

ბოლშურა მომზადებულია  
ასოციაცია “გენეზისი”-ს მიერ

სიცოცხეების  
შენარჩუნების  
პირითაფი  
ალგორითმი



THE  
JOHANNITER





# სიცოცხლის შენარჩუნების

## ძირითადი ალგორითმი

### DRABC

**D** – საშიშროების შეფასება

**R** – ცნობიერების, რეაქციის შეფასება

**A** – სასუნთქი გზების გამტარებლობა

**B** – სუნთქვის არსებობა

**C** – პულსის არსებობა

გარემოს უსაფრთხოების შემოწმების შემდეგ შეამოწმეთ დაშავებულის ცნობიერების დონე, დაუყოვნებლივ გამოიძახეთ სასწრაფო დახმარება თუ:

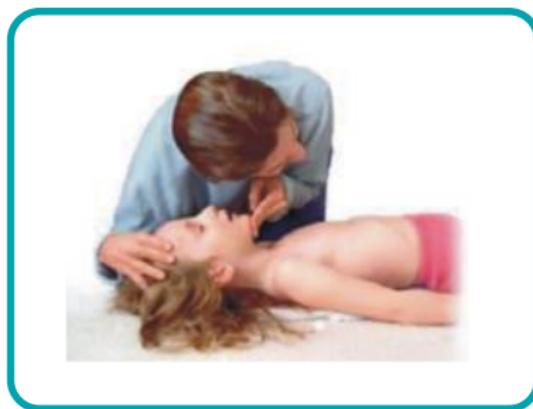
- დაშავებული უგონოდაა;
- დამხერჩვალია;
- მოწამლულია;
- დაშავებულს აღენიშნება რაიმე სახის ტრაგმა;

ჩახედეთ პირის დრუში, თუ უცხო სხეულს დაინახავთ, ამოიღეთ;

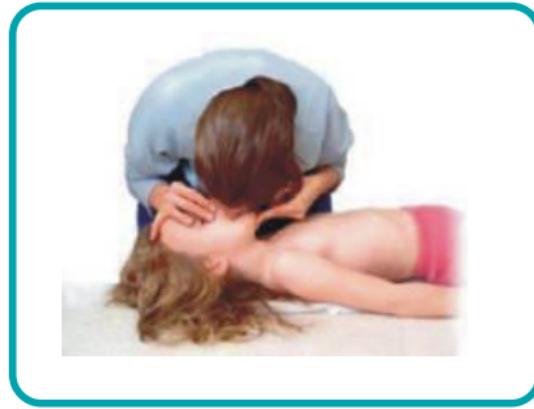
გახსენით სასუნთქი გზები;



შეამოწმეთ არის თუ არა სუნთქვა სამი “გ”-ს პრინციპით: **გუსმენ, გგრძნობ, გხედავ** (შეამოწმეთ, სუნთქვა გს თუ არა დაშავებული: დაიხარეთ დაშავებულის პირთან, დააკვირდით მის გულ-მკერდის მოძრაობას, მოუსმინეთ სუნთქვას, შეიგრძენით ჰაერის ნაკადი ლოყაზე. სუნთქვის შემოწმებაზე უნდა დაიხარჯოს მხოლოდ 5-10 წამი).



სუნთქვის არ არსებობის შემთხვევაში გააკეთეთ 2 საკონტროლო ჩაბერვა.



თუ სასუნთქი გზები გამავალია (ანუ თუ გულმკერდი თვალით შესამჩნევად აიწევს პირში ჩაბერვისას), დაიწყეთ გულ-ფილტვის რეანიმაცია (გფრ): მოათავსეთ ერთი ხელი მკერდის ძვალზე დვრილებს შორის ზუსტად ცენტრში, ხოლო მეორე ხელის მტევნის ბორცვი მოათავსეთ პირველი ხელის ზემოდან, შეაჭდეთ ორივე ხელის თითები



ერთმანეთს და აწიეთ თითები ზემოთ, გაასწორეთ ხელები იდაყვის სახსრებში, წინ წამოიწიეთ და დაიწყეთ გულის არაპირდაპირი მასაჟი 100 ძლიერი ზეწოლით წუთში ისე, რომ გულმკერდი 4-5 სანტიმეტრზე ჩაიზნიქოს.

დაიწყეთ გფრ შემდეგი თანაფარდობით:  
2 ჩაბერვა, 30 ზეწოლა გულკერდზე.

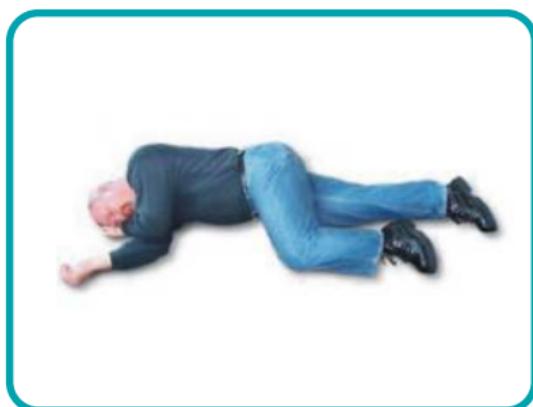
**გფრ უმიზეზოდ არ შეწყვიტოთ და გააგრძელეთ მანამ, სანამ სამედიცინო პერსონალი არ გადაიბარებს გფრ-ს ან სანამ დაზარალებული ამოძრავდება.**

**გულ-ფილტვის რეანიმაციის ჩატარების  
დეტალური ტექნიკა იხილეთ  
“გენეზისის” შესაბამის ბროშურაში.**

## უსაფრთხო პოზიცია

გაუსწორეთ  
დაზარალებულს  
კიდურები.  
მოუხარეთ  
ერთი ხელი  
იდაყვანის  
სახსარში და  
მოუთავსეთ  
გულმკერდზე,  
მოუხარეთ  
ფეხი მუხლის  
სახსარში,  
მოხრილი  
ფეხის ტერფი  
ამოუდეთ  
მეორე, ,  
გაშლილი  
ფეხის ქვეშ და მუხლზე ხელის მოკიდებით  
თქვენსკენ გადმოაბრუნეთ;

გადაბრუნების  
შემდეგ დაზა-  
რალებულს  
მისივე ხელის  
მტევანი ამო-  
უდეთ საწინა-  
აღმდეგო მხა-  
რის ყურის/  
თავის ქვეშ.



