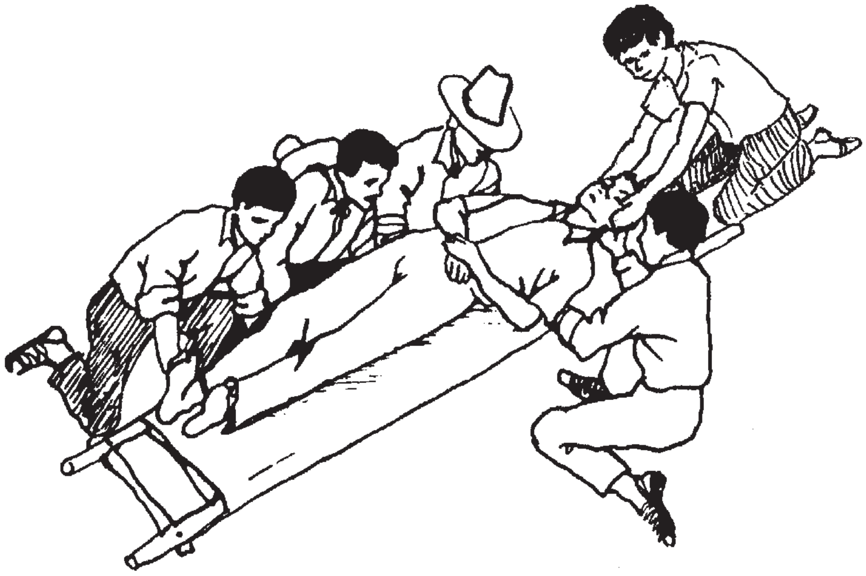
GOŞUNDY A: **HOWPSUZLYK WE ADATDAN DAŞARY ÝAGDAÝLAR**



Iş ýeriňizde, köpçülik ýerlerinde, öýde howply maddalara sezewar bolanyňyzda ýa-da olar bilen işläniňizde, mümkin boldugyça howpsuzlygy berjaý etmeli we ýüze çykaýjak heläkçiliklere taýýar bolmaly. Şu bölümde aşaky mowzuklara degişli maglumatlar bar:

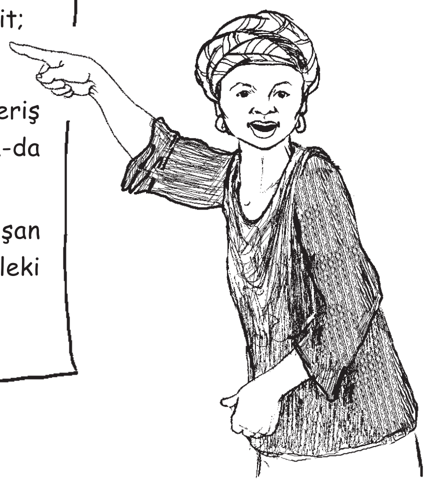
- adatdan daşary ýagdaýlar üçin howpsuzlyk meýilnamasyny düzmek;
- dermanhanajyk;
- gorag geýimleri we enjamlar;
- gorag maskalary;
- dökülen himiki maddalar;
- himikatlar zerarly dörän şikeslenmeleriň bejerilişi;
- ýanyklaryň bejerilişi;
- şok;
- emeli usulda dem bermek (agyzdan agza dem bermek).

Şu ýerde berlen maglumatlar size adatdan daşary ýagdaýlara taýýar bolmaga kömek eder. Ýöne bu tiz lukmançylyk kömegiň doly gollanmasy däldir. Doly taýýarlygy geçmek üçin, tiz kömegi bermegiň usullaryny we himiki şikeslenmeleri bejermegiň usullaryny öwreniň. Tiz kömek boýunça gollanmany alyp, onuň mazmunyna düşüniň, saglygy goraýşyň işgärlerinden howpsuzlyk meýilnamasyny kämilleşdirmekde kömek bermeklerini soraň.

Adatdan daşary ýagdaýlaryň howpsuzlyk meýilnamasyny düzmek

Adatdan daşary ýagdaýlarda ýa-da heläkçilikde nähili hereket etmelidigini bilmek goranyş enjamy we dermanhanajygyň gerek bolşy ýaly wajypdyr. Zäherli taşlanma, suw almalar, ýangynlar, apy-tupan ýa-da beýleki adatdan daşary ýagdaýlar üçin howpsuzlyk meýilnamasy her bir işgärler toparynda we iş ýerleriň ählisinde düzülmelidir. Hassahanalaryň ýa-da lukmançylyk klinikalarynyň telefon belgilerini we salgysyny merkezlerde asyşdyryp goýuň. Demanhanajyklaryň we beýleki ätiýaçlyk serişdeleriň nirede ýerleşýändigini we olardan nädip peýdalanmalydygyny hemmeleriň bilýändigine göz ýetiriň. Şeýle hem howpsuzlyk meýilnamasyna aşakdakylary girizmek bolar:

- ýaralanan we näsag adamlary hassahana eltmegiň meýilnamasyny düzmek we adatdan daşary ýagdaýda ulanyljak ulag serişdeleriniň sanawyny taýýarlamak;
- ýygnanyşmak üçin merkez, mysal üçin, köpçülikleýin we medeni çäreleriň geçirilýän ýeri, mekdep ýa-da metjit;
- arassa agyz suwuň ätiýaçlyk çeşmesi;
- hökümet işgärlerini we köpçülikleýin habar beriş serişdelerini kömege çagyrmak üçin telefon ýa-da radio;
- başga ýere göçürilende kömege mätäç gartaşan adamlaryň, maýyplaryň ýa-da jemgyýetdäki beýleki adamlaryň sanawy.

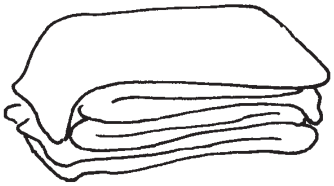


Adatdan daşary ýagdaýlaryň dürli görnüşleri dürli garaýyşy talap edýär. Jemgyýetiňize ýetiriljek zyýana düşünmek we olara taýýar bolmagy öwrenmek her bir howpsuzlyk meýilnamanyň iň wajyp bölegidir.

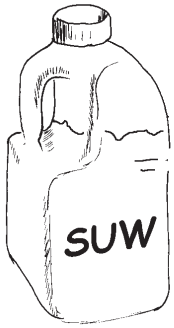
Dermanhanajyk

Adatdan daşary ýagdaýlarda bejergini üpjün etmek üçin her bir iş ýerde, lukmançylyk bölüminde, medeni we köpçülikleýin çäreleriň geçirilýän ýerlerinde dermanhanajyk bolmalydyr. Dermanhanajyga suw, tozan we himikatlar geçmez ýaly, ony agzy berk ýapylýan gaty gutudan ýasaň. Işgärler toparynyň ähli agzalarynyň, şol sanda täze gelen işgärleriň dermanhanajygyň nirede ýerleşýändigini we ondan nädip peýdalanmalydygyny bilýändiklerine göz ýetiriň.

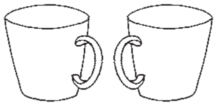
Dermanhanajyga näme salmaly



Ýaralanan ýa-da syrkaw adamyň üstüni ýapar ýaly ýorgan

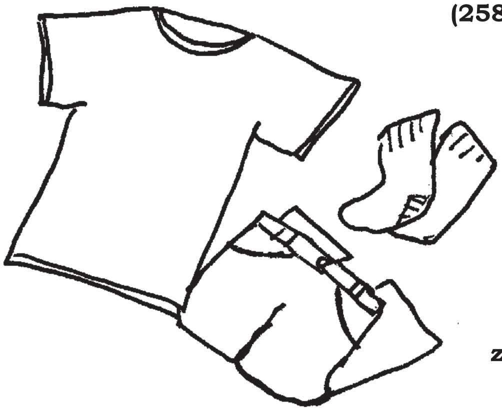


Iki litr agyz suwy

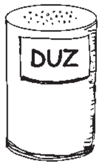


Bulgurlar

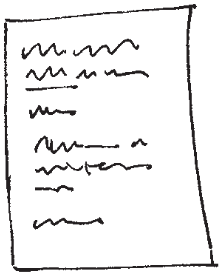
Aktiwirlenen agaç kömri (258-nji sah. ser.)



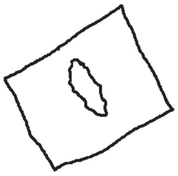
Hapalanan ýagdaýynda çalşyrynmak üçin ätiýaçlyk egin-eşikler



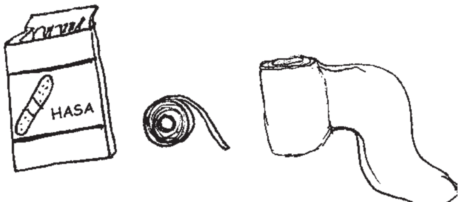
Duz (kimdir biri zäher ýuwdan bolsa, ony gaýtartmak üçin, duzy suwa goşmaly, 257-nji sah. ser.)



Töwerekde ýa-da iş ýerlerde ulanylýan himikatlaryň we olaryň saglyga ýetirýän zyýanynyň sanawy. Pestisidler bar bolsa, onda olaryň haýsy ekinler üçin ulanylandygynyň sanawy.



