардын колуна тийишине жол бербөөгө тийиш;

– бул заттардын коркунучтуу экендигин окуучуларга жеткиликтүү түшүндүрүү иш-чараларын өткөрүп, маек куруу зарыл;

– мындай жарылуучу заттарды окуучулардын колдорунан көрүп калган учурда, колунан тез алып, абайлап коопсуз жерге коюп, кароол уюштуруп милицияга дароо кабарлоо зарыл;

– аскердик жарылуучу ок-дарыларды көрүп калсаңар же алар тууралуу маалымат алсаңар дароо милицияга же куткаруучуларга кабарлоо керек.

Жарылуучу заттарды көрүп калган учурдагы окуучулардын милдеттери:

– шектүү буюмдарга тийбөө, ордунан жылдырбоо, ачпоо, ыргытпоо;
– шектүү буюмдардын жанына турбоо, жок дегенде 100 м аралыкка алыс туруу;

– шектүү буюмдар тууралуу мугалимдерге, милицияга, куткаруучуларга маалымдоо;

– адистер келгиче күтүп туруп, кайсы убакытта, кайсы жерден таап алганыңарды айтып, көргөзүп бергиле.

Жарылуу мезгилинде адам баласы жарылуу энергиясынан, чачыраган предметтерден, оттон жаракат алышы мүмкүн. Бул учурда негизги коркунучтуу травмалар контузия, жарылуудан болгон жаракаттар, мээнин чайкалышы, кансыроо, кол-буттун үзүлүшү жана ар кандай жаракат алуулары, ички органдардын функцияларынын бузулушу, жарааттан инфекция кирип, кабылдоолор, теринин өтө күйүшү, жабык травмалар менен жарааттар, өпкө менен кулактын баротравмасы, дем алуу жолдорунун термиялык-химиялык жаракаттары, ис газына уулануу, организмдин жалпы ашкере ысышы, стресс, көздүн көрбөй калуусу, психикалык бузулуулар.

2.3. Авариялык-химиялык ууландыруучу заттар (АХУЗ)

АХУЗ – айлана-чөйрөгө чоң зыян келтирип абаны, сууну, жер кыртышын, адамдарды, малдарды, өсүмдүктөрдү ууландырып жана өлүмгө алып келе турган күчтүү таасир этүүчү өтө уулуу химиялык коркунучтуу заттарды кыскача ушундай аташат.

АХУЗ – өтө уулуу химиялык коркунучтуу заттар, айлана-чөйрөгө чоң зыян келтирип абаны, сууну, жер кыртышын, адамдарды, малдарды, өсүмдүктөрдү ууландырып жана өлүмгө дуушарланткан объект.

Химиялык авариялык коркунучтуу заттар (ХАКЗ) – бул мекемеде авария болуп кетсе жарандарды, малдарды, өсүмдүктөрдү, айлана-чөйрөнү коркунучтуу химиялык заттар менен концентра-

циялык нормадан ашык ууландырып көрсөткүч уулуу заттарды көбөйтөт.

Химиялык, мунайзат иштетип чыгаруучу жана өндүрүштүк мекемелерде уулуу заттардын кору керектелет. Химиялык коркунучтуу объектилерде (ХКОлордо) кандай гана коопсуздук эрежелерин сактабайлык авария болбойт деп эч ким толук кепилдик бере албайт.

Көпчүлүк убакта авария өндүрүштө технологияны туура колдонбогондон, жабдуулардын эскилиги жеткенде, коопсуздукту сактабаганда, кээ бир адистердин шалаакылык мамилесинен, мастыгынан жана жоопкерсиздиктен келип чыгат.

ХКОлордогу авариялардын кесепеттеринин масштабдары боюнча төмөндөгүдөй түрлөгө бөлүнөт:

1) Локалдык (кесепети бир гана цехтин ичинде болгон химиялык коркунучтуу объект).

2) Жергиликтүү (кесепети ХКОнун өндүрүштүк аянтчасындагы жана анын санитарлык коргоо зонасында болгон авария).

3) Жалпы (санитарлык коргоо зонасынан сырткары болгон авариянын кесепетинин негизинде өзгөчө кырдаал пайда болуп зыяндары ХКОго жакын жерде жашаган элге тиет).

Көпчүлүк убакта технологиялык жабдуулар талкаланып авария болгондо уулуу заттар суюктук болуп бөлүнүп газ, буу, аэрозол түрүндө атмосферага кошулат. Анын булуту көп аралыкка тарап, аймактарды ууландырат.

Химиялык коркунучтуу объектилердеги авариялар коркунуч даражасы боюнча төмөндөгүдөй түрлөргө бөлүнөт:

1) Айрым авария – уулуу заттардын чыгып кетиши менен байланышпаган же бир азыраак уулуу заттардын агып чыгышы менен байланышкан.

2) Объектилик авария – технологиялык жабдуулардан же түтүктөрдөн уулуу заттардын сызылып чыгышы менен байланышкан. Босого зонасынын тереңдиги – мекеменин айланасындагы санитардык коргоо зонасынын радиусунан кичине.

3) Жергиликтүү – уулуу химиялык заттардын бир чоң сыйымдуулугунун же бүтүн кампанын кыйрашы менен байланышкан авариялар. Уулуу буулардын булуту жашоо курулуштарынын зонасына жетет, өзгөчө кырдаал пайда болот, жакынкы жашоо райондорунан эвакуация жүргүзүлөт жана башка ылайыктуу чаралар көрүлөт.

4) Регионалдык – уулуу химиялык заттардын бир топ ыргытылышынан болгон авариялар. Булуттардын жашоо райондоруна тереңирээк тарашы байкалып, аймактагы калктын турмуш-тиричилигине коркунуч жаралат. Аймактык масштабдагы өзгөчө кырдаал пайда болот.

5) Глобалдык – химиялык коркунучу бар чоң мекемелердеги химиялык уулуу заттардын бардык сактоочу жайларынын толук тал-

каланышынан болгон авариялар. Бул учурда бир нече региондордун жана кошуна өлкөлөрдүн калкынын турмуш-тиричилигине коркунуч жаралат.

ХКО авариялардын айрым бир өзгөчөлүгү болуп, химиялык заттар жогорку концентрацияда болгондо калкты жарадар же өлүмгө дуушар кылуу өтө кыска убакытта өтүшү эсептелет.

Ошондуктан адамдардын өмүрүн жана ден соолугун сактоо бул же тигил коркунучтуу заттардын айлана-чөйрөдөгү пайда болуу белгилерин билүүсүнө, жүрүш-туруш эрежелеринин жана коргоонун керектүү чараларды билгичтигине, калктын жана сактоочу кызматтардын эптүү аракетине жараша болот. ХКОлердеги авариялардын кесепети АХУЗдун адамдарга, объектилерге, жаратылыштагы айлана-чөйрөгө тийгизген таасирлеринин жыйындысынын натыйжалары болуп саналат. Авариянын натыйжасында техногендик мүнөздөгү өзгөчө кырдаал – авариялык-химиялык абал пайда болот. Анын масштабы, күтүлүүчү залакасы, узактыгы көпчүлүк учурда АХУЗдун тибине, ыргытылган материалдын санына, метео шартка, химиялык булгануу учурундагы аракеттерге калктын даярдалышына жараша болот. Адамдар менен жаныбарлар АХУЗдун дем алуу органдары, теринин үстүнкү катмары, шилекей кабыктары, жаралар, ичеги-ашказан тракты аркылуу организмге түшүүсүнүн натыйжасында жараат алышат.

АХУЗдун адамдарга жараат кылуу таасири алардын организмге кирүү жөндөмү, анын нормалдуу ишмердигин бузушу, оору абалды чакырышы, ал эми кээ бир учурларда өлүмгө алып келиши менен шартталат. АХУЗ адамдын генетикасына терс таасирин тийгизиши мүмкүн.

Химиялык коркунучтуу объекттердеги авария учурунда калкты жана элди коргоо үчүн сунуштар:

1) коргонуунун жеке каражаттарын жана толук изоляция режиминдеги жашырынуучу жайды колдонуу;

2) «Бардыгыңар көңүл бургула» деген белги (бул мекеменин сиренасы жана гудогу) боюнча авария учурунда пайда болгон булгануу (чалдыгуу) зонасынан уюштурулган эвакуацияны жүргүзүү;

3) уулуу заттардын түрүнө жараша организм жараат алган учурда ууга каршы каражат жана тери катмарларын тазалоочу каражаттарды колдонуу;

4) өзгөчө кырдаалды жойгонго же алып таштаганга чейин булганган территорияда жүрүш-туруш жана коргонуу эрежелерин сактоо;

5) кийимди, территорияны, курулмаларды, техниканы жана мүлктөрдү тазалоо, санитардык иштетүүдөн өткөрүү.

Химиялык коркунучтуу объектилердеги жабдуулардын эскириши жогору болсо, анда окуу өткөрүүнү бул объектилерде түздөн-түз жана ХКОго жакын жашаган калктын катышуусу менен жүргүзүү зарылдыгы айкын болуп турат.

Андан кийин коркунучтуу химиялык заттардан болушу күтүлгөн авариялардын түрлөрү, ошол учурда бөлүнө жана тарала турган зыяндар тууралуу маалыматтар камтылган баракчалар менен элди камсыз кылуу керек. Бул баракчаларда коргонуунун жеке каражаттары жана адамдардын жүрүш-туруш эрежелери тууралуу маалыматтар да болушу керек.

Рыноктук экономика шартында ар кандай алдын алуу чараларын (адатта кымбат туруучу) финансылоону кыскартууга умтулган учурда ХКОлордогу авариялар адамдардын абдан чоң курмандыгына алып келиши мүмкүн. ХКОлорго жакын жашаган калк ар дайым сак болуп жеке коргонуучу каражаттары дайым колдо турушу керек.

Андан тышкары мүмкүн болушунча ХКОлордун иштөөсүн сыртынан байкап туруу керек жана авариянын белгилерин кескин жыттардын күчөшү, ХКОлордун үстүндөгү түрдүү түстөгү булуттар (алар сары, кызгылт, күрөң, кара болот) пайда болгондо жергиликтүү түзүмдөргө кабар берүү керек.

Химиялык булгануу зонасында калган адамдарда противогаздар жок болуп жашынуучу жайларга жашынуу мүмкүнчүлүгү жок болуп калган кырдаал болушу мүмкүн. Бул кырдаалда тиричиликте калууга жана коркунучтуу зонадан чыгууга чараларды көрүү зарыл.

Жүрүш-туруш эрежелери

Турак жай, батир. Терезени, каалганы, морду, желдетүүчү тешиктерди тыгыз жапкыла. Жылытуучу приборлорду өчүргүлө, себеби кээ бир АХУЗдар жылытканда жарылат. Кирүүчү каалгаларды тыгыз кездемелер менен жапкыла. Терезелердеги жылчыктарды жана рамкалардагы кошулган жерлерди лейкопластырь, атайын желимдөөчү пленка, кагаз менен желимдегиле.

Коомдук жай: стадион, театр, дүкөн. Администрациянын бардык көрсөтмөлөрүн аткаргыла. Чыгууда тыгылыш түзбөгүлө. Дүрбөлөңгө түшпөгүлө. Дем алуу органдарын нымдуу кездемелер менен сактагыла. Имараттан чыккандан кийин «шамалды көздөй» же ага тик багыт боюнча тез кеткиле.

Транспорт. Транспорттун ичинде болгула. Тынчтыкты сактагыла. Бардык терезелерди жапкыла. Дем алуу органдарын нымдуу кездемелер менен сактагыла. Чыгууда тыгылыш түзбөгүлө.

Мектеп. Бардык терезелерди жана каалгаларды жапкыла. Мугалимдердин көрсөтмөлөрүн аткаргыла. Мектептин имаратынан эвакуация учурунда каалгалардын алдында тыгылыш түзбөгүлө. Мурунду жана оозду нымдуу кездеме менен сактагыла.

Булгануу зонасынан өз алдынча чыккан учурда дем алуу органдарын жана терини АХУЗдан сактоо керек. Тыгыз сырткы кийимди же плащ

кийип, бардык топчуларын топчулап, моюнду шарф менен байлап, башка топу кийип, ал эми бутка резина өтүк кийүү керек. Оозду жана мурунду (хлор менен булгануу коркунучу учурунда) алдын ала сууга же соданы 5% эритмесине нымдалган кебез-марлиден турган таңгыч менен жапкыла. Булгануунун чордонунан ар дайым шамалга перпендикуляр багытта чыгуу керек. Эпицентрге болгон учурда «шамалды көздөй» жүрүү керек. Кыймылдап жүргөн учурда айланадагы буюмдарга тийгенге, чанды көтөргөнгө, АХУЗдун тамчыларын басканга, коргонуу каражаттарын чечкенге тыюу салынат, дүрбөлөң түшкөнгө, шашкалактаганга, чуркаганга, түртүшкөнгө жол берилбейт. Кыймылдаганда тез жана этияттык менен жыгылып калбагандай, зыян келтирбегендей жана коргонуунун жеке каражаттарын жоготпогондой жүрүү керек.

- Жайлардын булганганы белгисиз болгон учурда ал жерде булганган учурдагыдай аракеттерди жасоо ылайыктуу. Бул кырдаалда коопсуздуктун кошумча чаралары ашыкча болбойт.

- Булганган территориядан парктар, бакчалар, огороддор, талаалар аркылуу жүргөндө өзгөчө сак болуу керек. Өсүмдүктөрдүн жалбырактарында жана бутактарында уулуу заттардын тамчылары болуп, аларды тийгизип алганда адамга өтүшү мүмкүн.

- Аңдар, ойдун жерлер, кокту-колоттор, саздар, шалбаалар менен жүрүүдөн качуу керек: көбүнчө мындай жерлерде уулуу заттардын буулары чогулат жана туруп калат.

- Шаарларда АХУЗдун буусу туюк кварталдарда, парктарда, имараттын подъезддеринде, чатырларында, жертөлөлөрүндө жыйналашы мүмкүн. Бул жерлерден качкыла.

- Эч убакта полдун астына жана жертөлөгө жашынууга болбойт. Көптөгөн уулуу заттар (хлор, күкүрт суутек, бензол) абадан оор, алар жердин үстү боюнча жайылып, ылдый жактагы жайларга агат жана ошол жерлерде чогулушат.

2.4. Гидротехникалык курулмалардагы кырсыктар

Гидротехникалык курулмалардагы кырсыктардын кесепеттери.

Гидротехникалык курулмалар (ГТК) төмөнкүдөй классификацияланат:

1. Ээлеген орду боюнча:

а) жер үстүндө жайгаштырылган (көлмөлөрдө, дарыя-сууларда, көлдөрдө, деңиздерде);

б) жер алдында жайгаштырылган (өткөргүч түтүктөр, тогоондор (туннелдер)).

2. Колдонуу мүнөзү жана максаты боюнча:

а) суу энергетикалык;

б) суу менен камсыздоо үчүн;

в) сугат (мелиорациялык) үчүн;

- г) канализация үчүн;
- д) суу-транспорт үчүн;
- е) жасалгалоо (декоративдик) үчүн;
- ж) карагай агызуу үчүн;
- з) спорттук;
- и) балык чарбачылыгы үчүн.

3. Функциялык арналышы боюнча:

а) ГТКнын алды жагындагы жана артындагы суунун күчтүү агымын же суунун ар кандай деңгээлинин камсыз кылуучу суу өткөрүүчү курулмалар – плотиналар, дамбалар;

б) берилген пункттарга сууну бөлүштүрүү (суу өткөрүү) үчүн кызмат кылуучу курулмалар, каналдар, туннелдер, лотоктор, өткөргүч түтүктөр, шлюздар, акведуктор, суу чачыратуучулар;

в) жөндөөчү ГТКлар – суунун агуу шарттарын жакшыртууга, суунун нугун жана жээктерин сактоо үчүн арналган щиттер, дамбалар, жарым бөгөөлдөр, жээктерди бекемдөөчү, муздарды жардыруучу гидротехникалык курулмалар;

г) суу сактагычтардан, каналдардан, басым менен иштеген бассейндерден ашык сууну алып чыгуучу суу коё берүүгө арналган ГТКлар.

Атайын ГТКлар өзгөчө топторго бөлүнөт:

- 1) суу энергиясын колдонуу үчүн – ГЭСтердин имараттары, басым менен иштеген бассейндер;
- 2) суу транспорту үчүн – кеме жүрүүчү шлюздар, карагай агызуу;
- 3) сугат (мелиорациялык) – магистралдык жана бөлүштүрүүчү каналдар, жөндөөчү шлюздар;
- 4) балык чарбачылыгы – балык өткөөлдөр, балык өстүрүү үчүн көлмөлөр.

Колдонуунун жалпы максаты боюнча бириктирилген тогоондор каналдар, шлюздар, энергия берүүчү түзүлүштөр (генераторлор) айкалыштырылган комплекстүү ГТКлар гидротүйүн деп аталат.

ГТКлардагы авариялардын негизги себептери жана түрлөрү

ГТКга дайыма суу агымы, температуранын өзгөрүп турушу, муздар, насостор, статистикалык жана гидродинамикалык күч келүүлөр таасирин тийгизет, бет жешилет, металлдар коррозияга дуушарланат бетондор бузулат, жыгач конструкциялар чирийт. Ошондуктан убакыт өткөн сайын бул же тигил курулмалардын бузулуу ыктымалдыгы артат, мунун негизинде жакын аймактарды суу каптайт, б. а. өзгөчө кырдаалдын пайда болушу мүмкүн.

Ушундай коркунучтуу объектилерди шаарлардын, чоң айылдардын четтерине жайгаштыруу жана алардын кыйроосу суу каптоолор-

го, көп курулуш имараттарынын кыйрашына, жарандарды массалык жоготууга алып келет.

ГТКлардын кыйрашы жер титирөөнүн, катуу шамалдын, тогоондордун жарылуусунун, тетиктердин бузулушунун, жабдуулардын эскиришинин же адам баласынын ядролук же кадимки өтө күчтүү куралдар менен сокку урушунун натыйжасында, ошондой эле долбоордун конструктивдик кемчилигинен жана каталыгынан келип чыгат.

ГТКлардын кыйроосунун натыйжасында келип чыккан суу каптоолордун масштабына жана кесепеттерине жараша төмөнкүлөрдү айырмалашат:

- 1) катастрофалык суу каптоолор;
- 2) атылып чыккан суу каптоолор;
- 3) айдоо аянттарынын жуулуп кетиши же көпчүлүк аймакты суу каптоо.

Нөшөрлөп жааган жаандын кесепетинен ГТКлардын жарылышы, суу сактагычтардагы чектен ашык суунун толушу, сактоочу дамбалардын (валдардын) жырылышынан, жакынкы жайгашкан айылдардын жашоо-тиричилигине коркунуч туулган кезде өзгөчө кырдаал пайда болот. Элге туура маалымат жеткирилип, чоң суу каптоочу аймактардан жарандарды эвакуациялоо иш-чаралары өткөрүлөт.

ГТКлардагы гидродинамикалык авариялардын кесепеттери:

- 1) ГТКлардын, гидротүйүндөрдүн кыска мөөнөткө же узак убакытка өз милдеттерин аткарбай токтоп калуусу;
- 2) ГТКлардын суу толкундарынын кесепетинен жырылуусу жана адамдардын жаракат алышы;
- 3) өзгөчө кырдаалдын пайда болушунан чоң аймактарды суу каптоодо, Өзгөчө кырдаалдар министрлигинин бөлүктөрүнүн атайын техникаларынын жардамы менен иш-чаралар көрүлөт.

Алааматтык суу каптоонун негизги кыйраткыч факторлору болуп төмөнкүлөр эсептелет:

- 1) жырылуунун кыйраткыч толкуну;
- 2) имараттарды, кургак аймактарды каптаган тынч жаткан суу жана суу агымы.

Гидродинамикалык авариялардын экинчи кесепети болуп төмөнкүлөр:

– суу каптаган, кыйраган кампалардын, өнөр жайлардын, мекемелердин суу каптоонун негизинде ылай болушу, жер көчкүлөрдүн болушу, жарандардын жана малдардын массалык инфекциялык оорулар менен оорушу, транспорттук магистралдын аварияга учурашы, туракжай, мекемелердин туруштугун жоготуу эсептелет.

Жарандарды ГТКларда болгон авариянын кесепеттеринен сактоо чаралары:

- 1) убакыт боюнча суунун агымын бөлүштүрүү жолу менен суунун эң көп чыгымдалышын азайтуу;
- 2) суу сактагычтардын жардамы менен суу каптоо агымын жөнгө салуу;
- 3) ГТКларды, тоскуч дамбаларды бекемдөө жана өз убагында ремонттоону жүргүзүү;
- 4) жээктерди бекемдөө, суунун түбүн тазалоо жана жээктерди өйдө көтөрүү.

Ыкчам алдын-алуу иштери:

- 1) авария коркунучтары боюнча элге маалымат жеткирүү;
- 2) жарандарды, малдарды, айыл-чарба материалдык байлыктарын суу каптоочу аймактардан алдын ала эвакуациалоо;
- 3) суу каптоочу аймактардагы мекемелердин, ишканалардын, уюмдардын ишин убактылуу же биротоло токтотуу;
- 4) материалдык жана маданий баалуулуктарды сактоо.

Эң биринчи профилактика ГТКларда авариянын алдын алуу ыкмаларынын бири болуп пайдасынан зыяны көп боло турган орундарга аларды курбоо эсептелет.

3-БӨЛҮМ

СОЦИАЛДЫК МҮНӨЗДӨГҮ ӨЗГӨЧӨ КЫРДААЛДАР

Бүгүнкү күндөгү коомчулугубузда социалдык мүнөздөгү ӨК негизги орунду ээлейт: барымтага алуу, уурулук, алдамчылык, кумар оюндары, зордуктоо, терс жана коркунучтуу адаттар, элдин топтолушу, формалдуу эмес биригүү. Социалдык өзгөчө кырдаалдын мүнөздүү өзгөчөлүгү адамдар ортосундагы өз ара мамилелер чөйрөсүндө жаралышы менен түшүндүрүлөт. Бүтүндөй алганда бардык нерсе адамдын өзүнө жараша болот. Кээде аны «кол менен жасоочулар» деп да аташат, анткени социалдык мүнөздөгү өзгөчө кырдаалдын бардыгы аң-сезимдүү пландалат, даярдалат, адамдардын жардамы менен өздөрүнүн саясий, улуттук, диний, криминалдык, акча, жеке максаттарын чечүүгө аракеттенишет. Бул максатта ар кандай катаал ыкмаларды: коркутуу, шантаж кылуу, зордук-зомбулук, алдоо, барымтага алуу, уурдоо, өлтүрүүнү колдонушат. Уюштуруучулары, буйрутма берүүчүлөр, аткаруучулар токтоп калышпайт, социалдык мүнөздөгү өзгөчө кырдаалдын курмандыктары көпчүлүк учурда бейкапар жашоо кечирген эл, анын ичинде жаш балдар болуп келген. БУУнун маалыматы боюнча акыркы он жылда: 2 миллион бала чыр-чатак кырдаалдын натыйжасында өлтүрүлгөн, 1 миллиондон ашыгы – жетим, 6 миллиону олуттуу жабырланып же майып болуп – 10 миллион бала бүгүнкү күнгө чейин мындай кырдаалдардын кесепетинен улам психологиялык травмаларды башынан кечирүүдө. Социалдык мүнөздөгү өзгөчө кырдаал менен күрөшүүгө дүйнөлүк коомчулук, мамлекет, өкмөт, атайын кызматтар иш-аракеттерди жүргүзүп келишет. Социалдык өзгөчө кырдаалга каршы иш-аракеттердин жалпы системада жүргүзүлүшү үчүн ар бир адам күрөшүүсү зарыл. Өз билим, иш-тажрыйба жана өз убагындагы туура иш-аракеттер аркылуу көптөгөн социалдык мүнөздөгү өзгөчө кырдаалдарды токтотсо, алардын оор кесепеттерин азайтса болот.

Зыяндуу жана терс адаттар

3.1. Алкоголь

Эң көп тараган спирт ичимдиги болуп арак эсептелет. Аны чыгаруу үчүн этил спирти колдонулат. Этил спирти менен суунун кошулмасынан арақты алууну биринчи жолу Д. И. Менделеев ачкан.

Спирт ичимдиктерин (алкоголду) үзбөй пайдалануу алкоголизм деп аталган айыкпас дарттын өөрчүшүнө алып келет. Бул терминдин ичинде адамдын спирт ичимдиктерине болгон кызыгуусу, адатка айланган умтулуусу жатат.

Алкоголизм – бул жаман оору. Адегенде спирт ичимдиктери ыңгайга жараша аз-аздан ичилет. Алкоголдун аз дозасы мас кылбайт, бирок көңүлдү көтөрөт. Акырындык менен ичүүнүн өлчөмү көбөйөт, ичүүгө шылтоолор көбөйүп, алкогольду тынымсыз колдонууга болгон каалоо жаралат. Адам ансыз жашай албай, ага кул болуп калат.

Алкоголь организмге киргенден 10 мүнөттөн соң, канга аралашып дененин бардык бөлүгүнө таркайт, функционалдык системанын иштөөсүн бузат. Биринчи кезекте ал мээге барат, мындан улам «арак башка тепти» деген сөз калган жана борбордук нерв системасынын иштөөсүн бузат: акыл-эс жөндөмдүүлүгү, эске тутуу начарлайт, жаңы билимди кабыл алуу жөндөмдүүлүгү жоголот, кесиптик жактан өсүү токтойт, эмоционалдык реакция төмөндөйт, кыймылдын координациясы бузулуп, адамдын бузулушу прогрессивдик темпте өсөт.

Алкоголь менен жабыркагандардын орточо жаш курагы 35–40тын тегерегинде болот. Мында өлүмдүн негизги себептери болуп ички органдарынын, борбордук нерв системасынын бузулушу, өзүн-өзү өлтүрүү, кырсыктар, кыйнап өлтүрүү эсептелет.

Аракечтик дүйнөдөгү өлүмдөрдүн ичинен үчүнчү орунда турат. Жыл сайын планетабызда алкоголь менен уулануудан 5–6 миллион адам өлөт. Окумуштуулардын маалыматы боюнча 2015-жылдары мындай көрүнүш 2 эсеге көбөйөт.

Жер жүзүндө алкоголь ичүүчүлөрдүн саны жылдан-жылга өсүүдө.

Республика боюнча күн сайын «ичкич» 50 адам травма алат. Ар бир төртүнчү жол кырсыгы айдоочунун ичимдик ичүүсүнүн кесепетинен болот.

Спирт ичимдиктерин сүйүүчүлөр үчүн кырсык, кайгы-капа алкоголь ичпегендерге салыштырмалуу 35 эсеге көп болот.

Болжолдуу алганда, 2–3 атайын киши өлтүрүү жана зордуктоо, 10 хулигандыктын тогузу спирт ичимдиктеринин таасиринен болот.

Аракечтердин 75%ынын жыныстык жактан бузулганы, ал эми 43%ынын жыныстык кызыгуусунун начарлашы байкалат.

Аракечтик 70% жакын туугандардын тукум куучулук ооруларынын себеби болуп саналат.

Венерологиялык ооруга чалдыккандардын 90%га жакыны мас абалында жуктурушат.

20–40% соматикалык оорулардын себеби алкогольдук уулануудан улам болот. Бул аракеттин накта көрүнүшү, буга жүрөк, кан-тамыр оорулары, гипертония, оорулуу боор, бөйрөктөр, муундар кошулат.

Алкоголь, ар кандай баңгизаты сыяктуу эле иш-аракеттин 2 фазасын алып жүрөт.

1-фаза. Спирт ичимдиктерин ичкенден кийин адам жылыганды, күч кошулганын, дүүлүгүүнү сезет. Бул кан тамырынын кеңейишине, кан айлануунун күчөшүнө, майда ткандарга кычкылтектин кошумча киришине байланыштуу болот. Мындай абал көпкө кармалбастан, экинчи фазага алмашат.

2-фаза. Буга кан тамырлардын тарышы, жүрөктүн жыйрылуу тездигинин күчөшүү, кан тамырлардын көрсөткүчтөрүнүн өсүшү, артериалдык кан басымдын көрсөткүчүнүн өсүшү мүнөздүү. Алкоголь борбордук нерв системасынын иштешин, ал гана эмес дем алуунун жана жүрөктүн борбордук жөнгө салуусун бузат. Адамдын реакциясынын тездиги начарлап, кыймылдын координациясы бузулуп, бет териси кызарып, шишийт. Адам «шалдыраган» абалга келет.

Алкохолду ичкенден бир нече саат өткөндөн кийин, адамдын абалы дароо начарлайт, алсырап, башы айланып, көңүлү айнып, өзүн начар сезет. Жүрөгү, ашказаны, бүткүл денеси ооруп, тамакка табити жоголот, колдору калчылдап, суусайт. Бул абал «баш оору» деп аталат. Организмге алкохолду көп, узакка кабыл алуудан өзүнө-өзү жооп бере албай калуусу (белая горячка) пайда болот. Ал уйкунун бузулушу, колдордун калчылдашы, көп тердөө, ооруксунуу, көңүлдүн өзгүрүшү менен башталат. Бул реакциялар кечке жуук жана түнкүсүн күчөйт. Акырындык менен уйкусуздук, галлюцинация, жөөлүү пайда болот. Мындан айыгуу үчүн ичкенди токтотуу зарыл жана уктоо керек. Оор учурларда оорулууну госпиталга жаткыруу керек.

Алкохол организмден өтө жай кетет. 1 саатта дененин 1 килограмм салмагынан 0,1 грамм таза спирт чыгат. 70 кг салмактагы адам 50 грамм арактан 3 саатта кутулат. Алкохолдун денеде таркалышы, ичимдикти кайрадан ичпесе 10–15 күнгө чейин кала берет.

У. Гладстон: «Алкохол бирдиктүү каралган тарыхый камчыдан: ачкачылык, чума, согуштан да көбүрөөк талкалайт», – деп туура белгилеген. Бул цитата бекеринен эмес, спирт ичимдиктерин колдонуу, аракеттик жалпы мамлекеттик масштабда реалдуу өзгөчө кырдаалды коштоп жүрөт.

Алкохолдун зыяндуулугу жөнүндө көп жана абдан көп айтылып, жазылды. Ага карабастан аракты өндүрүү жана колдонуу күндөн-күнгө өсүүдө. Бүгүнкү күндө планетанын ар бир жашоочусуна, кичине балдарды кошкондо жылына 6–7 литр таза алкохол туура келет.

Алкохолду колдонуунун өзгөчө коркунучтуусу өспүрүм кезек, өсүп келе жаткан организмге эмне деген кедергисин тийгизет.

Спирт ичимдиктерин пайдаланууга шылтоо өтө көп: алкохол убактылуу көйгөйдөн кутулуу каражаты катары, пикир алышууда эркин сүйлөөгө, коркуу сезимдеринен кутулууга «кайраттуулук» үчүн колдонулат. Ошондой эле аны өзүнө-өзү ишенүү жана чечкиндүүлүк үчүн да пайдаланышат.

Эсиңерде болсун!

Алкоголь – бул: оору, өзүнө ишенбестик, укум-тукумдун бузулушу, талкаланган үй-бүлө, бүтпөгөн кайгы-капа. Өмүрдүн кыскарышы, үй-бүлөдөгү, мектептеги, жумуш ордундагы жагымсыз жагдайлар, уруш-талаш, кылмыштуулук, түрмө, өзүн-өзү өлтүрүү, досторунан айрылуу, ишке ашпаган мүмкүнчүлүктөр жана пландар.

Пайдалуу кеңештер

- Спирт ичимдиктерин ичүүдөн баш тарткыла, туугандар, достор, жолдоштор кыйнаса дагы.
- Алкоголду ичүүнүн кесепетинен кутулуунун жакшы жолу – сергек жашоо.
- Ичкич компаниялардан качкыла.
- Алкоголду ичүү – бул тунгуюкка такалуу экени эсиңерде болсун.

3.2. Тамеки тартуу, тамеки, никотин

Планетанын ар бир бешинчи жашоочусунун эң көп таралган жана өзгөчө коркунучтуу адаты тамеки тартуу болуп саналат.

Тамеки – пасленов түркүмүнө кирген көп жылдык өсүмдүк. Тамекинин дүйнөлүк өндүрүүчүлөрү жана таркатуучулары болуп Кытай, Индия, АКШ, Бразилия, Турция, Кыргызстан өлкөлөрү эсептелишет. Тамекинин курамында адамдын ден соолугуна терс таасирин тийгизүүчү көптөгөн химиялык заттар бар. Алар никотин, анабазис, мышьяк, синиль кычкылы, көмүртек окиси, эфир майы жана чайыр, радиоактивдүү полоний. Тамекини 600°C температурада күйгүзгөндө адамга зыяндуу 4000 зат пайда болот. Мунун көпчүлүк бөлүгү филтрлөө аркылуу тазаланат дешет, бул чындыкка жакын эмес, филтр болгону 20% тамекидеги зыяндуу заттарды кармап кала алат. Калганы организмге кирет да зыяндуу таасирин тийгизет.

Никотин – нерв системасынын, дем алуу органдарынын, тамак сиңирүүнүн, сезимталдуулуктун, кан айлануу системасынын бузулушу. Ал тамекидеги эң коркунучтуу зат болуп эсептелет. Бул жагымсыз жыттанган жана күйүк даамданган түссүз, майланышкан учма суюктук. Организмдин никотин менен уулануусу анын канга, ичеги-карындарга, чел кабыктарга жана тери катмарына кирүүсүнөн болот.

Тамеки чекпеген адам үчүн никотиндин өлтүрүүчү дозасы 50–100 мг (1–2 тамчыны) түзөт.

Бир даана папиросто никотиндин өлчөмү 4–7 мг болот. Сигаретте 50 мг га чейин жетет. Тамеки чегүүдө никотиндин 50%ы айлана-чөйрөгө таркайт, 25%ы бөлүнүп кетет, 5%ы калдыгында калат, 20%ы организмге кирет. Никотин тамекинин гүтүнү менен дем алуу жолдо-

ру аркылуу канга кирип, бүт организмге таркайт. Тамеки чегип баштагандан 7 секунда өткөндөн кийин никотин мээнин клеткаларына жетип, эзип баштайт. Бир нече мүнөттөн кийин анын саны бир нече эсе өсөт. Тамеки тартуу учурунда анын кесепетинен жабыркабаган бир дагы орган жана клетка калбайт. Тынымсыз чылым чегүү наркотикалык көз карандылыкты – **никотиноманияны** пайда кылат, ал эми никотин зат алмашуу процессинде кошулганда өтө зарыл болуп калат.

Мектеп окуучулары үчүн чылым чегүү өтө коркунучтуу. Биринчи кезекте тамеки нерв жана жүрөк кан-тамыр системасын бүлдүрүүгө таасир берет, чылым чеккен балдар жумуш жасаганда демиккенине арызданышат, аларда аз кандуулук, тамак сиңирүүнүн бузулушу, тамеки тартпагандарга салыштырганда дене бой жана акыл-эс жактан артта калуусу байкалат. Тамеки чегүү ийгиликке жетүүгө терс таасирин тийгизет. Мектеп жылдары бул – ар тараптуу өнүгүүнүн жана инсан болуп калыптануунун мезгили, организм кыйынчылыктарды жеңүүгө көп күч талап кылат. Мектеп окуучусунун тамекиге берилиши бул процеске тоскоолдук гана кылат. Тамеки тартуу чоңдорго караганда балдар үчүн эки эсе зыяндуу. Тамеки өзгөчө кыздардын ден соолугуна тез жана тескери таасир этет: «тери бузулат», үн каргылданат, репродукциялык функция жоголот, тиштери саргарат, теринин өңү бозомук тартып, чачтары морт болуп, үнү жооноёт.

Мектеп окуучуларынын тамеки тартуусунун негизги себеби болуп өзүнөн чоңдорду тууроо, чылым чексе кайраттуу, чоң, өз алдынча экенин көрсөткөнү эсептелет, бул алардын тамекинин өтө опурталдуу экенин билбегендиги. Көбүнчө мектеп окуучулары «компания үчүн» чылым чегешет. Тамекини биринчи жолу тартууга аракет кылганда дайыма организмге бүлүк салат: жөтөлөт, көп тердейт, көңүлү айнып кускусу келет, башы айланат, дем алуусу жана жүрөктүн кагышы тездейт, каректер тарыйт.

Биринчи чылымды чегээрдөн мурда, тамеки ден соолугуна зыян гана алып келээри эсинде болсун. Адам үчүн ал **биринчи душман**.

Эсинерде болсун! Зыянсыз тамеки болбойт!

Өспүрүмдүн ден соолугуна тамекинин тийгизген талашсыз терс таасири менен катар эле жөнөкөй болбогон бир катар көйгөйлөрдү чечүү турат: алар чылымга кайдан акча алуу, чоңдорго билинбей кай жерде жана кантип тартуу, өзүнүн тамекиге болгон каалоосун кантип сыр кылып сактоо, ансыз кантип жашоо, мектепте сабакты кантип кошо ала жүрүү, тамеки түтүнүнүн спорттук машыгууга зыянын тийгизүүсү, чылымды кантип таштоо сыяктуулар.

Өспүрүм никотинге көз каранды болуп калганда амалкөйлүк кылууга, калп айтууга, чылымдын калдыктарын чогултууга, тамекиге акча уурдоого муктаж болот.

Тамеки тартууга каршы негизги алдын алуучу иш-чара болуп алгачкы чегүүдөн баш тартуу эсептелет.

Атактуу врач С. П. Боткин жеткен чылымчыл болгон. Ал 57 жаш курагында көз жумган. Төмөнкү сөздөр ага тиешелүү: «мен эгер чылым чекпеген болсом, дагы 10–15 жыл жашамакмын».

Тамекини жай аракеттеги бомба деп туура белгилешкен. Ал «жарылбашы» үчүн эки гана шартты аткаруу керек:

**Окуучулар! Чылым чегүүнү баштабагыла!
Эгер чегип жүрсөңөр, тезинен таштагыла!**

3.3. Баңгизат. Баңгилик

Баңгизат – бул колдонууда адамдын дене бой жана психикалык абалын зыянга учураткан, наркотикалык көз карандылыкка алып келген зат. Бардык баңгизаттар уулуу болуп эсептелет. Байыркы грек тилинен которгондо «нарке» – «унутчаактык», «кыймылсыздык», «наркотикос» сөзү – «уктатуучу», «мокотуучу» дегенди билдирет.

Баңгизатка көз каранды болуу өтө оңой. Андан кутулуу өзгөчө оор. Баңгизаттарга төмөнкүлөр кирет:

Апийим – өсүмдүктөр түркүмүнө кирген, апийим өсүмдүгүнөн алынуучу зат. Апийим бир эле мезгилде жагымсыз кабылдоолор менен байланыштагы нерв борборлорун кыйноого жана кубаныч, канааттануу алуучуларын дүүлүктүрүүгө жөндөмдүү болот.

Морфин – апийимдин бирден-бир алкалоиди. Жогоркудай эле касиеттерге ээ, бирок кыйла ачык көрүнүп турат.

Героин – морфинден алынуучу препарат. Анын наркотикалык таасири морфинге караганда он эсе күчтүүрөөк болот.

Кокаин – бул Түштүк Америкадагы кока өсүмдүгүнүн жалбырагынан алынуучу наркотик. Бул көбүнчө чегип, жей, жыттай турган күлмайда (порошок).

Крэк – бул максималдуу түрдө адатка айланткыч кокаиндин бир түрү. Ал кокаинге караганда 10 эсе коркунучтуу, анткени канга өпкө аркылуу кирип мээге саналуу секундда жетет.

Экстази, амфетамин – синтез аркылуу алынган күчтүү наркотиктер.

Жаңыдан баштаган наркомандардын арасында кара куурайдан алынган препараттар популярдуу: анаша, гашиш, марихуана.

Кандай гана баңгизат болбосун адамдын организми үчүн зыяндуу. Ал төмөнкүлөрдү талап кылат: «Уурда, өлтүр, кандай гана болбосун кезектеги дозаны тап, аны кабыл ал, антпесең мен сени үрөй учурган, өлүмгө дуушарлантуучу аракеттерге туш келтирем».

Баңгизат – бул акыр аягында организмди жабыркатуучу жана биринчи кезекте борбордук нерв системасын бүлүндүргөн уу.

Баңгилик – бул баңгизатты тынымсыз колдонуудан улам пайда болгон оору. Адамдар баңгизатка ар түрдүү куракта жана ар кандай себептерден улам кабылышат.

Окуучунун организми баңгизатка өтө тез көнөт жана ага болгон көз карандылык тез-арада пайда болот. Мындай оорудан өз алдынча кутулуу оор, кээде такыр эле мүмкүн эмес. Адам баңгизаттын чыныгы кулу болуп калат. Баңгизатка көз карандылыктын 80%ы героинди тарткандан башталат, бул препараттын 5–6 эле инъекциясы адатка, жана биринчи катардагы максатка айланган, жашоосунда биринчи керектелүүчү нерседен болууга жүз пайыз кепилдик берет. Мындай жашоо түрү акыр аягында өзүн-өзү жок кылууга алып келет.

Баңгизатты такай кабыл алган окуучу, анын туткунунда калат. Баңгизатка берилүүнү жеңип чыгуу жашоону, кылык-жоруктарды, жүрүш-турушту аныктайт, көңүлдү, адамда боло турган башка нерселердин бардыгын жана тагдырын башкарат.

Баңгизатты такай пайдалануу адамдын организмин алкогольго караганда 15–20 эсе тез талкалайт жана деградациялайт.

Баңги адам бир жыл ичинде толук «күйүп кеткен» учурлар бар.

Ар бир наркоман жаңы адамдарды бузулган жолго киргизгени, тартканы менен коомчулук үчүн потенциалдуу коркунучтуу. Бир жыл ичинде наркоман ондогон кишилерди баңгичиликке үйрөтөт. Бардык эле наркомандар уурдоо, тоноо, дарыканаларга кол салуу, баңгизаттарды сактагандыгы жана таркаткандыгы үчүн ар кандай мөөнөттө түрмөдө жаза аткарып келгендер.

Баңгилик – бул:

- Өлүмдүн көбөйүшү
 - Жиниккендик, кайдыгерлик, адамдын талкаланышы, ишке жана окууга болгон жөндөмдүүлүктүн жоголушу
 - Кылмыш
 - Дарттуулук, эркиндиктин кескин чектелиши, келечектин жана мүмкүнчүлүктөрдүн чектелиши, адамдын ички дүйнөсүнүн жакырланышы жана бүлүнүшү
 - Тукум курут болуу жана кырылуу
- Баңгизатты колдонуу окуучу үчүн күтүүсүз коркунучту тартуулайт.

Эсинерде болсун!

Көпчүлүк мектеп окуучулары баңгизатты каалаган убакта таштап сала алам деген ишеним менен тартып башташат. Бирок бул мындай эмес. Баңгизат менен достошо баштоо оңой, бирок бул «достордон» кутулуу эң кыйын, кээде такыр эле мүмкүн эмес. 14–15 жаш өтө коркунучтуу курак, дал ушул куракта келечектеги

баңгичилердин теңинен көбү биринчи жолу баңгизат менен таанышышат. Баңгизатты кабыл алган окуучунун жүрүм-туруму баш аламан болуп, сабакка жетишүүсү кескин төмөндөйт, чаалыгуу пайда болот, көңүл бурбайт, айтылган сындарга чыдабайт, ден соолугунда проблемалар пайда болот, өз кылгандарына көзөмөл кылуусу жоголот.

Баңгизат окуучунун ден соолугу үчүн суррогат деп аталган сапатысыз препараттар өтө коркунучтуу.

Дайыма эсиңерде болсун!

Баңгизат бул – өлүмгө дуушарланта турган аябай коркунучтуу жаман нерсе. Аларды эч качан кабыл алууну баштабагыла.

Баңгизат бар жерде дайыма кайгы-капа кырсык орун алат.

Баңгизаттын биринчи дозасы – өлүмгө карай тезирээк жол ачуу.

Биринчи дозаны кабыл алуудан чечкиндүү баш тартуу баңгичиликтин алдын-алуучу эң ишенимдүү ыкма. Атайын врач-наркологго кайрылып, стационардык дарылануу курсунан өтсө болот. Ийгиликтин башкы шарты болуп баңгинин сөзсүз боло турган каалоосун болтурбай койгондук, бул коркунучтуу кеселден куткарат. Баңгизаттан өз ыктыяры менен баш тартса да болот. Мындай кылууга күч жетпесе, кечендетпей ата-энелердин, мугалимдин, врач-наркологдун жардамына кайрылгыла. Өзүңөрдү баңгизатка жийиркенүү, кастык менен мамиле кылууга тарбиялагыла. Жертөлөдө, чатырларда же жашыруун жайларда «кайф кармагандан» көрө башка кызыктуу, пайдалуу иштерди жасагыла.

Эсиңерде болсун!

Бул убактылуу «кайф» кандай гана адамдын болбосун өмүрүн абдан тез алууга жөндөмдүү.

Баңгизатты колдонгон адам, дайыма мыйзамды бузат.

Баңгизатты өндүрүүгө, сактоого, таркатууга, кабыл алууга мыйзам боюнча тыюу салынат.

Эч качан баңгизатка жакындабагыла, колуңарга да албагыла, чөнтөккө, сумка, портфелдерге салбагыла, үйгө алып келбегиле, катпагыла, бирөөгө бербегиле, бирөөгө жөнөтпөгүлө, колдонбогула.

Токсикомания

Учума элементтер болуп эсептелген тиричилик-химиялык каражаттарды, уктатуучу таблеткаларды ж. б. колдонуп «кайф» алуу үчүн жыттоо токсикомания деп аталат. Бул заттарды үзбөй колдонуу баңгизатка көз каранды болуунун өнүгүшүнө алып келет. Жыттоо үчүн көбүнчө бензиндин, ацетондун, так кетирүүчү каражаттардын

буусу, этил эфири, хлороформ, жарым поливинил хлорлуу пленка, БФ-6, «Момент» клейлери, сырлар, лак препараттары жыттоо үчүн колдонулат. Бул заттарды жыттоодон баш айланып, кулакка шыңгыроолор угулуп, кускуну келтирет. Адам мас болгондой абалга келип, аң-сезими бузулуп, галлюцинация пайда болуп, денеси талкалангандай сезимде болот. Ууландыруучу заттарды ыксыз пайдалануудан өлгөн адамдар да бар.

Эсинерде болсун!

Бардык эле наркотика туңгуюкка алып барат. Наркотиктин дозасынан алган кыска убакыттык канааттануу үчүн анын ордуна бүтүндөй жашоону берүүгө тура келет.

26-июнь – Баңгилик менен бүткүл дүйнөлүк күрөшүү күнү!

3.4. Кумар оюндары

Байыркы жана сүйүктүү алаксуу болуп эсептелген кумар оюндарын көпчүлүк адамдар ойношот. Биринчиден тубаса психологиялык негиздер: атаандашуу, жеңип алуу кубанычы, кайгыруу, ата-энелерди, улууларды тууроо буга шарт түзөт. Акырындык менен бул зыянсыз мотивдер олуттуу нерселерге: кумарга, тобокелчиликке, дүүлүгүүгө, дилгирленүүгө оңой акча табууга, үмүттөнүүгө орун бошотуп берет.

Кумар оюндарынын, эрежелердин, шарттардын, колдонулуучу арсеналдын тизмеси: карта, сөөк оюндары, фишкалар, шарлар, жаныбарлар, курт-кумурскалар, механикалык жабдуулар, компьютерлер, нардалар, монеталар, чимириктер, барабандар, бильярд, курал-жабдык, лотореялар, маалымат, домино, спорт оюндары, кокус буюмдар, тотализаторлор ж. б. көп нерселер.

Кумарга сайылуучу акчанын баасы ар кандай болушу мүмкүн: көзгө көрүнбөгөн нерседен баштап бүтүндөй байлыгы, кээде өмүрү дагы.

Ар бир кумар оюнунун натыйжасы жеңилүү ызасын тартуу, уруш-талаш, киши өлтүрүү, өзүн-өзү өлтүрүү менен аяктайт. Кумар оюнун ойногон, айрыкча жеңилип калган адамдар өз эмоциясын кармай алышпайт жана жеңил ойлуулукка алдырышат. Ачууланганда моюн-сөөктөрүн мыжыйт, карталарды тытышат, ооздоруна күйүп турган шамдарды салышат, бильярддын шариктерин жутуп ийишет же аны элди көздөй ыргытышат, эмеректерди таркатышат, өздөрүн уруп-согушат, оюн көрүп отургандарга атырылышат, кээде курал да колдонуп жиберешет.

Кумар оюндары атайын адистештирилген жайларда өткөрүлөт: оюн үйлөрү, казино, барлар, ошондой эле көчөдө, пляжда, транспортто, паркта, башкача айтканда бардык жайларда.



Кумар оюндарынын көпчүлүгүнүн негизин акча же башка материалдык баалуулуктар түзөт. Оюнду уюштуруучулардын милдети, аларды кайра бөлүштүрүүдө «силердики болчу, эми биздики» деген принципке такалат. Бул тапшырманы ийгиликтүү аткаруу

үчүн жакшы, үзгүлтүксүз, эмоциясыз иштеген жана эсептөөдө ката кетирбеген механикалык (электрондук) түзүлүштөр же алдоо жолу менен көбүрөөк акча алуучу бир максаттагы адамдардын тобу иштейт.

Кумар оюндарына көбүнчө кыныккан шылуундар, алдамчылар, атайын даярдалган «өрдөктөр», ачык куралданган жана оюнчуларды алдоодон баш тартпай иштеген митаамдар катышат: белги салынган карталар, алдын-ала сүйлөшүп алуу, оюн сөөкчөлөрүн белгилөө же чекесин бүктөп коюу, оордук борбору жылдырылган сөөкчөнү таамай түшүрүү, өгөөлөнгөн монеткалар, компьютердик «амал жасоо».

Адамзат кумар оюндарына байланышкан көңүл калуунун жана трагедиянын бай ыкмаларын топтоду. Көчөдөбү, казинодобу кумар ойноого киришээрде же кокусунан таанышкан адам менен карта ойноп убакыт өткөрүүдө дайыма эсиңерде болсун, бардык кумар оюндарында бир гана жеңүүчү болот – ал уюштуруучу.

Кумар оюндарын сөзсүз ойнойм деген каалоого кабылуу кыйла оңой, оюнга катышпай калуу кыйла татаал.

1998-жылы Лас-Вегастык мыкты оюнчу Д. Маркер покерден 3,6 миллион доллар утуп алган. Бул аталган оюндун тарыхында болгон эң чоң утуш.

2001-жылы ал болгон акчасын жана мүлкүн карта столунда уттуруп жиберген. Ошондо да анын карызы 1,1 миллион долларды түзгөн. Оюнчу өзүн-өзү өлтүрүп тынган.

Мектеп окуучулары!

Эч качан кумар оюндарына катышпагыла.

Бекер быштак капканда гана болоорун эсиңерден чыгарбагыла!!!

3.5. Мектеп рэкетти

Кыргызстанда ар бир үчүнчү окуучу мектептерде рэкет бар экендигин тастыкташат. «Тез реакция берүү үчүн тезирээк алдын алуу» долбоорунун чегиндеги «Эл аралык биримдик үчүн» Коомдук фондунун колдоосунда каржыланган «Эл-Пикир» коомдук пикирлерди изилдөө борбору тараптан Бишкек шаарындагы 12 жалпы билим



Кумар оюндарынын көпчүлүгүнүн негизин акча же башка материалдык баалуулуктар түзөт. Оюнду уюштуруучулардын милдети, аларды кайра бөлүштүрүүдө «силердики болчу, эми биздики» деген принципке такалат. Бул тапшырманы ийгиликтүү аткаруу

үчүн жакшы, үзгүлтүксүз, эмоциясыз иштеген жана эсептөөдө ката кетирбеген механикалык (электрондук) түзүлүштөр же алдоо жолу менен көбүрөөк акча алуучу бир максаттагы адамдардын тобу иштейт.

Кумар оюндарына көбүнчө кыныккан шылуундар, алдамчылар, атайын даярдалган «өрдөктөр», ачык куралданган жана оюнчуларды алдоодон баш тартпай иштеген митаамдар катышат: белги салынган карталар, алдын-ала сүйлөшүп алуу, оюн сөөкчөлөрүн белгилөө же чекесин бүктөп коюу, оордук борбору жылдырылган сөөкчөнү таамай түшүрүү, өгөөлөнгөн монеткалар, компьютердик «амал жасоо».

Адамзат кумар оюндарына байланышкан көңүл калуунун жана трагедиянын бай ыкмаларын топтоду. Көчөдөбү, казинодобу кумар ойноого киришээрде же кокусунан таанышкан адам менен карта ойноп убакыт өткөрүүдө дайыма эсиңерде болсун, бардык кумар оюндарында бир гана жеңүүчү болот – ал уюштуруучу.

Кумар оюндарын сөзсүз ойнойм деген каалоого кабылуу кыйла оңой, оюнга катышпай калуу кыйла татаал.

1998-жылы Лас-Вегастык мыкты оюнчу Д. Маркер покерден 3,6 миллион доллар утуп алган. Бул аталган оюндун тарыхында болгон эң чоң утуш.

2001-жылы ал болгон акчасын жана мүлкүн карта столунда уттуруп жиберген. Ошондо да анын карызы 1,1 миллион долларды түзгөн. Оюнчу өзүн-өзү өлтүрүп тынган.

Мектеп окуучулары!

Эч качан кумар оюндарына катышпагыла.

Бекер быштак капканда гана болоорун эсиңерден чыгарбагыла!!!

3.5. Мектеп рэкетти

Кыргызстанда ар бир үчүнчү окуучу мектептерде рэкет бар экендигин тастыкташат. «Тез реакция берүү үчүн тезирээк алдын алуу» долбоорунун чегиндеги «Эл аралык биримдик үчүн» Коомдук фондунун колдоосунда каржыланган «Эл-Пикир» коомдук пикирлерди изилдөө борбору тараптан Бишкек шаарындагы 12 жалпы билим

берүүчү мекемелерде жүргүзүлгөн изилдөөлөрдөн алынган маалыматтар ушундай.

Сиздин мектебиңизде рэкет барбы деген суроого окуучулардын 44,9 пайызы так жооп бере алышпаса, 34,1 пайызы ооба деп жооп берип, 21 пайызы анын бар экендигин четке кагышкан. Эксперттердин пикирлери боюнча майда класстын окуучуларынын көпчүлүгүн мектепке бара жаткан жолдо же мектепте жүргөндө туугандары коштоп жүргөндүктөн алар рэкеттерге азыраак туш болушат. Негизинен 5–6-класстын окуучулары рэкетке көп туш болушат. Борборго башка аймактардан келген балдарга караганда Бишкектин тургундары мектептерде рэкет өтө аз деп баалашарын белгилөө керек.

Ал эми ата-энелердин 48 пайызы рэкеттин бар же жок экендиги тууралуу билбесе, 32,4 пайызы билет жана 19,6 пайызы жок деп эсептешет. Эксперттердин маалымдоосу боюнча, ата-энелердин окуу мекемелеринде рэкеттин бар экендиги тууралуу билбегендигинин негизги себеби болуп алардын балдары менен жетишээрлик деңгээлде баарлашпагандыгы (бул алардын бири бирине болгон ишенимин төмөндөтөт) эсептелет. Мектептерде рэкеттин бар экендиги тууралуу билген ата-энелердин жарымы гана өз балдарынан угушкан. Ар бир үчүнчү ата-эне бул тууралуу башка балдардын ата-энелеринен укса, ар бир онунчусу мугалимдерден угушкан.

Ата-энелердин мындай көрүнүштөр тууралуу маалыматынын жоктугу алардын мектеп менен начар байланышта экендигин түшүндүрөт жана мугалимдер да болуп жаткан маселелерди көп жайылтпоого тырышышат. Сурамжылоодо болгону ар бир төртүнчү ата-эне гана мектепте баласынын акчасы же буюму «эч качан алынып же тартылып алынбагандыгын» белгилешкен. Ар бир төртүнчү ата-эне баласынын бат-бат же убакыт өткөрүп рэкеттерге туш болоорун моюндарына алышкан. Балдардын буюмдары же акчасы тартылып алынбайбы? – деген суроого 48,6 пайыз ата-эне мурда болчу азыр жок деп жооп беришсе, 24,8 пайызы балдарынын акчалары же буюмдары эч качан тартып алынган эмес деп эсептешет. 14,3 пайызы бул мезгил-мезгили менен болуп тураарына ишенимдүү болушса, 12,4 пайызы сейрек кездешет дешет. Кээ бир эксперттердин ою боюнча «азыркы учурда рэкеттер менен болгон факт азайып баратат, анткени балдар алардан качып кетүү жолдорун үйрөнүп калышты», жашы жетелек балдарды тейлөө инспекциясы да мындай көрүнүшкө көбүрөөк көңүл бөлүп калды.

Мектепте рэкет кантип пайда болот?

Мунун эки фактору бар:

- Биринчисин азыраак оокаттуу үй-бүлөлөрдүн балдары түзөт десек болот. Биринчиден баардык жерлерде илинип турган керектелүүчү

товарлардын жарнамалары алардын көздөрүн күйгүзөт. Ал нерселерди ата-энелери эч качан сатып бере албайт. Анан ал же бул буюмдун (жок дегенде бирдеменин!) ээси болууга болгон каалоо аларды мындай кылмышка барууга түртөт.

• Экинчи фактор калктын бардар жашаган бөлүгүнө тиешелүү. Мындай үй-бүлөлөрдүн балдары каалаганынын бардыгына эч күтүүсүз дароо эле ээ болушат. Ошентип алар өздөрүнүн талаптары дароо орундалып турарына абдан көнүп алышат. Кокус бир эле жолу (таптакыр болбогон нерсе болсо деле) каалаганы оорундалбай калса ал бала рэкет болуп чыга келиши ыктымал. Каалаган деген буюмдарга көбүнчө болбогон эле нерсе кирет. (Белгилүү Пьер Ришардын «Оюнчук» деген киносун эсиңерге түшүрчү.) Мындай балдардын суктанган нерсеси болуп бул же тигил билгичтиктер, достук, сүйүү, көңүл буруу эсептелет. Бул жакшы дегенде, ал эми начар дегенде күнөөсүз кордоо, басынтуу жана маскаралоо болушу мүмкүн. Көздөгөнүнө жетүүгө аракет кылуу менен, мындай балдар товар-акча алакасындагы (дүйнөдөгү бардык нерселер сатылат жана сатып алынат!) «достук» мамилелерди түзүшөт.