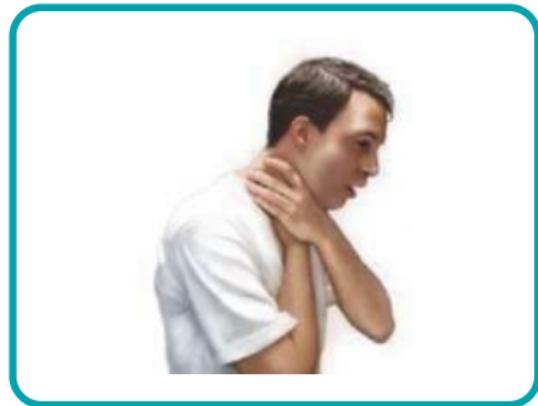
არ შეიძლება დაშავებულის უსაფრთხო  
პოზიციაში გადაყვანა თუ ეჭვი გაქვთ:  
ხერხემლის, კისრის ან კიდურების ტრაგმაზე.

## ჰეიმოლიას მანავრი

ჰეიმლიკის მანევრი გამოიყენება ზედა  
სასუნთქი გზების უცხო სხეულით დახშობის  
შემთხვევაში.

თუ დაშავებული გონიერა, ჰკითხეთ “იხრჩობი?”  
დადებითი პასუხის შემთხვევაში, სთხოვეთ  
დაახველოს.

თუ დაშავებულს ხველა  
არ შეუძლია,  
ვერ საუბრობს  
ან სუნთქვა  
უძნელდება,  
მაგრავი  
დადექით



დაზარალებულის ზურგის მხრიდან, ფეხი  
მოათავსეთ მის ფეხებს შორის და ჩაუტარეთ  
**ჰეიმლიკის**

**მანევრი** - ერთ  
მუშტად შეკრული  
ორი ხელით ძლიერად  
დააწექით და-  
ზარალებულს  
მუცლის არეში,  
გარედან შიგნით მი-  
მართულებით (ჭიპსა  
და მახვილისებრ  
მორჩს შორის).



**ჰეიმლიკის მანევრს აგრძელებთ მანამ, სანამ დაზარალებულს არ აღუდგება სუნთქვა ან დაშავებული გადავა უგონო მდგომარეობაში. პარალელურად გამოიძახეთ ან სთხოვეთ სხვას გამოიძახოს სასწრაფო დახმარება.**

თუ დაზარალებული უგონო მდგომარეობაშია, ჩახედეთ პირის დრუში, თუ უცხო სხეულს დაინახავთ, ამოიდეთ. გახსენით სასუნთქი გზები, შეამოწმეთ სუნთქვა. თუ სუნთქვა არ არის, გააკეთეთ ორი საკონტროლო ჩაბერვა (თუ პირველი ჩაბერვის მერე გულმკერდმა არ ამოიწია თავიდან გახსენით სასუნთქი გზები და გააკეთეთ მე-2 ჩაბერვა), თუ სასუნთქი გზები დახმულია – დაიწყეთ გფრ, 30 ზეწოლის შემდეგ დაათვალიერეთ პირის დრუ, თუ უცხო სხეული ჩანს, ამოიდეთ, თუ არა – ისევ გააკეთეთ 2 ჩაბერვა და გააგრძელეთ უწყვეტი გფრ 30 ზეწოლა: 2 ჩაბერვის თანაფარდობით.

**ჰეიმლეკის მანევრი ორსულებში კეთდება გულმკერდის არეში.**

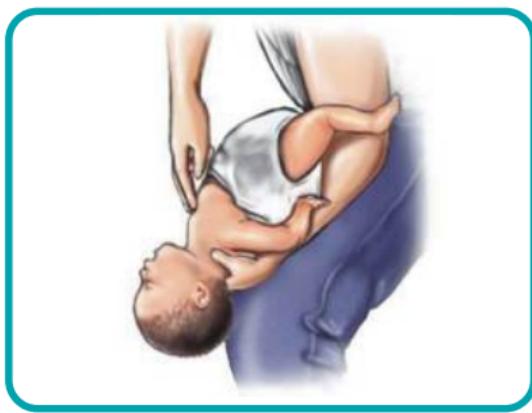
**ჰეიმლეკის მანევრი ბაგშვებში კეთდება ბავშვის უკან ჩამუხლებით, რომ თქვენი ხელები მისი მუცლის სიმაღლეზე მოხვდეს (და არა ბაგშვის დაყენებით მაღალ საგანზე).**

**ჩვილებში ჰეიმლეკის მანევრი კეთდება შემდეგნაირად:**

ჩაიმუხლეთ ან დაჯექით. ბავშვი დაიწვინეთ მუცლით თქვენს ხელზე, ხელის მტევნით დაუფიქსირეთ ნიკაპი და სახე და თქვენი ხელი (ხელის ზურგით) დაიდეთ მოხრილი ფეხის ბარძაყზე.



