

საგანგაბო სიმპტომები

დასიცხვის და ინსულტის ნიშნებია:

- დაღლილობა,
- სისუსტე,
- თავის ტკივილი,
- ცნობიერების დაკარგვა,
- სიფერმკრთაღე,
- თავბრუსხვევა,
- ლებინება,
- შფოთვა,
- გონებაგაფანტულობა/დაბნეულობა,
- კოლაფსი,
- კრუნჩხვები
- შოკი.

თუკი აღნიშნული სიმპტომებიდან რომელიმე გაწუხებთ ან მსგავსი სიმპტომები რომელიმე თქვენს თანამშრომელს შენიშნეთ, სასწრაფოდ მიიღეთ საჭირო ზომები.

პირი, რომელსაც გულთან დაკავშირებული პრობლემები აქვს და ზემოაღნიშნული სიმპტომები აღენიშნება, სახლში წასვლის ნებართვას იღებს მხოლოდ მას შემდეგ, რაც მისი მდგომარეობა სტაბილური გახდება.

გაითვალისწინეთ, ინსულტით გამოწვეული სიკვდილი ხშირ შემთხვევაში მაშინ ვითარდება, როდესაც შეუძლოდ მყოფი პირი პირველადი დახმარების გარეშე ტოვებს სამუშაო ადგილს და ცდილობს სახლში დაბრუნდეს.

პირველადი დახმარების განევა

• თუ ადამიანს აქვს გამოშშრალი, გახურებული კანი, კრუნჩხვები და/ან დაკარგული აქვს ცნობიერება, სასწრაფოდ დარეკეთ ცხელ ხაზზე **599 04 99 10**.

• სასწრაფო დახმარების მოსვლამდე, გადაიყვანეთ პირი გრილ ადგილას, მოათავსეთ ჰორიზონტალურ პოზიციაში ისე, რომ თეძოები და ფეხები შემალღებულ ადგილას ჰქონდეს;

• შეუხსენით ტანსაცმელი და კისერზე, ილიის ქვეშ და ბარძაყის შიდა მხარეს დააფინეთ ცივი საფენები; მუდმივად დაუნიავეთ და სახეზე წყალი შეაპკურეთ.

- გაუზომეთ სხეულის ტემპერატურა.
- არ მისცეთ წამლები.
- თუკი ადამიანმა ცნობიერება დაკარგა, დააწვინეთ გვერდზე.

რეკომენდაციები თავშესაფრების და კლინიკების მენეჯერებისთვის, დამფირავებლებისა და ოფისების ხელმძღვანელებისთვის

თბურთი თაღდა

საშიშია სიცოცხლისთვის!

ცხელი ხაზი: 599049910

ვებგვერდი: www.wave.redcross.ge

ნუ დანებდებით
სიცხეს!



თბური ტალღა საშიშია სიცოცხლისთვის!

რა არის თბური ტალღა და რა საშიშროებით
ემუხრება ის თბილისის მოსახლეობას:

თბური ტალღა ბუნების საშიში მოვლენაა და ხანგრძლივი დროით
ექსტრემალურად მაღალი ტემპერატურის არსებობას ნიშნავს.

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



თბური ტალღა - საშიშია ჯანმრთელობისთვის!

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.

რეკომენდაციები თავშესაფრების და კლინიკების მენეჯერებისთვის, დამპირავებლებისა და ოფისების ხელმძღვანელებისთვის

დაწესებულებებში უზრუნველყავით სივრცე და პაციენტები/
მობინადრეები/თანამშრომლები ამყოფეთ გრილ ადგილას. დარ-
წმუნდით, რომ ისინი საკმარისი რაოდენობით სითხეს იღებენ.

