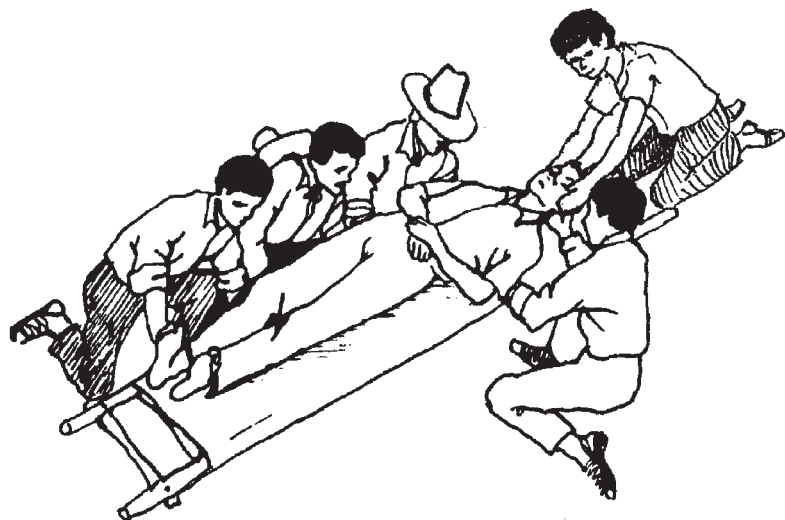


Хавсралт А

Аюулгүй байдал ба түргэн тусламж



Ажлын байран дээр, орон нутагтаа буюу гэртээ аюултай зүйлд хордох буюу осол аваарт ороход ямар тусламж үзүүлэх талаар бэлтгэлтэй байх ёстой. Энэхүү хавсралтад дараах чиглэлийн мэдээллийг өгч байна:

- Аюулгүй болон ослын үеийн төлөвлөгөөг хийх
- Түргэн тусламжийн хайрцаг бэлтгэх
- Хамгаалах хувцас ба тоног төхөөрөмж
- Хамгаалах маск
- Химийн бодис асгарах үед
- Химийн бодисоос үүсэх аюулыг арилгах
- Түлэнхийг эмчлэх
- Шок
- Аврах амьсгал хийх / амнаас ам руу амьсгалуулах /

Энэхүү хавсралтад дурдсан материалууд нь осол гамшгийн үед хэрэг болох бөгөөд гэхдээ анхны тусламжийн бүрэн хэмжээний гарын авлага биш юм. Сайн бэлтгэгдсэн байхын тулд анхны тусламжийн аргыг олж суралцсан байх ёстой ба химийн ослын үед яах вэ, анхны тусламжийн багажийг яаж хэрэглэх вэ гэдгийг мэдэхийн тулд орон нутгийн эмнэлэгтэй хамтран ажиллах хэрэгтэй.

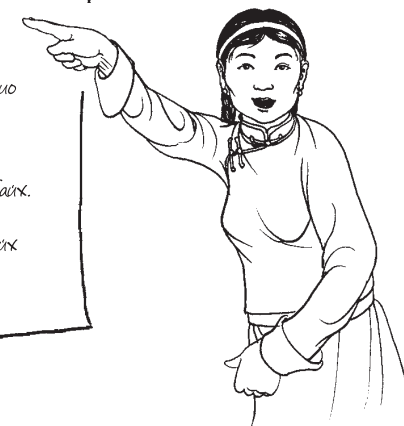
Ослын үеийн аюулгүй байдлын арга хэмжээний төлөвлөгөө хий

Хамгаалах хувцас болон анхны тусламжийн эмийн сантай байх ёстойн нэгэн адил ослын үеэр юу хийхээ мэддэг байх нь чухал. Бүх байгууллага, орон нутгийнхан хортой материал агаарт цацагдах, гал гарах, үер болох, хүчтэй шуурга болон бусад ослын үе болоход яаж ажиллах талаар аюулгүй байдлын төлөвлөгөө хийсэн байх шаардлагатай.

Төвлөрсөн газруудад хамгийн ойр хүрч болох эмнэлэг, эрүүл мэндийн газруудын утасны дугаар хаягийг тавьсан байх хэрэгтэй. Мөн анхны тусламжийн эмийн хайрцаг болон аюулгүйн төхөөрөмж хаана байгаа, түүнийг яаж хэрэглэх вэ гэдгийг хүн бүр мэддэг байх ёстой.