ბავშვი დააწვინეთ ზემოდან ქვემოთ მიმართულებით - თავით ქვემოთ. დაადეთ თქვენი ხელის მტევნის ბორცვი ბეჭებს შორის და გააკეთეთ 5 ისეთი სიძლიერის ბიძგი, რომელსაც სასუნთქი გზებიდან უცხო სხეულის ამოგდება შეეძლება. შეამოწმეთ ამოვარდა თუ არა უცხო სხეული. თუ არ



ამოვარდა, გადმოაბრუნეთ ჩვილი ზურგზე, ერთი ხელით დაუფიქსირეთ ზურგი და კეფა, მეორე ხელის თითებით 5 - ჯერ ძლიერად დააწექით იმ ადგილზე, სადაც ჩვილებისათვის პეთდება გულმკერდზე ზეწოლები გფრ-ს დროს (დვრილებს შორის ხაზის შუაში და ოდნავ ქვემოთ). გააგრძელეთ მონაცვლეობით – ხუთი ზურგზე დარტყმა, ხუთი ზეწოლა გულმკერდზე, ისევ გადაბრუნება, ხუთი დარტყმა ზურგზე და ა.შ.. სანამ ბავშვი უცხო სხეულს არ ამოაგდებს ან უგონო მდგომარეობაში გადავა, რა შემთხვევაშიც სასწრაფოდ დაიწყეთ გულ-ფილტვის რეანიმაციის ჩატარება 30:2 თანაფარდობით.

## სისხლდენა

ჭრილობა ჩამობანეთ სუფთა, გამდინარე წყლით 5 წუთის განმავლობაში. დაადეთ



ჭრილობაზე სტერილური საფენი. ჩაატარეთ  
პირდაპირი ზეწოლა სისხლმდენ არეზე -  
დაადეთ დამწოლი ნახვევი.



დროულად გამოიძახეთ სასწრაფო  
დახმარება.

დაიმახსოვრეთ! თუ დოლბანდიდან  
(ბინტიდან) ჟონავს სისხლი, ადრე დადებულ  
ნახვევს ზემოდან დაადეთ დამატებითი  
საფენი და განაგრძეთ დამწოლი შეხვევა;  
ნახვევის ზემოდან შეგიძლიათ დააწვეთ  
ხელითაც.

**არ შეიძლება ადრე დადებული ნახვევის  
მოხსნა და სისხლიანი საფენის შეცვლა,  
რადგან ასეთი მოქმედება გამოიწვევს  
სისხლდენის განახლებას.**

## კოლაფსი (გულისთასვლა)

დააწევინეთ  
დაზარალებული  
ზურგზე და  
აუწიონეთ  
ფეხები.



გაუხსენით  
დაზარალებულს  
საკინძე და დაათბუნეთ ნებისმიერი  
მოსახერხებელი საშუალებით.

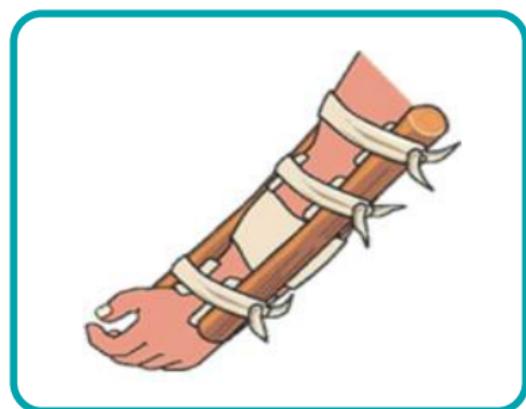
გამოიძახეთ სასწრაფო დახმარება,  
აკონტროლეთ დაშავებულის სასიცოცხლო  
ნიშნები და ცნობიერების დონე. არ მისცეთ  
დაშავებულს საკვები, სასმელი ან  
მედიკამენტები.

არ შეიძლება ფეხების აწევა, თუ ფიქრობთ,  
რომ დაშავებულს აღენიშნება ხერხემლის,  
ნეკნების ან ქვედა კიდურების მოტეხილობა.

## მოტახილობა

დააფიქსირეთ  
მოტეხილი  
უბანი მინიმუმ  
ორ ადგილას.

პიდურის  
დასაფიქსირებლად  
გამოიყენეთ  
არტაშანი ან



ნებისმიერი მოსახერხებელი საშუალება (ჟურნალი, მუყაო, ქოლგა და ა.შ.). გამოიძახეთ სასწრაფო დახმარება ან გადაიყვანეთ სამედიცინო დაწესებულებაში.

თუ ეჭვი გაქვთ ხერხემლის ან თავის ტრავმაზე, მაშინ დააფიქსირეთ თავი და კისერი უმოძრაოდ იმ მდგომარეობაში რა მდგომარეობაშიც დაგხვდათ დაშავებული.



## დამწვრობა

მოხსენით დამწვრობის მიმდებარე არედან ნებისმიერი საგანი (საათი, სამაჯური, ყელსაბამი და ა.შ.)

ჩამობანეთ დაზარალებულს დამწვრობის არე გამდინარე წყლით. ქიმიური დამწვრობისას 30 წუთის, ხოლო თერმული დამწვრობისას 10 წუთის განმავლობაში. გაგრილების შემდეგ დაადეთ სტერილური საფენი და შეუხვიეთ.

დროულად გამოიძახეთ სასწრაფო დახმარება ან გადაიყვანეთ სამედიცინო

დაწესებულებაში თუ: დამწვრობა დიდ ფართობს მოიცავს, დაზარალებული მოხუცი ან ბავშვია.



არ შეიძლება: დამწვრობის ყინულით გაგრილება, არასუფთა ნახვევის დადება, სპირტის, ზეთის და სხვა საშუალებების წასმა.

## თვალის ტრავა

თვალი გამორეცხეთ სუფთა გამდინარე წყლით შიდა კუთხიდან გარე კუთხის მიმართულებით, მოამშრალეთ მშრალი ნაჭრით.

დაზიანებულ თვალს დააფარეთ სტერილური მრგვალი საფენი და გადაიყვანეთ



სამედიცინო დაწესებულებაში ან გამოიძახეთ  
სასწრაფო დახმარება.



თუ თვალში უცხო სხეულია ჩარჭობილი,  
არ ამოიღოთ! დაადეთ მრგვალი  
მორგვისებრი არადამწოლი საფენი და  
დააფიქსირეთ ჯვარედინი ნახვევით.