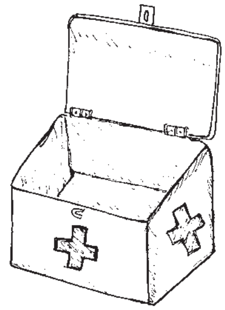
Emeli dem bermek üçin kise maskasy, mata bölegi ýa-da 3-4 gat eplenen hasa.



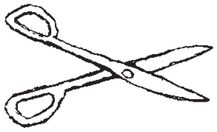
Ýaralary daňmak üçin arassa hasalar ýa-da mata.

Zäherlenmä garşy ulanmak üçin niýetlenen dermanlaryň etiketkasynda olaryň haýsy pestisidlere we himiki maddalara garşy ulanylmalydygynyň sanawy görkezilmelidir.

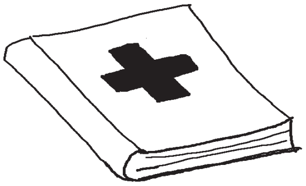
Dürli işçiler topary we iş ýerleri tiz kömegiň aýry-aýry görnüşlerini talap edýär. Siziň töweregiňizde bolup biläýjek adatdan daşary ýagdaýlary çaklap, dermanhanajygyňyzy oýlanyşykly saýlaň. Siz pestisidler ýa-da beýleki himikatlar bilen iş salyşýan bolsaňyz, onda zäherlenmede haýsy dermanlaryň ulanylmalydygyny bilmek üçin, olaryň gabyndaky ýazgylary okaň.



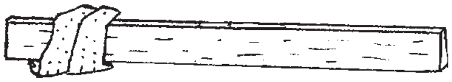
Hasalary, zolaklary we plastik dolaglary kesmek üçin pyçak ýa-da gaýçy



Aýna gyýýklary we döwlen zatlaryň böleklerini aýyrmak üçin jüpdek



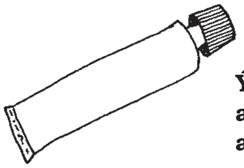
Tiz kömek boýunça gollanma



Döwük süňkleri gymyldatman saklamak üçin berkidiji seýikler we taýaklar

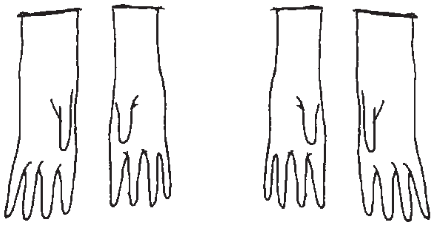
Bir bölek sabyn

Antibiotik göz melhemi



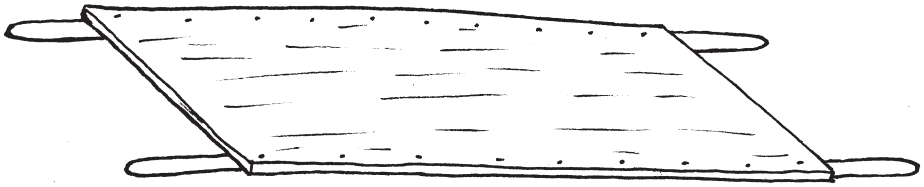
Ýaralary arassalamak üçin antiseptik melhem

Derini ýuwmak we dökülen himikatlary siňdirmek üçin arassa mata



Iki jübüt rezin ýa-da polietilen ellik

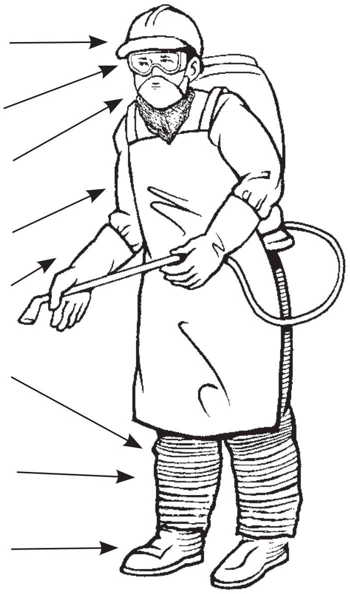
Elýeter telefondan gyssagly jaň etmek üçin ýygyndynyň gapagyna ýelmenen žetonlar ýa-da telefon kartasy



Ýaralanan ýa-da syrkaw adamy götermek üçin tagta, zemmer we ýorgan

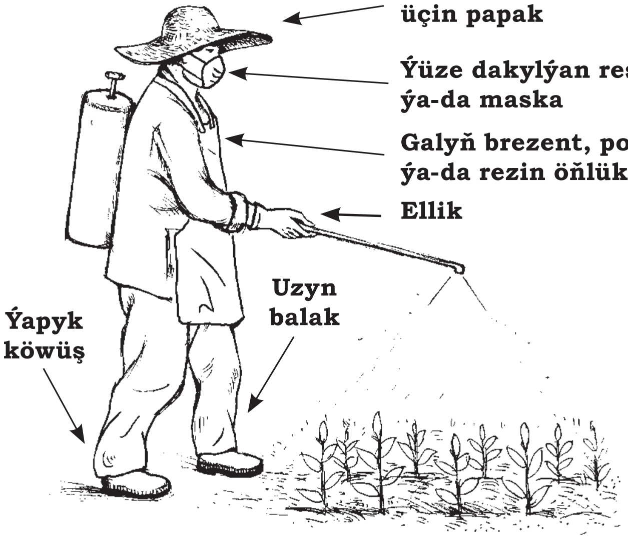
Gorag egin-eşikler we enjamlar

Zyýanly materiallar (serişdeler) bilen iş salyşýan her bir adam gorag egin-eşikleri geýmelidir (şahsy gorag esbaplary). Işgärleri gorag esbaplar bilen korporasiýalar, kompaniýalar ýa-da iş berýän adamlar üpjün etmelidir. Işçiler özleriniň gorag esbaplar bilen üpjün edilmegini, şol esbaplaryň ýagdaýyna gözegçilik edilmegini, işçileriň saglyga we howpsuzlyga bolan hukuklarynyň sylanylmagyny iş bilen üpjün edýän adamlardan talap etmelidirler.



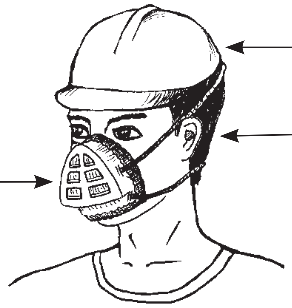
Adamlary gorap biler ýaly, gorag egin-eşikleri talaba laýyk bolup, oňat saklanylmalydyr. Garyp ýurtlarda gorag egin-eşikleriň 3 görnüşi bar diýilýär: aşa uly, aşa kiçi we ýyrtylan. Siziň gorag egin-eşikleriňiz bolmasa, öl geçirmeýän plaş geýip ýa-da polietilen paketlerden gorag egin-eşikleri ýasap bilersiňiz. Uly polietilen paketde kelläňizi, el-aýagyňyzy çykarar ýaly deşik ediň, beýleki paketleri eliňizi we dabanyňyzy dolamak üçin ulanyň. Şu surat gorag esbaplaryň zyýanly materiallaryň köpüsinden gorap biljekdigini görkezýär. Hemme iş ýerler we materiallar (serişdeler) bu esbaplaryň ählisini talap etmeýär. Käbir işler ýerine ýetirilende, ýöriteleşdirilen egin-eşikler we enjamlar gerek bolýar.

Pestisidleriň täsirine sezewar bolýan oba hojalyk işgärleri şulary geýmelidir:



Ýüze dakylýan maska ýa-da respirator bolmasa, adamlar köplenç ýaglyk ýa-da şarf ulanýar. Ýöne pestisidler çygly ýa-da derli ýaglyga ýa-da şarfa ýelmeşip galýar. Bu hiç hili goragyň ýoklugyndan hem howpludyr. Siz ýaglyk ýa-da şarf ulanýan bolsaňyz, olary ýygy-ýygydan ýuwup, guradyp duruň we olaryň oňat kömek etmeýändigini unutmaň.

Nebiti gazyp alýanlar we şahtaçylar aşakdakylary geýseler, has gowy goranýar:



Galyndy ýygnaýan adamlar, hassahanalarda, klinikalarda we beýleki saglygy goraýyş gulluklarynda işleýän lukmançylyk işgärleri şulary geýmelidir:

Gorag egin-eşikleri we esbaplary diňe arassa bolanda gorap bilýär. Her gezek ulananyňyzdan soň, ellikleri, maskalary, äýnekleri, beýleki egin-eşikleri we esbaplary ýuwuň, sizden soň olary ulanjak adamy hapa egin-eşik geýmekden goraň.

Gorag maskalary

Zäherli himikatlardan we tozandan dem almakdan goranmagyň iň oňat usuly oňat şemallatma we himikatlara garşy gorag maskasydyr. Siz himikatlar zerarly özüňizi ýaramaz duýýan bolsaňyz, bu siziň maskaňyzyň gowy goramaýandygyny ýa-da beýleki bir zäherli himikatyň başga ýol bilen size täsir edýändigini aňladýar.

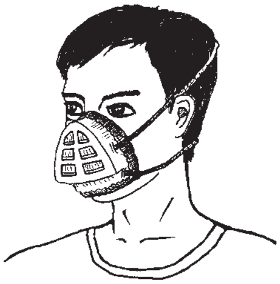
Ýeňil matadan ýa-da kagyzdan ýasalan maska

Bu maska biraz tozany geçirmän saklap biler. Emma ol size himiki bugdan dem almaga päsgel bermez. Bug kagyzdan we matadan, giň maskanyň mäkäm ýapmaýan gyralaryndan geçýär.

Gysyp durýan kagyz maska

Bu maska sizi tozandan gorar. Maska siziň ýüzüňizde jebis oturmaly. Emma ol sizi himiki bugdan dem almakdan goramaz. Bu maskalar tiz hapalanýar we sürtülýär, halparandan soň, olary çalyşmaly bolýar.

Tozandan goraýan plastik maska



Ýeňil matadan ýa-da gaty kagyzdan ýasalan maska garanda, bu maska tozandan has gowy goraýar. Maska siziň ýüzüňizde jebis oturmaly. Emma ol hem sizi himiki bugdan gorap bilmez.

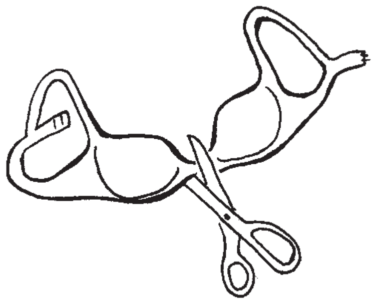
Rezin respiratory

Süzgüçli rezin maskalar himiki bugdan dem alynmagyna päsgel berip biler. Ol siziň ýüzüňizde deriniň we maskanyň arasynda yş galmaz ýaly jebis oturmaly. Size dürli himikatlar üçin dürli süzgüçleriň gerek bolmagy we olary ýygy-ýygydan çalyşmaly bolmagyňyz mümkindir. Bu maskany gurnamak, ulanmak we arassalamak boýunça size ýörite bilim almak gerek. Bu maskada yssy bolýar we ol rahat däldir. Himikatlar bilen işläniňizde, maskany howpsuz aýyrmak üçin, ýygy-ýygydan açyk, şemalladylýan ýerde arakesme ediň.

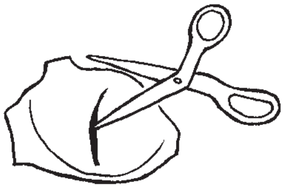
Aktiwirlenen kömürden maskanyň we matanyň ýasalyşy

Elde ýasalýan bu maskany Filippinli doktor Maramba oýlap tapdy. Ol himikatlardan we tozandan goraýar.

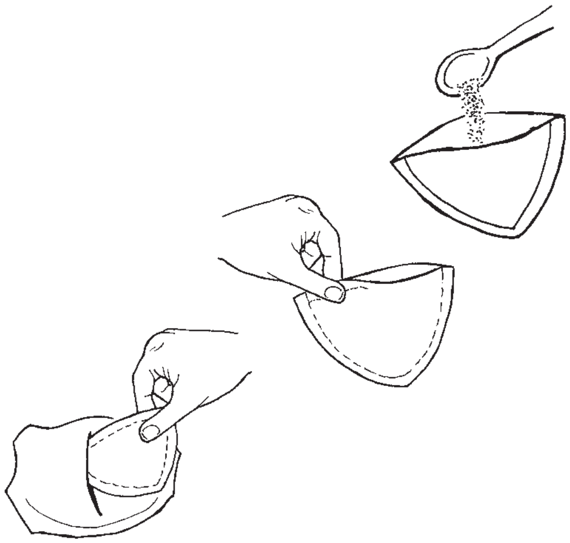
1 Dolduryjyly býustgalteriň bir tarapyny gyrkyp aýryň.



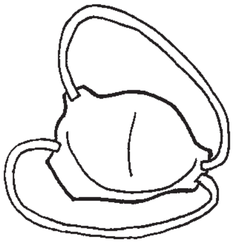
2 Býustgalteriň içinden dolduryjyny aýryň.



3 Býustgalteriň içine goýjak täze içligiň haltajygyny ýasamak üçin, süzüji kagyzdan biraz gyrkyp alyň. Şol kagyzdan ýasan haltajygyňyzyň içligini aktiwirlenen kömrüň 100 gramy bilen dolduryň. Kömür diňe aşakda üýşmän, süzgüje deň ýaýrandygyna göz ýetiriň. Soňra içindäkiler dökülmez ýaly, kagyzyň agzyny berk ýapyň we ony býustgalteriň öňki işliginiň ýerine salyň.



4 Býustgalteriň çaşkasy ýüzüňizde jebis oturar ýaly, oňa dartýan mata çyzyklaryny berkidiň.



Her gezek ulanmazdan öň, süzgüç şemalladylmalydyr. Zäherli himikatlaryň iň güýçlüleri pürkülende, bu maskany iki gezek dört sagadyň dowamynda ulanmak maslahat berilýär. Aktiwirlenen kömri himiki täsiriň görnüşine we ulanylmagynyň dowamlylygyna baglylykda hepdäniň dowamynda çalyşmalydyr.

Dökülen himiki suwuklyk

Dökülen himiki suwuklygy arassalamazdan öň, özüňizi, golaýdaky adamlary, suw çeşmelerini goraň. Suwuklygy arassalamak boýunça ýörite taýýarlygy bolan adamlar bar bolsa, olary kömege çagyryň. **Himikatlary arassalamak üçin, hemişe ýörite gorag egin-eşiklerini geýiň!**

Az mukdarda dökülen himiki suwuklyk

Himikatlar az mukdarda dökülen bolsa, olara gözegçilik etmek, ýygnamak, biri şikeslenmez ýaly we himikatlar suw akymlaryna düşmez ýaly ýa-da ýere siňmez ýaly, suwuklygy arassalamak wajypdyr.

Dökülen suwuklyga gözegçilik ediň

Iň wajyp zat – suwuklygyň köp dökülmegine ýol bermezlik. Suwuklygy syzdyrýan enjamy ýapyň, ýykylan gabyň döwlen tarapyny ýokarylygyna öwrüň ýa-da ony abat gabyň içine ýerleşdiriň.

Dökülen suwuklygy gömüň

Siz dökülen suwuklygy topraga, ýonuşga, palçyga ýa-da beýleki materiallara siňdirip bilersiňiz. Suwuklyk syçraýan bolsa, onuň üstüne mata ýa-da plastmassa listini ýapyň.

Dökülen suwuklygy arassalaň

Suwuklygy siňdiren materialyňyzy çeleklere ýa-da plastmassa gaplara ýerleşdiriň. Suw ulanmaň, sebäbi ol himikatlary ýaýradyp, ýagdaýy öňküden hem beterleşdirer. Materialy howpsuz ýok ediň (410-411-njy sah. ser.).

Köp mukdarda dökülen himiki suwuklyk

Nebit guýularynyň burawlanýan ýerleri, işleriň alnyp barylýan meýdançalary we senagat etraplary ýaly himikatlaryň köp mukdarynyň ulanylýan we daşalýan ýerlerinde uly himiki hapalanmanyň ýüze çykmagyna taýýar bolmak örän wajypdyr.

- Adatdan daşary ýagdaýyň meýilnamasyny işçiler, iş bilen üpjün edýänler we golaýda ýaşaýanlar bilen düzüň. Hemmeleriň meýilnama bilen tanyşdyrylandygyna göz ýetirmek üçin, ýygy-ýygydan duşuşyklary gurnaň.
- Suwuklyk dökülen ýagdaýynda habarlaşyp boljak adamlaryň adyny we telefon belgisini habar beriň. Sanawa iş bilen üpjün edýänleriň, klinikalaryň we hassahanalaryň, hökümet agzalarynyň, halas edijileriň, saglygy goraýyş gullugynyň işgärleriniň we hapalanmany aradan aýyrmagy başarýan adamlaryň telefon belgilerini goşuň.
- Hapalanan meýdany arassalamak üçin görkezmeleri, materiallary (serişdeleri) we gorag esbaplaryny saklaň.
- Harap bolan ýerden çykmak üçin ätiýaçlyk çykalgany meýilleşdiriň we belläň.
- Nebit ýa-da beýleki himikatlar suw üpjünçiligini hapalan ýagdaýynda ulanmak üçin, arassa suw bilen üpjün etmegi ýola goýuň.

Himikatlardan ýeten zyýanyň bejerilişi

Himikatlar derä we geýimlere dökülýär, göze syçraýar, olary ýuwdup we olardan dem alyp bolýar. Kimdir biri şikeslenende, ol haýal etmän, lukmançylyk kömegini almalydyr.

Himikatlardan dem almak

- Adamy zäherden dem alan ýerinden, esasanam ýapyk jaýdan uzagrak ýere göterip geçiriň. Himikat ýapyk jaýda dökülen bolsa, pejireleri we gapylary açyň.
- Adamy arassa howa çykaryň.
- Gysýan geýimlerini gowşadyň.
- Adamyň kellesini we eginlerini galdyryp oturdyň ýa-da ýatyryň.
- Adam huşsuz bolsa, ony gapdalyna ýatyryň we oňa dem almaga hiç zadyň päsgel bermeýändigine göz ýetiriň.
- Adam dem almaýan bolsa, agyzdan agza dem beriň (557-nji sah. ser.)
- Kellagyry, burnuň ýa-da bokurdagyň gijemegi, başaýlanma, ukuçyllyk ýa-da döşüň gysylmagy ýaly saglyk bilen bagly kynçylyklaryň alamatlary bar bolsa, haýal etmän lukmançylyk kömegini gözläň. Himikatyň etiketkasyny alyň we adyny ýatda saklaň.

Himikatlar ýuwdulan bolsa...,

- Adam huşsuz bolsa, ony gapdalyna ýatyryň we dem alýandygyna göz ýetiriň.
- Adam dem almaýan bolsa, haýal etmän agyzdan agza dem beriň (557-nji sah. ser.). Agyzdan agza dem bereniňizde, siz himikatyň täsirine sezewar bolup bilersiňiz. Şol sebäpli hem emeli dem alyş etmeziňizden öň, agzyňyzy kise maskasy, mata bölegi ýa-da 3-4 gat eplenen hasa bilen ýapyň.
- Adam suw içip bilýän bolsa, oňa köpräk arassa suw beriň.
- Himikatyň gabyny tapyp, onuň daşyndaky ýazgylary okaň. Adamy gaýtartmalydygy ýa-da gaýtartmaly däldigi barada şol ýazgyda görkezilen bolmaly (257-nji sah. ser.)

Himikatlar deriňize ýa-da egin-eşikleriňize dökülen bolsa...

- Howpsuz bolsa, şikes ýeten adamy dökülen himikatdan daşlaşdyryň.
- Himikat dökülen geýimleri, köwüşleri çykaryň, gymmat bahaly zatlaryň ählisini aýryň. Himikatlar göze düşmez ýaly, eşikleri çykaranyňyzda, seresap boluň. Geýimleri gyrkyşdyryp aýyrmak has gowy bolar.
- Şikeslenen ýeri 15 minut aram sowuk suwa ýuwuň.
- Himikatlar göze düşen bolsa, olary 15 minutlap arassa suw bilen ýuwuň. Gabaklary galdyryp, gözi doly ýuwar ýaly göz almasyny öz töwereginden aýlaň.
- Adam dem almagyny bes etse, agyzdan agza dem beriň.
- Himikatlary siňdirmek üçin esgi ulanyň, seresap boluň, himikatlary töwerege syçratmaň.
- Beden himikatlara ýanan bolsa, ony adaty ýanyk ýaly bejeriň (555-nji sah. ser.).

Ýanyklaryň bejerilişi

Islendik ýanyk üçin:

- Awuşamany azaltmak üçin, ýanan ýeri aram sowuk suwa salyň.
- Ýanygy 20 minut sowadyň.
- Agyryny aspirin ýa-da beýleki agyrysyzlandyryjy serişdeler bilen köşeşdiriň.
- Şok ýagdaýynyň öňüni alyň (556-njy sah. ser.).
- Ýeňil ýanyklar üçin başga bejergi gerek bolmaýar.

Himiki, radiasiýa, elektrik ýanyklar we gabarçakly ýanyklar (ikinji derejeli ýanyklar) üçin:

- Ýanygyň ýüzünden hiç zat aýyrmaň.
- Losýon, haýwanlardan we ösümliklerden alnan ýagy çalmaň.
- Gabarçaklary ýarmaň.
- Aýrylan derini kesmäň.
- Himiki ýanyga hiç zat ýapmaň.
- Haýal etmän, ýanykdan himikatlary arassa suw bilen ýuwup ayryň.
- Deriniň ýanan ýerini çygly hasa bilen örtüň.
- Gabarçaklar ýarylan bolsa, ýanygy arassa aram sowuk suw we ýumşak sabyn bilen ýuwuň. Örän arassa, mör-möjeksiz, tozanyň ýa-da himiki buguň ýok ýerinde bolsaňyz, ýanyk ýeri açyk saklaň.
- Himikatlar bilen hapalanan geýimleriňizi ýok ediň ýa-da beýleki egin-eşiklerden aýratyn ýuwuň.
- Ýeňil ýanyga çalmak üçin ary balyny ulanyň. Ary baly ýokançlygyň öňüni alyp, ýanan ýeriň tiz bitmegine ýardam berýär. Öňki çalan balyňyzy ýuwup aýryň we iň bolmanda günde iki gezek täzeden çalyň.

Şikes ýeten adamy haýal etmän saglygy goraýyş gullugynyň işgäriniň ýanyna ýa-da hassahana eltiň.

Adamyň dem alyş ýollary ýanandyr diýip pikir etseňiz, ony hassahana eltiň. Dem alyş ýollarynyň ýanygynyň alamatlary:

- Agzyň, burnuň töwereginiň ýa-da agzyň içiniň awuşamagy.
- Aňyň bulaşmagy, huşsuzlyk ýa-da köp tüsse zerarly ýüze çykýan üsgülewük.

Şeýle-de ýüzde, gözde, el-aýakda ýa-da daşky jyns agzalarynda agyr ýanyklar bar bolsa, adamy hassahana eltmeli.

Gaty ýanan islendik adamda umumy agyry, gorky we ýanyklardan syzýan suwuklyk zerarly bedeniň suwsuzlanmasy ýüze çykyp, şok ýagdaýyna sezewar edip biler (indiki sahypa serediň). Adamy köşeşdiriň, agyryny peseldiň, şogy aradan aýryň we köpräk suwuklyk içiriň.

Şok

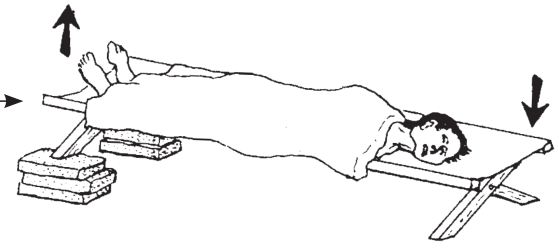
Şok – agyr ýanmagyň, köp ganyň ýitirilmeginiň, agyr keseliň, suwsuzlanmanyň, agyr allergik täsirleriň, ýiti zäherlenmeleriň we beýleki adatdan daşary ýagdaýlaryň netijesinde ýüze çykýan ölüm howply ýagdaý.

Şoguň alamatlary:

- Aňyň bulaşmagy, gowşaklyk, başaýlanma ýa-da huşuň ýitmegi.
- Damar urmasy çaltlanyp, ol çalaja duýulýar.
- Sowuk der: öçügsi, sowuk, çyg der basýar.
- Arterial gan basyş peselýär.

Şogy aradan aýyrmak ýa-da onuň öňüni almak

Şok ýa-da onuň ilkinji alamatlary ýüze çykanda:



- Suratda görkezilişi ýaly, adamy aýagy kellesinden ýokarrakda bolar ýaly ýatyryň.
- Gan akmany saklaň we ýaralary arassalaň.
- Adam üşese, onuň üstüni ýapyň.
- Adam suw içip bilse, oňa suw beriň. Ol suwsuzlanan bolsa, köpräk suw we regidratasiýa içgisini beriň (53-nji sah. ser.).
- Adam agyryny duýýan bolsa, aspirin ýa-da düzüminde kodein ýaly rahatlandyryjy serişdesi bolmadyk agyrysyzlandyryjyny beriň.
- Rahatlanyň we şikeslenen adamy köşeşdiriň.

Adam huşundan giden bolsa:

- Ony gapdalyna ýatyryň, kellesini yzraga öwrüp, aşagrak goýberiň (ýokarky suratdaky ýaly). Ol demigýän bolsa, barmaklaryňyz bilen dilini çekiň.
- Ol gaýtaran bolsa, agzyny arassalaň.
- Özüne gelýänçä, agzyna hiç zat bermäň.
- **Tiz kömegi çagyryň.**

Emeli dem bermek (agyzdan agza dem bermek)

Adam 4 minut dem almasa, ölýär. Adam haýsy hem bolsa bir sebäpden dem almagyny bes etse, haýal etmän agyzdan agza dem berip başlaň. Adam himikatlary ýuwdan bolsa, agyzdan agza dem bermek sizi himikatlaryň täsirine sezewar edip biler. Şol sebäpli hem emeli dem bermegi amala aşyrmazdan öň, agzyňyzy kise maskasy, mata bölegi ýa-da ortasy deşikli plastik dolag bilen ýapyň.

1-nji ädim: Haýal etmän agyzdaky we bokurdakdaky zatlary çykaryň. Dili öňe çekiň. Bokurdakda nem ýygnanan bolsa, ony derrew aýryň.

2-nji ädim: Çalt, ýöne seresaplyk bilen adamy arkan ýatyryň. Seresaplyk bilen onuň kellesini yza egiň we äňini öňe çekiň.

3-nji ädim: Burun deşiklerini barmaklaryňyz bilen gysyň, agzyny açyň, agzyny öz agzyňyza tutuň, döşi galar ýaly, öýkenine dem beriň. Howa çykar ýaly arakesme ediň we ýene-de dem beriň. Muny her 5 sekuntdan gaýtalaň. Bäbekleriň we kiçi çagalaryň agzyna hem burnuna agzyňyzy tutup, her 3 sekuntdan ýuwaşlyk bilen dem beriň. Adamyň özi dem alyp başlaýança ýa-da onuň ölendigi şübhesiz bolýança, halas etmegi dowam ediň. Käte siz bir sagat we ondan köp wagt hem dem bermegä synanyşmalysyňyz.

Bellik: Agyzda açyk ýara ýa-da ganjaryp duran baş bolmasa, agyzdan agza dem berlende, AIW ýokançlygy ýokuşmaýar.