Аюулгүй байдлын төлөвлөгөөнд дараах зүйлсийг оруулна:

- Гэмтсэн болон өвчтэй хүмүүсийг эмнэлэг клиник рүү хэрхэн хүргэх, ослын үед ямар тээврийн хэрэгсэл ашиглахаа төлөвлөсөн байх.
- Олон нийтийн хурлын танхим, сургууль, сүт хийд зэрэг нийтээрээ цуглах газруудыг тогтоосон байх.
- Ундны цэвэр усны аюулгүйн нөөцтэй байх.
- Албаны хүмүүс болон хэвлэл мэдээллийг дуудах утас, радио бэлэн байлгах.
- Өндөр настай, тахир дутуу болон нүүлгэн шилжүүлэхэд бусдын тусламж хэрэгтэй хүмүүсийн жагсаалтыг гаргасан байх.
- Анз бүрийн төрлийн ослын үед анз бүрийн үйлдлүүдийг хийх хэрэгтэй болгох.



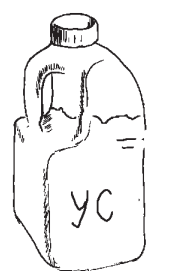
Орон нутагт тохиолдож болох хамгийн түгээмэл ослын талаар ойлголттой болж түүнд бэлтгэх нь үр ашигтай төлөвлөлт болно.

Анхны тусламжийн хайрцаг

Бүх байгууллага, эрүүл мэндийн төвүүд болон олон нийтийн үйлчилгээний газруудад анхны тусламжийн үед хэрэглэх эмийн сан, хайрцагнууд байх ёстой. Анхны тусламжийн хайрцаг нь маш сайн тагтай байх ба ус, чийг, тоос, химийн бодис нэвтрэхээргүй байх ёстой. Мөн тухайн газарт ажиллаж байгаа хүн бүхэн шаардлагатай үед анхны тусламжийн хайрцгийг хэрхэн хэрэглэх, хаанаас авахаа мэддэг байх хэрэгтэй.

Янз бүрийн байгууллага, янз бүрийн орон нутагт өөр өөр тусламж шаардлагатай байдаг. Орон нутагтаа ямар тусламж хэрэгтэйг тооцож, анхны тусламжаа бэлтгэнэ. Хэрвээ та шавжны хор болон бусад химийн бодистой ажилладаг бол түүний хаягийг уншиж тухайн хоронд ямар төрлийн эм хэрэгтэйг олж хайрцгандаа хийх ёстой

Анхны тусламжийн хайцагт юу хийх вэ?



Хоёр литр ундны ус



ус уух хоёр аяга



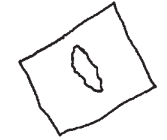
өвчтэй буюу шархдсан хүнийг хучих хөнжил



нэг хайрцаг идэвхжүүлсэн нүүрс буюу нүүрсний нунтаг



Давс /хэрэв хэн нэгэн хүн хортой зүйл залгисан бол түүнийг бөөлжүүлэхэд ашиглах давс усыг бэлтгэхэд давс хэрэгтэй./



Амнаас аманд хиймэл амьсгал хийхийн тулд хэрэглэдэг дундаа нүхтэй даавуу буюу дундаа цоорхойтой хуванцар хаалт



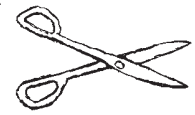
шарх боох цэвэр боолт наалт болон резин



хордлогоос хамгаалахад хэрэглэх эмнүүд өөрсдийн хэрэглэдэг химийн бодист буруугаар нөлөөлөхгүй эмийг олж бэлтгэнэ.



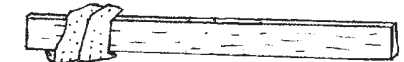
түргэн тусламж үзүүлэх гарын авлага ном



Шархны боолт уяануудыг хайчлах хайч, хутга



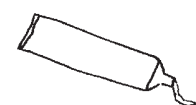
арьсанд шигдсэн зүйлсийг авах зориулалтын чимхүүр



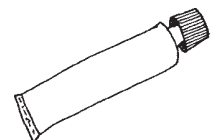
хугарсан ясыг чиг барьж боох мод уяа



нэг ширхэг саван



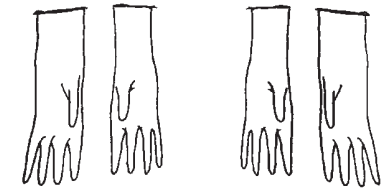
антибиотоктой нүдний тос



шарх халдваргүйжүүлэх антисептик тос



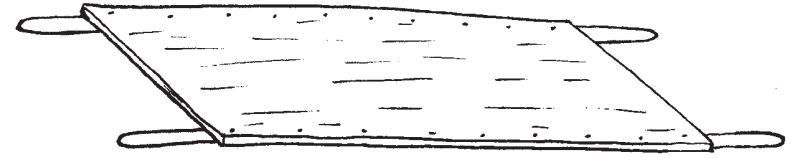
арьс угаах болон асгарсан химийн бодисыг дэвтээж авах зориулалттай цэвэр даавуу