## ნაკადი

თუ ძაღლის ნაკბენის დროს ჭრილობა  
ძლიერ სისხლმდენია, პირველ რიგში  
შეაჩერეთ სისხლდენა, ხოლო თუ ჭრილობა  
უმნიშვნელოა, ნაკბენი ჩამობანეთ სუფთა  
წყლით და საპნით, დაადეთ ნახვევი და ურჩიეთ  
დაზარალებულს, მიმართოს ექიმს ჭრილობის  
შემდგომი დამუშავებისა და, შესაძლებელია,  
აცრების ჩასატარებლად.

ქვეწარმავლის ნაკბენის შემთხვევაში,  
დაამშვიდეთ დაშავებული, მოათავსეთ ნაკბენი  
კიდური გულის დონის ქვემოთ, ჭრილობას  
დააფარეთ სუფთა მშრალი საფენი, ჩაატარეთ  
ნაკბენი კიდურის იმობილიზაცია.

არ შეიძლება: ნაკბენიდან უსამის გამოწუწნა, დახტის დადება (თუ დადებული აქვს, ნუ მოხსნით) და ნაკბენის დაზელვა.

## ჰიპორთურის მომატება

გადაიყვანეთ დაზარალებული გრილ გარემოში, გახადეთ და გააგრილეთ ცივი წყლით ან სველი საფენით, გამოიძახეთ სასწრაფო დახმარება, ან გადაიყვანეთ საავადმყოფოში.

## ჰიპორთურის მომატება

დაათბუნეთ დაზარალებული, თუ გონებაზეა, მიეცით თბილი სასმელი (არა ალკოჰოლური), გამოიძახეთ სასწრაფო დახმარება, ან თქვენ თვითონ გადაიყვანეთ საავადმყოფოში.

## სამაშვალო მოზაფება

### როგორ ვითხოვოთ დახმარება?

გაჭირვებაში დახმარების თხოვნის უძველესი ხერხი არის **ხმოვანი სიგნალის გადაცემა**. განსაცდელ ში ჩავარდნილ ადამიანს შეიძლება დაეხმაროს სასიგნალო იარაღიდან, მაშეალიდან **გასროლა** ან, უბრალოდ, **ხმამაღალი ძახილი**. იყვირეთ, არ მოგერიდოთ! მაგრამ გახსოვდეთ, რომ ხმას მხოლოდ 600-800 მეტრის დისტანციაზე თუ გააგონებთ.

ბუნებაში სიგნალის გადაცემის  
ტრადიციული ხერხი **კოცონის** დანთვებაა.  
დღისით შეიძლება კვამლის (კოცონში  
აგდებენ ტორფს, ნედლ შეშას, ხავსს, წიწვებს,  
პერიოდულად აფარებენ ქსოვილს), დამით  
კი ალის (კოცონის მთელი ძალით გადვივება)  
გამოყენება. მხოლოდ შორიდან იმის გარჩევა,  
რომ კვამლი და ცეცხლის ალი გასაჭირში  
ჩავარდნილი ადამიანის გამოუვალი  
მდგომარეობითაა დანთებული თუ  
უბრალოდ პიკნიკია – ძნელია.

თუ ლია ადგილზე იმყოფებით (ყანა, მთის  
ლია ფერდი, ველი, მინდორი) და ფიქრობთ,  
რომ პაერიდან ადვილად შესამჩნევი ხართ  
(რა თქმა უნდა არა დიდი თვითმფრინავიდან,  
არამედ პატარა თვითმფრინავიდან ან  
ვერტმფრენიდან), პირდაპირ მიწაზე  
**გაშალეთ სასიგნალო მანიშნებლები.**  
ამისათვის შეგიძლიათ გამოიყენოთ  
წაქცეული ხეები ან ხის ტოტები, დიდი ქვები  
და ა. შ. მთავარია რომ შეგამჩნონ! რაც  
უფრო მასშტაბურია სიგნალი, მით მეტია  
მიგნების (პოვნის) ალბათობა. თოვლზე  
შეიძლება ასოების დატკეპნა ან დახატვა  
ნაცრით ან კოცონის დანთება. შეიძლება,  
აგრეთვე, გამოიყენოთ სარკე (რომელშიც მზე  
აირაკლება), - ჩირალდანი, ფარანი, ღია ფერის  
ტანსაცმელი, შარფი ან პირსახოცი, რომელიც  
თავს ზემოთ უნდა ააფრიალოთ  
თვითმფრინავის დანახვის (გაგონების)  
შემთხვევაში.

**სულერთია როგორ აცნობებ ადამიანებს უბედურების შესახებ, მთავარია, რომ თქვენ დაგინახონ ან გაგიგონონ.**

## ბინაში

ხანძრების მეტი  
წილი საცხოვრებელ  
სახლებზე მოდის.  
მიზეზი, ხშირ შემთ-  
ხვევაში, ცეცხლთან  
ბავშვის ცელქობაა.  
მთავარი წესი,  
რომელიც უნდა  
დაიცვათ ყველგან  
და ყოველთვის:

### ა რ ა ს ო დ ე ს

**ითამაშოთ ცეცხლთან!** თუკი ხანძარი  
მაინც გაჩნდა, მაშინ **სახანძრო**  
**უსაფრთხოების წესების** ცოდნა  
დაგეხმარებათ:



თუ სახლში კვამლის სუნი იგრძენით, **რაც შეიძლება მალე აღმოაჩინეთ მიზეზი.** მჭიდროდ დახურე კარ-ფანჯარა, თუ სუნი გაქრა, ე.ი. იგი გარედან შემოვიდა. შეამოწმე კიბის უჯრედი, აუცილებლად შეამოწმე მთელი ბინა აივნების ჩათვლით, სჯობს დაზღვეული იყოთ, რომ ხანძრის დაწყება არ გამოგეპაროთ.