1. შეამოწმეთ შენობის შიდა ტემპერატურა. გამოყავით მინიმუმ ერთი
გრილი ოთახი (მაგ. კონდიციონერული ოთახი, სადაც ტემპერატურა 25
გრადუსზე ქვემოთ არის). მობინადრეები ამ ადგილას გადმოიყვანეთ
დღის განმავლობაში რამდენიმე საათით.
2. სთხოვეთ ზოგადი პრაქტიკის ექიმებს, რომ რისკის ქვეშ მყოფი
პირების კლინიკური მართვის საკითხებს გადახედონ (მაგ. ქრონიკული
დაავადებები გაითვალისწინონ).
3. იზრუნეთ, რომ შენობაში მყოფ ადამიანებს სითხის მიღების
საშუალება მუდმივად ჰქონდეთ (უალკოჰოლო და უშაქრო სასმელები).
4. შეამოწმეთ თავშესაფრების მობინადრეების/პაციენტების სხეულის
ტემპერატურა, პულსის სიჩქარე, წნევა და ჰიდრატაცია.
5. თვალ-ყური ადევნეთ სიმპტომებს და სითბური დაავადებების
ადრეული ნიშნების დაფიქსირებისას წამოიწყეთ შესაბამისი
მკურნალობა.
6. თანამშრომლებში გაავრცელეთ საჭირო ინფორმაცია თბური
ტალღის და მასთან გამკლავების შესახებ. მოამზადეთ ისინი
ექსტრემალური სიტუაციისთვის. საჭიროების შემთხვევაში, გაზარდეთ
თანამშრომელთა რიცხვი.

როგორ შევამოწმოთ შენობის შიდა ტემპერატურა ცხელ ამინდში:

- იქონიეთ თერმომეტრი შენობის შიდა ტემპერატურის გასაზომად;
- გამოიყენეთ ფანჯრების გარე და შიდა საჩრდილობლები;
- გამოიყენეთ ელექტრო ვენტილატორები;
- გამოიყენეთ ჰაერის დამატენიანებელი საშუალებები, რაც
შენობის შიგნით ამცირებს ტემპერატურას
 - დღის ყველაზე ცხელ პერიოდში აუცილებლად გამოიყენ-
ეთ ჰაერის კონდიციონერები (გაითვალისწინეთ, შეიძინოთ ელექ-
ტროენერჯის დამზოგავი კონდიციონერების მოწყობილობა, რომლის
ფილტრსაც პერიოდულად გაასუფთავებთ, რათა თავიდან აიცილოთ
ჯანმრთელობაზე უარყოფითი გავლენები).

რჩევები ღია სივრცეში მომუშავე პირებისთვის:

ინჟინრები, ფერმერები, მეზღვეები, სავლელ სამუშაოს მუშაკები,
გარემოვაჭრეები, მეხანძრეები, პოლიციელები, ჯარისკაცები და ა.შ.
ასევე მუშაკები, რომლებიც ისეთ სამუშაო ადგილებზე არიან
დასაქმებულნი, სადაც არ არის კონდიციონერის სისტემა, სადაც დღის
განმავლობაში მაღალი ტემპერატურა და სიცხის რადიაცია
აღინიშნება.

ზოგადი რეკომენდაციები:

- მისდით ჯანსაღ დიეტას, რომელიც შეიცავს მინერალებს, ცილებს
და ვიტამინებს
- დალიეთ საკმარისი რაოდენობის წყალი (თითო ჭიქა წყალი 20
წუთის ინტერვალით). ერიდეთ ალკოჰოლსა და კოფეინს (დეჰიდ-
რატაციის საშიშროების გამო).
- გაზარდეთ მარილის მიღება
- საკმარისად იძინეთ
- რეგულარულად მიიღეთ შხაბი, იმისათვის რომ გავრილდეთ (თუ
საამისოდ პირობები არ გაქვთ, მაშინ პერიოდულად დაიფინეთ
სახესა და სხეულზე გრილი საფენები)
- შეამცირეთ ფიზიკური აქტივობების ინტენსივობა
- თანამშრომლებს გააცანით აკლიმატიზაციის პროცესი. აუხსენით,
რომ სხეულის მაღალ ტემპერატურასთან ადაპტაცია ნაწილობრივ, 7
დღეში, ხოლო სრულად 20 დღეში მიიღწევა. ამ ხნის განმავლობაში
კი საჭირო თავდაცვითი ზომების მიღება აუცილებელია.

პირადი თავდაცვითი ზომების გამოყენება

- ატარეთ სამუშაო ტანსაცმელი, რომელიც დამზადებუ-
ლია მსუბუქი, ნასვრეტებიანი მასალისგან (მაგლითად, ღია ფერის
ბუნებრივი ბამბის ქსოვილი).
- ღია ცის ქვეშ მუშაობისას ატარეთ სათვალე და ქუდი.
- ერიდეთ ისეთ ტანსაცმელს, რომელიც აკავებს ოფლის
გამოყოფას.
- ჭარბი ოფლიანობის შემთხვევაში, დაუყოვნებლივ გამოიყვანეთ
ტანსაცმელი.

