



Կրթությունն առանց սահմանի » ՀԿ

ԱՎԱՐՏԱԿԱՆ ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ
Թեմա՝ «ԱՈԱԶԻՆ ՕԳՆՈՒԹՅՈՒՆ»

Կատարող՝ Գրիգոր Զավենի Մկրտչյան

Դպրոց՝ Երևանի, Ռ.Միրոյանի անվան թիվ 77 հիմն. դպրոց

Առարկա՝ ՆԶԴ

Կազմակերպություն՝ Կրթությունն առանց սահմանի

Խմբի պատասխանատու՝ Էլլադա Հովհաննիսյան

ԱՌԱՋԻՆ ՕԳՆՈՒԹՅԱՆ ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Ելնելով մեր քաղաքաաշխարհագրական դիրքից և այն փաստից որ մեր երկիրը շրջապատված է թշնամիներով ամեն բույս կարող է պատերազմ սկսվել ամեն մարդ պետք է կարողանա առաջին օգնություն ցուցաբերել:

Առաջին օգնության դասընթացի նպատակն է ծանոթացնել ձեզ առաջին օգնության հիմունքներին: Առաջին օգնության գիտելիքները և հմտությունները կօգնեն ձեզ արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվել, ճիշտ որոշում ընդունել և իրադրությանը համապատասխան օգնության քայլեր ձեռնարկել: Ձեր հմուտ գործողություններով դուք կարող եք կյանքեր փրկել:

Առաջին օգնության ցուցաբերման նպատակներն են՝ պահպանել տուժածի կյանքը, կանխել նրա վիճակի վատթարացումը, նպաստել տուժածի վիճակի բարելավմանը և պաշտպանել անօգնական տուժածին:

Հայտնվելով դեպքի վայրում՝ առաջին հերթին գնահատեք իրավիճակը և կողմնորոշվեք: Եղեք ուշադիր և ձեր բոլոր զգայարաններով փորձեք նկատել պատահարին բնորոշ նշանները:

Նախապես մտածեք այն խանգարող հանգամանքների մասին որոնք կարող են խոչընդոտել առաջին օգնության ցուցաբերմանը և թույլ մի տվեք, որ արտակարգ իրավիճակներում այդ հանգամանքները խանգարեն ձեզ օգնություն ցուցաբերել:

Հիշեք, տուժածների մեծամասնությունը փրկվում են պատահարի պահին դեպքի վայրում գտնվող անձանց առաջին օգնության հմուտ գործողությունների շնորհիվ:

Դուք կարող եք օգտակար լինել, եթե նույնիսկ վատ եք զգում արյան տեսքից և գոռոցներից: Փորձեք տիրապետել ձեզ: Ծայրահեղ դեպքում կարող եք շտապ օգնություն ահազանգել և կազմակերպել առաջին օգնությունը՝ ներկաների մեջ օգնականներ փնտրելով և նրանց հանձնարարություններ, հրահանգներ տալով:

Եվ օգնություն ցուցաբերողը, և տուժածը կարող են վարակվել: Վարակը կարող է անցնել ինչպես օգնություն ցուցաբերողից տուժածին, այնպես էլ տուժածից՝ օգնություն ցուցաբերողին: Վտանգի աստիճանը կախված է առկա իրադրությունից և մարդկանց առողջական վիճակից:

ՄԱՐԴՈՒ ՄԱՐՄԻՆԸ

Տուժածին արդյունավետ առաջին օգնություն ցուցաբերելիս պարտադիր չէ մանրամասն գիտելիքներ ունենալ մարդու մարմնի գործունեության մասին: Մակայն մարմնի կառուցվածքի, կենսական օրգանների տեղակայման և նրանց գործունեության մասին տարրական գիտելիքները կօգնեն վնասվածքների և հիվանդությունների դեպքում ճիշտ կողմնորոշվել, տուժածի վիճակի մասին ստույգ տեղեկություններ հաղորդել բժշկական անձնակազմին: Մարմնի կենսական համակարգերը փոխկապակցված են: Ուստի վնասվածքը կամ հիվանդությունը, որն ազդում է որևէ մի կենսական համակարգի գործունեության վրա, բնականաբար կարող է ազդել նաև մյուսների վրա: Մարդու կենսական կարևոր համակարգերն են նյարդային, շնչառական և սրտանոթային համակարգերը: Եթե գլխի վնասվածքի հետևանքով վնասվեն նյարդային համակարգի շնչառությունը կարգավորող կենտրոնի բջիջները, ապա շնչառությանը կխանգարվի, և կախված վնասվածքի բնույթից՝ հնարավոր է շնչառության կանգ: Շնչառական դժվարությունները կարող են ազդել մարմնի բոլոր կենսական համակարգերի վրա, քանի որ թթվածնի պակասը ազդում է հյուսվածքների գործունեության վրա և նույնիսկ հանգեցնում մեռուկացման: Թթվածնային քաղցի նկատմամբ շատ զգայուն է նյարդային համակարգը, որի աշխատանքի խաթարումը լրջորեն սպառնում է մարմնի բոլոր համակարգերի անխափան գործունեությանը:

Համակարգ	Հիմնական կառուցվածքային միավորներ	Գործունեություն
Շնչառական	Շնչուղիներ, թոքեր	Մարմնի ապահովում թթվածնով և անխաթառ գազի հեռացում
Սրտանոթային	Սիրտ, արյունատար անոթներ	Արյան շրջանառության ապահովում
Նյարդային	Գլխուղեղ, ողնուղեղ, նյարդեր	Մարմնի գործունեության կարգավորում
Ավշային	Ավշային անոթներ, ավշային հանգույցներ, փայծաղ, ուրցագեղձ	Վարակի դեմ պայքար, մարմնի նյութափոխանակության ապահովում
Ներզատիչ	Ներզատիչ գեղձեր	Մարմնի գործունեության կարգավորում
Մարսողական	Բերան, կերակրափող, ստամոքս, աղիներ, մարսողական գեղձեր	Մարմնի ապահովում անհրաժեշտ սննդանյութերով, ջրով և հանքային աղերով
Միզային	Երիկամներ, միզաձորաններ, միզապարկ, միզուկ	Նյութափոխանակության արգասիքների հեռացում, ջրադային հաշվեկշռի ապահովում
Սեռական	Սեռական օրգաններ	Մարդու վերարտադրման ապահովում
Ոսկրամկանային	Ոսկրեր, կապաններ, ջլեր, մկաններ	Շարժումների ապահովում, ներքին օրգանների պաշտպանում, աղերի պահեստավորում, արյան բջիջների ստեղծում, ջերմարտադրություն

Ծածկույթային	Մաշկ, լորձաթաղանթներ, մազեր, եղունգներ	Պաշտպանում, արտազատում, ջերմակարգավորում, ջրադային հաշվեկշռի ապահովում
--------------	--	--

ԱՐՏԱԿԱՐԳ ԻՐԱՎԻՃԱԿԻ ԳՆԱՀԱՏՈՒՄ

Արդյունավետ առաջին օգնությունն ցուցաբերելու համար դուք պետք է կարողանաք կողմնորոշվել տարբեր արտակարգ իրավիճակներում: Ժամանակին և ճիշտ ձեռնարկված առաջին օգնության քայլերը տուժածի կյանքի համար կարևոր նշանակություն ունեն: Ցանկացած արտակարգ իրավիճակում, մինչև որևէ գործողության դիմելը, մի պահ կանգ առեք, սառնասրտորեն մտածեք կատարվածի մասին, գնահատեք իրավիճակը, ապա ծրագրավորեք ձեր հետագա գործողությունները՝ համաձայնեցնելով դրանք եղած պայմանների և հնարավորությունների հետ: Հրատապ գործողությունների փուլերը (ՀԳՓ) ցանկացած պատահարի դեպքում ձեր կողմից ձեռնարկվող գործողությունների ծրագիրն է:

Հրատապ գործողությունների փուլերն են՝

- դեպքի վայրի գնումը և անվտանգության ապահովում,
- տուժածի գնում և առաջին օգնության ցուցաբերում,

• ահազանգում:

Դեպքի վայրի գնումը օգնում է ձեզ գնահատել իրավիճակը և հասկանալ, թե ինչ է կատարվել: Ուշադիր գնեք դեպքի վայրը և փորձեք պատասխանել հետևյալ հարցերին՝

- Ի՞նչ է պատահել:
- Ի՞նչ վտանգ կա:
- Քանի՞ տուժած կա:
- Կարո՞ղ են դեպքի վայրում ներկա գտնվող մարդիկ օգտակար լինել:

Մոտենալով տուժածին՝ անհրաժեշտ է գննել նրան, գնահատել տուժածի վիճակը, պարզել վնասվածքների տեսակները և ծանրությունը: Տուժածի գնումը կազմված է առաջնային և երկրորդային գնումից:

Առաջնային գնման ժամանակ անհրաժեշտ է ստուգել՝

- գիտակցությունը,
- շնչուղիների անցանելիությունը և շնչառությունը,
- անոթազարկը և ուժեղ արյունահոսության առկայությունը:

Երկրորդային գնման ընթացքում անհրաժեշտ է ստանալ պատահարի և տուժածի առողջական վիճակի վերաբերյալ հնարավոր բոլոր տեղեկությունները: Երկրորդային գնման մեջ է մտնում նաև տուժածի վիճակի վերահսկումը, որն իրականացվում է մինչև մասնագիտական օգնության ժամանումը:

Երկրորդային գնման եղանակներն են՝

- տուժածի և ներկաների հարցուփորձ,
- տուժածի մանրակրկիտ գնումը (ոտքից գլուխ),
- կենսական կարևոր նշանների վերահսկում:

Առաջին օգնության ցուցաբերման ժամանակ դուք պետք է կարողանաք գնահատել իրավիճակը, ճիշտ կողմնորոշվել և անհրաժեշտության դեպքում անմիջապես ահազանգել: Շտապ օգնության աշխատանքը ավելի արդյունավետ կլինի, եթե ահազանգման ժամանակ դուք անհրաժեշտ և ստույգ տեղեկություններ հայտնեք տուժածի և պատահարի վերաբերյալ: Հնարավորության դեպքում խնդրեք ներկաներից որևէ մեկին՝ ահազանգել: Ինքներդ գնացեք ահազանգելու միայն ծայրահեղ դեպքում, երբ ձեզանից բացի ոչ ոք չի կարող դա անել:

ԳԻՏԱԿՑՈՒԹՅԱՆ ԽԱՆԳԱՐՈՒՄՆԵՐ ԵՎ ԱՌԱՋԻՆ ՕԳՆՈՒԹՅՈՒՆԸ

ատարեք առաջնային զննում: Եթե առաջնային զննման ժամանակ հայտնաբերում եք, որ տուժածն անգիտակից վիճակում է, ստուգեք շնչուղիների անցանելիությունը, շնչառությունը, անոթազարկը և ցուցաբերեք համապատասխան առաջին օգնություն:

Երեք տուժածին կողքի ապահովության դիրքի: Եթե առաջնային զննման արդյունքում պարզվել է, որ տուժածն ունի շնչառություն և անոթազարկ, սակայն նա անգիտակից է կամ նրա գիտակցությունը մթազնած է, ապա անհրաժեշտ է տուժածին բերել կողքի ապահովության դիրքի:

ահպանեք մարմնի նորմալ ջերմաստիճանը: Յուրտ և խոնավ պայմաններում ծածկեք տուժածին, իսկ շոգ պայմաններում պաշտպանեք արևի ճառագայթներից և տապից: Պաշտպանեք տուժածին գերտաքացումից և գերսառեցումից:

հազանգել շտապ օգնություն: Գիտակցության բացակայությունը շատ լուրջ իրավիճակ է, և յուրաքանչյուր դեպքում պետք է ահազանգել շտապ օգնություն: Հնարավորության դեպքում մի՛ թողեք անգիտակից տուժածին մենակ, ուղարկեք որևէ մեկին ահազանգելու՝ հայտնելով նրան բոլոր անհրաժեշտ տեղեկությունները: ատարեք երկրորդային զննում: Մինչև մասնագիտացված օգնության ժամանումը, այլ վնասվածքներ հայտնաբերելու նպատակով կատարեք երկրորդային զննում և ցուցաբերեք համապատասխան առաջին օգնություն:

երահսկեք տուժածի վիճակը: Գործեք ըստ իրավիճակի: Գրանցեք տվյալները և հանձնեք այդ տեղեկությունները շտապ օգնության ժամանող անձնակազմին:

Մի փորձեք անգիտակից վիճակում գտնվող տուժածին կերակրել կամ խմեցնել, քանի որ դա կրերի նրա շնչուղիների խցանմանը: Մնացեք տուժածի կողքին մինչև շտապ օգնության ժամանելը: Խոսեք տուժածի հետ: Եթե նույնիսկ նա չի արձագանքում, հնարավոր է, որ նա ձեզ լսում է: Բարձրաձայն ասեք, թե ինչ եք պատրաստվում անել: Դա նաև կօգնի ձեզ խուճապի չմատնվել և ճիշտ գործել: Եթե մինչև շտապ օգնություն ահազանգելը տուժածի գիտակցությունը վերականգնվում է, մինևույն է, նա դեռ բժշկական օգնության կարիք ունի:

• Կատարեք առաջնային զննում: Եթե առաջնային զննման արդյունքում պարզվել է, որ տուժածն ունի շնչառություն և անոթազարկ, սակայն նա անգիտակից վիճակում է կամ նրա գիտակցությունը մթազնած է, ապա անհրաժեշտ է տուժածին բերել կողքի ապահովության դիրքի:

• Պահպանեք մարմնի նորմալ ջերմաստիճանը:

• Ահազանգեք շտապ օգնություն: Գիտակցության բացակայությունը շատ լուրջ իրավիճակ է, և յուրաքանչյուր դեպքում պետք է ահազանգել շտապ օգնություն:

• Վերահսկեք տուժածի վիճակը: Գործեք ըստ իրավիճակի: Գրանցեք տվյալները և հանձնեք այդ տեղեկությունները շտապ օգնության ժամանող անձնակազմին:

• Մի՛ թողեք անգիտակից տուժածին առանց հսկողության: Մնացեք տուժածի կողքին մինչև շտապ օգնության ժամանելը:

ՇՆՉԱՌՈՒԹՅԱՆ ԽԱՆԳԱՐՈՒՄՆԵՐ

Սովորաբար մարդը շնչում է հանգիստ և ազատ, առանց որևէ դժվարության: Մակայն որոշ վնասվածքներ և հիվանդություններ կարող են դժվարացնել շնչառությունը: Ժամանակին ցուցաբերած առաջին օգնությունը կարող է զգալիորեն թեթևացնել տուժածի վիճակը և կանխել հետագա բարդությունները: Ծնչառության խանգարումը պետք է հայտնաբերել հնարավորին չափ արագ և ցուցաբերել համապատասխան առաջին օգնություն: Որոշ վնասվածքներ կամ հանկարծահաս հիվանդագին վիճակներ կարող են հանգեցնել շնչառության կանգի, որը տուժածի կյանքին անմիջական սպառնացող իրավիճակ է: Նման դեպքերում անհրաժեշտ է անհապաղ ցուցաբերել առաջին օգնություն:

Տաժածի գնման ժամանակ անհրաժեշտ է ստուգել շնչառական խանգարումների նշանների առկայությունը: Ծնչառական խանգարումների պատճառ կարող են հանդիսանալ ասթման, ինքնաբերական պնևմոթորաքսը, մի շարք այլ հիվանդություններ կամ վնասվածքներ: Ծնչառական խանգարումների դեպքում ցուցաբերվող առաջին օգնության հիմնական քայլերն են՝

- Օգնեք տուժածին ընդունել հարմար դիրք:
- Հանգստացրեք տուժածին:
- Ահազանգեք շտապ օգնություն:
- Վերահսկեք տուժածի վիճակը, գրանցեք տվյալները և ցուցաբերեք համապատասխան առաջին օգնություն:

Եթե այս կամ այն պատճառով տուժածը դադարել է շնչել՝

- Ահազանգեք շտապ օգնություն:
- Ծրջեք տուժածին մեջքի վրա:
- Բացեք շնչուղիները: Անհրաժեշտության դեպքում կատարեք բերանի խոռոչի մատներով մաքրում:

• Կատարեք 2 ներփչում, որից հետո շոշափեք անոթազարկը: Անոթազարկի առկայության դեպքում վերստուգեք շնչառությունը և շնչառության բացակայության դեպքում շարունակեք կատարել արհեստական շնչառություն:

• Յուրաքանչյուր բույն մեկ շոշափեք տուժածի անոթազարկը և գործեք իրավիճակին համապատասխան:

ՄՐՏԻ ԱՇԽԱՏԱՆՔԻ ԽԱՆՊԱՐՈՒՄՆԵՐ

Ըստ վիճակագրական տվյալների, սրտանոթային հիվանդությունները մահացության և հաշմանդամության պատճառ հանդիսացող հիվանդությունների թվում առաջին տեղն են գրավում: Սրտանոթային հիվանդությունները, տարբեր ծանր վնասվածքներ և բազմաթիվ այլ պատճառներ կարող են բերել սրտի կանգի: Ծատ կարևոր է ժամանակին ճանաչել այդ իրավիճակը, քանի որ այս դեպքում տուժածի կյանքը փրկելու համար դուք ունեք միայն մի քանի րոպե:

Կարևոր է ժամանակին ճանաչել կրծքահեղձուկի նոպայի, սրտամկանի ինֆարկտի, սրտային անբավարարության նշանները և ցուցաբերել համապատասխան առաջին օգնություն, որի համար՝

- Խնդրեք տուժածին դադարեցնել ֆիզիկական աշխատանքը, բացառեք նույնիսկ չնչին շարժումները:

- Օգնեք նրան ընդունել հարմար դիրք:

- Աշխատեք առավելագույն տեղեկություններ ստանալ տուժածի վիճակի մասին՝ ուշադիր զննելով նրան և հարցուփորձ անելով:

- Ահագանգեր շտապ օգնություն:

- Օգնեք ընդունել բժշկի կողմից նշանակված դեղամիջոցը:

- Վերահսկեք տուժածի վիճակը, գրանցեք տվյալները և ցուցաբերեք համապատասխան առաջին օգնություն:

Եթե տեղի է ունեցել սրտի կանգ, ապա պետք է անմիջապես կատարել սրտի աշխատանքի և շնչառության վերականգնում (ՄԱՇՎ): Սա սրտի և շնչառության կանգի դեպքում կրծքավանդակի սեղմումների և ներփչողների հաջորդաբար կատարվող գործողությունների ամբողջությունն է, որի միջոցով թթվածնով հարստացած արյունը մղվում է արյունատար անոթների համակարգով: ՄԱՇՎ կատարելիս պետք է հաշվի առնել տուժածի տարիքը:

Աթերոսկլերոզով հիվանդ մարդկանց արյունատար անոթների պատերի ներքին մակերեսին խոլեստերինը նստվածք առաջացնելով՝ նեղացնում է դրանց լուսանցքը, որի հետևանքով դժվարանում է արյան հոսքը տվյալ հատվածում: Պսակաձև անոթների նման փոփոխությունների ենթարկվելու դեպքում խանգարվում է սրտամկանի սնուցումը, և զարգանում է կրծքահեղձուկի նոպա:

Երբ կրծքահեղձուկային ցավը չի դադարում համապատասխան դեղորայքի ընդունումից, տևում է 15 րոպեից ավել, զուգակցվում է գիտակցության խանգարումներով և համատեղվում է այլ նշանների հետ (օրինակ՝ սրտխառնոց, փսխում, սառը քրտինք, որովայնային ցավեր), այդ դեպքում պետք է ենթադրել, որ զարգանում է սրտամկանի ինֆարկտ:

Սրտային անբավարարության ժամանակ սրտամկանը անբավարար է կատարում արյան մղիչի դերը և չի կարողանում բավարար քանակով արյուն մղել անոթների մեջ: Տուժածին ոտքերը կախ զգած դիրքում նստեցնելուց հետո արյունը ծանրության ուժի ազդեցության շնորհիվ կուտակվում է ստորին վերջույթներում, այսպիսով՝ նվազում է

երակներով դեպի սիրտ վերադարձող արյան քանակը, թեթևանում է սրտի ծանրաբեռնվածությունը, և տուժածի վիճակը բարելավվում է:

Տուժածը, որի անոթազարկը չի շոշափվում, չունի նաև շնչառություն: Կրծքավանդակի սեղմումները ապահովում են միայն արյան հոսքը դեպի մարմնի հյուսվածքներ, սակայն դրանք չեն կարող պահպանել կյանքը, քանի որ չեն ապահովում կյանքի համար անհրաժեշտ թթվածնի մուտքը: Արյան հարստացումը թթվածնով ապահովվում է ներփչումների միջոցով:

ՇՆՉՈՒՂԻՆԵՐԻ ԽՑԱՆՈՒՄ

Նորմալ շնչառության համար անհրաժեշտ է, որ շնչուղիները լինեն անցանելի: Եթե այս կամ այն պատճառով շնչուղիները խցանված են, ապա տուժածի շնչառությունը կարող է դժվարանալ կամ դադարել: Նման դեպքերում անհրաժեշտ է անհապաղ ցուցաբերել առաջին օգնություն: Շնչուղիների խցանումը ավելի հաճախ հանդիպում է փոքր երեխաների մոտ:

Շնչուղիների լրիվ խցանման դեպքում չափահաս տուժածին կամ մեկ տարեկանից մեծ երեխային օգնություն ցուցաբերելիս անհրաժեշտ է կատարել ստորև բերված գործողություններից մեկը կամ մի քանիսը՝ կախված տուժածի վիճակից՝

- որովայնի հրումներ,
- կրծքավանդակի սեղմումներ,
- մատներով մաքրում,
- ներփչումներ:

Շնչուղիների լրիվ խցանման դեպքում ծծկեր երեխային օգնություն ցուցաբերելիս անհրաժեշտ է կատարել ստորև բերված գործողություններից մեկը կամ մի քանիսը՝ կախված երեխայի վիճակից՝

- հարվածներ թիկունքին,
- կրծքավանդակի սեղմումներ,
- մատներով մաքրում,
- ներփչումներ:

Նչառության ժամանակ մակկոկորդը բարձրանում է, թույլ տալով, որ օդը անցնի շնչափող և թոքեր: Կլման ընթացքում մակկոկորդը փակում է շնչուղիները՝ արգելելով սննդի կամ հեղուկի անցումը կոկորդ և շնչափող: Շնչուղիները խցանվում են, երբ մարդը կուլ տալիս միաժամանակ անփութորեն ներշնչում է: Այս դեպքում մակկոկորդը ստանում է իրար հակասող ազդանշաններ, պաշտպանել շնչափողը սննդի կտորների կամ հեղուկի ներթափանցումից և թույլ տալ օդին անցնել շնչափողով թոքեր: Մակկոկորդը միաժամանակ չի կարող կատարել այս երկու գործողությունները: Նման իրավիճակում մակկոկորդը բացվում է, թույլ տալով, որ օդը, սնունդը և հեղուկները անցնեն շնչափող:

Նչուղիների խցանումը կարող է հանգեցնել շնչառության կանգի՝ խանգարելով մարմնի բջիջների թթվածնով մատակարարմանը: Անհապաղ օգնություն չցուցաբերելու դեպքում խաթարվում է մարմնի կենսական համակարգերի գործունեությունը, ինչը կարող է հանգեցնել տուժածի մահվան:

ՎԻՐԱԿԱՊԱԿԱՆ ՆՅՈՒԹ ԵՐ ԵՎ ՎԻՐԱԿԱՊԵՐ

Տարբեր իրավիճակներում տուժածին օգնություն ցուցաբերելիս կարող է առաջանալ վիրակապման անհրաժեշտություն: Ճիշտ և հմուտ վիրակապումը նպաստում է տուժածի վիճակի բարելավմանը և կանխում վնասվածքի անցանկալի բարդությունները: Վիրակապական նյութերը միջոցներ են, որոնք օգտագործվում են վերքից արյունը և այլ հեղուկները ներծծելու, արյունահոսությունը դադարեցնելու, վերքը վարակից պաշտպանելու, ինչպես նաև մարմնի վնասված մասը անշարժացնելու նպատակով: Արտադրվող վիրակապական նյութերը նախատեսված են տարբեր նպատակների համար և լինում են տարբեր տեսակների և չափերի: Վիրակապական նյութերը լինում են ստերիլ և ոչ ստերիլ: Ստերիլ վիրակապական նյութերը հատուկ մշակում անցած, վարակազերծված վիրակապական նյութերն են:

Վիրակապերը օգտագործվում են արյունահոսության դադարեցման, վարակի ներթափանցման նվազեցման, այտուցի կանխման, վիրակապական նյութերի և բեկակալների ամրացման, մարմնի վնասված մասի անշարժացման նպատակներով: Վիրակապելիս միշտ հետևել վիրակապման սկզբունքներին:

- Վիրակապումից առաջ և հետո պետք է լվանալ ձեռքերը: Ցանկալի է օգտագործել ստերիլ ռետինե ձեռնոցներ: Մաքուր պահեք վիրակապը և վերքի շրջանը: Չի կարելի շնչել, հագալ կամ փռշտալ վերքի և վիրակապի վրա: Ցանկալի է, որ վիրակապողը բերանը և քիթը ծածկի որևէ գործվածքով:

- Տուժածը պետք է գտնվի հարմար դիրքում՝ նստած կամ պառկած: Որպեսզի վիրակապը հետագայում չսահի, վիրակապման ընթացքում տուժածի մկանները պետք է լինեն առավելագույն չափով թուլացած: Վիրակապվող վերջույթը պահեք այն դիրքում, որում այն պետք է գտնվի վիրակապումից հետո: Խնդրեք տուժածին վիրակապման ընթացքում չշարժվել:

- Վիրակապման ընթացքում աշխատեք կանգնել տուժածի դիմաց: Վիճակը որոշելու համար միշտ հետևեք նրա դեմքի արտահայտությանը, քանի որ ցավից, արյան կամ վնասվածքի տեսքից տուժածը կարող է իրեն վատ զգալ և կորցնել գիտակցությունը:

- Վերքը պետք է ծածկել ստերիլ անձեռոցիկով մոտ 2 սմ ծավալվելով վերքի շուրջը:

- Վերջույթների վրա վիրակապ դնելիս վիրակապումը սկսեք նեղ մասից: Վիրակապելից հետո ամրացրեք վիրակապի ծայրը անգլիական քորոցով կամ կաշան ժապավենով:

• Վիրակապը դնելուց հետո պարբերաբար պետք է ստուգել արյան շրջանառությունը վիրակապից ներքև: Վիրակապված վերջույթի արյան շրջանառությունը միշտ համեմատեք առողջ կողմի հետ: Տանը և աշխատանքի վայրում պահեք Առաջին օգնության արկղիկներ:

Վերջույթը որոշ ժամանակ անց կարող է այտուցվել: Այդ դեպքում դրված վիրակապը կդառնա ճնշող ու կխանգարի վերջույթի արյան շրջանառությանը:

Անհրաժեշտ պարագաներ	Որոշ լրացուցիչ պարագաներ
տարբեր չափերի կաշուն սպեղանիներ	առաձգական վիրակապեր
տարբեր չափերի ստերիլ անձեռոցիկներ	մկրատ
տարբեր չափերի փայթույթային վիրակապեր	բռնիչ
եռանկյունաձև վիրակապեր	դիմակներ՝ ներփչում ներկատարելու համար
անգլիական քորոցներ	հականեխիչ լուծույթ
կաշուն ժապավեն	հականեխիչ քսուք
ստերիլ յետինն ձեռնոցներ	նոթատետր, մատիտ

ԱՐՅՈՒՆԱՀՈՍՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Տարբեր վնասվածքների հետևանքով կարող է սկսվել արտաքին կամ ներքին արյունահոսություն: Ուժեղ արյունահոսությունը կյանքին սպառնացող վիճակ է, և անհրաժեշտ է դադարեցնել այն:

ԱՌԱՋԻՆ ՕԳՆՈՒԹՅՈՒՆԸ

Դադարեցրեք արյունահոսությունը:

Օգնեք տուժածին ընդունել հարմար և հանգիստ դիրք: Պառկեցրեք կամ նստեցրեք տուժածին: Հանգստացրեք տուժածին և սահմանափակեք նրա շարժումները:

Անհրաժեշտության դեպքում ահազանգեր շտապ օգնություն:

Վերահսկեք տուժածի վիճակը, գրանցեք տվյալները և ցուցաբերեք համապատասխան օգնություն:

Արյունահոսության դադարեցման ժամանակ տուժածից վարակվելու, ինչպես նաև նրան որևէ վարակ փոխանցելու վտանգից խուսափելու նպատակով պետք է ձեռնարկել հետևյալ նախազգուշական միջոցառումները՝

- Խուսափեք տուժածի արյան հետ անմիջական շփումից:
- Օգնություն ցուցաբերելուց առաջ և անմիջապես հետո ձեռքերը մանրակրկիտ լվացեք օճառով կամ մշակեք որևէ հականեխիչով, օրինակ՝ օդիով:

• Օգնություն ցուցաբերելիս ձեռքերով մի՛ դիպեք բերանին, քթին, աչքերին և խուսափեք որևէ բան ուտելուց կամ խմելուց:

Եթե ենթադրում եք, որ տուժածը ներքին արյունահոսություն ունի, ապա

Անհապաղ ահազանգեք շտապ օգնություն:

Գիտակցության առկայության դեպքում հանգստացրեք տուժածին, սահմանափակեք նրա շարժումները և պառկեցրեք հարմար դիրքով:

Ներքին արյունահոսության ենթադրվող տեղում ցավը մեղմելու և արյունահոսությունը նվազեցնելու նպատակով դրեք սառը թրջոց կամ սառցապարկ:

Մի՛ տվեք նրան ոչինչ՝ ուտելու կամ խմելու:

Պահպանեք տուժածի մարմնի նորմալ ջերմաստիճանը:

Վերահսկեք տուժածի վիճակը, գրանցեք տվյալները և ցուցաբերեք համապատասխան օգնություն:

Արյան արտահոսք մարմնի բնական անցքերից

Մարմնի բնական անցք	Հնարավոր պատճառը	Արյունահոսության տեսակը
--------------------	------------------	-------------------------

Ականջ	զանգի հիմնի կոտրվածք	Արյան և թափանցիկ հեղուկի խառնուրդի հոսք
Բերան	ծնոտի կոտրվածք, բերանի վնասվածք, ստամոքսի կամ աղիների վնասվածք, թոքերի կամ շնչուղիների վնասվածք, կերակրափողի վնասվածք	թթելիս ալ կարմիր արյան առկայություն, կարմիր կամ մուգ շագանակագույն արյունով փսխուք, արյունախիտում, արյունային փսխում
Քիթ	վերին շնչուղիների վնասվածք զանգի կոտրվածք	ալ կարմիր արյան թանձր շիթ արյան և թափանցիկ հեղուկի խառնուրդի թույլ հոսք
Հետանցք	թուրք, ստամոքս-աղիքային արյուն	ալ կարմիր արյան անընդհատ հոսք, ձյութանման սև կղանք կամ կարմիր արյան հեռքեր
Հեշտոց	վիժում կամ հղիության ընդհատում	հանկարծահաս ուժեղ արյունահոսություն
Միզուկ	երիկամային արյունահոսում միզապարկի կամ միզուղիների արյունահոսություն	մուգ, արնաներկ, գարեջրանման կամ մսաջրի տեսքով մեզ, արյան մակարդուկներ մեզի մեջ կամ արյունամիզություն

ԵՐԲ ԱՀԱԶԱՆԳԵԼ ՇՏԱՊ ՕԳՆՈՒԹՅՈՒՆ

- արյունահոսությունը չի դադարում 30 րոպեի ընթացքում կամ կրկնվում է,
- արյունահոսությունը արյան բարձր ճնշման հետևանք է:

ՇՈԿ

Մարդու մարմինը միշտ արձագանքում է արտաքին տարրեր ազդակներին հիվանդություններին, վնասվածքներին՝ փորձելով համակշռել նրանց ազդեցությունը: Երբ մարմինը ի վիճակի չի լինում անել այդ, զարգանում է կյանքին սպառնացող վիճակ շոկ: Շոկ բառը ծագում է անգլերեն «shock» բառից, որը նշանակում է հարված, ցնցում:

Շոկը մարմնի ընդհանուր պատասխանն է վերսահմանային արտաքին ազդակին, որը հանգեցնում է կենսական կարևոր օրգանների անբավարար արյունամատակարարման, թթվածնային քաղցի և, որպես հետևանք, նրանց գործունեության խանգարումների: Երբ արտաքին ազդակը այնքան ուժեղ է, որ գերազանցում է մարմնի համակշռող հնարավորությունները կամ այնքան կարճատև է, որ մարմինը պարզապես չի հասցնում իրականացնել կարգավորումը, զարգանում է շոկ: Շոկը զգալիորեն բարդացնում է վնասվածքի կամ հիվանդության ընթացքը:

Պետք է իմանալ ու կարողանալ ճանաչել շոկի նշանները: Շոկի զարգացման սկզբնական շրջանում տուժածի վարքագիծը կարող է լինել վիճակին անհամապատասխան: Նա չի գիտակցում իր վիճակի ծանրությունը, անհանգիստ է և գրգռված: Այս շրջանը ավելի բուռն է դրսևորվում և երկար տևում, երբ շոկի պատճառը ուժեղ ցավն է (այրվածքների, վնասվածքների դեպքում) կամ նրան նախորդում է զգացմունքային լարված վիճակ: Աստիճանաբար գրգռվածությունն ու անհանգստությունը փոխվում են արգելակման, և ի հայտ են գալիս հետևյալ նշանները՝

- արագացած և թույլ (թելանման) անոթազարկ,
- գունատ, սառը, խոնավ մաշկ,
- հաճախացած շնչառություն,
- ծարավի ուժեղ զգացում,
- սրտխառնոց և փսխում,
- գիտակցության խանգարում:

Անաֆիլակտիկ շոկը որևէ արտաքին ազդակի նկատմամբ մարմնի սուր պերզիկ ռեակցիան է: Անաֆիլակտիկ շոկը կարող է զարգանալ զանազան միջատների խայթոցներից, սննդամթերքներից, որոշ դեղամիջոցներից և պերզիկ առաջացնող այլ նյութերից: Անաֆիլակտիկ շոկի նշանները տարբերվում են վերը նկարագրված շոկի ընդհանուր նշաններից: Անաֆիլակտիկ շոկը հաճախ զարգանում է շատ արագ՝ ազդակի հետ շփումից հաշված վայրկյաններ անց, նշանները՝

- գլխացավ, գիտակցության վաղ խանգարում, ապա՝ կորուստ,
- ջերմության զգացում,

- մաշկի կարմրություն, տաքություն, ցան, այտուցներ,
- գրգռված կամ ընդհակառակը՝ ճնշված վիճակ, մահվան վախ,
- ցավ և ճնշում կրծքավանդակում,
- դժվարացած, աղմկոտ շնչառություն, շնչահեղձություն,
- թելանման անոթազարկ:

Անաֆիլակտիկ շոկը զարգանում է հանկարծակի և հաճախ հնարավոր չի լինում կանխատեսել ու կանխարգելել այն: Հնարավորին չափ արագ դադարեցրեք այերգիա առաջացնող նյութի ազդեցությունը և անհապաղ ահազանգեք շտապ օգնություն: Մովորաբար այերգիա ունեցող անձինք խուսափում են այերգիկ վիճակի հանգեցնող նյութերի հետ շփումից և իրենց մոտ պահում են հակաայերգիկ դեղամիջոցներ: Օգնեք տուժածին ընդունել այդ դեղերը:

Վնասվածքի կամ հանկարծահաս հիվանդությունների դեպքում ժամանակին կանխեք շոկի զարգացումը: Յուրաքանչյուր զգացմունքային սթրեսի կամ ֆիզիկական վնասվածքի ենթարկված տուժածի մոտ փնտրեք շոկային իրավիճակին բնորոշ նշաններ, հատկապես արյան կորստի կամ սրտի աշխատանքի խանգարման դեպքում: Վախը կամ ցավը նույնպես կարող են շոկի պատճառ հանդիսանալ և ավելի ծանրացնել վիճակը: Առաջին հերթին դադարեցրեք կամ հնարավորին չափ նվազեցրեք շոկի պատճառ հանդիսացող գործոնի ազդեցությունը: Հիշեք, որ շոկի ժամանակ դրական արդյունքի հասնելու համար անհրաժեշտ է հնարավորին չափ արագ ձեռնարկել անհրաժեշտ միջոցառումներ և ահազանգել շտապ օգնություն:

ՓԱՓՈՒԿ ՀՅՈՒՄՎԱԾՔՆԵՐԻ ՎՆԱՍՎԱԾՔՆԵՐ

Մարդու ամենօրյա գործունեության ընթացքում հաճախ են պատահում փափուկ հյուսվածքների տարբեր տեսակի վնասվածքներ: Փափուկ հյուսվածքների վնասվածքներ առավել հաճախ ստանում են փոքր տարիքի երեխաները: Չափահասները նույնպես կարող են ստանալ փափուկ հյուսվածքների վնասվածքներ աշխատանքի ժամանակ, սպորտով զբաղվելիս և այլն: Բարեբախտաբար, այս վնասվածքները մեծամասամբ փոքր են լինում և առանձնահատուկ վտանգ չեն ներկայացնում: Սակայն հնարավոր են նաև լուրջ վնասվածքներ, որոնք պահանջում են շտապ բժշկական միջամտություն:

Փափուկ հյուսվածքները կազմված են մաշկից, ենթամաշկային բջջանքից, մկաններից ու ջլերից: Դրանք բոլորը պաշտպանում են խորանիստ հյուսվածքները: Փափուկ հյուսվածքների վնասվածքները լինում են փակ և բաց: Վերջիններս սովորաբար անվանվում են վերքեր:

Փակ վնասվածքը փափուկ հյուսվածքների վնասումն է՝ առանց մաշկի ամբողջականության խախտման: Ամենահասարակ փակ վնասվածքը արյունազեղումն է, որի ժամանակ ոչ ուժեղ հարվածի հետևանքով մաշկի տակ վնասվում են մազանոթները: Կուտակված արյան պատճառով հարվածի տեղում փոխվում է մաշկի գույնը, առաջանում է այտուց և կապտուկ: Անմիջապես հարվածից հետո վնասվածքի տեղը կարմրում և այտուցվում է: Որոշ ժամանակ անց մաշկն այդ տեղում դառնում է մուգ կարմիր կամ մանուշակագույն, այտուցը մեծանում է: Սի քանի օր անց մաշկի գույնը դառնում է կապտականաչավուն, ապա՝ դեղին: Այտուցը գնալով նվազում է: Ծատ ուժեղ հարվածի դեպքում կարող են վնասվել ավելի խորանիստ հյուսվածքները, խոշոր անոթները՝ հյուսվածքների միջև առաջացնելով արյան կուտակում՝ հեմատոմա: Դա ներքին արյունահոսության ձևերից մեկն է:

ադարեցրեք արյունահոսությունը և նվազեցրեք այտուցն ու ցավը: Դրա համար՝

- Բարձրացրեք վնասված մասը:
- Սահմանափակեք վնասված մասի շարժումները:
- Սառեցրեք վնասված մասը: Վնասվածքը ստանալու պահից սկսած 24-48 ժամվա ընթացքում սառեցրեք վնասված մասը՝ դնելով սառը թրջոցներ կամ

սառցապարկեր: Մաշկի և սառցապարկի միջև միշտ դրեք որևէ սրբիչ կամ գործվածքի կտոր:

հազանգեր շտապ օգնություն կամ անհապաղ դիմեք բժշկական օգնության, եթե տուժածը ուժեղ ցավ է զգում, չի կարողանում շարժել վնասված մասը կամ երբ ենթադրում եք, որ վնասվածք առաջացնող պատճառը բավական լուրջ է: Մի՛ խաբվեք փակ վնասվածքների արտաքին տեսքով՝ դրանք որպես հասարակ կապտուկ ընդունելով, քանի որ հնարավոր է ներքին օրգանների կամ խորանիստ խոշոր արյունատար անոթների վնասում:

Փոքր վերքերի դեպքում մաքրեք վնասվածքի շրջանը, կիրառեք վերքերի մշակման համար նախատեսված հատուկ քսուքներ և ծածկեք ստերիլ վիրակապական միջոցներով: Վերքը վտանգավոր է, երբ այն խորն է, 2,5 սմ-ից մեծ է կամ ուժեղ արյուն: Այդ դեպքում անհրաժեշտ է դիմել բժշկական օգնության: Վտանգավոր վերքերի դեպքում ցուցաբերվող օգնությունը հիմնականում ներառում է արյունահոսության դադարեցումը, վարակի ներթափանցման նվազեցումը, վերքի վիրակապումը և, բժշկական օգնության դիմելը:

ԱՅՐՎԱԾՔՆԵՐ

Մարդու ամենօրյա գործունեության ընթացքում հաճախ են հանդիպում տարբեր տեսակի և աստիճանի այրվածքներ: Այրվածքները նաև շատ ցավոտ են: Այրվածքները կարելի է կանխել՝ հետևելով պարզ նախազգուշական միջոցառումների:

Այրվածքը բարձր ջերմաստիճանի, որոշ քիմիական նյութերի, էլեկտրականության կամ ճառագայթման հետևանքով մաշկի և մարմնի այլ հյուսվածքների վնասումն է:

Ջերմային այրվածքները առաջանում են բարձր ջերմաստիճանի՝ հյուսվածքների վրա տեղային ազդեցությունից:

Քիմիական այրվածքները սովորաբար առաջանում են ուժեղ թթուներից կամ հիմքերից:

Էլեկտրական այրվածքները առաջանում են, երբ էլեկտրական հոսանքը անցնում է տուժածի մարմնով՝ վնասելով մաշկը, փափուկ հյուսվածքները և ներքին օրգանները: Մաշկը էլեկտրականության հանդեպ օժտված է որոշակի դիմադրությամբ, որի շնորհիվ մաշկով անցնող էլեկտրական էներգիան վեր է ածվում ջերմայինի և առաջացնում այրվածքներ: Էլեկտրական այրվածքները հիմնականում խորն են և տուժածի մարմնի վրա տեղակայվում են հոսանքի մուտքի և ելքի տեղերում:

Ճառագայթային այրվածքները ավելի հաճախ առաջանում են արևի ճառագայթներից և նման են ջերմային այրվածքներին: Սովորաբար նրանք մակերեսային են, տարածուն և ցավոտ: Բաց գույնի մաշկ ունեցող մարդիկ ավելի արագ են ստանում արևային այրվածքներ, քան մուգ մաշկ ունեցող մարդիկ: Առօրյա կյանքում մարդիկ հազվադեպ են ենթարկվում այլ տիպի ճառագայթների ազդեցության: Այրվածքները լինում են տարբեր աստիճանի՝ մակերեսային, մասամբ թափանցող և խորը թափանցող:

Մակերեսային այրվածքը մաշկի վերին շերտը ընդգրկող այրվածքն է: Վնասված մասի մաշկը կարմրած է և չոր: Որպես կանոն, այրվածքի շրջանը լինում է ցավոտ և այտուցված: Այս այրվածքների ապաքինումից հետո սպիեր չեն առաջանում:

Մասամբ թափանցող այրվածքը մաշկի երկու շերտերը ընդգրկող այրվածքն է: Այս վնասվածքի դեպքում մաշկը կարմրում է, նրա վրա առաջանում են հեղուկով լցված բշտեր: Բշտերը կարող են բացվել: Այս դեպքում տեղի է ունենում հեղուկի արտահոսք, որի

հետևանքով մաշկը դառնում է խոնավ: Վնասված մասը խիստ ցավոտ է և այտուցված: Այս այրվածքների ապաքինումից հետո հնարավոր է սպիերի առաջացում:

Խորը թափանցող այրվածքը մաշկը և խորանիստ հյուսվածքները վնասող այրվածքն է: Նման այրվածքի մակերեսը շագանակագույն է կամ գորշ, իսկ ստորև գտնվող հյուսվածքները՝ երբեմն սպիտակավուն: Այս այրվածքները լինում են սաստիկ ցավոտ, իսկ եթե այրվածքը վնասել է մաշկի նյարդային վերջավորությունները, ապա կարող է լինել անցավ:

ԵՐԲ ԱՀԱՋԱՆԳԵԼ ՇՏԱՊ ՕԳՆՈՒԹՅՈՒՆ

- Եթե այրվածքի հետևանքով դժվարացած է տուժածի շնչառությունը:
- Եթե այրվածքը տեղակայված է գլխի, պարանոցի կամ սեռական օրգանների շրջանում:

- Եթե տուժածը երեխա է կամ տարեց մարդ, և վնասվել է մարմնի մակերեսի 5%-ից ավելին:

- Եթե այրվածքը վնասել է մարմնի մակերեսի 10% -ից ավելին:
- Եթե այրվածքը առաջացել է էլեկտրական հարվածի հետևանքով:

Այրվածքով տուժածին առաջին օգնություն ցուցաբերելիս՝ առաջին հերթին ապահովեք սեփական անվտանգությունը և կատարեք հետևյալ հիմնական գործողությունները.

- Դադարեցրեք այրվածք առաջացնող գործոնի ազդեցությունը:
- Սառեցրեք այրված մակերեսը:
- Նվազեցրեք վարակի ներթափանցումը:
- Ձեռնարկեք շոկի զարգացումը կանխարգելող քայլեր:

• Վերահսկեք տուժածի վիճակը, գրանցեք տվյալները և ցուցաբերեք համապատասխան առաջին օգնություն:

ՁԵՐՄԱՅԻՆ ԽԱՆԳԱՐՈՒՄՆԵՐ

Մարդու մարմինը ջերմակարգավորման շնորհիվ կարող է դիմակայել ջերմաստիճանի բավական մեծ տատանումների: Մակայն բարձր կամ ցածր ջերմաստիճանների երկարատև ազդեցության հետևանքով մարմնի ջերմակարգավորման համակարգը կարող է խաթարվել՝ հանգեցնելով տարբեր հիվանդագին վիճակների:

ՄԱՐՄՆԻ ՁԵՐՄԱԿԱՐԳԱՎՈՐՄԱՆ ՎՐԱ ԱԶԴՈՂ ԳՈՐԾՈՆՆԵՐԸ

Մարդու մարմնի ջերմակարգավորման վրա ազդող գործոններն են.

- Թերսնումը:
- Ջրազրկումը:
- Ծայրահեղ ջերմաստիճանների ազդեցությունից առաջացած հիվանդագին վիճակների նախադեպը:

- Վնասվածքների առկայությունը, առողջական վիճակը:
- Տարիքը:

Բարձր ջերմաստիճանի ներգործության հետևանքով զարգացող հիվանդագին վիճակներն են արևահարությունը, ջերմային ցնցումները, ջերմային հյուծումը, ջերմային հարվածը:

- Տեղափոխեք տուժածին սովերոտ վայր: Օգնեք տուժածին ընդունել հարմար դիրք:
- Տուժածի գլխին դրեք սառը թրջոցներ, ծածկեք նրան խոնավ սավանով:
- Արձակեք ճնշող կապերը և թեթևացրեք հագուստը:
- Եթե տուժածը գիտակից է, տվեք սառը, քաղցր հեղուկներ:
- Անհրաժեշտության դեպքում ահագանգեք շտապ օգնություն:

• Վերահսկեք տուժածի վիճակը, գրանցեք տվյալները և ցուցաբերեք համապատասխան առաջին օգնություն:

Ցածր ջերմաստիճանի ազդեցության հետևանքով կարող է առաջանալ մարմնի սահմանափակ հատվածների վնասում՝ ցրտահարում կամ մարմնի ընդհանուր սառեցում:

• Վնասված հատվածներից հեռացրեք խոնավ հագուստը, գուլպաները, ձեռնոցները: Տուժածին հագցրեք չոր հագուստ, գուլպա, ձեռնոց կամ փաթաթեք վնասված հատվածը բրդյա գործվածքով:

• Հանեք զարդերը

• Հնարավորության դեպքում տվեք տաք, քաղցր հեղուկներ:

• Տաքացրեք վնասված հատվածը մարմնի ջերմությամբ:

• Տուժածին խորհուրդ տվեք ակտիվորեն շարժվել:

• Տուժածին շտապ տեղափոխեք տաք միջավայր և հանեք հացուստն ու կոշիկները:

• Ցրտահարված մասը դրեք 10°C ջրի մեջ: 30 րոպեի ընթացքում ջուրը աստիճանաբար տաքացրեք մինչև 40°C: Ուշադրություն դարձրեք, որ վնասված մասը չդիպչի ջրամանի պատերին և հատակին:

• Ցրտահարված մասը զգուշորեն չորացրեք և ծածկեք փափուկ գործվածքով: Մի՛ վնասեք բշտերը:

• Տվեք տուժածին տաք, քաղցր հեղուկներ:

• Այտուցը և ցավը նվազեցնելու նպատակով բարձրացրեք վնասված հատվածը:

• Ահագանգեք շտապ օգնություն կամ դիմեք բժշկի:

• Վերահսկեք տուժածի վիճակը, գրանցեք տվյալները և ցուցաբերեք համապատասխան առաջին օգնություն:

Ծայրահեղ ջերմաստիճանի հետ կապված արտակարգ իրավիճակներում առաջին հերթին սահմանափակեք անբարենպաստ պայմանների ազդեցությունը տուժածի վրա: Գերտաքացման և գերսառեցման հետ կապված արտակարգ իրավիճակներում առաջին օգնություն ցուցաբերելիս առաջին հերթին անհրաժեշտ է կանխել բարձր ջերմաստիճանի կամ ցրտի հետագա ազդեցությունը: Ձերմային հյուժման և ջերմային հարվածի դեպքում ստիպեք տուժածին դադարեցնել ցանկացած գործունեություն, համապատասխան ձևով պաղեցրեք նրան: Մարմնի ընդհանուր սառեցման և ցրտահարման դեպքում համապատասխան ձևով տաքացրեք տուժածին: Անհրաժեշտության դեպքում ահագանգեք շտապ օգնություն:

ՀԱՆԿԱՐԾԱՀԱՍ ՀԻՎԱՆԴԱԳԻՆ ՎԻՃԱԿՆԵՐ

Հանկարծահաս հիվանդագին վիճակները զարգանում են անսպասելի, և հաճախ դժվար է լինում հասկանալ դրանց պատճառը և ճիշտ կողմնորոշվել: Դրանք կարող են հանդես գալ ինքնուրույն կամ որպես որևէ հիվանդության բարդություն: Հանկարծահաս հիվանդագին վիճակներից է օրինակ՝ ասթմայի նոպա կամ սրտամկանի ինֆարկտ:

Արդյունավետ առաջին օգնություն ցուցաբերելու համար բոլորովին պարտադիր չէ այդ պահին իմանալ տվյալ հիվանդագին վիճակի ճշգրիտ պատճառը: Այդպիսի դեպքերում պետք չէ խուճապի մատնվել, այլ հարկ է գործել հանգիստ: Յուրաքանչյուր դեպքում հիշեք, որ դուք չեք կարող փոխարինել մասնագիտական բժշկական օգնությանը:

Ուշագնացության դեպքում պառկեցրեք տուժածին և բարձրացրեք նրա ոտքերը: Եթե տուժածի գիտակցությունը չի վերականգնվում, ապա կիրառեք ուժեղ գրգիռ (բարձր ձայն, անուշադրի սպիրտով թրջած բամբակը մոտեցնել քթին): Եթե տուժածի գիտակցությունը այնուամենայնիվ չի վերականգնվում, բերեք նրան կողքի ապահովության դիրքի և ահագանգեք շտապ օգնություն: Կաթվածի դեպքում օգնեք տուժածին հարմար դիրք ընդունել: Գերադասելի է պառկեցնել նրան: Գիտակցության և կլման ակտի խանգարման, առատ թքարտադրության, փսիսման դեպքում բերեք տուժածին կողքի ապահովության դիրքի: Ահագանգեք շտապ օգնություն:

Շաքարախտի ժամանակ զարգացող հանկարծահաս հիվանդագին վիճակների դեպքում գիտակցություն ունեցող տուժածին տվեք շաքար պարունակող որևէ սննդամթերք, իսկ տուժածի գիտակցության բացակայության դեպքում ցուցաբերեք առաջին օգնություն՝ հետևելով անգիտակից վիճակում գտնվող տուժածին ցուցաբերվող օգնության հիմնական քայլերին: Եթե ձեր տված շաքարը չի օգնում, անհապաղ ահագանգեք շտապ օգնություն: Ցնցումների դեպքում պաշտպանեք տուժածին վնասվածքներից, ցնցումների ավարտից հետո

բերեք նրան կողքի ապահովության դիրքի, ապահովեք շնչուղիների անցանելիությունը և ցուցաբերեք համապատասխան օգնություն:

Երեխայի տենդային ցնցումների դեպքում առաջին օգնությունը մարմնի ջերմության իջեցումն է: Հանկարծակի զարգացող սուր որովայնային ցավերի դեպքում կարող է շատ արագ զարգանալ կյանքին սպառնացող իրավիճակ: Մի՛ տվեք տուժածին ուտելու կամ խմելու որևէ բան: Խստիվ արգելվում է ցավազրկող դեղամիջոցների օգտագործումը: Անհապաղ ահագանգեք շտապ օգնություն: Մի՛ փորձեք սեղմել օղակված ճողվածքը այն ներուղիներով: Անհապաղ ահագանգեք շտապ օգնություն:

ԹՈՒՆԱՎՈՐՈՒՄՆԵՐ, ԿԾԱԾՆԵՐ, ԽԱՅԹՈՑՆԵՐ

Առօրյա կյանքում հաճախ են պատահում թունավորումներով ուղեկցվող արտակարգ իրավիճակներ: Երեխաների թունավորման դեպքերի մեծամասնությունը ծնողների անուշադրության հետևանք է: Մեծահասակների մոտ թունավորումների պատճառ են հանդիսանում ինքնասպանության նպատակով թույների միտումնավոր օգտագործումը կամ դեղերի սխալ ընդունումն ու չարաշահումը, ինչպես նաև անզգուշությունն ու անփութությունը:

Հանդիպում են նաև մասնագիտական թունավորումներ, օրինակ՝ երբ մարդն աշխատում է թունավոր միջավայրում, որտեղ չեն պահպանվում անվտանգության կանոնները:

Թունավորումները հիվանդագին վիճակներ են, որոնք զարգանա՞մ են մարդու մարմին թույների ներթափանցման հետևանքով: Որպես թույն կարող են հանդես գալ որոշ քիմիական միացություններ, որոնք օգտագործվում են արդյունաբերության մեջ և կենցաղում, կենսաբանական ծագում ունեցող որոշ, ինչպես նաև դեղանյութեր և այլն: Թույները կարող են լինել պինդ նյութեր, հեղուկներ կամ գազեր:

Թունավոր և ոչ թունավոր օձերի արտաքին հատկանիշները

ԻԺԵՐԻ ԸՆՏԱՆԻՔԻՆ ՊԱՏԿԱՆՈՂ ԹՈՒՆԱՎՈՐ ՕՁԵՐ	ՈՉ ԹՈՒՆԱՎՈՐ ՕՁԵՐ
Աչքերի բբերը ճեղքաձև են:	Աչքերի բբերը կլոր են:
Գլխի վերին մասը ծածկված է մանր, անկանոն դասավորված թեփուկներով, որոնք իրենց չափերով նման են	Գլխի վերին մասը ծածկված է խոշոր թեփուկներով, որոնք ավելի մեծ են, քան

մարմնի վրա գտնվող թեփուկներին: Գլուխը եռանկյունաձև է և ակնհայ տարեն ատանձնացած է իրանից:	մարմնի վրա գտնվող թեփուկները: Գլուխը աստիճանաբար վերածվում է իրանի:
Պոչը ընդհատվում է կտրուկ:	Պոչը ավարտվում է աստիճանաբար:

Թունավոր օձի կծածի դեպքում շատ կարևոր է ժամանակին ճիշտ առաջին օգնություն ցուցաբերելը: Հնարավորության դեպքում հիշեք կծող օձի տեսքը:

• Օձի կծելուց հետո առաջին 5 րոպեի ընթացքում սեղմեք կծած տեղի շուրջը, որպեսզի արյունը դուրս հոսի վերքից (չի կարելի սեղմել վերքի վրա): Այս գործողությունը թույլ է տալիս որոշ չափով հեռացնել թույնը: Սեղմելը դադարեցրեք, երբ վերքից այլևս արյուն դուրս չի գալիս:

- Հանգստացրեք տուժածին,
- Եթե օձը կծել է վերջույթը, ապա անշարժացրեք այն և պահեք սրտի մակարդակից ցածր:

• Սահմանափակեք տուժածի շարժումները և կազմակերպեք տուժածի պասիվ Ռ-ույները մարդու մարմին ներթափանցում են չորս ուղիներով՝ կլման, ներշնչման, ներծծման և ներարկման միջոցով, և ըստ ներթափանցման ուղու համապատասխանաբար բաժանվում են չորս ենթախմբերի: Ծառ կարևոր է ժամանակին ճանաչել թունավորումները և ցուցաբերել համապատասխան օգնություն: Թունավորման դեպքում պետք է հետևել առաջին օգնության ցուցաբերման հետևյալ հիմնական քայլերին.

- Չննեք շրջապատը և համոզվեք, որ դեպքի վայրը անվտանգ է:

• Անհրաժեշտության դեպքում տուժածին տեղափոխեք թունավոր միջավայրից կամ հնարավորին չափ նվազեցրեք թույնի ազդեցությունը:

- Կատարեք տուժածի զննում:

- Ահագանգեք շտապ օգնություն:

• Վերահսկեք տուժածի վիճակը, գրանցեք տվյալները և ցուցաբերեք համապատասխան առաջին օգնություն:

Տարբեր ենթախմբերի պատկանող թույներով թունավորումների ժամանակ առաջին օգնության ցուցաբերման այս հիմնական քայլերին ավելանում են մի շարք այլ գործողություններ: Թունավորումները շատ ավելի հեշտ է կանխարգելել, քան բուժել: Հետևելով մի շարք պարզ կանոնների՝ դուք կարող եք կանխել թունավորումների հետ կապված դժբախտ պատահարները:

ՈՍԿԻՄԿԱՆԱՅԻՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳԻ ՎՆԱՍՎԱԾՔՆԵՐ

Հազարավոր մարդիկ, անկախ տարիքից, կենցաղային պայմաններում, աշխատանքի, մարզվելու կամ խաղի ժամանակ վնասում են մկանները, հոդերը, ոսկրերը: Այս վնասվածքները հիմնականում անփութության և անզգույշ շարժումների հետևանք են: Թեև ոսկրամկանային վնասվածքները ցավոտ են, դրանք հազվադեպ են մարդու կյանքին անմիջական վտանգ սպառնում: Սակայն ժամանակին օգնություն չցուցաբերելու դեպքում դրանք կարող են լուրջ հետևանքներ ունենալ և նույնիսկ հաշմանդամության ու մահվան պատճառ դառնալ:

ԱՀԱՋԱՆԳԵԼ ՇՏԱՊ ՕԳՆՈՒԹՅՈՒՆ, ԵԹԵ

- վնասվածքի պատճառով տուժածի շնչառությունը դժվարացած է,
- վնասված մասի գործունեությունը խանգարված է,
- առկա են բազմաթիվ ոսկրամկանային վնասվածքներ:

Գլխի, պարանոցի, ողնաշարի, կրծքավանդակի, որովայնի և կոնքի վնասվածքները ավելի հազվադեպ են պատահում, սակայն ավելի լուրջ են: Այդ վնասվածքներն ունեն նաև բնորոշ նշաններ և պահանջում են յուրահատուկ առաջին օգնություն:

ԱՆՇԱՐՇԱՅՈՒՄ

Եթե կասկածում եք, որ տուժածը ոսկրամկանային համակարգի լուրջ վնասվածք ունի, անշարժացրեք վնասված մասը նախքան այլ օգնություն ցուցաբերելը, այսինքն՝ սառեցնելն ու վերջույթին բարձր դիրք տալը: Վնասված մասի անշարժացումը նվազեցնում է ցավը և կանխում վնասվածքի հնարավոր բարդացումը: Անշարժացումը բեկակալների կամ այլ

միջոցների օգնությամբ վնասված մասի շարժումների սահմանափակումն է: Անշարժացման ժամանակ հաշվի առեք հետևյալ հիմնական սկզբունքները՝ 1. Անշարժացրեք առանց տուժածին լրացուցիչ ցավ և անհարմարություն պատճառելու: 2. Անշարժացրեք վնասված մասից վերև և ներքև ընկած հոդերը: 3. Անշարժացրեք առանց վնասված մասը շարժելու կամ դիրքը փոխելու: 4. Անշարժացումից առաջ և հետո վնասվածքից ներքև ստուգեք արյան շրջանառությունը:

Բեկակալները այն սարքերն ու միջոցներն են, որոնք կարող են օգտագործվել մարմնի վնասված մասերն անշարժացնելու նպատակով: Բեկակալները կարող են լինել կոշտ և փափուկ: Որպես կոշտ բեկակալ կարող եք օգտագործել փայտյա, մետաղյա, սովարաթղթե, պլաստմասսայից կամ այլ նյութերից պատրաստված առարկաներ, որոնք իրենց չափերով և ձևով համապատասխանում են անշարժացվող մասին: Որպես փափուկ բեկակալ կարող եք օգտագործել բարձեր, ոլորած ծածկոց, վիրակապեր (փաթույթային և եռանկյունաձև) և այլ փափուկ նյութեր:

Որոշ դեպքերում որպես բեկակալ կարող եք օգտագործել մարմնի վնասված մասերը կրծքավանդակին կապելով կամ վնասված ոտքը անշարժացնել՝ առողջ ոտքին կապելով: Կան նաև պատրաստի բեկակալներ, որոնք կարող են լինել պնևմատիկ, ճկվող և այլն :

