

**პირველადი დახმარების გაწევის წესები:**

თუკი თქვენს გვერდით მყოფმა დაკარგა ცნობიერება ან აღენიშნება კრუნჩხვების მსგავსი სიმპტომები, დაუკავშირდით სასწრაფო დახმარებას. მის მოსვლამდე კი პირი გადაიყვანეთ გრილ ადგილას, მოათავსეთ ჰორიზონტალურ მდგომარეობაში ისე, რომ ფეხები ტანთან შედარებით შემადლებულ ადგილას დაულაგოთ; შეუხსენით ტანისამოსი; კისერზე, ილღის ქვეშ, ბარძაყის შიდა მხარეებში დააფინეთ ცივი საფენები, მუდმივად დაუნიავეთ და სახეზე წყალი მიაპკურეთ; გაუზომეთ სხეულის ტემპერატურა; ნუ მისცემთ რაიმე სახის მედიკამენტს!

**კვება თბური ტალღების შემთხვის დროს:**

ცხელ ამინდში იზრდება საკვებით მოხარვლის და კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის ინფექციური დაავადებების რისკი.

1. სანამ მიიღებდეთ, კარგად გარეცხეთ ახალი ხილი და ბოსტნეული;
2. ცეცხლზე მომზადებული საკვები მიიღეთ მომზადებისთანავე. თუ ასე არ მოხდება, მაშინ საკვები შეინახეთ მაცივარში მ გრადუსზე, და სანამ მიიღებთ, ადუღეთ 100 გრადუსამდე;
3. ერიდეთ სახლში მომზადებულ მაიონებს; კრემიან ტკბილეულს; სიფრთხილე გამოიჩინეთ ნაყინის შექმნისას, მისი შენახვის პირობები შეამოწმეთ და მხოლოდ შემდეგ მიირთვიეთ.



ცხელი ხაზი: 599049910  
ვებგვერდი: [www.wave.redcross.ge](http://www.wave.redcross.ge)



# თბური ტალღა

რეკომენდაციები თბილისის  
მოსახლეობისა და დედაქალაქის  
სტუმრებისთვის

## ნუ დანებდებით სიცხეს!



# თბური ტალღა საშიშია სიცოცხლისთვის!

**რა არის თბური ტალღა და რა საშიშროებით  
ემუქმება ის თბილისის მოსახლეობას:**

ზაფხულის პაპანაქება, ხვატი, ცეცხლმოკიდებული ქალაქი... - ასე ვახასიათებთ სასაუბრო ენაზე მოვლენას, რომელსაც თბური ტალღები ეწოდება და ხანგრძლივი დროით ექსტრემალურად მაღალი ტემპერატურის არსებობას ნიშნავს.

თბური ტალღების საფრთხე სხვადასხვა ქვეყანაში სხვადასხვა სიმძლავრისა და დამოკიდებულია ტემპერატურის მაქსიმუმზე, ტენიანობის დონეზე, ცხელი დღეების ხანგრძლივობაზე და სხვა ატმოსფერულ ფაქტორებზე.



## თბური ტალღა - SOS! საშიშია კანონთაღიარებისთვის!

მაღალ ტემპერატურას ჯანმრთელობაზე სხვადასხვა სახის უარყოფითი გავლენა აქვს. მისი ზეგავლენით შესაძლებელია როგორც დაავადების ჩამოყალიბება, ისე უკვე არსებული ქრონიკული დაავადებების გამწვავება და სიკვდილიც კი (!).

ექსტრემალურად მაღალმა ტემპერატურამ შეიძლება გამოიწვიოს:

- მზის დაკვრა,
- თბური გამოფიტვა,
- თბური კრუნჩხვა,
- გამონაყარი კანზე.

მაღალი ატმოსფერული ტემპერატურის პირობებში მწვავდება ქრონიკული დაავადებები, განსაკუთრებით, გულ-სისხლძარღვთა და სასუნთქი სისტემის პათოლოგიები.

ჯანდაცვის მსოფლიო ორგანიზაცია გვაფრთხილებს, რომ მაღალი ატმოსფერული ტემპერატურის პირობებში განსაკუთრებული სიფრთხილის გამოჩენაა საჭირო ტრავმების შემთხვევაში, ფსიქიკური აშლილობების დროს და მაღალი ტემპერატურით გამოწვეული პათოლოგიური მდგომარეობების დროს.

გლობალური დათბობით განპირობებული სიკვდილობის ყოველწლიურმა მაჩვენებელმა 2004 წლისთვის 140 000-ს მიაღწია. 2003 წლის სტატისტიკა მოწმობს, რომ ევროპაში თბური ტალღების მიზეზით 70 000 ადამიანი გარდაიცვალა.

## როგორ მოვიქცეთ თბური ტალღების შემოთქვის დროს:

- ნუ დაიტვირთებით ფიზიკურად (დღის ყველაზე ცხელ მონაკვეთში დროებით გვერდით გადადეთ სპორტი და სხვა გასართობი აქტივობები - საამისოდ დრო გამოყავით დღის 10 საათამდე ან შუადღის 5 საათის შემდეგ);
- ატარეთ ბუნებრივი ქსოვილის მსუბუქი, ფართო და ღია ფერის ტანსაცმელი;
- ნუ გაჩერდებით ღია ცის ქვეშ ქუდისა და სათვალის გარეშე;
- თავი შეაფარეთ დახურულ, კონდიციონერულ ოთახებს;
- შუადღისას დაკეტეთ ფანჯრები და დარაბები. მათი გაღება მხოლოდ საღამოსა რეკომენდებულია, როცა ტემპერატურა იკლებს.
- იკვებეთ მსუბუქად, პატარა ულუფებით, დღეში რამდენჯერმე.
- ერიდეთ ცხიმოვან, მაღალკალორიულ საკვებს და ტკბილეულს;
- მიიღეთ დიდი რაოდენობით სითხე (ნუ დაელოდებით წყურვილს);
- ერიდეთ ალკოჰოლურ, კოფეინის შემცველ და ძალიან ცივ სასმელს;
- თუკი ღია ცის ქვეშ ყოფნა მოგიხდათ, ერიდეთ მუდმივად მზეზე ყოფნას - ეცადეთ, ხშირ-ხშირად შეისვენოთ ჩრდილში;
- დღეში რამდენჯერმე მიიღეთ გრილი შაპი და აბაზანა. თუ შაპის საშუალება არ გაქვთ, მაშინ ცივი საფენები და ფეხის აბაზანები დაგეხმარებათ;

- ვტომობილის მართვისას ფანჯარა ოდნავ ღია დატოვეთ - ეს აუცილებელია ვენტილაციისთვის.
- ნურავის დატოვეთ დაკეტილ ავტომობილში თუნდაც მცირე ხნით;
- ქრონიკული დაავადების მქონე ადამიანებმა, განსაკუთრებით მათ, ვისაც კარდიო-ვასკულარული, ნევროლოგიური და ფილტვის დაავადებები აქვთ, ზედმიწევნით ზუსტად უნდა მიიღონ მედიკამენტები და ჯანმრთელობის მდგომარეობის ოდნავი ცვლილების დროსაც კი დაუყოვნებლივ უნდა მიმართონ ექიმს.
- ჰაერის ტემპერატურის მაქსიმალური ზრდის შემთხვევაში, განსაკუთრებული ყურადღება მიაქციეთ ბავშვებსა და მოხუცებს.

## საშიში სიმპტომები - როგორ ვებრძოლოთ მათ:

- თავბრუსხვევა;
- სისუსტე;
- შფოთვა;
- ინტენსიური წყურვილი;
- თავის ტკივილი;
- მტკივნეული სპაზმები კუნთებში (ძირითადად, ფეხებში, ხელებსა და მუცლის არეში);
- მეტისმეტად გამომშრალი და გახურებული კანი.

ეს გამოშრობის /დეჰიდრატაციის ძირითადი სიმპტომებია. მათი არსებობის შემთხვევაში,

- დაუყოვნებლივ გადაინაცვლეთ გრილ ადგილას;
  - გაიზომეთ სხეულის ტემპერატურა;
  - დალიეთ წყალი (მტკნარი, მინერალური) ან ხილის წვენი ჰიდრატაციისთვის;
  - მიიღეთ ელექტროლიტების შემცველი ხსნარები;
- თუ თბური ტალღისგან გამოწვეული კრუნჩხვები ერთ საათზე მეტხანს გაგრძელდა, საჭიროა სამედიცინო დახმარება.