თუ ბინაში რაიმე აალდა, თქვენ კი არ იცით როგორ ჩააქროთ, სასწრაფოდ დატოვეთ ბინა

და გამოიძახეთ მეხანძრეები. **გადაკეტეთ გაზი და ელექტრობა და დაეხმარეთ პატარებს საშიში ზონიდან გამოსვლაში** დაიმახსოვრეთ! კვამლი ცეცხლზე საშიშია, მისგან დაცვა შეუძლებელია, მათ შორის, სველი ნაჭრის პირზე მიფარებითაც კი. ზოგიერთი პროდუქტის წვამ შეიძლება მოწამვლა გამოიწვიოს. აუცილებლად დარეკეთ სახანძრო-სამაშველო სამსახურში და **აცნობეთ:**

- ზუსტი მისამართი;
- სადაა ხანძარი (ბინა, ეზო, სარდაფი, აივანი);
- რა იწვის (ავეჯი, ელექტრომოწყობილობა);
- სწრაფად და ზუსტად უპასუხე დისპეტჩერის ყველა შეკითხვას.

შესაძლოა დაზუსტება მოითხოვოს რომელ სართულზე ცხოვრობთ, დაკეტილია თუ არ სადარბაზოს კარი, რამდენ სართულიანია შენობა, როგორია მისასვლელი უმოკლესი გზა და ა. შ. - სწრაფად უპასუხეთ კითხვებს, თან მაქსიმალურად გაეცალეთ საშიშ ზონას.

### **ხანძრის შემთხვევაში ბინის დატოვებისას**

- მჭიდროდ დახურეთ კარები;
- არ დაყოვნდეთ ბინაში ნივთების შეგროვების მიზნით;
- შესაძლებლობის ფარგლებში გამორთეთ გაზი და ელექტრომოწყობილობა, ელექტროფარი კიბის უჯრედში;
- შეატყობინეთ მეზობლებს ხანძრის შესახებ;

- ისარგებლეთ კიბით და არავითარ შემთხვევაში ლიფტით;
- თუ სახლიდან დამოუკიდებლად ვერ გამოდიხართ, შეძლებისდაგვარად, დაელოდეთ მეხანძრეების სახლთან მაქსიმალურად მოახლოებას, რომ მათი დახმარებით გამოხვიდეთ.

### **მეხანძრების მოსვლისას შეატყობინეთ:**

- სახელი და გვარი, მეხანძრეებმა უნდა იცოდნენ, რომ დატოვეთ ცეცხლ-მოდებული სათავსი;
- მიაწოდე ინფორმაცია ოჯახის წევრების და/ან მეზობლების შესახებ, რომლებმაც ვერ შეძლეს გამოსვლა

**ხანძრის მცირე კერა,** რომელიც თქვენს თვალწინ გაჩნდა, **შეიძლება თავადაც ჩააქროთ.** სანამ ეს პატარა ცეცხლი დიდ ხანძარში გადაიზრდება.

კარგია, თუ სახლში **ცეცხლმაქრი** გაქვთ და შეგიძლია მისი გამოყენება (პირველ წუთებში, როცა ხანძრის კერა პატარაა). ზუსტად უნდა იცოდეთ რა შეიძლება ან არ შეიძლება გამოიყენოთ ცეცხლის ჩასაქრობად:

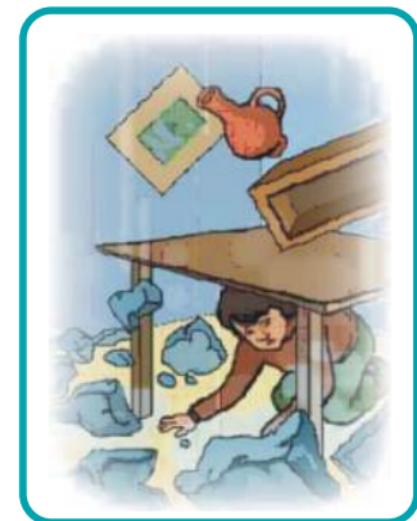
- თუ ცეცხლი ნაგვის ყუთში გაჩნდა, დაასხით წყალი.
- ცეცხლმოდებული სამზარეულო ტილო ან ფარდა ჩააგდე წყლის ნიჟარაში და მოუშვით ონკანი.
- თუ ტაფაზე ზეთი აალდა, სასწრაფოდ დაახურეთ თავსახური. **წყლის დასხმა აკრძალულია.** ცხელმა შეეფებმა შეიძლება სახე და ხელები დაგიწვათ.

**თუ დამწვარი იზოლაციის სუნი გაჩნდა**  
დაუყოვნებლივ გამორთეთ შუქი და  
ელ ე ქ ტ რ ო მ ო წ ყ ო ბ ი ლ ო ბ ე ბ ი .  
ცეცხლმოდებული ელექტრო-მოწყობილობა  
ჯერ გამორთეთ ქსელიდან და გახსოვდეთ  
რომ წყლის დასხმა აკრძალულია.  
უმჯობესია დააყაროთ ქვიშა, ყვავილების  
ქოთნიდან მიწა, უკიდურეს შემთხვევაში,  
დააფარეთ სქელი ნაჭერი (არა სინთეტიკური  
— იგი შეიძლება აალდეს, დადნეს ან დაიწვეს),  
რათა ჟანგბადი არ მიეწოდოს და წვა  
შეწყდეს.