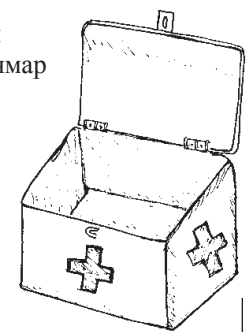
хоёр хос резинэн бээлий



утсаар ярьж яаралтай үед дуудлага хийхэд хэрэгтэй мөнгө юм уу зооснууд



өвчтэй буюу шархдсан хүний дамнуурга



Хамгаалах хувцас ба тоног төхөөрөмж

Хүн бүхэн химийн бодис болон аюултай материалтай ажиллаж байх үедээ хамгаалах хувцас өмсч, хувийн хамгаалалтын төхөөрөмж хэрэглэх ёстой. Хамгаалах хувцсаар ажилчдыг хангах нь ажил олгогчдын үүрэг байдаг. Ажил олгогчиддоо өөрсдийнх нь эрүүл мэнд, эрүүл байх эрхийг хүндлэх талаар, эрүүл мэндийг нь хамгаалж чадахуйц сайн хувцас хэрэглэлээр хангах талаар ажилчид шаардлага тавьдаг байх ёстой. Хүмүүсийг хамгаалахын тулд хамгаалалтын хувцас нь маш сайн таардаг, сайн арчилгаатай байх ёстой.

Ядуу орнуудад гурван янзын хамгаалалтын хувцас байдаг гэдэг. Үүнд: хэт том, хэт жижиг, ба урагдсан. Хэрэв та өөртөө яг таарсан хамгаалалтын хувцасгүй бол химийн бодисоос өөрийгөө хамгаалж чадахгүй.

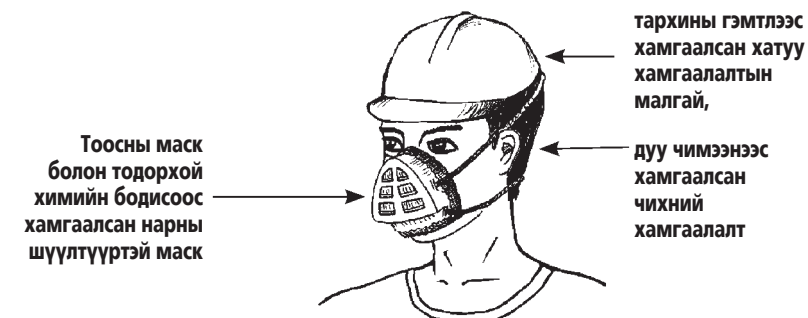
Мөн хамгаалах хувцас огт үгүй бол гялгар уутаар хувцас хийж болно. Зарим том гялгар уутыг цоолж толгойгоо гаргаад хоёр талд нь цоолж гараа хийгээд борооны цув болгоод дараа нь өөр уутаар ханцуй хөл толгойгоо хамгаалж болдог. Энэхүү зурган дээр хамгийн аюулгүй болохын тулд ямар хувцас өмсөхийг харуулж байна. Бүх ажилд энэ хувцсыг өмсөхгүй ч зарим ажлыг хийхэд зарим тодорхой хамгаалалтын хувцас өмсөх хэрэгтэй.

Химийн хортой бодистой ажиллаж буй тариаланчид дараах хувцсыг өмсөх ёстой:



Хэрэв амны маск байхгүй бол хүмүүс бандана юм уу хүзүүний ороолт зүүдэг. Гэхдээ химийн хортой бодисууд хүний хөлөрсөн чийгтэй алчуур, бандана дээр тогтож үлддэг. Энэ нь амны маскгүй байснаасаа ч илүү аюултай болдог. Хэрэв та хүзүүний ороолт, эсвэл бандана хэрэглэж байвал түүнийг усаар хурдан хурдан зайлах, эсвэл ойрхон хатааж бай. Гэхдээ энэ нь хангалттай сайн хамгаалалт болж чадахгүйг санаж яв.

Газрын тос олборлох болон уул уурхайн ажилчид дараах хувцсыг заавал өмсөх ёстой:



Хог цуглуулж байгаа болон эмнэлэгт ажилладаг эрүүл мэндийн ажилтнууд, бусад эрүүл мэндийн зүйлтэй харьцаж байгаа хүмүүс дараах хамгаалалтыг хийнэ:



Хамгаалах хувцас болон төхөөрөмж нь зөвхөн цэвэрхэн үед л хамгаалж чаддаг. Бээлий, маск, нүдний шил, бусад тоног төхөөрөмжийг дараагийн хүн хэрэглэхээс өмнө угааж цэвэрлэх ёстой.

Хамгаалалтын маскууд

Хортой химийн бодис болон тоосыг амьсгалахаас хамгаалах хамгийн сайн арга нь ийм химийн бодистой харьцахдаа агааржуулалт сайтай өрөөнд хамгаалалтын маск зүүж ажиллах явдал юм. Хэрэв та маск зүүснээс болж бие тань муудаж байгаа юм шиг санагдаж байвал энэ нь таны маск зөв байж чадаагүй гэсэн үг. Эсвэл та химийн хоронд амьсгалын замаар хордож байна гэсэн үг.

Даавуун болон цаасан сул хөндий маск

Энэхүү маск нь зарим нэгэн тоос шороог зайлуулна. Гэхдээ энэ нь химийн нарийн утаанаас хамгаалж чадахгүй. Химийн нарийн утаанууд цаас, даавууны хөндий байгаа хэсгээр нь нэвтрэн орно.



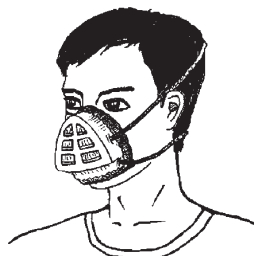
Битүү сайн таарсан цаасан маск

Энэ маск нь таны нүүрийг сайн битүүлсэн байх ёстой. Гэхдээ энэ маск нь химийн нарийн утааг шүүж чаддаггүй юм. Энэ маск хялбархан бөглөрч, хэрэгцээгүй болдог ба нэгэнт ингэсэн бол түүнийг хурдан солих хэрэгтэй.



Хуванцар тоосны маск

Энэ маск нь хөндий даавуун маскнаас илүү сайн хамгаалж чадна. Гэхдээ ингэхийн тулд таны нүүрэнд сайн таарч байх хэрэгтэй. Харин тоосны маск нь химийн нарийн утаанаас хамгаалж чадахгүй.



Резинэн амьсгалын маск

Энэ резинэн маск нь таныг химийн нарийн утаа амьсгалахаас хамгаалж болох ч ингэхийн тулд таны нүүрэнд маш сайн таарсан байх ёстой ба маскнаас өөр замаар агаар танд нэвтрэхгүй байх ёстой. Химийн бодисоосоо хамааран янз бүрийн бодист тохирсон өөр өөр фильтр байдаг.

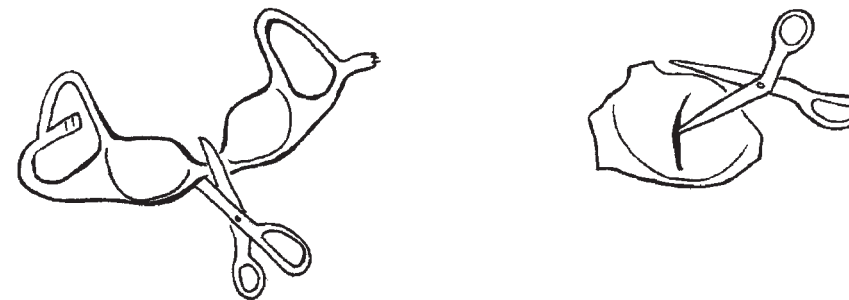


Та маскаа цэвэрлэхийн тулд тусгай дадлага туршлагад суралцсан байх ёстой. Энэ маск нь халуун, өмсөхөд тохиромжгүй байдаг. Химийн бодистой ажиллаж байгаа үедээ маскаа тайлж агаараар амьсгалахын тулд сайн агааржуулсан цэвэр газарт очиж амарч болно.

Идэвхжүүлсэн модны нүүрстэй даавуун маскийг хэрхэн хийх вэ?

Энэхүү маскийг Филиппиний доктор Марамба гэрийн нөхцөлд хийсэн ба энэ нь хүмүүсийг химийн бодис болон тоосноос хамгаалж чаддаг.

- 1 Хөхний даруулгын нэг хөхний аягыг хайчилж ав.



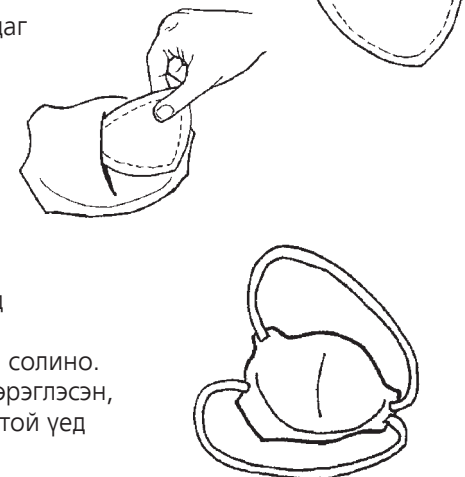
- 2 Хөхний зөөлөвч хэсгийг гаргаж ав.