Сырттан алып караганда мындай балдардын жүрүш-турушун күч колдонуу дегендин ордуна эрки менен колдоо көрсөтүү деп айтууга болот. Анткени алар бул көрсөтүлгөн кызмат үчүн акы төлөөгө даяр болушат. 10–16 жаштагы мектеп окуучуларынын арасында жүргүзүлгөн анкета көрсөткөндөй «бай» балдардын арасында ачыктан ачык симпатияны сатып алгандар жана «кедей» балдардын арасында белгилүү бир даңк үчүн өзүн сатууга даярлар бар. Мындай «достуктун» аркасында кимдир-бирөө башка бирөө үчүн үй тапшырмасын аткарат, кимдир-бирөө бирөөлөрдүн оор жүгүн көтөрүшөт же өзүнүн эрки менен эч качан катышпай турган сырларга тартылышат. Жакшы «кызмат» үчүн байлар аларды кафеге же дискотекага алып барышат, компьютерде ойногонго, «видик» көргөнгө уруксат беришет. Мындай достуктун «кедей» балдар үчүн коркунучтуулугу мында: ал эки жүздүүлөнгөнгө, «бирөөнүн чабарманы болууга» үйрөнөт да, өзүнүн эркин жоготот. «Бай» балдар үчүн коркунучтуулугу мында: «сен мага – мен сага» деген принциптеги мамиле аларды капаланууга, кыжырданууга жана таарынууга алып келет. Анткени, «бай» бала ага көрсөтүлгөн кызмат анын капчыгына түздөн-түз байланыштуу экендигине бат эле көзү жетет.

Мындай учурда эгер балдар өзүнүн ийгиликтери ата-энесинин төлөй алуу жөндөмүнө жараша деп ойлоп алышса, анда алар жеке максаттарын жоготуп коюшарын ата-энелер эстен чыгарбоолору зарыл. Балдарды өздөрүнүн жетишкендиктерин башкалар менен бөлүшүүгө жана андан рахат алуу менен жакшылык жасаганга үйрөтүңүздөр.

Эмне үчүн мектепте рэкет темасы – табу деп аталат?

Мектеп рэкетти тууралуу мектептин администрациясы менен баарлашууга аракет кылганда алар үчүн бул тема жабык тема экендигин түшүнө баштайсың. Көңүлүң, темадан четтеп сүйлөп, буйтоого аракет кылышат. Эмне себептен экендигин эң жөнөкөй түшүнүүгө болот. Балдар арасындагы күч колдонуу деген түшүнүк чоңдор үчүн көтөрө алгыс нерсе. Анткени



биринчи кезекте мындай нерсеге алар жооптуу эмеспи. Ошондуктан болуп жаткан нерселер жөнүндө айтпоого, болсо да жөнөкөйүрөөк кылып көрсөтүүгө аракеттенишет. Ал эми директорлор элден мурун өзүнүн репутациясы үчүн жанын үрөшөт. Таң калыштуусу кээ бир ата-энелер да четте калууга аракеттенүү менен өз баласын жагымсыз нерселерден куткарып жаткандай ойлошот. Андан сырткары ата-энелердин кээ бири өз баласын колдоо, коргоо үчүн: «Балким ага ошондой мамиле кылуусуна өзү күнөөлүүдүр?» деген суроолорду беришет.

Ушинтип ата-энелердин аз гана бөлүгү рэкетти жок кылуу үчүн чечкиндүү киришишет, ал тургай бул алардан өзгөчө эркти талап кылса да.

Бул же тигил баланын башка баланын курманы болуп калуусу кантип келип чыгат?

Себептери ар кандай болушу мүмкүн. Рэкетке туш болгон бала мектепке башкалардан жакшыраак кийим кийип келгени, башкалар ала албаган буюмду ала алгандыгы менен башкалардын көзүн күйгүзүшү мүмкүн. Арийне, бул баарынан да өзүнө анча ишене бербеген жана айланасындагылар менен жакшы мамиледе болгон өтө бош окуучу. Бул дароо эле анын класска кирүүсү менен байкалып калат. Анан кээ бир чогуу окуган окуучулар да мындай азгырыктан кача алышпайт да: «Эгерде сен мага бул же тигил нерсени алып келбесең, мен сени менен дос болбой коём» дешет. Ошондо бош окуучу, албетте жалгыз калбоо үчүн баш ийип берет. Теңтуштарынан кысым алууга жакын окуучулар болуп өзүн өзү төмөн баалаган, тынчы жок, өзүнүн жүрүш-турушун дайыма көзөмөлдөп турган балдар болоору психологдор тарабынан далилденген. Алар үчүн топтун шарттарына теңелүү – өзүн-өзү сыйлоону жогорулатуунун жолу. Теңтуштарынын тобуна тиешелүү болуу жана конформдук жүрүш-туруш өспүрүм балдар үчүн өтө маанилүү боло баштайт.

Эң акыркысы айрым балдардын ата-энелери балдарын «ырайымсыздыкка күч колдонуу менен каршылык көрсөтпөө» деген принцип

менен тарбиялашат. Мындай балдар өзүнө өзү тура алышпайт, туруштук бере алышпайт. Ал эми рэкет эң алды менен күч колдонууга байланышкан эмеспи. Ошондуктан бала жалгыз мындай нерсеге туруштук бере алуусу үчүн өзгөчө туруктуу мүнөзгө ээ болуусу абзел.

Эмнеге балдар арызданышпайт?

Рэкет эреже катары, болуп көрбөгөндөй каардануу менен, эгерде айтып койсо, эмне болоорун айтып коркутат. Анан баланы карамакаршы пикир эки анжы кылат: тартып алууга дуушарланууну улантуу керекпи же улууларга айтуу керекпи? Бирок көпчүлүк учурда ал баары бир корккондуктан жана өзүн күнөөлүү сезгендиктен жаш мафиоздорго баш ийүүнү уланта берет.

Бала өзүнүн «күчтүүлүк позициясы» менен рэкеттерге каршы тура алабы?

Жок, бул таптакыр реалдуу эмес, анткени рэкет өтө каардуулук менен коштолот, уруп согуу эле эмес, кээде өлтүрүп коюу коркунучу же болбосо жакын туугандарын шантаждоо (мисалы, карындашын) менен да коштолот. Ошондуктан баланы өзүн-өзү коргоо үчүн «эркек болууга» чакыруу ката болуп саналат. Ал ата-энеси анын кыйынчылыктарын тең бөлүшөөрүн жана ага кандай учур болбосун жардам берүүгө даяр экендигин билүүсү керек.

Рэкет жөнүндө жана анын курманы болуп калуу коркунучу бар экендиги тууралуу балдар менен баарлашуу керекпи?

Бул суроо жөнүндө алдын ала талкуулоо абзел жана бала ата-энесинин мындай абалдагы: «Эгерде кимдир бирөө сенден бир нерсени талап кылса же коркутса, сөзсүз бизге айт, буга биз киришебиз», – деген позициясынан эч качан күнөм санабагандай болушу зарыл.

Ошол эле учурда балдарга мыйзамдын бар экендигин да эскертип коюу керек. Тилекке каршы, көпчүлүк балдар (ал тургай чоңдор да!) окуу мекемелеринде мыйзам кеңири жайылган эмес деп ойлошот. А чынында ар бир адам ага баш ийиши жана аны коргошу керек. Ким мыйзамды бузса – мейли ал бала болсун – жоопко тартылат. Мунун баардыгын, урматтуу ата-энелер балдарыңарга түшүндүрүшүңөр керек.

Кээ бир ата-энелер баласы зордукчулукка туш болбой тургандыгын билип коюу үчүн анын буюмдарын байкатпай текшере башташат. Бул туурабы?

Мындан көрө үй-бүлөдө ата-эне менен баланын ортосунда ишеништи жаратууга тырышуу керек, ошондо гана бала өзү айтып берет.

Чечүүчү учурда ага толук түркүк болуу керек. Башкача айтканда анын айткандарын толук бойдон олуттуу кабыл алып, класста кандай абал экенин тактоо керек. Коркутуунун курманы болгондугун айткан балага ишенүү керек. Бирок муну менен кээде айрым балдар кандайдыр бир баалуу буюмун жоготуп алгандыгын моюнга алгандын ордуна башка бирөөлөргө шылтай салышы да мүмкүн экендигин унутпоо керек. Же болбосо: кыз гимнастикага баргысы келбегендиктен «формамды уурдатып койдум», – деши мүмкүн.

А эгер бул чындап эле рэкет болсочу?

Дароо бул маселе менен иш алып барган кызматкерлерге: мекеменин башчыларына, окуу бөлүмүнүн башчысына, ата-энелер комитетине билдирүү керек. Көптөгөн ата-энелер дароо баласын башка мектепке которуу жөнүндө ойлонушат. Биринчи кезекте баланы адилетсиздиктен сактоо керек. Андан кийин гана бала ошол мектепте окууну улантабы же башка мектептеби, үй-бүлөдө чечүүгө болот.

Бала болуп жаткан нерселерди жеңил кабыл алыш үчүн эмне кылуу керек?

Баланы уялуу, коркуу, күнөө кылуу сезимдерин өзүндө сактабоосуна үйрөтүңүз. Антпесеңиз ал чоңойгондо же рэкет же анын курмандыгы болуп чыга келиши мүмкүн жана бул өтө оңой. Башкача айтканда, бала өзүнүн тарыхын бир канча жолу айтып бере алгыдай болуш керек жана ага эч ким: «Жетишет, бул бүткөн!», – деп айтпоосу керек. Анын эс архивинде өткөндөгүлөр аз-аздап олуттуу орунду ээлейт. Ошондо гана мурдагы кордоочуларын эч кандай эмоцияга алдырбастан кабылдай алат. Ошондо гана анда баары жакшы деп ишене аласыз.

Ата-энелердин тынчсыздануусун пайда кылуучу баланын жүрүш-турушуна мүнөздүү белгилер:

1. Үйдөгү жүрүш-турушу өзгөрөт: аз сүйлөп калат, абдан шалаакы болуп кетет.

2. Ар дайым мектепке барбоо үчүн шылтоо издей баштайт: ичи ооруйт, башы ооруйт, кускусу келет.

3. Ал жагдайдан «качуу» абалына түшүп калышы мүмкүн. Башкача айтканда мектепке бара жаткандай (убагында ойгонот, жыйналып алып кетет) түр көрсөтөт, а чынында мектепке жетпейт. Үйгө кайтып келет да кадимкидей класста болуп жаткандар тууралуу айтып берет, ал тургай сабагын да кылып жаткандай болот. Эгерде ата-энелер көңүл койбосо, мындай абал өтө узакка созулуп кетиши мүмкүн.

4. Артынан түшүп алган адамдардын каалоосун оорундатуу үчүн күнүмдүк керектеген акчадан да көбүрөөк акча сурашы мүмкүн же ата-энесинен акча уурдашы мүмкүн.

5. Кээ бирлери түнт болуп кетишет, мурдагы достору менен жолукканды токтотушат. Башкалары өзүнөн кичинекейлерге өтө агрессивдүү мамиле кыла башташат, анткени күч колдонуу күч колдонууну чакырат эмеспи.

6. Бул баланын окуусуна да таасири тийбей койбойт. Бала сабагына көңүлү кош болуп, болбогон нерсеге ыйлаак болуп кетет.

7. Анан албетте, денелеринде көгөргөн жерлерди табууга болот. Бул көгөргөндөр кайдан пайда болгонуна ал так жооп таба албайт.



Бул билим сиздин балаңызды мектеп рэкетинен сактоого жардам берет. Ал эми өзүнүн балдары рэкет болуп кеткен ата-энелерге болсо баласын келечектеги монстрга айланып кетүүсүнүн алдын алат.

Мектеп рэкети – мугалимдердин көйгөйү

Акыркы жылдары мектеп рэкетине кабылган окуучулардын саны өсүп келе жатат. Мунун бирден бир себеби болуп балдар өз укуктарын жана милдеттерин билбегендиги эсептелет.

Мугалимдер менен окуучулардын арасында жүргүзүлгөн изилдөөлөр алардын баланын укуктары жөнүндөгү конвенцияны билишпегендигин көрсөттү. Күндөлүктө окуучулардын укуктары жана милдеттери жазылган эмес. Ошондуктан окуучулар өздөрүн мектепте кантип алып жүрүү керектиги тууралуу билишпейт.

«21-кылымдагы жаштарга билим берүү жана ден соолук» коомдук фонду тарых, адам укуктары сабактарынын мугалимдери менен



тарбия завучунун ортосунда тренингдерди өткөргөн. Тренингде балдардын укуктары жөнүндө конвенция, окуучулардын укуктары жана милдеттери тууралуу сабактар өткөрүлдү. Эми мугалимдер муну окуучулар арасында жайылтуулары керек.

4-БӨЛҮМ

ЭКОЛОГИЯЛЫК МҮНӨЗДӨГҮ ӨЗГӨЧӨ КЫРДААЛДАР

4.1. Кургак жердин абалынын өзгөрүшү (топурак, жердин асты, ландшафттар)

Катастрофалык жер чөгүүлөр, жер көчкү, жер астындагы кендерди иштетип чыгуунун натыйжасында жер кыртышынын көчүшү. Оор металлдардын жана топурактагы башка заттардын болжолдуу концентрациясынын жогору болушу. Топурактын интенсивдүү деградациясы ээн талаага айлануу, саздак болуп кетүү. Табигый казып алынуучу кен-байлыктардын түгөнүүсүнө байланышкан өзгөчө



кырдаалдар. Өндүрүш жана тиричилик калдыктарынан топтолгон таштанды, акыр-чикирлер сакталган жайлардын толуп кетишинен чыккан өзгөчө кырдаалдар.

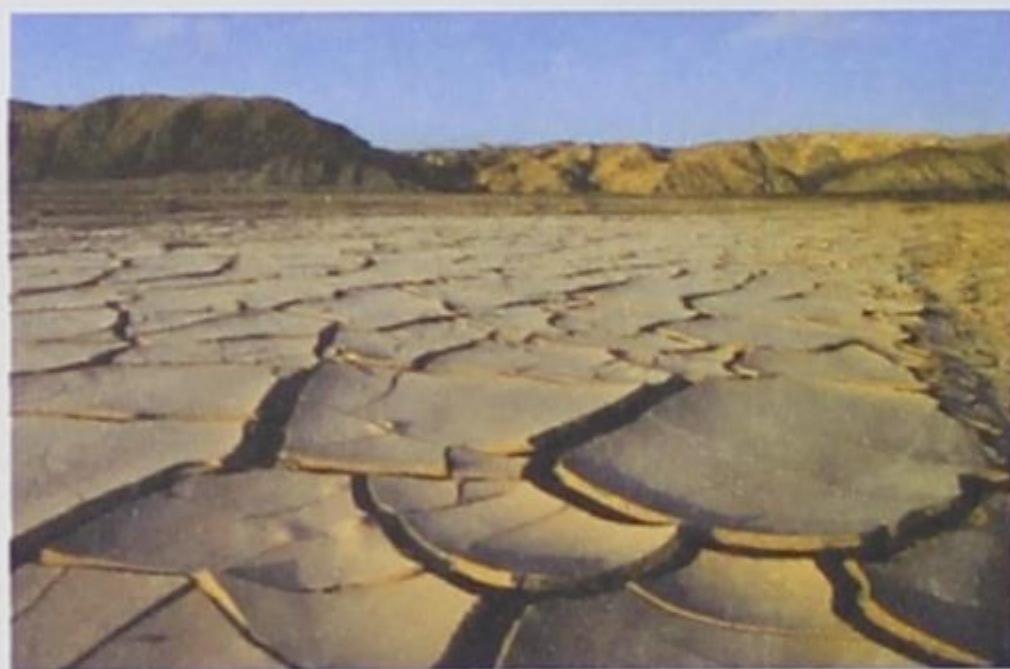
4.2. Атмосферанын мүнөздүү бөтөнчөлүгүнүн жана курамынын өзгөрүшү

Антропогендик ишмердүүлүктүн натыйжасында аба ырайынын же климаттын кескин өзгөрүшү. Атмосферадагы зыяндуу кошулмалардын концентрациясынын чектен ашып жогорулашы, шаардагы ызы-чуунун чектүү уруксат берилген деңгээлден кыйла ашып кеткендиги. Кычкылдуу жаан-чачындын кеңири аймакты түзүшү. Шаарлардын үстүндөгү температуралык инверсиялар.



4.3. Гидросферанын мүнөздүү бөтөнчөлүгүнүн жана курамынын өзгөрүшү

Ичүүчү суунун кескин жетишпестиги. Суу ресурстарынын азайышы. Аномалдуу көп нымдуулук, ташкындоо жана территорияларды суу каптоо.



4.4. Биосферанын мүнөздүү бөтөнчөлүгүнүн жана курамынын өзгөрүшү

Жаныбарлар, өсүмдүктөр түркүмүнүн жоголушу. Биосферанын ресурстарды өндүрүү жөндөмдүүлүгүнүн кескин өзгөрүшү, жаныбарлардын массалык кырылуусу.



5.1. Тиричиликтеги коопсуздук

Кеңири белгилүү болгон көнүмүш билдирүү: «Бизди курчаган дүйнө күтүлбөстүктөргө жык толгон». Бул «күтүлбөстүктөр» өмүр үчүн коркунучтуу болбошу үчүн көп нерсе өзүбүзгө байланыштуу болот.

Электр. Тиричиликтеги электр приборлору

Шаардагы «күтүлбөстүктөр» айылга караганда чындыгында эле көп кездешет жана кооптуулугу жагынан да ар түрдүү.

Бирок шаардыктар үчүн да, айылдыктар үчүн да жалпы кооптонуу – бул электрдин, тиричиликтеги электр приборлорунун кооптуулугу.

Коомдун жашап турушун жана андан ары өнүгүшүн электр энергиясын кеңири колдонбой элестетүү кыйын. Ал жарык берет жана үйдү жылытат, станокторду, машиналарды, транспорт каражаттарын кыймылга келтирет, тиричиликте жардамы тиет. Электр тогунун талашсыз пайдалуу жагы менен катар эле кээде өзгөчө кырдаалдын келип чыгышынын себепкери болуп калышы ыктымал.

Адам электр чыңалуусуна кабылган учурда, электр тогу өзгөчө коркунучтуу туудурат. Электр тогунун таасири адамдын организмде физиологиялык жана рефлектордук өзгөрүүлөрдү чакырышы мүмкүн, алар төмөнкүлөр: эс акылын жоготуу, дем алуу борборунун параличи, клеткалардагы оордуна келбес өзгөрүүлөр, нерв системасынын бузулушу. Мындан тышкары, электр тогунун таасири күйүккө, ткандардын үзүлүүсүнө, кандын бузулушуна алып келет.

Мектеп окуучуларынын электр тогунан жабыркоосу абдан көп кездешүүчү травма.

Электр тогуна урунуунун негизги себептери төмөнкүлөр:

- чыңалуу астындагы ачык өткөргүчкө, же электр өткөргүч линияларынын үзүлгөн жерине кокустан тийип алуу;
- бузулган электр тиричилик буюмдарын, же электр жабдыктарын эксплуатациялоо;
- коопсуздук техникасынын талаптарынын бузулушу;
- коркунучтуу билбөө же барк албагандык.

Электр тогунан травма алууну азайтуу үчүн төмөнкү негизги талаптарды аткаруу керек:

- жерден чыгып турган, салаңдап турган өткөргүчтөргө жакындабагыла жана баспагыла;
- электр тогуна урунган адамга жылаңач колду тийгизбегиле, ал адамдан электр тогунун соккусуна дуушар болосуңар;
- эч качан сууланган колду электр приборлоруна тийгизбегиле, розетканы, ажыратып-туташтыргычты, өткөргүчтөрдү кармабагыла, суу электр тогун эң жакшы өткөргөн өткөргүч;
- коргонуунун жеке каражаттарын колдонуула;
- электр өткөргүчү түшүп калган жерге жакындабагыла.

Турмуш-тиричиликтеги өрттүн себептери:

- 1) от жана тез күйүүчү заттарды этиятсыз колдонуу;
- 2) электр жабдыктарын жана электр приборлорун колдонуу эрежелеринин бузулушу;
- 3) айыл жерлеринде от жагуучу мештерди пайдалануу эрежелеринин бузулушу;
- 4) электр жабдыктарынын жана электр приборлорунун бузуктугу;
- 5) газ жабдыктарын, приборлорун колдонуу эрежелеринин бузулушу.

Өрт коопсуздугунун чаралары:

1. Электр приборлорун колдонгон учурда:

- 1) иштеп жаткан электр приборлорун кароосуз калтырбоо;
- 2) бузулган же колго жасалган электр приборлорду колдонбоо;
- 3) телевизор, электр жылыткычтарын иштетип коюп, уктап калбоо;
- 4) бир розеткага үчтөн көп электр приборлорун сайбоо;
- 5) иштен чыккан электр сактагычына мык, зым ж. б. такпоо;
- 6) колго жасалган электр узарткычтарын колдонбоо;
- 7) электр чырактарын тез күйүүчү материалдар, кездеме, кагаз ж. б. менен оробоо;
- 8) иштеп жаткан электр жабдыктарын ордунан жылдырбоо;
- 9) электрди ажыратып-туташтыргычтарга жана электр розеткаларына кийим-кечелерди илбөө;
- 10) изоляциясы ачылып калган электр узарткычтарын, электр өткөргүчтөрүн колдонбоо керек.

2. Газ приборлорун колдонгон учурда:

- 1) күйүүчү заттарды, буюмдарды газ приборлоруна жакын койбоо;
- 2) газ плитасынын жанына газ баллонун, бензин, керосин, сыр куюлган идиштерди койбоо;
- 3) от жагылган мешти кароосуз калтырбоо;
- 4) газдын жыты чыкканда «104» телефону аркылуу газ кызматына чалуу керек, терезе-эшиктерди ачып, имаратты желдетүү керек.

3. Жылытуучу мешти колдонгон учуда:

- 1) жылытуучу мештин жанына күйүүчү заттарды койбоо;
- 2) жылытуучу мештин жанына бензин, керосин, сыр куюлган идиштерди койбоо;
- 3) жылытуучу мешти кароосуз калтырбоо;
- 4) жаш балдарды кароосуз калтырбоо;
- 5) ширеңке, май чырак жана башкаларды балдар жете албай турган жерге сактоо. Кичине балдар бар болсо, электр розеткаларды атайын капкактар менен жабуу;
- 6) электр өткөргүчтөрүн бекем сактоо же изоляциялоо;
- 7) өрт чыккан учурда тез аранын ичинде «101» телефону аркылуу өрт кызматкерлерине кабар берүү;
- 8) жабыркагандар болсо, «103» телефону аркылуу медицина кызматкерлерине кайрылуу;
- 9) ошондой эле өрт чыкканда универсалдуу же порошок салынган өрт өчүргүч, же кийиз, же кум толтурулган чака, же башка идиштердин болушу керек.

Жогоруда айтылган өрт коопсуздугунун эрежелерин сактоо, сиздин кызыкчылыгыңызда.

5.2. Ис газынан уулануу. Уулануунун себептери

Ис газы. Уулануунун алдын алуу.

Биринчи орунда өстүрүп жаткан мезгилде зыянкечтерден коргоо максатында уулуу химикаттар менен иштетилген нитраттуу жашылчалар, жемиштер, курамында ГМТ (генетикалык модификацияланган түзүүлөр бар тамак-аштар, спирт ичимдиктери (пиво, самогон ж. б.), ичүүчү суу (кайнатылбаган жана чыпкаланбаган), токойдон терилген козу-карындар жана башкалар менен уулануу турат.

Уу болуп организмге киргенде ууланууну, оорууну пайда кылган же өлүмгө алып келген ар кандай заттар эсептелишет.

Уулануунун белгилери төмөнкүлөр:

- 1) жүрөк айлануу, кусуу, ич өтүү;
- 2) көкүрөгү же ич ооруу;
- 3) дем алуунун бузулушу;
- 4) тердөө;
- 5) көп өлчөмдө шилекей бөлүп чыгаруу;
- 6) эстен тануу;
- 7) булчуңдун титиреши;
- 8) дененин калтырашы;
- 9) эриндердин айланасынын, тилдин жана теринин күйүшү;
- 10) теринин өңү кадимки түсүнөн өзгөрүп, дүүлүгүп, так пайда болуп кесилет.

Үй тиричилигинде уулануунун алдын алуу чаралары:

- 1) тиричиликтеги каражаттар, жада калса кир жууган порошокту же соданы сөзсүз түрдө тамак-аштан алыс коюп, балдар жетпегендей жерде сакталышы зарыл;
 - 2) ар бир идиштин же кутунун сыртында жазуусу болуш керек;
 - 3) каражаттарды колдоноор алдында сөзсүз түрдө колдонуу сунуштарын (өзгөчө уулуу химикаттар менен иштеген учурда тыкан окуп чыгыш) окуп чыгыш керек;
 - 4) суюк заттарды куйганда сөзсүз куйгучту (воронка) колдонуп, ал эми чубурма майда заттарды кашык менен салуу керек;
 - 5) көзгө зыяндуу заттарды чачыратып же киргизип албаш керек;
 - 6) колдонулган идиштерди таза жууп кургатуу керек;
 - 7) уулуу химиялык заттар менен иштеп жатканда сөзсүз түрдө атайын кийимдерди кийиш керек (желим колкап, халат, фартук, комбинзон);
 - 8) коргоочу көз айнек кийүү сунушталат;
 - 9) иштеп бүткөндөн кийин, кийген кийимдерди жууш керек;
 - 10) калып калган уулуу химикаттарды сууга, дарыяга, көлгө үйдүн ичиндеги раковинага төкпөстөн эл жашаган жерден алыс жерге жерди терең казып көмүп салуу керек;
 - 11) химикатты (дихлофос, хлорофос) имараттын ичине чачыратып жатканда тамак-ашты, үй жаныбарларын, аквариумду тышка чыгарып алыш керек;
 - 12) химиялык заттар менен ууланган учурда дароо тез жардамга кайрылуу, врачты ошол замат чакыруу керек.
- Ис газы же автомобилден чыккан газ менен ууланган учурда:
- 1) жабырлануучуну газдын таасиринен алыстатуу;
 - 2) жабырлануучуну таза абага алып чыгуу;
 - 3) тез жардамды чакырып, ал келгенче жабырлануучуну ыңгайлуу абалга коюу керек;
 - 4) дем алуусун көзөмөлдөө керек;
 - 5) эгер дем алуусу токтоп калса жасалма жол менен дем алдырууга даяр болуу керек.

5.3. Шаар транспортундагы авариялык мүнөздөгү өзгөчө кырдаалдар

Шаар ичинде тынымсыз транспорт каттамдары, айдоочулардын жетишсиз деңгээлде даярдыгы, жол кыймылынын катышуучуларынын тартипсиздиги жана көптөгөн башка себептер авария мүнөзүндөгү өзгөчө кырдаалдарды пайда кылат.

Шаардык транспорт өтө көп санда жана өтө кооптуу. Магистралдарда жана шаар көчөлөрүндө тынымсыз жүк ташуу, элдерди ташуу

жүргүзүлөт. Бул агымда жеңил транспорттор ар кандай билими бар айдоочулар, тажырыйбалуу жана өз ишине жоопкечиликти ден соолугу, психикалык абалы ар түрдүү автомобиль айдаганды сүйүүчүлөр менен башкарылат жана алардын арасында техникалык жактан талапка жооп берген жана жооп бербеген унаалар да кездешет.

Көп учурларда жогорку ылдамдыкта жарышуу, жол кыймылынын эрежелерин одоно бузуу жана мас абалда транспортту башкаруу кездешет. Ошондой эле жолдун абалын да эске алуу керек.

Автотранспорт азыркы учурда өтө кооптуу болуп саналат. Эгер темир жолдо ар бир 1 млрд километрге эки адам өлүмү катталса, аба каттамында 6, ал эми автотранспортто 20 киши катталат.

Автокырсык учурунда айдоочу, жүргүнчү жана жөө адамдар да жабыркайт. Статистикалык маалыматтарга таянсак, 65% чейин жабыркагандар окуя болгон жерде эле жан беришет, 2/3ден көбү транспорт ичинде.

Көп учурларда мектеп окуучулары жөө жүрүшөт. Жол кырсыгын жана травматизмди кыскартыш үчүн төмөнкү эрежелерди сактоо керек.

Жөө жүргүнчүлөр – окуучулар! Дайыма жолдо жүрүүнүн эрежелерин сактагыла!




- Жолдон өтөөр алдында жолду карагыла. Биринчи солго анан оң жакка карагыла. Жакын жерде транспорт жок кезде гана жолдон өткүлө.
- Жол чырактын кызыл белгиси күйгөндө эч качан жолдон өтпөгүлө.
- Капыстан жолго чуркап чыгууга болбойт. Чуркап бара жатканда жолдо келаткан транспорттор көрүнбөй калат.
- Жолдон өтүп бара жатканда сүйлөөгө, артын кылчактап кароого болбойт. Өтө этият болуу керек.
- Эгер бир нерсени колунардан түшүрүп алсаңар дагы, жолдон өтүп бара жатып токтоого болбойт.
- Жолду кыска жолдон эмес атайын ыңгайлаштырылган жерден гана кесип өтүү керек.
- Транспорт өтө жакын келген учурда, чуркап өтүп кетем деп шашпаш керек.
- Жолго чыгаардан мурда абалды көзөмөлдөө керек.
- Аба ырайынын шарттарына жараша жолдон абайлап өткүлө.
- Жолдон топтошуп өткөнгө аракет кылгыла.
- Жолдон өтүүдө жер үстүндөгү жана жер астындагы өткөөлдөрдү пайдалангыла.

Болбойт!

- Жолдун тыюу салынган бөлүгүнөн өтүүгө.
- Жол чырактын тыюу салынган белгиси күйгөндө өтүүгө.

- Жолду кесип өтүп баратып токтоп калууга.
- Уруксат кылынбаган жерде транспорт күтүүгө.
- Жолдо ойноого.

Эсиңерде болсун!

-  Жол чырактын кызыл белгиси өтүүгө **ТЫЮУ САЛАТ**
-  Жол чырактын сары белгиси өтүүнү **ЭСКЕРТЕТ**
-  Жол чырактын жашыл белгиси өтүүгө **УРУКСАТ БЕРЕТ**

Мектеп окуучулары жол транспорт кырсыгына автотранспорт каражаттарына түшүүдөн кабылышат. Мындай кырдаалдарда жашоону улантуу үчүн төмөнкү эрежелерди сактагыла.

Коомдук автотранспортто жүргөн кездеги Жүрүш-туруш эрежелери

Милдеттүү түрдө бул эрежелерди сактоо зарыл:

- 1) коомдук транспортто жүргөндө (же башка транспорт) транспорттун терезесинен башты чыгарбагыла жана кармагычтарды кармагыла;
- 2) автобусту (трамвай, троллейбусту) аялдамада күтүп жатканда транспортко 0,5 м ден ашык жакындабагыла;
- 3) машина (автобус, троллейбус) аялдамага келгенде, биринчи катарга турууга шашпагыла;
- 4) транспортко киргенде, көпкө кармалбастан салонго өткүлө;
- 5) транспорттон тротуарга түшкөн соң автобус, троллейбус же трамвай жүрүп кеткенде гана көчөнү кесип өтүүгө даярдана баштагыла.

Авария учурунда

- 1) кандай гана кырдаал болбосун өзүңөрдү токтото билгиле;
- 2) жүргүнчүлөр тезинен топтолушу керек. Полго же отургучтарга жатып, башты кол менен калкалап, балдарды денеңер менен жаап, булчуңдарды каткыла;
- 3) автотранспорт толук токтогондон кийин гана чыгып кеткиле;
- 4) травма алуу же өлүм болбосун үчүн автотранспорттун кыймылы токтой электе сыртка чыкпагыла;

- 5) авариядан кийин тезинен кырдаалды транспорт каражатынын абалын, коркунуч туудурган чыныгы факторлорду баалагыла;
- 6) травманын ар кандай деңгээлин жана жол транспорт кырсыгынын бардык катышуучуларынын абалын аныктагыла;
- 7) автотранспорттон өз алдыңарча чыгууга аракет кылгыла жана жабыркагандарга автотранспорттон чыгууга жардам бергиле. Буларды жасоого мүмкүн болбосо, тынчтанып, чапчаң кыймыл-аракет жасабай, ыңгайлуу абалда жатып жардамга чакыргыла, куткаруучуларды күткүлө;
- 8) автотранспортту эшик, терезе, люк аркылуу таштап чыгып кеткиле, эгер айнек тоскоол болсо, аны сындыруу керек;
- 9) өзгөчө кырдаал болгон жайдан алыс, коопсуз жайга тургула.

5.4. Суудагы коопсуздук

Жай мезгили – эс алуу үчүн эң сонун учур. Өзүң үчүн, ден соолугуң үчүн сууга түшүү жакшы маанай тартуулайт, андыктан жакшы сүзүүнү өздөштүрүп, сууда жүрүү эрежелерин жетишээрлик билишиң керек.

Сууга узак убакыт бою түшкөнгө болбойт, суук тийип калышы мүмкүн. Эгер чыйрыксаң, денеңдин калчылдаганын сезген болсоң, дароо суудан чыгып, жээкти бойлой кыска убакытка тез чурка.

Сууга түшүүнүн узактыгы абанын жана суунун температурасына, нымдуулукка жана шамалдын күчүнө байланыштуу болот. Сууга түшүү үчүн эң жакшы шарт – ачык, шамалы жок 25°C жана андан ашык температурадагы аба ырайы. Ошондой эле сууга түшүүнү 18°Cден баштаса болот (1-таблица).

1-таблица

Суунун температурасы, °C	Сууга түшүү убактысы, мүн.
18	6–8
20	10–12
20дан жогору	15 мүнөткө чейин

Тамактанган соң 1,5 сааттан кийин сууга түшүү сунуш кылынат. Көбүнчө балдардын пляжында болгон оң, анткени ал жер жакшы, талапка ылайык кырсыкты алдын алуучу зарыл каражаттар менен камсыз болот. Эсиңерде болсун, балдар чоң кишилердин көзөмөлүндө гана сууга түшө алышат.

Пляждын территориясында медициналык пункт жана күндөн калкалоочу серелер курулушу керек.

Куткаруу кызматынын өкүлдөрү менен биргеликте түзүлгөн атайын комиссиянын текшерүүсүнөн кийин гана пляжды ачууга уруксат бергиле.

Балдардын сууга түшүү учурундагы коопсуздугунун жоопкерчилиги сууда сүзүү жана куткаруу боюнча инспекторго жүктөлөт.

Балдарды 10дон ашпаган группада, 10 мүнөттөн түшүрүп, суудан чыккан соң линейкага тургузуп, бирден жоктоп чыгуу күзөтчү-тарбиячынын милдети.

Сууда сүзгөндү билбеген балдарга ден соолукту чыңдоо лагеринин же балдар мекемелеринин жетекчилери өзүнчө машыгуу жүргүзүшү керек.

Кырсыкты болтурбоо үчүн, балдарга сууда өзүн алып жүрүү эрежелерин жана оор кырдаалдарда эмне кылуу керек экендигин түшүндүрүү керек.

Эгер сен кайыкта болсоң:

– кароосуз калган жана техникалык жактан бузук кайыктарды пайдаланба;

– мас абалда кемеге түшүп сейилдебе;

– сууда сүзүп бара жатып, бир кайыктан экинчи кайыкка өтүп олтурба;

– караңгы киргенден кийин сүзүүчү каражаттарды (кайык, катер, катамаран) колдонбо.

Эгер сен:

– чарчап турсаң;

– күн өтүп кеткен болсо;

– ачкарын болсоң;

– суусап турган болсоң;

– ооруп айыккандан кийинки, ошондой эле спирт ичимдиктерин ичкенден кийинки абалда болсоң сууга түшүүдөн өзүңдү токтотуп койгонуң жакшы болот.

Эсиңерде болсун:

– сууга уруксат кылынган орунда гана чоңдордун көзөмөлүндө түшүү керек;

– тааныш эмес, балыры көп, алыс жерлерге чейин барууга тыюу салынат;

– кайыктын, катамарандын артынан кубалап, асылууга, жабышууга болбойт;

– күн бүркөктө же катуу шамал башталганда сууга түшүүгө болбойт;

– үйлөмө матрацтарда, жаздыкчаларда, дөңгөлөктүн камерасында сүзүүгө болбойт, ал жарылып кетсе, адам кокусунан терең

жерге түшүп кетет, бул сүзгөндү жакшы билгендер үчүн да коркунучтуу;

– көпүрөлөрдөн, тосмолордон, кеме токтоочу жайлардан, кайыктан жана катерлерден сууга секирүүгө болбойт.

Чөгүп бара жаткан адамдын өзүн-өзү сактоого кылган иш-аракети

Кырсыктан оолак болуу үчүн балага сууда жүрүүнүн эрежелерин түшүндүрүп жана оор учурлардан кантип чыгып кетүүнү үйрөтүү керек.

Сууга чөгө баштаганда өзүн жоготпой, шашпай, тынчтыкты сактоо менен өзүн-өзү сактап калууга мүмкүн. Сууга чөгө баштаганда өпкөгө көбүрөөк дем алып, вертикаль абалда турууга аракет жасоо керек. Кескин кыймыл жасабоо керек, анткени суу оозго, өпкөгө тез толуп, буттун тарамыштары түйүлүп калат. Терең дем алып, абаны өпкөдө 30 секунда кармоого аракет кылса натыйжалуу болот.

6-БӨЛҮМ

ЖАРАТЫЛЫШТАГЫ КООПСУЗДУК

6.1. Жаратылыш шартындагы өзгөчө кырдаалдар. Көз карандысыз жашоо, коопсуздук, билгичтиктер жана көндүмдөр

Жаратылыш шартында өзгөчө кырдаал учурунда адам же адамдар тобу көз карандысыз жашоо өткөрүүгө муктаж болушат.

Көз карандысыз жашоо – бул бир адамдын же бир нече адамдардын тобунун критикалык акыбалга жеткенде, жаратылыш менен жеке-жеке жашоосу.

Мындай көрүнүш кесиптик өзгөчөлүккө жараша болушу мүмкүн, мисалы, геологдор, геофизиктер, изилдөөчүлөр, нефтичилер, гидрологдор ж. б. азыркы убакта бул адистер вахталык ыкма менен иштейт, б. а. 15–30 күн алмашуу менен. Вахталык ыкма – акча каражатын үнөмдөө үчүн колдонулат, ошондуктан кымбатка туруучу бардык шарттары бар поселектор курулбайт. Жогоруда көрсөтүлгөн кесиптеги адамдардын көз карандысыз жашоосу алдын-ала даярданып, өз каалоосу менен болот.

Көз карандысыз жашап кетүүгө муктаж болгондук, бул кадыресе транспорт каражаттарынын аварияга учураганынан улам, жашоонун мындай учурларына даяр эмес адамдар үчүн жаратылыш менен жеке-жеке калуу абдан оор жана татаал. Көз карандысыз жашап кетүүнүн эки түрүндө тең башкы тапшырма – тирүү калуу, адегенде коркууну токтотуу зарыл, бири бирине жардам көрсөтүү (өзүнө-өзү), мүлктү жана шаймандарды сактоо, убактылуу жай даярдоо, кырдаалды анализдөө (байланыш түзүү, багыт табуу, тирүү калуунун планын иштеп чыгуу) азык жана суу табуу, сигнал берүүчү каражаттарды даярдоо керек.

Көз карандысыз жашоо шартында тирүү калуунун зарыл шарты болуп адамдын же адамдар тобунун өмүрдү жана ден соолукту сактап калууга болгон иш-аракети саналат.

Биринчи аракет – бул жашынууга жай куруу. Убактылуу баш калкалоого тент, плащ-чатырлар, кардан оюк жана үңкүрлөр, бутак же башка каражаттардын жардамы менен алачык жасаса болот. Баш калкалоочу жайдын жанына тамак-аш даярдоо, жылынуу, кийим-кечени кургатуу үчүн от жакса болот.

От жагуунун түрлөрү: нодья, жылдыз, алачык, кудук ж. б. Алачык түрүндө үйүлгөн кургак бутактар баарынан жакшы күйөт. Отту өсүмдүктөрдүн кабыгынан, болсо лубанын, кургак дарактардын та-

мырынан, таяктардан же жиптерден алса болот. Барынан жакшысы же таштарды бири бирине ургулоодон жалын чыгат (таш гранит сыныгы болуш керек, анткени үбөлөнмө таштар жумшак келип, жалын чыгара албайт). Ошондой эле отту болотту болотко кайраштыруу менен же катуу ташты болотко кайроо менен алса болот.

От жагууда өрт каптап кетүүсүнө жол бербөө керек, ошондуктан алдын-ала даярдалган, тазаланган жайда гана, дарактардан (өзгөчө кургак) алыс жана бийик, ачык жерге жагуу керек.

Мындай шартта учуп бара жаткан самолёттон, вертолёттон, ал гана эмес атайын спутник байланышынан (сууда же кургакта болгон авариялардан куткаруунун эл аралык системасына кирген) отту көрүү жеңил болот.

Оттун абадан көрүнүп туруусу үчүн, ага көк бутактарды жалбырагы менен (же арчаны, карагайды) же көк чөп салып түтөтүү керек. Ошондой эле, күн ачык, шамалсыз аба ырайы болуп турганда оттон чыккан түтүн созолонуп көтөрүлөөрүн эске алуу керек, бийиктеген сайын (алсыз болсо да) түтүн «жашынат». Эгер аба ырайы бүркөк болуп турса, оттон чыккан түтүн анча-мынча шамалдан дароо «жашынат» жана жер үстүнө төшөлгөндөй болот. Бүркөк, бирок шамалсыз аба ырайында түтүн оттун тегерегинен чыкпайт, адамдар үчүн жагымсыз жагдай түзүп, көздү «жеп» баштайт, мындан улам жаш агат.

Мындай шартта адам өзү уулуу газ жана күйүү продуктулары менен ууланып калышы мүмкүн, азык-түлүктөр (компоненттер) болсо күйүүгө дуушар болот. Кайың күйүп жатканда, мисалы, өзгөчө чоң, жоон бутактардан кара түтүн чыгат, бирок кайың жылуулукту көбүрөөк берет, анын дүмүрлөрү көпкө чейин таптуу турат. Бул башка катуу түркүмгө кирген эмен, клен, лиственница ж. б. да тиешелүү. Липа, байтерек, карагай, кызыл карагай бат күйөт, табы азыраак болуп, чогуу тез эле өчөт. Липанын түбүнүн кабыгын колдонуу да жакшы. Липанын (кургак болобу же суубу) кабыгы башка дарактын түрлөрүнө караганда жакшы сыйрылат жана ал сөңгөктүн жээги менен кетет, ал эми кайың туурасынан сыйрылат.

Жогоруда айтылгандарды эске алып, отту ачык, бийик же жантаймаларда жагуу керек, ошондо гана анын түтүнү отту «айланбай», өзүнөргө күнүрт аба ырайында ыңгайсыздык түзбөстөн, төмөн карай кетет.

Азык менен камсыз болуу, ачкачылыктан кутулуу үчүн бадалдын жаш бутактарын жана жалбырактарын (липаны, орешникти ж. б.), ошондой эле өсүмдүктөрдү (уулуу эместерин) жесе болот. Уулуу өсүмдүктөргө меңдубана, цикута, бөрү мөмөсү, вольче лыко, карга көз ж. б. кирет. Өсүмдүктөр сыяктуу эле көпчүлүк жемиштердин, дарылык касиети болот, бирок кайсынысы экенин билүү керек. Уулуу мөмөлөр жана өсүмдүктөр катуу ууландырышы мүмкүн.

Суусаганды басуу үчүн (суу ичүү) уулуу эмес өсүмдүктөрдү, ошондой эле ширелүү жалбырактуу жана мөмөлүү, дарактардын жаш бутактарын колдонсо болот. Булар – камдагандар жана табигый суу булактары, кайнар булактар, дарыя, көл, көлмөлөр, ошондой эле атмосфералык жаан-чачындар (жамгыр, кар, шүүдүрүм, кыроо, муз) түгөнгөн учурда пайдаланылат. Суу издөө нымдуу топурак жана жайыла дүркүрөп өскөн өсүмдүктөр боюнча алардын сабактарынын жана биорамкаларынын жардамында ишке ашырылат. Сууну жугушсуздандыруу күмүш, чыпкалоо, пантоцид таблеткасы (1 литр сууга 1–2 таблетка салып, 30 мүнөт кармоо), йоддун (1 литр сууга 8–10 тамчы), кайнатуу жолдору менен жүргүзүлөт.

Жээгенге боло турган козу карындарды терип, шишкебек сыяктуу чыбыкка тизип отко же чокко бышырып жесе болот. Айтмакчы, көк бутактардан витаминдүү ысык чай жасаса болот. Бул үчүн көк бутакты жоон жагын отко жакын кармап, ичке жагын кружкага, чыныга же кадимки полиэтилен баштыгына тосуу керек. Көк бутактын кабыгынан суюктук бөлүнөт, аны төмөн агызуу керек. Бул максатта жумшак түркүмдөгү дарактар – липа, мажүрүм тал, кызыл талды пайдаланса болот. Эгер мажүрүм тал, кызыл тал өссө, анда бул жер астындагы суунун жакын экендигинин белгиси.

Козу карын издөөдө уулуу козу карындар (мухомор, лисички, опята, бледные поганки) кезиксе үзбөгүлө, багыш, бугулар (ичегисиндеги курттан кутулуш үчүн) мухомордон анча-мынча жешет.

Авария болгон жерде көлмө (дарыя, көл) бар болсо, бутактардын жардамы менен – оозуна кармоочусун дарактын кабыгынын буласынан, ал эми жаркырактын ордуна төөнөгүчтү, ар кандай жаркылдак буюмду колдонуп, балык кармоону уюштурса болот.

Куштарга аңчылык кылуу үчүн бутактан же кабыктын буласынан кармагыч жасап – жабылып калуучу торчо жасаса болот.

Табигый таңуучу материал катары (транспорт каражаттарынан болгон авария учурунда травма алганда) мох, кургак чөп, липанын, кайыңдын, мажүрүм талдын, кызыл талдын майда сыйрылган кабыгынын буласын пайдаланса болот.

Эгерде жакынкы калк жайгашкан пунктка жол же дарыя алыс болсо, жакшылап жайгашып, дароо от жагып, бактын бутагына SOS белгисин чыгарып, кар бар болсо SOS белгисин таптап жана бутак менен белгилеп коюу керек. Түнкүсүн бир нече SOS белгиси түрүндөгү (түтүнсүз жана жалынсыз) от жаккыла.

ПСНД сигналдык патрон бар учурда күндүзү ачык-кызгылт сары түстөгү, түнкүсүн ачык кызыл түстөгү патрон колдонулат.

Эгерде ачык жер жок болсо, SOS белгиси түрүндөгү бадал кесилет.

Белгилердин өлчөмү 6×1 м – $6 \times 1,5$ м; чоң кишинин кадамы менен бул болжол менен 7×2 же 7×3 кадам болушу керек.

Белгини сары же кызгылт сары түстөгү материалдан жасаса алыстан жакшы көрүнөт.

Калктуу конушту же жолду (трассаны) көздөй баратканда, жергиликтүү багытты билүү керек. Түндүк жарым шарына багыт алганда түшкө маал далыны күнгө салып туруп аныктаса болот (түштө күн зенитте болот). Көлөкө түндүккө көздөй багытты көрсөтөт, сол жакта батыш, оң жакта – чыгыш. Жергиликтүү чак түштү узундугу 0,5–1 м вертикаль шырыктын көлөкөсү аз-аз узарып калганынан улам баамдаса болот.

Эртең менен саат 6–7лерде күн чыгышта, ал эми кечки 7де батышта (жыл мезгилине жараша күн ар кандай, мисалы, жайында күндүн чыгышы – таңкы 5те, кечкисин – 8–9да батат) болоорун эске алуу керек.

Түштүк багытты болсо ийне жалбырактуу дарактардын түштүк тарабына чайырдын көп топтолушунан аныктаса болот. Жарлардын түштүк тарабындагы кар бат эрийт. Дарактын түндүк тарабына эңилчек көп өсөт, дүмүрдүн жашын билгизген шакекчелери түштүк тарапка кеңеет. Түндүк менен түштүктү ажыратууну кумурскалар аркылуу да тапса болот, түштүк тарабына көбүрөөк чогулат. Козу карындар адатта дарактын түндүк жагынан өсөт. Жергиликтүү багытты таап жана өзү турган жерди аныктаган соң, калктуу конушка баруучу жолду же транспорт магистралын табуу керек.

Тоңуп турган көлчүктөн өтүүдө сак болуу зарыл, көлчүктөгү муздун калыңдыгы (дарыяда андан бетер) четинде жана ортосунда бирдей болбойт.

Көлдөгү муз жер алдынан жылуулуктун чыгышынан улам жука болушу мүмкүн, ал эми дарыяларда агым күчтүү болгондуктан муз жукараак болот.

Кышкысын 4–5 см калыңдыкта тоңуп турган муз үстүнөн өтүүгө уруксаат берилет, муздун калыңдыгы күзүндө жана жазында 10 см ден кем болбошу керек. Катуу, бекем түссүз муз көгүш же жашыл түстө, бир аз алсызыраагы ак-саргыл болсо, борпоң, көндөйү, оюугу бары коркунучтуу болот.

Кетип бара жатканда муздун оюугуна түшүп кетпеш үчүн төмөнкүлөрдү эске алуу жана аткаруу керек:

- 1) эгерде баратканда муз жарылып же сына баштаса, тезинен муз тээп же жөргөлөп жээкке кайткыла;
- 2) музга ар дайым колго таяк алып, чөнтөгүңөргө бурагыч же бычак салып чыккыла. Бул буюмдар муздан же оюктан чыгып кетүүгө жардам берет;
- 3) өзүңөр менен жүк алып жүрсөңөр, музга чыгаардын алдында аны чечип жана эки чоң бутакка бекемдеп байлап, аягын эки колго кармап, б. а. чана катары пайдаланса болот;

- 4) адамдардын чоң тобу муз 7–9 см (бул чоң кишинин алаканынын жазы өлчөмү болот) калыңдыкта болсо өтүүгө болот, ошентсе да, ар бир адам бири-биринен 5–6 м аралыкта басышы керек;
- 5) муздун үстүнөн анын бекемдигин текшерүү үчүн секирүүгө болбойт, өзгөчө агымы катуу жерде жана жер алдынан жылуулук чыгуучу жерлерде;
- 6) тоңуп турган суунун үстүнөн жүк жана лыжа менен өтүү тобокелге салгандык болот, жүктү лыжага бекитип, ал эми таяктарын сүйрөгүч катары пайдаланса болот.

Эгерде силердин салмагыңарды көтөрө албай муз сынып кеткен болсо:

- 1) оор, сыйгаланма буюмдардан тезинен кутулуу;
- 2) жыгылган жердеги муздан чыгууга аракеттенгиле (силер тайгаланып кеткенде муз сынып кетиши мүмкүн);
- 3) кийимди тез чечүү керек, анткени алгачкы минутадан тартып сууга толук чыланганга чейин, адамды суунун үстүндө кармап турат;
- 4) муздун үстүнө «бурама буроо» ыкмасы менен, б. а. далыдан ичти көздөй тоголонуу керек;
- 5) музга курч нерселерди (бычак) сайып, ага кармалып туруу керек;
- 6) тешилген муз күбүрүнөн өз изиңер боюнча алысташыңар керек.

Компасыңар бар болсо (мисалы, саатта), аны пайдаланса болот, бирок ар бир жерде өзүнө тиешелүү компастын магниттик жебеси жана географиялык меридиандын багыты түзгөн бурчка түзөтүү киргизилип турат (учкучтарда учуу картасында мындай маалымат болот); ушунун өзү чоң компаска да тиешелүү болорун эске алуу керек. Ошондуктан компастын көрсөтүүсүн күндүн абалы жана башка багыттар боюнча тактоо керек. Түнкүсүн жылдыздарга карап багыт алса болот, ал үчүн чоң жаркырак жылдыздардын (Алтын Казык жылдызынын, Чоң Жетигендин ж. б.) абалын аныктоо керек. Эгерде бир нече күн жол жүрүүгө туура келсе, авария болгон жерден күнгө, эңилчекке, кумурскалардын уюгуна карап багыт алуу жана ошол жерде түнөп, эртең менен эрте, таң жаңы аткандагы белгилерге байкоо жүргүзүп сапарды улантуу керек.

Транспорт каражаттарынын бардык түрлөрүнүн абалын (самолёт, вертолёт, автомобиль, башка каражаттар) эске алуу менен аларды пайдаланаардан мурда өтө зарыл нерселерди биринчи кезекте чакан топтомдон турган медициналык кутучаны, бычак (мергенчилик же ашкана) ж. б. нерселерди даярдап, салып коёт.

Эң башкысы – ар кандай, эң татаал кырдаалдарда өзүн жоготпой, өз күчүнө, акылына жана ийгилигине ишенүү керек.

7.1. Жарандык коргонуунун мамлекеттик системасы

Кыргыз Республикасында 2010-жылга чейин эки система, калкты жана аймакты өзгөчө кырдаал учурларынан коргоо өкүм сүрүп келген: Жарандык коргонуу (ЖК) – согуш мезгилинде өзгөчө кырдаалдардан коргоо системасы жана табигый, техногендик мүнөздөгү өзгөчө кырдаалдарды жоюу жана алдын-алуу боюнча Бирдиктүү мамлекеттик система (ОКБМС).

Бул эки системанын ченемдик укуктук камсыздоону талдоо жана бул эки системанын ишмердүүлүгү бул эки система маңызы жагынан бири бирин кайталаганын көрсөткөн. Аларда бир эле башкаруу органы бирдей эле күч жана каражаттар, коргоонун бирдей ыкмалары жана жөндөмдүүлүктөрү орун алган.

Бүгүнкү күндө Жарандык коргонуу өз актуалдуулугун жоготуп, көптөгөн жоболору эскирди.

Табигый жана техногендик мүнөздөгү өзгөчө кырдаалдарды жоюу жана алдын-алуу боюнча тынчтык мүнөздөгү өзгөчө кырдаалга багытталган Бирдиктүү мамлекеттик система тийиштүү өнүгүүгө жетише алган жок.

Бул эки системанын ченемдик укуктук жактан камсыздоодогу бири бири кайталоосун жана ишмердүүлүгүн жоюу максатында тынчтык сыяктуу эле согуш мүнөзүндөгү өзгөчө кырдаалдарда калкты жана территорияларды коргоонун жаңы ар тараптуу, комплекстүү системасын түзүү зарылчылыгы келип чыкты.

Бүгүнкү күндө Кыргыз Республикасындагы башкаруу органдары, мамлекеттик Жогоруда аталган системанын арналышын, функцияларын жана милдеттерин бириктирүүнүн негизинде, ошондой эле «Жарандык коргонуу жөнүндө» жана «Калкты жана территорияларды табигый жана техногендик мүнөздөгү өзгөчө кырдаалдан коргоо жөнүндө» деген эки мыйзамдын жоболорунун негизинде «Жарандык коргонуу жөнүндө» мыйзам иштелип чыккан. Эки системаны бириктирүү процесси уюштуруучулук мүнөзгө ээ жана кошумча финансы каражатын талап кылбайт.

Азыркы учурда калкты жана территорияларды тынчтык жана согуш мезгилинде өзгөчө кырдаалдан коргоо боюнча функцияларды аткара турган Кыргыз Республикасынын коомдук бирикмелери жана ыктыярдуу уюмдары, башкаруу органдары, мамлекеттик органдар-

дын, жергиликтүү өз алдынча башкаруу органдарынын күчтөрү жана каражаттары элементи болуп эсептелген жалпы мамлекеттик система – **Жарандык коргонуунун Мамлекеттик системасы (ЖКМС)** түзүлдү.

ЖКМС Кыргыз Республикасынын улуттук коопсуздук системасынын алдында түзүлгөн система болуп саналат.

Жарандык коргонуунун Мамлекеттик системасынын негизги максаттары:

- Калкты жана территорияларды өзгөчө кырдаалдардан коргоону камсыздоо боюнча укуктук ченемдерди иштеп чыгуу, ишке ашыруу;
- өзгөчө кырдаалдын алдын-алууга жана өзгөчө кырдаал учурунда өндүрүштүк, социалдык багыттагы объектилердин туруктуу иш-тешин жогорулатууга багытталган максаттуу жана илимий-техникалык программаларды ишке ашыруу;
- Жарандык коргонуу боюнча башкаруу органдарынын, мамлекеттик органдардын, жергиликтүү өз алдынча башкаруу органдарынын күчтөрүнүн жана каражаттарынын даярдыгын камсыздоо;
- Жарандык коргонуу жаатында маалыматты чогултуу, иштеп чыгуу, алмашуу жана берүү;
- мамлекеттик органдардын жана бардык деңгээлдеги жергиликтүү өз алдынча башкаруу органдарынын жетекчилерин жана кызматкерлерин даярдоо жана квалификациясын жогорулатуу;
- калкты өзгөчө кырдаалдар учурларына окутуу;
- өзгөчө кырдаалдардын социалдык-экономикалык кесепеттерин прогноздоо жана баалоо;
- өзгөчө кырдаалдардын алдын-алуу боюнча иш-чараларды өткөрүү;
- өзгөчө кырдаалдардын кесепеттерин жоюу үчүн финансы жана материалдык резервдерди түзүү;
- Жарандык коргонуу жаатында өнөр жай коопсуздугунун өрткө каршы көзөмөлүн жана контролдоонун мамлекеттик экспертизасын ишке ашыруу;
- өзгөчө кырдаалдардын кесепеттерин жоюу;
- калкты, материалдык жана маданий баалуулуктарды коопсуз аймакка алып кетүү;
- коммуналдык-техникалык кызматты жана коммуникацияны калыбына келтирүү;
- медициналык жардам көрсөтүү, калктын жашоо-тиричилигин камсыздоо боюнча иш-чараларды жүзөгө ашыруу;
- калкты жана территорияларды өзгөчө кырдаалдан коргоо жаатындагы эл аралык кызматташуулар;
- согуш жана тынчтык мезгилдерде пайда болгон коркунучтар жөнүндөгү кабарларды калкка өз убагында жеткирүү үчүн кабардар кылуу жана байланыш системасы, башкаруунун запастык пункттарын, радиацияга каршы жашынуучу жайды даярдоо жана кармап туруу;

▪ өзгөчө кырдаалдар учурунда суу булактарын жана суу менен камсыздоочу системаларды, фураж, азык-түлүктөрдү, өсүмдүктөрдү, малдарды коргоо;

▪ өзгөчө кырдаалда авариялык-куткаруучу жана башка кечиктирилгис иштерди жүргүзүү;

▪ радиоактивдүү, химиялык, биологиялык жана башка булганууларга туш болгон аймактарды аныктоо жана белгилөө;

▪ калкты, техникаларды, имараттарды жана башка объектилерди жугушсуздандыруу боюнча иш-чараларды өткөрүү;

▪ түстүү жана маскировканын башка түрлөрү боюнча иш-чараларды өткөрүү;

▪ табигый жана техногендик мүнөздөгү боло турган өзгөчө кырдаалдардан калк жана территориялар үчүн коркунучтарды баалоо боюнча изилдөөлөрдү ишке ашыруу;

▪ башка иш-чараларды өткөрүү;

▪ Жарандык коргонууга киришүү жана уюштуруу мамлекеттин маанилүү функцияларынын бири, Кыргыз Республикасынын улуттук коопсуздугун камсыздоонун курамдык бөлүгү болуп саналат;

▪ Жарандык коргонуу Кыргыз Республикасында территориялык-өндүрүштүк принцип боюнча уюштурулат жана жүргүзүлөт;

▪ Жарандык коргонуу боюнча иш-чараларды пландоо жана жүзөгө ашыруу Жарандык коргонуу башкармалыгынын органдары тарабынан экономикалык, табигый жана башка мүнөздөмөлөрү, аймактын өзгөчөлүктөрү жана өзгөчө кырдаалдын пайда болуу коркунучунун даражасын эске алуу менен жүргүзүлөт;

▪ Жарандык коргонуу боюнча иш-чараларды зарыл жана болгон күч-аракеттерди, каражаттарды пайдалануу принцибинен алынып, Кыргыз Республикасынын Өкмөтү тарабынан аныкталат.

❖ Жарандык коргонуу боюнча иш-чаралар өзгөчө кырдаал түзүлгөн территорияда мамлекеттик органдардын, жергиликтүү мамлекеттик администрациялардын, жергиликтүү өз алдынча башкаруу органдарынын күчү жана каражаттары менен ишке ашырылат.

❖ Мамлекеттин Жарандык коргонууга даярдануусу согуш мезгилинде күн мурунтан Жарандык коргонуу башкармалыгынын органдары тарабынан жүзөгө ашырылат, тынчтык мезгилде – куралданууну өркүндөтүү, аскер техникасын жана согуштук иш-аракеттерди же булардын кесепеттеринен пайда болгон коркунучтардан калкты коргоо каражаттарынын өркүндөтүүнү эсепке алуу менен жүзөгө ашырылат.

❖ Кыргыз Республикасынын территориясында же башка аймактардагы согуш мезгилинде Жарандык коргонууну киргизүү Кыргыз Республикасынын Конституциясынын 46-беренесинин 8-пунктуна ылайык башталат.

ЖКМСнын түзүлүшүнүн жана функцияларынын негизги принциптери

1. Бирдиктүү баштоо принциби. Жарандык коргонуунун бардык деңгээлдеги башчыларынын аны даярдоого жана киргизүүгө жеке жоопкерчилиги.

2. Территориялык-өндүрүштүк принцип. Жарандык коргонуу өлкөнүн территориялык түзүлүшүнүн жана объектилик түзүлүшүнүн базасында уюштурулат жана жүргүзүлөт.

3. Башкаруунун бирдиктүлүк принциби. Жарандык коргонуунун жетекчилиги өлкөдө өкүм сүргөн мамлекеттик башкаруу органдарынын, экономиканы башкаруу жана аскердик башкаруу системаларына ылайык уюштурулат.

4. Күн мурунтандык принциби. Жарандык коргонуунун иш-чараларын пландоо жана даярдануу өзгөчө кырдаалдар пайда болгонго чейин же анын коркунучтары пайда болгонго чейин ишке ашырылат.

5. Акылга сыярлык жеткиликтүүлүгү жана шартка карай өзгөрүп туруучулук принциби. Жарандык коргонуунун иш-чараларын аткарууда жеткиликтүүлүктүн зарылчылыгы жана максималдуу натыйжалуулук.

6. Уланта билүү принциби. Тынчтык учурда жарандык коргонууда болуп келген тажрыйбаны колдонуу жана эсепке алуу.

Жарандык коргонуунун иш-чараларынын аскердик ызы-чуу кырдаалда аткарылышы.

7. Кош колдонуу принциби. Жарандык коргонуунун материалдык-техникалык каражаттарын жана объектилерин эки ирет арналыш боюнча максималдуу колдонуу.

8. Жарандык принциби. Кыргыз Республикасынын ар бир жараны көз карашына жана турган ордуна карабастан Жарандык коргонуу боюнча иш-чараларды аткарууну түздөн-түз милдетим деп эсептөөсү керек.

❖ инсандын ошондой эле коомдун жана мамлекеттин жашоодогу өтө маанилүү балансын, алардын өз ара жоопкерчилигин сактоо;

❖ Кыргыз Республикасынын мамлекеттик түзүлүшүнө жана чечилүүчү маселелерге системанын түзүшүнүн дал келүүсү;

❖ чектелген ресурстар шартында күчтөрдү кыйла кечиктирилбей турган, маанилүү жана келечектүү иштерге топтоонун приоритеттер системасынын негизинде ишмердүүлүктү жүзөгө ашыруу;

❖ приоритеттик тармактардын негизинде чектелген ресурстарды колдонуу аркылуу эң зарыл, маанилүү багыттагы ишмердүүлүктү иш жүзүнө ашыруу;

❖ жарандык коргонуунун негизги иш-чараларын улуттук коопсуздуктун башка чөйрөлөрүндө колдонулуучу күчтөр менен макулдашылгандыгы;

❖ тынчтык мезгили сыяктуу эле согуш мезгилинде өзгөчө кырдаалдардын болуп кетүү коркунучун сактоо жана мүмкүнчүлүгүн ар дайым эсепке алып туруу;

❖ калктын ар түрдүү категорияларын, территорияларды жана уюмдарды коргоо деңгээлдерине дифференциалдуу мамиле жасоо;

❖ өзгөчө кырдаалдардын бардык түрүнө каршы аракеттин зарылдыгы, алардын алдын алуу жана жоюу боюнча иш-чаралары, пландоонун жана иш жүргүзүүнүн комплекстүүлүгү;

❖ күчтөрдү жана каражаттарды этабы менен колдонуу;

❖ жарандык коргоонуунун эл аралык жана чет элдик системалары менен интеграциялоо, анын ичинде ата мекендик жана эл аралык ченемдик-укуктук базаларды жакындаштыруу.

7.2. КРнын ӨКМнин функциялары жана түзүмү

Кыргыз Республикасынын Өзгөчө кырдаалдар министрлиги Жарандык коргонуу, өрт, атомдук жана радиациялык коопсуздук жана гидрометеорология жаатындагы Кыргыз Республикасынын аткаруу бийлигинин мамлекеттик органы болуп эсептелет.

Министрликтин ишмердүүлүк максаты болуп Жарандык коргонуу, өрт, атомдук жана радиациялык коопсуздук жана гидрометеорология жаатындагы мамлекеттик саясатты ишке ашыруу саналат.

Министрликтин милдеттери:

– табигый, техногендик коркунучтуу процесстерди жана көрүнүштөрдү божомолдоону, Жарандык коргонуунун иш-чараларын пландоону ишке ашыруу;

– согуш жана тынчтык мезгилдердеги өзгөчө кырдаалдардан коргоочу иш-чаралардын алдын алуу, өткөрүү;

– изилдөө-куткаруу, авариялык-калыбына келтирүүчү жана башка кечиктирилгис иштерди уюштуруу жана өткөрүү, өзгөчө кырдаалдардын кесепеттерин жоюу, алардын масштабын баалоо.

Министрликтин функциялары:

– коркунучтуу табигый процесстердин мониторингин ишке ашыруу, алардын активдешүүсүн божомолдоо;

– Жарандык коргонуунун күч курамын аныктайт жана өзгөчө кырдаалдар учурундагы иш-аракеттерге анын даярдыгын камсыз кылат;

– Жарандык коргонуунун жетекчиликти, командалык башкаруучулук курамды, мамлекеттик бийлик органдарынын, уюмдардын, мекемелердин кызмат адамдарын даярдоону жана окутууну, өзгөчө кырдаалдар учурундагы иш-аракеттерге калкты даярдоону уюштурат;

– Министрликтин авариялык-куткаруучу түзүмүн, аскердик бөлүгүн жана мекемелерин зарыл болгон жабдуулар, механизмдер жана каражаттар менен белгиленген тартипте жабдыт;

– калктуу конуштардын жана объектилердин Жарандык коргонуу жаатындагы талаптарды сактоо боюнча генералдык пландардын долбоорлорун мамлекеттик экспертизалоону өткөрүүгө катышат;

– калкты жана территорияларды табигый жана техногендик мүнөздөгү өзгөчө кырдаалдардан коргоо боюнча иш-чараларды өткөрүүгө дайым даяр турган мамлекеттик өрткө каршы кызматтын, Жарандык коргонуунун күчтөрүн жана формированиелерин, башкаруу органдарын колдоого алат;

– гидрометеорологиялык жана агрометеорологиялык божомолдорду түзүү;

– атомдук жана радиациялык коопсуздук жаатындагы мамлекеттик жөнгө салуу;

– гидротехникалык курулмалардагы жана башка суу объектилериндеги суу астындагы-техникалык суучулдук иштер боюнча эксперттик ишмердиктерди жүзөгө ашырат;

– Кыргыз Республикасынын мамлекеттик башкаруу органдарынын, жергиликтүү өз алдынча башкаруу органдарынын, менчиктин түрүнө карабастан юридикалык жана жеке тараптардын өрт коопсуздугу боюнча талаптарды мамлекеттик көзөмөлдөөнү жүзөгө ашырууну уюштурат;

– министрликтер жана ведомстволор, жергиликтүү мамлекеттик администрациялар, жергиликтүү өз алдынча башкаруу органдары жана менчиктин түрүнө карабастан башка уюмдар аткарышы үчүн милдеттүү болуп эсептелген Жарандык коргонуу жаатындагы аткарууга милдеттүү буйрутмаларды жана көрсөтмөлөрдү берет;

– Жарандык коргонуунун иш-чараларын өткөрүүнү уюштурат;

– өзгөчө кырдаалдар учурунда колдонуу үчүн Жарандык коргонуунун кол тийбес материалдык ресурстарынын корун түзөт.

Министрликтин укуктары:

Министрликтин ага жүктөлгөн функцияларына ылайык төмөнкүдөй укуктарга ээ:

– аткаруу бийлигинин жана жергиликтүү өз алдынча башкаруу органдарынын жетекчилерин, чарбалык субъектилердин жетекчилерин Жарандык коргонуу, гидрометеорология жана өрт коопсуздугу жаатындагы Кыргыз Республикасынын мыйзамын, ошондой эле ченемдерди, эрежелерди жана стандарттарды бузган үчүн белгиленген тартипте жоопко тартат;

– буйрутмалар жана көрсөтмөлөр белгиленген тартипте аткарылбаган учурда Кыргыз Республикасынын өкмөтүнө жана укук коргоо органдарына Кыргыз Республикасынын мыйзамын, ошондой эле Жарандык коргонуу, гидрометеорология жана өрт коопсуздугу жаатындагы ченемдерди, эрежелерди жана стандарттарды бузган үчүн кызмат адамдарын жоопкерчиликке тартуу жөнүндө сунуш киргизет;

– объектилерди курууга, реконструкциялоого, кеңейтүүгө же техникалык жаңыртып жабдууга жана башка аракеттеги мыйзамды, стандарттарды, ченемдерди жана эрежелерди бузуу менен жүзөгө ашырылган башка жумуштарга тыюу салат;

– ведомстволук таандыктыгына же менчиктин түрүнө карабастан Кыргыз Республикасынын мыйзам талаптарын бузуу менен же лицензиясы (уруксаты) жок болсо да адамдардын жашоосуна, өмүрүнө, ден соолугуна кооптуулук жаратуу менен иштеген ишканалардын же объектилердин ишмердүүлүгүнө тыюу салат, ошондой эле тиешелүү органдарга мындай иштерди каржылоону токтотуу жөнүндө сунуш даярдайт;

– издөө, авариялык куткаруу жана калыбына келтирүү иштеринде, өрт өчүрүүдө, өзгөчө кырдаалдар аймагында жүргүзүлгөн иштер жана табигый, техногендик коркунучтуу процесстерди изилдөө учурунда же кырсыкка кабылуудан набыт болгон кызматкерлерди камсыздандырат.

Кыргыз Республикасынын Өзгөчө кырдаалдар министрлигинин башкаруу схемасы

Кыргыз Республикасынын Өзгөчө кырдаалдар министрлиги

Өзгөчө кырдаалдарда мониторинг жүргүзүү, болжолдоо департаменти

ӨКМ облустук, Бишкек жана Ош шаардык башкармалыктары

Өзгөчө кырдаалдын алдын алуу жана кесепеттерин жоюу боюнча департаменти

Аскердик бөлүктөр (86123 а/б – Куткаруучуларды даярдоо мамлекеттик борбору), (81497 а/б – Республикалык өзүнчө куткаруу отряды), куткаруу кызматтары

Өзгөчө кырдаалдын алдын алуу жана кесепеттерин жоюу боюнча регионалдык департаменти

Кыргыз Республикасынын ӨКМ алдындагы өрткө каршы мамлекеттик кызмат агенттиги

«Сел жана суу ташкындарынан коргоо»

Кыргыз Республикасынын ӨКМ алдындагы Калдык сактоочу жайлар менен иштөө боюнча агенттиги

«Куткаруу сервис» мамлекеттик ишканасы

Кыргыз Республикасынын ӨКМ алдындагы Гидрометеорология боюнча агенттиги (Кыргызгидромет)

«КР ӨКМ алдындагы Авиациалык ишкана» мамлекеттик ишканасы

Кыргыз Республикасынын ӨКМ алдындагы Жарандык коргонуу адистерин даярдоо жана кайра даярдоо Борбору

Өзгөчө кырдаалдын чара көрүү боюнча борборлор (Түндүк жана Түштүк)

Өзгөчө кырдаалдын чара көрүү боюнча механикалаштырылган базалар (Ыссык-Көл, Жалал-Абад)

Кыргыз Республикасынын ӨКМ алдындагы Суучулдар кызматы

8-БӨЛҮМ ТЕРРОРЧУЛУК

8.1. Террорчулук

Бүгүнкү күндө бардыгыбызга тааныш «**terror**» сөзү дүйнөнүн көптөгөн тилдеринде орун алган, ал латынчадан которгондо коркунуч, өтө оор дегенди билдирет. Дал ушул коркунуч жана өтө оор абал адамдарда террористтик иш-аракетти чакырат. Терроризм жалпы адамзаттык көйгөйлөрдүн катарына кирет жана эң эле көп тараган, фантастикалык каардуу жаны бек, алдын-ала айтууга оор, дайыма социалдык мүнөздөгү ӨКны түзүү болуп эсептелет. Ал адамдарда туруктуу коркуу сезимин, кооптонууну, ӨКнын башка түрүнө караганда абдан эле корголбогондукту жана зордук-зомбулуктун формаларын калыптандырат. Террордук актылар адамдардын массалык өлүмүнө, материалдык жана жан дүйнө баалуулуктарын жок кылууга алып келет, душмандык, ишенбөөчүлүк, коркуу, дүрбөлөңгө түшүүнү таратат, чыр-чатакты жана согушту баштоого көкүтөт.

Террорчулук – бул айрым адамдардын максаттары же адамдар тобунун саясий, диний, улуттук, финансы, криминалдык, коммерциялык жеке жана башка көйгөйлөрдү чечүүчү ыкмалардын бири. Террорчулар жардырышат, өрттөшөт, самолётторго кол салышат, массалык ууланууларды жүргүзүшөт, бирөөнү барымтага алышат, өлтүрүшөт. Өздөрүнүн катаал, таш боор иш-аракеттерин эскертүүсүз ишке ашырышат. Террордун курмандыктары көбүнчө бейкүнөө жарандар болушат. Террорчулар өз иштерине илим менен техниканын жаңы иштелмелерин колдонушат, алар заманбап компьютерлер, байланыш системалары, полиграфиялык жабдуулар, курал-жарактар, транспорттор менен куралданышат. Террорчуларга массалык жок кылуучу куралдарды колдонуу реалдуу мүмкүнчүлүк. Террорчу-өлүмгө баруучулар да алардан кем калышпайт – алар «идея үчүн» өз өмүрүн курмандыкка чалганга даяр болушат.

Бүгүнкү күндө террорчулук көп жактуу, көп түрдүү жана көп улуттуу. Ал дүйнөнүн көп мамлекетин камтып турат. Террорчулардын иш-аракеттери дүйнөлүк коомчулуктун, массалык маалымат каражаттарынын көңүл борборунда болгондуктан, адамдарда террордун бет алдындагы алсыздык корголбогондук, коркуу сезимдери күч алууда.

19-кылымдын ортосунан тартып бүгүнкү күнгө чейин террорчулук өзүнчө, сейрек, эпизоддук учурлардан массалык, туруктуу,

реалдуу коркунучтун баскычына өттү. Бүгүнкү заман ар түрдүү көп сандаган террордук топторго, секталарга, фанаттарга, жалгыз-террорчуларга толгон. Террордук актыларды көбүнчө дүйнөлүк террор системасынын алкагында, белгилүү террордук уюмдарга кирген: «Аль-каида», «Кызыл кхмерлер», «Ирланд республикалык армиясы», «Тамил Эламды бошотуучу жолборстор», «Аум Син-рике», «Кызыл бригадалар» ж. б. уюштурат, башкарат, жүргүзөт. 20-кылымдын аягы 21-кылымдын башында алар тарабынан жасалган террордук актылардан бүтүндөй планетанын жана дүйнөлүк коомчулуктун үрөйүн учурду.

Террорчулардын негизги куралы болуп жеке адамга зомбулук көрсөтүү эсептелет. Алар өз максаттарына: киши өлтүрүү, зордук-зомбулук, шантаж кылуу, барымтага алуу, жардыруу, өрттөө ж. б. жетпейинче тынчышпайт. Террордук актылар көбүнчө тынч жаткан элге каршы жасалат, мындан улам балдар, кары-картаңдар, аялдар жапа чегишет. Террор үчүн эң сүйүктүү зона болуп эл көп чогулган жайлар, транспорт каражаттары, имараттар эсептелет.

Террорчулуктан арылуу жана күрөшүү боюнча биздин планетанын бардык өлкөсү иш алпарат, бул үчүн атайын эл аралык уюмдар түзүлгөн. Бүткүл дүйнө террорчулук менен күрөшүү үчүн биригүүдө. АКШ гана жыл сайын террордук актылардын алдын алууга 5 миллиард долларга жакын акча сарптайт.

Террорчулукка каршы уюшкан күрөш менен катар эле ар бир мектеп окуучусу төмөнкүдөй алдын ала эскертүү эрежелерин жана террордук акт же коркунуч пайда болгон учурда жүрүм-турум эрежелерин аткарганды билүүгө тийиш.

Пайдалуу кеңештер

- Дайыма айланадагы болуп жаткан кырдаалга сергек мамиле жасап, көзөмөл кылгыла. Шектүү кырдаал жаралган учурда: айрым жарандын адаттан тышкары жүрүш-турушу, шектүү буюм, түздөн-түз коркунуч байкалса бул тууралуу дароо ата-энеңерге, мугалимдерге, укук коргоо органдарынын кызматкерлерине билдиргиле.

- Эч качан ээси жок, шектүү сумканы, портфелди, пакет, чемодан, кейстерди колуңарга албагыла, ачпагыла. Аларды соккулап, муштагылап көрбөгүлө.

- Шектүү буюмга жакын турган радиоприборду пайдаланбагыла.

- Шектүү буюмду өз алдыңарча зыянсыздандырууга же аны милиция бөлүмүнө жеткирүүгө аракет кылбагыла.

- Тосулган, курчалган, кайтарылган аймакка кирүүгө аракет жасабагыла.

- Кооптуу аймактан тезинен жолдошуңарды ээрчитип чыгып кеткиле.

- Атайын кызматтар ок атуучу куралдарды колдонуп операция жүргүзгөн учурда тезинен жерге жата калгыла, тосмого, имараттардын дубалына, бакка, бордюрага далдалангыла.

- Эгерде силерде террордук акт жасоого даярдануу боюнча маалымат бар болсо, тезинен ата-энеңерге, мугалимдерге, милицияга, куткаруучуларга билдиргиле.

- Эгерде силердин колуңарда фотоаппарат, кино жана видео камера бар болсо, мүмкүн болгон маалыматтын бардыгын тасмага тартып, жазып калууга аракеттенгиле.

- Террордук акт пайда болгон учурда тезинен жабырлануучуларга врачка чейинки жардам көрсөтүп, тез жардамды, милицияны, куткаруучуларды чакыргыла.

Барымтага алынгандардын жүрүм-турум эрежелери жөнүндө пайдалуу кеңештер:

1. Террорчулардын командасын аткаргыла, турганга жана өз ордуңардан кетип калганга аракет кылбагыла.
2. Катуу кыймылдабагыла, чөнтөгүңөрдү, сумкаңарды ж. б. аңтарбагыла.
3. Дүрбөлөңдөбөгүлө, кыйкырбагыла, ыйлабагыла.
4. Канча террорчу экенин, кимиси башчы экенин эске сактаганга аракеттенгиле.
5. Сени куткарып алышарына ишенгиле.

9-БӨЛҮМ

МЕДИЦИНАЛЫК БИЛИМДЕРДИН НЕГИЗДЕРИ

Жарылуулар, өрт, жер титирөө, суу ташкыны, уроо, сел жүрүү, транспортто болгон авариялар, массалык жугуштуу оорулар жана өзгөчө кырдаалдардын башка түрлөрү, эреже катары, көп сандаган өлүм-житимдерге алып келет.

Алгачкы медициналык жардам окуя болгон жерде көрсөтүлөт, ал эми анын түрү майып болуунун, бузулуунун мүнөзүнө, жабырлануучунун абалына жана өзгөчө кырдаалдар аймагындагы конкреттүү жагдайга жараша аныкталат.

Эсиңерде болсун! Жабыркаган дене мүчөлөрүнөн артериалдык катуу кан агууну токтотууга 30 секунда гана берилет, канын жоготууга жол бербөө керек. Көрүп тургандай, өтүп жаткан ар бир секунда жана мүнөт ар бир жабырлануучунун «жашайбы же жокпу» деген суроосун чечет.

Авария, катастрофа, табигый кырсык жана башка өзгөчө кырдаалдар учурунда массалык жабыркоо күтүлбөстөн жана бир мезгилде пайда болушу мүмкүн. Жарадар болгон жана жабыркагандардын көпчүлүгү алгачкы медициналык жардамга муктаж болушат. Кесипкөй врач жана эмчи айымдар ар бир жабырлануучуга жетпейт, ошондой эле кырсык болгон аймакка кырдаал канчалык талап кылса да, дароо жетип келе алышпайт. Ошондуктан, тез жардам ким жабырлануучунун жанында болсо өз ара, өзү жабыркаса, жөндөмдүүлүккө жараша өзүнө жардам көрсөтүшү керек. Мындан сырткары, кандай гана травма болбосун күнүмдүк тиричиликте, жүрүш же саякат учурунда, эс алууда, ар кандай көрүнбөгөн жайда болушу мүмкүн.

Ошондуктан алгачкы медициналык жардамдын ыкмаларын ар бир адам билүүсү зарыл.

9.1. Жабырлануучуну кароо

Алгачкы жардам (АЖ) көрсөтүүнүн жалпы системасында башкы звено болуп жабырлануучуну кароо эсептелет. Муну дайыма адегенде башты кароодон баштайт, андан кийин колдун манжалары менен басып көрөт. Бул кан агып жатканын, баш сөөктүн жанчылганын же жарака кеткендигин аныктоого мүмкүнчүлүк берет. Бетти кароодо анын түсүнө көңүл буруу шарт. Кубарган, тер баскан, муздак бет, жумулган көздөр жана ачылган ооз адамдын шок абалда экенинен кабар берет. Бет ысык, кызгылтым болсо лихорадканы билдирип турат. Мурундан кан агып

жатса баш сөөктүн, мурун сөөгүнүн же кан тамырларынын жабыркаганынан улам болушу мүмкүн. Эгер мурун сынган болсо – аны көрүү оңой эле. Көздү кароо ага бир нерсе түшүп кеткенин, жараатты, каректердин чоңоюп кеткен абалын, жарыкка болгон реакциясын текшерүү үчүн жүргүзүлөт. Көз менен катар эле, кулак калкандары каралат, кулактардын угуусу текшерилет. Кулактан чыгып турган кандай гана суюктук болбосун, ал баш сөөктүн олуттуу травма алгандыгын айгинелеп турат. Ооздун ичин кароодо ооз көңдөйүнүн жабыркоосуна, эриндердин түсүнө, тиштердин жана жаак сөөктөрүнүн бүтүндүгүнө өзгөчө көңүл бурулат. Кубарган эриндер жүрөктүн начарлашын, көгөргөн эрин болсо – кандагы кычкылтектин жетишсиздигин көрсөтөт. Ооздон чыккан кан аралашкан суюктук ички органдардын, дем алуу жана тамак сиңирүү жолдорунун жабыркагандыгын көрсөтөт. Моюнду жаканын топчусун чечкенден кийин карайт, мында омуртканын моюн бөлүгүнүн бүтүндүгү, функциясы текшерилет. Жабырлануучунун далысын караш үчүн аны көмкөрөсүнөн же капталынан жаткырып, мындай мүмкүнчүлүк жок болсо, далынын астына колду сойлотуп, кармалап көрөт. Бул иш процессинде жумшак булчуңдардын, сөөктөрдүн жабыркашы, оорунун негизги бөлүгү аныкталат. Далыны караганда омуртканын абалына өзгөчө көңүл бөлүү керек. Тулку бойдун алдыңкы бөлүгүн кароодо төш сөөгүнүн, акыректин бүтүндүгү ортоңку бөлүгүн басып көрүү, андан соң жабырлануучуну терең дем алдыруу менен текшерилет: эгер кабырга жана төш сөөгү жабыркабаса, дем алуу туура, ооруксунбай, ритмикалуу болот. Тулку бойдун жогорку бөлүгүн карап бүткөн соң, ичти жана белден ылдый басып көрүү менен текшерилет. Буту-колду көз жүгүртүп карап көрүү менен бирге травма алган жерди манжа менен басып көрүү керек. Муну менен буту-колдун иштөө функциясы, бүтүндүгү, сезгичтиги, деформацияланганы же жоктугу, сыйрыктар, кан агуу текшерилет. Жабырлануучуну карап көрүү анын абалын аныктаганга, көбүрөөк жабыркаган жерине алгачкы жардам көрсөтүүгө мүмкүнчүлүк берет.

• *Пассивдүү абалда болуу менен жабырлануучу кыймылсыз, турган турпатын кимдир-бирөөнүн жардамысыз алмаштыра албайт, башы жана буту-колдору арта салынып калат. Мындай абал акыл-эсин жоготкон учурда болот.*

• *Оор абалын жеңилдетүү, ооруну азайтуу үчүн жабырлануучу муктаж абалды ээлейт; мисалы, өпкө, плевра жабыркаганда жабырлануучу ооруган капталына жатууга аргасыз болот.*

• *Ичи ооруганда жабырлануучу чалкасынан жатканга аракет кылат; бөйрөк жабыркаганда кээ бирөөлөр бутун (жабыркаган тарабындагы) белинен же тизесинен бүгүп алат, анткени мындан ооруу сезими аз болсо да басаңдайт.*

• *Алгачкы жардам көрсөтүүдө зарыл элемент болуп тирүүлүктүн негизги белгилерин аныктоо эсептелет.*

9.2. Тирүүчүлүктүн белгилери

Дем алуусун билүү. Муну төш сөөктөрүнүн жана ичтин кыймылынан, оозу-мурдуна күзгүнү жакын кармаганда күзгүнүн бети тердегинен, таноолоруна кебез же бинтти жакындатканда ал кыймылдаганынан билсе болот.

Жүрөктүн иштешин билүү. Муну тамырын басып көрүп, кагып турганын, перифериялык кан тамырлардын мезгил-мезгили менен кагуусун текшерүү жолу менен аныктайт. Билектин кызыл кан тамырынан пульсту изилдегенге болбогон учурда аны же күрөө кызыл кан тамырынан, же чыккый кызыл кан тамырынан, же буттун кетменинин үстүнкү кызыл кан тамыры менен арткы жото жилик кызыл кан тамырынан аныктаса болот.

9.3. Алгачкы медициналык жардам көрсөтүү үчүн каражаттар

Алгачкы жардам кутучасы. Зарыл болгон дары-дармектердин жана АЖ көрсөтүү каражаттардын топтому алгачкы жардам кутучасы деп аталат. АЖ көрсөтүү үчүн дары-дармектердин жана башка каражаттардын топтому конкреттүү шарттарды жана мурдагы ыкмаларды эске алуу менен тандалат. АЖ көрсөтүүгө даярдалган кутучада милдеттүү түрдө ооруну басаңдатуучу, ысыкты түшүрүүчү, суук тийүүгө каршы, тынчтандыруучу, антисептикалык каражаттар, ошондой эле таңуучу материалдар: бинт, кебез, бактерициддик жабыштыруучу пластырь, кан токтотуучу жгут болушу шарт. Кутучада кайчы, кармагыч, ийне, шприц, артериялык кан басымды өлчөөчү курал, термометр болууга тийиш. АЖ кутучасында ишке болгон жөндөмдүүлүктү жогорулатуучу, коркуу жана эмоциялык күч келүү сезимдерин басаңдатуучу дарылардын болушу максатка ылайыктуу. АЖ кутучасын дайыма жаңы дары-дармектер менен толуктап туруу зарыл. Аларды сатып алган учурда жарактуулук мөөнөтүн, кутучага жайгаштыруу сапатын, инструкциясынын салынганын текшерүү керек.

Адамдын абалына жараша: ооруксунууга, травмага, жараатка алгачкы медициналык жардам көрсөтүү үчүн төмөнкү дары-дармектер сунушталат:

Ооруну басаңдатуучу, ысыкты түшүрүүчү, суук тийгенге каршы каражаттар – аналгин, парацетамол, этазол, нурафен, «Алтын жылдыз» бальзамы, шаккый үчүн карандаш.

• **Ичеги-карын, ашказан, боор, бөйрөк ооруганда** – аллохол, но-шпа, ависан, холосас, папаверин, альмагель.

• **Зарна болууда** – магний оксиди, ич өткөндө – таксол, ич катканда – бисакодил, сена жалбырагынын препараттары, тамак сиңирүү бузулганда – абонин, панкреатин.

• **Суук тийгенде** – левомецетин, стрептомицин, тетрациклин.

- **Гипертония** – дибазол, димекарбин, раунатин.
- **Гипотония** – элеутерококк, кытай лимонунун тундурмасы.
- **Жөтөл** – мукалтин, пектусин, либексин, тусупрекс.
- **Мурун бүтүү** – галазолин, санорин, каметон, интерферон.
- **Эстен тануу** – нашатырь спирти.
- **Үшүк алганда** – синтомицин эмульсиясы.
- **Күйүк** – витсон, линетол, пантенол, синтомицин эмульсиясы.
- **Ууланганда** – активдешкен көмүр, натрий сульфити, аш содасы.
- **Стенокардия, жүрөк ооруганда** – валидол, нитроглицерин, корвалол, валокордин.

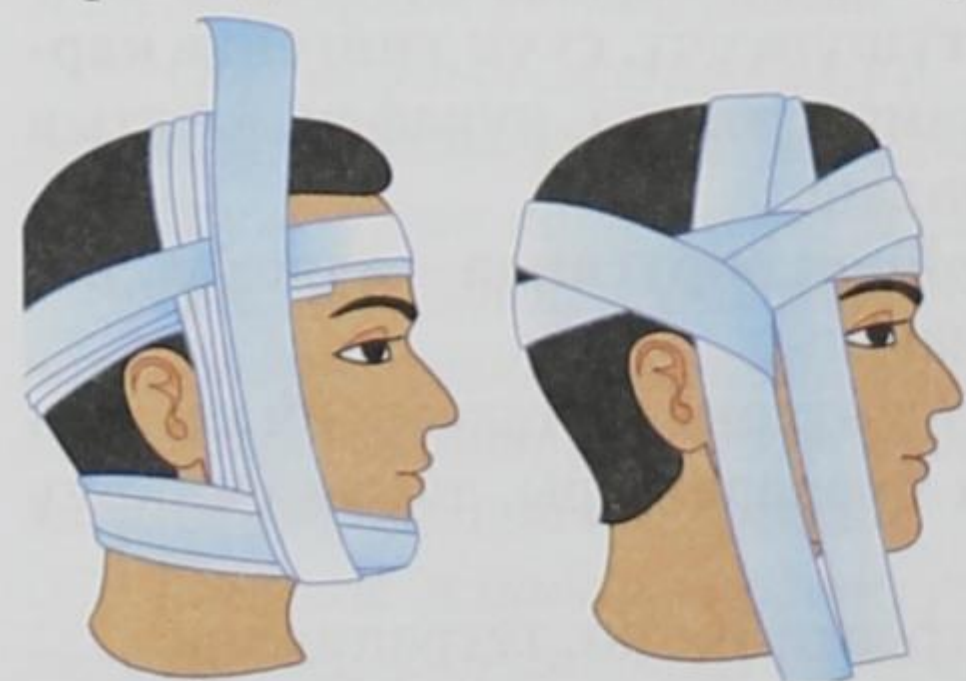
- **Травма, жараат, тытылганда, кесип алганда** – кан агууну токтотуу үчүн жгут, жеке таңуу пакети, тазартылган бинт, салфеткалар, бактерициддик пластырь, 5%дуу йоддун эритмеси, 1%дуу жашыл бриллиант, марганц кычкыл калий, суутек перекиси, медициналык спирт, фурапласт, БФ-6 желими, фурациллин жана гидрокортизон майлары.

- **Тынчтандыруучу каражаттар** – пустырник, валериан, пион тундурмалары, Морозов тамчысы, Зеленин тамчысы, корвалол, валокордин, барбитал – натрид, аминазин.

9.4. Травмалар

Бул сырткы таасирдин натыйжасында келип чыккан жана ткандардын бүтүндүгү, алардын функцияларынын бузулушу менен коштолгон организмдин жаралануусу. Травмалар жана кокустан болгон кырсыктар адамдын жашоосун жана ишмердигин дайыма коштоп жүрөт. Алар көп учурда транспорттогу авария жана катастрофа, өндүрүштөгү жарылуу жана уроо, жер титирөө, бороон жана катуу шамал учурунда болот. Травма алганда көбү иш учурунда жана турмуш-тиричиликте абайлабагандыктан, шалаакылыктан, көңүл бурбагандыктан, коопсуздук техникасынын эрежелерин барк албагандыктан келип чыгат. Бүгүнкү күндө көчөлөр өтө коркунучтуу жер болуп калды.

Курулуштарда башын коргоочу каска (шлем) кийүүгө кайдыгер карагандыктан гана башынан травма алышат. Иш объектисин токтон



ажыратууну унутуп коюп, коргоочу мээлей менен өтүктү кийбегендиктен электр тогуна урунушат. Жаралануулар ачык жана жабык болуп айырмаланат. Жабык жараланууга чыгып кетүү, урулуу, согуп алып жабыркоо (ушиб), сөөктөрдүн айрым сыныктары кирет. Чыгып кетүү – бул сөөктөрдүн

учтарынын муундары бири бирине карата муун баштыкчасынын бузулушу менен жылышып кетүүлөр. Ыңгайсыз жыгылуудан же урулуп-согуп алуудан ийин муундан чыгып кетүү көбүрөөк, жамбаш муунунан, кызыл ашыктын, чыканак муундарынан чыгып кетүүлөр азыраак учурайт. Катуу ооругандыгы, муундун кыймылдабай калышы, анын формасы өзгөрүшү менен мүнөздөлөт.

Чыгып кеткен жерди өз алдынча ордуна келтирүүгө аракеттенүүгө болбойт, анткени бул жабырлануучунун кыйналуусун гана күчөтөт жана травманы ырбатат. Ийин мууну чыгып кеткен учурда колду жоолук менен көтөрүп же денеге жабыштырып таңып коюу керек.

Муундардын байламталарынын созулуп же үзүлүп кетиши кескин жана ыкчам кыймылдын натыйжасында, муундардын физиологиялык кыймылдуулугунан ашып кеткен учурларда келип чыгат. Көбүнчө шыйрак-таман, билек-чеңгел, тизе муундары жабыркайт. Кыймылдаганда муундун катуу ооруганы, шишүү, тарамыш үзүлүп кеткенде канталап көгөрүү байкалат. Алгачкы жардам көрсөтүүдө басып туруучу таңуу менен катуу таңып, компресс (муздак) коюп, бут-колду кыймылдатпаш керек. Өзгөчө кырдаалдарда жана турмуш-тиричиликте көбүрөөк кездешүүчү травмаларга урулган, согулган жабыркоо таандык. Бул тери менен сөөк бүтүн бойдон калып, бирок ткандар менен органдардын жабырлануусу. Жабырлануунун деңгээли жабыр тарткан аянтка жана дене бөлүгүнө тийген урулуу күчүнө жана дене бөлүгүнүн организм үчүн маанилүүлүгүнө жараша болот. Балка менен манжага уруу балка менен башка урууга караганда, албетте, азыраак коркунучтуу экени белгилүү. Урулган, согулган жабыркоонун негизги белгилери болуп жаралантуучу объект тийген жердин оорушу, шишигени жана канталап көгөрүшү эсептелет. Алгачкы жардам жаралануунун чегине жана оордугуна жараша тандалат. Урулуп, согулуп жабыркаган бутту же колду жылдырбай тыптынч, өйдөрөөк коюп, жабыркаган жерди басуучу таңуу менен катуу таңып, муздак компресс же муз салынган айнек идиш койсо болот. Оорууну азайтуу үчүн ичүүгө оорууну басуучу каражаттар (амидопирин менен анальгин 1 таблеткадан күнүнө 2–3 жолу) сунуш кылынат. Өзүнүн кесепети боюнча баштын урулган, согулган жабыркоосу өтө олуттуу болуп эсептелет, себеби ал мээнин чайкалышы, урулушу, согулушу менен коштолушу мүмкүн. Мээнин чайкалышынын белгилери – окуя болгон жерде эстен танат, көңүлү айнып жана кусат, кан тамырдын кагышы жайлайт. Жабырлануучуга толук тынчтык түзүп, муздак компресс, муз салынган баштыкты коюу керек. Мүмкүн болгон бардык этияттыкты сактоо менен оорулууну мүмкүн болушунча тезирээк дарылоо мекемесине жөнөтүү зарыл. Жеткирүү үчүн аны чалкасынан щитке жаткырып, башына жумшак жаздык жаздайт. Мойну менен башын кыймылдатпас үчүн мойнуна жумшак кездемеден тоголоктоп жакадай кылып кийгизип коёт. Эгер баштын урулган, согулган жабыр-

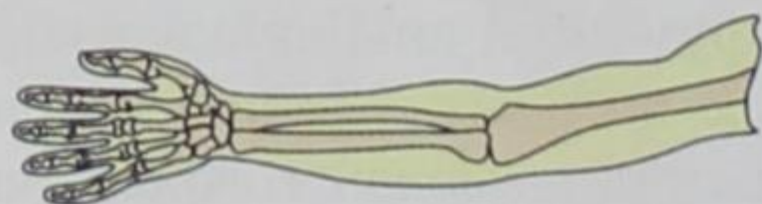
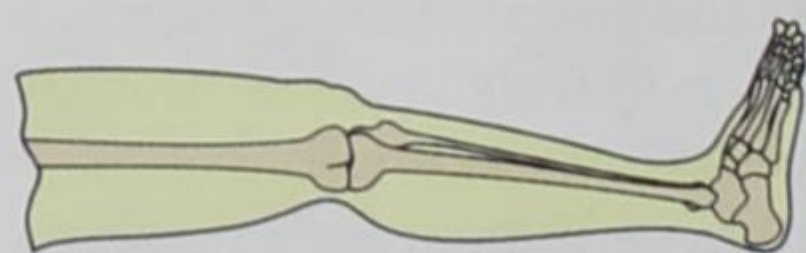
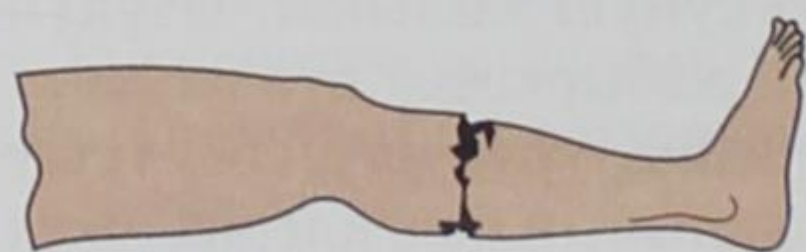
коосу теринин жаралануусу менен коштолсо, жараланган жерге ар кандай типтеги «кеп такыя» же «жүгөнчө» түрүндөгү таңуу коюлат.

Көкүрөктүн урулган, согулган жабыркоосу көп учурларда автомобилдер аварияга же катастрофага учураганда, жер титирегенде, боорондо, ураган жана башка учурларда, жыгылганда болот. Ал көбүнчө кабыргалардын сынышы менен коштолушу мүмкүн. Травма болгон жерде карап көрүү учурунда оорудан, шешүүдөн жана канталап көгөрүүдөн башка теринин же өпкөнүн жараланышы (дем алууда оорунун күчөшү, кан түкүрүү, демигүү) мүмкүн болгон кабыргалардын сыныктары аныкталат, пневмоторакстын өнүгүшү да мүмкүн. Жабырлануучуну чала отурган абалга келтирип, сынган кабыргаларды кыймылдатпаш үчүн дем чыгарганда көкүрөктү айланга бинт же сүлгү менен таңып коёт. Ачык пневмоторакста аба өткөрбөөчү таңуу коюлат.

Муундардын урулган, согулган жабыркоосу катуу ооруу, шишик тартуу менен мүнөздөлөт, жабыркаган муундун кыймылы чектелет. Кысып туруучу таңуу менен катуу таңып, башка олуттуу жаралануунун бар-жогун билүү үчүн жабырлануучу дарылоо мекемесине жөнөтүлүүгө тийиш.

Сөөктөрдүн сыныктары

Сынык деп урунуунун, кысылуунун, басылуунун, ийилүүнүн натыйжасында сөөктүн бүтүндүгүнүн жарым-жартылай же толук бузулушу аталат. Толук сынык кезинде сөөктүн сыныктары бири бирине карата жылышып кетишет, толук эмес сыныкта сөөктө жарака пайда болот. Эгер сыныктын үстүндөгү тери бүтүн болсо, анда сынык жабык болот, ал эми теринин жараланышы менен коштолгон болсо, сынык ачык сынык болот. Сөөктөрдүн сыныктарынын мүнөздүү жалпы белгилери: травма алган учурда жана андан кийин катуу ооруйт, буттун же колдун формасы өзгөрөт жана кыскарат, жабыркаган жерден сөөк кыймылдап, шалактап калат. Алгачкы жардам көрсөтүүдө сынган бутту же колду мүмкүн болушунча аз кыймылдатып, колдо бар материалдардан жасалган же бар болсо шакшак (табелдик шина)



коюу менен кыймылдабай тургандай таңуу керек. Шакшак жасоого тактай, фанера, таяк, бутак ж. б. колдо бар ар кандай катуу материал жарайт. Бутка же колго коюлган шакшак үч муунду кыймылдатпай коюу принциби сакталганда гана пайдалуу болот.

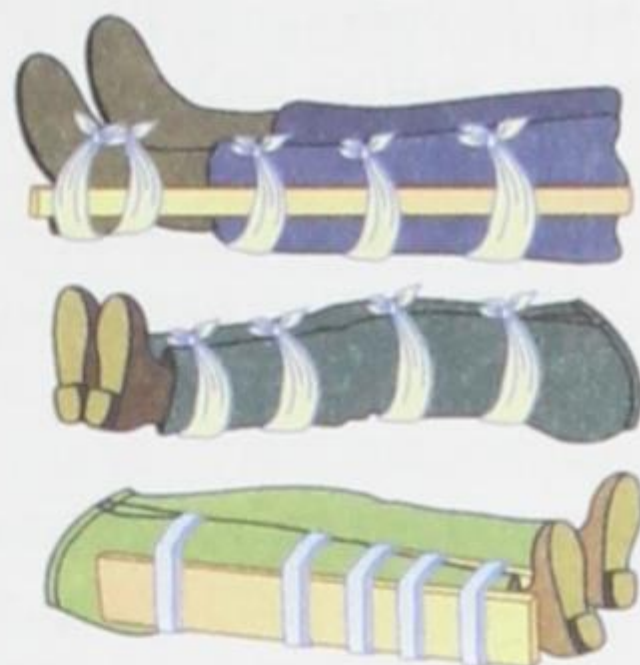
Сан сынганда буттун сырткы капталынан кыймылдатпаш үчүн шакшакты тамандан колтукка чейин коюп, бинт ороп таңат, ал эми ички капталынан шакшакты тамандан алаага чейин коёт.

Ал эми колдо эч нерсе жок болсо, жабыркаган бутту соо бутка таңып койсо болот.

Ийин жана билек сөөктөрү, кар жилик же күң жилик сынганда колго шакшак коюу төмөнчө жүргүзүлөт. Сынган колду чыканактан бүгүп, алаканды көкүрөккө каратып, шакшакты манжалардан баштап, карама-каршы ийиндин муунуна чейин коёт. Эгер колдо шакшак жок болсо, жабыркаган колду денеге таңып же моюнга байланган жоолук, пиджактын кайрылган этеги менен өйдө көтөрсө болот.

Шакшактардын бардык түрлөрү кийимдин үстүнөн коюлат жана адегенде анын бетине кебез коюп же жумшак кездеме менен ороп коюу керек. Ачык сыныктан жана кан агуудан жабыркагандарга адегенде канды токтотуу үчүн жгут же эшилген жоолук менен таңып, жараланган жерге стерилденген таңуу коюп, анан гана шакшак коюш керек.

Омуртка сөөктөр же жамбаш сөөк сынганда өтө катуу ооруйт, сезгичтик жоголуп, буттар кыймылдабай калат. Мындай оорулууну жумшак замбил менен эмес, катуу, үстү тегиз нерсеге жаткырып ташуу керек. Бул максат үчүн щитти (жазы тактай, калың фанера, шарнирден чыгарылган эшик ж. б.) замбилге салуу керек. Оорулууну бир нече киши өтө абайлап команда боюнча бир мезгилде көтөрөт. Оорулууну щитке чалкасынан буттарынын арасын бир аз ачып, тизесинин алдына одеял же калың кийимди тоголоктоп коюп туруп жаткырат («бака позасы»). Омуртка тутумунун моюн бөлүгү сынган адамды далысынын алдына тоголоктолгон нерсе коюп, чалкасынан жаткырып жеткирет. Башы жана моюну кыймылдабаш үчүн эки капталына жумшак нерселерди тыгып коюу керек.



9.5. Жараат, жаралануу

Жараат – бул механикалык таасирдин натыйжасында теринин, былжыр кабыкчанын бүтүндүгүнүн бузулушу. Жаралануунун белгилери дайыма көрүнөө болот: ооруу, жарааттын четтеринин алыстыгы жана кан агуу. Ар кандай жараат жабылуу болууга тийиш, себеби ал аркылуу теринин жана анын алдында жаткан ткандардын, органдардын ириңдеп ырбашын пайда кылуучу ар түрдүү микроорганизмдер өтөт. Сыйрылган, сайылган жерлерди майда кесиктерди дарылоо үчүн жараланган жерге йоддун 5%дуу эритиндиси же жашыл бриллиант спирттин 2%дуу эритиндиси сыйпап, стерилденген таңуу коюлат. Майда жарааттарды, тытылган, сайылган кесил-

ген жерлерге дезинфекциялоочу касиетке ээ БФ-6 желим таңууну жаап койсо болот. Булганган терини одеколон, спирт же бензинге чыланган марлинин үзүгү менен тазалоо зарыл. Жарааттын өзүн эч качан жууганга болбой турганын жакшылап эстеп калгыла.

Таңуу үчүн өнөр жайда чыгарылган табелдик каражаттар (стерилденген жана стерилденбеген таңгакталган бинттер жана салфеткалар, индивидуалдык таңуу пакеттери – ИТП), ошондой эле колдо болгон материалдар (таза кебез кездеме жана андан жасалган нерселер) пайдаланылат.

Кыйла терең жана кеңири жердеги жарааттарды дарылоо да ушундай эле, бирок алар адатта кан агуу менен коштолот. Кан тамырлардын кандайча түрдө жараланганына жараша кан агуунун үч түрүн артериялык, веналык жана капиллярдык деп ажыратышат. Кан агуунун түрүнө жараша аны токтотуунун ар кандай ыкмалары колдонулат. Артериялык кан агууда ачык кызыл түстөгү кан жарааттан фонтан сымал атылат. Веналык кан агууда кандын түсү кочкул кызыл болот жана жарааттан сызылып агып чыгат. Капиллярдык кан агуу жабырланган ткандан кандын майда тамчы түрүндө чыкканы менен мүнөздөлөт.

Канды токтотуу убактылуу жана биротоло деген ыкмаларга ажыратылат. Канды убактылуу токтотуу окуя болгон жерде өз ара жардам катары көрсөтүлөт, биротоло токтотуу дарылоо мекемелеринде жүргүзүлөт. Кан агууларды токтотуунун убактылуу ыкмаларын жакшы билүү зарыл, аларга төмөнкүлөр: жарааттын өйдө жагынан кан агып жаткан кан тамырды сөөккө басуу, колду же бутту муундан акырына чейин бүгүү, жгут же эшилген жоолук менен таңуу.

Кан агып жаткан кан тамырды сөөккө басуу жгутту же басуучу таңууну даярдоо үчүн зарыл болгон кыска убакытка колдонулат. Муну артерия сөөккө жакын же анын үстүнөн өткөн жерде жасоо оңоюраак.

Баштын жараатынан аккан канды жаракат алган тараптагы кулак калканынын алды жагынан 1–1,5 см аралыктан өтүүчү чыккый артериясын басуу менен кандын агуусун токтотууга же азайтууга болот, бул жерден анын кагуусун оңой эле табууга болот. Моюндагы жарааттан агып жаткан канды токтотуу үчүн жараат жайгашкан жактагы уйку артериясын (сонная артерия) басуу керек, бул артериянын кагышын кекиртектин каптал жагынан тапса болот.

Жараат өйдө жакта ийинде, ийин муунуна жакын же колтук жакта жайгашкан учурда кан агууну акыректин үстүндөгү чуңкурчадан акырек алдындагы артерияны басуу менен токтотууга болот. Ийиндин ортоңку бөлүгүнөн кан аккан учурда ийин артериясын басуу керек, ал үчүн жардам берүүчү муштурмун колтукка салып, жабырлануучунун ийинин денине бекем басат. Жараат колдо ийинден ылдый



колдо жайгашкан жарааттан аккан канды ийин артериясын эки учтуу булчуңдун үстүнөн (колдун асты жагынан) күң жиликке колдун төрт манжасы менен басат. Басуунун натыйжалуулугун кар жилик артериясынын кагуусун текшерүү менен аныктайт. Манжалардан кан аккан учурда кар жилик же чыканак артериясын басуу менен токтоу керек. Сандагы жарааттан кандын агуусун сандын өйдө жагындагы сан артериясын басуу аркылуу токтотууга болот.

Шыйрактан кан аккан учурда тизе алдындагы артерияны эки колдоп басуу керек. Бармактарды тизе муунунун үстүнө коюп, башка манжалар менен тизе артындагы чуңкурдан артериянын кагуусун таап аны сөөккө басат. Артерияларды сөөккө басуу күчтү талап кылат, манжалар да бат чарчайт. Атүгүл өтө күчтүү адам да муну 15–20 мүнөттөн ашык убакыт жасай албайт. Майда артериялар менен веналардан кан аккан учурда аларга басуучу таңуу коюлат: жараатты бир нече кабат бүктөлгөн стерилденген марли, бинт же индивидуалдык таңуу пакетинин ичиндеги жаздыкча менен жабат. Марлинин үстүнөн кебез коюп, айланга таңат, жараатка тыгыз басылган таңуу кан тамырларды кысып, кан агуунун токтошуна өбөлгө болот. Бирок кан агуу күчтүү болсо, аны токтотуу үчүн жгут коюу керек. Жгут көбүнчө колдун, буттун ири кан тамырлары үчүн колдонулат.

Аны коюнун ыкмасы төмөнкүдөй:

– жабыркаган жерди бийик абалда (мүмкүн болушунча) кармоо керек;

– жарааттан өйдөрөөк салфетка жаап, бинт менен бир нече айланга таңуу керек же кандай гана таңуу болбосун (жабырлануучунун кийими, жоолук ж. б.) колдонуу зарыл;

– аябай катуу тартылган жгутту жарааттан жогорураак коюп, жгуттун 1–2 жолку оролуп таңылуусу канды токтоткондой кылуу керек;

– жгуттун учтары чынжырча же илмек менен бекитилет;

– жгуттун астына анын качан жана канчада коюлгандыгы жазылат;

– жараатка асептикалык таңуу коюлат;

– жгуттун туура коюлгандыгы текшерилет (кан токтогондон кийин четки артерияларда пульстун жок болушу, теринин кубарышы);

– кышында коюлган жгуттун четтерин кебез же кийимдин бөлүктөрү менен ороо керек.

Табелдик желим жгуттун (ар дайым эле жаныбызда боло бербейт) ордуна чүпүрөктүн, бинттин, кемер курдун бөлүгү да колдонулат. Жгут-закрутканы коюу эрежеси жгутту койгондогудай эле. Эгерде колдо эч нерсе жок болуп калса, канды токтотуу үчүн муундардын учтарын болушунча бүгүү жолу менен ишке ашырууга болот. Эскерте кетүүчү нерсе, жгут эки саттан ашык колдонулбайт, андан ашык убакыт кармалса, таңган жерлер жансыз болуп өлө баштайт. Биринчи мүмкүнчүлүктө эле жгутту чечүү керек. Эгерде мындай мүмкүнчүлүк

болбосо, 1,5–2 сааттан кийин жгутту 1–2 мүнөткө тери кызарганча бошото туруп кайра таңуу кажет.

– веналык жана капиллярдык кан агууда кысып турган таңуу жакшы жана жеткиликтүү түрдө токтотот.

Кан агууну токтоткондон кийин жарааттын айланасын йод, жашыл бриллиант, спирт, арак же жок эле дегенде одеколон менен тазалайт. Бул тазалоочу суюктук каражаттары менен нымдап алган кебез тампону же марли менен жарааттын четинен баштап сүйкөлөт. Бул суюктуктарды жарааттын үстүнө куюуп жиберүүгө болбойт, себеби алар, биринчиден, ооруну күчөтөт, экинчиден, жарааттын ичиндеги ткандарга зыян келтирип, айыгуу процессин жайлатат. Эгерде жараатта башка нерсе (инородное тело) болсо, аны эч качан алып салбаш керек.

Бардык манипуляциялар бүткөндөн кийин жараатка таза стерилденген таңуу таңылат. Стерилденген таңуу (индивидуалдык таңуу пакети, стерилденген бинт, таза жоолук, үтүк менен эки тарабынан тең үтүктөлгөн чүпүрөк) жараатка колду тийгизбестен таңылат.

Теринин майда жарааттары бактерициддик жабышкак пластырь менен чапталып, анын үстүнө мурункудан 0,5 смге жазы пластырь жабыштырылышы керек. Мындай таңуудан аба кирбегендей болсо жараат тез айыгат.

Таңууну коюп жана кан агууну токтоткондон кийин жабырлануучу сөзсүз түрдө ооруканага алгачкы хирургиялык тазалатууга жана канды биротоло токтотуу үчүн жиберилет.

9.6. Күйүктөр

Травмалык жабырлануунун кыйла көп таралган түрү күйүк болуп эсептелет. Күйүк денеге ысык суюктук төгүлгөндөн, жалын тийгенден от (жалын) же териге ысык буюмдар тийгенден улам пайда болот. Температурага жана анын териге таасир этүү узактыгына жараша ар кандай даражадагы күйүктөр пайда болот.

Биринчи даражадагы күйүктөр – бул теринин клеткасынын мүйүздүк кабатынын жабыркашы, мында теринин күйгөн жери кызарып, бир аз шишийт жана тызылдаткан ооруу менен коштолуп тез эле өтүп кетет.

Экинчи даражадагы күйүктө, теринин мүйүздүк кабаты толугу менен жабыркайт. Күйүк кызгылтым тартып тунук суюктуктарга толгон исиркектер пайда болот, катуу ооруксунуу сезилет. Үчүнчү даражадагы күйүктөр теринин кыйла терең катмары жабыркаганда пайда болот. Исиркектен сырткары тери карттанат. Теринин, тери алдындагы клетчаткалардын жана айланасындагы сөөккө чейинки ткандардын көсөө болушу төртүнчү даражадагы күйүк үчүн типтүү болот.





Күйүктүн созулушу жана оордук даражасы, ошондой эле айыгуу убактысы күйүктүн келип чыгышына, анын даражасына, күйүктүн аянтына, жабырлануучуга көрсөтүлгөн алгачкы жардамдын өзгөчөлүгүнө жана башка жагдайларга байланыштуу болот. Жалындын кесепетинен болгон күйүк кыйла оор, анткени жалындын температурасы суюктуктардын кайноо температурасынан бир канчага жогору болот.

Жабырлануучуну өрт болуп жаткан аймактан тез алып чыгуу керек. Эгерде адамдын кийими күйүп жатса, токтоосуз түрдө аны чечүү зарыл же болбосо ага одеяло, пальто, шинель жаап өрткө абанын киришин токтотуу керек.

Жабырлануучудан жалын өчүрүлгөндөн кийин күйүк жарааттарына стерилденген марли же жөн гана колдо бар таза материалды таңуу керек. Ушундай учурда күйүп калган катмардагы жабышып калган кийимди сыйрып алууга болбойт аны кайчы менен этият кыркып алуу керек.

Көп жери күйгөн жабырлануучуну жаңы эле үтүктөлгөн шейшеп менен ороо керек. Пайда болуп калган исиркектерди эч качан жарганга болбойт.

Таңгыч кургак болушу керек жана күйүктүн үстүнө ар кандай өсүмдүк майларын, жаныбарлардын майларын, жумуртканын белогун сүйкөбөш керек. Бул нерселер адамга андан да көп зыян алып келиши мүмкүн, анткени жогорудагы каражаттар жана боёгу бар заттар күйүктүн бетин булгап, жарааттын ириңдеп кетишине алып келет. Боёгу бар, дезинфекциялоочу каражаттарды колдонгон учурда жараатты «карартып» жиберет, ошондуктан жогоруда жасалган ыкма врач тарабынан оорунун кандай даражада экендигин аныкташына, туура дарылоосуна кедергисин тийгизип, кыйынчылык туудурат.

9.7. Химиялык заттардан жабыркоо

Акыркы жылдарда өндүрүштөрдө, айыл чарбасында, турмуш-тиричиликте химиялык заттарды кеңири колдонуу менен химиялык заттарга күйүп калуу учурлары көбөйүүдө. Химиялык күйүктөр териге жана шилекей кабыгына органикалык жана органикалык эмес концентрацияланган кычкылдардын, жегичтердин жана фосфордун таасиринин натыйжасында келип чыгат. Кээ бир химиялык кошулма-

лар аба менен же башка заттар менен чектеш болгон учурда оңой эле күйүп же жарылып, термохимиялык күйүктөрдү пайда кылат. Таза фосфор абада күйөт жана териге оңой эле жабышып, ал да термохимиялык күйүктөрдү пайда кылат.

Бензинди, керосинди, скипидарды, этил спиртин, эфирди көп учурда билбестиктен суук тийгенде, өзгөчө балдарга компресс катары колдонгондо күйүктүн себепкери болушат.

Химиялык күйүктөр кээ бир өсүмдүктөрдү (лютик, чемерицей, дурман жана байчечекей ж. б.) колдонгондо өзгөчө гүлдөгөн учурда радикулитти, артритти, полиартритти дарылоо үчүн, компресс катары колдонгондо келип чыгат.

Өрт болуп жаткан учурда өз убактысында жана алгачкы жардамды туура берүү жалпы уулануунун жана ткандардын өтө тереңге күйүп жабыркаганынан сактайт. Химиялык кошулмалар сиңип калган кийимди тез чечип, териге тийген химиялык заттарды суу өткөргүчтөгү крандын суусуна заттын спецификалык жыты кеткиче жана ошону менен бирге эле организмдин ткандарына таасир берүүсүнүн алдын алып аябай таза жууш керек. Суу менен кошулганда жарылып же болбосо күйүп кетүүчү химиялык заттарды эч качан жууп салууга болбойт. Эч качан жабыр тарткан терини сууга нымдалган тампон, салфетка менен сүртүп тазалоого болбойт, бул учурда химиялык кошулмалар териге мурдагыдан көбүрөөк сүртүлүп, сиңип кетет.

Теринин жабыркаган жерлерине нейтралдаштыруучу, ырбатып жибербей турган каражат коюп таңылат, же болбосо таза жана кургак таңуу коюлат. Май коюлган (вазелин, жаныбарлардын майлары, өсүмдүктөрдүн майлары) таңуулар тери аркылуу организмге көптөгөн май эритүүчү химиялык заттардын (фосфор) киришин гана тездетет. Таңууну койгондон кийин, жабырлануучуга оорууну сездирбей жана басаңдата турган каражаттарды ичирүү керек. Эреже катары, кислота күйүгү өтө терең жана оор келет. Күйүктүн ордуна кургак карт пайда болот. Териге кислота тийип калган учурда жабыркаган жерлерди көп өлчөмдөгү суу менен жууп, андан кийин иче турган соданын 2%дуу эритмеси, самындуу суу менен кислотаны нейтралдаштыруу жана кургак таңуу коюш үчүн жууш керек. Тери фосфордон жана анын аралашмасынан жабыркаганда жез сульфатынын 5%түү эритмеси менен тазаланат. Жегичтер (щелочь) менен жабыркаганда алгачкы жардам көрсөтүү кислотага күйгөндө кандай болсо ошондой эле болгон айырмасы жегичтерди 2% бор кислотасы, лимон кислотасынын эритмеси, ашкана уксусу менен нейтралдаштырууда болот.

9.8. Үшүк алуу

Үшүк курчап турган айлананын өтө төмөнкү температурасынын таасиринин астында, дененин муздак металлга тийүүсүнөн,

суюк жана кысылган абанын же кургак көмүр кычкылынан улам келип чыгат. Бирок үшүк бир гана аязда гана болбойт. Эгерде адамда ным кийим же бут кийим болсо абанын 0°C температурасынын жогорку нымдуулугунда же болбосо катуу шамалда үшүк алган учурлар белгилүү. Үшүккө организмдин чарчашы, алсыздыгы, ачка болуусу жана алкогольго мас болуусу да жөндөмдүү. Көп учурда үшүккө буттун, колдун салаалары, кулактын учтары, мурун жана жаактар дуушар болот. Үшүк алган жерлерди мүмкүн болушунча сүртүү, жылытуу жолу менен кан айланууну калыбына келтирүү керек. Жабырлануучуну мүмкүн болушунча жылуу жайга жана бөлмөнүн температурасындагыдай жылуулукка алып кирип, үшүк алган жерлерди сүртүү керек. Эгерде жаак, мурун, кулактар кубарып кетсе таза кол менен ал жерлерди кызарып жана тызылдап чыккычакты сүртүү керек. Баарынан жакшысы үшүк алган жерлерди арак, спирт, одеколон, жүн кездемелер, момосуй, жумшак мээлейлер менен сүртүү керек. Кар менен сүртүүгө эч качан болбойт, себеби кар үшүк алган жерлерди андан ары да муздатып териге зыянын тийгизет.



Ичкерип калган кан тамыр

Жабырлануучуну мүмкүн болушунча жылуу жайга жана бөлмөнүн температурасындагыдай жылуулукка алып кирип, үшүк алган жерлерди сүртүү керек. Эгерде жаак, мурун, кулактар кубарып кетсе таза кол менен ал жерлерди кызарып жана тызылдап чыккычакты сүртүү керек. Баарынан жакшысы үшүк алган жерлерди арак, спирт, одеколон, жүн кездемелер, момосуй, жумшак мээлейлер менен сүртүү керек. Кар менен сүртүүгө эч качан болбойт, себеби кар үшүк алган жерлерди андан ары да муздатып териге зыянын тийгизет.

Бут кийимди буттан үшүк алган салааларга тийгизбей өтө кылдаттык менен чечүү зарыл. Эгерде жөнөкөй ыкма менен чечилбесе, анда бут кийимдин тигиштерин таманга чейин кесип анан буттан чечип алуу зарыл. Жабырлануучуну сүртүү менен бирге эле ага ысык чай же кофе берүү керек.

Үшүк алган жерлер кызарып чыккандан кийин аны кургап чыккычакты спирт, же арак менен сүртүү керек жана таза кургак танууну (байлоочту) байлап анын учтарын жылуулоо керек. Эгерде кан айлануу кеч жүрүп тери көгүш тартып калса, тез арада жабырлануучуну ооруканага жеткирүү керек.

9.9. Шок жана эстен тануу

Катуу жаракат алганда, сынганда, күйүктөн жабыркаганда, б. а. организмдин бүткүл жашоо функциялары кыйналып, абдан күчү кетип начарлаганда **шок** пайда болот. Оорудан абдан азап чеккенге, кан жоготууга жана башка себептерге байланыштуу нерв системасынын өтө чарчашынан улам шок келип чыгат. Шок жүрөктүн иштешинин аябай төмөндөшү менен коштолуп, жыйынтыгында пульс алсырап, ал эми кээ бир учурда таптакыр угулбай калат. Адамдын бети бозоруп, муздак

тер басат. Жабырлануучунун туюму сакталып калса да, айланасындагыларды айырмалай албай калат. Ал сырттагы кыжырданууларга, а түгүл жараатка тийген кезде да эч нерсени сезбеген абалда болот.

Шок абалдагы жабырлануучуга мүмкүн болушунча тез жардам керек. Барынан мурда оорууну басандатуу зарыл. Эгерде мүмкүнчүлүк болсо, оорууну баса турган каражаттарды (промедол, морфин, пантопон), жүрөк камфорасын жана кофеин ичиш керек. Жабырлануучуну жылуу жаап, грелка коюп кызыл чай, вино берип жылытуу керек, ал эми суук мезгилде аны жылуу жайга киргизүү керек.

Эгерде шок абалындагы жабырлануучунун ич көңдөй органдары жабыркабаса, 1 чай кашык тамак-аш содасын жана $\frac{1}{2}$ чай кашык тамак-аш тузун 1 л сууга эритип берүү сунушталат.

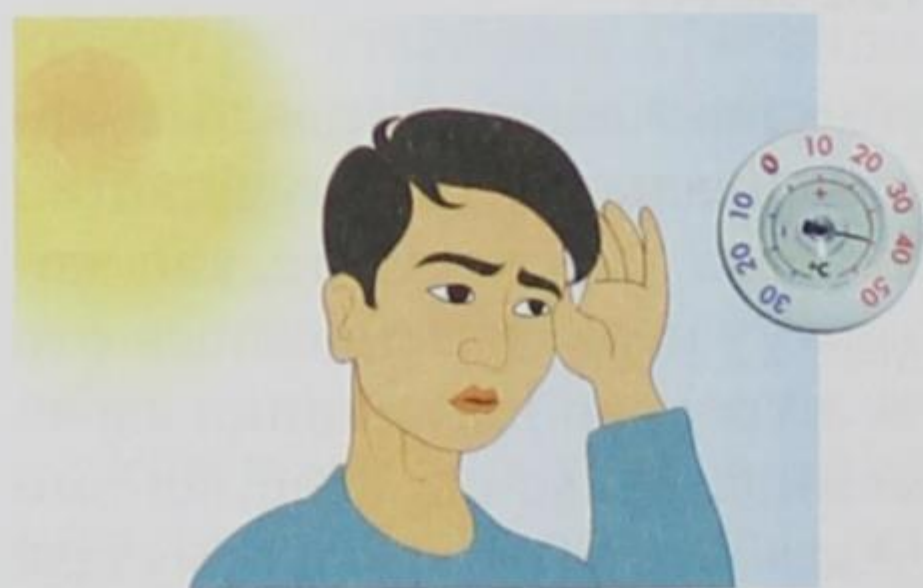
Эстен тануу – мээнин кан менен камсыз болушу бузулгандын натыйжасында акыл-эстин кыска убакыт ичинде күтүүсүздөн жоголушу. Мунун себеби болуп кан жоготуу, нервдин козголушу (чочуу, коркуу), ашкерре чарчоо эсептелет. Эстен тануу теринин сырткы катмарынын, эриндин кубарышы, буту-колдун муздашы менен мүнөздөлөт. Жүрөктүн иштеши алсыз болуп, тамыр араң согуп калат. Эстен тануу абалы айрым учурда өтө кыска, болгону бир нече секундага гана созулат. Башка бир учурларда эстен тануу 5–10 мүнөттө жана андан көп убакытта да өтүп кетпейт. Узакка созулган эстен тануу абалы адам өмүрүнө коркунучтуу болот.

Жабырлануучуга жардам берүүдө аны таза абасы бар ачык жерге алып чыгып, горизонталь абалга келтирип, мээге кан жүгүрүү үчүн буттарын башынан жогору көтөрүү зарыл. Дем алуусун жеңилдетүү үчүн жабырлануучунун кыскан кийимдерин, жакасын, кемер курун, эмчек тарткычын ж. б. чечүү керек.

Жабырлануучуну шок абалдан чыгаруу үчүн бетине муздак суу чачып же кебезди же жүз аарчынын учун нашатырь спирти менен нымдап алып акырындык менен мурунга жыттатуу зарыл. Нашатырь спирти менен ошондой эле чыккыларын (чекесин) да сүртүү керек.

9.10. Күн өтүү жана ысык уруу

Күндө жүргөндө баштын ысып кетиши күн өтүүгө алып келет. Күн өтүүнүн алгачкы белгилери: беттин кызарышы жана баштын катуу



оорушу. Андан кийин жүрөк айланып, баш тегеренет, көз карангылайт да акырында кусат. Адам өзүн сезбей калган абалга түшөт, энтигип кыйындык менен дем алып калат, жүрөктүн иштеши начарлайт.

Ысык уруу – бүткүл дененин ысышынан улам келип чыккан оорулуу абал. Адамдын мындай

ысышынын себептери: сыртта күндүн ысышы, теринин буулануусуна жолтоо болгон жел өткөрбөгөн кийимдер жана күч жумшап катуу иштөө. Ысык уруу күн ысыкта эле болбойт. Ал ысык цехтерде, мончолордо, коргоочу комбинезон кийип алып абасы желдетилбеген өтө тар жайларда иштегенде да орун алат. Дене ысып чыкканда адам шалдырап, чарчайт, башы айланат, жана ооруйт, уйкусу келет. Бети кызарып, дем алуусу кыйындайт, дененин температурасы 40°C ге чейин көтөрүлөт.



Ысып кетүүнүн себептери четтетилбесе, анда адамды ысык урат. Адам эс-акылын жоготуп кулайт, өңү кубарып, териси муздап тер басылат. Мындай абалда жабырлануучу жашоо менен кош айтып калышы мүмкүн.

Күн өткөндө да, ысык урганда да, жабырлануучуну таза абага чыгарып, көлөкө жерге жаткыруу керек жана эстен танууда кандай жардам көрсөтүлсө, мында да ошондой жардам көрсөтүлөт. Эгерде жабырлануучу дем албай калса, жасалма дем алдыруу керек.

9.11. Электр тогунан жабыркоо

Изоляцияланбаган электр зымдарына тийген учурда адам электр тогунан жабыркайт. Бул учурда кыска убакытка же узак убакытка эстен танат, дем алуусу токтошу жана жүрөгүнүн иштеши бузулушу мүмкүн. Ток кирген жана чыккан жерде күйүк пайда болот. Кээде токтон жабыркоо күтүүсүз өлүмгө да дуушар кылат.



Жабырлануучуга алгачкы жардам көрсөтүүдө биринчи ирет ага ток тийүүнүн андан аркы таасирин токтотуу үчүн ток өчүргүчтү өчүрүп, ток өткөргүчтү кургак таяк менен алыс ыргытып же жабырлануучунун өзүн ал жерден алып чыгуу зарыл. Бул учурда жылаңач колдор менен өткөргүчтү да, жабырлануучуну да кармабаш керек. Эгерде резина кол кап (мээлей) жок болсо, жардам көрсөткөн адам кургак кийимди, чүпүрөктү колуна ороп, эгер мүмкүн болсо кургак тактайга чыгып турушу кажет. Жабырлануучунун денесинен кармабай, кийиминен кармап чыгаруу керек. Эгерде жабырлануучу эсин жоготкон абалда болуп, бирок өз алдынча дем алып жаткан болсо, эстен танган учур-

да кандай жардам көрсөтүлсө мында да ошондой жардам көрсөтүү керек. Ток тийген жерде пайда болгон күйүктүн үстүнө стерилденген таңууну таңат. Эгер жабырлануучу дем албай калса, тез аранын ичинде жасалма дем алдыруу керек.

Чөгүп кеткен адамга жардам көрсөтүү

Чөгүп кеткен адамды суудан алып чыккандан кийин аны көм-көрөсүнөн өз тизеңе, же дүмүргө, же тоголоктолгон кийимге (жуурканга) жаткырып алып дем алуу органына кирип кеткен сууну чыгаруу үчүн белинен кол менен бекем басыш керек.

Андан кийин жоолукту манжаларга ороп алып жабырлануучунун эриндерин, оозун ачып, мурдун жана оозун көбүктөн, кирден, балыр аралашкан ылайдан тазалоо керек. Мындан соң аны чалкасынан жаткырып, башын жогору көтөрүп, тилин бери тартып, анын ары кирип кетпешин байкап туруу керек. Андан соң жасалма дем алдырууга акырындык менен киришүү керек.

9.12. Өзгөчө коркунучтуу жугуштуу оорулар

Акыркы жылдары жугуштуу оорулардын үзгүлтүксүз жайылып көбөйүшү байкалууда.

Кургак учук – бул жугуштуу оору жана оорунун «ачык» түрү менен ооруган адамдан аба аркылуу жугат. Оорунун козгоочусу – кургак учук таякчасы жана ал оорулуунун какырыгынын өтө майда тамчыларында камтылган. Оорулуу адам сүйлөп жатканда, чүчкүргөндө, жөтөлгөндө кургак учук таякчалары дени сак адамдын өпкөсүнө булганган абадан дем алуу аркылуу жугуп калат. Бардык эле адам кургак учук менен оорубайт, анкени адамдын иммундук системасы анын организмдин коргоп калат. Эгерде иммунитетти начарлаган болсо, мисалы бирдей эле тамакты иче берүүдөн, муздап калуудан, нерви стресске кабылса, алкоголь ичимдиктерин, баңгизатты колдонсо, анда мындай адам кургак учук менен ооруп калышы ыктымал. Бул оору менен ооруган учурда ар кайсы органдар жана организмдин системалары, көбүнчө өпкө жабыркайт. Өпкөнүн кургак учук оорусунун «ачык» түрү менен ооруган адам айланасындагы адамдарга да бул ооруну жугузат.

Кургак учук оорусунун негизги белгилери:

- 3 жумадан ашык жөтөлүү;
 - тамакка болгон табиттин жана салмактын төмөндөшү;
 - тердөө, өзгөчө түн ичинде, алсыроо, тез чарчоо;
 - дене температурасынын көтөрүлүшү;
 - көкүрөктүн оорушу, кээде кан түкүрүү (кан аралашкан какырык).
- Ушул белгилер байкалган кезде врачка кайрылуу керек.

ВИЧ/СПИД – бул зор масштабда дүйнөгө жайылып бара жаткан, адамзаттын коопсуздугуна олуттуу шек келтирүүчү жугуштуу оору.

ВИЧ/СПИД дүйнө жүзүнүн социалдык-экономикалык өнүгүүсүнө терс таасирин тийгизип, коомдун баардык катмарын – улутту, коомчону, үй-бүлөнү жана ар бир адамды мүшкүлгө салып келет.

«Ооруну дарылагандан көрө алдын алуу жеңил» деген сөз барыдан мурда мына ушул СПИДге тиешелүү. Ошондуктан ВИЧ/СПИДдин алдын алуу иштерин жогорку класстын окуучулары арасында жүргүзүү, ВИЧ/СПИДдин алдын алуунун негизи болуп эсептелет.

ВИЧ – адамдын иммун жетишсиздигинин вирусу (вирус иммунодефицита человека), оорунун козгогучу.

ВИЧ инфекция – оппортунисттик инфекция жана генетиканын бузулушунун натыйжасында клеткалардын тынымсыз бөлүнүүсүн пайда кылган, иммундук системаны талкалаган, өнөкөт ооруга айланып, күчөй берүүчү айыкпас оору.

СПИД – иммун жетишсиздигинин кабылданган синдрому (синдром приобретенного иммунодефицита), оорунун эң акыркы баскычы.

ВИЧ үч жол аркылуу жугат:

1. Коргонучу жок (презервативсиз) сексуалдык катнаш аркылуу: эркектен аялга, аялдан эркекке, эркектен эркекке.

2. Кан аркылуу:

– стерилденбеген шприц жана ийнелерди же инъекциялык жабдыктарды кайталап же биргелешип колдонгондо;

– стерилденбеген жабдыктарды татуировка жана пирсинг жасатууда (көзөгөндө) колдонгондо;

– башка адамдын сакал алгычын, тиш щеткасын колдонгондо канынын калып калышы мүмкүн;

– ВИЧке текшербей туруп донордук кан куюуда.

3. ВИЧ менен ооруган энеден балага: боюнда бар кезинде, төрөгөн жана эмизүү учурунда.

ВИЧ турмуш-тиричиликте жөнөкөй карым-катнаштан жукпайт. ВИЧ инфекциясын жугузуп алуу жана жугузуп албоо адамдын өзүнө жараша болот!

10.1. Өспүрүмдөрдүн өз жанын өзү кыюусунун пайда болушу (суицид)

Өспүрүмдөрдүн өз жанын өзү кыюусу чоңдордун суициддик жүрүм-турумуна салыштырмалуу айырмаланып турат. Өспүрүм куракта өз жанын өзү кыйгандардын 90% «жардам сурап кайрылган үн» болгон, 10% гана өзүн-өзү өлтүрүүнү каалагандар. Өз жанын өзү кыюуга жасалган аракеттин кол салууларга салыштырмалуу катышы 1:50. Ошого карабастан бул сандар психо-педагогикалык жана психотерапевттик жардамга муктаж болгон окуучулардын суициддик абалга келүүсүнүн алдын алуу керектигин көрсөтүп турат.

Өспүрүмдөрдүн суициддик жүрүм-турумга баруусунун себептери төмөнкүлөр:

1. Өлүм дегендин эмне экендигин жана ал кандайча аяктаары тууралуу так түшүнүктүн жоктугу.

2. Бул куракта чыныгы суициддик ниет менен жасалган иштен атайы көңүл бурдуруу үчүн коркутуп жасалган иш-аракеттин айырмасы тууралуу түшүнүктүн жоктугу.

3. Чоң адамдар үчүн «болбогон нерсе», «тез өтүп кетет», «олуттуу эмес» делинген сырткы ар кандай кырдаалдарга карата өспүрүмдүн башкача таасирленүүсүнүн натыйжасында күтүлбөгөн фактылардын келип чыгышы.

4. Бул же тигил психопатиялык бузулууларды көрсөтүүнүн даражасы болбостон, жагымсыз, психиканы жабырлантуучу, микросоциалдык чөйрөнүн (үй-бүлөнүн, мектептин, жашташ балдардын жанындагы жакындарынын) тийгизген таасири.

5. Өзүн-өзү өлтүрүүдө жана суициддик жан кыюуга баруудагы өз ара байланыш, адаттагы жүрүм-турумдун башкача болуп өзгөрүшү: үйдөн, интернаттан качуу, сабакты калтыруу, жаштайынан тамеки чегүү, алкоголь ичимдиктерин ичүү, баңгизаттарды кабыл алуу, ата-энеси менен чыр-чатактуу мамиледе болуу, майда укук бузууга аралашуу ж. б.

Өспүрүмдөр суициддик жүрүм-турумду көрүп, туурагылары келиши мүмкүн. Өспүрүмдөр телекөрсөтүүлөрдөн көргөн жүрүм-турумдун үлгүлөрүн, көпчүлүккө таанымал адабияттын каармандарын туурашат. Өзгөчө өсүп жетиле элек, ишенчээк балдар башкаларды көп туурашат. Ошентип өспүрүм айлана-чөйрөдөгүлөрдү өлүм коркута тургандыгын жана таарынткандарга күчтүү таасир кыла турган курал катары көрүшөт.

Өзүн-өзү өлтүрүүгө бел байлаган өспүрүмдөрдүн мүнөздөмөлөрү:

1. Курч, экстремалдуу же узакка созулган психологиялык оор кырдаалга туш болгон балдар жана өспүрүмдөр.

2. Жүрүм-турумунда депрессия формасындагы аффективдик ачуулануу, дисфория (эч себепсиз эле капалануу) орун алган өспүрүмдөр.

3. Патологиялык реакция берген жана психикалык оорулуунун абалындай дүүлүгүсү, туруксуздугу, кыр көрсөтүүсү жана өзүнө ишенбөөчүлүгү басымдуу болгон жүрүш-туруштагы өспүрүмдөр.

4. Спирт ичимдиктерин ичкен жана жүрүш-туруштун асоциалдык формасына жакын өспүрүмдөр.

5. Чыр-чатак көп чыккан үй-бүлөдөгү балдар, ошондой эле психикалык оорусу бар туугандары менен чогуу жашаган, ата-энеси аракеч же баңгизатты колдонгон үй-бүлөнүн балдары, жакын туугандарынын кимдир-бирөө суициддик окуяга туш болгон өспүрүмдөр.

6. Депрессия менен коштолгон, социалдык-психологиялык изоляцияга алып келген, өнөкөт соматикалык жана неврологиялык оорулар менен ооруган өспүрүмдөр.

7. Мурда өз жанын кыюу аракетин жасаган жана суициддик коркутууларды айтып жүргөн өспүрүмдөр.

Өспүрүмдөрдө психогендик курч аффективдүү реакция жана ошондой эле реактивдүү абалдын создуктурулушу суицидке алып келиши мүмкүн. Ошондой эле өзүн-өзү өлтүрүүнүн себеби жана натыйжасы, башка да көптөгөн факторлор: үйдөгү жана мектептеги микроклимат, мектептеги жетишкендиктери, теңтуштары менен болгон мамилеси, инсандык өзгөчөлүктөр ж. б. менен байланышта болушу мүмкүн.

– **Суициддик референттүү коркунучтуу топ:** ич ара мамилелери бузулган жаштар, зордук-зомбулук коштогон криминалдык жүрүм-туруму менен айырмаланган, ичимдиктерге жана баңгизаттарына берилгендер; өзүнө өзгөчө сын көз менен карагандар; кемсинтүүгө, басмырлоого дуушар болгондор же оор жоготууга учураган адамдар; жашоодон үмүттөнүп күткөн ийгиликтери менен чыныгы реалдуу жетишкендиктеринин коошпостуктардан шагы сынган өспүрүмдөр; оорудан жапа чеккен же жакындары таштап кеткен адамдар.

Сырткы көрүнүшү жана жүрүм-туруму: жүзүндөгү муңайымдуулук, гипомимия, амимия, бир калыптагы акырын чыккан үн, туттугуп сүйлөө, жооптордун кыскалыгы, жооп бербөө, шашылып сүйлөө, патетикалык интонациялар, акыл айтуу, өтө эле кейип-кепчүү, жалпы кыймыл-аракетинин жай болушу, адинамия жана көңүл коштук.

– **Эмоционалдык бузулуулар:** тажоо, кайгыруу, көңүл чөгүү, өзүн-өзү жемелөө, кабагы ачылбоо, ачуулануу, сиркеси суу көтөрбөө, күңкүлдөө, жактырбоо, айлана-чөйрөсүндөгүлөргө кыянат мамиле кылуу, айлана-чөйрөсүндөгүлөрдүн жетишкендиктерине ич тардык кылуу, өз келбетине нааразы болуу, өзүнө жана тегерегиндегилерге көңүл кош кароо, мерездик, жөнү жок (атайылап) ызы-чуу кылуу, жамандыкты

күтүү, жөндүү коркуу, жөнсүз коркуу. Ар дайым муңайым жүрүү, бардыгына даяр болуу сезимине толгон сагынуунун учкундары, айласыздык, айланадагы кубанычтуу окуяларга карабастан түнөргөн маанайда жүрүү, адаттан тыш өз келбетине кайдыгер болуу, жалгызсыроо, пайдасыз деп эсептөө, күнөлүүмүн дей берүү жана кайгы, мурда рахаттануу алып келген көнүмүш чөйрөдө же жумуш аткаруу маалында тажоо, байланыштан четтөө, туугандардан жана достордон алыстоо, адамда жалгыздыкты сезүүнүн жогорулашы. Аткарылып жаткан иштин сапатына болгон маани берүүнүн бузулушу, өлүм жөнүндө тынымсыз ойлоо, келечек жөнүндө пландын жоктугу, майда-чүйдөлөрдөн улам кокусутан келип чыккан ичи тарлыктын пайда болушу.

Психикалык оорулар: маникалдык-депрессиялык психоз, шизофрения, невроз, себепсиз коркунучту мүнөздөөчү оорулар, ички уйгугулар.

Жеке жашоосун баалоо: өз башынан өткөндөргө пессимисттик баа берүү, жагымсыз окуяларды эстөө, өзүнүн азыркы абалына пессимисттик баа берүү, келечекте өсүштүн жоктугу.

Айланадагылар менен карым-катнашы: жалгыздык, элге аралашуудан качуу, айланасындагылар менен мамиле түзүүгө өтө умтулуу, аны түшүнгөн адамдарды издөө, жардам сурап врачка кайра-кайра кайрылуу, ыйлактай берүү, чорт кыялдуулук, өзүнүн жапа чегүүсүнө эгоцентрикалык багытталгандык.

Жаш бөлүп чыгаруунун вегетативдик бузулушу, каректердин чоңоюп кетиши, ооздун кургоосу, тахикардия, жогорулап кеткен артериалдык кан басымы, дем алуунун кысылганын сезүү, аба жетпөө, алкымга туруп калган бир нерсени сезүү, баш ооруу, уйкусуздук, өтө көп уктоо. Уктоо ритминин бузулушу, уктоо сезиминин жоголушу, оор нерсе жогортодон басып тургандай сезимде болуу, жан дүйнөнүн бук болушу, соматикалык ыңгайсыздыктарга даттануу (ичтин оорушу, баштын оорушу, чарчап туруу), либидонун төмөндөшү, айыз циклинин бузулушу, ичтин катышы, арыктоо, толуп кетүү, тамак-аштын даамсыз сезиле берүүсү, табиттин жоголуусу же өтө сугалактык. Өзүн сезүү абалынын сутка ичинде өзгөрүшү: таңкы депрессия, кечке жуук оңолуп калуу.

Суициддик жүрүм-турумдун алдын алуу: психиканы буза турган жагдайларды жоюу, суициддик жүрүм-турумга алып келүүчү себептерге психологиялык көз карандылыкты азайтуу, жүрүм-турумдун компенсатордук механизмдерин калыптандыруу, жашоого жана өлүмгө карата адекваттуу мамилени калыптандыруу; инсандык сапаттарды, анын ичинде туруктуу баалуу багыт алууга, ар бир нерсени баалай билүүгө тарбиялоо жана адеп-ахлактык көндүмдөрдү калыптандыруу, аутодеструктивдүү жүрүм-турумга ыңгайланган балдарды эрте аныктоо, жакшы эмоционалдык багыттардын – күчтүү эркин жана стресске туруктуулуктун калыптанышы үчүн аларды тренингдерге, атайын көнүгүүлөргө катышуусун камсыздоо.

11.1. Ден соолук жана сергек жашоо түрү

Сергек жашоо түрү – ден соолукту коргоого, сактоого жана бекемдөөгө багытталган адамдын жүрүш-турушунун системасы. Бекем ден соолук ар бир адамдын негизги байлыгы.

Акыркы учурда техносферадагы жашоо, жаратылышты кыйратуучу күчтөрдүн көбөйүшү, социалдык мүнөздөгү коркунучтуу жагдайлардын көбөйүшү, күнүмдүк жашоодо туура жүрүш-туруш эрежелерин билбөө жана башка ар кандай себептерге байланыштуу калктын саламаттыгынын начарлоо тенденциясы айкын болууда. Ушуга байланыштуу калкты сергек жашоого үйрөтүүчү адаттарын иштеп чыгуу зарылчылдыгы келип чыгат.

Орусиялык гигиенанын негиз салуучусу А. П. Доброславин (1842–1889-жж.) коомдук жана жеке ден-соолукту сактоо жана коргоо иш-чараларын иштеп чыгууда мамлекеттин ролун баса белгилеп кеткен. Өз ара тыгыз байланышта болгон, эки ажырагыс чөйрө социалдык экономикалык өнүгүү жана ден соолук конкреттүү тарыхый жана саясий шарттарда ишке ашат, жашоо деңгээли жана жашоо узактыгы өз ара байланыштын жыйынтыгына көз каранды.

А. П. Доброславин «Саламаттык» деп организмдин бекем физиологиялык тең салмактуулугун, аны менен бирге, андагы күчтөрдүн өсүшү, ошол күчтөрдү чыгымдаганга барабар. Медициналык мааниде ал «саламаттык» деп «бардык жиберилген нерселер нормадан чыкпай аткарылган, организмдин физиологиялык абалын» атаган. Өз ою боюнча коомдун саламаттыгы деп «адамдын күчүнүн суммасына туура келген, эмгекке жарамдуу абалды» түшүнгөн.

«Ден соолук» дегенге айрым авторлор тарабынан чечиле турган конкреттүү илимий же практикалык маселелердин чегинде аныктама берилген. Ошондуктан ар бир аныктама тигил же бул өңүттү, чекти же жалпы проблеманын бир бөлүгүн чагылдырат. Бирок маселе кандай гана түшүнүлбөсүн, бардыгында тең «Ден соолук» биологиялык категория катары гана эмес, социалдык-экономикалык системаны аныктап турган социалдык категория катары бааланат. Жалпылап айтканда, «Ден соолук» философиялык, социалдык-экономикалык жана методикалык адабияттарда ар кандай методологиялык ыкмалар менен түшүндүрүлгөн көп фактордуу, татаал жана динамикалуу

түшүнүк. Ден соолуктун аныктамасы 5 критерийден турат: 1) оорунун болбошу; 2) «адам – курчап турган айлана-чөйрө» системасында организмдин нормалдуу аракет кылышы; 3) айлана-чөйрөдө өзгөрүлүп турган жашоо шарттарга ылайыкташуу жөндөмдүүлүгү; 4) дене бой, жан дүйнө, акыл-эс жана социалдык толук кандуу жыргалчылык; 5) өзүнүн социалдык функцияларын толук аткара билүү жөндөмдүүлүгү.

Жалпыланган маанисинде «ден соолук» өз мүмкүнчүлүктөрүн баамдап, акыл менен колдоно билүү, айлана-чөйрөгө көнүү, оору менен жаракаттарга каршы туруу, өзү сактап калуу, өзүнүн мүмкүнчүлүктөрүн кеңейтүү, өз жыргалчылыгын, жакшы жашоосун, тынчтыгын жана бактылуу абалын сактоо деп аныктама берсе болот.

Аныктаманы жалпылап айтканда, ден соолук бул адамдын жаш өзгөчөлүгүн, дени тазалыгын оптималдуу, физиологиялык, психикалык жана социалдык жактан аракетине карата адамдын жөндөмдүүлүгү катары жана адаттан тышкары шарттарга көнүү мүмкүнчүлүгүн эске алуу менен кандай гана жумуш болбосун ишке болгон анын мыкты жөндөмдүүлүгүн шарттаган мүнөздөгөнгө болот. Демек, «Саламаттык» түшүнүгү биологиялык, психологиялык жана социалдык деген үч өңүттөн турат.

Ошондой эле, генетикалык, социалдык факторлор менен аныкталуучу организмдин системаларынын абалы, дене бой жактан өсүшү, ооруп калуу жана «ден соолуктун саны» деген ден соолуктун кубаттуулугу сыяктуу түшүнүк дагы бар.

«Жеке ден соолуктун формуласы», өзүнө оптимизм, минус: жалкоолук, зыяндуу адаттар (чылым чегүү, алкоголь, баңгизаттар), маалыматтарды системалуу эмес кабыл алуу; плюс: иш менен ден соолуктун режими, дене тарбия, денени чыңдоо, рационалдуу тамактануу, жыныстык катнаштардын гигиенасы, жеке гигиена, врачка өз убагында кайрылуу сыяктууларды камтыйт. Окуу жайларында бир адамдын жана жамааттын ден соолугу деген өз ара тыгыз байланыштагы категориялар байкалууда.

Окуу жайларда бир адамдын ден соолугу жана жамааттын ден соолугу категорияларынын тыгыз байланышы ачып көрсөтүлөт. Мындай учурларда курамдык бөлүгү болуп санитардык-гигиеналык эрежелерди сактоо, гигиеналык тарбия берүү, жамаат ичиндеги психологиялык климат, эс алуунун оптималдуу шарттары, жашоо чөйрөсүнүн мүнөздөмөлөрү эсептелген «Жамааттык ден соолуктун формуласы» жөнүндө сөз кылуу керек.

Көпчүлүк тарабынан кабыл алынгандай, адамдардын ден соолугу жашоо түрү жана жашоо шарттары менен 50–55% га, айлана-чөйрөнүн абалы менен 20–25% га, генетикалык факторлор (тукум куучулук 15–20% га, саламаттыкты сактоо мекемелеринин иш-аракеттери 8–10%га аныкталат.

Ден соолук социалдык продукт катары биринчи кезекте мамлекеттеги адамдардын жашоо түрүнүн жетишкендиктери менен аныкталат, ал коомдук жана илимий иш-чаралар менен объективдүү, экономикалык жана адеп-ахлактык ылайыктуу шарттарды түзүп берүүгө милдеттүү.

Жашоо түрү – адамдардын күнүмдүк тиричилигинин өзгөчөлүктөрүн мүнөздөгөн, берилген коомдук-экономикалык формацияда аныкталган түшүнүк.

Ал эмгек, тиричилик, бош убакытты колдонуу формасы, материалдык жана акыл ой керектөөлөрүн камсыздоо, саясий жана коомдук жашоого катышуу, адамдардын жүрүш-турумунун эрежелерин жана ченемдерин камтыйт.

Сергек жашоонун түрү – заманбап адамдын жашоосунун өтө маанилүү бөлүгү. Ал чыгармачылык жөндөмдүүлүктүн ар тараптуу ачылышын, коомдун кызыкчылыгы үчүн ар бир адамдын интеллектуалдык жана дене бой ресурстарын рационалдуу колдонуу жана жогорку адеп-ахлак моралына негизделген жеке муктаждыктарды ар тараптуу канаатандырууну камсыз кылат.

Сергек жашоонун теориялык негизин үч абал: биринчиси – ден соолук тууралуу гигиеналык түшүнүк, экинчиси – комплекстүү иш чаралардын системасы катары сергек жашоо түрүнүн концепциясы, үчүнчүсү адамды тарбиялоонун соңку максаты катары мындай жашоо түрүн калыптандыруу тууралуу түшүнүктөр түзөт.

Адамдын жашоо түрү инсандын жана коомдун маданияты менен маанилүү даражада аныкталат жана калыптанат.

Коомдук ден соолукту сактоонун жана бекемдөөнүн негизги максаты – жаш муундун дене бой жана акыл-ой жактан өнүгүшүн гармониялуу камсыз кылуу.

Жаштар – коомдун негизги резерви. Бул калыптануу процессиндеги динамикалуу курактагы топ, ден соолук өңүтүнөн алганда оңой жабыркаган, байкоонун өзгөчө ойлонулган системасына муктаж контингент. Ошону менен бирге эле өзүнүн спецификасына ылайык, өсүп келаткан организм алдын алуу жана сакаюу чараларына өтө активдүү жооп берет, бул болсо ушул иш-чараларды өзгөчө натыйжалуу кылат.

Жаштардын контингенти ар түрдүү (окуучулар, жумушчулар, студенттер, жаш адистер). Ар бир топтун жана ар башка жыныстагылардын өзүнө тиешелүү физиологиялык, психологиялык өзгөчөлүктөрү бар. Демек, ден соолукту бекемдөө жана калыптандыруу формаларын, ыкмаларын аныктаган учурда дифференцирленген мамиле керек болот.

Жаштардын сергек жашоо түрүн калыптандыруунун натыйжалуулугу алардын жашоо позициясы жаңы гана иштелип, өз алдынча чөйрөнү кабылдоосун күчөтүп, улан-кыздарды өздөрүнүн жашоо кредосун негиздеген изилдөөчүлөргө айлантат. Жаш кезинде калыптанган нерсе, бүткүл өмүрүнүн пайдубалы болуп кала берет.

Сергек жашоо түрүн калыптандыруу – бул көп пландуу, комплекстүү маселе. Аны ийгиликтүү чечүү үчүн бир нече жолу белгиленгендей мамлекеттик жана коомдук механизмдердин бардык бөлүктөрүнүн аракеттери керек. Бул максатка жетүү үчүн финансылык каражаттар менен бекемделген программа жана стратегия керек.

Адамдын ден соолугу көптөгөн: ички жана сырткы, табигый жана социалдык, космостук жана планеталык ж. б. факторлорго көз каранды. Адам үчүн булардын ар бири аныктоочу болушу мүмкүн, бирок коомдук саламаттыктын деңгээлин аныктоочу факторлордун таасири төмөнкүлөр болуп эсептелет:

Тукум куучулук (биологиялык факторлор) – ден соолукту 20%га аныктайт.

Сырткы чөйрөнүн шарттары (табигый жана социалдык) – 20%га.

Саламаттыкты сактоо системасынын ишмердүүлүгү – 10%га.

Адамдын жашоо түрү – 50%га.

Кандай гана болбосун адамдын ден соолугун аныктаган эң негизи фактор, анын жашоо түрү болуп саналат. Эмгек жана эс алуу режими, кыймыл маданияты, дене бой жана акыл эс жигердүүлүгү, тамактануусу, ар нерсеге бышкандыгы, мамилелешүү жана баарлашуу маданияты, терс адаттары ж. б. Жашоо түрү бала кезинен түптөлөт, бала чоңойгон үй бүлөнүн этносун, социумун, салт-санаасын жана традициясын чагылдырат. Жашоо түрү баланын ден соолугунун өсүшүнө жана бекем болуусуна өбөлгө болот (бул учурда СЕРГЕК ЖАШОО ТҮРҮ ЖӨНҮНДӨ сөз кылынат), адамдын ден соолугунун дараметинин төмөндөшүнө шарт түзбөстөн, анын жашоосунун генетикалык узактыгынын кыскарышынын себепкери боло алат.

Ата-энелердин эсине:

Адамдын жашоо түрү, анын жаш курагына дал келиши керек;

Адамдын жашоо түрү, энергетикалык жактан камсыз болушу керек;

Адамдын жашоо түрү, бекемдегич болушу керек;

Адамдын жашоо түрү, ритмикалуу болушу керек;

Адамдын жашоо түрү, эстетикалуу болушу керек;

Адамдын жашоо түрү, адеп-ахлактуу болушу керек;

Адамдын жашоо түрү, эрктүү болушу керек;

Адамдын жашоо түрү, өзүн чектей билиши (аскетикалык болушу) керек.

Окуучулардын саламаттыгын сактоодо ата-энелер менен педагогдордун иш-аракеттери төмөнкүлөргө багытталышы керек:

үйдө жана мектепте оптималдуу тышкы чөйрө шарттарын түзүү;
мектеп окуучуларынын эмгектенүүсүн жана эс алуусун үнөмдүү уюштуруу;

өз ден соолугуна жана айланасындагы адамдардын саламаттыгына, жүрүш-туруш маданиятына жана саламаттыкты сактоочу ишмердиктерге (саламаттыкты сактоонун билгичтиктерине жана ыкмаларына) аң-сезимдүү мамиле кылууну тарбиялоо.

Учурда дени сак жаш муундарды тарбиялоо проблемасы орчундуу маселелердин бири болууда. Жалпы билим берүүчү мектеп бул маселени чечүүдө негизги ролду ойноого тийиш экендиги анык.

Заманбап мектептерде окуучулардын саламаттыгы алардын гигиеналык билимдүүлүгүнө жана жүрүш-туруш маданиятына, ошондой эле жашоо түрүнө көз каранды экендигин баамдап билген педагогдор керек.

Балдар жана өспүрүмдөр менен аңгеме жүргүзүү ыкмаларынын маселелерин караган учурда аларды тарбиялоого билгичтиктерди жана ыкмаларды түзүүчү иш-аракеттерди окутуп-үйрөтүү процессинде тарбиялоо ишинин жигердүү формасын пайдаланууга көңүл бурабыз. Окутуу процессинде ролго кирүү, тууроо ыкмалары колдонулат. Мисалы, «Окуучунун гигиенасы жана саламаттыгы» темасы боюнча ролдук оюн ойногондо окуучулар адистердин ролун аткарышат (врач-педиатр, нарколог, окулист ж. б.).

Адамдын организмдин окутуучу сабактар боюнча практикалык сабактарда ден соолукта болуунун социалдык муктаждыгын негиздеген окутуу методикалары колдонулат.

Сабактарда окуучулар тигил же бул кырдаалдарда өздөрүнүн иш-аракеттерин, жүрүш-турушун баалашат. Бул болсо гигиеналык талаптарды баамдап аткарууга өбөлгө болот. Мындай иш-аракеттер окуучунун өзүнүн жана айланасындагылардын ден соолугуна көңүл бурууга жардам берет. СПИДге каршы Бүткүл дүйнөлүк күрөшүүнүн күнүнө, Бүткүл дүйнөлүк ден соолук күнүнө арналган конференцияларда дубал гезит, плакаттарды чыгаруу, конкурстарды уюштуруу салтка айланды.

Окутуунун биринчи жылдарында, мектепте окуучуларга гигиеналык билимдерди, билгичтиктерди жана көндүмдөрдү калыптандыруу керек. Бала үчүн мектеп экинчи үйү болууга тийиш, ал жерден ага жетишип окууга эле эмес, ден соолугу жана коопсуздугу жөнүндө кам көрүлгөнүн сезип турганы абдан маанилүү.

Кенже мектеп жашындагы балдар окутуучу таасирлерди тез кабыл алышат, ошондуктан башталгыч мектеп ден соолук маданиятын калыптандырышы керек. Бул иш педагогдордон традициялык эмес ыкмаларды талап кылат. Бул көйгөйдү чечүүнүн мүмкүн болгон жолдорунун бири болуп жалпы билим берүүчү мектептин башталгыч звеносунда «Ден соолук» сабагын өткөрүү эсептелет.

Ден соолук сабактары – ден соолукту сактоо ыкмаларына балдарды окутуп-үйрөтүү үчүн колдонула турган, сакаюунун эң ийгиликтүү технологиясы. Биология сабактарында ден соолук жөнүндө маалыматтар – жашоодон алыс теориялар. Ал эми «Ден соолук» сабактарынан

алынган билимдер окуучунун күнүмдүк турмушунда колдонулат. Мындай сабактар өз алдынча ден соолугуна, дене боюна, психикасына байланыштуу иштерди аткаруу үчүн, өзүнчө бир полигон болуп эсептелет. Алар ролдук оюн түрүндө да өткөрүлсө болот. Оюн ойноодо балдар кызыгуу менен ден соолугуна кандай кам көрүү керектиги тууралуу маалыматтарды оңой эле алышат. Оюн жана конкурстар алардын билимдеринин өнүгүшүнө, айлана-чөйрөгө, адамдарга ийгиликтүү мамиле кылууга түрткү болот. Окуучулар ден соолугу жана жашоосу үчүн кандай чөйрөлөр коопсуз (мектеп, окуу жай, жашаган үйү) экенин үйрөнүшөт. Мектеп окуучулары өздөрүнүн сырткы көрүнүштөрүн, акыл-эстүү жүрүш-турушунан көз каранды болгон табигый процессти баамдашат.

Акыркы жылдарда кызуу байкалгандай, өсүп келе жаткан жаштардын ден соолугундагы терс тенденциялар окуу жайларда жаңы маселелерди жаратууда. Алардын ичинен эң маанилүүсү төмөнкүлөр:

- дени таза болуу муктаждыгын тарбиялоо;
- окуучулардын сергек жашоо түрүнүн маңызын илимий жактан түшүнүүсүн калыптандыруу;
- сергек турмуш-тиричиликтин практикалык билгичтиктерин жана көндүмдөрүн калыптандыруу.

Мугалимдер эң маанилүүдөн – дайыма өз тарбиялануучуларынын ден соолугун жана өзүнүкүн сактай билүүдөн башташы керек. Ар бир педагог эч бир жаңычылдык, эч бир демилге, эч бир чыгармачылык окуучунун ден соолугунан жогору болбошу керектигин аңдап билүүгө тийиш.

Ар бир адам милдеттүү түрдө өз ден соолугуна кам көрүүсү зарыл. Келечекте көптөгөн проблемалардан өзүн сактоо үчүн, бала кезинен кам көрүү керек. Азыркы учурда мектеп окуучусунун сергек жашоо түрү анын кийинки бүткүл жашоосуна олуттуу таасирин тийгизет. Учурда көп себептерге байланыштуу ар кандай оорулардын кооптуу тобунда турабыз. Начар экология, пассивдүү жашоо түрү, химиялык заттарды камтыган азык-түлүктөр, турмуш-тиричилик техникалары, уюлдук телефондор биздин ден соолугубузга олуттуу таасирин тийгизбей койбойт.

Мектеп окуучусунун сергек жашоо түрү анын абалынын, акыл-эсинин жана дене бой саламаттыгынын негизи болуп эсептелет. Аны мектеп отургучунан эле баштап калыптандыруу керек, анткени ошол убакта, адамдын белгилүү бир жашоо түрү калыптанат жана аны кийин өзгөртүү кыйынга турат. Төрт критерийди сактоо өтө маанилүү. Мектеп окуучулары туура тамактануулары керек дене бой жактан активдүүлүктү көрсөтүшү, күн тартибин сактоосу жана зыяндуу кылык-жоруктардан баш тартуулары керек.

Сергек жашоо түрү үй-бүлөдөн башталышы тийиш. Туура адаттарды тийиштүү сергек жашоо жүргүзгөн ата-эңелер гана калыптанды-

рышат. Эң башкысы, окуучуга эмне терс таасирин тийгизээрин туура түшүнүү керек. Албетте, ата-энесин укпаган балдардын ата-энесин түйшүккө салган кыйла проблемаларды жаратуучу техникалык прогресстин укмуштары. Сөз компьютер жана телевизор жөнүндө болуп жатат. Интернет пайда болгондон бери компьютердин окуучуга болгон терс таасири, анын көрүүсүн жана басыгын (осанка) гана начарлатпастан, моралдык облигине да таасирин тийгизбей койгон жок. Ооба, окуучунун да, чоңдордун да, сергек жашоо түрү суроо алдында турат. 21-кылымда компьютердик көз карандылык деген проблема пайда болду. Бул көз карандылык психикалык оору деп эсептелет жана психиатрдын кийлигишүүсүн талап кылат. Телевизордун маңдайында узак убакыт отуруу, башка пассивдүү убакыт өткөрүү сыяктуу эле толуп кетүү менен аяктайт. Ата-энелер окуучуларга компьютерде ойноону жана телевизор көрүүнү чектей тургандай график түзүп берүүсү керек. Эң башкысы балдарга буларды жасоого таптакыр тыюу салбоо керек, мындай кылуунун натыйжасы күтүлбөгөндөй болуп калышы ыктымал.

Окуучунун туура тамактануусу чоң мааниге ээ. Бир күн аралыгында тамак менен углевод, май, белок, ошондой эле ден соолук жана организмдин өсүшү үчүн керектүү витаминдерди алуу керек. Туура эмес тамактануудан жаш кезде таптакыр каалабаган, ден соолук көйгөйлөрү келип чыгат. Окуучулар көбүрөөк күч жана энергиясын коротооруна көңүл буруу керек, ошондуктан алар тамак менен керектүү витаминдерди алуусу шарт.

Окуучунун сергек жашоо түрүнүн дагы бир критерийи – дене бой жактан активдүүлүгү. Бул курагында пассивдүү убакыт өткөрүү таптакыр эле туура эмес. Балдар спорт же башка активдүү иш менен алектенүүсү абзел.

Азыркы учурда зыяндуу адаттар көптөгөн окуучулардын турмуш-тиричилигинде туруктуу жандоочулар болуп калды. Бул адаттарды жоюу үчүн мектепте, үй-бүлөдө мурдатан тарбия иштерин жүргүзүү керек, аракеттиктин жана чылым чегүүнүн зыяндуу натыйжалары тууралуу окутуп-үйрөтүү эмес, кеңеш берүү, айтып берүү керек.

Кандай гана учур болбосун адамдын саламаттыгы өзүнөн гана көз каранды. Эң башкысы мектеп окуучусунун өз ден соолугун жаштайынан сактай билүүсүн үйрөтүү.

**ӨЗГӨЧӨ КЫРДААЛДАРДЫН КЛАССИФИКАЦИЯСЫ
ЖАНА АЛАРДЫ БААЛОО КРИТЕРИЙЛЕРИ**

1-таблица

ӨЗГӨЧӨ КЫРДААЛДАРДЫН ТҮРЛӨРҮ, ТОПТОРУ ЖАНА АЛАРДЫ БААЛОО КРИТЕРИЙЛЕРИ		
Кооптуу жаратылыш кубулуштары	Кубулуштун аныкта- масы жана кооптуулук критерийлери	ӨКны баалоо критерийлери
1	2	3
Жер титирөө	Жер бетине таасир этүүчү сейсмикалык эффектиси 6 балл жана андан жогору	Жабыркаган адамдардын саны, турмуш-тиричиликтин бузулушу, экономикалык зыяндар
Сел	Тоо сууларынын күтүүсүздөн пайда болгон, катуу тоо тектеринен турган, өтө чоң кыйратуучу күчкө ээ болгон агынынын нугу	Жабыркаган адамдардын саны, турмуш-тиричиликтин бузулушу, экономикалык зыяндар
Ташкындар	Суунун деңгээлинин жана чыгымдарынын интенсивдүү көбөйүшүн мүнөздөгөн дарыянын суу режиминин фазасы	Жабыркаган адамдардын саны, турмуш-тиричиликтин бузулушу, экономикалык зыяндар
Бийик тоолордогу табигый көлдөрдүн тогоонунун (плотина) жырылып кетүүсү	Кыйратуучу күчкө ээ болгон өтө тездик менен агуучу агымдын нугу	Жабыркаган адамдардын саны, турмуш-тиричиликтин бузулушу, экономикалык зыяндар
Жер көчкүлөр	Кыйратуучу күчкө ээ болгон, кардын же муздун күтүлбөстөн пайда болгон кыймылы. Мамлекеттик маанидеги автожолдордо автомобиль кыймылынын 6 саат же андан көп убакытка токтоп калуусу	Жабыркаган адамдардын саны, турмуш-тиричиликтин бузулушу, экономикалык зыяндар
Жер көчкүлөр, уроолор, таш кулоолор	Ири көлөмдөгү тоо тектеринин тоонун боюу жана жантаймалар боюнча төмөн көздөй жылуусу	Жабыркаган адамдардын саны, турмуш-тиричиликтин бузулушу, экономикалык зыяндар
Токой топурагынын жана чопонун чөгүүсү	Инженердик курулмалардын кыйрашына келген топурактын суммардык чөгүүсү	Жабыркаган адамдардын саны, турмуш-тиричиликтин бузулушу, экономикалык зыяндар

1	2	3
Суу каптоо, жер астындагы суулардын деңгээлинин көтөрүлүшү	<p>1. Жер астындагы суулардын деңгээлинин көтөрүлүшү 0–0,3 м, чыгым алып келген инженердик курулмалардын талкаланышы.</p> <p>2. Жер астындагы суулардын деңгээлинин орточо көтөрүлүшү 0,3–2,0 м, инженердик курулмалардын талкаланышы алып келген чыгым.</p> <p>3. Жер астындагы суулардын деңгээлинин аз эле көтөрүлүшү 3–5 м, чыгым алып келген инженердик курулмалардын талкаланышы.</p>	Жабыркаган адамдардын саны, турмуш-тиричиликтин бузулушу, экономикалык зыяндар
Катуу шамал	Шамалдын ылдамдыгы 25 м/с жана андан жогору, тоолуу райондордо – 35 м/с жана андан жогору	Жабыркаган адамдардын саны, турмуш-тиричиликтин бузулушу, экономикалык зыяндар
Узакка созулган жаан	Бир нече сутка бою үзгүлтүксүз жааган жаан, сел, ташкын, суу каптоолорду алып келген атмосфералык жаан-чачындар. Жаан-чачындардын саны 24 саат ичинде 30 мм жана андан жогору жана сел бассейинде аз; 24 саат ичинде 50 мм жана андан жогору жана калган территорияларда аз.	Жабыркаган адамдардын саны, турмуш-тиричиликтин бузулушу, экономикалык зыяндар
Катуу жаан	Жаан-чачындын саны 12 саат ичинде 30 мм жана андан аз	Жабыркаган адамдардын саны, турмуш-тиричиликтин бузулушу, экономикалык зыяндар
Кардын катуу жаашы	Көрүүнүн кыйла начарлашына алып келүүчү жана транспорттун кыймылын татаалданткан кардын узакка созулуп көп жаашы – 12 саат ичинде 200 мм жана андан көп жана аз	Жабыркаган адамдардын саны, турмуш-тиричиликтин бузулушу, экономикалык зыяндар

1	2	3
Каардуу бороон, бурганак	Кардын катуу бороондон жер бетинде учушу көрүүнүн начарлашына, транспорт магистралдарынын тайгак болушуна алып келип кардын жаашы менен коштолушу мүмкүн. Шамалдын ылдамдыгы 12 м/с болгон узактыгы 12 саат же андан көп убакытка созулат. Шоссе жана темир жолдордо кыймылдын токтошуна алып келген 50 м жана андан аз аралыктан көрүүнүн начарлашы	Жабыркаган адамдардын саны, турмуш-тиричиликтин бузулушу, экономикалык зыяндар
Кардын катышы, сыйгалануу	Жаандын же тумандын муздаган тамчыларынан жер бетинде пайда болгон муздун тыгыз катмары ЭБӨдө (ЛЭП) жана байланыш зымдарында диаметри 20 мм жана андан жогору муздун тоңушу; же 35 мм жана андан жогору суулуу кардын же кардуу муздун тоңушу	Жабыркаган адамдардын саны, турмуш-тиричиликтин бузулушу, экономикалык зыяндар
Мөндүр	Жылдын жылуу мезгилинде катуу муз түрүндөгү диаметри 5 мм же андан жогору болгон бөлүкчөлөр түрүндө жааган атмосфералык жаан	Жабыркаган адамдардын саны, турмуш-тиричиликтин бузулушу, экономикалык зыяндар
Туман	Көрүүнү кыйла начарлатуу менен коштолуп жер бетиндеги абада тамчы же кристалл түрүндө продуктулардын жыйналышы; Көрүү 50 м же төмөн, узактыгы 24 саат жана андан көп, темир жана шоссе жолдорунда кыймылдын токтошуна алып келет	Жабыркаган адамдардын саны, турмуш-тиричиликтин бузулушу, экономикалык зыяндар

1	2	3
Үшүк	Топурактын үстүндөгү абанын температурасынын 0°C ге жана андан төмөн болушу жылдын вегетация маалында, айдоо себүүнү, жашылча, жер-жемиш ж. б. жабыркашына же жоголушуна алып келет	Жабыркаган адамдардын саны, турмуш-тиричиликтин бузулушу, экономикалык зыяндар
Катуу суук, аяз	Абанын температурасы минус 40°C жана андан төмөн болгондо республиканын дыйканчылык зоналарында 5 күн жана андан көп убакытка мындай абалдын сакталышы	Жабыркаган адамдардын саны, турмуш-тиричиликтин бузулушу, экономикалык зыяндар
Кургакчылык	Жаан-чачындын көпкө жаабаганы, жогорку температура жана абанын нымдуулугунун төмөндөшү менен өсүмдүктөрдүн суу балансынын бузулушуна жана алардын өлүп жок болушуна алып келген метеорологиялык факторлордун комплекси	Жабыркаган адамдардын саны, турмуш-тиричиликтин бузулушу, экономикалык зыяндар
Ысык жел, керимсел керимсел	Абанын 25°C болгон жогорку температурасынын 3-5 күнгө сакталышы шамалдын ылдамдыгы 5 м/с га жетип, эгиндин даны толгон жана бышкан мезгилде абанын нымдуулугунун төмөн болушу (күндүзү 30% жана андан төмөн)	Жабыркаган адамдардын саны, турмуш-тиричиликтин бузулушу, экономикалык зыяндар
Катуу ысык	5 күнгө жана андан да узак убакытка абанын температурасы $+40^{\circ}\text{C}$ жана андан жогору	Жабыркаган адамдардын саны, турмуш-тиричиликтин бузулушу, экономикалык зыяндар
Токойдогу өрт, тоодогу өрт, талаадагы жана эгин массивдериндеги өрт	Жаратылышта стихиялык түрдө табигый пайда болуп жана таралган, көзөмөлдөөгө болбогон күйүү процесси	Жабыркаган адамдардын саны, турмуш-тиричиликтин бузулушу, экономикалык зыяндар

ТЕХНОГЕНДИК МҮНӨЗДӨГҮ ӨЗГӨЧӨ КЫРДААЛДАР		
ӨКнын булагы	ӨКнын пайда болуу мүнөздөмөсү	ӨКны баалоо критерийлери
1	2	3
Плотина, дамба, шлюз, бириктиргич ж. б. жырылышы	Жырып кетүүчү толкундардын жана катастрофалык суу каптоолордун пайда болушу	Жабыркаган адамдардын саны, турмуш-тиричиликтин бузулушу, экономикалык зыяндар
Жашоону камсыз кылган коммуналдык системадагы авариялар	Ичүүчү суунун берилишинин үзгүлтүккө учуроосу Газ берүүнүн үзгүлтүккө учуроосу Жылдын муздак мезгилинде жылуулук берүүнүн үзгүлтүккө учуроосу Канализациялык системалардын иштөөсүнүн бузулушу	Жабыркаган адамдардын саны, турмуш-тиричиликтин бузулушу, экономикалык зыяндар
Имараттардын, курулмалардын күтүүсүздөн кыйроого учуроосу	Транспорттук коммуникация элементтеринин кыйроосу. Өндүрүштүк имараттардын жана курулмалардын кыйроосу. Турак-жай, социалдык-тиричиликтик жана маданиятка арналган имараттардын, курулмалардын кыйроосу	Жабыркаган адамдардын саны, турмуш-тиричиликтин бузулушу, экономикалык зыяндар
Энергетика системаларындагы авариялар	Электр жабдуусунун узак убакытка чейин үзгүлтүккө учуроосу	Жабыркаган адамдардын саны, турмуш-тиричиликтин бузулушу, экономикалык зыяндар
Өрт, жарылуу, жардыруу коркунучу	Имараттарда, курулмаларда, тоо өндүрүштөрүндө, күчтүү таасир этүүчү уулуу заттар колдонулган, радиоактивдүү өтө коркунучтуу объектилерде, жардыруучу заттардын жоготулушу	Жабыркаган адамдардын саны, турмуш-тиричиликтин бузулушу, экономикалык зыяндар

1	2	3
Транспорттук авариялар	Жүргүнчүлөрдү жана товар ташуучу поезддердин кыйроосу жана аварияга учуроосу; Авиакатастрофалар; Ири автомобилдик катастрофалар; Акваториялардагы кыйроолор жана авариялар	Жабыркаган адамдардын саны, турмуш-тиричиликтин бузулушу, экономикалык зыяндар
Радиоактивдүү заттардын абага таралуу коркунучу орун алган авариялар	Объектилерде радиоактивдүү заттардын таралышы	Жабыркаган адамдардын саны, турмуш-тиричиликтин бузулушу, экономикалык зыяндар
Химиялык кооптуу заттардын абага таралуу коркунучу орун алган авариялар	Объектилерде химиялык кооптуу заттардын таралышы	Жабыркаган адамдардын саны, турмуш-тиричиликтин бузулушу, экономикалык зыяндар
Биологиялык кооптуу заттардын абага таралуу коркунучу орун алган авариялар	Объектилердеги биологиялык кооптуу заттардын таралышы	Жабыркаган адамдардын саны, турмуш-тиричиликтин бузулушу, экономикалык зыяндар

ЭКОЛОГИЯЛЫК МҮНӨЗДӨГҮ ӨЗГӨЧӨ КЫРДААЛДАР		
ӨКнын булагы	ӨКнын пайда болуу мүнөздөмөсү	ӨКны баалоо критерийлери
1	2	3
Кургакчылыктын (топурак, жер асты, ландшафтар) абалынын өзгөрүшү	<p>Пайдалуу кендерди иштетүүнүн кесепетинен, жер кыртышынын катастрофалык чөгүп кетүүсү, жер көчкүлөр, урандылар</p> <p>Уруксаат берилген концентрациянын чегинен жогору болгон топурактагы башка зыяндуу заттардын, оор металлдардын болушу (анын ичинде радионуклиддер) болушу</p> <p>Интенсивдүү деградация, ээн калуу, туз басуу, саз басуу ж. б. жаратылыш кен байлыктарынын түгөнүшүнө байланышкан кооптуу кырдаалдар</p> <p>Өндүрүш жана тиричилик таштандыларынын толуп кетишинен пайда болгон кооптуу кырдаалдар</p>	Жабыркаган адамдардын саны, турмуш-тиричиликтин бузулушу, экономикалык зыяндар
Атмосфера курамынын жана касиеттеринин өзгөрүшү	<p>Антропогендик ишкердиктин натыйжасында аба ырайынын жана климаттын кескин өзгөрүшү</p> <p>Атмосферадагы зыяндуу кошулмалардын концентрациясынын уруксат берилген чектен жогорулашы;</p> <p>Шаардагы ызы-чуунун уруксат берилген чектен жогорулашы</p> <p>Кислоталык жаан-чачындын кеңири аймакта таралышы</p> <p>Шаарлардын үстүндөгү температуралык инверсиялар</p>	Жабыркаган адамдардын саны, турмуш-тиричиликтин бузулушу, экономикалык зыяндар
Гидросферанын абалынын өзгөрүшү	<p>Ичүүчү суунун кескин жетишпей жатышы</p> <p>Суу ресурстарынын түгөнүп бүтүшү</p> <p>Суу ресурстарынын булганышы</p> <p>Жаныбарлардын жана өсүмдүктөрдүн түрлөрүнүн жок болушу</p> <p>Ресурстарды кайра өндүрүүгө карата биосферанын мүмкүнчүлүгүнүн кескин өзгөрүшү</p> <p>Жаныбарлардын массалык кырылуусу</p>	Жабыркаган адамдардын саны, турмуш-тиричиликтин бузулушу, экономикалык зыяндар

БИОЛОГИЯЛЫК-СОЦИАЛДЫК МҮНӨЗДӨГҮ ӨЗГӨЧӨ КЫРДААЛДАР		
ӨКнын булагы	ӨКнын пайда болуу мүнөздөмөсү	ӨКны баалоо критерийлери
1	2	3
Инфекциялык ооруга массалык чалдыгуу	Экзотикалык жана күчсүз кооптуу инфекциялык оорулардын айрым учурлары Экзотикалык күчтүү кооптуу инфекциялык оорулардын группалык учурлары Инфекциялык оорулардын эпидемиялык жайылуусу Эпидемия Пандемия Адамдардын этиологиясы аныкталбаган инфекциялык оорулары	Жабыркаган адамдардын саны, турмуш-тиричиликтин бузулушу, экономикалык зыяндар
Жаныбарлардын инфекциялык ооруларга массалык чалдыгуусу	Экзотикалык жана өзгөчө коркунучтуу оорулардын айрым бир учурлары Экзоотиялар Эпизоотиялар Панзоотиялар Этиологиясы аныкталбаган инфекциялык оорулар	Жабыркаган адамдардын саны, турмуш-тиричиликтин бузулушу, экономикалык зыяндар
Өсүмдүктөрүнүн отоо чөптөрдөн, илдеттерден, зыянкечтерден массалык түрдө жабыркашы	Прогрессивдүү эпифитотия Булгануу Панфитотия Этиологиясы аныкталбаган өсүмдүктөрдүн оорулары Инвазиялар (курт-кумурскалардын кол салуусу)	Жабыркаган адамдардын саны, турмуш-тиричиликтин бузулушу, экономикалык зыяндар

Мазмуну

Киришүү	3
1-бөлүм. Табигый мүнөздөгү өзгөчө кырдаалдар	7
1.1. Жер титирөө	7
1.2. Кар көчкү, уроо, жер көчкү, сел	15
2-бөлүм. Техногендик мүнөздөгү өзгөчө кырдаалдар	21
2.1. Өрт	21
2.2. Жарылуулар	25
2.3. Авариялык-химиялык ууландыруучу заттар	27
2.4. Гидротехникалык курулмалардагы кырсыктар	31
3-бөлүм. Социалдык мүнөздөгү өзгөчө кырдаалдар	35
3.1. Алкоголь	35
3.2. Тамеки тартуу, тамеки, никотин	38
3.3. Баңгизат. Баңгилик	40
3.4. Кумар оюндары	43
3.5. Мектеп рэкетти	44
4-бөлүм. Экологиялык мүнөздөгү өзгөчө кырдаалдар	51
4.1. Кургак жердин абалынын өзгөрүшү (топурак, жердин асты, ландшафттар)	51
4.2. Атмосферанын мүнөздүү бөтөнчөлүгүнүн жана курамынын өзгөрүшү	51
4.3. Гидросферанын мүнөздүү бөтөнчөлүгүнүн жана курамынын өзгөрүшү	52
4.4. Биосферанын мүнөздүү бөтөнчөлүгүнүн жана курамынын өзгөрүшү	52
5-бөлүм. Коопсуздук	53
5.1. Тиричиликтеги коопсуздук	53
5.2. Ис газынан уулануу. Уулануунун себептери	55
5.3. Шаар транспортундагы авариялык мүнөздөгү өзгөчө кырдаалдар	56
5.4. Суудагы коопсуздук	59
6-бөлүм. Жаратылыштагы коопсуздук	62
6.1. Жаратылыш шартындагы өзгөчө кырдаалдар. Көз карандысыз жашоо, коопсуздук, билгичтиктер жана көндүмдөр.....	62
7-бөлүм. Жарандык коргонуунун мамлекеттик системасы	67
7.1. Жарандык коргонуунун мамлекеттик системасы	67
7.2. КРнын ӨКМнин функциялары жана түзүмү	71
8-бөлүм. Террорчулук	74
8.1. Террорчулук	74
9-бөлүм. Медициналык билимдердин негиздери	77
9.1. Жабырлануучуну кароо	77
9.2. Тирүүчүлүктүн белгилери	79
9.3. Алгачкы медициналык жардам көрсөтүү үчүн каражаттар.....	79
9.4. Травмалар	80
9.5. Жараат, жаралануу	83
9.6. Күйүктөр	86
9.7. Химиялык заттардан жабыркоо	87
9.8. Үшүк алуу	88
9.9. Шок жана эстен тануу	89
9.10. Күн өтүү жана ысык уруу	90
9.11. Электр тогунан жабыркоо	91
9.12. Өзгөчө коркунучтуу жугуштуу оорулар	92
10-бөлүм. Өспүрүмдөр арасындагы суициддик көрүнүш	94
10.1. Өспүрүмдөрдүн өз жанын өзү кыюусунун пайда болушу (суицид)	94
11-бөлүм. Ден соолук жана сергек жашоо түрү	97
11.1. Ден соолук жана сергек жашоо түрү	97
Өзгөчө кырдаалдардын классификациясы жана аларды баалоо критерийлери	104

ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Учебное пособие для учащихся
общеобразовательных школ
(1–9 классы)

ВВЕДЕНИЕ

Проблемы, ставящие под угрозу жизнь на Земле, исходят от всех людей вместе, они касаются нас всех, и мы должны действовать все вместе, чтобы решить их.

Петра К. Келли.

Жизнь является самой дорогой ценностью, которой обладает человек. Он ищет смысл своего существования на протяжении отведенного ему времени, строит планы, стремится к их осуществлению, творит и созидает. И главная задача человека – сохранить эту жизнь, потому что она бесценна.

Жизнедеятельность человека с первых же дней жизни проходит в тесном взаимодействии с внешней природной средой. Человек – продукт и неотъемлемая часть природы. Если на протяжении многих тысячелетий жизнедеятельность человека и человечества в целом протекала в условиях первичной природной среды, то в последнее столетие все большее влияние на среду обитания в микро– и макромасштабах оказывало накопление продуктов его жизнедеятельности. В результате активной хозяйственной деятельности человечества изменялась природная среда обитания, возникла вторичная природа – города, заводы, каналы, водохранилища, плотины, дороги, искусственные лесонасаждения и т. д. В XX в. усилилось антропогенное воздействие на природную среду и особенно после Первой и Второй мировых войн, следствием которых был военно-технический прогресс с научно-технической революцией во второй половине этого века.

Нередко сохранение собственной жизни и жизней своих близких оказывается зависимым от знания простейших правил оказания первой медицинской помощи при различных несчастных случаях, готовности к любым неожиданностям, которые таит в себе окружающая природа и ее обитатели, от способности даже в самой сложной ситуации быстро сориентироваться и принять единственно правильное решение. Основы безопасности человеческой жизнедеятельности должен знать каждый! И каждый должен понимать, как важно вовремя принимать меры предосторожности самим и прививать навыки самосохранения своим детям ради сохранения жизни и здоровья, а значит и будущего.

Где бы вы ни оказались, одни ли, с друзьями или семьей, по дороге на работу, на отдыхе или дома, всегда помните, как много в жизни нелепых и фатальных случайностей, где ошибка или промедление могут привести к трагедии. И если вы попали в такую ситуацию или стали ее невольным свидетелем, не паникуйте – ваша своевременная и правильно оказанная помощь может спасти жизни.

Основы безопасности жизнедеятельности помогут вам точнее распознать болезнь по ее симптомам и найти правильное лечение, а попав

в зону стихийного бедствия – найти путь к спасению. Поэтому полезно и даже необходимо знать эти основы и уметь ими воспользоваться!

Одна из главных проблем, которая сегодня выходит на первый план, – правильное прогнозирование возникновения и развития стихийных бедствий, заблаговременное предупреждение, как органов власти, так и населения о приближающейся опасности. Очень важны и крайне необходимы работы по всемерной локализации стихийного бедствия с целью сужения зоны разрушений, оказания своевременной помощи пострадавшим.

Заблаговременная информация дает возможность провести предупредительные работы, привести в готовность силы и средства, разъяснить людям правила поведения.

Все население должно быть готово к действиям в экстремальных ситуациях, к участию в работах по ликвидации стихийных бедствий, аварий и катастроф, уметь владеть способами оказания первой медицинской помощи пострадавшим. Что же представляют собой стихийные бедствия, каковы их особенности, каковы правила поведения и действия людей в чрезвычайных ситуациях?

Чрезвычайная ситуация – обстановка, сложившаяся на определенной территории Кыргызской Республики в результате опасного природного или техногенного явления, аварии, катастрофы, стихийного или иного бедствия, воздействия современных средств поражения, которые могут повлечь или повлекли за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей или окружающей среде, значительные материальные потери и нарушение условий жизнедеятельности людей.

Чрезвычайные ситуации могут привести к многочисленным жертвам людей, значительному экономическому ущербу, прекращению жизнеобеспечения населения и парализовать работу региональных и местных органов власти и управления. Ежегодно, по среднестатистическим данным, происходит порядка 200 чрезвычайных ситуаций природного характера на территории Кыргызской Республики.

В зависимости от характера источника происхождения чрезвычайные ситуации бывают: природными, техногенными, биолого-социальными, экологическими, конфликтными.

В нашей республике действует закон «О гражданской защите» №239 от 20 июля 2009 года и Постановление Правительства Кыргызской Республики от 17 ноября 2011 года N 733 «Классификация чрезвычайных ситуаций и критерии их оценки в Кыргызской Республике» для установления единого подхода к оценке чрезвычайных ситуаций, определения границ зон чрезвычайных ситуаций и адекватного реагирования на них.

Зона чрезвычайной ситуации – территория, на которой возникла чрезвычайная ситуация.

Природные ЧС (стихийные бедствия)	Техногенные ЧС
<ul style="list-style-type: none"> • Атмосферные осадки. • Гроза. • Землетрясения. • Лавины, обвалы. • Сели, оползни. • Наводнения. • Сильный ветер. • Туман, пыль. • Экстремальные температуры воздуха: холод, жара. 	<ul style="list-style-type: none"> • Аварии и катастрофы в энергокомплексе. • Аварии и катастрофы на транспорте. • Взрывы. • Обрушения строений. • Пожары. • Прорыв гидротехнических сооружений. • ЧС в коммунальном хозяйстве. • ЧС на радиоактивных, химически опасных объектах.
Биолого-социальные ЧС	Экологические ЧС
<ul style="list-style-type: none"> • Азартные игры. • Войны. • Вредные и опасные привычки. • Массовые скопления людей. • Массовые беспорядки: драки, поджоги, столкновения, погромы. • Мошенничество. • Насилие над личностью. • Похищение людей. • Преступность. • Инфекционные заболевания людей. • Инфекционные заболевания животных и растений. 	<ul style="list-style-type: none"> • Вымирание растений и животных. • Деградация почвы, эрозия. • Загрязнение атмосферы. • Загрязнение природной среды. • Засоление, заболачивание почвы. • Истощение водных ресурсов. • «Кислородный» голод. • Опустынивание территорий. • Образование кислотных дождей.
	Конфликтные ЧС
	<ul style="list-style-type: none"> • Гражданские конфликты. • Военные происшествия. • Терроризм.

Стихийные бедствия – это опасные явления или процессы геофизического, геологического, гидрологического, атмосферного и другого происхождения таких масштабов, которые вызывают катастрофические ситуации, характеризующиеся внезапным нарушением жизнедеятельности населения, нарушением и уничтожением материальных ценностей, поражением и гибелью людей.

Стихийные бедствия часто приводят к авариям и катастрофам в промышленности, на транспорте, в коммунально-энергетическом хозяйстве и других сферах деятельности человека.

Авария – это разрушение, повреждение сооружения, коммуникации, оборудования, транспорта и других технических средств, применяемых на опасном производственном объекте, неконтролируемый взрыв, пожар или выброс опасных веществ.

Катастрофа – это событие с трагическими последствиями, крупная авария с гибелью людей.

Экологическая катастрофа – стихийное бедствие, крупная производственная или транспортная авария (катастрофа), которые привели к чрезвычайно неблагоприятным изменениям в среде обитания, как правило – к массовой гибели живых существ и значительному экономическому ущербу.

Все ЧС классифицируются по трем признакам:

- 1) по количеству пострадавших;
- 2) по экономическому ущербу;
- 3) по количеству населения с нарушенной жизнедеятельностью.

ОПАСНЫЕ ПРИРОДНЫЕ ПРОЦЕССЫ



1.1. Землетрясение

Землетрясением называются подземные толчки и волновые колебания земной поверхности, которые возникают в результате внезапного разрыва земной коры или верхней части мантии.

Землетрясения относятся к числу самых грозных, опасных, разрушительных, трудно предсказуемых, неуправляемых, внезапно возникающих и быстро распространяющихся стихийных бедствий. Они могут возникнуть практически в любом месте нашей планеты, в любое время.

На территории Кыргызской Республики землетрясения происходят регулярно.

75% населения республики проживают в зоне возможного возникновения очагов землетрясений, интенсивность которых может быть более 9 баллов.

По причине возникновения землетрясения бывают **природными и антропогенными.**

Природные землетрясения вызываются столкновениями тектонических плит в земной коре, сильными обвалами, оползнями, обрушением карстовых пород, падением на Землю больших метеоритов, столкновением Земли с большими космическими объектами.

Антропогенные землетрясения возникают в результате деятельности человека: взрывы большой мощности, обрушение подземных инженерных сооружений, продавливание верхнего слоя земной поверхности при сооружении искусственных водоемов с большим объемом воды, возведение городов с высокой плотностью многоэтажных зданий, интенсивная добыча полезных ископаемых.

Последствия землетрясений:

К первичным факторам поражения при землетрясениях практически можно отнести только резкие толчки и колебания земной поверхности.

Вторичные факторы условно можно подразделить на природные и связанные с человеческой деятельностью. Они вызывают опасные геологические явления – растяжение, течение и проседание грунта, широкие трещины в нем, обвалы, камнепады и пр. К последствиям, свя-



Рис. 3–4. Последствия землетрясений.

занным с человеческой деятельностью, можно отнести повреждение зданий, пожары, взрывы, наводнения (в случае разрушения гидротехнических сооружений – плотин), выбросы вредных веществ, аварии, выход из строя систем жизнеобеспечения (водопровода, канализации, теплотрасс).

Сильные землетрясения влекут за собой сильные разрушения, массовую гибель и травмы людей, как физические, так и психические. Часто возникает паника.

Например: 26 декабря 2006 года в селе Кочкор Кочкорского района Нарынской области произошло землетрясение силой 7 баллов, были сильные разрушения, но жертв не было.

5 октября 2008 года в селе Нура Алайского района Ошской области Кыргызской Республики произошло землетрясение силой 8 баллов, погибло 74 человека, из них 42 ребенка, 128 домов практически разрушено полностью.

Для человека очень важно знать, где и когда будет землетрясение. Современная наука располагает сведениями о том, где может быть такое стихийное бедствие той или иной силы, но предсказать день и час его она пока еще не может.

Работы по прогнозированию землетрясений ведутся десятки лет, в последние годы в этом направлении наметились определенные успехи.

Предвестниками землетрясений, как это уже установлено, могут быть косвенные признаки. В период, предшествующий землетрясению, например, имеет место поднятие геодезических реперов, изменяются параметры физико-химического состава подземных вод. Эти признаки регистрируются специальными приборами геофизических станций.

К предвестникам возможных землетрясений следует отнести также некоторые признаки, которые особенно должно знать население сейсмически опасных районов; это – появление запаха газа в районах, где до этого воздух был чист и ранее подобное явление не

отмечалось, беспокойство птиц и домашних животных, вспышки в виде рассеянного света зарниц, искрения близко расположенных, но не касающихся друг друга электрических проводов, голубоватое свечение внутренней поверхности стен домов, самопроизвольное загорание люминесцентных ламп незадолго до подземных толчков. Все эти признаки могут являться основанием для оповещения населения о возможном землетрясении.

Землетрясения всегда вызывали у людей различной степени расстройства психики, проявляющиеся в неправильном поведении. Вслед за острой двигательной реакцией часто наступает депрессивное состояние с общей двигательной заторможенностью. В результате этого, как показывает статистика, большая часть получаемых травм среди населения объясняется неосознанными действиями самих пострадавших, обусловленными паническим состоянием и страхом.

Возможно ли снизить психотравмирующее воздействие землетрясения на человека? Да, возможно – прежде всего воспитанием у каждого человека чувства высокой гражданственности, мужества, самообладания, дисциплинированности, ответственности за поведение не только самого себя и своих близких, но и окружающих людей по месту жительства, работы или учебы. Воспитанию этих качеств в значительной степени способствуют хорошо отлаженная система подготовки населения по Гражданской защите, разъяснительная работа среди населения, всесторонняя агитационно-массовая работа.

В случае оповещения об угрозе землетрясения или появления его признаков необходимо действовать быстро, но спокойно, уверенно и без паники.

При заблаговременном оповещении об угрозе землетрясения, прежде чем покинуть квартиру (дом), необходимо выключить нагревательные приборы и газ, если топилась печь, затушить ее; затем нужно одеть детей, стариков и одеться самим, взять необходимые вещи, небольшой запас продуктов питания, медикаменты, документы и выйти на улицу. На улице следует как можно быстрее отойти от зданий и сооружений в направлении площадей, скверов, широких улиц, спортивных площадок, незастроенных участков, строго соблюдая установленный общественный порядок.

Правила поведения и действия школьников при землетрясении

Разработать школьный план на случай чрезвычайных ситуаций:

– для обеспечения безопасности и защиты учащихся и сотрудников;

План должен распределить роли, обязанности и правила для учащихся-

ся и сотрудников и должен быть готов к выполнению в любое время. Периодически проводить обучающие мероприятия и «тревоги» для того, чтобы научить школьников и сотрудников прятаться под столами или партами, принимая правильные позиции, стать на колени, пригнуться, обхватить голову руками и повернуться спиной к окну. Такие «тревоги» должны объявляться раз в четверть в начальных классах и раз в полугодие в средних и старших классах.

– школьная администрация должна протоколировать их по тем же правилам, которые существуют для противопожарных мероприятий;

– предпринять подготовительные и профилактические шаги для обеспечения безопасности ваших учащихся, сотрудников и школьного оборудования до, во время и после землетрясения;

– обеспечить реализацию обучающих программ для того, чтобы ваши учащиеся и сотрудники были хорошо подготовлены и могли следовать правилам чрезвычайного плана в случае землетрясения;

– подготовить школу для того, чтобы она могла быть местом размещения людей в случае стихийного бедствия или чрезвычайной ситуации.

Поражающие факторы для жизни и здоровья населения:

– опасность разрушения жилых домов, строительных конструкций, зданий соцкультбыта, инженерных, в т. ч. защитных, сооружений и конструкций;

– пожары за счет возгорания от короткого замыкания электропроводки;

– опасность разрыва газо-, нефте-, тепло-, водопроводов;

– опасность формирования разломов земной коры, завалов;

– паника, страх, которые могут привести к неадекватным поступкам в местах массового скопления людей и их гибели.

Меры предупреждения:

– запрещается перепланировка помещений в жилых и производственных зданиях, изъятие, реконструкция несущих стен, ригелей, перемычек и силовых конструкций.

Простые советы, которые помогут вам сохранить самих себя, вашу семью и уменьшить разрушения и потери

Первым делом осмотрите свой дом и определите предметы, которые могут упасть во время землетрясения.

Висящие вещи

• Картины и другие тяжелые объекты, висящие на стенах, могут упасть. Стекло на картинах и зеркала могут разбиться.

- Размещайте над кроватью или диванами только мягкие картины, такие как постеры без рамок, ковры.

- Вешайте зеркала, картины и другие объекты на крепкие загнутые крючки.

Мебель

Высокая мебель, такая как книжные шкафы, мебельные горки и стенки, также могут упасть и ранить вас.

- Отодвиньте тяжелую мебель, такую как книжные, посудные шкафы, подальше от кроватей, диванов и других мест, где вы отдыхаете или спите.

- Храните тяжелые или хрупкие вещи на нижних полках или на полу.

- Закрепите верхние углы высокой мебели к стенам, при этом можно использовать упругие ремни, которые позволят мебели частично перемещаться независимо от стен.

Водопроводные и газовые трубы

Утечка воды может причинить разрушения, а утечка газа может привести к пожару.

- Замените ржавые водопроводные и газовые трубы.

- Замените жесткие газовые подводы к водонагревателям, печам, сушилкам на гибкие резиностальные шланги.

Приготовьте план

Запланируйте, где вы встретитесь после землетрясения.

Выберите два места:

- Безопасное место около вашего дома, где вы встретитесь, после того, как прекратятся толчки.

- Место вдали от вашего дома, в случае, если жители дома будут эвакуированы.

Сделайте копии следующих документов и храните их отдельно

– паспорт;

– документы на дом;

– водительские права;

– свидетельства о рождении детей;

– свидетельство о браке или разводе;

– другие важные документы.

Приготовьте дежурную сумку на случай землетрясения

Держите сумку в водонепроницаемом контейнере, который можно легко передвигать, и который может сохранять в течение 3-5 дней следующие вещи:

- Питиевая вода (минимум четыре литра на каждого члена семьи в день).

- Предметы первой медицинской помощи, медикаменты и предметы личной гигиены, такие как мыло, зубная паста и туалетная бумага.

- Фонарик, запасные батарейки.
- Радиоприемник.
- Консервы и продукты в герметических пакетах.
- Специальные вещи для маленьких детей или старых людей.
- Теплые вещи, одеяло, крепкие ботинки, носки и др.
- Копии документов и деньги.

Объясните вашим детям, что может случиться во время землетрясения. Вовлекайте их в составление плана эвакуации, в процесс оснащения дежурной сумки (спросите их, какую игрушку или книгу положить в сумку) и попрактикуйтесь с ними в упражнении «Лечь, укрыться, держаться». Научите детей звонить в дежурные службы спасения и просить о помощи.

- сейсмостойкое строительство и усиление построенных ранее не сейсмостойких жилых домов, инфраструктуры населенных пунктов;
- выполнение требований, стандартов и правил безопасного (сейсмостойкого) строительства.

Как подготовиться к землетрясению:

- заранее продумать план действия при нахождении дома, в транспорте, на улице или в общественном месте (театр, кино);
- обучить членов семьи и соседей правилам оказания первой медицинской помощи; все должны знать, как в случае необходимости отключить газ, воду, электричество;



– иметь дома запас питьевой воды, продуктов в расчете на несколько дней;

– по возможности удалить или хорошо изолировать в надежном месте ядохимикаты, легко воспламеняющиеся жидкости.

Как следует поступать при землетрясении?

Если первые толчки вас застали дома (на первом этаже), надо немедленно взять детей и как можно скорее выбежать на улицу. В вашем распоряжении не более 15–20 сек.

Тем, кто оказался на втором и последующих этажах, встать в дверных и балконных проемах, распахнув двери и прижав к себе ребенка. Или, чтобы не пораниться кусками штукатурки, стекла, посуды, картин, светильников, спрячьтесь под крепкий деревянный стол, кровать, закрыв лицо руками. Можно воспользоваться углами, образованными



капитальными стенами, узкими коридорами внутри здания, встать возле опорных колонн, т. к. эти места наиболее прочны. Здесь больше шансов остаться невредимым. Ни в коем случае не прыгать из окон и с балконов.

Как только толчки прекратятся, немедленно выйти на улицу, подальше от здания, на свободную площадку.

При нахождении во время землетрясения вне квартиры (дома) или места работы, например в магазине, театре или просто на улице, не следует спешить домой, надо спокойно выслушать указание соответствующих должностных лиц по действиям в создавшейся ситуации и поступать в соответствии с таким указанием. В случае нахождения в общественном транспорте нельзя покидать его на ходу, нужно дождаться полной остановки транспорта и выходить из него спокойно, пропуская вперед детей, инвалидов, престарелых. Учащиеся старших классов школ должны помочь дирекции и учителям в поддержании порядка среди школьников младших классов.

Землетрясение может длиться от нескольких мгновений до нескольких суток (периодически повторяющимися подземными толчками). Примерная периодичность толчков и время их возникновения, возможно, будут сообщаться по радио и другими доступными способами. Следует свои действия соотносить с этими сообщениями.

После землетрясения или даже в процессе него будут вестись работы по оказанию помощи пострадавшим, ликвидации последствий землетрясения.



В первую очередь такие работы будут проводить лица, состоящие в формированиях Гражданской защиты. Но и остальное население по призыву органов местной власти и органов самоуправления должно принимать участие в первоочередных спасательных и аварийно-восстановительных работах в районах разрушений.

Большая помощь со стороны населения может быть оказана медицинским учреждениям и медицинской службе Гражданской защиты в поддержании нормальных санитарно-бытовых условий в местах временного расселения (в палаточных городках, антисейсмических зданиях) пострадавшего в результате землетрясения населения.

Надо способствовать предупреждению вспышек в таких местах инфекционных заболеваний, являющихся, как правило, спутниками стихийных бедствий. В целях предупреждения возникновения и распространения эпидемий следует строго выполнять все противоэпидемические мероприятия, не уклоняться от прививок и принятия лекарств, предупреждающих заболевания. Необходимо тщательно соблюдать правила личной гигиены и следить за тем, чтобы их выполняли все члены семьи, нужно напоминать об этом соседям, товарищам по работе.

1.2. Лавины, обвалы, оползни, сели

Лавина – это внезапно возникающее, быстрое движение массы снега, льда, горных пород вниз по склонам гор, представляющее угрозу для жизни и здоровья человека.

На долю лавин приходится примерно 50 несчастных случаев в горах. За свое коварство, непредсказуемость, силу, печальные последствия лавины нередко называют «белой смертью».

Каждый заснеженный склон потенциально лавиноопасен. Благоприятным условием для образования лавин является горный заснеженный склон крутизной 15–30 градусов, сильный снегопад с интенсивностью прироста 3–5 сантиметров в час. Самыми лавиноопасными периодами года являются зима-весна, в это время регистрируется до 95% лавин. Лавина может сойти в любое время суток, чаще всего это происходит в дневные часы – 68%, иногда ночью – 22% или вечером – 10%.

Движение лавины начинается в условиях, когда составляющая сила тяжести снежного покрова по направлению склона превышает силу сцепления кристаллов снега между собой. Перед началом движения снежные массы находятся в состоянии неустойчивого равновесия. Они приходят в движение по следующим основным причинам:

- перегруженность горных склонов крутизной 20–30 градусов в результате обильного снегопада или скопления большого количества снега на склонах при его переносе ветром (метелевый перенос);
- малая сила сцепления между подстилающей поверхностью и свежавыпавшим снегом;
- оттепель и дождь с последующим образованием скользкой, водной прослойки между поверхностью и свежавыпавшим снегом;
- резкое изменение температуры воздуха;
- разрыхление снега на склоне в нижней его части;
- механическое, акустическое, ветровое воздействие на снежный покров, находящийся в состоянии неустойчивого равновесия на склоне.

Правила поведения

Если лавина оторвалась недалеко от человека и нет возможности уйти от нее, необходимо быстро закрепиться на месте с помощью ледоруба, альпенштока, лыжной палки, воткнув их в снег. Расположить тело вдоль пути движения снега, пропуская его мимо себя.

Если лавина оторвалась далеко от человека и есть несколько секунд до ее прихода, необходимо незамедлительно покинуть опасную зону и уйти в укрытие.

Если лавина все же захватила человека, необходимо защитить органы дыхания от снежной пыли, закрыть нос и рот ладонями, шарфом, шапочкой, рукавицами, попытаться расположить тело вдоль снежного потока и удержаться на поверхности снежной массы. После остановки лавины следует сделать быструю попытку самостоятельно выбраться из снежного плена, пока снег не затвердел. Если это не удалось сделать, нужно расчистить пространство вокруг лица и грудной клетки для обеспечения и облегчения дыхания. Положение человека, попавшего в лавину, усугубляется отсутствием реальной возможности противопоставить колоссальной силы лавине свои знания, опыт,

спортивную, физические качества. Здоровье и жизнь людей в лавине зависят от многих факторов, среди которых первостепенное значение принадлежит оперативному проведению поисково-спасательных работ по оказанию первой помощи пострадавшим. Это обусловлено тем, что температура тела человека, находящегося под снегом, снижается в среднем на 3 градуса в час. Самыми эффективными для оказания помощи являются первые три часа после схода лавины. Каждый последующий час резко снижает шансы пострадавших на благополучный исход. После 3 часов пребывания в снежном плену почти 90% пострадавших погибает.

Защита от лавин включает проведение следующих профилактических мероприятий: изучение, наблюдение, прогнозирование, информирование населения о возможной угрозе ЧС, обучение людей безопасным действиям в лавиноопасных зонах, искусственное вызывание схода снежных лавин, использование противолавинных насаждений, создание в лавиноопасных местах инженерных сооружений, в том числе козырьков, тоннелей, коридоров. При реальной угрозе схода снежных лавин закрываются горнолыжные трассы, горные автомобильные и железные дороги, запрещается выход людей в горы, активизируется работа специальных формирований.

Обвал – отрыв и катастрофическое падение больших масс горных пород, их опрокидывание, дробление и скатывание на крутых и обрывистых склонах. Обвалы природного происхождения наблюдаются в горах, на морских берегах и обрывах речных долин. Они происходят в результате ослабления связности пород под воздействием выветривания, подмыва или растворения породы и действия силы тяжести.

Оползень – это смещение масс горных пород по склону под воздействием силы тяжести.

Основные причины образования оползней бывают естественно-природные и антропогенные.



Рис. 5–6. Последствия оползней.

Естественно-природные:

- увеличение крутизны склона в результате подмыва основания водой;
- ослабление прочности пород при их выветривании или переувлажнении;

- сейсмические толчки.

Антропогенные:

- нарушение технологии горных выработок;
- вырубка леса и уничтожение другой растительности на склонах;
- неправильная агротехника использования склонов под сельхозугодия.

В результате оползней и обвалов происходит разрушение зданий и сооружений, уничтожение населенных пунктов, сельскохозяйственных угодий, перекрытие русел рек, изменение ландшафта, гибель людей и животных.

Оползни чаще всего вызываются сильными дождями и эрозией почвы. Они вызываются также недостаточно продуманной деятельностью людей, в результате которой изменяются условия устойчивости грунта (уничтожение лесных массивов и выкорчевывание даже отдельных деревьев, чрезмерное использование оросительных систем, ведение горных и земляных работ там, где состояние земли изучено с недостаточной полнотой и др.).

Первым признаком начавшихся оползневых подвижек является появление трещин на зданиях, разрывов на дорогах, береговых укреплениях и набережных, выпучивание земли, смещение основания различных высотных конструкций и даже деревьев в нижней части относительно верхней.

В результате схода оползня в селе Гульча 27 апреля 2002 года объемом 14 млн. м³ было разрушено 48 жилых домов. Специалистами МЧС КР жители разрушенных домов были отселены до схода оползня. Жертв нет.

Наиболее тяжелые последствия после внезапного схода оползня объемом 1,5 млн. м³ на участке Согот Узгенского района 20 апреля 2003 года. В результате было разрушено 13 жилых домов, погибло 38 человек.

26 апреля 2004 года в Алайском районе в селе Кайнама Будалыкского айыл окмоту сошел оползень объемом 0,5 млн. м³. От схода оползня разрушено 11 жилых домов, погибло 33 человека.

В октябре 2008 года в селе Райкомал Жалалабадской области в результате схода оползня погибли 16 человек, из них 11 детей.



Рис. 7. Последствия селевого потока.



Рис. 8–9. Последствия селевого потока.

Сели (селевой поток) – это кратковременный, с экстремальным расходом, горный поток воды, насыщенный твердым материалом (с высоким уровнем содержания (до 75%) камней, песка, глины, грунта), спускающийся по горным долинам с огромной скоростью и обладающий большой разрушительной силой. Основными причинами возникновения селей являются проливные дожди в горах, интенсивное таяние снега и льда, прорыв плотин горных озер, вырубка леса и уничтожение растительности на склонах гор, взрывные работы в карьерах, нарушение технологии разработки горных пород. Обязательным условием образования селей является наличие на склонах большого количества продуктов разрушения горных пород, большой объем воды для сползания этих пород, наличие крутого водостока.

Обвалы, оползни, сели возникают чаще всего в горных районах. Поражающими факторами обвалов, оползней, селей являются ударная сила и большая масса движущихся горных пород. Они приводят к травмированию и гибели людей, повреждению или уничтожению жилья, производств, инженерных коммуникаций, нарушению хозяйственной деятельности, изменению ландшафта. В случае возникновения угрозы обвала, оползня, селя и получения информации о ЧС, необходимо провести следующие мероприятия с учетом запаса времени.

Полезные советы

- Подготовить жилье к удару стихии, в т. ч. плотно закрыть ставни, двери, вентиляционные отверстия, укрепить кровлю.
- Уложить наиболее ценные вещи во влагонепроницаемую ткань и укрыть их от воздействия грязи, влаги, повреждений.
- Вынести из дома легковоспламеняющиеся, взрывоопасные, ядовитые, химически опасные вещества и расположить их в отдельно стоящем строении или в естественном углублении.
- Выключить электроприборы, газ, воду, погасить печи.
- Приготовить и взять с собой документы, ценные и необходимые

вещи, деньги, небольшой запас продуктов питания, воды, медикаментов.

- Выйти из дома, предупредить соседей об опасности, помочь детям, старикам, больным быстро покинуть опасную зону.

Правила поведения и действия населения при оползнях

Противооползневыми мероприятиями, в которых должно принимать участие население, являются отвод поверхностных вод, посадка деревьев и кустарников, устройство различных поддерживающих инженерных сооружений, рытье траншей в целях осушения грунтов оползневого массива, разгрузка и планировка оползневого склона. Кроме того, население, проживающее в оползнеопасных районах, не должно допускать обильной утечки воды из кранов, поврежденных труб водопровода или водозаборных колонок. Необходимо своевременно устраивать водоотводящие стоки при скоплении поверхностных вод (с образованием луж).

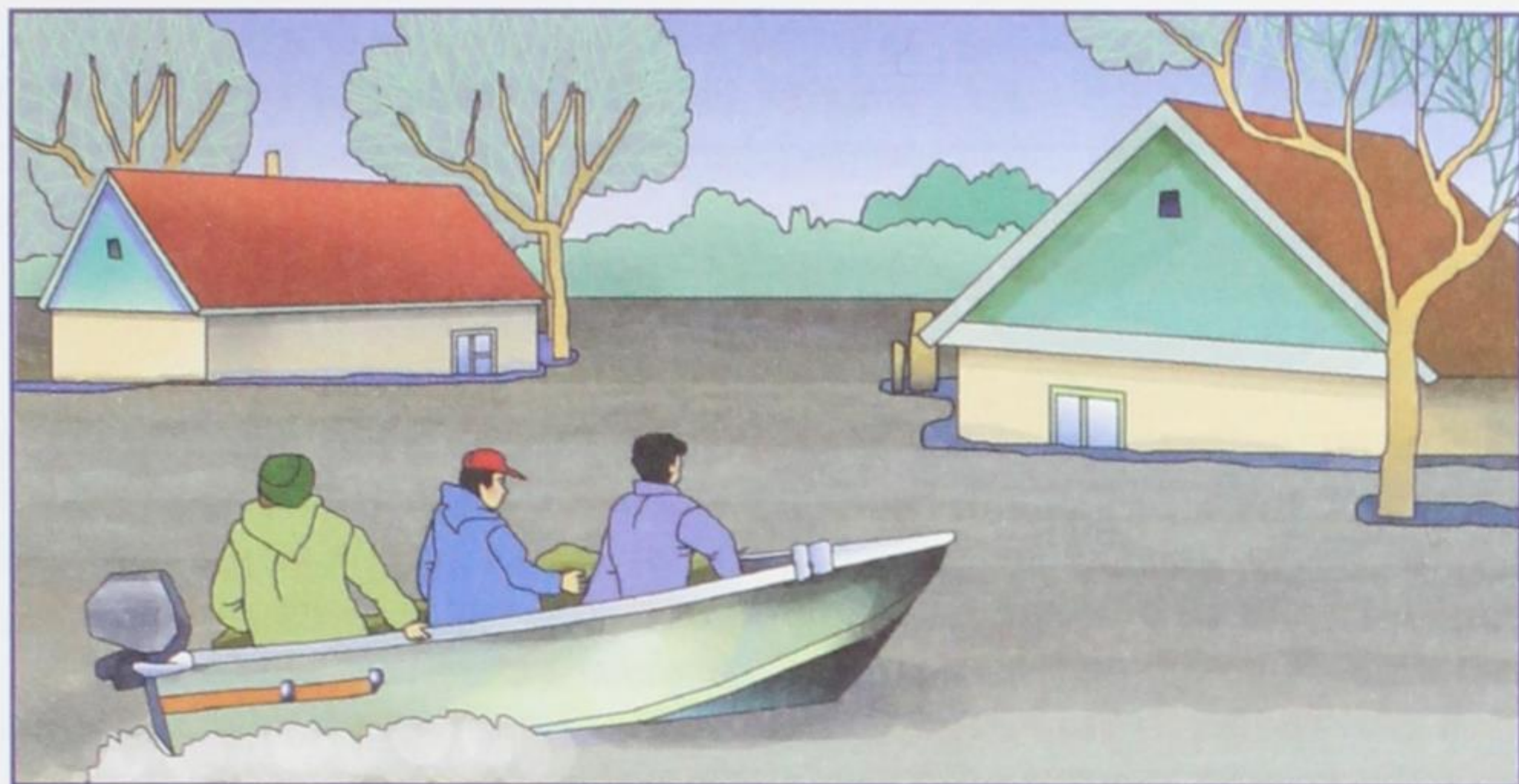
При угрозе оползня и при наличии времени население из опасных районов эвакуируется в безопасные места. Эвакуация производится как пешим порядком, так и с использованием транспорта. Вместе с людьми эвакуируются материальные ценности, производится отгон сельскохозяйственных животных.

При оползнях возможно заваливание людей грунтом, нанесение им ударов и травм падающими предметами, строительными конструкциями, деревьями. В этих случаях надо быстро оказывать помощь пострадавшим, при необходимости делать им искусственное дыхание.

Правила поведения и действия населения при селевых потоках

Большое влияние на поведение и действия населения при селевых потоках оказывает организация своевременного обнаружения и учета признаков этих стихийных бедствий и организация оповещения (предупреждения) о бедствии.

В селеопасных районах прямыми признаками возможного возникновения селевых потоков являются чрезмерные (ливневые) атмосферные осадки (селевые потоки в результате ливневых осадков обычно формируются после засухи), быстрое таяние снегов и ледников в горах, переполнение горных озер и водоемов, нарушения в естественном стоке вод горных рек и ручьев с изменением русел и образованием запруд. Косвенными признаками возможного селя являются повышенная эрозия почв, уничтожение травяного покрова и лесонасаждений на склонах гор.



В большинстве случаев население об опасности селевого потока может быть предупреждено всего лишь за десятки минут и реже за 1–2 ч и более.

Приближение такого потока можно слышать по характерному звуку перекатывающихся и соударяющихся друг с другом валунов и осколков камней, напоминающему грохот приближающегося с большой скоростью поезда.

Наиболее эффективным в борьбе с селевыми потоками является заблаговременное осуществление комплекса организационно-хозяйственных, агротехнических, лесомелиоративных и гидротехнических мероприятий.

Население в селеопасных районах обязано строго выполнять рекомендации по рубке лесонасаждений, ведению земледелия, выпасу домашнего скота.

При угрозе селя на пути его движения к населенным пунктам укрепляются плотины, возводятся насыпи и временные подпорные стенки, устраиваются селевые ловушки, отводные каналы и т.д. Долг каждого – по мере возможности участвовать в этих работах.

В случае оповещения населения о приближающемся селевом потоке нужно, как можно быстрее, покинуть помещение, предупредить об опасности окружающих и выйти в безопасное место. Покидая помещения, следует затушить печи, перекрыть газовые краны и выключить свет и электроприборы. Это поможет предотвратить возникновение пожаров.

Селевые потоки представляют серьезную опасность при их внезапном появлении. В этом случае страшнее всего паника.

В случае захвата кого-либо движущимся потоком селя, нужно оказать пострадавшему помощь всеми имеющимися средствами. Таковыми средствами могут быть шесты, канаты или веревки, подаваемые спасаемым. Выводить спасаемых из потока нужно по направлению потока с постепенным приближением их к краю.

Чрезвычайная ситуация техногенного характера – обстановка на определенной территории, сложившаяся в результате аварии, крупной аварии (катастрофы), повлекшей за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей или окружающей природной среде, значительные материальные потери и нарушение условий жизнедеятельности людей.

Катастрофа техногенного характера – событие с трагическими последствиями, крупная авария с гибелью людей.

Аварии бывают разных видов: повреждение станка, оборудования, транспортного средства, системы энергоснабжения, здания, которое может сопровождаться взрывами, пожарами, выбросом радиоактивных веществ, не повлекшее за собой значительного материального ущерба и серьезных человеческих жертв (взрывы могут быть вызваны неправильной эксплуатацией бытовых и газовых плит или баллонов с газом, находящихся под давлением).

2.1. Пожары

Пожаром называется неконтролируемый процесс горения, наносящий материальный ущерб, вред здоровью и жизни людей.

Пожар – это беспощадная сила огня, гибель людей, городов, зданий, материальных ценностей, растительного и животного мира. Каждый пожар – это единственное, уникальное событие с присущими только ему характеристиками. По количеству и совокупному ущербу пожары прочно занимают лидирующее положение среди всех техногенных ЧС. Пожары сопровождают человека всегда и повсюду: на земле, под водой, в воздухе, в космосе.

Рост числа пожаров, материальных потерь, гибели людей является следствием бурного развития техники и технологии, концентрации производства, создания новых пожароопасных материалов, увеличения плотности населения, отсутствия в достаточном количестве первичных средств пожаротушения, низкого уровня подготовки населения к действиям по профилактике и предупреждению пожаров, отсутствия навыков пожаротушения и безопасного поведения во время пожаров.

Пожары приносят неисчислимы беды, травмирование и гибель людей, они уничтожают все на своем пути, наносят непоправимый вред окружающей природной среде.

Любой пожар включает в себя наличие следующих обязательных составляющих: горючий материал, источник возгорания, окислитель.

Составляющими факторами пожара являются: огонь (пламя), дым, пепел, сажа.



Основные причины возникновения пожаров

- Небрежное, халатное обращение с огнем.
- Нарушение требований техники безопасности при работе с газовым оборудованием, электрическими приборами, печным отоплением.
- Нарушение правил проведения электросварочных и огневых работ.
- Случайный или умышленный поджог.
- Пренебрежение опасностью, незнание и недооценка возможных последствий пожара.
- Удар молнии.
- Игра детей с огнем, в основном со спичками.
- Самовозгорание.

Признаки начинающегося пожара

- Наличие запаха дыма.
- Незначительный огонь, пламя.
- Наличие характерного запаха горящей резины или пластмассы, снижение напряжения в электросети, нарушение подачи электропитания – признаки горения электропроводки.
- Людская суэта на лестничных клетках, в подъезде.

Вы обнаружили у себя в квартире или доме пожар в начальной стадии. Постарайтесь быстро оценить ситуацию. Если это небольшое возгорание (загорелась занавеска на кухне, тряпка и т. п.), потушить его можно самостоятельно, залив пламя водой или накрыв очаг возгорания плотной тканью. Если горит электроприбор (телевизор, утюг и т. п.), обязательно сначала обесточьте его. Только после того, как вы убедитесь, что горение прекратилось, проветрите задымленное помещение.

Вы обнаружили пожар, когда огонь охватил уже большую часть помещения. Немедленно звоните в «Единую дежурно-диспетчерскую службу» по телефону «101».

Если у вас дома нет телефона, обратитесь к соседям, прохожим. Чем скорее вы сообщите о чрезвычайной ситуации в «Единую дежурно-диспетчерскую службу», тем скорее спасатели и пожарные придут к месту происшествия.

Пожар в лифте

Нажмите кнопку кабины «**Вызов**» и сообщите о пожаре диспетчеру. Дождитесь остановки лифта и быстро покиньте кабину.

Выйдя из кабины лифта, заблокируйте дверь. Вызовите пожарных по телефону «101».

Попытайтесь ликвидировать пожар своими силами. В случае остановки кабины лифта между этажами сообщите об этом диспетчеру. Постоянно зовите на помощь, попытайтесь самостоятельно открыть дверь кабины и выйти наружу. Если покинуть кабину лифта не представляется возможным, не паникуйте, закройте рот и нос тканью, сядьте на пол и ждите помощи.

Пожар в общественном наземном транспорте

Сообщите о пожаре водителю.

После остановки транспортного средства без паники и давки покиньте салон и отойдите на безопасное расстояние. В случае заклинивания дверей покиньте салон через специальные люки, оконные проемы, прогоны.

Окажите помощь детям, старикам, пострадавшим, транспортируйте их в безопасную зону. Постарайтесь погасить огонь, вызвать пожарных и спасателей.

Не допускайте распространения огня на близлежащие объекты.

Если на человеке загорелась одежда

- Горящую одежду быстро снять.
- Не бегать в горящей одежде.
- Не кататься по земле.
- Защитить руками голову, лицо, глаза.
- Не использовать для тушения огнетушители.
- Окунуться в воду или облиться водой.
- Лечь на снег.
- Накрыться плотной мокрой тканью, оставив голову открытой, чтобы не задохнуться продуктами горения.
- Не отдирать прилипшую к телу одежду.
- Оказать пострадавшему первую помощь, успокоить его и оперативно доставить в больницу.

2.2. Взрывы

Взрывом называется стремительно развивающийся импульсный экзотермический процесс разложения молекул твердых или жидких взрывчатых веществ в ограниченном объеме за короткий промежуток времени с превращением их в молекулы взрывчатых газов, возникновением очага высокого давления, взрывной ударной волны, выделением большого количества энергии.

Взрыв – это грохот, пламя, дым, поврежденные и разрушенные строения. Боль, страдания, гибель людей, страх и ужас перед возможностью нового взрыва.

Взрывы всегда были и остаются непременными участниками жизни Вселенной, нашей планеты, человека. Они являются источником появления новых галактик, звезд, планет. По утверждению ученых, Вселенная образовалась в результате «Большого взрыва». В природной среде взрывы происходят постоянно: землетрясения, извержения вулканов, взрывы природного газа. Особое место в современном мире занимают рукотворные взрывы, которые стали возможны в результате изобретения человеком пороха и специальных взрывчатых веществ (ВВ).

Взрывчатые вещества – это химические соединения или смеси, способные к быстрому самораспространяющемуся химическому превращению с образованием сильно нагретых, обладающих большим давлением и скоростью газов. ВВ изначально использовались в военных целях, а затем и в гражданских.

Взрывы бытового газа. Очень часто взрывается бытовой газ. Основной причиной таких взрывов является нарушение требований безопасности при эксплуатации газовых приборов. С целью недопущения взрывов бытового газа необходимо:

- Пройти обучение и инструктаж по технике безопасности, получить документ на право эксплуатации газовых приборов;
- Поручить установку, наладку, ремонт газовых приборов и оборудования специалистам;
- Эксплуатировать только исправные газовые приборы;
- Не допускать случаев утечки газа в помещении;
- Исключить случаи допуска детей к газовым приборам;
- Соблюдать последовательность включения газовых приборов: сначала зажгите спичку, а затем откройте подачу газа;
- При появлении запаха газа, незамедлительно открыть окна и двери для проветривания помещения, не использовать открытый огонь, не включать электричество и электрические приборы;
- Если ситуация выходит из-под контроля, следует вызвать работников газовой службы, пожарных и спасателей по телефону 101;
- При необходимости следует покинуть помещение и предупредить соседей о случившемся.

Взрыв бытового газа в помещении может стать причиной обрушения здания, возникновения пожара, травмирования и гибели людей.

Взрывы пиротехнических устройств. Очень часто самодельные взрывные устройства пытаются изготовить школьники: хлопушки, петарды, взрывпакеты, самопалы, бомбочки, мины. Опасность подобного занятия заключается в том, что для изготовления пиротехнических «игрушек» у ребят нет опыта и знаний. Они используют случайные взрывоопасные вещества. Как правило, такие эксперименты заканчиваются незапланированными взрывами, серьезными травмами, гибелью детей.

Особая активность школьников в части изготовления, приобретения, использования пиротехнических средств отмечается накануне праздников, особенно Нового года. В результате взрывов повреждаются глаза, мягкие ткани, кости, происходит отрыв конечностей, термические ожоги, возникают пожары. Осколки взрывного устройства могут глубоко проникнуть в ткани, полостные органы, нанести смертельную травму.

Любой взрывоопасный предмет может взорваться в результате неправильного обращения и хранения, нанесения механического удара, термического воздействия. Никогда не подходите и не берите в руки боевые гранаты, снаряды, мины. Об их обнаружении сообщите родителям, учителям, спасателям или в милицию.

Не пытайтесь самостоятельно обезвредить (разминировать) взрывное устройство. Это должны делать специалисты – саперы.

Не изготавливайте самодельные взрывные устройства. Не храните в доме, квартире, подсобном помещении компоненты для них.

Не носите в карманах взрывоопасные изделия или компоненты для их изготовления. Они могут взорваться от механического или теплового воздействия.

Любое взрывоопасное устройство может стать причиной большой беды.

С целью недопущения возникновения подобных ЧС взрослым необходимо:

- исключить случаи попадания боевых взрывоопасных зарядов в руки школьников;
- провести беседу с детьми об опасностях, которые таят в себе взрывоопасные заряды;
- при обнаружении взрывоопасных предметов у школьников незамедлительно заберите их, осторожно отнесите и положите в безопасное место, организуйте охрану, сообщите в милицию;
- в случае обнаружения боевых взрывоопасных зарядов или получения информации о них нужно незамедлительно сообщить об этом в милицию или спасателям.

Действия школьников при обнаружении ВВ:

- не трогать, не переносить, не распаковывать, не бросать подозрительные предметы;
- не располагаться вблизи опасного предмета, отойти на расстояние не менее 100 м;
- сообщить о подозрительном предмете учителям, в милицию, спасателям, пожарным;
- дождаться прибытия специалистов, указать им место и время обнаружения подозрительного предмета.

Человек во время взрыва может быть травмирован непосредственно энергией взрыва, разлетающимися предметами, огнем. При этом основными травмами являются: контузии, взрывные пораже-

ния, сотрясение мозга, кровопотери, отрывы и множественные ранения тканей конечностей, нарушение функционального состояния внутренних органов, раневые инфекционные осложнения, высокий уровень инвалидизации, глубокие ожоги кожных покровов, закрытые травмы и ранения, сдавливание различных участков тела, баротравма легких и ушей, термо-химические повреждения дыхательных путей, отравление угарным газом, общее перегревание организма, потеря зрения, психические расстройства, стресс.

2.3. Аварийно-химически опасные вещества (АХОВ)

АХОВ – так сокращенно называются сильнодействующие аварийно-химически опасные вещества или их соединения, которые при попадании в окружающую природную среду способны вызвать ЧС, заразить воздух, воду, почву, привести к отравлению и гибели людей.

Аварийно-химически опасные вещества (АХОВ) – это объект, на котором при аварии может произойти поражение людей, сельскохозяйственных животных и растений либо заражение окружающей природной среды опасными химическими веществами в концентрациях или количествах, превышающих естественный уровень их содержания в природе.

Запасы ядовитых веществ необходимы для деятельности предприятий химической, нефтеперерабатывающей и других видов промышленности. Несмотря на предпринимаемые меры безопасности, полностью исключить вероятность возникновения аварии на химически опасных объектах (ХОО) практически невозможно.

В большинстве случаев эти аварии вызываются нарушением технологии производства, большой изношенностью оборудования, несоблюдением мер безопасности, халатностью отдельных работников.

По масштабам последствий аварии на ХОО подразделяются на следующие виды:

- 1) локальные (последствия ограничиваются одним цехом ХОО);
- 2) местные (последствия ограничиваются производственной площадкой ХОО или его санитарно-защитной зоной);
- 3) общие (последствия распространяются за пределы санитарно-защитной зоны ХОО, при этом возникает чрезвычайная ситуация с вытекающими отсюда последствиями для населения, проживающего вблизи ХОО).

В большинстве случаев при аварийном разрушении технологического оборудования ядовитые вещества вытекают в виде жидкости, выделяются в атмосферу в виде газа, пара или аэрозоля. Облако может распространяться на большие расстояния и заражать ядовитыми веществами территории на пути своего следования.

По степени опасности аварии на химически опасных объектах (ХОО) подразделяются на следующие виды:

1) частные – аварии либо не связанные с выбросом химических отравляющих веществ, либо связанные с незначительной утечкой ядовитых веществ;

2) объектовые – аварии, связанные с утечкой ядовитых веществ из технологического оборудования или трубопроводов. Глубина пороговой зоны – менее радиуса санитарно-защитной зоны вокруг предприятия;

3) местные – аварии, связанные с разрушением большой единичной емкости или целого склада химических ядовитых веществ. Облако ядовитых паров достигает зоны жилой застройки, возникает чрезвычайная ситуация, проводится эвакуация из ближайших жилых районов и другие соответствующие мероприятия;

4) региональные – аварии со значительным выбросом ядовитых химических веществ. Наблюдается распространение облака в глубь жилых районов, и создается угроза жизнедеятельности населения региона. Возникает чрезвычайная ситуация в масштабе региона;

5) глобальные – аварии с полным разрушением всех хранилищ с химическими ядовитыми веществами на крупных химически опасных предприятиях, когда создается угроза жизнедеятельности населения нескольких регионов и сопредельных государств.

Отличительной особенностью аварий на ХОО является то, что при высоких концентрациях химических веществ поражение людей может происходить в короткие сроки. Поэтому сохранение жизни и здоровья людей будет зависеть от знания признаков появления в окружающей среде тех или иных опасных веществ, правил поведения и необходимых мер защиты, умелых действий населения и спасательных служб.

Последствия аварий на ХОО представляют собой совокупность результатов воздействия АХОВ на население, объекты, окружающую природную среду. В результате аварии возникает аварийно-химическая обстановка – ЧС техногенного характера. Ее масштабы,

возможные последствия, продолжительность в значительной мере зависят от типа АХОВ, количества выброшенного материала, метеоусловий, подготовленности населения к действиям в условиях химического заражения. Люди и животные получают поражения в результате попадания АХОВ в организм через органы дыхания, кожные покровы, слизистые оболочки, раны, желу-



дочно-кишечный тракт. Поражающее воздействие АХОВ на людей обуславливается их способностью проникать в организм, нарушать его нормальную деятельность, вызывать болезненные состояния, а при определенных условиях – летальный исход. АХОВ могут отрицательно влиять на генетику человека.

Для защиты населения и персонала при авариях на химически опасных объектах рекомендуется:

1) использовать индивидуальные средства защиты и убежища с режимом полной изоляции;

2) произвести по сигналу «Внимание всем!» (это сирены и гудки предприятий) организованную эвакуацию из зоны заражения, возникшей при аварии;

3) применять при поражениях организма противоядия и средства обработки кожных покровов в зависимости от вида ядовитого вещества;

4) соблюдать режим поведения и защиты на зараженной территории вплоть до ликвидации и отмены чрезвычайной ситуации;

5) пройти санитарную обработку, произвести очистку одежды, территории, сооружений, техники и имущества.

Если учесть, что изношенность оборудования на химически опасных объектах составляет 70–80% (в целом по всей стране по данным специалистов химиков), то совершенно очевидна необходимость проведения учений на этих объектах непосредственно и с участием населения, живущего вблизи ХОО. Далее население необходимо обеспечить листовками с информацией о видах возможных аварий с указанием опасных химических веществ, выделение и распространение которых будет происходить при этом. В этих же листовках должна быть информация о порядке применения индивидуальных средств защиты и режиме поведения населения.

В условиях рыночной экономики, когда существует стремление к сокращению расходов на финансирование различных профилактических мероприятий на ХОО (обычно дорогостоящих), аварии могут привести к большим человеческим жертвам.

Населению, живущему вблизи ХОО, надо быть постоянно начеку, иметь всегда под рукой индивидуальные средства защиты. Кроме того, по возможности следить визуально за работой ХОО и сообщать в местные структуры о появившихся признаках аварии в виде резкого усиливающегося запаха, разноцветных облаков над ХОО (они бывают желтыми, розовыми, коричневыми, черными).

Ситуация может сложиться так, что у людей, оказавшихся в зоне химического заражения, нет противогазов и возможности укрыться в убежище. В этой ситуации следует предпринять меры по выживанию или выходу из опасной зоны.

Правила поведения

Жилой дом, квартира. Плотно закройте окна, двери, дымоход, вентиляционные отверстия. Выключите нагревательные приборы, поскольку некоторые АХОВ при нагревании взрываются. Завесьте входную дверь плотной тканью. Щели в окнах и стыки в рамках заклейте бумагой, лейкопластырем, специальной клеящей пленкой. Защитите рот и нос полотенцем или другой тканью, смоченной содовым раствором.

Общественное место: магазин, театр, стадион. Выполняйте все указания администрации. Не создавайте давку у выхода. Не паникуйте. Защитите органы дыхания влажной тканью. После выхода из здания быстро уходите в направлении «на ветер» или в сторону.

Транспорт. Оставайтесь в транспорте. Соблюдайте спокойствие. Закройте все окна. Защитите органы дыхания любой влажной тканью. Не создавайте давку при выходе.

Школа. Закройте все окна и двери. Выполняйте указания учителей. Не создавайте давку у дверей при эвакуации из здания школы. Защитите нос и рот влажной тканью.

В случае самостоятельного выхода из зоны заражения необходимо защитить органы дыхания и кожу от АХОВ. Следует надеть плотную верхнюю одежду, лучше плащ, застегнуть все пуговицы, шею обвязать шарфом, на голову надеть шапочку, а на ноги – резиновые сапоги. Рот и нос закройте ватно-марлевой повязкой, предварительно смоченной в воде или в 5%-м растворе питьевой соды (при опасности поражения хлором). Выходить из очага заражения всегда нужно перпендикулярно направлению ветра. При нахождении в эпицентре идти нужно «на ветер». В процессе движения запрещается прикасаться к окружающим предметам, поднимать пыль, наступать на капли АХОВ, снимать средства защиты, недопустимо поддаваться панике, суетиться, бегать, толкаться. Передвигаться нужно быстро и осторожно, чтобы не упасть, не повредить и не потерять индивидуальные средства защиты.

- В тех случаях, когда неизвестно, заражена местность или нет, лучше действовать так, как будто она заражена. В этой ситуации дополнительные меры безопасности не будут лишними.

- Особую осторожность следует проявлять при движении по зараженной территории через парки, сады, огороды, поля. На листьях и ветках растений могут находиться капли ядовитых веществ, которые попадут на человека в случае прикосновения к ним.

- Следует избегать движения по оврагам, низинам, лощинам, болотам, лугам: в этих местах чаще всего скапливаются и застаиваются пары ядовитых веществ.

- В городах пары АХОВ могут скапливаться в замкнутых кварталах, парках, в подъездах зданий, на чердаках, в подвалах. Избегайте этих мест.
- Ни в коем случае нельзя прятаться в подвалах и погребах. Многие ядовитые вещества (хлор, сероводород, бензол) тяжелее воздуха, они стелются по земле, затекают в низинные места и скапливаются в них.

2.4. Аварии на гидротехнических сооружениях

Последствия аварий на них

Гидротехнические сооружения (ГТС) классифицируются:

1) по месту расположения:

- а) наземные (прудовые, речные, озерные, морские);
- б) подземные (трубопроводы, тоннели);

2) по характеру и цели использования:

- а) водно-энергетические;
- б) для водоснабжения;
- в) мелиоративные;
- г) канализационные;
- д) водно-транспортные;
- е) декоративные;
- ж) лесосплавные;
- з) спортивные;
- и) рыбо-хозяйственные;

3) по функциональному назначению:

а) водопроводные сооружения, создающие напор или разность уровней воды перед ГТС и за ним – плотины, дамбы;

б) водопроводящие сооружения (водоводы), служащие для переброски воды в необходимые заданные пункты – каналы, тоннели, лотки, трубопроводы, шлюзы, акведуки, водосбросы;

в) регулиционные (выправительные) ГТС, предназначенные для улучшения условий протекания водотоков и защиты русел и берегов рек – щиты, дамбы, полузапруды, берегоукрепительные, льдонаправляющие ГТС;

г) водосбросные ГТС, служащие для пропуска излишков воды из водохранилищ, каналов и напорных бассейнов.

В особую группу выделяют специальные ГТС:

1) для использования водной энергии – здания ГЭС, напорные бассейны;

2) для водного транспорта – судоходные шлюзы, бревноспуски;

3) мелиоративные – магистральные и распределительные каналы, шлюзы, регуляторы;

4) рыбохозяйственные – рыбоходы, рыболовные пруды.

Комплексные ГТС, объединенные общей целью эксплуатации, в которых сочетаются и плотины, и каналы, и шлюзы, и энергоустановки (генераторы), называют гидроузлами.

Причины и виды аварий ГТС

На ГТС постоянно воздействуют водный поток, колебания температур, льды, насосы, статические и гидродинамические нагрузки, происходят истирание поверхности, коррозия металлов, выщелачивание бетона, гниение деревянных конструкций (или их истачивание живыми организмами). Поэтому со временем растет вероятность разрушения того или иного сооружения и затопления водой прилегающей территории, т.е. возможно возникновение чрезвычайной ситуации.

Размещение таких объектов повышенного риска в черте крупных населенных пунктов и их разрушение могут привести к катастрофическому затоплению обширных территорий, значительного числа населенных пунктов, массовой гибели людей, разрушению зданий и различных сооружений – гражданских и промышленных, военных объектов и др.

Разрушение (прорыв) ГТС происходит в результате действия сил природы (землетрясений, ураганов, размывов плотин, износа и старения оборудования) или воздействия человека (нанесение ударов ядерным или обычным мощным оружием), а также из-за конструктивных дефектов или ошибок проектирования.

В зависимости от масштабов и последствий затопления в результате разрушения ГТС различают:

- 1) катастрофическое затопление;
- 2) прорывной паводок;
- 3) затопление, повлекшее смыв плодородных почв или отложение наносов на обширных территориях.

Прорыв гидротехнических сооружений происходит также при длительных ливневых дождях из-за заполнения водохранилищ выше критического уровня с прорывом защитных дамб (валов). При этом возникает чрезвычайная ситуация, связанная с угрозой затопления близлежащих населенных пунктов и нарушением условий безопасной жизнедеятельности. В таких ЧС оповещается население по всем каналам связи, телерадиовещания, проводится эвакуация из зоны ожидаемого затопления.

Последствиями гидродинамических аварий на ГТС являются:

- 1) повреждение и разрушение ГТС и гидроузлов, кратковременное или долговременное прекращение выполнения ими своих функций;
- 2) поражение людей и разрушение разного рода сооружений волной прорыва ГТС;

3) затопление обширных территорий с возникновением чрезвычайных ситуаций и развертыванием подразделений МЧС, оснащенных спецтехникой.

Основными поражающими факторами катастрофического затопления являются:

- 1) разрушительная волна прорыва;
- 2) водный поток и спокойные воды, затопляющие территорию суши и объекты.

Вторичными последствиями гидродинамических аварий на ГТС являются загрязнение воды и местности веществами из разрушенных (затопленных) хранилищ, принадлежащих промышленным и сельскохозяйственным предприятиям, массовые заболевания людей и животных, аварии на транспортных магистралях, оползни и обвалы, утрата прочности зданий и сооружений.

Долговременные последствия связаны с остаточными факторами затопления – наносами, загрязнениями, изменением ландшафта и других элементов природной среды.

Меры по защите населения от неблагоприятных последствий аварий на ГТС:

- 1) уменьшение максимального расхода воды путем перераспределения стока воды во времени;
- 2) регулирование паводковых стоков с помощью водохранилищ;
- 3) укрепление и своевременный ремонт ГТС, ограждающих дамб (валов);
- 4) проведение берегоукрепительных и дноуглубительных работ с помощью земснарядов, подсыпка низких мест.

К оперативным предупредительным мерам относятся:

- 1) оповещение населения об угрозе аварий;
- 2) заблаговременная эвакуация населения, сельскохозяйственных животных, материальных и культурных ценностей из потенциально затапливаемых зон;
- 3) частичное ограничение или прекращение работы предприятий, организаций, учреждений, расположенных в зонах возможного затопления;
- 4) защита материальных и культурных ценностей.

Один из способов профилактики аварий на гидротехнических сооружениях состоит в том, чтобы не строить их там, где они принесут больше вреда, чем пользы.

Важное место в жизни современного общества занимают ЧС социального характера: захват заложников, кражи, мошенничество, азартные игры, изнасилование, вредные и опасные привычки, массовые скопления людей, неформальные объединения. Специфическая особенность социальных ЧС заключается в том, что они все возникают в сфере взаимоотношений между людьми. И всецело зависят от человека. Их нередко называют «рукотворными», поскольку ЧС социального характера сознательно планируются, готовятся, проводятся людьми, которые с их помощью пытаются решить свои политические, национальные, религиозные, криминальные, финансовые, личные задачи. Для этих целей используются различные, зачастую жесткие методы: угрозы, шантаж, насилие, обман, захват заложников, кражи, убийства. Организаторов, заказчиков, исполнителей не останавливает то, что жертвами социальных ЧС чаще всего становятся мирные жители, зачастую дети. По данным ООН за последнее десятилетие: 2 миллиона детей были убиты в результате конфликтных ситуаций, более 1 миллиона – стали сиротами, 6 миллионов были серьезно ранены или стали инвалидами, более 10 миллионов детей до сих пор испытывают последствия серьезных психологических травм, полученных вследствие социальных конфликтов. На борьбу с ЧС социального характера направлена деятельность мирового сообщества, правительств государств, специальных служб. Важное место в общей системе противодействия социальным ЧС принадлежит населению, каждому из нас. Своими умениями, знаниями, правильными и своевременными действиями можно предотвратить многие ЧС социального характера, смягчить тяжесть их последствий.

Вредные и опасные привычки

3.1. Алкоголь

Самым распространенным спиртным напитком является водка. Для ее производства используется этиловый спирт. Впервые соотношение этилового спирта и воды для получения водки определил Д. И. Менделеев.

Регулярное употребление спиртных напитков (алкоголя) приводит к развитию тяжелого заболевания, которое получило название алкоголизм. Под этим термином подразумевается болезненное влечение человека к употреблению спиртных напитков.

Алкоголизм – это коварная болезнь. Сначала спиртные напитки употребляются редко, от случая к случаю. Небольшие дозы алкоголя не вызывают опьянения, но улучшают настроение. Постепенно количество выпитого увеличивается, становится больше поводов для пьянки, появляется желание принимать алкоголь регулярно. Человек не может без него жить, становится его рабом.

После попадания алкоголя в организм он через 5–10 минут всасывается в кровь и разносится по всему организму, нарушая работу всех функциональных систем. В первую очередь он попадает в головной мозг, отсюда выражение «алкоголь ударил в голову», и нарушает деятельность центральной нервной системы: ухудшаются умственные способности, ослабевает память, утрачивается возможность приобретать новые знания, отсутствует профессиональный рост, снижаются эмоциональные реакции, нарушается координация движений, прогрессирующим темпом идет распад личности.

Средняя продолжительность жизни больных алкоголизмом составляет 35–40 лет. При этом основными причинами смерти являются болезни внутренних органов, поражения центральной нервной системы, самоубийства, несчастные случаи, насильственная смерть.

Алкоголизм занимает 3-е место в мире среди причин смертности.

Ежегодно на планете от алкогольного отравления умирает 5–6 миллионов человек. По прогнозам ученых, к 2015 году эта цифра удвоится.

Ежегодно количество употребляемых спиртных напитков в мире растет.

По республике ежедневно случается до 50 «пьяных» травм. Каждое четвертое ДТП происходит по причине алкогольного опьянения водителей.

У любителей спиртного несчастные случаи бывают в 35 раз чаще, чем у непьющих.

Примерно 2/3 умышленных убийств и изнасилований, 9 случаев из 10 хулиганских поступков совершаются под влиянием спиртных напитков.

У 75% алкоголиков отмечаются половые расстройства, а у 43% наблюдается ослабление полового влечения.

Алкоголизм является причиной 70% наследственных заболеваний у ближайших родственников алкоголиков.

Около 90% заражений венерическими болезнями происходит в состоянии опьянения.

20–40% соматических заболеваний обусловлены алкогольным отравлением. Это не только алкоголизм в чистом виде, к нему обя-

зательно добавляются сердечно-сосудистые заболевания, все молодёжная гипертония, больные печень, почки, суставы.

Алкоголь, как любой наркотик, имеет две фазы действия.

1-я фаза. Через несколько минут после употребления спиртных напитков человек ощущает тепло, прилив сил, возбуждение. Это связано с расширением кровеносных сосудов, увеличением кровообращения, дополнительным притоком кислорода к тканям. Подобное состояние длится недолго и сменяется второй фазой.

2-я фаза. Для нее характерно сужение кровеносных сосудов, увеличение частоты сердечных сокращений, рост показателей кровеносных сосудов, рост показателей кровяного артериального давления. Алкоголь угнетает деятельность центральной нервной системы, в том числе центров регуляции дыхательной и сердечной деятельности. Замедляется скорость реакции человека, нарушается координация движений, кожа лица краснеет, лицо опухает. Человек становится «разбитым».

По истечении нескольких часов после употребления алкоголя состояние человека резко ухудшается, появляется слабость, головокружение, нередко возникает тошнота и рвота, самочувствие очень плохое. Болят сердце, желудок, все тело, отсутствует аппетит, дрожат руки, мучает жажда. Это состояние называется «похмельный синдром». Одной из реакций организма на длительное употребление алкоголя является белая горячка. Она начинается ухудшением ночного сна, дрожанием рук, усилением потоотделения, оживленностью больного, сменой настроения. Эти реакции усиливаются к вечеру и ночью. Далее появляются бессонница, галлюцинации, бред. Для выздоровления необходимо прекратить пить и выспаться. В тяжелых случаях показана госпитализация больного.

Алкоголь выводится из организма очень медленно. За 1 час уходит 0,1 грамма чистого спирта на 1 килограмм массы тела. При массе 70 килограмм человек освобождается от 50 граммов выпитой водки через 3 часа. Продукты распада алкоголя остаются в организме 10–15 дней, при условии отсутствия новых поступлений алкоголя.

«Алкоголь делает больше опустошений, чем три исторических бича, вместе взятые: голод, чума, войны». У. Гладстон. Эта цитата приведена не случайно, поскольку проблема употребления спиртных напитков – алкоголизм – представляет собой реальную чрезвычайную ситуацию общегосударственного масштаба.

О вреде алкоголя сказано и написано очень и очень много. Несмотря на это, его производство и употребление не уменьшается, а неуклонно растет. На сегодняшний день на каждого жителя планеты, включая младенцев, приходится 6–7 литров чистого алкоголя в год.

Особую опасность употребление алкоголя представляет в юношеском возрасте, поскольку спиртные напитки могут нанести много бед растущему организму.

Поводов для употребления спиртных напитков очень много: алкоголь используется как средство избавления на время от проблем, для снятия скованности в общении, для «храбрости», с целью преодоления чувства страха, для придания самоуверенности и смелости.

Запомните!

Алкоголь – это болезнь, неуверенность в себе, неполноценное потомство, разбитые семьи, нескончаемые беды. Сокращение жизни, неприятности в семье, в школе, на работе, ссоры, преступления, тюрьма, самоубийство, потеря друзей, неосуществленные возможности и планы.

Полезные советы

- Избегайте случаев употребления спиртных напитков, даже если к этому вас склоняют родственники, друзья, товарищи.
- Для исключения всех отрицательных последствий, связанных с употреблением алкоголя, лучшим способом является трезвый образ жизни.
- Избегайте пьяных компаний.
- Помните, алкоголь – прямая дорога в никуда.

3.2. Табакокурение, табак, никотин

Самой распространенной и чрезвычайно опасной привычкой каждого пятого жителя планеты является табакокурение.

Табак – многолетнее растение семейства пасленовых. Основными мировыми производителями и поставщиками табака являются Китай, Индия, США, Бразилия, Турция, Кыргызстан. В табаке насчитывается огромное количество химических веществ, которые оказывают вредное влияние на здоровье человека. Среди них никотин, анабазис, мышьяк, синильная кислота, окись углерода, эфирные масла и смола, радиоактивный полоний. В процессе горения табака при температуре 600°C образуется более 4000 вреднейших для человека веществ. Утверждение о том, что большинство из них улавливается фильтром, далеко от истины, поскольку фильтр задерживает не более 20% содержащихся в табаке вредных веществ. Остальные попадают в организм и оказывают пагубное воздействие на него.

Никотин – поражение нервной системы, органов дыхания, пищеварения, чувств, кровеносной системы. Он является самым опасным

веществом в табаке. Это бесцветная маслянистая летучая жидкость с неприятным запахом и жгучим вкусом. Отравление организма никотином может наступить при его попадании в кровь, желудочно-кишечный тракт, на слизистые оболочки и кожные покровы.

Смертельная доза для некурящего человека составляет 50–100 мг (1–2 капли) никотина.

Содержание никотина в одной папиросе колеблется от 4 до 7 мг. В сигарете оно достигает 50 мг. Во время курения 50% никотина выделяется в окружающую среду, 25% разрушается, 5% остается в окурке, 20% попадает в организм. Никотин вместе с табачным дымом проникает в дыхательные пути, всасывается в кровь и разносится по всему организму. Через 7 секунд после начала курения никотин достигает клеток мозга и начинает их угнетать. В считанные минуты его количество в крови возрастает в несколько раз. Нет такого органа и клетки, которые бы не поражались табаком в процессе курения. Регулярное курение вызывает наркотическую зависимость – **никотиноманию**, когда никотин включается в процесс обмена веществ и становится необходимым.

Особую опасность табакокурение представляет для школьников. В первую очередь табак оказывает пагубное воздействие на нервную и сердечно-сосудистую систему, курящие дети жалуются на одышку при выполнении физической нагрузки, у них отмечается малокровие, расстройство пищеварения, замедление физического и умственного развития по сравнению с некурящими. Курение отрицательно влияет на успеваемость. Школьные годы – это период всестороннего развития и становления личности, организму требуется много сил для преодоления трудностей. Пристрастие школьников к курению только мешает этим процессам. Курение для школьников в два раза опаснее, чем для взрослых. Табак особенно быстро и пагубно действует на организм девочек: у них «вянет кожа», сипнет голос, утрачивается репродуктивная функция, появляется желтизна на зубах, кожа приобретает сероватый оттенок, волосы тускнеют, грубеет голос.

Главной причиной начала курения школьников является подражание старшим по возрасту, желание показаться более мужественным, взрослым, самостоятельным, незнание опасностей, связанных с табаком. Довольно часто школьники курят «за компанию». Первая попытка курения всегда вызывает бурную реакцию организма: кашель, усиленное выделение пота, тошноту, рвоту, головокружение, учащение дыхания и сердцебиения, сужение зрачков.

Перед тем, как закурить первую сигарету, нужно вспомнить, что табак приносит только вред. Он является **врагом номер один** для человека.

Запомните! Безвредного табака нет!

Наряду с бесспорным отрицательным воздействием табака на здоровье подростков, курение связано с необходимостью решать ряд непростых проблем: где взять деньги на сигареты, где и как курить незаметно от взрослых, как сохранить в тайне свое пристрастие к табаку, как пережить разоблачение, как совместить занятия в школе, спортивные тренировки с пагубным воздействием табачного дыма, как бросить курить.

Попадая в никотиновую зависимость, подростки вынуждены хитрить, врать, собирать окурки, воровать деньги на сигареты.

Основным профилактическим мероприятием против табакокурения является категорический отказ от начала курения.

Великий врач С. П. Боткин был заядлым курильщиком. Он умер в возрасте 57 лет. Ему принадлежат следующие слова: «Если бы я не курил, то прожил бы еще лет 10–15».

Сигареты справедливо называют бомбой замедленного действия. Чтобы она не «взорвалась», нужно выполнить два условия:

Школьники! Не начинайте курить!
Если вы курите, незамедлительно бросьте курить!

3.3. Наркотики, наркомания

Наркотики – это вещества, употребление которых приводит к наркотической зависимости, угнетению психического состояния и физического здоровья человека. Любой наркотик является ядом. Слово «нарке» в переводе с древнегреческого означает «беспамятство», «неподвижность», а слово «наркотикос» значит «усыпляющий».

Попасть в наркотическую зависимость легко. Избавиться от нее чрезвычайно трудно. К наркотикам относятся следующие вещества:

Опиум – вещество растительного происхождения, получаемое из опийного мака. Опиум способен одновременно угнетать нервные центры, с которыми связаны неприятные ощущения, и возбуждать другие, которые приносят радость и удовлетворение.

Морфин – один из алкалоидов опия. Обладает такими же свойствами, но выраженными более ярко.

Героин – препарат, который получают из морфина. Его наркотические действия в десятки раз сильнее, чем у морфина.

Кокаин – это наркотик, который получают из листьев южно-американского растения кока. Чаще всего это порошок, который курят, едят, нюхают.

Крэк – это разновидность кокаина с максимальной привыкаемостью. Он в 10 раз опаснее кокаина, поскольку попадает в кровь через легкие и достигает мозга в считанные секунды.

Экстази, амфетамин – сильные синтетические наркотики.

Наибольшую популярность среди начинающих наркоманов имеют препараты из конопли: анаша, гашиш, марихуана, план, трава, травка.

Любой наркотик является безжалостным палачом для организма человека, который требует: «Укради, убей, любым способом достань очередную дозу, прими ее, иначе я подвергну тебя жуткой, смертельной пытке».

Наркотик – это яд, оказывающий, в конечном счете, угнетающее действие на весь организм и в первую очередь на центральную нервную систему.

Наркомания – это болезнь, вызываемая систематическим употреблением наркотиков. Люди приобщаются к наркотикам в разном возрасте и по разным причинам.

Организм школьника очень быстро привыкает к наркотикам и попадает в болезненную зависимость от них. Избавиться от этой болезни самостоятельно довольно трудно, а порой и вовсе невозможно. Человек становится настоящим рабом наркотиков. Наркотическая зависимость развивается примерно у 80% пробовавших героин, а 5-6 инъекций этого препарата дают стопроцентную гарантию хронической наркомании, при которой наркотики становятся целью номер один, первейшей потребностью, делом всей жизни. В конечном итоге этот образ жизни приводит к самоуничтожению.

Школьник, регулярно употребляющий наркотики, становится их заложником. Непреодолимая страсть к наркотикам ведет его по жизни, определяет поступки, поведение, настроение, зачастую управляет человеком и во многом определяет его судьбу.

Деградация личности и разрушение организма вследствие регулярного употребления наркотиков происходит в 15–20 раз быстрее, чем от алкоголя.

Известны случаи, когда человек-наркоман полностью «сгорал» за год.

Каждый наркоман представляет потенциальную опасность для общества, поскольку постоянно втягивает в порочное занятие новых людей. За год один наркоман приобщает к наркотикам десятки человек. Практически все наркоманы отбывали различные сроки тюремного заключения за кражи, грабежи, хищения лекарств из аптек, хранение и распространение наркотиков.

Наркомания – это:

- Высокая смертность.
- Психозы, слабодушие, распад личности, неспособность к работе и учебе.
- Преступность.
- Глубокая болезнь, резкое ограничение свободы, снижение перспектив и возможностей, опустошение и деградация личности.
- Вырождение и вымирание.

Чрезвычайную опасность употребление наркотиков представляет для школьников.

Запомните!

Многие школьники начинают пробовать наркотики с уверенностью в том, что смогут прекратить это занятие в любой момент. Однако это далеко не так. Начать дружить с наркотиками довольно легко, избавиться же от этих «друзей» очень трудно, а порой просто невозможно. Самый опасный возраст 14–15 лет, именно в этом возрасте более половины будущих наркоманов впервые знакомятся с наркотиками. У школьников, принимающих наркотики, поведение становится беспорядочным, резко снижается успеваемость, появляются рассеянность, невнимательность, нетерпимость к замечаниям, возникают проблемы со здоровьем, теряется контроль над поступками.

Серьезную опасность для здоровья наркомана-школьника имеют некачественные препараты, так называемые суррогаты.

Помните всегда!

Наркотики – это смертельно опасное зло. Никогда, ни под каким предлогом не начинайте принимать их.

Там, где наркотики, там всегда беды и несчастья.

Первая доза наркотика – это отправная точка к быстрой гибели.

Решительный отказ от приема первой дозы наркотика является самым надежным методом профилактики наркомании. Можно обратиться к специалисту – наркологу, пройти курс лечения в стационаре. Главным условием успеха является неотвратимое желание наркомана избавиться от этого страшного недуга. Можно самому за счет собственной воли отказаться от наркотиков. Если это не под силу, незамедлительно обращайтесь за помощью к родителям, учителям, врачам-наркологам. Воспитывайте в себе неприязнь, чувство брезгливости к наркотикам. Найдите себе дело, которое гораздо интереснее и полезнее, чем «ловля кайфа» в подвале, на чердаке, в подворотне.

Помните, что этот временный «кайф» может очень быстро убить любого человека.

Человек, употребляющий наркотики, всегда нарушает закон.

Производство, хранение, распространение, применение наркотиков запрещено законом.

Никогда не прикасайтесь к наркотикам, не берите их в руки, не кладите в карман, сумку, портфель, не приносите домой, не прячьте, не передавайте, не пересылайте, не употребляйте.

Токсикомания

Вдыхание летучих элементов, употребление средств бытовой химии, снотворных таблеток, барбитуратов и т. п. для достижения

«кайфа» называется токсикоманией. Регулярное использование этих веществ приводит к развитию наркотической зависимости. Чаще всего в качестве препаратов для дыхания используются пары бензина, ацетона, пятновыводителей, этиловый эфир, хлороформ, продукты горения поливинилхлоридной пленки, клей БФ-6, клей «Момент», краски, лаки. Вдыхание этих веществ приводит к головокружению, звону в ушах, тошноте. Человек испытывает чувство опьянения, у него расстраивается сознание, появляются галлюцинации, чувство разбитости во всем теле. Известны случаи гибели людей в результате чрезмерного применения отравляющих веществ.

Запомните! Любой наркотик ведет в тупик. За кратковременное удовольствие от дозы наркотика приходится платить слишком высокую цену – жизнь.

**26 июня – Всемирный день борьбы
с наркоманией.**

3.4. Азартные игры

Одним из самых древних и любимых занятий огромного количества людей является участие в азартных играх. Предпосылки к этому первоначально имеют врожденную психологическую основу: соперничество, радость победы, переживание, подражание родителям, старшим товарищам. Постепенно эти безобидные мотивы уступают место другим, более серьезным: азарту, риску, возбуждению, страсти и легкой наживе, надежде.

Перечень азартных игр, правил, условий, используемый арсенал огромен: карты, игральные кости, фишки, шары, животные, насекомые, механические приспособления, компьютеры, нарды, монеты, рулетки, барабаны, бильярд, оружие, лотереи, прогнозы, спички, домино, спортивные игры, наперстки, случайные предметы, тотализаторы и многое, многое другое.

Ставки в азартных играх могут быть самыми разными: от безобидных щелчков по голове до целых состояний, а порой и жизни. Крайним итогом любой азартной игры является глубокое разочарование проигравшего, ссора, драка, убийство, самоубийство. Люди, играющие в азартные игры, и тем более проигрывающие, зачастую не могут сдержать своих эмоции и слепую ярость. В гневе топчут игровые кости, рвут карты, засовывают себе в рот горящие свечи, глотают бильярдные шары или бросают их в публику, разносят в щепки мебель, истязают себя, набрасываются на участников игры и зрителей, нередко пускают в ход оружие.

Азартные игры могут проводиться в специализированных помещениях: игровые дома, казино, бары, а также на улице, на пляже, в транспорте, в парке, практически в любом месте.

В основе большинства азартных игр лежат деньги или другие материальные ценности. Задача организаторов игр заключается в их перераспределении по принципу «были ваши, станут наши». Для успешного решения этой задачи создается хорошо отлаженное, работающее без сбоев, эмоций и просчетов механическое (электронное) устройство или группа людей с единственной задачей – получить обманным путем как можно больше денег.

Нередко в азартных играх принимают участие профессиональные шулеры, мошенники, подсадные «утки», откровенные жулики, которые вооружены широким и безотказно работающим набором приемов обмана играющих: крапленые карты, предварительный сговор, скошенные или загнутые края на игральных костях, кости со смещенным центром тяжести, намагниченные или подпиленные монетки, компьютерные «хитрости».

Человечество накопило богатейший опыт разочарований и трагедий, которые связаны с азартными играми. Перед тем, как включиться в азартную игру на улице, зайти в казино или согласиться на предложение случайного попутчика скоротать время за игрой в карты, вспомните, что в любой азартной игре всегда будет только один победитель – ее организатор.

Заразиться неотвратимым желанием участвовать в азартной игре довольно легко, гораздо сложнее прервать участие в игре.

В 1998 году Д. Маркер, профессиональный игрок из Лас-Вегаса, выиграл в покер 3.6 миллиона долларов. Это самый крупный выигрыш в истории данной игры.

В 2001 году он полностью проиграл все свои накопления и недвижимость за карточным столом. К тому же его долг составил 1.1 миллиона долларов. Игрок покончил жизнь самоубийством.

Школьники!

Никогда не участвуйте в азартных играх.

Помните, что бесплатный сыр

бывает только в мышеловке.

3.5. Школьный рэкет

В Кыргызстане наличие в школах рэкета подтверждает каждый третий учащийся. Таковы данные исследования, проведенного в 12 общеобразовательных заведениях города Бишкек Центром изучения общественного мнения «Эл-Пикир» при финансовой поддержке



Общественного фонда «За международную толерантность» в рамках проекта «Раннее предупреждение для раннего реагирования».

На вопрос, существует ли в твоей школе рэкет, 44,9% школьников не смогли дать точного ответа, положительно

ответили 34,1%, отрицают его наличие 21%. По мнению экспертов, ученики младших классов рэкету подвергаются в меньшей степени, так как многих из них по дороге в школу и во время пребывания в ней сопровождают родственники. Обычно рэкету подвергаются ученики 5–6 классов. Следует отметить, что уроженцы Бишкека оценивают уровень рэкета в школах значительно ниже, чем дети, приехавшие в столицу из других регионов.

Что касается родителей, то 48% не знают, существует ли рэкет, 32,4% знают, а 19,6% считают, что его нет. По данным экспертов, главная причина, почему родители не знают о существовании в учебных заведениях рэкета, заключается в отсутствии достаточного общения с ребенком, что приводит к снижению уровня доверия. Лишь около половины родителей, узнавших про рэкет в школе, получили эту информацию от самого ребенка. Каждый третий узнал об этом от родителей других учеников, а каждый десятый – от учителя.

Не информированность родителей об этом явлении объясняется их слабым взаимодействием со школой и тем, что сами учителя не склонны распространяться о проблемах рэкета. Всего лишь каждый четвертый из опрошенных родителей отметил, что у его ребенка в школе «никогда не отнимали и не вымогали» деньги или вещи. Тогда как каждый четвертый признал – его ребенок с разной степенью частоты подвергается рэкету. На вопрос о том, вымогают ли у их детей вещи или деньги, 48,6% родителей ответили, что раньше это было, а сейчас нет, 24,8% считают, что деньги у детей никогда не отнимали и не вымогали, 14,3% убеждены, что это случается периодически, 12,4% – редко. По мнению некоторых экспертов, «в настоящее время фактов рэкета стало меньше, дети научились его избегать», а инспекции по делам несовершеннолетних стали обращать больше внимания на это явление.

Почему возникает школьный рэкет?

Существуют две группы. Первую составляют дети из семей со скромным достатком. Как и всех вокруг, их дразнит мощная реклама потребительских товаров, которые родители никогда не смогут им купить.

Желание обладать теми или иными вещами (ну хоть чем-то!) может толкнуть их на преступление.

Вторая группа касается обеспеченной части населения. В таких семьях дети моментально получают всё, что пожелают – им даже не приходится ждать. Они привыкают к тому, что все их потребности тотчас удовлетворяются, и могут стать рэкетирами, если однажды не получат хотя бы самый минимальный предмет своих вожделений. В качестве желаемого объекта чаще выступает вовсе не то, что относится к миру вещей. (Вспомните фильм с участием знаменитого Пьера Ришара «Игрушка»). Предметом вожделений таких детей могут стать те или иные умения, дружба, любовь, внимание. Это в лучшем случае, а в худшем – возможность безнаказанно мучить, унижать и издеваться. Пытаясь достигнуть желаемого, такие дети выстраивают отношения «дружбы» по схеме товарно-денежных отношений (всё в мире продаётся и покупается!). При этом зачастую, во всяком случае внешне, поведение этих детей скорее можно назвать благотворительностью, нежели насилием, так как они готовы оплачивать предоставляемые им услуги. Анкетирование среди школьников в возрасте 10–16 лет показывает, что среди «богатых» детей есть такие, которые откровенно покупают симпатии, а среди «бедных» – готовые продать себя за определенные блага. Такая «дружба» выражается в том, что кто-то для кого-то выполняет домашнее задание, кто-то кому-то носит тяжести или втягивается в затеи, в которых по своей воле никогда не участвовал бы. За хорошую «службу» богатенькие водят в кафе и на дискотеку, разрешают поиграть на компьютере, посмотреть «видик». Опасность такой дружбы для ребенка «бедного» заключается в том, что он учится лицемерить, быть «на посылках» и теряет своё достоинство. Опасность для «богатого» заключается в том, что в отношениях по принципу «ты – мне, я – тебе» его зачастую подстерегает разочарование, раздражение и обида. Ведь, как правило, «богатый» ребенок очень быстро убеждается в том, что его услужливое окружение напрямую зависит от его кошелька.

В таких случаях родителям следует помнить, что если дети ставят свои успехи в зависимость от платежеспособности родителей, то они теряют собственные цели. Научите детей отделять свои достижения от чужих, делиться с другими, получая удовольствие от возможности делать добро.

Почему в школе тема рэкета – табу?

При попытках поговорить на тему школьного рэкета с кем-нибудь из школьной администрации, начинаешь понимать, что эта тема для них закрыта. Говорят неохотно, не по существу, как бы стараясь увильнуть. Почему – понять просто. Сама по себе мысль о наси-

лии в детской среде непереносима для взрослых. Ведь именно они, в первую очередь, несут ответственность за это. Поэтому и стараются замалчивать происходящее, преуменьшить его значение. Ну а директора пекутся, прежде всего, о репутации своей школы. Как ни странно, но и некоторые родители также предпочитают оставаться в стороне, думая, что таким образом им удастся уберечь своего ребенка от неприятностей. Кроме того, часть родителей вместо того, чтобы поддержать, защитить своего ребенка, задается вопросом: «Может быть, он сам виноват, что к нему так относятся?».

Таким образом, лишь незначительная часть родителей полна решимости изобличать рэкет и бороться с ним, что иногда требует от них особого личного мужества.

Как же случается, что тот или иной ребенок становится жертвой насилия со стороны другого?

Причины могут быть разные. Подвергающийся рэкету ребенок может просто вызывать зависть, потому что приходит в школу в лучшей одежде и приносит с собой предметы, которые не могут себе позволить другие дети. Однако, чаще всего, это более робкий ученик, который не уверен в себе и в добром отношении окружающих. Это моментально становится заметным по его поведению в классе. И некоторые соученики не могут избежать соблазна, чтобы не заявить ему: «Если ты не принесешь мне то или другое, я не буду дружить с тобой». Тогда ребенок предпочитает подчиниться, чтобы не оказаться в одиночестве. Психологами доказано, что наиболее восприимчивыми к давлению группы сверстников оказываются дети с низкой самооценкой, тревожные, постоянно контролирующие свое поведение. Для них идентификация с нормами группы – способ повысить самоуважение. Принадлежность к группе сверстников и комфортное поведение становятся особенно значимыми для детей на пороге отрочества.

Наконец, некоторых детей родители воспитывали по принципу «непротивления злу насилием». Такие дети не осмеливаются самоутверждаться, они не умеют давать отпор. А ведь рэкет, как известно, чаще всего связан с угрозой применения именно физического насилия. И ребенок должен обладать необычайно стойким характером, чтобы в одиночку противостоять этому.

Почему дети не жалуются?

Как правило, рэкетир грозит небывалыми карами, если жертва заговорит. И ребенка раздирают противоречия: продолжать подвергаться вымогательствам или рассказать взрослым? Но чаще всего, он все-таки продолжает подчиняться юным мафиози, испытывая чувство страха и вины.

Может ли ребенок самостоятельно, «с позиции силы», противостоять рэкетирам?

Нет, это почти нереально, так как иногда рэкет сопровождается необычайной жестокостью, не только побоями, но и угрозами смерти или шантажом кого-нибудь из близких родственников (например, младшей сестры). Поэтому призывать ребенка к тому, чтобы он «был мужчиной» и защищался сам, является ошибкой. Он должен знать, что родители разделяют его трудности и готовы помочь в любой момент.

Нужно ли вести с детьми беседы о рэжете и о том, что существует опасность стать его жертвой?

Этот вопрос необходимо обсудить заранее, при этом родители не должны оставлять у ребенка никаких сомнений в своей позиции: «Если у тебя когда-нибудь будут что-то требовать и угрожать, ты обязательно расскажи нам, и мы этим займемся».

В то же время необходимо напоминать детям, что существует закон. К сожалению, немало детей (и даже взрослых!) думают, что на учебные заведения он не распространяется. На самом деле каждый обязан ему подчиняться, и защищает он всех. Тому, кто его нарушает, — даже, если это ребенок, — грозит наказание. Все это, уважаемые родители, вам стоит разъяснить своим детям.



Некоторые родители, пытаясь узнать, не подвергается ли их ребенок насилию, потихоньку проверяют его вещи. Правильно ли они поступают?

Лучше постараться создать в семье атмосферу доверия, так, чтобы ребенок сам заговорил. И в решающий момент нужно быть абсолютной опорой для него. То есть воспринимать совершенно серьезно то, что он расскажет, и выяснить, какова ситуация в классе. Необходимо безоговорочно поверить ребенку, заявившему, что он стал жертвой вымогательства. Однако при этом следует помнить о том, что иногда, потеряв какой-нибудь ценный предмет, некоторые дети предпочитают все свалить на других, вместо того, чтобы признаться. Или бывает так: девочка не хочет ходить на гимнастику и говорит родителям, что у нее украли форму.

Если это все-таки рэкет?

Нужно тотчас предупредить всех, кто по долгу службы занимается такими вопросами: руководителя учебного заведения, завуча по

учебной части, родительский комитет. Многие родители сразу думают о том, чтобы перевести ребенка в другую школу. Первым делом надо ребенка защитить от несправедливости. А уж потом, будет ли он продолжать учиться в этой школе или в другой – решать семье.

Что можно сделать для того, чтобы ребенок как можно легче перенёс происшедшее с ним?

Научите его, что он не должен хранить в себе чувство стыда, страха, вины. Иначе позднее, уже в своей взрослой жизни, он легко может оказаться в роли или жертвы, или рэкетира. Иначе говоря, ребенок должен иметь возможность излагать свою историю неоднократно, и никто не должен говорить ему: «Хватит, с этим покончено». Мало-помалу происшедшее займет должное место в архивах его памяти. Только тогда ребенок сможет ежедневно безо всяких эмоций встречать своих бывших мучителей. Только тогда вы можете быть уверены, что с ним теперь все в порядке.

Вот характерные признаки поведения ребёнка, которые должны вызывать тревогу у родителей:

1. Изменяется его поведение дома: он становится неразговорчивым, случается – слишком развязным.

2. Он постоянно выискивает повод, чтобы не ходить в школу: болит живот, болит голова, рвота.

3. Он может занять позицию «избегания» ситуации. Другими словами, он делает вид, что ходит в школу (вовремя просыпается, собирается, уходит), но до школы так и не доходит. Домой возвращается как



обычно, что-то рассказывает о событиях в классе и даже как будто бы делает уроки. Если родители не внимательны, такое положение дел может продолжаться довольно долго.

4. Он может просить больше, чем обычно, денег на карманные расходы и даже воровать их у родителей, чтобы удовлетворять запросы тех, кто его преследует.

5. Некоторые замыкаются в себе, перестают встречаться с прежними друзьями. Другие становятся более агрессивными с младшими, так как насилие вызывает насилие.

6. Зачастую это сказывается на результатах учебы. Ребенок становится невнимательным и раздражается рыданиями при любом, даже самом невинном, замечании.

7. И наконец, на теле у него вы обнаруживаете синяки. При этом он не может связно объяснить, откуда они взялись.

Эти знания помогут вам защитить своего ребенка от школьного рэкета. А тем родителям, чьи дети проявляют излишнюю агрессивность по отношению к другим, – предотвратить превращение их дитяти в монстра.

Школьный рэкет – проблема учителей

В последние годы в республике стало увеличиваться число жертв школьного рэкета. Одной из главных причин является то, что ученики не знают свои права и обязанности.

Было проведено исследование среди учителей и учеников, оказалось, что они не знают о конвенции о правах ребенка. В дневниках не прописаны права и обязанности учеников. Поэтому школьники не знают, как себя вести в школе, так как это нигде не написано.

Поэтому общественный фонд «Здоровье и образование молодежи в 21 веке» провел тренинг среди учителей, которые преподают историю, права человека и среди завучей по воспитательной работе. В тренинге были проведены уроки по конвенции о правах ребенка, правах и обязанностях учеников. И теперь учителя должны распространить эту информацию среди школьников.



ГЛАВА 4. ЧРЕЗВЫЧАЙНЫЕ СИТУАЦИИ ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ХАРАКТЕРА

4.1. Изменение состояния суши (почв, недр, ландшафтов)

Катастрофические просадки, оползни, обвалы земной поверхности из-за выработки недр. Наличие тяжелых металлов и других вредных веществ в почве (грунте) сверх допустимых концентраций. Интенсивная деградация почв, опустынивание, заболачивание. Кризисные ситуации, связанные с истощением природных ископаемых. Кризисные ситуации, вызванные переполнением хранилищ, свалок промышленными и бытовыми отходами.



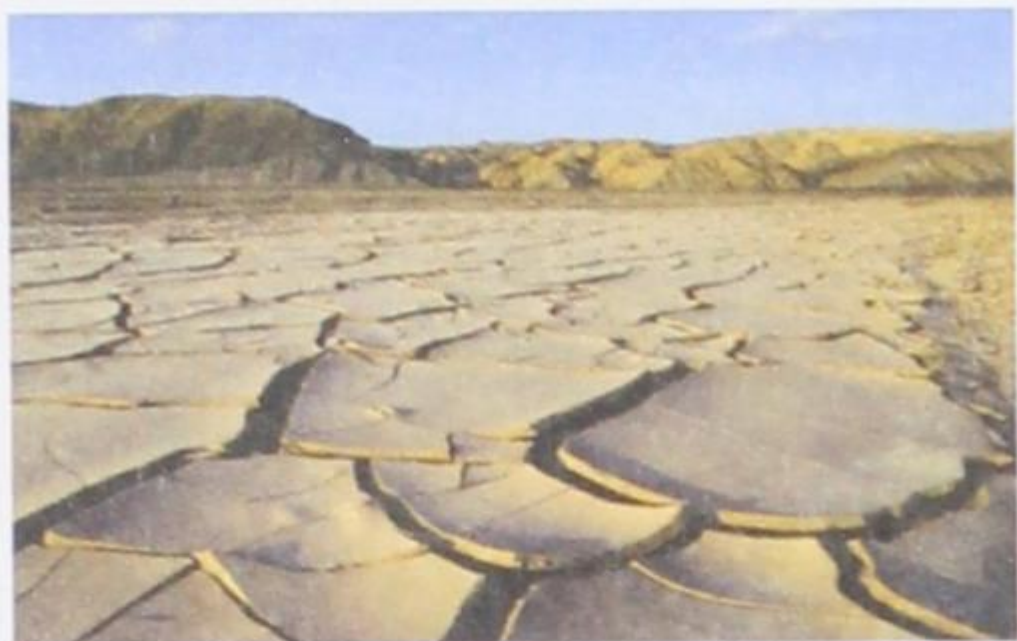
4.2. Изменение состава и свойств атмосферы

Резкое изменение погоды или климата в результате антропогенной деятельности. Превышение предельно допустимых концентраций вредных примесей в атмосфере. Значительное превышение предельно допустимого уровня городского шума. Образование обширной зоны кислотных осадков. Температурные инверсии над городами.



4.3. Изменение состава и свойств гидросферы

Резкая нехватка питьевой воды. Истощение водных ресурсов. Аномально большое увлажнение, обводнение и затопление территорий.



4.4. Изменение состава и свойств биосферы

Исчезновение видов животных, растений. Резкое изменение способности биосферы к воспроизводству ресурсов, массовая гибель животных.



ГЛАВА 5. БЕЗОПАСНОСТЬ

5.1. Опасность в быту

Широко известно банальное выражение: «Окружающий нас мир полон неожиданностей». От нас самих зависит многое, чтобы эти «неожиданности» не были опасными для жизни.

Электричество. Электробытовые приборы

Совершенно очевидно то, что «неожиданностей» в городе значительно больше, чем в селе, и опасностей разного рода – тоже.

Но есть одна общая опасность для горожанина и сельчанина. Эта опасность – электричество, электробытовые приборы.

Существование современного общества, его дальнейшее развитие немыслимы без широкого использования электрической энергии (электричества). Оно освещает и отапливает дома, приводит в движение станки, машины, транспортные средства, помогает в быту. Наряду с неоспоримым благом, электрический ток может стать причиной возникновения ЧС.

Электрический ток представляет чрезвычайную опасность для человека в случае попадания под электрическое напряжение. Действие электрического тока может вызвать в организме человека ряд сложных физиологических и рефлекторных изменений: потерю сознания, паралич дыхательного центра, необратимые изменения в клетках, расстройство нервной системы. Кроме того, действие электрического тока может вызвать ожоги, разложение крови, разрыв тканей.

Поражение школьников электрическим током очень распространенная травма.

Основными причинами поражения электрическим током являются:

- случайное прикосновение к оголенным проводам или оборванным концам линий электропередачи, находящихся под напряжением;
- эксплуатация неисправного электрооборудования и электробытовых приборов;
- нарушение требований техники безопасности;
- незнание или пренебрежение опасностью.

Чтобы до минимума свести вероятность травмирования электрическим током, необходимо выполнять следующие основные требования:

Не прикасайтесь и не наступайте на торчащие из земли или свисающие провода.

Не прикасайтесь голыми руками к человеку, который находится под воздействием электрического тока: дотронувшись до него, можно получить удар током.

Никогда не прикасайтесь мокрыми руками к электрическим приборам, розеткам, выключателям, проводам. Вода – отличный проводник электричества.

Используйте средства индивидуальной защиты.

Не подходите к месту падения электрического провода.

Причины пожаров в быту:

- 1) неосторожное обращение с огнем и легковоспламеняющимися веществами;
- 2) нарушение правил эксплуатации электроприборов и электрооборудования;
- 3) нарушение и несоблюдение правил эксплуатации отопительных печей (в сельской местности);
- 4) неисправность электроприборов и электрооборудования;
- 5) нарушение правил обращения с газовыми приборами.

Меры пожарной безопасности

1. При обращении с электрическими приборами:

- 1) не оставлять работающие электроприборы без присмотра;
- 2) не пользоваться неисправными или самодельными электроприборами;
- 3) не засыпать при включенных телевизоре, магнитофоне, электрообогревателе и т. д.;
- 4) не включать в одну электророзетку более трех электроприборов;
- 5) не вставлять в перегоревшие электропредохранители гвозди, проволоку и т. д.;
- 6) не пользоваться самодельными электроудлинителями;
- 7) не обертывать электролампы горючими материалами (тканью, бумагой и т. д.);
- 8) не передвигать и не переустанавливать включенные электроприборы (если они для этого не предназначены);
- 9) не вешать одежду на электровыключатели, электророзетки, открытые участки электропроводов;
- 10) не пользоваться электроудлинителями и электропроводкой с поврежденной изоляцией.

2. При обращении с газовыми приборами:

- 1) не располагать горючие предметы и вещи в непосредственной близости от газовой колонки или газовой плиты;

2) не ставить возле газовой плиты или колонки газовые баллончики, емкости с краской, бензином, керосином;

3) при запахе газа вызвать газовую службу по телефону 104, открыть окна и форточки для проветривания помещения.

3. При обращении с отопительными печами:

1) не располагать горючие предметы и вещи в непосредственной близости от отопительной печи;

2) не ставить возле отопительной печи газовые баллончики, емкости с краской, бензином, керосином;

3) не оставлять отопительную печь без присмотра;

4) не оставлять без присмотра маленьких детей;

5) хранить в недоступном месте спички, свечи, зажигалки и т. д. При наличии маленьких детей электророзетки снабдить специальными токонепроницаемыми заглушками;

6) постараться спрятать все электропровода или хорошо их изолировать;

7) при возникновении пожара немедленно сообщить в пожарную охрану по телефону 101;

8) при наличии пострадавших вызвать медицинскую службу по телефону 103;

9) на случай пожара иметь универсальный или порошковый огнетушитель, войлок и песок в ведре или иной емкости.

Соблюдение вышеперечисленных правил пожарной безопасности – в ваших интересах.

Симптомами отравления являются:

1) тошнота, рвота, понос;

2) боль в груди или животе;

3) нарушение дыхания;

4) потливость;

5) повышенное слюноотделение;

6) потеря сознания;

7) мышечные подергивания;

8) судороги;

9) ожоги вокруг губ, на языке или на коже;

10) кожа может иметь неестественный цвет, быть раздраженной, иметь ранки, пятна.

Меры профилактики отравлений в быту:

1) средства бытовой химии, даже если это обычный стиральный порошок или сода, следует хранить обязательно отдельно от любых пищевых продуктов, в недоступных для детей местах;

2) на каждой бутылке или коробке обязательно должна быть этикетка;

3) перед применением какого-либо средства нужно внимательно прочитать все рекомендации (особенно тщательно – при работе с ядохимикатами);

4) жидкие вещества (химикаты) следует переливать, обязательно пользуясь воронкой, а пересыпать сыпучие – ложкой;

5) надо беречь глаза от попадания в них брызг или мелкого порошка (стирального тоже);

6) воронку или ложку после употребления следует вымыть и высушить;

7) все работы с ядохимикатами производить в специальной одежде (халате, фартуке, комбинезоне), надевать резиновые перчатки;

8) рекомендуется пользоваться защитными очками;

9) после работы выстирать рабочую одежду;

10) оставшиеся ядохимикаты нельзя выливать в озеро, реку или дома в раковину, их надо закопать в землю, в отдаленном от жилья месте;

11) при обработке химикатами (дихлофосом, хлорофосом) помещения надо удалить из него пищевые продукты, домашних животных и птиц, аквариумы;

12) при отравлении препаратами бытовой химии необходимо немедленно вызвать врача (скорую помощь).

5.2. Отравления. Причины отравлений. Профилактика отравлений. Угарный газ

Первое место занимают пищевые отравления нитратными овощами, фруктами (обработанными ядохимикатами при их выращивании с целью защиты от вредителей – плодовых жук, тли, белокрылок и пр.), продуктами с ГМО (генетически модифицированными образованиями), алкогольными напитками (пивом, самогонкой и др.), питьевой водой (некипяченой и не фильтрованной), грибами, собранными в лесу, и т. д.

Ядом является любое вещество, которое, попадая в организм, вызывает отравление, заболевание или смерть.

При отравлении угарным газом или выхлопными газами автомобиля следует:

1) изолировать пострадавшего от воздействия газа;

2) вынести пострадавшего на свежий воздух;

3) вызвать скорую помощь и помочь пострадавшему принять удобное положение до ее прибытия;

4) следить за признаками жизни (дыханием);

5) при остановке дыхания быть готовым провести искусственную вентиляцию легких.

5.3. Экстремальные ситуации аварийного характера на городском транспорте

Интенсивность транспортных потоков в городе, не всегда достаточно высокая квалификация водителей, недисциплинированность участников дорожного движения и ряд других обстоятельств создают предпосылки возникновения экстремальных ситуаций аварийного характера.

Городской транспорт – наиболее многочисленный и наиболее аварийный. По магистралям и улицам города непрерывными потоками совершаются перевозки грузов и людей. Участвуют в этом потоке и легковые машины, технически исправные и с дефектами, управляемые профессионалами и водителями-любителями с различным опытом и ответственностью за свои действия, с разнообразными спектрами психического состояния и здоровья.

Нередки случаи лихачества, грубого нарушения правил дорожного движения (ПДД) и откровенного автохулиганства, а также управления автотранспортом в состоянии алкогольного опьянения. Следует учитывать также и то, что состояние автодорожного полотна большинства улиц оставляет желать лучшего.

Автотранспорт в настоящее время стал наиболее опасным. По данным ГУБДД по республике за 2010 год произошло 5094 случаев дорожно-транспортных происшествий. Погибло 1000 человек, ранены 5680 человек.

Жертвами аварий на транспорте становятся водители, пассажиры и пешеходы. По статистике до 65% пострадавших погибает еще на месте происшествия, причем более 2/3 из них – внутри автомашины.

Чаще всего школьники выступают в роли пешеходов. Чтобы до минимума сократить ДТП и травматизм среди пешеходов-школьников, необходимо выполнять следующие правила безопасности поведения на дорогах.

Запомни!



Красный сигнал светофора ЗАПРЕЩАЮЩИЙ



Желтый сигнал светофора ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЙ



Зеленый сигнал светофора РАЗРЕШАЮЩИЙ

Пешеходы-школьники! Всегда выполняйте правила!

- Прежде чем перейти дорогу, необходимо внимательно осмотреть проезжую часть. Сначала посмотрите налево, а потом направо. Убедитесь в отсутствии поблизости транспортных средств и быстро перейдите дорогу.
- Никогда не идите на красный сигнал светофора.
- Нельзя неожиданно выходить (выбегать) на проезжую часть из-за преграды.
- Недопустимо преодоление проезжей части бегом, поскольку во время бега взгляд направлен вперед и человек не может контролировать обстановку вокруг.
- Нельзя отвлекаться разговорами при переходе через дорогу, оглядываться назад. Нужно быть собранным и внимательным.
- Нельзя задерживаться на проезжей части дороги, даже если вы что-то уронили.
- Переходить дорогу нужно только в установленном месте, а не по кратчайшему пути.
- Не пытайтесь перебежать дорогу перед близко идущим транспортом.
- Оценивайте степень опасности до выхода на дорогу.
- Будьте предельно внимательны на дороге в условиях неблагоприятной погоды и плохой видимости.
- Старайтесь переходить улицу в группе.
- Пользуйтесь подземными и наземными переходами.

Нельзя!

- Передвигаться по проезжей части дороги в запрещенном месте.
- Идти на запрещающий сигнал светофора.
- Останавливаться на проезжей части дороги.
- Ожидать транспорт в неразрешенных местах.
- Играть на дороге.

Довольно часто школьники попадают в ДТП в качестве пассажиров автотранспортных средств. Для выживания в этих ситуациях соблюдайте следующие правила.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ОБЩЕСТВЕННОМ АВТОТРАНСПОРТЕ

Необходимо неукоснительно соблюдать правила:

- 1) при пользовании общественным (и других видов) транспортом не высовывайтесь из окна и держитесь за поручни;

- 2) при ожидании автобуса (трамвая, троллейбуса) на остановке не приближайтесь к транспорту ближе, чем на 0,5 м;
- 3) когда машина (автобус, троллейбус) подходит к остановке, не спешите встать в первом ряду;
- 4) войдя в транспорт, не задерживайтесь на подножке, проходите в салон;
- 5) выйдя из транспорта на тротуар, дождитесь, когда автобус, троллейбус или трамвай отъедет, и только после этого начинайте переход улицы.

Во время аварии

- 1) сохраняйте самообладание в любой ситуации;
- 2) пассажиры должны быстро сгруппироваться. Лечь на пол или на сиденье, защитить голову руками, накрыть детей своим телом, напрячь мышцы;
- 3) покиньте автомобиль только после полной его остановки;
- 4) не покидайте автомобиль в процессе движения из-за высокой вероятности травмирования или гибели;
- 5) после аварии быстро оцените обстановку, положение транспортного средства, наличие реальных факторов опасности;
- 6) определите степень травмирования и состояние всех участников ДТП;
- 7) постарайтесь самостоятельно выбраться из автомобиля и помочь всем пострадавшим покинуть автомобиль. В случае невозможности это сделать, успокойтесь, не делайте резких движений, примите оптимальную позу, позовите на помощь, ждите спасателей;
- 8) покиньте автомобиль через двери, окна, люки. Если вам мешают стекла, их нужно разбить;
- 9) отойдите на безопасное расстояние от места ЧС.

5.4. Безопасность на воде

Лето – прекрасная пора для отдыха. И чтобы с пользой для себя и для своего здоровья отдохнуть у воды, надо научиться общаться с водой, уметь плавать, хорошо запомнить и выполнять правила поведения на воде.

Купаться в воде длительное время нельзя – можно легко простудиться. Если вы чувствуете озноб, немедленно выходите из воды и сделайте короткую, но энергичную пробежку по берегу.

Продолжительность купания зависит от температуры воздуха и воды, от влажности воздуха и силы ветра. Наиболее благоприятные условия

купания – ясная безветренная погода, температура воздуха $+25^{\circ}\text{C}$ и более. Начинать купание следует при температуре воды не ниже $+18^{\circ}\text{C}$.

Таблица.

Температура воды, $^{\circ}\text{C}$	Время купания, мин.
18	6–8
20	10–12
Выше 20	До 15

Рекомендуется купаться не ранее, чем через 1,5 часа после еды. Лучше всего купаться на детских пляжах: они хорошо оборудованы и обеспечены необходимыми средствами для предупреждения несчастных случаев. Не забывайте, что детям разрешается купаться только в присутствии взрослых.

Каждый житель города или сельской местности должен знать особенности и опасные места водоемов, в которых они купаются.

Безопасность детей на воде достигается правильным выбором и оборудовани­ем места купания, хорошей организацией купания, систематической разъяснительной работой с детьми о правилах поведения на воде и соблюдением мер предосторожности.

Перед открытием лагеря и купального сезона дно акватории обследуется водолазами и очищается от опасных предметов. Обследование дна является обязанностью организации, которой принадлежит пляж, место купания.

На территории пляжа оборудуется медицинский пункт, устанавливаются грибки и навесы для защиты от солнца.

Открытие пляжа разрешается только после проверки его специально созданной администрацией комиссией с участием представителей ОСВОДа и спасательной службы. После проверки составляется специальный акт.

Ответственность за безопасность детей во время купания возлагается на инструктора по плаванию и спасению.

Купание детей разрешается группами не более 10 человек и продолжительностью 10 минут. Купающиеся выстраиваются в линейку, не сходя с места, складывают перед собой одежду и обувь. Руководитель проводит перекличку. По окончании купания и одевания, необходимо повторно провести перекличку и проверить, вся ли одежда разобрана.

Купание детей, не умеющих плавать. Купание таких детей организует и контролирует руководитель оздоровительного лагеря или детского учреждения.

Помните!

- купаться можно только в разрешенных местах и в присутствии взрослых;
- нельзя нырять в незнакомых местах – на дне могут оказаться притопленные бревна, камни, коряги;
- не следует купаться в заболоченных местах и там, где есть водоросли или тина;
- ни в коем случае не плавать на надувных матрацах, автомобильных камерах, надувных игрушках – подручное средство может оказаться неисправным, порваться, человек может внезапно оказаться в воде, а это очень опасно даже для умеющих хорошо плавать.

Меры безопасности при катании на лодках

Катание на гребных и моторных лодках (катерах) проводится только под руководством взрослых. К управлению лодками допускаются лица, имеющие специальные права на самостоятельное управление плавательными средствами.

При катании запрещается:

- перегружать катер, лодку сверх установленной нормы;
- пользоваться лодкой детям до 16 лет без сопровождения взрослых;
- кататься в вечернее и ночное время.

Действия утопающего при самоспасании

Чтобы избежать несчастного случая, необходимо объяснить ребенку правила поведения на воде, научить его действовать в трудных ситуациях.

При падении в воду следует вести себя спокойно, не поддаваться панике, стараться спастись самому, что возможно только при сохранении спокойствия.

Оказавшись в воде, следует набрать в легкие как можно больше воздуха и стараться принять вертикальное положение. Нельзя делать резких движений, так как колебания воды в таком случае усилятся, дыхание ускорится и увеличится риск захлебнуться водой.

Следует дышать глубже и как можно дольше удерживать воздух в легких, это создает большую плавучесть. Можно задерживать воздух в легких более чем на 30 секунд.

ГЛАВА 6. ОПАСНОСТИ НА ПРИРОДЕ

6.1. Экстремальные ситуации в природных условиях.

Автономное существование, безопасность, умения и навыки

При экстремальной ситуации в природных условиях человек или группа людей вынуждены вести автономное существование.

Автономное существование – это существование одного человека или группы людей, волей случая оказавшихся в критическом положении, один на один с природой.

Очень сложным и весьма трудным бывает вынужденное автономное существование, когда один на один с природой оказываются случайно, обычно при авариях транспортных средств, люди, не подготовленные к таким моментам жизни.

В условиях автономного существования главной задачей является выживание, для чего необходимо подавить страх, оказать взаимопомощь (самопомощь), спасти имущество и снаряжение, подготовить временное укрытие, проанализировать обстановку (установить связь, сориентироваться, выработать план выживания), добыть пищу и воду, подготовить сигнальные средства.

Важным условием выживания в условиях автономного существования являются действия человека или группы людей по сохранению жизни и здоровья.

Первое действие – это сооружение укрытия. Временным укрытием могут служить тент, плащ-палатка, снежные ямы и пещеры, шалаш из веток и других вспомогательных средств. Рядом с укрытием для приготовления пищи, обогрева, сушки одежды разводится костер.

Типы костров: нодья, звезда, шалаш, колодец и др. Лучше всего разгораются сухие ветки, сложенные в кучу в виде шалаша. Огонь можно добыть с помощью луба, корней сухих деревьев и палочки или бечевы, но лучше всего дают искру удары камня о камень (камень должен быть осколком гранита, так как камни меловых отложений – мягкие, искру не дают). Искру можно получить ударами стали о сталь или твердого камня о сталь.

При разведении костра надо принять меры по недопущению пожара, для этого его надо разводить на подготовленной, очищенной площадке, вдали от деревьев (особенно сухих) и желательно на возвышенном, открытом месте.

При таких условиях костер легче обнаружить с летающих самолетов, вертолетов и даже со спутников специального назначения (входящих в международную систему спасения при авариях на воде и суше).

Чтобы костер был обнаружен с воздуха, надо устроить дымление костра путем подбрасывания в разгоревшийся костер сырых веток с листьями (или хвоей) или зеленой травы. Также надо учесть, что в хорошую, ясную и безветренную погоду дым от костра поднимается столбом и при наличии ветра на высоте (даже слабого) дым «ложится». Если стоит пасмурная погода, с небольшим ветром, то дым от костра будет «ложиться» сразу и стелиться над землей. В случае пасмурной, безветренной погоды дым будет стелиться вокруг костра, создавая весьма неприятные моменты для человека или людей, находящихся у костра, – начнет «есть» глаза, и они будут слезиться.

При таких условиях можно получить отравление угарным газом и продуктами (компонентами) горения. При горении березы, например, идет черный дым, особенно от больших, толстых веток, но береза дает много жара, ее головешки тлеют долго. Это относится и к другим твердым породам – дубу, клену, лиственнице и т.д. Липа, осина, ель, сосна сгорают быстро, дают меньше жара, а головешки быстро прогорают. От липы хорошо использовать луб (лыко) – кору нижнего слоя. От липы (и сухой, и сырой) кора отстает лучше, чем от других пород, и она отходит вдоль ствола, а у березы – поперек (так называемая береста).

Учитывая все вышеизложенное, костер нужно разжигать на возвышенном месте или на склоне, тогда дым от костра будет не «кружиться» вокруг него, создавая вам неудобства в пасмурную тихую погоду, а опускаться вниз по склону.

Для обеспечения пищей, подавления голода можно в качестве еды использовать молодые ветки и листья деревьев (липы, орешника и т. д.), кустарников, а также растения (только неядовитые). К ядовитым растениям относятся белена, цикута, волчья ягода, волчье лыко, вороний глаз и др. Многие ягоды, как и растения, обладают лекарственными свойствами, необходимо только знать, какие именно. Ядовитые ягоды и растения могут вызвать тяжелые отравления.

Для утоления жажды (питья воды) также можно использовать неядовитые растения с сочными листьями и ягоды, а также молодые ветки деревьев. Это в случае отсутствия запасов и природных источников воды – родников, ключей, рек, озер, прудов, а также атмосферных осадков (дождя, снега, росы, инея, льда). Поиск воды может осуществляться с помощью лозы, биорамки, по наличию сырой почвы и пышной, буйной растительности. Обеззараживание воды осуществляется с помощью фильтров, серебра, таблеток пантоцида (1–2 таблетки на 1 л воды, выдержать 30 мин.), йода (8–10 капель на 1 л), путем кипячения.

Для еды можно использовать молодые съедобные грибы, предварительно прожарив их над костром или углями, головешками по типу шашлыка, нанизав их на сырую ветку. Кстати, из сырых крупных веток можно получить горячий витаминный чай. Для этого необходимо сырые ветки держать над костром наклонно – толстый конец ветки над костром, а тонкий над какой-либо емкостью – кружкой, чашкой или обычным полиэтиленовым пакетом. Из-под коры сырой ветки будет выделяться вода и стекать вниз. Для этой цели лучше подходят деревья мягких пород – липа, ива, верба и ветла. Больше всего воды дают ива и ветла, верба. Если растут верба, ива и ветла, это первый признак близкого залегания грунтовых вод.

Если при поиске грибов вам попадутся ядовитые (мухомор, лисички, опята (ложные – оба вида), бледные поганки), не срывайте их – они поедаются лесными животными (мухомор в небольших количествах едят лось, олень (очевидно, для лечения от глистов)).

Если в месте аварии имеются водоемы (река, озеро), то можно организовать рыбную ловлю с помощью веток – удилище из древесного лыка, а в качестве блесны использовать пуговицу, булавку, любой блестящий мелкий предмет.

Для охоты на птиц можно изготовить из веток или лыка ловушку – клетку с захлопывающейся «дверцей».

Природным перевязочным материалом (при получении травм в случае аварии транспортного средства) являются мох, сухая трава, мелко надранное тонкое лыко липы, березы, ивы, вербы, ветлы и т. д.

Если до ближайших населенных пунктов, дорог и рек далеко, то обосноваться надо основательно, при этом сразу после разведения костра или нескольких костров выложить ветками деревьев знак SOS, а если имеется снег, то вытоптать знак SOS и обозначить ветками.

Ночью применяются несколько костров (бездымных и огневых), также расположенных в виде знака SOS.

При наличии сигнальных патронов ПСНД днем применяются патроны с ярко-оранжевым дымом, а ночью – с ярко-малиновым огнем.

Если нет поляны, то вырубается (выламывается) кустарник в виде знака SOS.

Размер знаков должен быть порядка 6×1 м – $6 \times 1,5$ м; в шагах взрослого человека это будет примерно 7×2 шага или 7×3 шага.

Знак можно выложить из кусков материи желтого или оранжевого цвета – они хорошо видны издали.

В случае движения в сторону населенного пункта или дороги (трассы) необходимо уметь ориентироваться на местности. В Северном полушарии направление на север можно определить, став в полдень спиной к солнцу (в полдень – солнце в зените). Тень укажет направление на север, слева будет запад, справа – восток. Местный полдень можно

определить с помощью вертикального шеста длиной 0,5-1 м по наименьшей длине тени от него на поверхности земли.

Нужно помнить, что в 6–7 ч утра солнце на востоке, а в 7 ч вечера на западе (в зависимости от времени года и расположение солнца будет несколько иным, например восход солнца летом – в 5 утра, а заход – в 8–9 ч вечера).

Направление на юг можно определить по большому скоплению (наплыву) смолы на соответствующей югу стороне ствола хвойного дерева. В оврагах снег тает на южных склонах быстрее. Шире годовичные кольца на пнях на южной стороне, мох нарастает больше на северной стороне дерева. Определить юг и север можно также по муравейникам, пологая сторона которых обращена на юг. Грибы обычно растут с северной стороны дерева. После ориентирования на местности и определения своего местонахождения следует избрать маршрут выхода к населенному пункту или транспортной магистрали.

При движении и переходе через замерзшие водоемы необходимо быть предельно осторожным, так как толщина льда в озере (тем более на реке) бывает неравномерной по краям и в средних местах.

На озере лед может быть тоньше над выбивающимися из-под земли ключами, а на реке лед тоньше над быстрым течением.

Переход через замерзшие водоемы допускается зимой при толщине льда 4–5 см, осенью и весной – не меньше 10 см. Наиболее прочен прозрачный лед с синеватым или зеленоватым оттенком, менее надежен бело-матовый с желтизной, крайне опасен рыхлый, ноздреватый.

Чтобы не провалиться под лед при движении и переходе, следует учитывать и делать следующее:

1) если лед под вами затрещал или начал ломаться, быстрее возвращайтесь скользящим шагом или ползком к берегу;

2) всегда выходите на лед с палкой в руке и с отверткой или ножом в кармане. Эти предметы помогают выбраться из полыньи или провала;

3) если несете на себе груз, то груз лучше снять перед выходом на лед и закрепить его на двух больших ветках, концы которых держать в обеих руках, т. е. сделать подобие саней;

4) идти по льду большой группе людей можно лишь при толщине льда в 7–9 см (это ширина ладони взрослого человека), причем каждый человек из группы должен идти на расстоянии 5–6 м друг от друга;

5) нельзя прыгать на льду и топтать, проверяя его прочность, особенно в зоне быстрого течения или выхода ключа из-под земли;

6) переходить замерзший водоем на лыжах и с грузом весьма рискованно, груз лучше закрепить на лыжах, а палки использовать как средство тяги, закрепив их на лыжах.

Если лед сломался под вашей тяжестью, следует:

- 1) избавиться от тяжелых, сковывающих движение вещей;
- 2) выбираться на лед в месте, где произошло падение (лед может проломиться при вашем падении, когда вы поскользнулись);
- 3) не терять времени на освобождение от одежды, так как в первые минуты, до полного намокания, она удерживает человека на поверхности;
- 4) вылезать на лед методом «вкручивания шурупа», т. е. перекачиваясь со спины на живот;
- 5) втыкать в лед острые предметы (нож), подтягиваясь к ним;
- 6) удаляться от пробитой полыньи ползком по собственным следам.

При наличии компаса (например, на часах) можно им пользоваться, но надо учитывать, что в каждой местности есть определенные поправки на магнитное склонение (у летчиков на полетных картах такие данные есть); то же относится и к большому компасу. Поэтому показания компасов нужно уточнять по положению солнца и другим ориентирам. Ночью можно ориентироваться по звездам, для этого надо определить положение крупных звезд (Полярной звезды, Большой Медведицы и т. д.). Если предстоит идти несколько дней, то на месте аварии надо предварительно сориентироваться по солнцу, мхам, муравейникам и переночевать на месте, а двигаться начать по всем определенным признакам рано утром, с рассветом.

Учитывая нынешнее состояние транспортных средств всех видов (самолетов, вертолетов, автомашин, вездеходов), перед использованием ими следует заготовить заранее все необходимое и в первую очередь медицинскую аптечку в минимальном наборе, нож (охотничий или кухонный) и т. д.

Главное – в любой, самой сложной ситуации не терять самообладания, веры в свои силы, свой разум и свою удачу.

7.1. Государственная система Гражданской защиты

До 2010 года в Кыргызской Республике существовало две системы защиты населения и территорий в чрезвычайных ситуациях: Гражданская оборона (ГО) – система защиты в чрезвычайных ситуациях военного времени и Единая государственная система по предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера (ЕГСЧС).

Анализ нормативного правового обеспечения и деятельности этих двух систем показал, что, в сущности, эти две системы дублируют друг друга. У них одни и те же органы управления, одни и те же силы и средства, одни и те же способы и методы защиты.

Гражданская оборона на сегодняшний день потеряла свою актуальность, многие ее положения устарели.

Единая государственная система по предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера не получила должного развития и направлена лишь на чрезвычайные ситуации мирного характера.

В целях исключения дублирования в нормативном правовом обеспечении и деятельности двух систем защиты возникла необходимость создания новой универсальной комплексной системы защиты населения и территорий в чрезвычайных ситуациях как мирного, так и военного характера.

На основе объединения предназначения, функций и задач выше-названных систем, а также положений двух законов «О гражданской обороне» и «О защите населения и территорий в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера» разработан закон «О гражданской защите». Процесс объединения двух систем носит организационный характер и не требует дополнительных финансовых средств.

В настоящее время создана **Государственная система Гражданской защиты (ГСГЗ)** – общегосударственная система, элементами которой являются органы управления, силы и средства государственных органов, органов местного самоуправления, общественных объединений и добровольных организаций Кыргызской Республики, выполняющая функции по защите населения и территорий в чрезвычайных ситуациях в мирное и военное время.

ГСГЗ является подсистемой системы национальной безопасности Кыргызской Республики.

❖ Основные задачи Государственной системы Гражданской защиты:

- разработка и реализация правовых норм по обеспечению защиты населения и территорий в чрезвычайных ситуациях;
- осуществление целевых и научно-технических программ, направленных на предупреждение чрезвычайных ситуаций и повышение устойчивости функционирования объектов производственного и социального назначения в чрезвычайных ситуациях;
- обеспечение готовности органов управления Гражданской защиты, сил и средств государственных органов и органов местного самоуправления;
- сбор, обработка, обмен и предоставление информации в области Гражданской защиты;
- подготовка и повышение квалификации руководителей и сотрудников государственных органов и органов местного самоуправления всех уровней;
- обучение населения действиям в чрезвычайных ситуациях;
- прогнозирование и оценка социально-экономических последствий чрезвычайных ситуаций;
- проведение мероприятий по предупреждению чрезвычайных ситуаций;
- создание финансовых и материальных резервов для ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций;
- осуществление государственной экспертизы промышленной безопасности, противопожарного надзора и контроля в области Гражданской защиты;
- ликвидация последствий чрезвычайных ситуаций;
- эвакуация населения, материальных и культурных ценностей в безопасные районы;
- восстановление коммунально-технических служб и коммуникаций;
- осуществление мероприятий по оказанию медицинской помощи, жизнеобеспечению населения;
- международное сотрудничество в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций;
- создание и поддержание в готовности убежищ и противорадиационных укрытий, запасных пунктов управления, систем связи и оповещения для своевременного доведения до населения сигналов об опасности, возникающей в мирное и военное время;
- защита сельскохозяйственных животных, растений, продовольствия, пищевого сырья, фуража, водоемисточников и систем водоснабжения в чрезвычайных ситуациях;

- проведение аварийно-спасательных и других неотложных работ в чрезвычайных ситуациях;
- обнаружение и обозначение районов, подвергшихся радиоактивному, химическому, биологическому и иному заражению;
- проведение мероприятий по обеззараживанию населения, техники, зданий и других объектов;
- проведение мероприятий по световой и другим видам маскировки;
- осуществление исследований по оценке риска для населения и территорий от возможных чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;
- проведение других мероприятий.

Организация и ведение Гражданской защиты являются одними из важнейших функций государства, составной частью обеспечения национальной безопасности Кыргызской Республики. Гражданская защита организуется и ведется в Кыргызской Республике по территориально-производственному принципу.

Планирование и осуществление мероприятий по Гражданской защите проводятся органами управления Гражданской защиты с учетом экономических, природных и иных характеристик, особенностей территорий и степени опасности возникновения чрезвычайных ситуаций.

План мероприятий по Гражданской защите определяется Правительством Кыргызской Республики, исходя из принципа необходимой достаточности и использования имеющихся сил и средств.

❖ Мероприятия по Гражданской защите осуществляются силами и средствами государственных органов, местных государственных администраций, органов местного самоуправления и организаций, на территории которых возникла чрезвычайная ситуация.

❖ Подготовка государства к Гражданской защите в военное время осуществляется органами управления Гражданской защиты заблаговременно, в мирное время – с учетом развития вооружения, военной техники и средств защиты населения от опасностей, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий.

❖ Ведение Гражданской защиты в военное время на территории Кыргызской Республики или в отдельных регионах начинается согласно пункту 8 статьи 46 Конституции Кыргызской Республики.

Основные принципы построения и функционирования ГСГЗ

1. Принцип единоначалия.

Персональная ответственность начальников ГЗ всех уровней за ее подготовку и ведение.

2. Территориально-производственный принцип.

ГЗ организуется и ведется на базе объектовых и территориальных структур страны.

3. Принцип единства управления.

Организация руководства ГЗ в соответствии с существующей в стране системой органов государственного управления, управления экономикой и военного управления.

4. Принцип заблаговременности.

Планирование и подготовка мероприятий ГЗ осуществляется до возникновения чрезвычайной ситуации или ее угрозы.

5. Принцип разумной достаточности и дифференцированности.

Необходимая достаточность и максимальная эффективность при выполнении мероприятий ГЗ.

6. Принцип преемственности.

Учет и применение опыта существующих систем защиты населения и территорий в мирное время при выполнении мероприятий ГЗ в военное время.

7. Принцип двойного применения.

Максимальное использование материально-технических средств и объектов ГЗ по двойному назначению.

8. Гражданский принцип.

Каждый гражданин Кыргызской Республики, независимо от убеждений и местонахождения, должен считать своей прямой обязанностью выполнение мероприятий ГЗ.

А также:

- соблюдение баланса жизненно важных интересов личности, общества и государства, их взаимная ответственность;
- соответствие структуры системы государственному устройству Кыргызской Республики и решаемым задачам;
- осуществление деятельности на основе системы приоритетов, концентрации усилий в условиях ограниченных ресурсов на наиболее неотложных, важных и перспективных направлениях работ;
- согласованность основных мероприятий ГЗ с усилиями, принимаемыми в других сферах национальной безопасности;
- постоянный учет возможности сохранения риска возникновения ЧС в условиях как мирного, так и военного времени;
- дифференцированный подход к уровням защиты различных категорий населения, территорий и организаций;
- необходимость противодействия всем видам ЧС, комплексность планирования и проведения мероприятий по их предупреждению и ликвидации;
- поэтапное применение сил и средств;
- интеграция с международными и иностранными системами ГЗ, в том числе сближение отечественной и международной нормативно-правовых баз.

7.2. Функции и структура МЧС КР

Министерство чрезвычайных ситуаций Кыргызской Республики является государственным органом исполнительной власти Кыргызской Республики в области Гражданской защиты, пожарной, атомной и радиационной безопасности и гидрометеорологии.

Целью деятельности Министерства является реализация единой государственной политики в области Гражданской защиты, пожарной, атомной и радиационной безопасности и гидрометеорологии.

Задачами Министерства являются:

- осуществление прогнозирования опасных природных, техногенных процессов и явлений, планирование мероприятий Гражданской защиты;
- предупреждение, проведение превентивных защитных мероприятий от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени;
- организация и проведение поисково-спасательных, аварийно-восстановительных и других неотложных работ, ликвидация последствий чрезвычайных ситуаций, оценка их масштабов.

Функциями Министерства являются:

- осуществление мониторинга опасных природных процессов, прогнозирование их активизации;
- определяет состав сил Гражданской защиты и обеспечивает их готовность к действиям в чрезвычайных ситуациях;
- организует подготовку и обучение руководящего, командно-начальствующего состава Гражданской защиты, должностных лиц органов государственной власти, организаций, учреждений, подготовку населения к действиям в чрезвычайных ситуациях;
- в установленном порядке оснащает аварийно-спасательные формирования, воинские части и учреждения Министерства необходимым оборудованием, механизмами и имуществом;
- участвует в проведении государственной экспертизы проектов генеральных планов населенных пунктов и объектов в части соблюдения требований в области Гражданской защиты;
- поддержание органов управления, сил и формирования Гражданской защиты, государственной противопожарной службы в постоянной готовности к проведению мероприятий по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;
- составление гидрометеорологических и агрометеорологических прогнозов;
- государственное регулирование в области атомной и радиационной безопасности;

– осуществляет экспертную деятельность по подводно-техническим водолазным работам на гидротехнических сооружениях и других водных объектах;

– организует осуществление государственного надзора за соблюдением органами государственного управления Кыргызской Республики, органами местного самоуправления, юридическими и физическими лицами, независимо от форм собственности, требований пожарной безопасности;

– выдает предписание и указания в области Гражданской защиты, являющиеся обязательными для исполнения министерствами и ведомствами, местными государственными администрациями, органами местного самоуправления и иными организациями, независимо от форм собственности;

– организует проведение мероприятий Гражданской защиты;

– создает неприкосновенные запасы материальных ресурсов Гражданской защиты для использования в чрезвычайных ситуациях.

Права Министерства

Министерство, в соответствии с возложенными на него функциями, имеет право:

– привлекать в установленном порядке к ответственности руководителей органов исполнительной власти и местного самоуправления, руководителей хозяйствующих субъектов за нарушения законодательства КР, а также нормативов, правил и стандартов в области Гражданской защиты, гидрометеорологии и пожарной безопасности;

– в случае неисполнения предписаний и указаний в установленном порядке вносить предложения в Правительство Кыргызской Республики и в правоохранительные органы о привлечении к ответственности должностных лиц за нарушения законодательства Кыргызской Республики, а также нормативов, правил и стандартов в области Гражданской защиты, гидрометеорологии и пожарной безопасности и в случае чрезвычайных ситуаций;

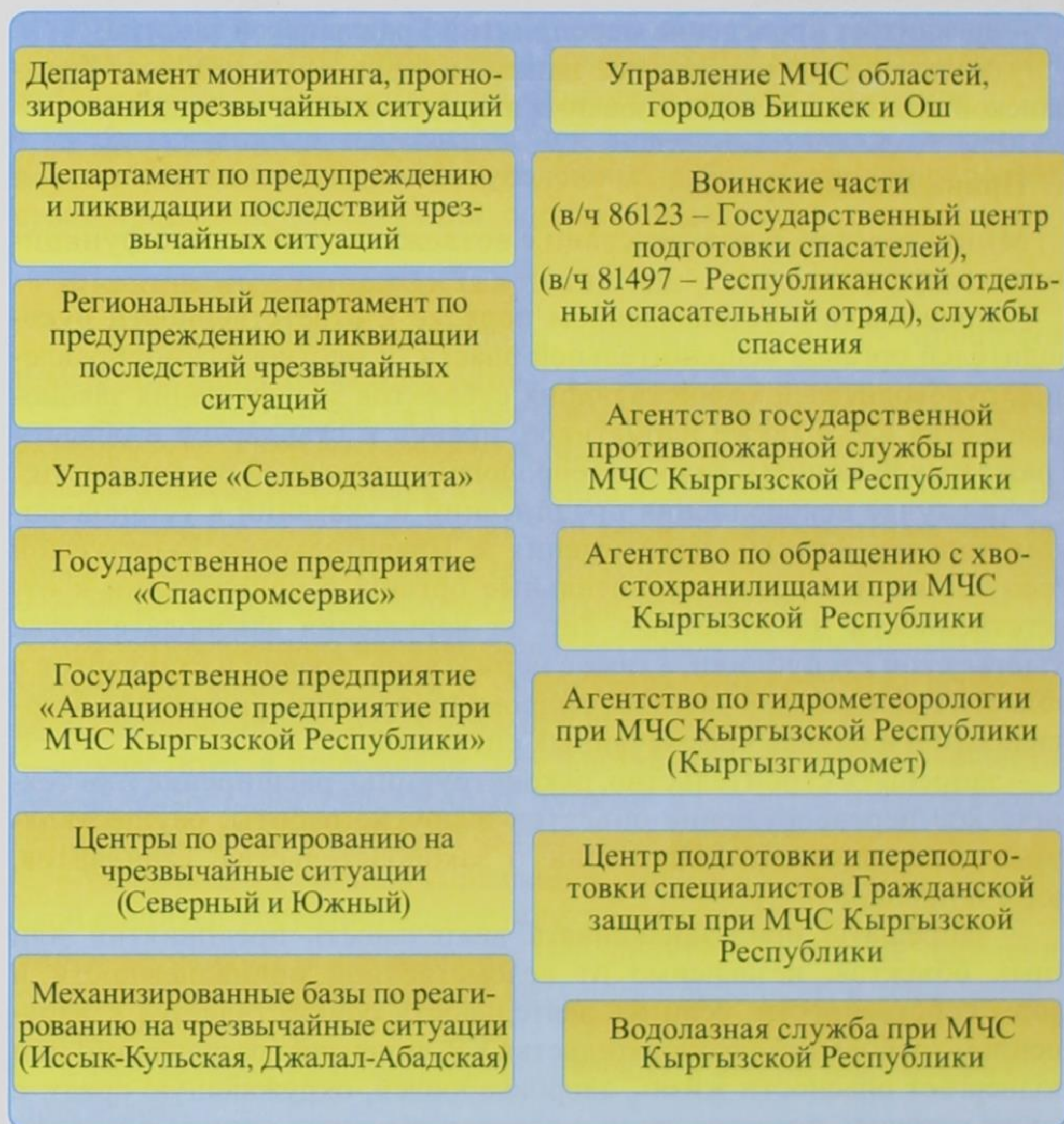
– запрещать строительство, реконструкцию, расширение или техническое перевооружение объектов и другие работы, осуществляемые с нарушением действующего законодательства, стандартов, норм и правил;

– запрещать, приостанавливать деятельность предприятий или иных объектов, независимо от ведомственной принадлежности и форм собственности, если их деятельность осуществляется с нарушением требований законодательства КР, лицензий (разрешений) или подвергает опасности жизнь, здоровье людей, окружающую среду, а также готовить представления в соответствующие органы о прекращении финансирования таких работ;

– страховать от несчастных случаев и гибели сотрудников при поисковых, аварийно-спасательных и восстановительных работах, тушении пожаров, работах, производимых в зонах чрезвычайных ситуаций, и при обследовании опасных природных и техногенных процессов.

Схема управления Министерства чрезвычайных ситуаций Кыргызской Республики

Министерство чрезвычайных ситуаций Кыргызской Республики



ГЛАВА 8. ТЕРРОРИЗМ

8.1. Терроризм

Слово «**terror**», которое сегодня знают все, существует во многих языках мира и в переводе с латинского означает страх, ужас. Именно страх и ужас вызывают у людей действия террористов.

Терроризм относится к числу общечеловеческих проблем и является самой распространенной, фантастически жестокой, живучей, опасной, трудно предсказуемой, постоянно возникающей ЧС социального характера. Он формирует у людей стойкое чувство страха, опасности и незащищенности гораздо сильнее, чем другие ЧС и формы насилия.

Террористические акты приводят к массовым человеческим жертвам, уничтожению духовных и материальных ценностей, они сеют вражду, недоверие, страх, панику, провоцируют конфликты и войны.

Терроризм – это один из способов решения политических, религиозных, национальных, финансовых, криминальных, коммерческих, личных и других проблем отдельными людьми или группой единомышленников.

Террористы совершают взрывы, устраивают пожары, угоняют самолеты, проводят массовые отравления, захватывают заложников, убивают.

Свои безжалостные действия они осуществляют без предупреждения. Жертвами террора чаще всего становятся невинные граждане. В своей деятельности террористы используют новейшие разработки науки и техники, на их вооружении современные компьютеры, системы связи, полиграфическое оборудование, оружие, транспорт. Реальной остается возможность использования террористами оружия массового уничтожения. Не менее опасны террористы-смертники, которые готовы пожертвовать своей жизнью «за идею».

Терроризм сегодня многолик, многообразен, многонационален. Он охватил большинство стран мира. Действия террористов находятся в центре внимания мировой общественности, средств массовой информации, что усиливает у людей чувство уязвимости, незащитности, страха перед лицом террора.

Начиная с середины 19-го века и до наших дней, терроризм из отдельных, редких, эпизодических случаев перешел в разряд массовых, постоянных, реальных угроз. Современный мир наполнен огромным количеством разнообразных террористических групп, сект, фанатов, террористов-одиночек. Террористические акты чаще всего организуются, координируются, проводятся в рамках мировой террористической системы, в которую входят известные террористические организации: «Аль-каида», «Красные кхмеры», «Ирландская республиканская армия», «Тигры освобождения Тамил Элама», «Аум Синрикё», «Красные бригады» и др. Совершенные ими террористические акты конца 20-го начала 21-го века потрясли всю планету и мировое сообщество.

Основным оружием террористов является насилие над личностью. Они не останавливаются ни перед чем для достижения своих целей: убийства, насилие, шантаж, захват заложников, взрывы, поджоги и т. д. Чаще всего террористические акты направлены против мирного населения, при этом страдают дети, старики, женщины. Излюбленными зонами для террора являются места массового скопления людей, транспортные средства, здания.

Профилактику и борьбу с терроризмом ведут практически все страны нашей планеты, для этого созданы специальные международные организации. Весь мир объединяется для борьбы с терроризмом. Только США тратят ежегодно на предотвращение террористических актов около 5 миллиардов долларов.

Наряду с организованной борьбой против терроризма каждый школьник должен знать и выполнять следующие правила предупреждения и поведения в случае угрозы или возникновения террористического акта.

Полезные советы

- Постоянно проявляйте бдительность, держите окружающую обстановку под контролем. В случае возникновения подозрительной ситуации: неадекватное поведение отдельных граждан, подозрительный предмет, прямая угроза – незамедлительно сообщите об этом родителям, учителям, сотрудникам правоохранительных органов.
- Никогда не берите в руки, не открывайте, не разворачивайте подозрительные бесхозные сумки, пакеты, кейсы, портфели, чемоданы. Не наносите по ним удары.
- Не пользуйтесь радиоприборами вблизи подозрительного предмета.

- Не предпринимайте попытку самостоятельно обезвредить подозрительный предмет или доставить его в отделение милиции.
- Не пытайтесь проникнуть на оцепленную, огражденную, охраняемую зону.
- Постарайтесь быстро покинуть опасную зону, вывести из нее сверстников.
- В случае проведения операции специальными службами с применением огнестрельного оружия быстро лягте на землю, укройтесь за забором, стеной здания, деревом, бордюром.
- Если у вас есть информация о готовящемся террористическом акте, незамедлительно сообщите об этом родителям, учителям, в милицию, спасателям.
- Если у вас в руках оказался фотоаппарат, кино- и видеокамера, постарайтесь зафиксировать на пленке максимально возможное количество информации.
- В случае возникновения террористического акта незамедлительно окажите доврачебную помощь пострадавшим, вызовите скорую помощь, милицию, спасателей.

Полезные советы

1. Выполняйте команды террористов, не пытайтесь вставать и покинуть свое место.
2. Не делайте резких движений, не шарьте в карманах, сумке и т. д.
3. Не впадайте в панику, не кричите, не плачьте.
4. Постарайтесь запомнить число террористов, кто главный, какое у них оружие и т. д.
5. Верьте, что вас спасут.

ГЛАВА 9. ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ

Взрывы, пожары, землетрясения, наводнения, оползни, сели, паводки, аварии на транспорте, массовые инфекционные заболевания и другие виды чрезвычайных ситуаций приводят, как правило, к многочисленным жертвам.

Первая медицинская помощь оказывается на месте поражения, а ее вид определяется характером повреждений, состоянием пострадавшего и конкретной обстановкой в зоне чрезвычайной ситуации.

При сильном артериальном кровотечении из поврежденных конечностей для его остановки отведено всего 30 секунд, чтобы не допустить несовместимой с жизнью кровопотери. Секунды и минуты решают для потерпевшего извечный вопрос «быть или не быть?».

При авариях, катастрофах, стихийных бедствиях и других чрезвычайных ситуациях массовые поражения могут возникнуть внезапно и одновременно. Огромное количество раненых и пораженных будет нуждаться в первой медицинской помощи. Медицинских сестер и врачей на каждого пострадавшего просто не хватит, да и прибыть в район беды они могут не всегда быстро, как этого требует ситуация. Вот почему немедленная помощь может быть оказана только теми, кто окажется рядом с пострадавшим в порядке взаимопомощи, или самим пострадавшим, если он способен, в порядке самопомощи. Кроме того, любая травма может случиться в быту, во время похода или экскурсии, на отдыхе, в любом самом неподвижном месте.

Поэтому приемами и способами первой медицинской помощи должен владеть каждый человек.

9.1. Осмотр пострадавшего

Важным звеном в общей системе оказания первой помощи (ПП) является осмотр пострадавшего. Его нужно всегда начинать с головы, которая сначала осматривается, а затем прощупывается пальцами рук. Это позволяет выявить наличие кровоподтеков, размягчения костей черепа или трещин. При осмотре лица следует обратить внимание на его цвет. Бледное, потное, холодное лицо, закрытые глаза и открытый рот свидетельствуют о шоковом состоянии. Горячее, крас-

ное лицо говорит о лихорадке. Кровотечение из носа может быть следствием повреждения черепа, носовых костей или кровеносных сосудов носа. Если нос переломан – это легко увидеть. Осмотр глаз производится для обнаружения инородных тел, ран, состояния величины зрачков, их реакции на свет. Наряду с глазами осматриваются ушные раковины, проверяется наличие слуха. Любая вытекающая из ушей жидкость свидетельствует о серьезной травме черепа.

При осмотре ротовой полости особое внимание уделяется повреждениям рта, цвету губ, целостности зубов и челюстных костей. Бледные губы показывают на сердечную недостаточность, а голубоватые – на недостаток кислорода в крови. Выходящая изо рта жидкость кровавого цвета показывает на повреждение внутренних органов, дыхательных и пищеварительных путей. Шею осматривают после расстегивания воротника, при этом проверяют целостность шейного отдела позвоночника, его функцию. Для осмотра спины пострадавшего укладывают на живот или на бок, если такая возможность отсутствует, под спину просовывается рука и производится прощупывание спины. В процессе этой работы определяются места поражения мягких тканей, костей, сосредоточения боли. Особое внимание при осмотре спины следует уделять состоянию позвоночника. При осмотре передней части туловища проверяется целостность ключиц путем нажатия на их среднюю часть, затем пострадавшего просят глубоко вдохнуть: если ребра и грудная клетка не повреждены, то дыхание будет ровным, безболезненным, ритмичным. После осмотра верхней части туловища производится осмотр живота и прощупывание тазового пояса. Визуальный осмотр верхних и нижних конечностей проводится одновременно с пальцевым исследованием возможных мест травмирования. При этом проверяется двигательная функция конечностей, их целостность, чувствительность, наличие или отсутствие деформаций, ссадин, кровотечений.

Осмотр пострадавшего позволяет определить его состояние, выявить наиболее пораженные зоны, наметить пути оказания первой помощи.

- Находясь в пассивном положении, пострадавший неподвижен, не может самостоятельно изменить принятую позу, голова и конечности свешиваются. Такое положение бывает при бессознательном состоянии.

- Вынужденное положение пострадавший принимает для облегчения тяжелого состояния, ослабления болей; например, при поражении легких, плевры он вынужден лежать на пораженной стороне.

- Положение лежа на спине пострадавший принимает преимущественно при болях в животе; при поражении почек некоторые пострадавшие держат ногу (со стороны поражения) согнутой в тазобедренном и коленном суставе, так как при этом боли ослабляются.

- Важным элементом при оказании первой помощи является определение наличия основных признаков жизни.

9.2. Признаки жизни

Наличие дыхания. Его определяют по движению грудной клетки и живота, запотеванию зеркала, приложенного к носу и рту, движению комочка ваты или бинта, поднесенного к ноздрям.

Наличие сердечной деятельности. Его определяют путем прощупывания пульса – толчкообразных, периодических колебаний стенок периферических сосудов. Определить пульс можно на лучевой артерии в нижней трети предплечья, по направлению к большому пальцу, располагающейся под кожей между шиповидным отростком лучевой кости и сухожилием внутренней лучевой мышцы. В тех случаях, когда нельзя исследовать пульс на лучевой артерии, его определяют либо на сонной или височной артерии, либо на ногах: на тыльной артерии стопы и задней берцовой артерии.

Наличие реакции зрачков на свет. Её определяют путем направления на глаз пучка света от любого источника; сужение зрачка свидетельствует о положительной реакции. При дневном свете эта реакция проверяется следующим образом: закрывают глаз рукой на 2–3 минуты, затем быстро убирают руку; если зрачки сужаются, то это свидетельствует о сохранении функций головного мозга.

Отсутствие перечисленных выше признаков жизни является сигналом к немедленному проведению реанимационных мероприятий: искусственное дыхание, непрямой массаж сердца до восстановления признаков жизни.

9.3. Средства для оказания первой медицинской помощи

Аптечка первой помощи. Необходимый набор лекарств и средств для оказания ПП принято называть аптечкой первой помощи. Набор лекарственных препаратов и других средств для оказания ПП должен быть подобран с учетом конкретных условий и предшествующего опыта. Обязательно в аптечке первой помощи должны находиться болеутоляющие, жаропонижающие, противовоспалительные, успокаивающие, антисептические средства, а также перевязочный материал: бинты, вата, бактерицидный лейкопластырь, кровеостанавливающий жгут. В аптечке должны быть ножницы, пинцет, иголка, шприц, прибор для измерения кровяного артериального давления, термометр. В аптечке первой помощи желательно иметь препараты для повышения работоспособности, а также снижения чувства страха и эмоционального напряжения. Аптечку первой помощи необходимо постоянно пополнять новыми лекарствами. При их приобретении следует проверять срок годности, качество упаковки, наличие инструкции по применению.

В зависимости от состояния человека – боль, травма, рана – рекомендованы следующие лекарства для оказания первой помощи.

- Болеутоляющие, жаропонижающие, противовоспалительные средства – аналгин, парацетамол, этазол, нурафен, бальзам «Золотая звезда», мигреновый карандаш.

- Боль в желудке, кишечнике, печени, почках – аллохол, но-шпа, ависан, холосас, папаверин, альмагель.

- Изжога – оксид магния, понос – таксол, запор – бисакодил, препараты листьев сенны, нарушение пищеварения – абонин, панкреатин.

- Воспалительные заболевания – левомицетин, стрептомицин, тетрациклин.

- Гипертония – дибазол, димекарбин, раунатин.

- Гипотония – элеутерококк, настойка китайского лимонника.

- Кашель – мукалтин, пектусин, либексин, тусупрекс.

- Насморк – галазолин, санорин, каметон, интерферон.

- Обморок – нашатырный спирт.

- Обморожение – синтомициновая эмульсия.

- Ожог – витсон, линетол, пантенол, синтомициновая эмульсия.

- Отравление – активированный уголь, сульфит натрия, питьевая сода.

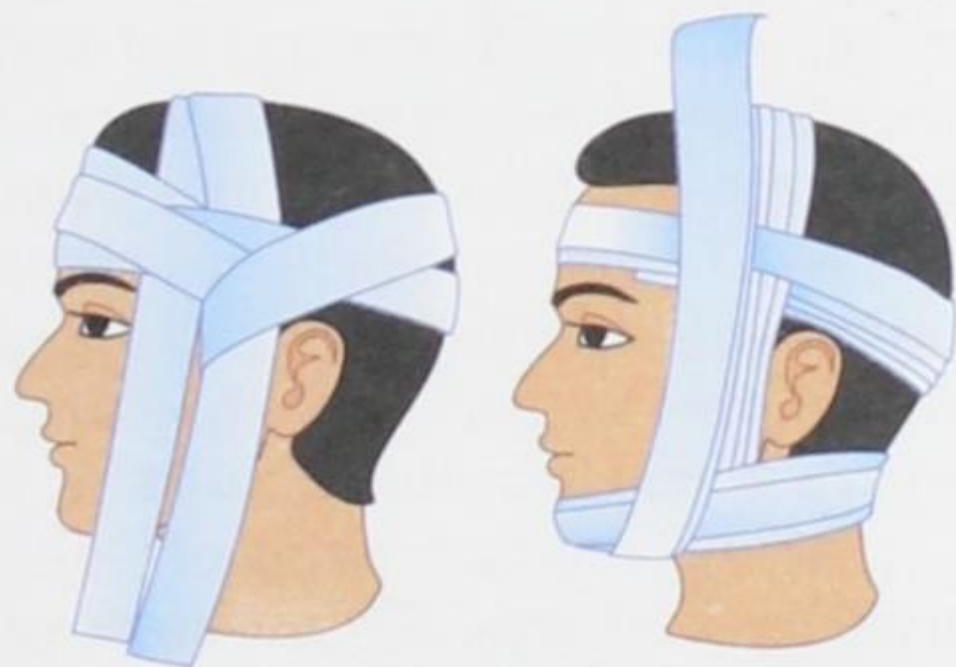
- Стенокардия, боль в сердце – валидол, нитроглицерин, корвалол, валокордин.

- Травмы, раны, ссадины, порезы – жгут для остановки кровотечения, индивидуальный перевязочный пакет, стерильные бинты, салфетки, бактерицидный пластырь, 5%-й раствор йода, 1%-ная бриллиантовая зелень, марганцовокислый калий, перекись водорода, медицинский спирт, фурапласт, клей БФ-6, фурацилиновая и гидрокортизоновая мазь.

- Успокаивающие средства – настойка валерианы, пустырника, пиона, капли Морозова, капли Зеленина, корвалол, валокордин, барбитал-натрий, аминазин.

9.4. Травмы

Это повреждение организма, вызванное внешним воздействием и сопровождаемое нарушением целостности тканей и их функций. Травмы и несчастные случаи – постоянные спутники существования и деятельности человека. Чаще всего они происходят при авариях и катастрофах на транспорте, взрывах и обрушениях на производстве, землетрясениях, бурях и ураганах. Неосторожность, небрежность, отсутствие внимания, пренебрежение правилами техники безопасности во время работы и в быту тоже приводит к большо-



му числу травмированных. Улица сегодня стала местом повышенной опасности. Ушибы головы на стройках получают лишь потому, что пренебрегают использованием защитными касками (шлемами). Поражаются электрическим током из-за того, что забыли обесточить объект работы, не надели защитные перчатки и обувь. Различаются открытые и закрытые повреждения. К закрытым повреждениям относятся вывихи, ушибы, некоторые переломы костей. Вывих это смещение концов костей в суставах относительно друг друга с крушением суставной сумки. Чаще всего случается в плечевом, реже в тазобедренном, голеностопном и локтевом суставах в результате неудачного падения или ушиба. Характеризуется сильной болью, неподвижностью сустава, изменением его формы.

Вывих самостоятельно вправлять нельзя, так как это только усилит страдания потерпевшего и усугубит травму. При вывихе плечевого сустава рука укладывается на косынку или плотно прибинтовывается к телу.

Растяжения и разрывы связок суставов возникают в результате резких и быстрых движений, которые превышают физиологическую подвижность суставов. Чаще всего страдают голеностопный, лучезапястный, коленный суставы. Отмечается резкая болезненность в суставе при движении, отечность, при разрыве связок – кровоподтек. Первая помощь сводится к тугому бинтованию путем наложения давящей повязки, компресса (холодного) и созданию покоя конечности. К наиболее часто встречающимся при чрезвычайных ситуациях и в быту травмам относятся ушибы. Ушибы это повреждение тканей и органов без нарушения целостности кожи и костей. Степень повреждения зависит от силы удара, площади поврежденной поверхности и части тела, ее значимости для организма. Естественно себе представить, что удар молотком по пальцу менее опасен, чем такой же удар по голове. К основным признакам ушибов относится боль, припухлость и кровоподтеки на месте соприкосновения с ранящим объектом. Выбор способов первой помощи зависит от локализации и тяжести повреждения. Ушибленной конечности создается полный покой, придается возвышенное положение, на место ушиба накладывается тугая давящая повязка, можно положить холодный компресс или пузырь со льдом. Внутри для уменьшения боли назначаются обезболивающие средства (таблетки амидопирина с анальгином по 1 таблетке 2-3 раза в день). Очень серьезен по своим последствиям ушиб головы, так как он может сопровождаться сотрясением и ушибом головного мозга. К признакам сотрясения головного мозга относятся: потеря сознания на месте происшествия, возможны тошнота и рвота, замедление пульса.

Пострадавшему создают полный покой, холодный компресс, лед в пузыре на голову. Со всеми возможными предосторожностями больной как можно скорее должен быть направлен в лечебное учреждение.

Для перевозки его кладут спиной на щит, а голову – на мягкую подушку. Чтобы фиксировать шею и голову, на шею накладывают валик-воротник из мягкой ткани. Если ушиб головы сопровождается ранением кожных покровов, то на рану накладываются различные типы повязок в виде «чепца» или «уздечки».

Ушибы грудной клетки чаще всего встречаются при автомобильных авариях и катастрофах, при падениях во время землетрясений, бурь, ураганов и других событий.

Они могут сопровождаться переломами ребер. На месте травмы помимо болей, отека и кровоподтеков при осмотре определяются обломки ребер, которые могут ранить кожный покров и повредить легкие (усиление болей при дыхании, кровохарканье, одышка), не исключено развитие пневмоторакса. Пострадавшему надо придать полусидячее положение, положить на выдохе круговую повязку бинтом или полотенцем, чтобы фиксировать обломки ребер. При открытом пневмотораксе накладывается герметичная повязка.

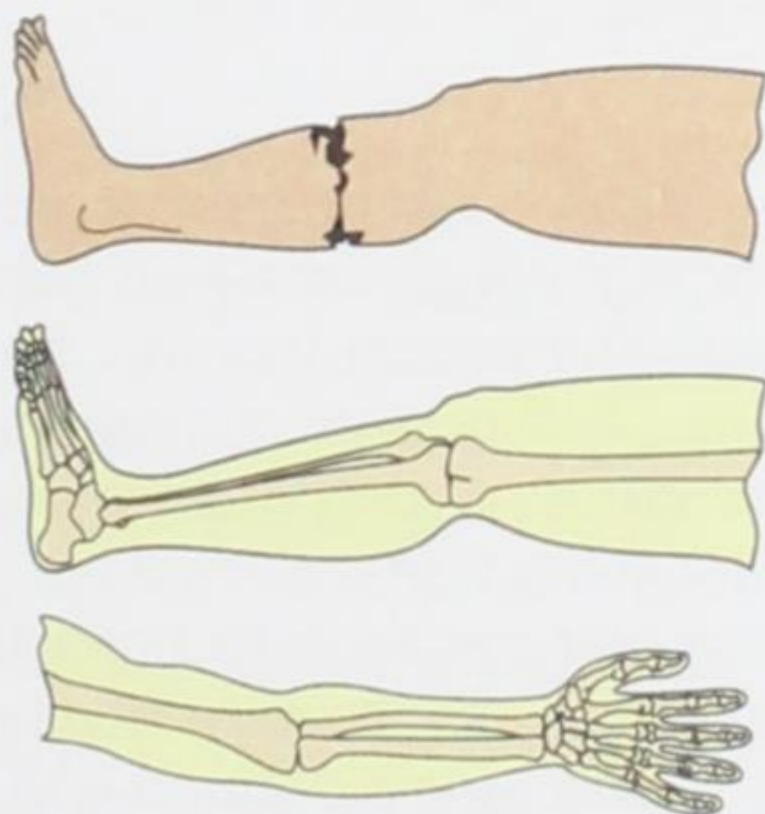
Ушибы суставов характеризуются резкой болезненностью, припухлостью, движение в поврежденном суставе ограничено. Накладывается тугая давящая повязка, и пострадавший должен быть направлен в лечебное учреждение для исключения более серьезного повреждения.

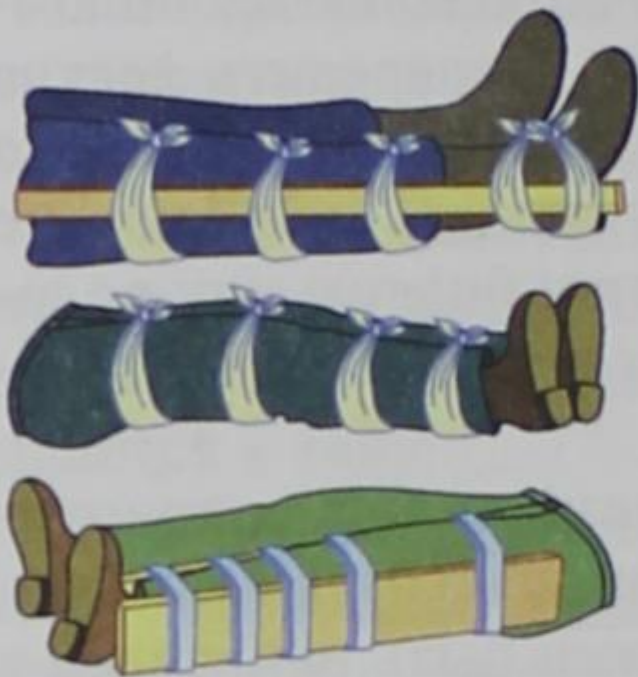
Переломы костей. Переломом называется частичное или полное нарушение целостности кости в результате удара, сжатия, сдавления, перегиба. При полном переломе обломки костей смещаются относительно друг друга, при неполном – на кости образуется трещина. Переломы бывают закрытыми, если кожа над ними не повреждена, и открытыми, с нарушением кожных покровов. Характерными общими признаками переломов костей следует считать сильную боль в момент травмы и после нее, изменение формы и укорочение конечности, и появление подвижности в месте повреждения.

При оказании первой помощи следует стремиться как можно меньше шевелить сломанную ногу или руку, следует обеспечить покой конечности путем наложения шины, изготовленной из подручного материала, или, при наличии, табельной.

Для шины подойдут любые твердые материалы: доски, фанера, палки, ветки и пр. Шинирование конечности только тогда принесет пользу, если будет соблюден принцип обездвиживания трех суставов.

При переломе бедра для создания покоя поврежденной ноге, снаружи, от стопы до подмышечной впадины, прибинтовываются шины, а по внутренней поверхности – от стопы до промежности.





Однако, если уж ничего нет под рукой, можно прибинтовать поврежденную конечность к здоровой. Шинирование верхних конечностей при переломах плеча и костей предплечья делается так. Согнув поврежденную руку в локтевом суставе и подвернув ладонью к груди, накладывают шину от пальцев до противоположного плечевого сустава на спине. Если под рукой шин не имеется, то можно прибинтовать поврежденную руку к туловищу или подвесить ее на косынке, на поднятую полу пиджака.

Все виды шин накладываются на одежду, но они предварительно должны быть обложены ватой и покрыты мягкой тканью.

У пострадавших с открытыми переломами и кровотечением сначала следует наложить жгут или закрутку, на рану – стерильную повязку, и уже только тогда можно накладывать

шину. При переломах костей позвоночника и таза появляется сильная боль, исчезает чувствительность, появляется паралич ног.

На мягких носилках такого больного перевозить нельзя, можно только на твердой гладкой поверхности. Для этой цели используется щит (широкая доска, лист толстой фанеры, дверь, снятая с петель и пр.), который укладывается на носилки. Очень осторожно больного поднимают несколько человек, в один прием, взявшись за одежду по команде. Больного на щите укладывают на спину, несколько разведя ноги в стороны, подложив под колени плотный валик из сложенного одеяла или плотной одежды («поза лягушки»). Человека с переломом шейного отдела позвоночника перевозят на спине с валиком под лопатками. Голову и шею следует закрепить, обложив их по бокам мягкими предметами.

9.5. Рана, ранения

Рана – это повреждение целостности кожных покровов тела, слизистых оболочек в результате механического воздействия. Признаки ранения всегда налицо: боль, расходящиеся края раны и кровотечение. Любая рана должна быть закрыта, так как через нее проникают различные микроорганизмы, способные вызвать гнойные осложнения кожи и подлежащих тканей, внутренних органов. Лечение ссадин, уколов, мелких порезов заключается в смазывании пораженного места 5% раствором йода или 2% раствором бриллиантовой зелени и наложением стерильной повязки. Мелкие раны, царапины, уколы,

порезы можно смачивать клеем БФ-6, обладающим дезинфицирующим свойством. Загрязненную кожу следует очистить кусочками марли, смоченной одеколоном, спиртом или бензином. Нужно хорошо помнить, что ни в коем случае нельзя промывать саму рану.

Для наложения повязок используются как табельные средства, серийно выпускаемые промышленностью (бинты и салфетки стерильные и нестерильные в упаковках, перевязочные пакеты индивидуальные ППИ), так и из подручных материалов (чистые хлопчатобумажные ткани и изделия из них).

Лечение более глубоких и обширных ран в принципе такое же, но такие раны обычно сопровождаются кровотечением. В зависимости от того, какой ранится кровеносный сосуд, различают три вида кровотечений: артериальное, венозное и капиллярное. В зависимости от вида кровотечения применяются различные способы его остановки. При артериальном кровотечении кровь алого цвета, из раны бьет фонтанчик. При венозном кровотечении кровь темного цвета, из раны вытекает маленькой струей. Капиллярное кровотечение характеризуется тем, что кровь просачивается мелкими каплями из поврежденных тканей.

Различаются временные и постоянные способы остановки кровотечения. Первые применяются на месте происшествия в порядке взаимопомощи, вторые – в лечебных учреждениях. Необходимо хорошо знать временные способы остановки кровотечений, к которым относятся: прижатие пальцем кровоточащего сосуда к кости выше места ранения, максимальное сгибание конечности в суставе и наложение жгута или закрутки.

Способ пальцевого прижатия кровоточащего сосуда к кости применяется на короткое время, необходимое для приготовления жгута или давящей повязки. Наиболее легко это сделать там, где артерия проходит вблизи кости или над нею.

Кровотечение из раны головы можно остановить или уменьшить, прижав на стороне ранения височную артерию, которая проходит в 1–1,5 см впереди ушной раковины, где можно легко обнаружить ее пульсацию. При кровотечении из раны, расположенной на шее, прижимают сонную артерию на стороне ранения ниже раны: пульсацию этой артерии можно обнаружить сбоку от трахеи (дыхательного горла).

При расположении раны высоко на плече, вблизи плечевого сустава или в подмышечной области, остановить кровотечение можно прижатием подключичной артерии в ямке над ключицей. В случае кровотечения из средней части плеча сдавливаются пле-



чая артерия, для чего кулак оказывающего помощь помещается в подмышечной впадине и там плотно фиксируется прижатием плеча пораженного к туловищу. При кровотечении из раны в области предплечья плечевую артерию прижимают к плечевой кости у внутренней поверхности двуглавой мышцы четырьмя пальцами руки. Эффективность прижатия проверяют по пульсации лучевой артерии. Кровотечение из кисти следует остановить прижатием лучевой или локтевой артерии. Остановить кровотечение при ранении бедра можно прижатием бедренной артерии, находящейся в верхней части бедра.

При кровотечении из голени следует прижать подколенную артерию обеими руками. Большие пальцы кладут на переднюю поверхность коленного сустава, а остальными пальцами нащупывают артерию в подколенной ямке и прижимают к кости. Следует иметь в виду, что прижатие артерии к кости требует значительных усилий, и пальцы быстро устают. Даже физически очень сильный человек не может это делать более 15–20 мин. На мелкие кровоточащие артерии и вены накладывается давящая повязка: рана закрывается несколькими слоями стерильной марли, бинта или подушечками из индивидуального перевязочного пакета. Поверх стерильной марли кладется слой ваты и накладывается круговая повязка, причем перевязочный материал, плотно прижатый к ране, сдавливает кровеносные сосуды и способствует остановке кровотечения. Однако при сильном кровотечении для его остановки следует наложить жгут. Наложение жгута применяется в основном для крупных сосудов конечностей.

Методика его наложения сводится к следующему:

- придать (по возможности) поврежденной конечности возвышенное положение;
- на обнаженную часть конечности, выше раны, наложить салфетку, сделать несколько ходов бинта или использовать любую другую прокладку (одежду пострадавшего, платок и пр.);
- сильно растянутый жгут наложить на конечность выше раны на прокладку так, чтобы первые 1–2 оборота жгута остановили кровотечение;
- закрепить конец жгута с помощью крючка и цепочки;
- поместить под жгут записку, в которой отметить дату и время наложения жгута;
- на рану наложить асептическую повязку;
- проверить правильность наложения жгута (по прекращению кровотечения, отсутствию пульса на периферических артериях, бледному цвету кожи);
- в зимнее время конечности с наложенным жгутом обернуть ватой, одеждой.

Вместо табельного резинового жгута, который далеко не всег-

да может быть под рукой, может быть использован кусок тряпки, бинта, брючный ремень. Методика наложения жгута-закрутки такая же, как при наложении жгута. Закрутку накладывают выше раны, ее концы завязывают узлом с петлей, в петлю вставляют палочку, с помощью которой закрутку затягивают до прекращения кровотечения и закрепляют бинтом. В случаях, если под рукой ничего нет, то временную остановку кровотечения можно осуществить максимальным сгибанием конечности в суставе.

Необходимо помнить, что жгут может быть использован на срок не более 2 часов, так как в противном случае конечность омертвевает. При первой же возможности жгут снимают. Если нет такой возможности, то через 1,5–2 часа следует немного отпустить жгут на 1–2 мин. до покраснения кожи и снова затянуть.

Венозное и капиллярное кровотечение достаточно успешно останавливается наложением давящей повязки.

После остановки кровотечения кожа вокруг раны обрабатывается раствором йода, бриллиантовой зелени, спиртом, водкой или, в крайнем случае, одеколоном. Ватным или марлевым тампоном, смоченным одной из этих жидкостей, кожу смазывают от края раны. Не следует заливать их в рану, так как это, во-первых, усилит боль, во-вторых, повредит ткани внутри раны и замедлит процесс заживления. Если в ране находится инородное тело, ни в коем случае не следует его извлекать.

После завершения всех манипуляций рана закрывается стерильной повязкой. Стерильная повязка (индивидуальный перевязочный пакет, стерильный бинт, чистый платок, кусок белья, проглаженный горячим утюгом с двух сторон) накладывается, не прикасаясь руками, непосредственно на рану и место, прилегающее к ней.

Мелкие повреждения кожи можно заклеить кусочком бактерицидного липкого пластыря, а поверх его положить еще кусочек лейкопластыря, на 0,5 см шире прежнего с каждой стороны. Такая повязка герметична и хорошо обеспечивает заживление ранки.

После наложения повязки и временной остановки кровотечения пострадавший обязательно направляется в больницу для первичной хирургической обработки раны и окончательной остановки кровотечения.

9.6. Ожоги

Одной из наиболее часто случающихся разновидностей травматических повреждений являются ожоги. Они возникают вследствие попадания на тело горячей жидкости, пламени или соприкосновения кожи с раскаленными предметами. В зависимости от температуры и длительности ее воздействия на кожу образуются ожоги разной степени.

Ожоги первой степени – это повреждения рогового слоя клеток



кожи, которые проявляются покраснением обожженных участков кожи, незначительным отеком и жгучими болями, довольно быстро проходящими.

При ожогах второй степени полностью повреждается роговой слой кожи. Обожженная кожа интенсивно-красного цвета, появляются пузыри, наполненные прозрачной жидкостью, ощущается резкая боль. Ожоги третьей степени образуются при повреждении более глубоких слоев кожи. На коже помимо пузырей образуются корочки-

струпья. Обугливание кожи, подкожной клетчатки и подлежащих тканей, вплоть до костей, типично для ожогов четвертой степени.

Течение и тяжесть ожогов, а также время выздоровления, зависят от происхождения ожога и его степени, площади обожженной поверхности, особенностей оказания первой помощи пострадавшему и многих других обстоятельств. Наиболее тяжело протекают ожоги, вызванные пламенем, так как температура пламени на несколько порядков выше температуры кипения жидкостей.

Необходимо быстро удалить пострадавшего из зоны огня. Если на человеке загорелась одежда, нужно без промедления снять ее или набросить одеяло, пальто, мешок, шинель, тем самым, прекратив к огню доступ воздуха.

После того, как с пострадавшего сбито пламя, на ожоговые раны следует наложить стерильные марлевые или просто чистые повязки из подручного материала. При этом не следует отрывать от обожженной поверхности прилипшую одежду, лучше ее обрезать ножницами.

Пострадавшего с обширными ожогами следует завернуть в чистую свежесвыглаженную простыню. Возникшие пузыри ни в коем случае нельзя прокалывать.



Повязки должны быть сухими, ожоговую поверхность не следует смазывать различными жирами, яичным белком. Этим можно нанести человеку еще больший вред, так как повязки с какими-либо жирами, мазями, маслами, красящими веществами только загрязняют ожоговую поверхность, способствуют развитию нагноения раны. Красящие дезинфицирующие вещества «затемняют» рану, поэтому в случае их применения врачу в больнице трудно определить степень ожога и начать правильное лечение.

9.7. Ожоги химическими веществами

В последние годы в связи с постоянным и широким использованием химических веществ в промышленности, сельском хозяйстве и в быту участились случаи ожогов химическими веществами. Химические ожоги возникают в результате воздействия на кожу и слизистые оболочки концентрированных неорганических и органических кислот, щелочей, фосфора. Некоторые химические соединения на воздухе, при соприкосновении с влагой или другими химическими веществами, легко воспламеняются или взрываются, вызывают термохимические ожоги. Чистый фосфор самовоспламеняется на воздухе, легко прилипает к коже и вызывает также термохимические ожоги.

Бензин, керосин, скипидар, этиловый спирт, эфир часто бывают причиной ожогов кожи, когда по недоразумению используются для компрессов при лечении простудных заболеваний, особенно у детей.

Химические ожоги вызываются и некоторыми растениями (лютиком, чемерицей, дурманом, подснежником и др.), используемыми в качестве компрессов для лечения радикулитов, артритов, полиартритов, особенно в период цветения этих растений.

Благодаря своевременному и правильному оказанию первой помощи пострадавшему на месте происшествия, ликвидируются или предупреждаются глубокие поражения тканей, развитие общего отравления. Одежду, пропитанную химическим соединением, необходимо быстро снять, разрезать прямо на месте происшествия самому пострадавшему или его окружающим. Попавшие на кожу химические вещества следует смыть большим количеством воды из-под водопроводного крана до исчезновения специфического запаха вещества, тем самым, предотвращая его воздействие на ткани организма. Нельзя смывать химические соединения, которые воспламеняются или взрываются при соприкосновении с водой. Ни в коем случае нельзя обрабатывать пораженную кожу смоченными водой тампонами, салфетками, так как при этом химические соединения еще больше втираются в кожу.

На поврежденные участки кожи накладывается повязка с нейтрализующим, обеззараживающим средством или чистая и сухая повязка. Мазевые (вазелиновые, жировые, масляные) повязки только

ускоряют проникновение в организм через кожу многих жирорастворимых химических веществ (например, фосфора). После наложения повязки нужно попытаться устранить или уменьшить боли, для чего дать пострадавшему внутрь обезболивающее средство. Как правило, ожоги кислотами обычно глубокие. На месте ожога образуется сухой струп. При попадании кислоты на кожу следует обильно промыть пораженные участки под струей воды, затем обмыть их 2% раствором питьевой соды, мыльной водой, чтобы нейтрализовать кислоту и наложить сухую повязку. При поражении кожи фосфором и его соединениями кожа обрабатывается 5% раствором сульфата меди и далее 5–10% раствором питьевой соды. Оказание первой помощи при ожогах щелочами такое же, как и при ожогах кислотами, с той лишь разницей, что щелочи нейтрализуют 2% раствором борной кислоты, растворами лимонной кислоты, столового уксуса.

9.8. Отморожение

Оно возникает только при длительном воздействии низких температур окружающего воздуха, при соприкосновении тела с холодным металлом на морозе, жидким или сжатым воздухом или сухой углекислотой.



Но не обязательно отморожение может наступить только на морозе. Известны случаи, когда отморожение наступало при температуре воздуха и выше 0°C при повышенной влажности и сильном ветре, особенно если на человеке мокрая одежда и обувь. Предрасполагают к отморожению также общее ослабление организма вследствие перенапряжения, утомления, голода и алкогольного опьянения. Чаще всего подвергаются отморожению пальцы ног и рук, ушные раковины, нос и щеки.

Необходимо как можно быстрее восстановить кровообращение отмороженных частей тела путем их растирания и постепенного согревания. Пострадавшего желательно занести в теплое помещение с комнатной температурой и продолжать растирание отмороженной части тела. Если побелели щеки, нос, уши, достаточно растереть их чистой рукой до покраснения и появления покалывания и жжения. Лучше всего растирать отмороженную часть спиртом, водкой, одеколоном или любой шерстяной тканью, фланелью, мягкой перчаткой. Снегом растирать нельзя, так как снег не согревает, а еще больше охлаждает отмороженные участки и повреждает кожу.

Обувь с ног следует снимать крайне осторожно, чтобы не повредить отмороженные пальцы. Если без усилий это сделать не удастся, то обувь распарывается ножом по шву голенища. Одновременно с растиранием пострадавшему надо дать горячий чай, кофе.

После порозовения отмороженной конечности ее надо вытереть досуха, протереть спиртом или водкой, наложить чистую сухую повязку и утеплить конечность ватой или тканью. Если кровообращение плохо восстанавливается, кожа остается синюшной, следует предположить глубокое отморожение и немедленно отправить пострадавшего в больницу.

9.9. Шок и обморок

При обширных повреждениях, ранениях, переломах, ожогах у пострадавшего может наступить шок, т. е. резкий упадок сил и угнетение всех жизненных функций организма. Шок возникает от перенапряжения нервной системы в связи с сильными болевыми раздражениями, кровопотерей и по другим причинам. Шок сопровождается резким упадком сердечной деятельности, в результате чего пульс слабеет, а иногда и вовсе не прослушивается. Лицо становится серым, с заострившимися чертами, покрывается холодным потом. Пораженный безразличен к окружающему, хотя сознание его и сохраняется. Он не реагирует на внешние раздражения, даже на прикосновение к ране и движение поврежденной конечности.

Пораженным, находящимся в шоковом состоянии, необходима немедленная помощь. Прежде всего, нужно устранить боль. Если есть возможность, следует ввести болеутоляющие средства (промедол, морфин, пантопон) и применить сердечные – камфору, кофеин. Пораженного нужно согреть, укрыть одеялом, обложить грелками, дать крепкий чай, вино, в холодное время года внести в теплое помещение.

Если у пораженного, находящегося в состоянии шока, не повреждены органы брюшной полости, рекомендуется давать пить воду, растворив в 1 л одну чайную ложку пищевой соды и 1/2 чайной ложки пищевой соли.

Обморок – внезапная кратковременная потеря сознания в результате нарушения кровоснабжения головного мозга. Причиной обморока бывают большие потери крови, нервное потрясение (испуг, страх), переутомление. Обморок характеризуется побледнением кожных покровов, губ, похолоданием конечностей. Сердечная деятельность ослабляется, пульс едва прощупывается. Обморочное состояние иногда бывает очень кратковременным, продолжаясь всего несколько секунд. В других случаях обморок не проходит через 5–10 мин. и более. Продолжительное обморочное состояние опасно для жизни.

Для оказания помощи пораженному его нужно вынести на открытое место, куда свободно поступает свежий воздух, придать горизон-

тальное положение, а ноги приподнять выше головы, чтобы вызвать прилив крови к голове. Для облегчения дыхания пораженного освобождают от стесняющей одежды: расстегивают или надрезают воротник, лифчик, снимают пояс и прочее.

Чтобы вывести пораженного из обморочного состояния, необходимо обрызгать его лицо холодной водой или дать понюхать нашатырный спирт, медленно поднося к носу смоченный в спирте кусок ваты или кончик носового платка. Нашатырным спиртом натирают также виски.

9.10. Солнечные и тепловые удары

Перегревание головы на солнце может привести к солнечному удару. Первые признаки солнечного удара – покраснение лица и сильные головные боли. Затем появляются тошнота, головокружение, потемнение в глазах и, наконец, рвота. Человек впадает в бессознательное состояние, у него появляется одышка, ослабевают сердечная деятельность.

Тепловой удар – болезненное состояние, возникшее вследствие перегрева всего тела. Причинами такого перегрева могут быть высокая внешняя температура, плотная одежда, задерживающая испарения кожи, и усиленная физическая работа.



Тепловые удары случаются не только в жаркую погоду. Они бывают в горячих цехах, в банях, при работе в защитных комбинезонах и слишком душных помещениях. При перегревании тела у человека появляются вялость, усталость, головокружение, головная боль, сонливость. Лицо краснеет, дыхание затруднено, температура тела повышается до 40°C . Если не будут устранены причины перегрева, наступает тепловой удар. Человек теряет сознание, падает, бледнеет, кожа становится холодной и покрывается потом. В таком состоянии пораженный может погибнуть.

Как при солнечном, так и при тепловом ударе пораженного нужно уложить в тени на свежем воздухе и провести те же мероприятия, что и при обмороке. Если пораженный не дышит, необходимо сделать искусственное дыхание.

9.11. Поражение электрическим током

При соприкосновении с незаизолированными электрическими проводами человек может быть поражен электрическим током. При этом у него может наступить кратковременная или длительная потеря

сознания, сопровождающаяся остановкой дыхания и расстройством сердечной деятельности. Появляются ожоги у мест входа и выхода тока. В некоторых случаях поражение током вызывает мгновенную смерть.



Для оказания помощи пораженному прежде всего надо прекратить дальнейшее воздействие на него тока, выключив рубильник, отбросив сухой палкой провод или оттащив самого пораженного. При этом нельзя касаться ни провода, ни пораженного голыми руками. Если нет резиновых перчаток, оказывающий помощь должен обмотать свои руки какой-либо частью одежды, сухой тряпкой, если можно, желательно надеть резиновую обувь или встать на сухую доску. Оттаскивая пораженного, нужно брать его не за тело, а за одежду. Если пораженный находится в бессознательном состоянии, но дышит самостоятельно, делают то же, что и при обмороке. На места, где от соприкосновения с током образовались ожоги, накладывают стерильную повязку. Если пораженный не дышит, немедленно проводят искусственное дыхание.

Помощь утопающему. После извлечения утопающего из воды нужно положить его животом вниз к себе на колени или на сложенную валиком одежду, бревно и несколько раз нажать руками ему на спину, чтобы удалить воду из дыхательных путей.

Затем пальцем, обернутым в платок, следует разжать пострадавшему губы, раскрыть рот, очистить нос и глотку от пены, грязи и тины. После этого уложить его на спину, максимально запрокинуть голову, вытянуть язык и следить, чтобы он не запал. Затем следует немедленно приступить к проведению искусственного дыхания.

Основы медицинских знаний предлагаем применять на практике с использованием наглядных пособий и посещением больниц, соответствующих отделений (отделение травматологии, ожоговое отделение и т. д.), и приглашением специалистов соответствующего профиля.

9.12. Особо опасные инфекционные заболевания

В последние годы отмечается постоянное увеличение числа вспышек инфекционных заболеваний.

Туберкулез – это инфекционное заболевание, которое передается воздушно-капельным путем от больного человека с «открытой» формой заболевания. Возбудитель болезни – туберкулезная палочка, она

содержится в мельчайших капельках мокроты больного, выделяемой во время разговора, кашля, чихания. Туберкулезная палочка попадает в легкие здорового человека при вдыхании зараженного воздуха. Не все люди подвержены заболеванию туберкулезом, потому что иммунная система защищает организм человека от заражения. Если иммунитет ослабевает, например, из-за недостаточного и несбалансированного питания, переохлаждения, нервных стрессов, алкоголизма, употребления наркотиков, то такой человек может заболеть туберкулезом. При туберкулезе могут поражаться различные органы и системы организма, но чаще всего поражаются легкие. Больной человек с «открытой» формой туберкулеза легких может заразить окружающих людей этой болезнью.

Основные признаки туберкулеза:

- кашель продолжительностью более 3 недель;
- снижение аппетита и веса;
- потливость, особенно по ночам, слабость, быстрая утомляемость;
- повышение температуры тела;
- боли в груди, иногда кровохарканье.

При обнаружении этих признаков обратитесь к врачу.

ВИЧ/СПИД – Глобальная эпидемия ВИЧ/СПИДа, достигшая ужасающих масштабов и оказывающая опустошающее воздействие, представляет собой один из самых серьезных вызовов развитию и безопасности человечества. Она подрывает социально-экономическое развитие по всему миру и затрагивает все слои общества – нацию, общину, семью и каждого отдельного человека.

Известная истина «болезнь легче предупредить, чем лечить» относится к СПИДу в большей степени, чем к любому другому заболеванию. При этом информационно-образовательная работа по профилактике ВИЧ/СПИДа с учащимися старших классов является основой профилактики ВИЧ/СПИДа.

ВИЧ – вирус иммунодефицита человека, возбудитель заболевания.

ВИЧ-инфекция – хроническое прогрессирующее заболевание, характеризующееся поражением иммунной системы, проявляется оппортунистическими инфекциями и злокачественными новообразованиями.

СПИД – синдром приобретенного иммунодефицита, последняя стадия заболевания.

ВИЧ передается только тремя путями:

1. Через незащищенный (без презерватива) сексуальный контакт: от мужчины к женщине, от женщины к мужчине и от мужчины к мужчине.

2. Через кровь:

- при совместном или повторном использовании нестерильных игл или шприцев и другого инъекционного оборудования;
- при использовании нестерильного оборудования для татуировок и пирсинга (проколов);
- при использовании чужих бритвенных принадлежностей, зубных щеток, на которых могут быть остатки крови;
- при переливании не проверенной на ВИЧ донорской крови.

3. От ВИЧ-инфицированной матери ребенку: во время беременности, родов и при кормлении грудью.

ВИЧ не распространяется при обычных бытовых контактах. Заболит ли человек ВИЧ-инфекцией или нет – зависит только от него самого!

ГЛАВА 10.

ПСИХОПАТОЛОГИЧЕСКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ

10.1. Суицидальное проявление у подростков

Суицидальные проявления у подростков имеют определенные отличия от суицидального поведения у взрослых. В 90% случаев суицидов в подростковом возрасте – это «крик о помощи» и лишь в 10% случаев – истинное желание покончить с собой. Так, частота завершённых попыток по сравнению с покушениями соотносится как 1:50. Тем не менее, эти цифры говорят о необходимости своевременного выявления предсуицидальных состояний у школьников, нуждающихся в психолого-педагогической и психотерапевтической помощи.

К особенностям суицидального поведения подростков относят:

1. Недостаточно адекватную оценку ими последствий своих суицидальных действий из-за отсутствия четкого представления о том, что такое смерть, и предвидения смертельного исхода.

2. Отсутствие в этом возрасте четких различий между истинными суицидальными намерениями и демонстративно-шантажными действиями.

3. Несоответствие между внешним поводом и реакцией на него, т. е. «незначительность», «мимолетность», «несерьезность», с точки зрения взрослых, мотивов суицидальных попыток – отсюда «неожиданность» факта.

4. Опосредующее влияние неблагоприятной, психотравмирующей, микросоциальной среды (семьи, школы, ближайшего окружения сверстников), а не степень выраженности тех или иных психопатологических нарушений.

5. Наличие взаимосвязи самоубийств и суицидальных попыток с некоторыми проявлениями отклоняющегося от нормы поведения: побегами из дома, интерната, прогулами уроков, ранним курением, случаями алкоголизации, наркотизации, конфликтными отношениями с родителями, мелкими правонарушениями и др.

В случае подростков суицидное поведение может стать подражательным. Подростки копируют образцы поведения, которые они видят вокруг себя, которые им предлагает ТВ, массовая литература. Особенно подражательность характерна для незрелых, внушаемых субъектов. Так, подросток может увидеть, что смерть устрашает окружающих и является действенным средством нажима на обидчиков.

Характеристики подростков с риском самоубийства:

1. Дети и подростки, переживающие острые, экстремальные или длительные, психологически тяжелые ситуации.

2. Подростки, в поведении которых имеются аффективные расстройства в форме депрессии, дисфории (состояние ничем не обоснованной грусти).

3. Подростки с патохарактерологическими, психопатическими реакциями и психопатоподобными состояниями с преобладанием возбудимости, неустойчивости, демонстративности и психастенических расстройств в поведении.

4. Подростки, употребляющие спиртные напитки и склонные к асоциальным формам поведения.

5. Подростки из конфликтных семей, а также проживающие с психически больными родственниками, родителями-алкоголиками и наркоманами, в семьях, где были случаи суицидов у кого-либо из близких.

6. Подростки, страдающие хроническими соматическими и неврологическими заболеваниями, приводящими к социально-психологической изоляции и сопровождающимися депрессивными переживаниями.

7. Подростки, совершившие в прошлом попытку самоубийства, а также высказывающие угрозу суицида.

Суициды у детей и подростков могут быть проявлением психогенных, острых аффективных реакций, а также результатом затяжных реактивных состояний. При этом взаимосвязь между причиной и следствием может быть не прямолинейной, а опосредоваться множеством других факторов: семейным и школьным микроклиматом, успеваемостью, взаимоотношениями со сверстниками, личностными особенностями и т. п.

Суицидально опасная референтная группа: Молодежь: с нарушением межличностных отношений, «одиночки», злоупотребляющие алкоголем или наркотиками, отличающиеся девиантным или криминальным поведением, включающим физическое насилие; сверхкритичные к себе. Лица, страдающие от недавно испытанных унижений или трагических утрат. Подростки, фрустрированные несоответствием между ожидавшимися успехами в жизни и реальными достижениями. Люди, страдающие от болезней или покинутые окружением.

Внешний вид и поведение: тоскливое выражение лица (скорбная мимика), гипомимия, амимия, тихий монотонный голос, замедленная речь, краткость ответов, отсутствие ответов, ускоренная экспрессивная речь, патетические интонации. причитания, склонность к нытью, общая двигательная заторможенность, бездеятельность, адинамия.

Эмоциональные нарушения: скука, грусть, уныние, угнетенность, мрачная угрюмость, злобность, раздражительность, ворчливость, брюзжание, неприязненное, враждебное отношение к окружающим, чувство ненависти к благополучию окружающих, чувство физического недовольства, безразличное отношение к себе, окружающим, бесчувствие,

тревога предметная (мотивированная) и беспредметная, ожидание непоправимой беды, страх немотивированный, страх мотивированный. Тоска, как постоянный фон настроения, взрывы тоски с чувством отчаяния, безысходности, углубление мрачного настроения при радостных событиях вокруг, необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду, постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти, ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении или выполнении работы, которая раньше приносила удовольствие, уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение в человека одиночку. Нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы, погруженность в размышления о смерти, отсутствие планов на будущее, внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей. Психические заболевания: маниакально-депрессивный психоз, шизофрения, неврозы, характеризующиеся беспричинным страхом, внутренним напряжением и тревогой.

Оценка собственной жизни: пессимистическая оценка своего прошлого, избирательное воспоминание неприятных событий прошлого, пессимистическая оценка своего нынешнего состояния, отсутствие перспектив в будущем.

Взаимодействие с окружающим: нелюдимость, избегание контактов с окружающими, стремление к контакту с окружающими, поиски сочувствия, апелляция к врачу за помощью, склонность к нытью, капризность, эгоцентрическая направленность на свои страдания.

Вегетативные нарушения: слезливость, расширение зрачков, сухость во рту («симптомы сухого языка»), тахикардия, повышенное АД, ощущение стесненного дыхания, нехватки воздуха, ощущение комка в горле, головные боли, бессонница, повышенная сонливость. Нарушение ритма сна, отсутствие чувства сна, чувство физической тяжести, душевной боли в груди, жалобы на соматические недомогания (на боли в животе, головные боли, постоянную усталость), снижение либидо, нарушение менструального цикла (задержка), запоры, снижение веса тела, повышение веса тела, пища ощущается безвкусной, потеря аппетита или импульсивное обжорство. Динамика состояния в течение суток: утренняя депрессия, улучшения состояния к вечеру.

Профилактика суицидального поведения: снятие психологического напряжения в психотравмирующей ситуации, уменьшение психологической зависимости от причины, повлекшей суицидальное поведение, формирование компенсаторных механизмов поведения, формирование адекватного отношения к жизни и смерти; воспитание качеств и свойств личности, в том числе воспитание стабильных ценностных ориентаций и нравственных установок, раннее выявление детей, склонных к аутодеструктивному поведению, посещение упражнений и тренингов, направленных на формирование положительных эмоционально-волевых качеств и стрессоустойчивости.

ГЛАВА 11. ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

11.1. Здоровье и здоровый образ жизни

Здоровый образ жизни – это система поведения человека, которая направлена на сохранение и укрепление здоровья. Хорошее здоровье составляет главную ценность каждого человека.

В последнее время очевидна тенденция к ухудшению состояния здоровья населения, связанная с различными причинами: жизнь в техносфере, рост частоты проявлений разрушительных сил природы, увеличение опасных ситуаций социального характера, отсутствие навыков разумного поведения в повседневной жизни. В связи с этим остро возникает необходимость выработки у населения привычек здорового образа жизни.

Основоположник современной отечественной гигиены А. П. Доброславин (1842–1889 гг.) подчеркивал роль государства в разработке и осуществлении мероприятий, направленных на сохранение и укрепление общественного и личного здоровья. Взаимодействие двух неразделимых сфер – социально-экономического развития и здоровья – осуществляется в конкретных исторических, политических и общественных условиях, от которых, главным образом, и зависит конечный результат взаимодействия – уровень здоровья и продолжительность жизни.

А. П. Доброславин «Здоровым» определял состояние прочного физиологического равновесия организма, при котором запас развиваемых в нем сил вполне соответствует расходованию этих сил. В медицинском смысле здоровым он назвал «физиологическое состояние организма, в котором все отправления совершаются, не отступая от нормы». Под общественным здоровьем, по его мнению, подразумевается «...состояние наибольшей способности к труду, соответствующее сумме сил человека».

Большинство попыток определения «Здоровье» дано в рамках конкретных научных или практических задач, решаемых отдельными авторами. Поэтому каждое определение отражает тот или иной аспект, грань, часть общей проблемы. Но практически у всех, несмотря на разное понимание вопроса, «Здоровье» расценивается как категория не только биологическая, но и социальная, что определяется социально-экономической системой. В целом понятие «Здоровье» является многофакторным, сложным и динамичным, которое в философской,

социально-экономической и методической литературе трактуется с разных методологических подходов.

Определение здоровья содержит пять критериев: 1) отсутствие болезни; 2) нормальное функционирование организма в системе «человек – окружающая среда»; 3) способность приспосабливаться к меняющимся условиям жизни в окружающей среде; 4) полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие; 5) способность к полноценному выполнению своих социальных функций.

В обобщенном смысле «здоровье» можно определить как способность оценивать и разумно пользоваться собственными возможностями, адаптироваться в окружающей среде, противостоять болезням и повреждениям, сохранить себя, расширять свои возможности, обеспечивать свое благополучие, которое означает спокойное и счастливое состояние.

Обобщая определения, можно охарактеризовать здоровье, как способность человека к оптимальному физиологическому, психическому и социальному функционированию, обуславливающему высокую работоспособность при различных видах деятельности, с учетом возраста, отсутствие заболеваний и возможность адаптации к непривычным условиям. Следовательно, понятие «здоровье» имеет три аспекта: биологический, психологический и социальный.

Существуют также такие понятия, как мощность здоровья, показателями которого являются состояние систем организма, физическое развитие, заболеваемость и «количество здоровья», определяемое генетическими и социальными факторами.

«Формула индивидуального здоровья», которая включает в себя оптимизм, минус: лень, вредные привычки (курение, алкоголь, наркотики и др.), бессистемное поглощение информации; плюс: режим отдыха и труда, физическая культура, закаливание, рациональное питание, гигиена половых отношений, личная гигиена, своевременное обращение к врачу.

В учебных заведениях выявляется теснейшая взаимосвязь таких категорий, как здоровье одного человека и здоровье коллектива. В этих случаях следует говорить о «Формуле коллективного здоровья», составными частями которой являются соблюдение санитарно-гигиенических правил, гигиеническое воспитание, психологический климат коллектива, оптимальные условия отдыха, характеристика среды обитания.

Общепризнано, что здоровье людей определяется условиями и образом жизни на 50–55%, состоянием окружающей среды на 20–25%, генетическими факторами (наследственностью) на 15–20%, деятельностью учреждений здравоохранения на 8–10%.

Здоровье, как социальный продукт, определяется в первую очередь успехами в формировании здорового образа жизни людей государством, которое обязано общественными и научными мероприятиями создать соответствующие объективные экономические и нравственные предпосылки для его обеспечения.

Образ жизни – понятие, характеризующее особенности повседневной жизни людей, определяемые данной общественно-экономической формацией. Он охватывает труд, быт, формы использования свободного времени, удовлетворение материальных и духовных потребностей, участие в политической и общественной жизни, нормы и правила поведения людей.

Здоровый образ жизни – важнейшая составляющая деталь существования современного человека. Он обеспечивает всестороннее раскрытие творческих способностей, рациональное использование интеллектуальных и физических ресурсов каждого человека в интересах общества и всестороннего удовлетворения личных потребностей, основанных на высоконравственной морали.

Теоретическую основу здорового образа жизни составляют три положения: первое – гигиеническое представление о здоровье, второе – концепция о здоровом образе жизни, как системе комплексных мер и третье – представление о формировании такого образа жизни, как конечной цели воспитания человека.

Образ жизни человека в значительной степени определяется и формируется культурой личности и общества.

Важнейшей задачей сохранения и укрепления общественного здоровья является обеспечение гармоничного физического и духовного развития молодого поколения.

Молодежь – основной резерв общества. Это динамическая возрастная группа, находящаяся в процессе формирования, легко ранимый, с позиций здоровья, контингент, нуждающийся в особо продуманной системе наблюдения. Вместе с тем, в силу своей специфики, развивающийся организм весьма активно отвечает на меры профилактики и оздоровления, что делает эти меры особенно эффективными.

Контингент молодежи неоднороден (учащиеся, рабочие, студенты, молодые специалисты). Каждая группа и пол имеет свои специфические черты, как физиологического, так и психологического характера. Следовательно, необходим и дифференцированный подход при определении форм и методов формирования и укрепления здоровья.

Эффективность формирования у молодежи здорового образа жизни обусловлена тем, что жизненная позиция молодых людей только вырабатывается, а все возрастающая самостоятельность делает обостренным их восприятие окружающего мира, превращая юношу и девушку в исследователей, формирующих свое жизненное кредо. То, что заложено в молодые годы, становится фундаментом на всю жизнь.

Формирование здорового образа жизни – многоплановая, комплексная задача, для успешного решения которой, как уже неоднократно отмечалось, необходимы усилия всех звеньев государственного и общественного механизмов. Для этого необходимы стратегия и подкрепленная финансовыми средствами программа, содействующая достижению этой цели.

Здоровье человека зависит от многих факторов – внутренних и внешних, природных и социальных, космических и планетарных и т. п. Для человека любой из них может являться определяющим, но влияние факторов, определяющих уровень общественного здоровья, распределяется следующим образом:

Наследственность (биологические факторы) – определяет здоровье на 20%

Условия внешней среды (природные и социальные) – на 20%

Деятельность системы здравоохранения – на 10%

Образ жизни человека – на 50%

Так или иначе, но наиболее значимым фактором, определяющим здоровье человека, является его образ жизни. Режим труда и отдыха, культура движения, физическая и умственная активность, питание, закаливание, культура отношений и общения, нездоровые привычки и т. п. Образ жизни закладывается с детства, отражает обычаи и традиции семьи, этноса и социума, к которым ребенок принадлежит. Образ жизни может способствовать сохранению и развитию здоровья ребенка (в этом случае говорят о здоровом образе жизни), а может не только провоцировать снижение потенциала здоровья человека, но и быть причиной сокращения генетически predetermined продолжительности его жизни.

На заметку родителям:

- образ жизни должен соответствовать возрасту человека;
- образ жизни должен быть обеспечен энергетически;
- образ жизни должен быть укрепляющим;
- образ жизни должен быть ритмичным;
- образ жизни должен быть эстетичным;
- образ жизни должен быть нравственным;
- образ жизни должен быть волевым;
- образ жизни должен быть самоограничительным (аскетичным).

Основные направления деятельности педагогов и родителей по поддержанию здоровья учащихся должны быть направлены на:

создание оптимальных внешнесредовых условий в школе и дома;

рациональную организацию труда и отдыха школьников;

воспитание у школьников сознательного отношения к личному здоровью и здоровью окружающих людей, культуры поведения и здоровьесберегающей деятельности (умений и навыков здоровьесбережения).

Проблема воспитания здорового поколения приобретает в настоящее время важное значение. Очевидно, что общеобразовательная школа должна сыграть ключевую роль в ее решении. Современной школе нужны педагоги, которые в состоянии понять, что

здоровье учащихся зависит от их гигиенической грамотности и культуры поведения, от образа жизни в целом. При рассмотрении вопросов методики проведения бесед с детьми и подростками обращаем внимание на применение активных форм воспитательной работы, в процессе обучения действиям, составляющим умения и навыки, используется прием подражания, вхождения в роль. Например, во время ролевой игры по теме «Гигиена и здоровье школьника» школьники играют роль специалистов (врачей-педиатров, наркологов, окулистов и др.).

На практических занятиях по дисциплинам, изучающим организм человека, применяются такие методики преподавания, которые формируют социальную потребность быть здоровым. На занятиях школьники оценивают свое поведение, свои действия в той или иной ситуации. Это ведет к осознанному выполнению гигиенических требований. Подобная работа помогает обращать внимание школьника на свое здоровье и здоровье окружающих. Стало уже традицией проведение конкурсов газет и плакатов, посвященных Всемирному дню борьбы со СПИДом и экологической конференции накануне Всемирного дня здоровья.

В первые годы обучения в школе необходимо формировать у детей гигиенические знания, умения и навыки. Важно, чтобы школа для ребенка стала вторым домом, в котором он должен чувствовать заботу не только об успеваемости, но и о здоровье и безопасности.

Дети младшего школьного возраста наиболее восприимчивы к обучающим воздействиям, поэтому именно начальная школа должна формировать культуру здоровья. Эта работа требует от педагогов нетрадиционных подходов. Одним из возможных путей решения этой проблемы может стать проведение «Уроков здоровья» в начальном звене общеобразовательной школы.

Уроки здоровья – наиболее удачная технология оздоровления, которая применяется для того, чтобы обучить детей навыкам сохранения здоровья. На обычных уроках биологии сведения о здоровье – это далекая от жизни теория. Знания же, полученные на «Уроках здоровья», используются учащимися в повседневной жизни. Такие уроки являются своеобразным полигоном для осуществления самостоятельной работы над собой, своим телом, психикой. Они могут проводиться в виде ролевой игры. Играя, дети легко и с интересом овладевают навыками управления своим здоровьем. Игры и конкурсы способствуют развитию умений и навыков, которые позволяют успешно взаимодействовать с окружающей средой и людьми. Дети учатся понимать, при каких условиях среда обитания (школа, улица, жилище) безопасны для жизни и здоровья. Школьники рассматривают свои внешние данные, свое развитие как естественный процесс, который зависит от разумного поведения.

Негативные тенденции в состоянии здоровья подрастающего поколения, остро проявляющиеся в последние годы, ставят перед учебными заведениями новые задачи. Среди них наиболее важными являются:

воспитание потребности быть здоровым;

формирование у школьников научного понимания сущности здорового образа жизни;

формирование практических умений и навыков здоровой жизнедеятельности.

Учителям важно начинать с самого главного – с умения постоянно охранять здоровье своих питомцев и свое собственное. Каждый педагог должен понимать, что никакие новации, никакая инициатива и творчество не должны идти впереди заботы о здоровье ученика.

Каждый человек должен обязательно заботиться о собственном физическом здоровье. Причем, чтобы уберечь себя от массы проблем в будущем, необходимо начинать делать это с детских лет. В настоящее время здоровый образ жизни школьника может значительно повлиять на всю его дальнейшую жизнь. Сейчас все мы находимся в группе риска различных заболеваний из-за массы причин. Плохая экология, пассивный образ жизни, продукты питания, которые содержат сплошную химию, использование всевозможной бытовой техники и мобильных телефонов значительно отражаются на нашем здоровье.

Здоровый образ жизни школьника является основой его хорошего самочувствия, умственного и физического здоровья. Формировать его нужно еще со школьной скамьи, так как именно в это время у человека возникает определенный образ жизни, который впоследствии уже очень сложно изменить. Важно соблюсти четыре критерия. Школьники должны правильно питаться, проявлять физическую активность, соблюдать режим дня и отказаться от вредных привычек.

Здоровый образ жизни должен начинаться в семье. Правильные привычки могут привить только родители, которые сами ведут соответствующий образ жизни. Самое главное, четко понимать, что может негативно повлиять на школьника. Конечно же, это чудеса технического прогресса, которые доставляют немало проблем родителям с непослушными детьми. Речь идет о компьютере и телевизоре. С появлением Интернета вредное влияние компьютера на школьников выражается не только в ухудшении зрения и осанки, но и в воздействии на моральный облик школьников. Да, здоровый образ жизни и школьника, и взрослого человека находится под вопросом. Ведь в 21 веке появилась такая проблема, как компьютерная зависимость. Она считается психическим заболеванием и требует вмешательства психиатра. А бесконечное сидение у телевизора может закончиться лишним весом, как и любое пассивное времяпрепровождение. Родители должны создать для школьников такой режим, который бы предусматривал какой-то график или

хотя бы ограничивал время занятий за компьютером или сидения перед телевизором. Главное, не нужно категорически запрещать детям делать это, так как последствия могут быть непредсказуемыми.

Большое значение имеет и правильное питание школьников. В течение дня нужно получать с пищей углеводы, жиры, белки, а также все необходимые для здоровья и роста организма витамины. Из-за неправильного питания могут возникать проблемы со здоровьем, что в таком молодом возрасте является абсолютно нежелательным. Обратите внимание, что школьники обычно затрачивают много сил и энергии, поэтому пищу должны получать, соответствующую потребностям организма.

Здоровый образ жизни школьника имеет еще один критерий – физическая активность. В этом возрасте совершенно недопустимо пассивное времяпрепровождение. Дети должны заниматься спортом или другой активной деятельностью.

В наше время вредные привычки стали постоянными спутниками жизни многих школьников. Для того, чтобы искоренять это явление, необходимо заранее проводить воспитательную работу в семье и школе, но не поучать, а советовать и рассказывать о нежелательных последствиях курения и алкоголизма.

В любом случае, состояние здоровья зависит от самого человека. Главное сделать так, чтобы школьник захотел позаботиться о нем еще в молодости.

КЛАССИФИКАЦИЯ ЧС И КРИТЕРИИ ИХ ОЦЕНКИ

Таблица №1

Группы, виды ЧС и критерии их оценки		
Опасные природные явления	Определения явления и критерии опасности	Критерии оценки ЧС
1	2	3
Землетрясения	Эффект сейсмического воздействия на поверхность земли 6 баллов и более	Количество пострадавших людей, нарушение жизнедеятельности, экономический ущерб
Сель	Кратковременный горный поток с очень высоким содержанием твердого материала, обладающий большой разрушительной силой	Количество пострадавших людей, нарушение жизнедеятельности, экономический ущерб
Паводки	Фаза водного режима реки, характеризующаяся интенсивным увеличением расходов и уровня воды	Количество пострадавших людей, нарушение жизнедеятельности, экономический ущерб
Прорыв плотин высокогорных естественных озер	Сформированный селевой или паводковый поток, обладающий разрушительной силой	Количество пострадавших людей, нарушение жизнедеятельности, экономический ущерб
Лавины	Быстрое, внезапно возникающее движение снега и (или) льда, обладающее разрушительной силой. Для автодорог государственного значения прекращение движения автотранспорта на 6 часов и более	Количество пострадавших людей, нарушение жизнедеятельности, экономический ущерб
Оползни, обвалы, камнепады	Движение большого объема горных пород вниз по склону или откосу	Количество пострадавших людей, нарушение жизнедеятельности, экономический ущерб
Просадки в лесовых и глинистых грунтах	Суммарная просадка грунта, вызывающая разрушение инженерных сооружений	Количество пострадавших людей, нарушение жизнедеятельности, экономический ущерб

1	2	3
Подтопление, повышение уровня грунтовых вод	<p>1. Сильное подтопление при уровне грунтовых вод 0-0,3 м, вызывающее ущерб, разрушение инженерных сооружений.</p> <p>2. Умеренное подтопление при уровне грунтовых вод 0,3-2,0 м, вызывающее ущерб, разрушение инженерных сооружений.</p> <p>3. Слабое подтопление при уровне грунтовых вод 3-5 м, вызывающее ущерб, разрушение инженерных сооружений.</p>	Количество пострадавших людей, нарушение жизнедеятельности, экономический ущерб
Сильный ветер	Скорость ветра при порывах 25 м/с и более, в горных районах – 35 м/с и более	Количество пострадавших людей, нарушение жизнедеятельности, экономический ущерб
Продолжительный дождь	Жидкие атмосферные осадки, выпадающие непрерывно в течение нескольких суток, вызывающие паводки, затопления, подтопления. Количество осадков 30 мм и более за 24 часа и менее в селевых бассейнах; 50 мм и более за 24 часа и менее на остальной территории	Количество пострадавших людей, нарушение жизнедеятельности, экономический ущерб
Сильный дождь	Количество осадков 30 мм и более за 12 часов и менее	Количество пострадавших людей, нарушение жизнедеятельности, экономический ущерб
Сильный снегопад	Продолжительное интенсивное выпадение снега, приводящее к значительному ухудшению видимости и затруднению движения транспорта – 200 мм осадков и более за 12 часов и менее	Количество пострадавших людей, нарушение жизнедеятельности, экономический ущерб

1	2	3
Сильная метель	Перенос снега над поверхностью земли сильным ветром, возможно в сочетании с выпадением снега, приводящий к ухудшению видимости и заносу транспортных магистралей. Продолжительность 12 часов и более при скорости ветра 12 м/с и более. Ухудшение видимости от 50 м и менее, вызывающее прекращение движения на шоссейных и железных дорогах	Количество пострадавших людей, нарушение жизнедеятельности, экономический ущерб
Гололед	Слой плотного льда, образующийся на земной поверхности и на предметах при замерзании переохлажденных капель дождя или тумана. Отложение льда на проводах ЛЭП и связи диаметром 20 мм и более; мокрого снега или снежного льда 35 мм и более	Количество пострадавших людей, нарушение жизнедеятельности, экономический ущерб
Град	Атмосферные осадки, выпадающие в теплое время года, в виде частичек плотного льда диаметром от 5 мм и более	Количество пострадавших людей, нарушение жизнедеятельности, экономический ущерб
Туман	Скопление продуктов в виде капель или кристаллов, взвешенных в воздухе непосредственно над поверхностью земли, сопровождающееся значительным ухудшением видимости. Видимость 50 м и менее, продолжительность 24 часа и более, вызывающие прекращение движения на железных и шоссейных дорогах	Количество пострадавших людей, нарушение жизнедеятельности, экономический ущерб

1	2	3
Заморозок	Понижение температуры воздуха на поверхности почвы до 0°С и ниже в вегетационный период года, приводящее к повреждению или уничтожению посевов, технических, овощных, плодовых и других культур	Количество пострадавших людей, нарушение жизнедеятельности, экономический ущерб
Сильный мороз	Температура воздуха минус 40°С и менее в течение 5 дней и более в зоне земледелия республики	Количество пострадавших людей, нарушение жизнедеятельности, экономический ущерб
Засуха	Комплекс метеорологических факторов ввиду продолжительности отсутствия осадков в сочетании с высокой температурой и понижением влажности воздуха, приводящий к нарушению водного баланса растений и вызывающий их угнетение и гибель	Количество пострадавших людей, нарушение жизнедеятельности, экономический ущерб
Суховей	Сохранение в течение 3-5 дней высокой температуры воздуха 25°С при ветре 5 м/с и низкой относительной влажности воздуха (днем 30% и менее) в период цветения, налива и созревания зерна	Количество пострадавших людей, нарушение жизнедеятельности, экономический ущерб
Сильная жара	Температура воздуха плюс 40°С и более в течение 5 дней и более	Количество пострадавших людей, нарушение жизнедеятельности, экономический ущерб
Лесные пожары, горные пожары, пожары степных и хлебных массивов	Неконтролируемый процесс горения, стихийно возникающий и распространяющийся в природной среде	Количество пострадавших людей, нарушение жизнедеятельности, экономический ущерб

ЧРЕЗВЫЧАЙНЫЕ СИТУАЦИИ ТЕХНОГЕННОГО ХАРАКТЕРА		
Источник ЧС	Характеристика проявления ЧС	Критерии оценки ЧС
1	2	3
Прорывы плотин, дамб, шлюзов, перемычек и др.	Образование волн прорыва и катастрофических затоплений	Количество пострадавших людей, нарушение жизнедеятельности, экономический ущерб
Аварии на коммунальных системах жизнеобеспечения	Прекращение подачи питьевой воды Прекращение подачи газа Прекращение теплоподдачи в холодное время года Нарушение функционирования канализационных систем	Количество пострадавших людей, нарушение жизнедеятельности, экономический ущерб
Внезапное обрушение зданий, сооружений	Обрушение элементов транспортных коммуникаций Обрушение производственных зданий и сооружений Обрушение зданий и сооружений жилого, социально-бытового и культурного назначения	Количество пострадавших людей, нарушение жизнедеятельности, экономический ущерб
Аварии на энергетических системах	Долговременный перерыв электроснабжения	Количество пострадавших людей, нарушение жизнедеятельности, экономический ущерб
Пожары, взрывы, угроза взрыва	В зданиях, сооружениях, горных выработках, на объектах с сильно действующими ядовитыми веществами, радиоактивно опасных объектах; утрата взрывчатых веществ	Количество пострадавших людей, нарушение жизнедеятельности, экономический ущерб

1	2	3
Транспортные аварии	Крушения и аварии товарных и пассажирских поездов Авиакатастрофы Крупные автомобильные катастрофы Крушения и аварии на акваториях	Количество пострадавших людей, нарушение жизнедеятельности, экономический ущерб
Аварии с выбросом и угрозой выброса радиоактивных веществ	Выброс радиоактивных веществ на объекте	Количество пострадавших людей, нарушение жизнедеятельности, экономический ущерб
Аварии с выбросом и угрозой выброса химически опасных веществ	Выброс химически опасных веществ на объекте	Количество пострадавших людей, нарушение жизнедеятельности, экономический ущерб
Аварии с выбросом и угрозой выброса биологически опасных веществ	Выброс биологически опасных веществ на объекте	Количество пострадавших людей, нарушение жизнедеятельности, экономический ущерб

ЧРЕЗВЫЧАЙНЫЕ СИТУАЦИИ ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ХАРАКТЕРА		
Источник ЧС	Характеристика проявления ЧС	Критерии оценки ЧС
Изменение состояния суши (почв, недр, ландшафтов)	<p>Катастрофические просадки, оползни, обвалы земной поверхности из-за выработки недр</p> <p>Наличие тяжелых металлов (в том числе радионуклидов), других вредных веществ в почве (грунте) сверх предельно допустимых концентраций</p> <p>Интенсивная деградация, опустынивание, засоление, заболачивание и др.</p> <p>Кризисные ситуации, связанные с истощением природных ископаемых</p> <p>Кризисные ситуации, вызванные переполнением хранилищ (свалок) промышленными и бытовыми отходами</p>	Количество пострадавших людей, нарушение жизнедеятельности, экономический ущерб
Изменения состава и свойств атмосферы	<p>Резкие изменения погоды или климата в результате антропогенной деятельности</p> <p>Превышение предельно допустимых концентраций вредных примесей в атмосфере</p> <p>Значительное превышение предельно допустимого уровня городского шума</p> <p>Образование обширной зоны кислотных осадков</p> <p>Температурные инверсии над городами</p>	Количество пострадавших людей, нарушение жизнедеятельности, экономический ущерб
Изменение состояния гидросферы	<p>Резкая нехватка питьевой воды</p> <p>Истощение водных ресурсов</p> <p>Загрязнение водных ресурсов</p> <p>Исчезновение видов животных, растений</p> <p>Резкое изменение способности биосферы к воспроизводству ресурсов</p> <p>Массовая гибель животных</p>	Количество пострадавших людей, нарушение жизнедеятельности, экономический ущерб

**ЧРЕЗВЫЧАЙНЫЕ СИТУАЦИИ
БИОЛОГО-СОЦИАЛЬНОГО ХАРАКТЕРА**

Источник ЧС	Характеристика проявления ЧС	Критерии оценки ЧС
Инфекционная массовая заболеваемость	Единичные случаи экзотических и слабо опасных инфекционных заболеваний Групповые случаи опасных инфекционных заболеваний Эпидемическая вспышка инфекционных заболеваний Эпидемия Пандемия Инфекционные заболевания людей невыявленной этиологии	Количество пострадавших людей, нарушение жизнедеятельности, экономический ущерб
Инфекционная массовая заболеваемость животных	Единичные случаи экзотических и особо опасных инфекционных заболеваний Энзоотии Эпизоотии Панзоотии Инфекционные заболевания невыявленной этиологии	Количество пострадавших людей, нарушение жизнедеятельности, экономический ущерб
Массовые поражения сельскохозяйственных растений болезнями, сорняками и вредителями	Прогрессирующая эпифитотия Засоренность Панфитотия Болезни растений невыявленной этиологии Инвазии (нашествие насекомых)	Количество пострадавших людей, нарушение жизнедеятельности, экономический ущерб

Литература:

1. Конобеев С. В., Деревянкин Б. Н. Сборник методических разработок по ОБЖ. Москва, 1998.
2. Иванюков М. И., Алексеев В. С. Основы безопасности жизнедеятельности. Москва, 2005.
3. Закон КР № 239 «О гражданской защите» от 20 июля 2009 года.
4. Постановление Правительства Кыргызской Республики от 17 ноября 2011 года № 733 «Классификации чрезвычайных ситуаций и критерии их оценки в Кыргызской Республике».
5. Закон КР «О промышленной безопасности опасных производственных объектов» № 93 от 19 ноября 2002 года.
6. Бондин В. И., Семехин Ю. Г., Бериев О. Г. Безопасность жизнедеятельности. Москва, 2008.
7. Интернет портал: obj.ru, grajdanskayaoborona.ru, medpomosh.ru.

Содержание

Введение	114
Глава 1. Чрезвычайные ситуации природного характера	118
1.1. Землетрясение	118
1.2. Лавины, обвалы, оползни, сели	125
Глава 2. Чрезвычайные ситуации техногенного характера	132
2.1. Пожары	132
2.2. Взрывы	134
2.3. Аварийно-химически опасные вещества (АХОВ)	137
2.4. Аварии на гидротехнических сооружениях	141
Глава 3. Чрезвычайные ситуации социального характера	144
3.1. Алкоголь	144
3.2. Табакокурение, табак	147
3.3. Наркотики, наркомания	149
3.4. Азартные игры	152
3.5. Школьный рэкет	153
Глава 4. Чрезвычайные ситуации экологического характера	160
4.1. Изменение состояния суши (почв, недр, ландшафтов)	160
4.2. Изменение состава и свойств атмосферы	160
4.3. Изменение состава и свойств гидросферы	161
4.4. Изменение состава и свойств биосферы	161
Глава 5. Безопасность	162
5.1. Опасность в быту	162
5.2. Отравления. Причины отравлений. Профилактика отравлений. Угарный газ	165
5.3. Экстремальные ситуации аварийного характера на городском транспорте	166
5.4. Безопасность на воде	168
Глава 6. Опасности на природе	171
6.1. Экстремальные ситуации в природных условиях. Автономное существование, безопасность, умения и навыки	171
Глава 7. Государственная система Гражданской защиты	176
7.1. Государственная система Гражданской защиты	176
7.2. Функции и структура МЧС КР	180
Глава 8. Терроризм	183
8.1. Терроризм	183

Глава 9. Основы медицинских знаний	186
9.1. Осмотр пострадавшего	186
9.2. Признаки жизни	188
9.3. Средства для оказания первой медицинской помощи	188
9.4. Травмы	189
9.5. Рана, ранения	192
9.6. Ожоги	195
9.7. Ожоги химическими веществами	197
9.8. Отморожение	198
9.9. Шок и обморок	199
9.10. Солнечные и тепловые удары	200
9.11. Поражение электрическим током	200
9.12. Особо опасные инфекционные заболевания	201
Глава 10. Психопатологические последствия ЧС	204
10.1. Суицидальное проявление у подростков	204
Глава 11. Здоровье и здоровый образ жизни	207
11.1. Здоровье и здоровый образ жизни	207
Классификация ЧС и критерии их оценки	214

Окуу басылмасы

Жумакадырова Ч. Ж., Клецова В. П.

ТУРМУШ-ТИРИЧИЛИК КООПСУЗДУГУНУН НЕГИЗДЕРИ

Жалпы билим берүүчү мектептердин окуучулары
үчүн окуу куралы (1–9 класстар)

Учебное издание

Жумакадырова Ч. Ж., Клецова В. П.

ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Учебное пособие для учащихся
общеобразовательных школ (1–9 классы)

Редакторлору: *К. Байтокова, И. Скосырская*

Сүрөтчүсү Б. Жайчибеков

Дизайнери Д. Тимур

Техникалык редактору *М. Курбанбаева*

Корректорлору: *Н. Эсенаманова, И. Скосырская*

Басууга 24.05.2012-ж. кол коюлду. Форматы 60x90^{1/16}.

«Times» ариби. Көлөмү 14,0 физ. басма табак.

Нускасы 30 000. Заказ № 308.

«Билим-компьютер» басмаканасында даярдалган жана бекитилген
сигналдык нускасы, «KIRLand» ЖЧК типографиясында басылды

«Билим-компьютер» басмаканасы
720065, Бишкек ш., Восток-5, 14/2

«KIRLand» ЖЧК

720083, Кыргыз Республикасы, Бишкек ш., Аламедин-1 к/р., 75
E-mail: kirland@infotel.kg

PH