Ոսկրամկանային վնասվածքների տեսակներն են՝ կոտրվածքը, հոդախախտը, մկանների ու ջլերի ձգումը և պատռվածքը, կապանների ձգումը և պատռվածքները: Երբեմն դժվար է լինում կողմնորոշվել, թե տուժածի մոտ ոսկրամկանային ո՞ր վնասվածքն է առկա: նման դեպքերում տուժածին ցուցաբերվող առաջին օգնությունը նույնն է, ինչ որ լուրջ վնասվածքների դեպքում: Վերջույթների վնասվածքները կարող են մարդուն երկար ժամանակով դարձնել անաշխատունակ:

Ոսկրամկանային վնասվածքների դեպքում առաջին օգնություն ցուցաբերելիս 1. Խուսափեք շարժումներից, որոնք տուժածին ցավ և անհարմարություն են պատճառում: 2. Դադարեցրեք արտաքին արյունահոսությունը: 3. Հանգստացրեք տուժածին և օգնեք նրան հարմար դիրք ընդունել: 4. Անշարժացրեք մարմնի վնասված վերջույթը: 5. Քայլեր ձեռնարկեք ցավը և շոկի զարգացումը նվազեցնելու, հյուսվածքների լրացուցիչ վնասումը կանխելու համար: 6. Սառեցրեք վնասված մասը: 7. Հնարավորության դեպքում բարձրացրեք վնասված վերջույթը: 8. Տուժածին տեղափոխելիս նախ համոզվեք, որ վնասված մասը ապահով անշարժացված է: 9. Անհրաժեշտության դեպքում սահագանգեք շտապ օգնություն: 10. Վերահսկեք տուժածի վիճակը և գրանցեք տվյալները:

ԿՐԾՔԱՎԱՆԳԱԿԻ, ՈՐՈՎԱՅՆԻ ԵՎ ԿՈՆՔԻ ՎՆԱՍՎԱԾՔՆԵՐ

Կրծքավանդակի, որովայնի և կոնքի վնասվածքները հաճախ են հանդիպում ճանապարհատրանսպորտային պատահարների, սպորտային խաղերի և մարզումների, զինված ընդհարումների ժամանակ և այլն: Այս վնասվածքները հիմնականում լուրջ են հանգեցնել ուժեղ արյունահոսության, շոկի, շնչառության խանգարումների և այլն: Այդ իսկ պատճառով շատ կարևոր է ժամանակին ճանաչել կրծքավանդակի, որովայնի և կոնքի վնասվածքները և ցուցաբերել անհրաժեշտ առաջին օգնություն:

Կրծքավանդակի վնասվածքների հետևանքով առաջացած մահացությունը շատ բարձր է և գլխի ու ողնաշարի վնասվածքներից հետո զբաղեցնում է երկրորդ տեղը: Կրծքավանդակի վնասվածքները լինում են բաց և փակ: Բաց վնասվածքները (երբ խախտված է մաշկի ամբողջությունը) առաջանում են, երբ որևէ առարկա (դանակ, հրազեն և այլն) ծակում է կրծքավանդակի պատը կամ, կողերը կոտրվելով, ներսից պատռում են մաշկը: Փակ վնասվածքները (երբ մաշկի ամբողջությունը խախտված չէ) առաջանում են, երբ կրծքավանդակին հարվածող առարկան բուլթ է:

Կողերի կոտրվածքը առաջանում է կրծքավանդակի վրա ուժի ուղղակի ներգործումից: Կողերի կոտրվածքները, բավական ցավոտ լինելով հանդերձ, հազվադեպ են ն կյանքի համար վտանգավոր լինում: Այդ վնասվածքները վտանգավոր են, երբ դրանց պատճառով զգալիորեն

խանգարված է տուժածի շնչառությունը, օրինակ՝ երկկողմանի բազմակի կոտրվածքների կամ կոտրվածքի հետևանքով առաջացած պնևմոթորաքսի դեպքում: Կողերի կոտրվածքներ ունեցող տուժածը շնչում է մակերեսային, քանի որ նորմալ, խորը շնչառությունը սուր ցավ է պատճառում: Տուժածը սովորաբար փորձում է թեթևացնել ցավը՝ ձեռքով պահելով կրծքավանդակի վնասված մասը:

Կրծքավանդակի բաց վնասվածքները դասվում են կյանքի համար վտանգավոր վնասվածքների շարքին: Ներթափանցող առարկան կարող է վնասել նաև ներքին օրգանները թոքերը, սիրտը, խոշոր արյունատար անոթները և այլն: Տուժածի ամեն շնչառական շարժման ժամանակ լսվում է ներծծվող օդի բնորոշ ձայն: Մա կրծքավանդակի թափանցող վնասվածքների ուղղակի նշանն է: Արյունախիտում կարող է լինել թե՛ բաց, թե՛ փակ վնասվածքի դեպքում: Այն թոքի հյուսվածքի կամ օդատար ուղիների վնասման նշան է: Վնասվածքից արտահոսելով՝ արյունը որոշ չափով խցանում է շնչուղիները և դժվարացնում շնչառությունը: Երբ օդը վերքից ներթափանցում է կրծքավանդակ, թոքերի գործունեությունը խաթարվում է: «Փականային» վիրակապը չի թողնում, որ ներշնչման ժամանակ օդը վերքից անցնի թոքամզի խոռոչ, չի խոչընդոտում արտաշնչման ժամանակ թոքամզի խոռոչից օդի դուրս բերմանը և նպաստում է տուժածի շնչառության բարելավմանը:

Կրծքավանդակի, որովայնի և կոնքի վնասվածքները կարող են լինել լուրջ: Դրանք կարող են ուղեկցվել փափուկ հյուսվածքների, ոսկրերի և ներքին օրգանների վնասվածքներով: Այս վնասվածքներից շատերը կարող են նկատվել միայն որոշ ժամանակ անց, երբ տուժածի վիճակը սկսում է ծանրանալ: Ուշադիր եղեք, որպեսզի հայտնաբերեք լուրջ վնասվածքների նշանները: Սկզբում վերացրեք կյանքին սպառնացող պայմանները, հետո միայն ցուցաբերեք վնասվածքներին հատուկ անհրաժեշտ, լրացուցիչ օգնություն: Կրծքավանդակի թափանցող վերքի և որովայնից ներքին օրգանների արտանկման դեպքում ըստ հնարավորության օգտագործեք վիրակապման հատուկ եղանակներ: Անհրաժեշտության դեպքում հնարավորին չափ շուտ ահազանգել շտապ օգնություն:

ԳԼԽԻ ԵՎ ՈՂՆԱՇԱՐԻ ՎՆԱՍՎԱԾՔՆԵՐ

Գլխի և ողնաշարի վնասվածքները կազմում են ընդհանուր վնասվածքների չնչին մասը, սակայն անհամեմատ բարձր է նրանց հետևանքով առաջացած հաշմանդամությունն ու մահացությունը: Գլխի և ողնաշարի վնասվածքները հաճախ ավտոմեքանիկների հետևանք են: Այլ պատճառներից կարելի է նշել մարզական վնասվածքները, բարձրությունից վայր ընկնելը: Նման վնասվածքները շտապ և համապատասխան օգնություն են պահանջում: Ժամանակին ցուցաբերված ճիշտ օգնությունը կարող է կանխել հաշմանդամությունը կամ մահը:

Գլխի և ողնաշարի վնասվածքների դեպքում ցուցաբերվող առաջին օգնությունը նման է փափուկ հյուսվածքների և ոսկրամկանային համակարգի վնասվածքների դեպքում ցուցաբերվող առաջին օգնությանը:

•Նվազեցրեք մարմնի ցանկացած մասի շարժումները: Աշխատեք հատկապես նվազեցնել տուժածի գլխի և ողնաշարի շարժումները:

- Դադարեցրեք արտաքին արյունահոսությունը:
- Ապահովեք շնչուղիների անցանելիությունը:
- Պահպանեք մարմնի նորմալ ջերմաստիճանը:
- Ահազանգեք շտապ օգնություն:

•Վերահսկեք տուժածի վիճակը, գրանցեք տվյալները և ցուցաբերեք համապատասխան օգնություն:

Գլխի և ողնաշարի յուրաքանչյուր շարժում կարող է վնասել ողնուղեղը և զգալիորեն վատթարացնել տուժածի վիճակը: Մինչև մասնագիտական օգնության ժամանումը հնարավորին չափ անշարժ պահեք տուժածին: Վնասվածքների դեպքում գլխի և ողնաշարի շարժումները սահմանափակելու նպատակով կիրառվում է մեկ առանցքով անշարժացման տեխնիկան: Երկու ձեռքով բռնեք տուժածի գլուխը կողքերից, զգուշորեն բերեք այն մարմնի հետ նույն առանցքի վրա և այս դիրքում պահելով սպասեք շտապ օգնությանը:

Ողնուղեղի պարանոցային հատվածի վնասումը կարող է բերել շնչառական մկանների լրիվ թուլացման և շնչառության դադարի:

Շնչուղիների անցանելիությունը չապահովելու դեպքում տուժածը 4-6 բույր հետո ստույգ կմահանա: Այս տեսակետից ցանկացած վնասվածքի դեպքում առաջնային է տուժածի շնչուղիների անցանելիությունը: Այլ հարց է, որ գլխի և ողնաշարի վնասվածքներ ունեցող տուժածի շնչուղիների անցանելիությունը ապահովելիս պետք է գործել զգույշ, խուսափել ավելորդ շարժումներից:

Քնային զարկերակները սնուցում են գլխուղեղը: Երկու քնային զարկերակի վրա միաժամանակ ճնշում գործադրելով՝ խախտվում է ուղեղի արյունամատակարարումը, և նյարդային բջիջները ընկնում են թթվածնային քաղցի մեջ: Դա բերում է գլխուղեղի գործունեության խանգարումների:

ՏԵՂԱՓՈԽՈՒԹՅՈՒՆ

Տուժածին առաջին օգնություն ցանկալի է ցուցաբերել անմիջապես դեպքի վայրում: Մինչև առաջին օգնության ցուցաբերումը տուժածին տեղափոխելով՝ դուք կարող եք նրան լրացուցիչ վնասվածքներ պատճառել: Սակայն երբեմն լինում են դեպքեր, երբ դուք ստիպված եք տեղափոխել տուժածին: Տեղափոխելով տուժածին առանց համապատասխան պատրաստվածության՝ դուք կարող եք վնասել և՛ ձեզ, և՛ նրան: Այս գլխում դուք կսովորեք, թե ինչպես ապահով տեղափոխել տուժածին՝ առանց ձեզ կամ նրան վտանգի ենթարկելու:

Արտակարգ իրավիճակներում տուժածին տեղափոխելու որոշումը պետք է ընդունել միայն ծայրահեղ դեպքերում, երբ առկա են հետևյալ պայմանները՝

• Դեպքի վայրը վտանգավոր է, և դուք չեք կարող հեռացնել վտանգը: Օրինակ՝ հրդեհի, մթնոլորտում թթվածնի պակասի, օդում թունավոր գազերի առկայության, ջրահեղձության, պայթյունի, տրանսպորտի կողմից վրատրթի և այլ վտանգների դեպքում: Յուրաքանչյուր դեպքում հետևեք այս կանոնին, հնարավորության դեպքում «հեռացրեք վտանգը տուժածից, այլ ոչ թե տուժածին՝ վտանգից»:

- Մասնագիտական օգնության ժամանումը դեպքի վայր անհնար է:
- Այնտեղ, որտեղ գտնվում է տուժածը, առաջին օգնության ցուցաբերումը անհնար է: Տեղափոխման որոշում ընդունելուց հետո անհրաժեշտ է ճիշտ ընտրել տեղափոխման ձևը: Մինչև գործելը համոզվել, որ կարող եք արագ և հուսալի տեղափոխել տուժածին, որի համար պետք է հաշվի առնել՝

- տուժածի մարմնի չափերը, քաշը,
- տուժածի վիճակը, վնասվածքների առկայությունը,
- ձեր առողջական վիճակը և ֆիզիկական հնարավորությունները,
- շրջապատի մարդկանց օգնությունը,
- համապատասխան օժանդակ միջոցների առկայությունը,
- տեղափոխման համար հատկացված ժամանակը,
- տեղափոխման հեռավորությունը,
- անհարթությունների, խոչընդոտների առկայությունը

Առանց անհրաժեշտության երթեք մի՛ տեղափոխել տուժածին: Միշտ ընտրեք տեղափոխման ամենաանվտանգ և հեշտ ձևը, որը թույլ կտա տեղափոխել տուժածին առանց ձեզ և նրան վնասելու: Պահպանեք տեղափոխման հետևյալ կանոնները.