შეიძლება ხანძარი გაჩნდეს აივანზე,  
მაგალითად, სიგარეტის ნამწვისაგან, თუ ეს  
დროულად შენიშნეთ, სასწრაფოდ ჩააქრეთ  
წყლით ან სხვა მოსახერხებელი საშუალებით.  
თუ დამოუკიდებლად ვერ შეძელით  
ცეცხლთან გამკლავება, მაშინ დაკეტეთ  
აივნის კარი მჭიდროდ, დატოვეთ ბინა და  
**აუცილებლად გამოიძახეთ სახანძრო-  
სამაშველო სამსახური.**

### მიწისძვრა

წარმოიდგინეთ —  
სახლში ხართ,  
კითხულობთ,  
ტელევიზორს  
უყურებ ან ტელეფო-  
ნით საუბრობთ —  
ანუ თქვენს საქმეს  
აკეთებთ . . . და  
უეცრად მიწა  
ფეხქვეშ გეცლებათ,



კედლებზე ნაპრალები ჩნდება, იატაკზე ისეთი საგნები ცვივა, რაც აქამდე მყარად იდგა. – რა ხდება ?! მიწისძვრაა?! გაზი აფეთქდა?! ტერორისტული აქტია?!

### **გახსოვდეთ !!!**

თუ შენობა ჩამოინგრა და თქვენ ნანგრევებში მოჰყევით, რა მნიშვნელობა აქვს კონკრეტულად რა მოხდა (მოგვიანებით შეიტყობთ), მთავარია, გადარჩეთ და, შეძლებისდაგვარად, ნაკლებად დაზარალდეთ.

პირველი რაც გონიერაში გაგიელვებთ – რაც შეიძლება მალე გახვიდეთ სახლიდან. ეს ყოველთვის არ არის გამოსავალი. თუ პირველ სართულზე ცხოვრობთ და შემოსასვლელი კარი უშუალოდ ქუჩაში გამოდის, სახლიდან მაშინვე გამოსვლა ხშირად შესაძლებელია . . . მაგრამ ეს იშვიათი სიტუაციაა!

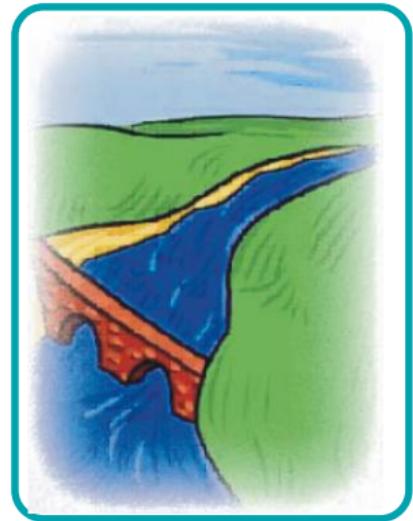
**ნუ ეცდებით ფანჯრიდან გადმოსვლას** ფანჯრიდან გადმოხტომა, თუნდაც მეორე სართულიდან, საშიშია. თან არც კი იცით რა მოხდა! იქნებ შენობა კიდევ ერთხელ “შეირყეს”, მაშინ მინის ნამტვრევებით დაიჭრებით. არც აივანზე ან კიბეზე არ გახვიდეთ – ეს ყველაზე საშიში ადგილებია (შეიძლება ჩაინგრეს). **კატეგორიულად აკრძალულია ლიფტით სარგებლობა!** სად გავიქცე! – არსად! ყველაზე უსაფრთხო ვარიანტი **მყარი მაგიდის ან საწოლის ქვეშ დამალვაა** – ავეჯის ნამტვრევებისა და ჩამოცვენილი ბათქაშისაგან თავდასაცავად, მხოლოდ ფანჯრებიდან რაც შეიძლება შორს და მზიდი (სახლში ყველაზე

სქელი) კედლების კუთხეებთან ახლოს. უპირველეს ყოვლისა, საჭიროა ტელეფონით სამაშველო სამსახურის გამოძახება, მომხდარის შესახებ მათი ინფორმირება, აგრეთვე, გაზის და ელექტრობის გამორთვა.

**თუ შემთხვევით ნანგრევებში აღმოჩნდით?!** მაშინ საჭიროა მოთმინების გამოჩენა და მოცდა. შეეცადეთ შეძლებისდაგვარად მოხერხებულად მოეწყოთ. თუ ხელთ მობილური აღმოგაჩნდათ დაუკავშირდით სამაშველო სამსახურს და შეატყობინეთ თუ სად იმყოფებით. **იყვირეთ, ითხოვეთ შველა!** და იმედი გქონდეთ, თქვენ აუცილებლად გიპოვნიან და დაგეხმარებიან.

## წყალმოვარდნა და წყალდიდობა

გაზაფხულზე, როდესაც თოვლი და ყინვა დნობას იწყებს, მდინარეებსა და ტბებში წყლის დონე იმატებს, კალაპოტიდან გადმოდის და ახლომახლო ტერიტორიას ტბორავს. ამ მოვლენას წყალმოვარდნა ჰქვია. ყოველ წელიწადს წყალმოვარდნას მოჰყვება დიდი ზარალი. წყალმოვარდნის თავიდან აცილება შეუძლებელია, სამაგიეროდ შეიძლება მომზადებული შეხვდეთ, რათა ნაკლები ზიანი მოგაყენოთ. ამისათვის მდინარეების ნაპირებთან აგებენ



დამბებს და სხვა წყალსამაგრ ჯებირებს, ნაპირების გასწვრივ განალაგებენ მჭირდოდ მიჯრილ ქვიშით სავსე მძიმე ტომრებს.

ადამიანებმა საკუთარ უსაფრთხოებაზე უპირველეს ყოვლისა თავად უნდა იზრუნონ და შესაძლო სტიქიისაგან თავის დასაცავად მოემზადონ.

თუ ისეთ რაიონში ცხოვრობთ, სადაც ხშირია წყალდიდობა ან წყალმოვარდნა, მაშინ ყურადღებით უნდა იყოთ და წყალმოვარდნის შესახებ ინფორმაციის შეტყობისას დაფიქრდეთ: არის თუ არა ყველა ზომა მიღებული საფრთხის თავიდან ასაცილებლად, აი კონკრეტულად ისინი:

- მოსალოდნელი წყალმოვარდნის შესახებ შეატყობინეთ ახლობლებს, დარწმუნდით, რომ მათ სერიოზულად მიიღეს ეს ინფორმაცია.
- აუცილებლად შეისწავლეთ და დაიმახსოვრეთ დატბორვის შესაძლო ზონების საზღვრები, აგრეთვე ახლომახლო მაღლობების, ნაკლებად საშიში ადგილების განლაგების და მათთან მისასვლელი უმოკლესი გზები.
- წინასწარ შეინახეთ ძვირფასი ნივთები უსაფრთხო ადგილას, სადაც წყალი ვერ მიადგევს. ერთსართულიან სახლებში - სხვენზე, მრავალსართულიან სახლებში სთხოვეთ დახმარება ზედა სართულზე მცხოვრებ მეზობლებს.
- არ დაივიწყოთ შინაური ცხოველები და ფრინველები.

- ზედმეტი არ იქნება, რომ იზრუნოთ სარდაფში მოთავსებულ ნივთებსა და საკვებზე.
- შეამოწმეთ, გაქვთ თუ არა თქვენ ან თქვენს ახლობლებს გადარჩენის ინდივიდუალური საშუალებები – მაშველი ჟილეტები ან ქამრები, შეიძლება გასაბერი ლეიბებისა და რგოლების, საბავშვო გასაბერი სათამაშოების, ავტომობილის საბურავების გამოყენება. თუ გაქვთ გასაბერი ნავი, შეამოწმეთ მისი მდგომარეობა.
- მოამზადეთ ჩანთა შესაძლო ევაკუაციისათვის. სჯობს, საფრთხეს მომზადებული შეხვდეთ, რომ მერე ნაუცხათევად წყალში მდგომს არ მოგიხდეთ ნივთების მოძებნა. ფული და საბუთები წინასწარ ჩააწყვეთ წყალგაუმტარ პაკეტში. აუცილებლად თან იქონიეთ პირველადი სამედიცინო დახმარების აფთიაქი, ტანსაცმელი სეზონის მიხედვით, თეთრეული და პირადი მოხმარების სხვა ნივთები.

ზოგჯერ წყლის სტიქიის ძალა იმდენად დიდია, რომ არ შველის არც დამბები, არც სხვა შემაკავებელი ჯებირები. როგორ უნდა იმოქმედოთ, როდესაც მოსამზადებლად ცოტა დრო გრჩებათ და საფრთხის შესახებ ინფორმაცია უკვე გამოაცხადეს?

- **უპირველეს ყოვლისა, გამორთეთ გაზი და ელექტრობა.**
- **სახლის პირველ სართულზე დახურეთ კარ-ფანჯარა.**

- თან იქონიეთ წინასწარ გამზადებული ჩანთა, რომელშიც უნდა გქონდეთ პლასტიკურ პარკში ჩადებული საბუთები, ფული, პირადი ნივთები და პირველადი დახმარების აფთიაქი, აგრეთვე პროდუქტებისა და სასმელი წყლის ცოტაოდენი მარაგი.

დროულად გამოცხადდით შესაკრებ საევაკუაციო პუნქტში რეგისტრაციის გასავლელად და უსაფრთხო რაიონში გასაგზავნად.

**ზოგჯერ წყალდიდობა იმდენად მოულოდნელია, რომ მოუმზადებელი ხვდებით.** ამ შემთხვევაში, მთავარია, არ დაიბნეთ და არ ჩავარდეთ პანიკაში.

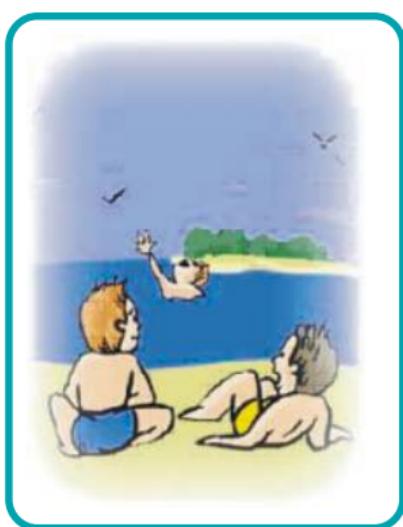
**დაუყოვნებლივ, დროის მინიმუმში უნდა მოძებნოთ უახლოესი უსაფრთხო, ამაღლებული ადგილი და დაელოდოთ მაშველებს.** უკიდურეს შემთხვევაში, უნდა ახვიდეთ სახლის სახურავზე ან მაღალ სართულზე. ხეებზე, ბოძებზე და საეჭვო გამძლეობის ნაგებობებზე ასვლა დაუშვებელია – შეიძლება მოვარდნილმა წყალმა მოთხაროს ან მოანგრიოს!

**იმისათვის, რომ მიიქციოთ მაშველების ყურადღება, განუწყვეტლივ გადაეცით უბედურების სიგნალი:** დღისით ამაღლებულ ადგილას შეიძლება ააფრიალოთ ლია ფერის პირსახოცი, პერანგი

და ა. შ., ხოლო დამით – შუქსიგნალები ხელის ფანრით, დარჩით ადგილზე და დაელოდეთ მაშველებს!

დამოუკიდებლად ევაკუაცია – საკუთარი ნავით – შეიძლება მხოლოდ იმ შემთხვევაში, როდესაც აუცილებელია ვინმესთვის გადაუდებელი სამედიცინო დახმარების აღმოჩენა.

### შველა ცურვის დროს



პრაქტიკულად ყველა, ვინც კი თდესმე იხრჩობოდა – ბავშვიც და მოზრდილიც – დარწმუნებული იყვნენ, რომ ამ სიტუაციაში არასოდეს მოხვდებოდნენ. რატომ? იმიტომ! შეუძლებელია და მორჩა! ისინი ხომ კარგი მოცურავენი არიან! სტატისტიკურად, ყველაზე ხშირად ზუსტად ისინი იხრჩობიან, ვინც კარგი მოცურავეა და ამიტომ თავდაჯერებულიც.

**ნუთუ შესაძლებელია იხრჩობოდეთ და თან რაღაც რეკომენდაციებს იხსენებდეთ?**

შეიძლება! კარგად დამახსოვრებული წესი თავისთავად ამოტივტივდება გონებაში და დაგეხმარებათ გასაჭირში.

**მთავარია: არ დაიბნეთ! არ ჩავარდეთ პანიკაში! დაიმახსოვრეთ!**

**არ დადგეთ ფლატეს, ხრამის, სანაპიროს კიდეზე.**

**თუ ჩაძირვას იწყებთ, ზედმეტად ნუ „იფართხალებთ”!** – დაწექით ზურგზე, გამოაფურთხეთ წყალი და ღრმად ჩაისუნთქეთ, დაწყნარდით, დაისვენეთ, დარწმუნებული იყავით – ზურგზე გაწოლილი არ ჩაიძირებით! დაისვენეთ? – აი ახლა კი შეიძლება ნელა და მშვიდად გაცუროთ ნაპირამდე ან მოუხმოთ მშველელს!

**ფეხი გაგენასევათ?** ამ შემთხვევაში ერთი წამით ჩაყვინთეთ, ფეხი გაშალეთ და ძლიერ მოქაჩეთ თქვენსკენ ტერფი ცერი თითით.

**არასოდეს მოუხმოთ მაშველს ხუმრობით** – სხვა დროს, როდესაც მართლაც დაგჭირდებათ დახმარება, იფიქრებენ, რომ ხუმრობთ.

**ნუ იცელქებთ წყალში. ხუმრობით!** მოცურავეს თავით ნუ ჩააყურყუმელავებთ, ან ფეხზე ნუ დაქაჩავთ, შეიძლება სუნთქვა შეეკრას და დაიხრჩოს.

**თუ ცურგა არ იცით, სხვის დასახმარებლად არ გადახტეთ** თქვენც გადასარჩენი გახდებით. გახსოვდეთ! შველა მხოლოდ კარგ მოცურავეს შეუძლია.

**გადაუგდეთ წყალწალებულს მაშველი**



**რგოლი**, გასაბერი სათამაშო ან ლეიბი, ან მიაწოდეთ გრძელი ჯოხი ან თოკი ნაპირიდან (ან ნავიდან). თუ ხელთ არაფერი გაქვთ, მოუხმეთ მაშველებს ან უფროსებს.

**რისი გაკეთება შეიძლება, თუ თქვენს თვალწინ გინმე იძირება?** თქვენ კი არც მაშველი რგოლი გაქვთ და არც თოკი? უპირველეს ყოვლისა გაამხნევეთ. თუ ცურვა შეგიძლიათ მიცურეთ მასთან.

**წყლიდან გამოყვანის ტექნიკა:**  
ხერხი I; შესაძლებლობის ფარგლებში, მსხვერპლი დააწვინეთ ზურგზე მოტივტივე მდგომარეობაში, მოკიდეთ ხელი დაშავებულის ნიკაპს ქვემოდან, დაიფიქსირეთ მისი თავი თქვენს მხარზე ისე, რომ სახე ჰქონდეს წყალს ზემოთ და გაცურეთ ნაპირისკენ.



ხერხი II; შესაძლებლობის ფარგლებში, დააწვინეთ დაზარალებული ზურგზე მოტივტივე მდგომარეობაში, მიუდექით ზურგიდან, შემოხვიეთ ხელი გულმკერდზე და ამოსდეთ იღლიის ქვეშ, დაიფიქსირეთ მისი თავი

თქვენს მხარზე  
ისე, რომ სახე  
ჰქონდეს წყალს  
ზემოთ და  
გაცურეთ  
ნაპირისკენ). თუ  
წყალწაღებული



პანიკაშია და შეეცდება ყელზე შემოგახვიოთ ხელი ან ფეხი – ჩაყვინთეთ – ინსტინქტურად, თვითგადარჩენის მიზნით, ხელს გაგიშვებთ; ან ხელი ჰკარით, თავი გააშვებინეთ და მერე ისევ მოეჭიდეთ უსაფრთხო მდგომარეობაში.

**გახსოვდეთ! წყალწაღებულის გადარჩენა შეიძლება, თუ მან წყალქვეშ 6 წუთზე ნაკლები დაჭყო. წყლიდან ამოყვანის შემდეგ:**

- შეუბრუნეთ თავი გვერდზე და თითოთ გაუწინდეთ ქვიშით ან წყალ-მცენარეებით სავსე ცხვირ-პირი;
- თუ დაშავებული უგონოდაა, ჩაუტარეთ გულ-ფილტვის რეანიმაცია (იხილეთ ზემოთ და, უფრო დეტალურად, დამატებით ბროშურაში),
- თუ გადარჩენილი გონებაზეა, ურჩიეთ მიმართოს ექიმს, რადგან ფილტვებში მოხვედრილ წყალს შეუძლია გართულებების გამოწვევა.



ბროშურა მომზადებულია  
ასოციაცია “გენეზისი”-ს მიერ  
შინაგან საქმეთა სამინისტროს საგანგებო  
სიტუაციების მართვის დეპარტამენტის  
სამაშველო მომზადებისა და რეაგირების  
ცენტრის (სამმართველოს) მონაწილეობით,  
**THE JOHANNITER**-ის დაფინანსებით.

დამატებითი ინფორმაციისათვის მიმართეთ

ასოციაციას “გენეზისი”

შემდეგ მისამართზე:

თბილისი 0154 ზუგდიდის ქუჩა №3

ტელ: 348951 ტელ/ფაქსი: 943148

ელ. ფოსტა: [genesis@genesis.ge](mailto:genesis@genesis.ge)

ინტერნეტი: [www.genesis.ge](http://www.genesis.ge)