- 3 Хөхний зөөлөвч хэсгийн оронд цаасаар хөхний даруулганд таарах аяга шиг зүйл наагаад түүнийгээ 100 гр орчим идэвхжүүлсэн хар нүүрсээр дүүргэ. Тэр нь аяганы бүх хэсэгт жигд тарж байхаар тааруул. Цааснаас модны нүүрсийг алдагдуулахгүйн тулд түүнийг наагаад хөхний зөөлөвч байсан хэсэг рүү хий.



- 4 Хөхний даруулгын аяганд сунадаг оосорнууд хий.

Энэхүү шүүлтүүрийг хэрэглэхийн өмнө сайн агаарт байлгах хэрэгтэй. Ялангуяа хамгийн хортой химийн бодистой харьцаж буй үед энэ маск нь нэг удаадаа 4 цаг хамгаалан хоёр удаа хэрэглэхэд тохирно. Идэвхжүүлсэн модны нүүрсийг долоо хоногт нэг удаа солино. Гэхдээ хэр зэрэг олон цагаар хэрэглэсэн, хэр зэрэг хортой химийн бодистой үед хэрэглэсэнээс шалтгаална.



Химийн бодис асгарах

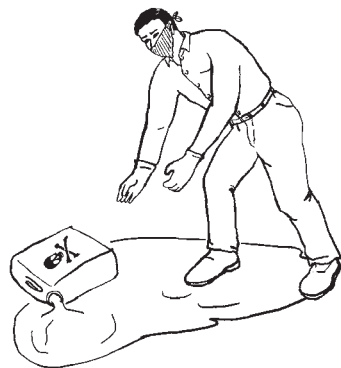
Асгарсан химийн бодисыг цэвэрлэхийн өмнө хамгийн түрүүнд өөрийгөө хамгаал. Мөн орчин тойрны хүмүүс болон усны эх үүсвэрийг хамгаал. Хэрэв химийн бодис цэвэрлэх илүү хамгаалах хувцастай хүмүүс байвал тэднийг дууд. Химийн бодис цэвэрлэхэд заавал хамгаалалтын хувцас өмс.

Химийн бодис бага хэмжээгээр асгарах

Хэрэв химийн бодис бага асгарсан бол түүнийг яаралтай хашиж уусгаж авах ба хэн нэгэнд хүрч хордуулах, усанд орох, газарт шингэхээс хамгаалах ёстой.

Химийн бодисыг хаших

Химийн бодисоос хамгаалах гол арга нь асгарсан хэсгийг томруулахгүй байх юм. Үүний тулд химийн бодис асгарч буй сав, унасан сав зэргийг бушуухан дээш нь харуулж тавих, эсвэл эвдэрч цуурсан савыг эвдрээгүй сав руу авч хийх зэрэг арга хэмжээ ав.



Химийн бодисыг шингээж ав

Химийн бодис дээр шороо цацах, элс, үртэс, шавар болон өөр материалуудыг тавьж хуч. Хэрэв химийн бодистой материал хийсч явчих гээд байвал түүн дээр даавуу, эсвэл хуванцар бүтээлэг бүтээ.



Асгарсан хорыг цэвэрлэ

Асгарсан хорон дээр шороо, үртэс тавьж хучсан даруйдаа түүнийг шингээж авангуут том зузаан хуванцар, эсвэл металл сав руу хутгаж хийж зайлуул. Химийн асгарсан бодис дээр ямар ч нөхцөлд ус бүү хий. Ингэснээр химийн бодисыг тархаж хордлогыг аюултай болгоход хүргэдэг. Химийн хаягдлыг аюулгүй газарт хая. /416-417-р хуудсыг үз

Их хэмжээний химийн бодис асгарах

Газрын тосны өрөмдлөгийн талбай, ажлын байр, үйлдвэрийн байруудад их хэмжээний химийн бодисууд хэрэглэгдэж, тээвэрлэгдэж байдаг бөгөөд ийм газруудад том хэмжээний химийн бодис алдагдахаас хамгаалах нь чухал.

- Ажилчид, ажил олгогчид болон орчин тойрныхоо хүмүүстэйгээ хамтран гэнэтийн ослын үеийн төлөвлөгөө хий. Энэ төлөвлөгөөг хүн бүхэнд танилцуулахын тулд тогтмол уулзалт хурлуудыг хийж бай.
- Химийн бодис асгарах үед холбоо барих шаардлагатай хүмүүсийн утасны дугаарыг бичиж тавь. Үүнд: ажил олгогч нар, эмнэлэг, аюулгүй байдлын ажилтнууд, засгийн газрын удирдлагууд, эрүүл мэндийн ажилчид болон химийн хорт бодистой ажиллах дадлагатай хүмүүсийн нэрсийг жагсаа.
- Химийн бодис асгарсан газарт цэвэрлэгээ хийх удирдамжуудыг бэлэн байлга. Мөн хамгаалах төхөөрөмж, хувцас, материалыг бэлэн байлгана.
- Аюулд орсон газар нутгаас дүрвэж гарах газрын зураг, замын хөдөлгөөний зураг төлөвлөгөөг бэлтгэж, аюулгүй замын дагуу тэмдэглэл хийж тавь.
- Орчин тойронд химийн хордлого гарахад хэрэглэх цэвэр усны нөөцийг бэлтгэ.

Химийн бодисоос үүссэн гэмтлийг ЭМЧЛЭХ

Химийн бодис нь хүний арьс, хувцас дээр асгарч, нүд рүү үсрэн орох буюу эсвэл химийн нарийн утаа нь амаар амьсгалахад гэмтэл учруулна. Хэрэв хэн нэгэн хүн ингэж гэмтсэн бол яаралтай эмнэлгийн тусламж ав.

Химийн бодис амьсгалах:

Хэрэв хэн нэгэн химийн хорт бодисоор амьсгалсан бол ялангуяа битүү өрөөнд хороор амьсгалсан бол түүнийг яаралтай гадаа гарга.

- Хэрэв дотор байгаа бол хаалга цонхоо яаралтай онгойлго.
- Цэвэр агаарыг яаралтай амьсгалуулах хэрэгтэй.
- Түүний хувцсыг задалж сулруул.
- Толгой мөрийг нь өндөрт байлгахад дэр тавьж хэвтүүлэх буюу суулга.
- Хэрэв тухайн хүн ухаангүй байвал түүнийг хажуу талаар нь хэвтүүлж амьсгалахад ямар ч саадгүй болго.
- Хэрэв амьсгалахгүй байвал түүнд амнаас аманд нь амьсгал хий. /563-р хуудсыг үз/
- Хэрэв тухайн хүний толгой өвдөж, хамар хоолой нь загатнаж, толгой нь эргэн цээж нь бачуурч байвал эмнэлгийн тусламжийг яаралтай ав. Эмнэлэгт очихдоо хордлого өгсөн химийн бодисын шошго болон нэрийг заавал авч оч.



Химийн бодис залгисан үед:

- Хэрэв хүн ухаангүй байвал түүнийг хажуугаар нь хэвтүүлэн амьсгалыг саадгүй болго.
- Хэрэв хүн амьсгалахгүй байвал амнаас аманд хиймэл амьсгал хий. Хиймэл амьсгал өгч байгаа хүн өөрөө химийн бодист хордох магадлалтай учир амьсгал оруулах үедээ амаа маскаар халхал. Мөн амны нүх гаргасан даавуу юм уу хуванцар зүйлийг хордсон хүний нүүрэн дээр тавьж амьсгал оруулах тусламж үзүүл.
- Хэрэв хүн ус ууж чадаж байвал түүнд их хэмжээний цэвэр ус өг.
- Химийн бодисны хайрцгийг яаралтай олж, түүний хайрцган дээрх шошгыг унш. Тэр шошгон дээр химийн бодист хордсон хүнийг бөөлжүүлж болох эсэх талаар тайлбар байдаг.

Хэрэв химийн бодис таны, эсвэл хувцас дээр асгарсан бол яах вэ:

- Гэмтэл авсан хүнийг хөдөлгөхөд аюулгүй тохиолдолд түүнийг химийн бодис асгарсан газраас яаралтай зайлуул.
- Химийн бодис асгарсан ямарваа хувцас, гутал, чимэг зүүлтийг хурдан тайл. Свитер зэрэг дээш нь татаж тайлдаг цамцыг тайлахдаа химийн бодис нүд рүү орохоос хамгаал. Тэр хувцсыг дээш нь нүүр лүү тайрснаас шууд хайчлах нь аюулгүй байж болно.
- Хордсон газрыг хүйтэн усаар дор хаяж 15 минут зайлж угаа.
- Хэрэв нүд рүү химийн бодис орсон бол нүдийг 15 минут усаар зайл. Нүдийг усаар зайлж байх үед хоёр зовхийг татаад нүднийхээ аягыг ийш тийш хөдөлгөж нүдээ нийтэд нь угаалга.
- Хэрэв хүн амьсгалж чадахгүй бол түүнд амнаас аманд амьсгал оруул.
- Асгарч цалгисан химийн бодис дээр даавуу хивсэнцэр, ноосон зүйл тавьж шингээж аван түүнийг тарахаас хамгаал.
- Хэрэв хүний бие химийн бодист түлэгдсэн бол түүнийг жирийн түлэгдэлттэй адил эмчилнэ.

**Түлэгдэлтийг эмчлэх**

Бүх төрлийн түлэгдэлтийн үед:

- Түлэгдэлтийн үргэлжлэх явцыг зогсоохын тулд түлэгдсэн хэсгийг хүйтэн усанд бүтнээр нь дүр, дор хаяж 20 минут орчим ингэж байлгахад түлэгдэлт үргэлжлэхээ болино.
- Аспирин болон бусад өвчин намдаах эм ууж өвчнийг намдаа.
- Шоконд орохоос урьдчилан сэргийл /562-р хуудсыг үз/ Жижиг түлэгдэлтийн үед өөр эмчилгээ шаардлагагүй.

Харин химийн түлэгдэлт, радиац, цахилгаанд болон томоохон цэврүү үүсгэдэг түлэгдэлт, хоёрдугаар зэргийн түлэгдэлтэд дараах арга хэмжээг ав.

- Түлэгдсэн хэсэгт наалдсан зүйлсийг **БҮҮ ХУУЛЖ АВ**.
- Биеийн тос, өөх тосны зүйлс **БҮҮ ТҮРХ**.
- Цэврүүг **БҮҮ ХАГАЛ**.
- Суларсан арьсыг **БҮҮ ХУУЛЖ ХАЯ**.
- Химийн түлэгдэлтийн үед **ЮУ Ч БИТГИЙ ТҮРХ**.
- Түлэгдэлтийн үед хүрсэн химийн бодисыг цэвэр усаар **ЯАРАЛТАЙ УГАА**.
- Түлэгдсэн хэсгийг чийгтэй ариутгасан боолтоор бүтээ. / Хэрэв боломжтой бол/
- Хэрэв цэврүү хагарсан бол түүнийг хүйтэн цэвэр усаар болон зөөлөн савангаар хөнгөн угаа. Хэрэв та ялаа шавжгүй, тоосгүй болон химийн утаа байхгүй маш цэвэр газарт байгаа бол шархыг боохгүй ил орхиж болно.
- Химийн бодист хордсон байж болох хувцсаа **ЯАРАЛТАЙ ТАЙЛ**. Тэр хувцсаа бусад хувцсаас тусад нь угаа.
- Жижиг түлэнхийн дээр зөгийн бал түрхэж хуч. Зөгийн бал нь халдвар орох болон халдвар тарахаас хамгаалж эдгэх явцыг хурдасгана. Хуучин зөгийн балыг зөөлөн угааж шинэ зөгийн балыг өдөрт хоёр удаа тавь.

Дараа нь түлэгдсэн хүнийг эрүүл мэндийн ажилтан дээр буюу эмнэлэгт яаралтай авчрах хэрэгтэй. Хэрэв хүн улаан хоолойгоо түлсэн бол эмчид яаралтай үзүүл.

Дараах тохиолдолд улаан хоолой түлэгдсэн байх магадлалтай:

- Хүний хамар, аман доторх түлэгдсэн
- Оюун ухааны сааталд орох, ухаан санаа орж гарах, ухаангүй болох болон ханиалгах, их хэмжээний утаа залгиснаас болж ханиалгах.

Мөн хүн нүүр, нүд, гар, хөл, бэлэг эрхтэндээ хүнд хэмжээний түлэгдэлт авсан бол түүнийг яаралтай эмнэлэгт хүргэ. Их хэмжээний түлэгдэлтэд орсон хүн шоконд ордог. Энэ нь өвчин айдас болон биеэс их хэмжээний шингэн алдсанаас үүсдэг гэнэтийн цочрол юм. Гэмтэж бэртсэн хүмүүсийг тайвшруулан, өвчин намдаах, цочролыг эмчилж, их хэмжээний шингэн өгөх нь анхны тусламж болно.



Шок буюу цочрол

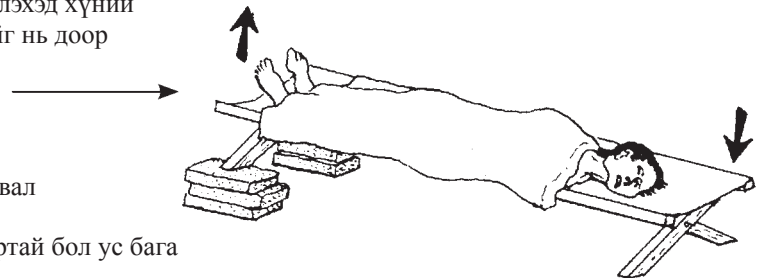
Шок гэдэг нь их түлэгдэлт, шингэн алдах, хүнд өвчлөл, хурц харшлын реакц болон химийн хурц хордлого, бусад гэнэтийн нөхцөлд гардаг амь насанд аюултай зүйл юм.

Шинж тэмдэг:

- Ухаан санаа орж гаран бие сулран толгой эргэх, ухаангүй болох
- Сул мөртлөө хурдан судас цохилох
- Хүйтэн хөлрөх
- Нүүр ам, арьсны өнгө цонхийх
- Цусны даралт аюултай хэмжээнд хүртлээ унах

Шокоос урьдчилан сэргийлэх, хамгаалах

- Түүний эхний шинж илрэх болон шоконд орох үйл явц эхлэхэд хүний хөлийг нь өндөр, толгойг нь доор байрлалтай хэвтүүл.
- Цус алдалтыг зогсоож шархыг эмчил.
- Хэрэв хүн даарч байвал хөнжлөөр хуч.
- Хэрэв юм уух чадвартай бол ус бага багаар өг.
- Мөн шингэн их алдаж байвал их хэмжээний шингэн өгч шингэн нөхөх уусмал хийж өг /59-р хуудсыг үз/.
- Хэрэв хүн их өвчинтэй байвал түүнд аспирин болон бусад өвчин намдаах эм өг. Гэхдээ унтуулах эм өгч болохгүй.
- Өөрөө тайван байж, гэмтсэн хүнийг тайвшруулж зоригжуул.

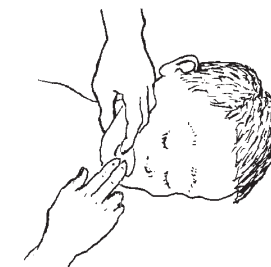


Хэрэв хүн ухаангүй байвал:

- Түүнийг хажуу тийш болгон хэвтүүлж толгойг нь арай нам байлгаад нурууг нь аль болохоор хажуу тийш нь болгож өг. /дээрх зургийн дагуу/
- Хэрэв хүн ханиалгах юм уу, хахаж байгаа мэт байвал түүний хэлийг хуруугаараа урагш нь тат.
- Хэрэв хүн бөөлжсөн бол түүний амыг яаралтай цэвэрлэ.
- Ухаан ортол нь аманд нь юу ч бүү хий.
- **Яаралтай эмнэлэгт хүргэж эмчийн тусламж ав.**

Аврах амьсгал хийх /амнаас аманд хийх/

Хэрэв хүн амьсгалж чадахгүй бол 4 минутад нас бардаг. Хүн ямар нэг шалтгаанаар амьсгалж чадахгүй бол түүнд амнаас амны амьсгалыг тэр даруй хийх хэрэгтэй. Хэрэв хүн химийн бодис залгисан бол амнаас аманд амьсгал хийж байгаа хүнд химийн бодисын хордлого орж болно. Тиймээс хиймэл амьсгал хийхийн тулд өөрийнхөө амыг маскаар таглаж, дунд нь жижиг нүх хийн амьсгал хийнэ.



Алхам нэг: амьсгалахгүй байгаа хүний амьсгалд садаа болж байгаа зүйлийг зайлуулахын тулд хуруугаараа уруулд нь тээглүүлж ам хоолойд нь цугласан зүйлийг зайлуул. Хэрэв аманд нь цэр байвал түүнийг яаралтай цэвэрлэж гарга

Алхам хоёр: амьсгалахгүй байгаа хүнийг зөөлхөн хэрнээ хурдан нүүрийг нь дээш нь харуулан хэвтүүлж түүний толгойг зөөлхөн арагш болгож эрүүг нь урагш тат

Алхам гурав: түүний хамрын нүхийг хуруугаараа чимхээд амыг нь өөрийнхөө амаар таглаад уушиг руу нь хүчтэй цээжийг нь дөвийтөл нь үлээ. Дараа нь хэсэг завсарлаж агаарыг буцаж гарч иртэл нь хүлээ. Дараа нь дахин давтаж амьсгал. Үүнийг 5 секунд тутамд давт. Жижиг болон нялх хүүхдийг ам хамрыг нь давхар бүтээж зөөлнөөр 3 секунд бүр давт. Энэ

амьсгалаа түүнийг өөрөө амьсгалтал нь үргэлжлүүлнэ. Зөвхөн нас барсан хүн дахин амьсгалахгүй. Заримдаа энэ амьсгалыг бүтэн цаг эсвэл түүнээс ч олон удаа оролдож үзэх хэрэгтэй байдаг.

Жич: амандаа ил шархтай, эсвэл аман дотор цус гарч байгаа үеэс бусад нөхцөлд амнаас аманд амьсгал хийхэд ДОХ гараах, авах боломж байхгүй.