- Բացատրեք տուժածին, թե ինչ եք պատրաստվում անել և խնդրեք հնարավորին չափ օգնել ձեզ:

- Տուժածին տեղափոխեք, երբ համոզված եք, որ ի վիճակի եք դա անել: Եթե տեղափոխելիս տուժածն ընկնի, նա կարող է լրացուցիչ վնասվածքներ ստանալ: Բացի այդ, գերլարվելով, կարող եք վնասվել դուք ևս:

- ճիշտ կիրառեք մարմնի մեխանիկան: Բարձրացրեք տուժածին ձեր ոտքերի, այլ ոչ թե մեջքի մկանների օգնությամբ: Պահեք ձեր մեջքը ուղիղ:

- Քայլեք զգուշորեն, փոքր քայլերով, նայելով, թե ուր եք գնում:

- Տեղափոխման ընթացքում հատուկ ուշադրություն դարձրեք տուժածի գլխին և ողնաշարին՝ խուսափելով լրացուցիչ շարժումներից և ոլորումներից:

- Հնարավորության դեպքում մի՛ տեղափոխեք տուժածին մենակ, խնդրեք մոտակայքում գտնվող մարդկանց օգնել ձեզ:

- Տուժածին մի քանի հոգով տեղափոխելու դեպքում նախօրոք համոզվեք, որ յուրաքանչյուրը գիտի իր անելիքը:

- Տուժածին մի քանի հոգով տեղափոխելիս միշտ նախօրոք որոշեք, թե ով է տալու հրահանգները (տուժածին բարձրացնելու, իջեցնելու և այլն):

ՊԱՏԱՀԱՐՆԵՐ ՋՐՈՒՄ

Ջրում պատահարներ կարող են տեղի ունենալ լողալիս, նավակով զբոսնելիս, ձկնորսության ժամանակ, նույնիսկ լողանք ընդունելիս: Մարդը կարող է ջրահեղձ լինել՝ ակամա ջրի մեջ ընկնելով: Օրինակ՝ ջրին մոտ գտնվելով, նա կարող է սայթաքել, ընկնել ջրի մեջ և չիմանալ ինչ անել: Այս գլխում դուք կտվորեք որոշ տարրական հմտություններ, որոնք օգտակար կլինեն ջրում տեղի ունեցող դժբախտ պատահարների դեպքում:

Ջրահեղձվողների մեծ մասը բոլորովին ջուրը մտնելու մտադրություն չի ունենում: Լճակներում կամ գետակներում ձուկ բռնող, ջրավազանների մոտ տեղակայված արդյունաբերական գործարաններում աշխատող բանվորները կամ մակույկով զբոսնող մարդիկ հանկարծ կարող են հայտնվել ջրում: Նույնիսկ ծանձաղ ջուրը կարող է վտանգավոր լինել: Երեխաները հաճախ խեղդվում են տանը կամ մոտակայքի ծանձաղ ջրերում, նույնիսկ տաշտի մեջ: Սառը ջրի մեջ ընկնելը և հատկապես սառը ջրում երկար մնալը կարող է խիստ

վտանգավոր լինել: Ջրում խեղդվածների մեծ մասը, որոնք առաջին հայացքից թվում է, թե ջրահեղձվել են, իրականում մահանում են գերաստեցումից: Ջրի մոտ գտնվելիս միշտ պահպանեք հետևյալ կանոնները՝

- Հեռու մնացեք հնարավոր վտանգներից: Պարտագրեք ձեր ընկերներին զգույշ լինել և ինքներդ լավ օրինակ ծառայեք:

- Անընդհատ հետևեք երեխաներին: Թույլ մի՛ տվեք նրանց առանց մեծահասակների հսկողության մոտենալ ջրին:

- Ձեր վրա կրեք փրկարար ծառայությունների կողմից հավանություն ստացած լողունակ միջոցներ կամ գոնե պահեք դրանք ձեռքի տակ՝ ջրի մեջ ընկած տուժածին նետելու համար:

- Երբեք մենակ ջրին մի՛ մոտեցեք և միայնակ մի՛ լողացեք՝ անկախ այն բանից, թե որքան լավ լողորդ եք:

- Ջրին մոտ գտնվելիս կամ մակույկով զբոսնելիս՝ հագեք չսահող ռետինե կոշիկներ:

- Ջրին մոտ գտնվելիս՝ մի՛ օգտագործեք ոգելից խմիչքներ կամ այլ նյութեր, որոնք թուլացնում են զգոնությունը կամ ֆիզիկական հնարավորությունները:

- Մի՛ քայլեք սայթաքուն քարերի վրայով:

- Մի՛ գերազնահատեք լողացող հարմարանքների ապահովությունը: Եթե լողալ չգիտեք, դրանցով ափից մի՛ հեռացեք:

- Անձանոթ լողափին առավել զգույշ եղեք, նույնիսկ եթե լավ լողորդ եք:

- Երեխաներին փոքր տարիքից սովորեցրեք լողալ և ծանոթացրեք ջրում ինքնուրույն փրկվելու հմտություններին:

- Ալեկոծության ժամանակ ջուրը մի՛ մտեք:

Ջրում տեղի ունեցած դժբախտ պատահարների դեպքում, որպեսզի օգնություն ցուցաբերեք առանց ձեզ վնաս պատճառելու, օգտագործեք որևէ առարկա տուժածին մեկնելու կամ նետելու համար: Միշտ հիշեք սեփական անվտանգության մասին: Եթե առկա է ձեր կյանքին սպառնացող վտանգ, և դժբախտ պատահարի դեպքում դուք չեք կարող օգնել տուժածին, չվտանգելով ձեր կյանքը, շտապ ահազանգեք մասնագիտացված փրկարար ծառայություն: Ջրում տեղի ունեցող դժբախտ պատահարների մեծ մասը կարելի է կանխարգելել՝ հետևելով ջրում և նրա մոտակայքում ճիշտ վարքագծի պարզ կանոններին:

ՎԱՐԱԿԻՉ ՀԻՎԱՆԴՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ԵՎ ՎԱՐԱԿԻ ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՈՒՄ

Դարեր շարունակ այնպիսի վարակիչ հիվանդություններ, ինչպիսիք են ժանտախտը, խոլերան, մալարիան, որովայնային տիֆը, մարդկությանը պատճառել են մեծագույն տառապանքներ: Սակայն, նույնիսկ այսօր, գիտության և բժշկության առաջընթացի պայմաններում, վարակիչ հիվանդությունները չեն կորցրել իրենց արդիականությունը: Հատկապես վերջին տարիներին, երբ ի հայտ եկավ քսաներորդ դարի ժանտախտը՝ ՄԻԱՎ վարակը: Օրեցօր նորից գլուխ են բարձրացնում տուբերկուլյոզը, մալարիան, հեպատիտ B-0: Վարակիչ հիվանդությունը տարբեր ախտածին մանրէների մարմին ներթափանցման և նրանց կենսագործունեության հետևանքով զարգացող հիվանդությունն է: I տարբերություն մյուս բոլոր հիվանդությունների՝ սրանք կարող են փոխանցվել հիվանդ (վարակակիր) մարդուց կամ

կենդանուց առողջ մարդուն: Վարակի հարուցիչներ կարող են լինել վիրուսները, բակտերիաները, սնկիկները և այլ մանրէներ: Յուրաքանչյուր վարակիչ հիվանդություն ունի իր յուրահատուկ հարուցիչը: Վարակումը հարուցչի ներթափանցումն է մարդու մարմին: Ըստ հարուցչի՝ մարմին ներթափանցման ուղու վարակիչ հիվանդությունները բաժանվում են հետևյալ 5 հիմնական խմբերի:

օդակաթիլային ճանապարհով Փոխանցվող, մարսողական ճանապարհով փոխանցվող (աղիքային վարակներ), անմիջական շփման (մաշկի և լորձաթաղանթների միջոցով) ճանապարհով փոխանցվող, արյան միջոցով (միջատների խայթոցներով, ներարկումների ժամանակ) փոխանցվող, ներարգանդային (մորից՝ պտղին) ճանապարհով փոխանցվող:

Որպեսզի տեղի ունենա վարակում, անհրաժեշտ է միաժամանակ մի քանի պայմանների առկայություն՝

- հարուցչի ելք՝ արյան, մեզի, թքի, փսխուքի, քրտնքի հետ.
- հարուցիչ,
- հարուցչի բավարար քանակ,
- «մուտքի դուռ» հարուցչի համար վնասված մաշկ, լորձաթաղանթներ:

Վարակիչ հիվանդությունները սովորաբար ուղեկցվում են տենդով: Տենդը մարմնի ընդհանուր պատասխան ռեակցիան է ախտահարմանը, որն արտահայտվում է մարմնի ջերմաստիճանի բարձրացմանը՝ 38°C-ից բարձր: Սովորաբար 38°C-ից բարձր ջերմաստիճանը, բացառությամբ ջերմային խանգարումների, վկայում է մարմնում որևէ վարակի առկայության մասին, եթե մարդը նորմալ է տանում մարմնի բարձր ջերմաստիճանը, կարիք չկա այն իջեցնել: Սակայն սպիտակուցների բնափոխում: Տենդի ժամանակ անոթազարկը և շնչառությունը հաճախանում են, կարող է լինել սարսուռ կամ դող: Տուժածը ունենում է գլխապտույտ, գլխացավ: Ուժեղանում է քրտնարտադրությունը (հնարավոր է հեղուկի մեծ քանակության կորուստ և ջրազրկման զարգացում): Մանկական տարիքում կարող են լինել տենդային ցնցումներ: Տենդը կարող է ուղեկցվել գիտակցության տարբեր խանգարումներով: Տենդը վտանգավոր է հատկապես. • երբ ջերմաստիճանը 40-41°C-ից բարձր է, • երբ ուղեկցվում է ցնցումներով (հատկապես երեխաների մոտ), • երբ ուղեկցվում է գիտակցության խանգարումներով, • երբ ջերմաստիճանը կտրուկ տատանվում է:

Վարակիչ հիվանդությունների ժամանակ ցուցաբերվող առաջին օգնությունը իր մեջ ընդգրկում է հետևյալ քայլերը՝ • Շտապ դիմեք բժշկի, երբեք մի՛ փորձեք ինքնուրույն բուժել վարակիչ հիվանդությունը: • Հնարավորության սահմաններում մեկուսացրեք հիվանդին շրջապատից: • Խորհուրդ տվեք հիվանդին պահպանել անկողնային ռեժիմ: • Անհրաժեշտության դեպքում ձեռնարկեք քայլեր մարմնի ջերմաստիճանը իջեցնելու համար: • Ձեռնարկեք ջրազրկումը կանխարգելող քայլեր՝ տալով տուժածին մեծ քանակությամբ հեղուկներ: • Կանխարգելեք վարակի ներթափանցումը առաջին օգնության ցուցաբերման ժամանակ: Վարակիչ հիվանդություններից պաշտպանվելու ապահով միջոցը պատվաստումն է: Սակայն, բացի այդ, միշտ պետք է կատարել նաև վարակիչ հիվանդությունները կանխարգելող միջոցառումներ:

ՀՂԻՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ԾՆՆԴԱԲԵՐՈՒԹՅՈՒՆ

Հղիությունը և ծննդաբերությունը ինքնին արտակարգ իրավիճակ չեն հանդիսանում: Հազարավոր մանկիկներ ծնվում են առանց որևէ բարդությունների, նույնիսկ այն տեղերում, որտեղ բժշկական օգնությունը անհասանելի է: Խոսքը նորմալ ընթացող հղիության ու ծննդաբերության մասին է: Եթե հղիությունը ընդհատվի կամ ծննդաբերությունը ինչ-ինչ պատճառով տեղի ունենա բժշկական հիմնարկից դուրս, ապա անհրաժեշտ է առաջին օգնություն ցուցաբերել: Հազիվ թե ձեզ հանդիպեն բարդություններով ընթացող դեպքեր, որովհետև նման վիճակներում, որպես կանոն, հղի կինը լինում է մասնագետների մշտական

հսկողության տակ: Իմանալով հղիության և ծննդաբերության ընթացքը՝ դուք կկարողանաք յուրաքանչյուր դեպքում ճիշտ կողմնորոշվել և համապատասխան օգնություն ցուցաբերել:

Ծննդաբերությունը գործընթաց է, որի ընթացքում արգանդից ծննդաբերական ուղիներով արտաքսվում են պտուղը իր թաղանթներով, պտղաջրերը և ընկերքը: Ծննդաբերությունը ընթանում է չորս փուլով: Դրանք են. 1. բացման փուլ, 2. արտաքսման փուլ, ընթանում և արտակարգ իրավիճակ չեն հանդիսանում: Սակայն նույնիսկ նորմալ ծննդաբերությունը կապված է արյան կորստի և ուժեղ զգացմունքային լարվածության է ցավերը և կատարելու է ամբողջ աշխատանքը: Բացատրեք ծննդկանին, որ երեխան շուտով կծնվի և փորձեք հանգստացնել ու քաջալերել նրան: Հնարավորության դեպքում հանգիստ բացատրեք, թե ինչ է նրան սպասում ծննդաբերության ժամանակ, և որ փուլում նա ինչ պիտի անի: Չանգահարեք շտապ օգնություն: Նախօրոք պատրաստեք այն ամենը, ինչի կարիքը կարող էք ունենալ ծնունդ ընդունելու ընթացքում. • եռացրած, վարակազերծած մկրատ՝ պորտալարը հատելու համար, • տաք արդուկով արդուկած մաքուր թելեր՝ պորտալարը կապելու համար, • եռացրած, վարակազերծած ռետինե տանձիկ՝ նորածնի բերանի հեղուկը արտածելու համար, • ստերիլ չոր անձեռոցիկներ՝ պորտալարը հատելիս ծայրատներին դնելու համար, • տաք արդուկով արդուկած մաքուր փափուկ սավաններ կամ սրբիչներ, • ստերիլ բժշկական ձեռնոցներ: Պատրաստեք նաև բարուրման պարագաները, քանի որ նորածնին անմիջապես պետք է չորացնել և փաթաթել՝ մարմնի ջերմությունը ապահովելու համար:

Վիժումը հղիության ընդհատումն է, որը տեղի է ունենում առաջին շաբաթից մինչև 28-րդ շաբաթն ընկած ժամանակահատվածում: Նշաններն են՝

- Ցավ, որը տարածվում է դեպի սրբոսկր, շեքի շրջան ու ազդրերի ներսային մակերես:
- Արյունախառն արտադրություն հեշտոցից, հնարավոր է՝ պտղի մասնիկների հետ:

Անհրաժեշտ գործողություններն են՝ 1. Ահագանգել շտապ օգնություն: 2. Օգնեք տուժածին ընդունել հարմար դիրք: 3. Մի՛ փորձեք դադարեցնել արյունահոսությունը՝ որովայնին ճնշում գործադրելով կամ այլ կերպ: 4. Ծածկեք տուժածին: 5. Վերահսկեք կնոջ վիճակը, գրանցեք տվյալները և ցուցաբերեք համապատասխան առաջին օգնություն:

Հղիությունն ու ծննդաբերությունը բնական երևույթներ են և արտակարգ իրավիճակ չեն հանդիսանում: Բացման փուլի ընթացքում ծննդկանի համար ապահովեք հանգիստ միջավայր: Արտաքսման փուլի ընթացքում պատրաստ եղեք ծնունդ ընդունելու, օգնեք ծննդկանին ձեր խորհուրդներով: Պահպանեք ծննդկանի և նորածնի մարմնի ջերմությունը: Ընկերքային փուլի ընթացքում ձեր միջամտությունը նվազագույն է: Սառը թրջոց մերսում, ծածկեք կնոջը: Երբեք մի՛ ձգեք պորտալարից: Հղիության ընթացքում հանդիպող հիմնական բարդությունը վիժումն է: Այդ դեպքում հանգստացրեք կնոջը, բերեք նրան հարմար դիրքի, քայլեր ձեռնարկեք շոկի կանխարգելման նպատակով, ահագանգեք շտապ օգնություն: Պտղի շրջված դիրքի դեպքում պատրաստ եղեք դուրս բերել նորածնի քիթն ու բերանը ծննդաբերական ուղիներից: Պորտալարի կամ պտղի վերջույթների արտանկման և առատ արյունահոսության դեպքում բերեք կնոջը ծունկ-արմնկային դիրքի:

ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊ

Վնասակար սովորությունները, մոլորությունները, դեղորայքի սխալ ընդունումը կամ չարաշահումը կործանարար են մարդու առողջության համար: Առողջ ապրելակերպը և անվտանգ վարքագիծը կարող են կանխել շատ հիվանդություններ և դժբախտ պատահարներ: Կյանքը երկարացնելու լավագույն միջոցը այն չկարճացնելն է: Առողջ ապրելակերպը սկսվում է ճիշտ սնվելուց: Լիարժեք սնունդը պիտի պարունակի բավարար չափով սպիտակուցներ,

ածխաջրեր, ճարպեր, վիտամիններ, հանքային աղեր, բջջանյութ և հեղուկներ: Դրա համար օրվա սննդակարգում անպայման պետք է լինեն սննդանյութերի այս բոլոր խմբերը պարունակող մթերքներ:

Սննդանյութեր	Մթերքներ
Սպիտակուցներ	ձու, կաթնաշոռ, միս (նաև թռչնի), հաց, ձավար
Ածխաջրեր	կարտոֆիլ, ձավարեղեն, միրգ, մեղր, հրուշակեղեն, շաքար
Ճարպեր	բուսական յուղ, կարագ, մարգարին, կենդանական ճարպ (հատկապես ոչխարի) և այլն
Վիտամիններ	հում միրգ և բանջարեղեն, կարագ, ձու, լյարդ և այլն
Հանքային ջրեր	միրգ, բանջարեղեն, կաթնամթերք և այլն
Բջջանյութ	միրգ, բանջարեղեն

Մարմնի նորմալ քաշի պահպանումը նույնպես շատ կարևոր է ձեր առողջության համար: Մենք եռանդուն ենք, աշխատունակ, լավ ենք զգում մեզ, հաճույք ենք ստանում կյանքից, եթե մեր մարմնի քաշը նորմալի սահմաններում է:

Ֆիզիկական ակտիվությունը զգափորեն նվազեցնում է տարբեր հիվանդություններով հիվանդանալու հավանականությունը: Մակայն եթե մարզումների ընթացքում դուք զգում եք ցավեր սրտի շրջանում, ուսերում, կոկորդում կամ ունեք շնչառական դժվարություններ, հեռոց, գլխապտույտ, անմիջապես դադարեցրեք մարզումները և դիմեք բժշկի: Հնարավոր է, որ ձեզ ցուցված է միայն բուժական մարմնամարզություն:

Զմարդվելու դեպքում տարիների ընթացքում ոսկրամկանային համակարգը կորցնում է իր ուժը և ճկունությունը:

Առողջության վրա կործանարար ազդեցություն են ունենում որոշ նյութերի ընդունումն ու չարաշահումը: Դրանք կարող են լուրջ հիվանդությունների կամ վնասակար սովորությունների պատճառ դառնալ: Վնասակար սովորությունները առողջության համար վտանգավոր սովորություններ կամ մոլություններ են, օրինակ՝ ծխախոտամոլությունը, թմրամոլությունը, թունամոլությունը, հարբեցողությունը:

- Հրաժարվեք վնասակար սովորություններից: Դա ձեր առաջին քայլն է առողջ ապրելակերպ վարելու ուղղությամբ:

- ճիշտ սնվեք, հետևեք ձեր քաշին և անընդհատ զբաղվեք ֆիզիկական վարժություններով:

- Սրտանոթային հիվանդություններով հիվանդանալու հավանականությունը նվազեցնելու նպատակով դադարեք ծխել և նվազեցրեք խոլեստերինով հարուստ սննդի օգտագործումը:

- Եթե տուժածի վիճակը նյութերի սխալ ընդունման կամ չարաշահման հետևանք է, ապա ցուցաբերվող առաջին օգնությունը նույնն է, ինչ թունավորումների դեպքում: Անմիջապես ահազանգեք շտապ օգնություն:

- Եթե տուժածը ընդունած նյութերի ազդեցության տակ դարձել է անկառավարելի և վտանգավոր, ապահովեք ձեր սեփական անվտանգությունը և ապասեք բժշկական անձնակազմի ժամանելուն:

ԱՂԵՏՆԵՐ

Հայաստանում բարձր է բնական և մարդու գործունեության հետ կապված աղետների հավանականությունը: Աղետների դեպքում ձեր օգնության կարիքը կարող են ունենալ մի քանի տուժածներ: Հնարավոր է նաև, որ դուք ստիպված լինեք գործել այնպիսի իրավիճակում,

երբ շրջապատող պայմանները խոչընդոտում են առաջին օգնության ցուցաբերմանը: Հայտնվելով նման իրավիճակներում՝ դուք պետք է արագ գնահատեք իրավիճակը, որոշեք, թե ինչ ուժեր են պետք աղետի հետևանքները նվազագույնի հասցնելու համար, և ինչպես լավագույն ձևով կազմակերպել օգնության ցուցաբերումը: Այս առումով հույժ կարևորվում է բնական և մարդու գործունեության հետ կապված զանազան աղետներին նախապատրաստությունը: Աղետներին նախապատրաստվելիս՝

- Պատրաստեք Աղետի կապոց, որը առաջին անհրաժեշտության իրերի, փաստաթղթերի, առաջին օգնության արկղիկի, ռադիոընդունիչի, գրպանի լապտերի, պահածոյացված սննդի, ջրի, հագուստի և այլ անհրաժեշտ պարագաների հավաքածու է, որից օգտվում են աղետների դեպքում, և որը նախատեսված է արտակարգ իրավիճակներում մարդկանց կարիքները հոգալու համար:

- Իմացեք էլեկտրականության, գազի, ջրի հիմնական անջատիչների տեղը, անջատելու ձևը: Գազի և ջրի փականների կողքին ունեցեք անհրաժեշտ գործիքներ:

- Իմացեք ձեր աշխատանքի վթարային ելքերը:

- Սովորեցրեք երեխաներին, թե ինչպես վարվել աղետների դեպքում, երբ ծնողները

- Ընտանիքով որոշեք աղետի դեպքում ժամադրման որևէ վայր:

- Ինչ անել երկրաշարժի ընթացքում՝

- Խուճապի չմատնվել, շենքի ստորին հարկերում գտնվելիս՝ անհապաղ դուրս գալ և հեռանալ դեպի բաց, անվտանգ տարածություն: Վերին հարկերում գտնվելիս՝ պատսպարվել սպահով տեղում՝ հեռու մնալով արտաքին պատերից և պատուհաններից: Ընկնող բեկորներից կարելի է պաշտպանվել՝ մտնելով սեղանների և մահճակալների տակ:

- Փողոցում գտնվելիս՝ հեռանալ շենքերից և հաղորդալարերից դեպի բաց տարածություն, իսկ տրանսպորտում գտնվելիս՝ այն կանգնեցնել բարձրահարկերից հեռու և մնալ տեղում մինչև ցնցումների ավարտը:

- Գիշերը տեղի ունեցող ստորգետնյա ցնցումների ժամանակ արթնանալիս՝ օգտվել միայն գրպանի լապտերից (հնարավոր հրդեհներից խուսափելու համար), հագնվելու վրա ավելորդ ժամանակ չկորցնելով՝ վերցնել աղետի կապոցը և գործել իրավիճակին համապատասխան:

- Ցանկացած արտակարգ իրավիճակ կարող է վտանգավոր լինել, երբ մեծ է թունավոր և այլ վնասակար նյութերի հետ շփվելու հավանականությունը: Ձեր անձնական անվտանգությունը պետք է լինի ձեր առաջին խնդիրը: Երբեք մի՛ փորձեք փրկել տուժածին այնպիսի վայրերում, որտեղ չեք կարող ապահովել դեպքի վայրի անվտանգությունը և որտեղ պահանջվում են համապատասխան փրկարարական հմտություններ: Ահազանգեք մասնագիտական փրկարարական ծառայություն կամ շտապ օգնություն:

- Մեծ աղետների դեպքում մեծ է թունավոր և ա յլ վնասակար նյութերի հետ շփման հավանականությունը:

- Հատուկ ուշադրության կարիք ունեն ավտոճանապարհային պատահարները և թունավոր նյութերի կամ էլեկտրականության հետ կապված պատահարները: Միշտ հիշեք անվտանգության սկզբունքը, հնարավորության դեպքում «հեռացրեք վտանգը տուժածից, այլ ոչ թե տուժածին հեռացրեք վտանգից»:

Աշխատանքը կատարելիս օգտագործել են հայկական կարմիր խաչի ընկերության Առաջին օգնության հիմունքներ>> ուսումնական ձեռնարկը:

Հետազոտական նյութի վրա աշխատել են՝ Նար-Դոսի անվան թիվ 14 դպրոցի զինղեկ՝ պահեստագործի մայր Կ. Տոնոյանը և 9 դ դասարանի աշակերտներ՝ Կատրին Բակլայյան և Խուրշուդյան Տիգրան: