

ԵՐԲ ՄՈՏԵՆՈՒՄ Է ՓՈՐՁՈՒԹՅԱՆ ԺԱՄԸ

Ուղեցույց

Արձագանքող կազմակերպությունների համար

Սիրելի բարեկամ, այս գիրքը կօգնի Ձեզ ամենատարբեր արտակարգ իրավիճակներում: Նախ, կիմանաք, թե ինչ է արտակարգ իրավիճակը՝ ճգնաժամը, ինչպես են այն բնութագրում աշխարհի տարբեր երկրներում: Ինչպես են կառավարում այդ արտակարգ իրավիճակները: Ինչ տեղ ու դեր ունի տեղեկատվությունն արտակարգ իրավիճակների կառավարման համակարգում, ինչպես պլանավորել այդ լրատվությունը, ինչպես աշխատել զանգվածային լրատվության միջոցների հետ: Ինչպես է առաջանում խուճապը, եւ որոնք են բնակչության հետ հաղորդակցության արդյունավետ եղանակները. ինչպես կանխել կամ մարել խուճապը: Կծանոթանաք ճգնաժամների կառավարման աստվածաշնչյան սկզբունքներին, արտակարգ իրավիճակների տեղեկատվության կառավարման Հայաստանի փրկարար ծառայության «Արտակարգ ալիք» լրատվական կենտրոնի քաղաքականությանն ու այս ոլորտի իրավական դաշտին: Կկարողանաք գնահատել մեր հանրապետությանը սպառնացող բոլոր վտանգներն ու դրանց ռիսկերը: Կծանոթանաք նաեւ հաճախ հանդիպող դեպքերի առաջին նախաբժշկական օգնության հիմունքներին: Մի խոսքով, սպասվում է գրավիչ ու հետաքրքիր, ամենակարեւորը՝ օգտակար ընթերցանություն: Թախանձագին խնդրում ենք՝ քննարկեք Ձեր կարդացածը գործընկերների եւ ընտանիքի անդամների հետ, փորձեք կիրառել կյանքում: Եվ ամենակարեւորը՝ պլանավորեք Ձեր գործունեությունը: Իսկ պլանի ամենաերեւացող մասում Ձեզ համար նշեք ու անընդհատ կարդացեք՝ կհաղթի նա, ով կհաղթահարի իր վախը, ալարկոտությունը եւ անվստահությունը

«Արտակարգ ալիքի» գրադարանում տեղ գտած նյութերի պատրաստմանն իրենց մասնակցությունն են բերել մեր հանրապետության ամենաճանաչված փորձագետները՝ Հայաստանի փրկարար ծառայությունից, ճգնաժամային կառավարման պետական ակադեմիայից, սեյսմիկ պաշտպանության ազգային ծառայությունից եւ հայկական կարմիր խաչից:

Լրատվությունն արտակարգ իրավիճակներում Ընդհանուր պատկերացում

Արտակարգ իրավիճակներում և ճգնաժամների ժամանակ տեղեկատվությունը ոչ թե տեղեկացված լինելու սովորական իրավունք է կամ հետաքրքրասիրության բավարարում, այլ կենսական նշանակություն ունեցող բաղադրիչ, որը կարող է նվազեցնել մարդկանց վրա արտակարգ իրավիճակների ազդեցությունն ու շատ դեպքերում փրկել նրանց կյանքը:

Լրատվությունն արտակարգ իրավիճակներում նման է սննդի, այն պետք է տրվի ժամանակին և անհրաժեշտ քանակով:

Արտակարգ իրավիճակներում տեղեկատվության տեղն ու դերը լավագույնս ըմբռնելու համար մի փոքրիկ պատմաաշխարհագրական էքսկուրս կատարենք դեպի մեր ոչ հեռավոր անցյալը:

Մարդկության պատմությունը աղետների դեմ պայքարի տարեգրություն է

Ճգնաժամային կառավարման աստվածաշնչյան հիմունքները

Արտակարգ իրավիճակներին դիմագրավելու առաջին ու կարևոր նախապայմանը ժամանակին իրազեկումն է՝ հնարավոր աղետի չափերի, ընդգրկման ու խոցման աստիճանի, սպասվող կորուստների ու վնասների, ինչպես նաև դրանք նվազագույնի հասցնելու անհրաժեշտ նախապատրաստական աշխատանքների մասին:

Եւ Աստված ասաց Նոյին. «Բոլոր մարդկանց վերջը հասել է, որովհետեւ երկիրը լցվել է նրանց անիրավություններով: Ես կոչնչացնեմ նրանց ու երկիրը: Արդ, դու քեզ համար խիժաբեր փայտից տապան կշինես: Տապանը բաժանմունքներով կպատրաստես եւ ներսից ու դրսից կուլարով կծեպես: Տապանն այսպես կշինես. թող երեք հարյուր կանգուն լինի տապանի երկարությունը, հիսուն կանգուն՝ լայնությունը, եւ երեսուն կանգուն՝ բարձրությունը: Տապանն աստիճանաբար նեղացնելով կշինես, այնպես, որ նրա ծածկը մի կանգուն լինի: Ծածկի տակ մեկ կանգուն բարձրությամբ լուսամուտներ թող լինեն: Տապանի դուռը կողքից կանես. ներքնահարկ, միջնահարկ ու վերնահարկ թող ունենա տապանը:

Տապան կմտնես դու, քեզ հետ նաեւ՝ քո որդիները, քո կինը եւ քո որդիների կանայք: Բոլոր կենդանիներից, բոլոր գազաններից ու բո-

լոր էակներից երկու-երկու կմտցնես տապան, որ նրանք կերակրվեն քեզ հետ: Թող դրանք արու եւ էգ լինեն: Ամեն տեսակ թռչուններից, ամեն տեսակ կենդանիներից, երկրի ամեն տեսակ սողուններից՝ բոլորից երկու-երկու, արու եւ էգ, թող մտնեն քեզ հետ, որ կերակրվեն քեզ հետ: Եվ դու կվերցնես բոլոր այն ուտելիքներից, որոնցով պիտի սնվեք: Որպեսզի սերունդ պահպանվի ողջ երկրի վրա:



...Որովհետև յոթ օրից հետո երկրի վրա քառասուն օր և քառասուն գիշեր անձրև պիտի բերեն»:

Ժամանակին ստանալով ազդարարունը սպասվող աղետի մասին, իրազեկ լինելով վտանգի աղբյուրին, ժամկետներին, ընդգրկման չափերին, հնարավոր հետևանքներին՝ Նոյը միաժամանակ իրահանգավորում ստացավ անհրաժեշտ պաշտպանական միջոցառումների վերաբերյալ: Այսինքն՝ Աստվածաշնչի հենց առաջին էջերում մանրակրկիտ նկարագրված են ճգնաժամային կառավարման պաշտպանական հիմունքների այն հիմնական սկզբունքները, որ 21-րդ դարում ամրագրված են իրենց հզոր համարող երկրների բնակչության պաշտպանության հիմնադրույթներում.

- Վաղ նախազգուշացում.
- Իրազեկում.
- Ազդարարում.
- Տարահանում.
- Պատասպարում.
- Անհատական պաշտպանության միջոցներ:

Ազդարարման հետ ստանալով համապատասխան իրահանգավորումը (մինչևիսկ տապանի շինանյութը, չափերը, նույնիսկ պատուհանի տեղն ու դիրքը, տարահանվողների ընտրության և հաշվառման կարգը), և որդիներին ընդգրկելով «տարահանման հանձնաժողովի» մեջ՝ Նոյը կետ առ կետ իրականացրեց ուժեղ աղետներին դիմագրավելու մարդկության փրկության պաշտպանական պլանը: Եվ հաջողեց, որովհետև ականջալուր եղավ ու հետևեց պլանի Յեղիմակի բոլոր իրահանգներին: Նույնիսկ, երբ իր հետախուզության տվյալներով (տես՝ «ազոավ, աղավնի, ձիթենու ճյուղ և չվերադարձած աղավնի») հաշվետվությունը ջուրը նահանջել էր, Նոյը տարահանման կետի հանգրվանը լքեց միայն համապատասխան իրահանգի առկայության պայմաններում:

Ուսուցողական դասընթաց լինելուց բացի, աստվածաշնչյան այս պատմությունը պարտավորեցնող խորհուրդ-պատգամ ունի: Փրկության պլանի Յեղիմակն այնքան էլ պատահական չի ընտրել տարահանման վերջնակետը՝ փրկության ափը: Արարատ լեռից ու Արարատյան դաշտից է սկսվել մարդկության փրկության հետադետային նորագույն պատմությունը:

Աստված փրկում է նրանց, ովքեր ցանկություն ունեն փրկվելու:



Չայաստան, երկիր դրախտավայր

Ֆրանսիացի փորձագետների մի խումբ, Չայաստանում կարճ ժամանակ աշխատելուց հետո, մեր երկիրն անվանեց «աղետների լաբորատորիա». Երկրե-երկիր գնալու հարկ չկա, այստեղ կարելի է ուսումնասիրել բոլոր աղետները:

Սովետական երջանկահիշատակ տարիներին, երբ մեր հզոր ու լայնարձակ երկրում ոչ մի աղետ տեղի չէր ունենում, չկար թմրամոլություն ու մարմնավաճառություն, նույնիսկ սեքս չկար, մարդիկ երջանիկ անգիտության մեջ էին: Կար հզոր քաղաքաշտպանական համակարգ՝ ռմբապատարաններով ու հակազագերով, բյուրավոր ծառայողներով, որոնք մեզ հուսալիորեն պաշտպանելու էին հակառակորդի միջուկային հարձակումից: Քանի որ աղետ չկար, չկար նաև աղետներից պաշտպանվելու համակարգ: Վերակառուցումն ու Գլանոստը եկան իբր ցրելու քողածածկող լռությունը:

Մինչ այդ՝ Աշխաբադի և Տաշքենդի ավերիչ երկրաշարժերին հաջորդել էին շքերթներն ու տոնական զեկույցները, քիմիական ու ճառագայթային ահավոր վթարների և նրանց հետևանքների մասին գրում էին միայն գաղտնի փաստաթղթերում: Ժողովրդին չէին իրազեկում, որ տրամադրությունը չընկնի: Առաջին հզոր ցնցումն ու սառը ցնցուղը Չեռնոբիլն էր: (Նկար 3) Էլի փորձեցին չքմեղանալ՝ իբր ոչինչ չի եղել. մայիսմեկյան բոցավառ ողջույններով, համաղետի հինգերորդ օրը, Կիևի կենտրոնական պողոտայով փուչիկ-դրոշակներով հաղթական քայլում էր ճառագայթող դավին



անտեղյակ աշխատավոր բնակչությունը: Սակայն նույնիսկ խորհրդային անանցանելի սահմաններն անկարող եղան պարտակել անդրսահմանային այս ողբերգությունը:

Երկրորդը մեր Սպիտակն էր: Սովետական քաղաքաշտպանական ամենակարող մեքենան ոչ միայն պատրաստ չէր նման մասշտաբի աղետի, այլև չուներ գործուն և իրատեսական պլաններ: Դրանք միայն թղթի վրա էին: Հյուսիսային Հայաստանն ամբողջությամբ փլատակների մեջ էր, իսկ Երևանում տեղյակ չէին արհավիրքի իրական չափերին: Հազարավոր մարդկանց կյանք կարելի էր փրկել, եթե արձագանքն անմիջապես ու պրոֆեսիոնալ լիներ: Փրկարարներն ունեն «24 ուկե ժամ» հասկացությունը: Դրանից հետո կենդանի մարդ հանելու հավանականությունը նվազում է երկրաչափական պրոգրեսիայով: Երրորդ օրվանից հետո փրկվածների դեպքերը եկան հաստատելու ընդհանուր օրինաչափությունը: Փրկարարները սկսեցին ժամանել միայն երրորդ օրվանից: Ժամանեցին աշխարհի բոլոր կողմերից: Իսկ մենք նույնիսկ պրոֆեսիոնալ փրկարար չունեինք (ունեինք, ասենք՝ լեռնափրկարար, ջրափրկարար...): Հուսահատ ու վշտահար մարդիկ դարս-դարս քար ու բետոնը քանդում էին բահ ու քլունգով, կաթսայի կափարիչով ու շերտփով, մերկ ձեռքերով: Փլատակից հանված մարդուն առաջին օգնություն ցույց տալու հմտություններին բացարձակապես ոչ մեկը չէր տիրապետում: Չկար ընդհանուր դեկավարում, գործողությունների համակարգված ծրագիր: Աղետի գոտու արյունատար անոթները խցանված էին բոլոր ճանապարհները գերբեռնված էին. մարդկանց փրկության համար այդքան անհրաժեշտ ծանր տեխնիկան, կռունկները, կենսապահովման միջոցները տեղ չէին հասնում: Հազարավոր դիակներ անթաղ էին մնացել՝ դագաղ չկար:



Անգիտությունը, անտեղյակությունը, անկազմակերպվածությունը, ստույգ սպառնացող աղետին չպատրաստվելը շատ ծանր հետևանքներ ունեցան՝ տասնյակ հազարավոր զոհեր, եռապատիկ ավելի խեղվածներ ու հաշմանդամներ, խեղված ճակատագրեր, քարուքանդ քաղաքներ ու գյուղեր, կաթվածահար տնտեսություն, արտագաղթ: Երկրաշարժի վերքերը չբուժած՝ պայթեց պատերազմը՝ նոր զոհեր, վիրավորներ, հաշմանդամներ, անլույս ու անհույս չզոյություն, թմրամոլություն, պոռնկություն, գործազրկություն, զանգվածային արտագաղթ:

Չնայած ստեղծված ծանր իրավիճակին, նորանկախ երկրի ղեկավարությունը հստակ գիտակցում էր, որ աղետաշատ ու պատերազմող պետությանը հարկավոր է մի կառույց, որը կուսումնասիրի սպասվող արտակարգ իրավիճակները, կմշակի դրանց դեմ պայքարի ծրագիր և կիրականացնի ու կհամակարգի այդ աշխատանքները:

1991 թվականի հուլիսին ստեղծվեց սեյսմիկ պաշտպանության ազգային ծառայությունը, իսկ ղեկտեմքերին՝ արտակարգ իրավիճակների վարչությունը, այսօր՝ ՀՀ արտակարգ իրավիճակների նախարարության Հայաստանի փրկարար ծառայությունը:

Իրազեկման խնդիրները միջազգային կազմակերպությունների ուշադրության կենտրոնում

Հարաճուն աղետները դիմագրավելու նպատակով ՄԱԿ-ը մշակեց ու կյանքի կոչեց Աղետների նվազեցման միջազգային ռազմավարությունը (ISDR), որի առաքելությունն ամուր, կենսունակության մեծ պաշարներ ունեցող համայնքների կառուցումն է՝ աղետների նվազեցման կարևորության մասին **իրազեկվածության բարձրացման միջոցով**, միաժամանակ նպատակ ունենալով նվազեցնել աղետների պատճառած մարդկային, սոցիալական, տնտեսական և շրջակա միջավայրի կորուստները:



Ռազմավարության իրականացումն ուղղված է հետևյալ նպատակներին.

- աղետների նվազեցման հիմնախնդրի վերաբերյալ **հասարակության իրազեկվածության բարձրացում**.
- խնդրի նկատմամբ իշխանության պետական մարմինների հսկվածության ապահովում.
- գործընկերության խթանում.
- տարերային աղետների պատճառների ու վտանգավոր բնական երևույթների ազդեցության հետևանքների վերաբերյալ **գիտելիքների ընդլայնում**:

Որքան շատ մարդիկ, տարածաշրջանային կազմակերպություններ, կառավարություններ, ոչ կառավարական կազմակերպություններ, ՄԱԿ-ի կառույցներ, քաղաքացիական հասարակության ներկայացուցիչներ տեղեկացված լինեն վտանգի, ռիսկի, խոցելիության մասին և իմանան, թե ինչպես պետք է կառավարել բնական վտանգների ազդեցությունները, այնքան ավելի շատ աղետների նվազեցման միջոցներ կսկսեն իրագործվել հասարակության բոլոր խավերի համար: **Կանխումը սկսվում է տեղեկացվածությունից:**

Տեղեկատվությունը՝ կյանք փրկելու միջոց



International Federation
of Red Cross and Red Crescent Societies

Կարմիր խաչի և կարմիր մահիկի միջազգային ֆեդերացիան աշխարհի ամենամեծ մարդասիրական կազմակերպությունն է, որն օգնություն է տրամադրում բոլոր նրանց, ովքեր դրա կարիքն ունեն առանց հաշվի առնելու ազգային, ռասայական, կրոնական, դասակարգային և քաղաքական պատկանելությունը:

Աղետների ժամանակ տեղեկատվության հոսքը վճռորոշ նշանակություն ունի մարդասիրական գործողությունների արդյունավետության համար: Միջազգային ֆեդերացիայի 2005 թ. համաշխարհային աղետների զեկույցի մեջ շեշտը դրվել էր աղետների ժամանակ **տեղեկատվության պահովման վրա, քանի որ իրազեկվածությունը կարող է աղետին դիմագրավելու միակ ձևը լինել, որը հասանելի է նույնիսկ ամենախոցելի մարդկանց:**

Հատված Կարմիր խաչի և կարմիր մահիկի միջազգային ֆեդերացիայի գլխավոր քարտուղար Մարկու Նիսկալայի զեկույցից

Հետադարձ հայացք նետելով 2004 թ. իրադարձություններին՝ ապշում ես, որ պատահած աղետների մեծ մասից **հնարավոր էր խուսափել ավելի լավ տեղեկատվության և հաղորդակցության շնորհիվ:** Հազարավոր մարդկանցից միայն տասնյակներին էր աղետը պատուհասել հանկարծակի, առանց «զգուշացնելու»:

2004 թ. դեկտեմբերին տեղի ունեցած ցունամին էլ, որն այդքան կյանքեր ու ապրուստի միջոցներ խորտակեց, իր արտացոլումն է գտել Կարմիր խաչի և կարմիր մահիկի ընկերությունների միջազգային ֆեդերացիայի 2005 թ. տարեկան զեկույցում: Բանն այն է, որ Սումատրայի շրջակայքում գործող գիտնականներն արձանագրել էին ողբերգության պատճառ խոշոր երկրաշարժը, սակայն միջոցներ չէին ունեցել մարդկանց տեղեկացնելու, թե ինչ է կատարվելու և ինչ պետք է անել:

Բայց և այնպես, ոչ պաշտոնական ցանցերը հաճախ հաջողություն են ունենում այնտեղ, ուր տապալվում են պաշտոնական նախազգուշացումները: Դեկտեմբերի 26-ի վաղ առավոտյան Սինգապուրում ապրող ոմն Վիջայակումար Գունասեկարա ռադիոյով լսում է ցունամինի ամայացնող հարվածի մասին: Նա անմիջապես ահազանգում է

Հնդկաստանի արևելյան ափին բնակվող իր ընտանիքին, ինչն օգնում է ժամանակին տարահանել գյուղի 3630 բնակիչներին և փրկել նրանց կյանքը:



Վաղ նախազգուշացումն այն միջոցն է, որի դեպքում **ժամանակին և ճիշտ տեղեկատվությունը «միայնակ» կարող է փրկել մարդկանց:** 2004 թ.

Կարիբյան ծոցում փոթորիկների ողջ սեզոնի ընթացքում շատ երկրներ հաջողությամբ տազնապի ազդանշան էին բարձրացնում բնակչության շրջանում՝ փրկելով բազմաթիվ կյանքեր: Նրանց հաջողության բանալին այն էր, որ նախազգուշացնող համակարգի կենտրոնում ոչ թե տեխնոլոգիաներն էին, այլ՝ մարդիկ:

Կուբայում աղետների մասին իրազեկվածությունը դպրոցների ուսումնական ծրագրի մի մասն է, և ամեն տարի փոթորիկների սեզոնից առաջ տեղի են ունենում տարահանման մարզումներ: Յամայկայում փոթորկից 48 ժամ առաջ Կարմիր խաչի կամավորները, բարձրախոսով նախազգուշացումներ հաղորդելով, շրջում են փողոցից փողոց: Ներքևից վերև իրազեկումը նույնքան արժեքավոր է, որքան տեղեկությունների փոխանցումը վերևից ներքև:

Տեղեկատվությունը նաև նվազեցնում է աղետից փրկված մարդկանց տառապանքները: Կորած ընտանիքն ու ընկերներին գտնելը, իմանալը, թե որքան փոխհատուցում է ստանալու, որտեղ է ապրելու և պարզապես հասկանալը, թե ինչու աղետը պատահեց. նման տեղեկությունները կարևոր են տուժած և անօթևան մնացած մարդկանց համար: Ինդոնեզիայում Կարմիր խաչի կամավորները, հիմնականում արբանյակային հեռախոսների շնորհիվ, ցունամիից փրկված 3400 մարդու օգնեցին գտնելու միմյանց: Շրի Լանկայում շատերը վախենում էին ալիքներից՝ դրանք համարելով աստվածային պատիժ: Բելգիայի Կարմիր խաչն օգնեց հերքել այդ առասպելը՝ աղետի էությունը մարդկանց բացատրելով գիտության տեսանկյունից:

Փրկության նախապայման

2004 թ. դեկտեմբերի 26-ին Հարավարևելյան Ասիայում՝ Հնդկական օվկիանոսում տեղի ունեցած հզոր երկրաշարժի առաջացրած ցունամին խլեց ավելի քան 230 հազար մարդու կյանք: Այս աշխարհագունց աղետը ստիպեց ոչ միայն ցավակից լինել, այլև դասեր քաղել:



Ու լավագույն դասը տվեց իր դպրոցական դասը սերտած 11-ամյա մի աղջնակ: Ազգությամբ անգլուհի, դպրոցական Թիլլի Սմիթն այդ ժամանակ իր ընտանիքի հետ հանգստանում էր Թաիլանդում: Աղջնակը նահանջող ծովից ճանաչում է ցունամիի նախանշանները և վերահաս աղետի մասին նախազգուշացնում իր ծնողներին: Նրանք իրենց հերթին այդ մասին հայտնում են հյուրանոցի տնօրինությանը, ինչից հետո ծովափն արագորեն ազատվում է հանգստացողներից, որոնք դրա շնորհիվ կարողանում են փրկվել:

ԱՄՆ-ի նախկին նախագահ Բիլ Բլինթոնը, որպես ցունամիի հետևանքների վերացման գծով ՄԱԿ-ի հատուկ ղեսպանորդ, 2005 թ. նոյեմբերին Նյու Յորքում հանդիպել է փոքրիկ հերոսուհուն: Քլինթոնի խոսքերով՝ այս պատմությունը ևս մեկ անգամ ապացուցում է, թե **որքան կարևոր է աղետների մասին երեխաների և երիտասարդների իրազեկվածության մակարդակը բարձրացնելը**: Բոլոր երեխաները պետք է իմանան, թե ինչ է անհրաժեշտ անել աղետի դեպքում: Թիլլիի պատմությունը մի փոքրիկ հիշեցում է այն մասին, որ կրթությունը կարող է որոշիչ դեր խաղալ կյանքի և մահվան պայքարում:



Անգլիացի աղջնակը ցունամիի մասին իմացել էր Թաիլանդ մեկնելուց ընդամենը երկու շաբաթ առաջ, դպրոցի աշխարհագրության դասին: Աղջիկը պատմում է, որ իր մայրը չէր պատկերացնում, թե ինչ է կատարվելու ծովափին, որովհետև նա երբեք չէր լսել ցունամիի մասին և չգիտեր, թե ինչպես պետք է վարվել: Այժմ Թիլիև ինքն է համոզվել, թե որքան կարևոր է իրազեկված լինելը. «Ես շատ ուրախ եմ, որ կարողացա փրկվել ցունամիից և տխրում եմ այն մարդկանց համար, ովքեր աղետի զոհ դարձան: Հուսով եմ, որ իմ փորձը ոչ միայն ցույց կտա, թե որքան հզոր կարող եմ լինել կրթությունն ու իրազեկվածությունը, այլև կօգնի ապագայում ավելի շատ կյանքեր փրկելու»:

Աղետների նվազեցման միջազգային ռազմավարության տնօրեն Սալվանո Բրիցենտյի կարծիքով, երբ մարդն ընդամենը մի քանի րոպե ունի գիտակցելու, թե ինչ է կատարվում, շատ կարևոր է իմանալ՝ ինչ պետք է անել ռիսկը նվազեցնելու համար: Շատ երեխաներ արդեն սովորել են ապրել բնական աղետներին ենթակա այնպիսի երկրներում, ինչպիսիք են ճապոնիան, Իրանը և այլն: Յուրաքանչյուրը պետք է տարրական գիտելիքներ ունենա և տեղեկացված լինի այն հիմնական տրամազների մասին, որոնք կարող են սպառնալ իրեն: Եթե մենք այսօր կրթենք մեր երեխաներին, ապա կարող ենք հույս ունենալ, որ կարող ենք աղետների կանխման կուլտուրա ձևավորել ապագա սերունդների համար:

Այլ երկրների փորձից

Հրդեհները և պայթյունները, ջրհեղեղներն ու երկրաշարժերը, ճառագայթային և քիմիական արտանետումներն ու նման մյուս երևույթները մարդկանց ստիպում են համապատասխան կերպով պատրաստվել արտակարգ իրավիճակներին: Այս գործում անփոխարինելի է զանգվածային լրատվության միջոցների՝ հեռուստատեսության և ռադիոյի, կինոէկրանի, տպագիր արտադրանքի դերը: Շատ երկրներում սրանք լայնորեն օգտագործվում են արտակարգ իրավիճակներում նախագուշացնելու և գործելու հիմնախնդիրները բնակչությանը ուսուցանելիս: Մի շարք երկրներում դրանք ազգային պաշտպանության կամ քաղաքացիական պաշտպանության միջոցառումների բաղկացուցիչ մասն են:

ԱՄՆ-ում բնակչությանն իրազեկելու և մարդկանց ուսուցման մեջ լայնորեն ընդգրկելու համար, Արտակարգ իրավիճակներում կառավարման ֆեդերալ գործակալության (ՖԵՄԱ) հովանու ներքո իրականացվում է հեռուստառադիոկապի ցանցի ստեղծման նախագիծը՝ երկրի արհեստական արբանյակների ստեղծումով («Վերականգման ժամ»,

«Վերականգնման ալիք», ռադիո, ֆաքս, ինտերնետային էջ, թերթ): 1931 թ. վերափոխվելուց հետո ՖԵՄԱ-ն զբաղվում է բոլոր հարցերով: Այս ցանցի միջոցով նախատեսված է ամբողջ երկրով մեկ հատուկ կրթական ծրագրեր հեռարձակել: Դրանք ընդգրկում են թեմաների լայն շրջանակ, այդ թվում՝ տարբեր արտակարգ իրավիճակներում գործողությունները, վտանգավոր առարկաների և նյութերի հետ վարվելու կանոնները, շրջակա միջավայրի ռադիոակտիվ վարակման ժամանակ հնարավոր ախտահարումները, զանազան բնույթի աղետներից սպասվող վնասը, դրանցից տուժածներին օգնություն ցույց տալու, ապահովագրելու կարգը և այլն: Այս բոլոր հարցերի վերաբերյալ ուսումնաքարոզչական աշխատանքը կազմակերպելու համար ստեղծվել է հատուկ ստուդիա, սահմանվել է հաղորդումների ժամը:

Քաղաքացիական պաշտպանության գիտելիքները և նրա միջոցառումները բնակչությանն ուսուցանելու ու քարոզելու նպատակով լայնորեն օգտագործվում է կինոարտադրանքը: ԱՄՆ-ում, Մեծ Բրիտանիայում և Կանադայում ՔՊ վերաբերյալ թողարկվել են բավական մեծ թվով կարճամետրաժ փաստագրական և ուսումնական ֆիլմեր, որոնք ցուցադրվում են և՛ հեռուստատեսությամբ, և՛ կինոթատրոններում: Ահա դրանցից մի քանիսի անվանումները. «Կենդանի մնալու այբուբենը», «Կյանքի ճշմարտությունը», «Չաջորդ օրը»: Ի դեպ, վերջինս ցուցադրվել է գործնականում Արևմտյան Եվրոպայի բոլոր երկրների հեռուստաէկրաններին:

Չամանման աշխատանք է կատարվում նաև մյուս երկրներում: Օրինակ, Իրանի քաղաքացիական պաշտպանության դիրեկտորատը համագործակցում է կրթական հեռուստաստուդիաների հետ, օգնում է նրանց թեմատիկ հաղորդումներ պատրաստելու գործում: Ամեն շաբաթ եթեր է արձակվում «Քաղաքացիական պաշտպանության ձայն» ռադիոծրագիրը:

Իռլանդիայում, արտակարգ իրավիճակների հետևանքների վերացման ընթացքում, միշտ տեսանկարվում են դրան մասնակցող ուժերի գործողությունները: Տեսանյութերն այնուհետև օգտագործվում են էկրանային ուսումնական և քարոզչական ծրագրեր պատրաստելու համար: Իսկ Նոր Զելանդիայում ջանում են ՔՊ թեմատիկ մատուցել վառ ու պատկերավոր, ոչ ստանդարտ միջոցներով: Այնտեղ համապատասխան հաղորդումներին մասնակցում են ոչ միայն ՔՊ մասնագետներ, հանրաճանաչ հաղորդավարներ, այլև՝ դերասաններ, մարզիկներ:

Պետք է նշել նաև, որ երկրների մեծ մասում բնակչության շրջանում քաղաքացիական պաշտպանություն ուսուցանելու գրեթե ամենատարածված ձևը պարբերական մամուլն է: Օրինակ, Իրանի «Ալ Ջանահարիա» ազգային օրաթերթը ամեն շաբաթ մի սյունակ է հատկացնում

ՔՊ թեմատիկայով նյութերին՝ հատկապես ուշադրություն դարձնելով մարդկանց անձնական պաշտպանությանը և այն միջոցառումներին, որոնք ուղղված են արդյունաբերական թափոններով շրջակա միջավայրի աղտոտումը կանխելուն:

Շատ պետություններում հրատարակվում են մասնագիտացված ամսագրեր: Օրինակ, ԱՄՆ-ում՝ «Քաղաքացիական պաշտպանության ամսագիր» և «Արտակարգ իրավիճակներում գործելու պատրաստ լինելու նորություններ», Գերմանիայում՝ «Քաղաքացիական պաշտպանություն» և «Ժողովածու բնակչության պաշտպանության վերաբերյալ», Ֆրանսիայում՝ «Քաղաքացիական պաշտպանությունը և արդյունաբերությունը», Շվեյցարիայում՝ «Միջազգային քաղաքացիական պաշտպանություն» և «Բնակչության պաշտպանություն»:

Բացի այդ, հրատարակվում են բրոշյուրներ, գովազդային արտադրանք, պաստառներ, որոնք փակցվում են հասարակական տրանսպորտում և շենքերում, հիմնարկություններում ու կազմակերպություններում: Իսկ ԱՄՆ-ի հեռախոսային տեղեկատուներում նույնիսկ հատուկ բաժին է հատկացված արտակարգ իրավիճակների դեպքում կոնկրետ շրջաններից բնակչությանը տարահանելու կարգի մասին: Շվեդիայում հրատարակվում են թեմատիկ թերթիկներ, բրոշյուրներ, հուշաթերթիկներ, որոնք կան համարյա բոլոր տներում ու բնակարաններում:

ՆԱՏՕ-ի շատ երկրներում և այլ պետություններում պարբերաբար կազմակերպվում են ստացիոնար ու շարժական ցուցահանդեսներ, որոնք արտացոլում են քաղաքացիական պաշտպանության գործունեության զանազան ասպեկտներ:

Հարկ է նշել, որ ՔՊ հարցերի շուրջ բնակչության բոլոր խմբերի ուսուցումը ամենուրեք լրացվում է նրա լայն ինֆորմացվածությամբ: ԱՄՆ-ում, Մեծ Բրիտանիայում, Կանադայում, Գերմանիայում, Շվեյցարիայում անգամ ստեղծվել են հատուկ լրատվական կառուցվածքներ: Այսպես, Մեծ Բրիտանիայում գործում է լրատվական ծառայություն, որը որոշում է քաղաքացիական պաշտպանության վերաբերյալ լրատվական հաղորդումների միասնական ծրագիրը, նախատեսում է լրատվության կենտրոնների կազմակերպումը ՔՊ օկրուգներում և այլ օղակներում: Պատերազմական ժամանակներում այս կենտրոնների վրա է դրվում նաև բնակչությանը պարենի մատակարարման, բուժ-պասարկման, վառելիքով ապահովման և այլնի մասին տեղեկություններ հաղորդելը:

Շատ պետություններում քաղաքացիական պաշտպանության դեկավարությունը գտնում է, որ արտակարգ իրավիճակների նախադրյալներ ծագելիս կան հենց նման իրավիճակներ առաջանալիս, լրատվական աշխատանքում հիմնական ուշադրությունը պետք է դարձնել

բնակչությանը իրադրության, կառավարության ու վարչական մարմինների ցուցումների մասին ժամանակին տվյալներ հաղորդելու վրա: Արտակարգ իրավիճակների դեպքում զանգվածային լրատվության միջոցները կարևոր դեր են խաղում բնակչության պաշտպանությունն ապահովելու գործում: Նրանք բացառիկ հնարավորություն ունեն արտակարգ իրավիճակը ժամանակին ազդարարելու, անհրաժեշտ միջոցառումներ անցկացնելու և կառավարման հարցերում: Դրա համար արտասահմանյան պետություններում զանգվածային լրատվության միջոցների հետ աշխատող ՔՊ կադրերը համապատասխան պատրաստություն են անցնում: Մասնավորապես, Իռլանդիայի ՔՊ սպաների ուսուցման ծրագրում մտցվել է հատուկ բաժին, որը վերաբերում է այդ միջոցների հետ նրանց աշխատանքին: Նոր Զելանդիայում քաղաքացիական պաշտպանության մասին օրենքի համաձայն ՔՊ ազգային դպրոցի ծրագրով նախատեսված է զանգվածային լրատվության միջոցների ներկայացուցիչների պատրաստման հատուկ դասընթաց: ԱՄՆ-ում այդ միջոցների աշխատանքների համար հրատարակվել է «Երբ վրա է հասնում դժբախտությունը» ձեռնարկը, որը պատրաստվել է Արտակարգ իրավիճակներում կառավարման ֆեդերալ գործակալության՝ հասարակայնության և պետական հաստատությունների հետ կապերի բաժինը:

Արտակարգ իրավիճակների բնութագրումը և դասակարգումը

Արտակարգ իրավիճակների բնութագրումը

Արտակարգ իրավիճակի մեծբրիտանական սահմանումը հետևյալն է՝ մի իրադարձություն, որը ստիպում է, որպեսզի կազմակերպությունը կամ կառույցը դառնա ազգային և միջազգային լրատվամիջոցների ու այլ խմբերի լայնածավալ, պոտենցիալ ոչ հաճելի ուշադրության առարկա, այնպիսի խմբերի, ինչպիսիք են գնորդները, ծառայողները, նրանց ընտանիքները, քաղաքական գործիչները, արհմիութենականները և ճնշման խմբերը, որոնք այս կամ այն պատճառով տվյալ կազմակերպության նկատմամբ մեծ հետաքրքրություն ունեն:

Միացյալ Նահանգներում կա այլընտրանքային այսպիսի սահմանում. պոտենցիալ բացասական հետևանքով խոշոր պատահար, որն ազդում է ինչպես կազմակերպության, այնպես էլ դրա աշխատակիցների, ծառայությունների, արտադրանքի և/կամ բարի անվան վրա: Այն ընդհատում է կազմակերպության բնականոն աշխատանքը և վատագույն դեպքում կարող է սպառնալ կազմակերպության գոյությանը:

Ռուսաստանի Դաշնությունում ընդունված է հետևյալ սահմանումը. որոշակի տարածքում իրավիճակ, որն ստեղծվել է վթարի, վտանգավոր բնական երևույթի, տարերային կամ այլ բնույթի աղետի հետևանքով, որոնք կարող են հանգեցնել կամ հանգեցրել են մարդկային զոհերի, վնաս պատճառել մարդկանց առողջությանը կամ շրջակա միջավայրին, հասցնել զգալի նյութական կորուստներ և խաթարել մարդկանց կենսագործունեության պայմանները:

Իսկ ահա թե ինչպիսի ձևակերպում ունի արտակարգ իրավիճակը «Արտակարգ իրավիճակներում բնակչության պաշտպանության մասին» ՀՀ օրենքում. արտակարգ իրավիճակը որոշակի տարածքում կամ օբյեկտում խոշոր վթարի, վտանգավոր բնական երևույթի, տեխնածին, տարերային կամ էկոլոգիական (բնապահպանական) աղետի, համաճարակի, անասնահամաճարակի (էպիզոոտիա), բույսերի և գյուղատնտեսական մշակաբույսերի լայնորեն տարածված վարակիչ հիվանդության (էպիֆիտոտիա), զենքի տեսակների կիրառման հետևանքով ստեղծված իրավիճակ է, որը հանգեցնում է կամ կարող է հանգեցնել մարդկային զոհերի, մարդկանց առողջությանն ու շրջակա միջավայրին՝ զգալի վնասի, խոշոր նյութական կորուստների և մարդկանց կենսագործունեության բնականոն պայմանների խախտման:

Արտակարգ իրավիճակների դասակարգումը

Բնական (տարերային)

- երկրաշարժեր
- հրաբուխներ
- սողանքներ
- սելավներ
- ջրհեղեղներ
- փոթորիկներ
- երաշտ
- խորշակ
- ուժեղ տեղումներ
- խոշոր կարկուտ
- անտառային հրդեհներ և այլն

Տեխնածին

- տրանսպորտային վթարներ
- ավիավթարներ
- գնացքների (նաև մետրոպոլիտենի) վթարներ
- ավտովթար
- Հրդեհներ, պայթյուններ (շենքերում, կառուցվածքներում, օբյեկտներում, տրանսպորտում, հորաններում, փորվածքներում, մետրոպոլիտենում)
- Վթարներ ուժեղ ներգործող թունավոր նյութերի (ՈՒՆԹՆ) արտանետումով
- Վթարներ ռադիոակտիվ նյութերի (ՌՆ) արտանետումով (արտանետման վտանգով)
- Վթարներ կենսաբանական վտանգավոր նյութերի (ԿՎՆ) արտանետումով
- Շենքերի, կառուցվածքների հանկարծակի փլուզում
- Հիդրոդինամիկական վթարներ (ամբարտակների և պոչամբարների ճեղքումներ)

Էկոլոգիական

- Ցամաքի վիճակի փոփոխություն
- Մթնոլորտի կազմի և հատկությունների փոփոխություն
- Կենսոլորտի վիճակի փոփոխություն
- Ջրային միջավայրի (հիդրոսֆերա) վիճակի փոփոխություն

Վարակիչ հիվանդություններ (համաճարակներ)

- մարդկանց
- գյուղատնտեսական կենդանիների (էպիզոոտիա)
- գյուղատնտեսական բույսերի (էպիֆիտոտիա)

**Ահաբեկչական գործողություններ,
դժբախտ պատահարներ և այլն:**

**Հայաստանի Հանրապետությանը սպառնացող
արտակարգ իրավիճակները**

Պատմական անցյալում տեղի ունեցած բնական աղետների և այլ երևույթների մասին մենք տեղեկանում ենք տարեգրություններից, առասպելներից, ավանդազրույցներից, իրադարձությունների ականատեսների պահպանած վկայություններից: Հայաստանի պատմության հազարամյակների ընթացքում մեր նախնիների կյանքն ուղեկցել են հզոր բնական երևույթներ:

Հայ պատմիչները, մատենագիրները խոսում վկայություններ են թողել Հայաստան աշխարհում տեղի ունեցած բնական աղետների, մասնավորապես երկրաշարժերի մասին: Վկայություններ կան, որ մեր հին մայրաքաղաքները տուժել են ուժեղ երկրաշարժերից: Ողբերգական է եղել Դվինի՝ Արևելքի ամենածաղկուն քաղաքներից մեկի ճակատագիրը. 815, 854, 858, 863, 869 թվականներին քաղաքն ավերվել է երկրաշարժերից ու վերակառուցվել, և միայն 893-894 թթ. ահեղ երկրաշարժից հետո Դվինը վերջնականապես կործանվեց: 11-14-րդ դարերում ստորգետնյա տարերքը բազմիցս ցնցել է հազարազմբեթ Անին, իսկ 1319 թվականին՝ հիմնովին ավերել:

Բոլոր երկրաշարժերից ամենասարսափելին 1679 թվականին երևանում տեղի ունեցածն է: Ցնցումի կենտրոնը Գառնիում էր. կործանվեց առաջին դարի հեթանոսական տաճարը, ավերվեցին շրջանի բոլոր շինությունները, խիստ վնասվեցին Գեղարդի, Հավուց թառի, Խոր Վիրապի եկեղեցիները, քանդվեց Երևանի բերդի պարիսպը:

Մեր օրերում աշխարհում աղետներից տուժողների քանակի ավելացման գլխավոր պատճառն այնպիսի հիդրոոդերևութաբանական աղետների թվի աճն է, ինչպիսիք են ջրհեղեղները, փոթորիկները և երաշտները: 1991-ից մինչև 2000 թվականը յուրաքանչյուր տարի աղետներից զոհվել կամ տուժել է միջին հաշվով 211 միլիոն մարդ, մի թիվ, որը 7 անգամ գերազանցում է զինված բախումներից սպանվածների կամ տուժածների թիվը: Վերջին տասնամյակում աշխարհում ամեն շաբաթ միայն տարերային աղետներից զոհվել է 1300 մարդ, որոնց 98 տոկոսը թույլ կամ միջին զարգացած երկրների բնակիչ է:

Բնական (տարերային) աղետներ

Հայաստանի Հանրապետության տարածքը ենթակա է ավելի քան 20 բնական երևույթի ազդեցության, որոնց զարգացումն ու բացասական դրսևորումը տարերային աղետների տեսքով ամեն տարի երկրին պատճառում են 10-12 միլիարդ դրամի հասնող նյութական վնաս, նաև հանգեցնում մարդկային զոհերի:

Առավել վտանգավոր են երկրաշարժերը, սողանքները, ջրհեղեղները, ուժեղ, մրրկային քամիները, պտտահողմերը, սելավները, կարկտահարությունները և այլն:

Որոշ վտանգավոր բնական երևույթներ, օրինակ, երկրաշարժերը, սողանքները, պտտահողմերը տեղի են ունենում հանկարծակի և արագ՝ առաջացնելով մեծ նյութական կորուստներ ու մարդկային զոհեր: Իսկ մյուսները, օրինակ, ջրհեղեղները, ջրածածկումները զարգանում են տևական ժամանակում, մարդկային զոհերի համեմատաբար հազվադեպ են հանգեցնում, սակայն նյութական վնասը դրանցից հասնում է հսկայական չափերի:

Երկրաշարժ

Ի՞նչ է երկրաշարժը. ընդհանուր տեղեկություններ

Երկրաշարժը երկրաֆիզիկական վտանգավոր երևույթ է: Այն առաջանում է երկրակեղևում եւ երկրի առավել խոր շերտերում հանկարծակի տեղաշարժերի ու խզումների կամ հրաբխային եւ փլվածքային երևույթների հետեւանքով, որոնք առածգական ակիքների տեսքով հաղորդվում են մեծ տարածքների վրա:

Առավել հաճախ երկրաշարժի պատճառ են դառնում չափից ավելի ներքին լարվածությունների երեւան գալն ու քայքայված ապարը: Ապարի առածգական դեֆորմացիաների (ծեւախախտումների) ժամանակ կուտակված պոտենցիալ էներգիան, քայքայման (խզվածքի) դեպքում վերածվում է կինետիկ էներգիայի՝ գրունտում (բնահողում) առաջացնելով սեյսմիկ ակիքներ:

Երկրաշարժի ծագման օջախը (սովորաբար երկրի մակերեսից որոշ խորության վրա), որտեղից սկսվում են սկզբնական ցնցումները՝ կոչվում է հիպոկենտրոն (ներքնակենտրոն): Իսկ երկրի մակերեսի այն կետը, որը գտնվում է երկրաշարժի օջախի կենտրոնի վրա՝ անվանվում է երկրաշարժի էպիկենտրոն (վերնակենտրոն): Ավելի հաճախ երկրաշարժի օջախները գտնվում են մոտ 60 կմ խորության վրա, իսկ երբեմն էլ՝ մինչեւ 700 կմ:

Երկրաշարժի էներգիայի ինտենսիվությունը երկրի մակերեսին գնահատվում է 12-բալանոց սանդղակով: Կախված օջախի մասշտաբից ու հզորությունից՝ երկրաշարժը դասակարգում են ըստ մագնիտուդի սանդղակի:

M-ը՝ երկրաշարժի մագնիտուդը, չափողականությունն չունեցող մեծությունն է եւ բնութագրում է հարուցած տատանումների ընդհանուր էներգիան, որը գտնվում է 0,0-ից մինչեւ 9,0 սահմաններում:

Երկրի մակերեսի ցնցումներն ու տատանումները հանգեցնում են երկրորդական գործոնների առաջացման, գրունտում լայն ճեղքերի եւ տեղաշարժերի, երկրի մակերեսի իջեցումների (նստումների) եւ թեքումների, սողանքների, ձնահյուսերի, ցեխահոսքերի, ցունամիների, պատվարների ու պաշտպանական ամբարտակների ավերման ժամանակ ջրհեղեղների, ինչպես նաեւ հրդեհների: Հաճախ երկրաշարժերն առաջացնում են հրաբուխների ժայթքումներ:

Երկրաշարժերի ժամանակ սեյսմիկ վտանգը որոշվում է ինչպես գրունտի (բնահողի) ինտենսիվ տատանումներով, այնպես էլ երկրորդական գործոններով:

Երկրաշարժերի դեպքում մարդու համար անմիջական վտանգ են ներկայացնում շենքերի մասնակի կամ լրիվ ավերվելը, հարկամիջյան ծածկերի ու պատերի փլվելը, պատուհանների եւ ցուցափեղկերի կտրված ապակիները, վատ ամրացված կահույքի շրջվելն ու տապալվելը, ինչպես նաեւ երկրորդական գործոնները՝ վառարանների, գազատարների եւ մալուխային (կաբելային) գծերի ավերումից ծագող հրդեհները, ուժեղ ներգործող թունավոր նյութերի տարածումը, խուճապի հետեւանքով մարդկանց անվերահսկելի գործողությունները եւ այլն:

Երկրաշարժի մագնիտուդ եւ ուժգնություն

Դեռ հարյուրամյակներ առաջ մարդիկ փորձել են որոշել երկրաշարժերի ուժը՝ ելնելով դրանց պատճառած վնասներից: Եթե մի երկրաշարժ ավերել է ավելի շատ շենք, քան մյուսը, ապա այն համարվել է ավելի ուժգին: Թեեւ նման մոտեցումը թվում է տրամաբանական, սակայն այն չի կարող համարվել բացարձակ ճիշտ: Ավերածությունների չափերը կախված են ոչ միայն երկրաշարժի ուժից, այլեւ շինությունների որակից եւ դրանց հիմնատակի ապարների հատկությունից: Բացի դրանից, որքան էլ առաջին հայացքից տարօրինակ թվա, հզոր երկրաշարժը կարող է ավելի քիչ վնաս պատճառել, քան թույլը: Այս «հանելուկը» բացատրելու համար հիշենք, որ տատանումների մեծությունը

մակերեսի վրա կախված է երկու գործոնից՝ հիպոկենտրոնից ճառագայթվող էներգիայի քանակից եւ երկրաշարժի օջախի խորությունից: Կարող է լինել այնպես, որ ճառագայթվող էներգիայի քանակը լինի շատ, բայց այն անջատվի մեծ խորությունում, այսինքն՝ օջախը լինի խորը: Այս դեպքում սեյսմիկ ալիքները, մինչեւ երկրի մակերես հասնելը, զգալիորեն մարում են, թուլանում, ցնցումներն էլ, բնականաբար, լինում են թույլ: Մի այլ երկրաշարժի դեպքում կարող է անջատվել ավելի քիչ էներգիա, բայց փոքր խորություններում: Սեյսմիկ ալիքներն այդ դեպքում քիչ թուլանալով կհասնեն երկրի մակերես եւ, հետեւաբար, կառաջացնեն ուժեղ ցնցումներ:

Ուստի երկրաշարժերի ուժի հարցում շփոթությունից խուսափելու համար հարկավոր է հստակ գիտենալ, որ երկրի մակերեսին տեղի ունեցող ցնցումների ուժգնությունը կախված է ոչ միայն օջախում անջատված էներգիայի քանակից, այլեւ օջախի խորությունից եւ վերը նշված այլ հանգամանքներից:

Անջատված սեյսմիկ էներգիայի մեծությունը սեյսմոլոգները գնահատում են մագնիտուդով: «Մագնիտուդ» հասկացությունը 1935 թ. գործածության մեջ դրեց Կալիֆոռնիայի տեխնոլոգիական իստիտուտի պրոֆեսոր Չարլզ Ռիխտերը: Նա էլ մշակեց երկրաշարժերի մագնիտուդների սանդղակ, որն այժմ կրում է «Ռիխտերի սանդղակ» անունը: Այդ սանդղակի ամենաբարձր աստիճանը համապատասխանում է 9 մագնիտուդի, որի էներգիայի մեծությունը կարելի է համեմատել ջրածնային ռումբի պայթյունից անջատված էներգիայի հետ:

Այլ բան է երկրաշարժի ուժգնությունը, որը որոշվում է շինություններում ցնցումների հետեւաքնով առաջացած վնասվածքների եւ ավերածությունների աստիճանով: Ամենաուժեղ ցնցումները, բնականաբար, տեղի կունենան էպիկենտրոնում եւ նրա մոտակա տարածքում: Ինչքան հեռու է տեղանքը էպիկենտրոնից, այնքան փոքր է այնտեղ երկրաշարժի ուժգնությունը: Ի տարբերություն մագնիտուդի, ուժգնությունը անմիջականորեն չափվող մեծություն է: Այն որոշելու համար հարկավոր է ուսումնասիրել վնասված տեղանքը, բնակավայրերը, տեսնել, թե ցնցումների հետեւանքով ինչ վնասվածքներ են ստացել շենքերը, շինությունները եւ տեղանքի ռելիեֆը: Երկրաշարժի ուժգնության որակական գնահատման համար մշակված է 12 բալանոց սանդղակ (MSK-64), որի պարզեցված տարբերակը բերվում է ստորեւ:

Երկրաշարժի ուժգնությունը. 12 բալանոց (MSK-64) սանդղակ

1 բալ	Մարդիկ այն չեն զգում: Գրանցվում է միայն սեյսմոգրաֆների կողմից:
2 բալ	Ձգում են շատ քչերը, եթե նրանք գտնվում են բարձրահարկ շենքերում, հանգիստ վիճակում:
3 բալ	Ձգում են նրանք, ովքեր գտնվում են շինություններում, հատկապես վերին հարկերում: Դրսում գտնվողների մեծամասնության կողմից այն որպես երկրաշարժ չի ընկալվում: Նկատվում է վիբրացիա և առարկաների թույլ ճոճում:
4 բալ	Շենքի ներսում զգում են գրեթե բոլորը, դրսում՝ քչերը: Գիշերը ոմանք արթնանում են, ամանեղենը զրնգում է: Լսվում է պատուհանների և դռների դռռոց: Կահույքը ցնցվում է, կախված առարկաները նկատելիորեն ճոճվում են:
5 բալ	Ձգում են բոլորը, շենքերը ցնցվում են ամբողջությամբ: Գիշերը շատերն արթնանում են, ամանեղենի մի մասը և պատուհանների ապակիները կոտրվում են, պատերի ծեփի մեջ տեղ-տեղ ճեղքեր են առաջանում: Կախված առարկաներն ուժեղ ճոճվում են:
6 բալ	Ձգում են բոլորը, ինչպես շենքի ներսում, այնպես էլ դրսում: Շատերը վախից դուրս են վազում: Չամրացված կահույքը տեղաշարժվում է: Որոշ տեղերում պատերի ծեփը թափվում է: Ծխնելույզները թեքվում են: Ավերածությունը քիչ է:
7 բալ	Հատուկ նախագծով կառուցված շենքերում վնասվածքները քիչ են, տիպային լավ կառույցներում՝ թույլից-չափավոր, վատ նախագծված կամ վատ կառուցված շինություններում՝ զգալի: Շենքերի ծխնելույզները շարքից դուրս են գալիս:
8 բալ	Հատուկ նախագծով կառուցված շենքերում վնասվածքները թեթևակի են, տիպայինում՝ մշանակալի, վատ կառույցներում տեղի են ունենում ավերածություններ: Թեքվում և ընկնում են վառարանային և գործարանային ծխնելույզները, սյուները և հուշարձանները: Հորատանցքերում և ջրհորներում փոխվում է ջրի մակարդակը: Երկրի մակերեսի վրա երբեմն առաջանում են ճեղքեր:
9 բալ	Հատուկ նախագծով կառուցված շենքերում վնասվածքները լուրջ են, մյուսներում նկատվում են զանգվածային փլուզումներ: Երկրի մակերեսին առաջանում են բազմաթիվ ճեղքեր:

10 բալ	Երկրի մակերեսին առաջացած ճեղքերի լայնությունը հասնում է մինչև 1 մետրի: Ավերվում է նույնիսկ լավ կառուցված փայտե և քարե տների մեծամասնությունը: Ծռվում են երկաթգծի ռելսերը: Գետերի ափերի և սարալանջերի հողը սկսում է սահել:
11 բալ	Կանգուն են մնում միայն շատ քիչ երկաթբետոնե կառույցներ, փլվում են կանուրջները: Երկրի մակերեսին առաջանում են բազմաթիվ ճեղքեր: Փլուզումները համատարած են:
12 բալ	Հիմնահատակ կործանում: Երկրի մակերեսին առաջանում են լայն և երկար ճեղքեր: Գետերը փոխում են հուները: Փլուզվում են լեռները, լանջերի վրա առաջանում են բազմաթիվ սողանքներ, որոնց հետևանքով երբեմն առաջանում են արհեստական լճեր:

Այսպիսով, յուրաքանչյուր երկրաշարժի հզորության համար գոյություն ունի ընդամենը մեկ մագնիտուդ, սակայն այդ նույն մագնիտուդի երկրաշարժը կարող է երկրի մակերեսի վրա առաջ բերել տարբեր ուժգնության ցնցումներ, ամենաուժեղից (էպիկենտրոնի տարածքում) մինչև և ամենաթույլը՝ էպիկենտրոնից մեծ հեռավորության վրա:

Հետևաբար երկրաշարժի ուժգնությունը երկրի մակերեսի տվյալ շրջանում հիմնականում կախված է մագնիտուդից, այսինքն՝ անջատված էներգիայի մեծությունից, օջախի խորությունից եւ էպիկենտրոնից նրա ունեցած հեռավորությունից:

Բնակչության գործելակերպը եւ վարքը երկրաշարժից առաջ Ինչպես նախապատրաստվել երկրաշարժին

1988-ի Սպիտակի երկրաշարժի վերլուծությունը ցույց տվեց, որ երկրաշարժի նախապատրաստական փուլը սեյսմապաշտպանության հարցում վճռական նշանակություն ունի:

Այժմ թվարկենք այն գործողությունները, որոնք անհրաժեշտ են նախապատրաստական փուլում:

Ձեռք բերեք տարածքի սեյսմիկ ռիսկի գնահատման քարտեզ:

Քարտեզում նշված են ձեր շենքի սեյսմակայունության գործակիցը, տարածքի վթարավտանգ եւ թունավոր օբյեկտները:

Այդ քարտեզը կնպաստի ձեր հետագա սեյսմապաշտպանական գործողություններին:

Քարտեզի ձեռքբերման հարցով կարող եք դիմել քաղաքապետարան կամ սեյսմիկ պաշտպանության ազգային ծառայություն:

Շենքերի անվտանգության համար անհրաժեշտ պայմանները

Այս խնդրի շուրջ խոսելիս տեղին է հիշել ճապոնացիների հետեւյալ պատկերավոր արտահայտությունը. «Երկրաշարժե՛րը չեն սպանում մարդկանց, այլ՝ նրանց կառուցած վատ շենքերի բեկորները»: Սա իր ողբերգական հաստատումը գտավ 1988-ին Հայաստանում. մարդկանց մեծ մասն ավերակների զոհ դարձավ:

Շինհրապարակի ընտրության հարցում ունեցեք տեղանքի կառուցապատումը երաշխավորող փաստաթուղթ, ըստ որի շենքեր անհրաժեշտ է կառուցել երկրաբանական ակտիվ խզվածքներից հեռու, որովհետեւ ավերածություն առաջացնող գրունտի տեղաշարժերը կատարվում են հենց այդ խզվածքների երկայնքով:

Չի թույլատրվում շենքերը կառուցել սարալանջերի ստորոտին գտնվող ջրաբերուկային գրունտների վրա: Երկրաշարժի հետեւանքով նման վայրերում փլուզումներ եւ սողանքներ են առաջանում:

Ստուգեք ձեր տան վիճակը, եթե անհրաժեշտ է՝ անմիջապես ձեռնամուխ եղեք այդ գործին, որովհետեւ ձեր բնակարանի անվտանգության համար արված ոչ մի միջոց չի օգնի, եթե շենքն ամբողջությամբ ամրացված չէ:

Շենքեր կառուցելիս հնարավորինս ամուր հիմք դրեք, իսկ պատերը հուսալիորեն ամրացրեք հիմքին:

Շենքերում չի կարելի կատարել այնպիսի ձեւափոխումներ, որոնք նվազեցնում են շենքի սեյսմակայունությունը, օրինակ՝

- ա. հիմքը թուլացնող նկուղային հարկերի վերակառուցում,
- բ. բնակարանի հատակագծի փոփոխություն (կրող պատերում բացված որմնախորշեր, որոնք ազդում են շենքի ընդհանուր ամրության վրա),
- գ. տանիքում ջրի ծանր բաքի տեղադրում:

Շենքերից մարդկանց տարահանելու եւ տուժածներին փրկելու ուղիների ապահովման համար պետք է.

- երկաթյա դռները փոխարինել փայտե դռներով, որովհետեւ առաջին իսկ ցնցումների ժամանակ մետաղյա դռները սովորաբար ճկվում են եւ դժվար բացվում, իսկ երբեմն՝ լքվում.
- առաջին հարկերի պատուհաններից հանել մետաղյա ճաղաշարերը, իսկ եթե անվտանգությունն ապահովելու նպատակով օգտվել եք պաշտպանական միջոցներից, ապա ճաղաշարերն ամրացնել անմիջապես բացվող փեղկերին, քանի որ պատուհանները եւս պահեստային ելք են.
- ելքերը եւ մուտքերը, սանդղավանդակներն ու միջանցքներն ազատել մեծածավալ առարկաներից:

Ծառայողական եւ բնակելի շենքերում ձեր անվտանգությունն ապահովելու համար.

- կահույքը, հաստոցներն ու սարքերը հուսալիորեն ամրացրեք հատակին ու պատերին.
- նուրբ էլեկտրոնային սարքերը իջեցրեք վերին դարակներից եւ տեղադրեք ներքին դարակներում՝ հատուկ միջադիրների վրա.
- ծանր առարկաները նույնպես իջեցրեք վերին դարակներից, տեղադրեք առանձին պատվանդաններին.
- դյուրավառ եւ թունավոր հեղուկներով անոթները հուսալիորեն ամրացրեք, ստուգեք տարաների ամրակները եւ խցանների հուսալիությունը.
- խտացված գազով լի գլանոթը եւ ջրատաքացուցիչը մետաղագամերով ամրացրեք պատին.
- կախովի իրերը եւ լուսավորող սարքերը հուսալիորեն ամրացրեք առաստաղին.

- մահճակալները տեղադրեք կրող պատի մոտ՝ պատուհաններից հեռու: Չի կարելի մահճակալի վերելում կախել գրադարակներ, ծանր շրջանակներով նկարներ:

Ձեր իսկ անվտանգության համար անհրաժեշտ է.

- նախապես մշակել հնարավոր երկրաշարժի ժամանակ ձեր գործելակերպը, այն կօգնի ձեզ երկրաշարժի պահին խուսափել խուճապային իրավիճակներից եւ ճիշտ գործել.
- գիտենալ տան կամ աշխատավայրի ամենամեծ տեղերը, ուր կարելի է պատսպարվել ցնցումների ժամանակ: Ձեր ընտանիքի անդամներին եւ աշխատակիցներին ծանոթացնել դրանց.
- նախապես որոշել շենքից դուրս գալու եւ դեպի բաց տարածություն հեռանալու ամենամեծ տեղերը: Պայմանավորվել ընտանիքի անդամների հետ (եթե երկրաշարժի ժամանակ գտնվում եք բնակավայրի տարբեր մասերում) հանդիպման տեղը.
- տիրապետել եւ ընտանիքի անդամներին սովորեցնել առաջին օգնության ձևերը.
- տանը՝ մուտքի մոտ, պահել առաջին անհրաժեշտության իրերով պայուսակ:

Պայուսակի մեջ պետք է լինեն.

- առաջին օգնության դեղարկղիկ (դեղորայք, վիրակապական նյութեր).
- մարտկոցով ռադիոընդունիչ եւ գրպանի լապտեր.
- կարելուր փաստաթղթեր եւ տաք հագուստ.
- պահածոյացված սնունդ եւ խմելու ջրով լի տարր (սնունդ պատրաստելու եւ խմելու համար անհրաժեշտ է 3-4 լիտր ջուր):

Ինչպե՞ս վարվել երկրաշարժի ժամանակ

Հիշեք. երկրաշարժը ձեզ, ամենայն հավանականությամբ, հանկարծակիի կբերի: Ինքնատիրապետում, հանգստություն եւ հստակ կշռադատված գործողություններ. ահա թե ինչպիսի իրավիճակներ են անհրաժեշտ ձեզ: Ձեր հանգստությունը վստահություն կներշնչի շրջապատին:

Հիշեք, որ նույնիսկ ավերիչ երկրաշարժի դեպքում շենքերը միանգամից չեն փլուզվում: Գյուճարի (9 բալ) ավերածությունների վերլուծությունը ցույց տվեց, որ 10 հարկանի շենքերը սկսել են փուլ գալ առաջին ցնցումից 10-12 վրկ. հետո: Դա այն ժամանակն է, որի ընթացքում փրկվելու համար որոշակի գործողություններ կկարողանաք ձեռնարկել:

Հիշեք, որ երեխաները, ծերերը եւ հիվանդները ձեր օգնության կարիքն ունեն: Նրանց կարիքները հոգալով՝ դուք չեք երկյուղի ձեր կյանքի համար եւ կարող եք ավելի հավասարակշռված գործել:

Հիշեք, ձեզ որոնում են, եւ ձեր փրկության համար կօգտագործվեն բոլոր հնարավորությունները:

Եթե երկրաշարժի ժամանակ շենքում եք.

ա. Եթե բարձրահարկ շենքի 1-ին եւ 2-րդ հարկերում եք, աշխատեք անհապաղ դուրս գալ շենքից, հեռացեք դեպի բաց տարածություն:

բ. Եթե գտնվում եք 3-րդ եւ ավելի բարձր հարկերում, շենքից դուրս մի եկեք, աստիճաններն ու սանդղակները խցանված կլինեն խուճապահար մարդկանցով, վերելակները կարող են անջատվել ցանկացած պահի: Բացի դրանից, առաջին հերթին, սովորաբար, աստիճաններն ու սանդղակավանդակները փլվում են:

գ. Կարելի է կանգնել շենքի միջին մասի հիմնական կրող պատերի, նրանցով կազմված անկյունների, այդ իսկ պատերում դռան բացվածքների եւ հենասյուների մոտ՝ գլխավերելուն պահելով աթոռ, պայուսակ կամ այլ համապատասխան իր՝ վերելից թափվող ծեփակտորներից պաշտպանվելու համար: Կարելի է նաեւ մտնել տարածքում գտնվող մահճակալի կամ սեղանի տակ:



դ. Պատուհաններից եւ շենքի արտաքին պատերից հեռու մնացեք, դրանք փլվում են առաջին հերթին՝ փշրվող առարկաներից չվնասվելու համար:

ե. Զգուշացեք ծանր ու մեծածավալ առարկաներից՝ պահարաններից, սառնարաններից, որոնք կարող են տեղաշարժվել եւ շրջվել:

զ. Ցնցումների ավարտից հետո փորձեք դուրս գալ շենքից՝ նախապես որոշված ճանապարհով:

է. Շենքից դուրս գալուց զգուշացեք ընկնող բեկորներից, կտորատված ապակիներից, կտրված էլեկտրալարերից:

ը. Փլուզումներից առաջացած փոշուց կարող եք շնչահեղձ լինել: Այդ իսկ պատճառով շնչելիս օգտագործեք՝ թաշկինակ, գլխաշոր կամ հագուստից պոկված մի կտոր:

Եթե երկրաշարժի ժամանակ գտնվում եք փողոցում.

ա. Հեռացեք շենքից, կամուրջներից եւ էլեկտրասյուներից հեռու, դեպի անվտանգ տարածություն:

բ. Երբեք շենք չմտնեք այնտեղ գտնվողներից հուրս բերելու համար. դա շատ վտանգավոր է:

Մնացեք դրսում, միաժամանակ փնտրեք նրանց օգնելու տարբերակներ:

Եթե երկրաշարժի ժամանակ գտնվում եք ընթացող տրանսպորտում.

Երբ սկսվում է ուժեղ երկրաշարժ, վարորդի ձեռքից թռչում է դեկը: Տպավորությունն այնպիսին է, կարծես թողել է մեքենայի անիվը: Այդ ընթացքում, պետք է դանդաղեցնել ավտոմեքենայի ընթացքը եւ շարժվել ճանապարհի աջ կողմով, կանգ առնել համեմատաբար բաց տարածությունում՝ կամուրջներից, բարձրահարկերից եւ էլեկտրասյու-



ներից հեռու: Մնացեք մեքենայում, հետևեք մեքենայի ռադիոընդունիչով տրվող տեղեկատվությանը եւ գործեք համաձայն դրա:

Բոլոր մեքենաների մուտքը դեպի աղետի գոտի խստիվ արգելվում է, բացի մասնագիտացված տեխնիկայից, փրկարարական ջոկատներից, հրշեջ խմբերից եւ շտապօգնությունից:



Եթե արթնացել եք ստորգետնյա ցնցումներից.

ա. Ոչ մի դեպքում չօգտվեք էլեկտրականությունից, չօգտագործեք լուցկի կամ գազայրիչ (գազատարը կարող է վնասված լինել):

Օգտվեք միայն գրպանի լապտերից:

բ. Հագնվելու վրա ժամանակ մի վատնեք, արագ վերցրեք ամենաանհրաժեշտ իրերով պայուսակը, գործեք բաժնի նախորդ կետերում նշված կանոնների համաձայն:

Ինչպե՞ս վարվել երկրաշարժից հետո

Ավերիչ երկրաշարժից անմիջապես հետո, մարդկանց փրկելու համար անհրաժեշտ է գործադրել բոլոր ուժերը:

Համաշխարհային փորձը ցույց է տվել, որ օպերատիվ փրկարարական աշխատանքներն առավել արդյունավետ են երկրաշարժից հետո առաջին շաբաթվա ընթացքում, երբ ավելի հավանական է մարդկանց փրկության հնարավորությունը:

Մարդկանց փրկելը՝ աղետի գոտում գտնվող յուրաքանչյուր մարդու պարտքն է:

Օգտագործեք ձեռքի տակ եղած բոլոր միջոցները՝ ոչ մեծ փլատակներից մարդկանց հանելու համար:

Իսկ եթե ինքներդ գտնվում եք փլատակում, խուճապի մի՛ մատնվեք, այլ հանգիստ եւ սթափ գնահատեք իրավիճակը:

Զմտածված գործողությունները կարող են հանգեցնել նոր փլուզումների, եթե տարածությունը թույլ է տալիս՝ տեղափոխվեք ավելի անվտանգ տեղ:

Անհրաժեշտության դեպքում առաջին բուժօգնություն ցույց տվեք ինքներդ ձեզ (դադարեցրեք արյունահոսությունը, վիրակապ դրեք): Եթե ձեզ հետ փլատակում կան եւ ուրիշ մարդիկ, հանգստացրեք եւ առաջին բուժօգնություն ցույց տվեք նրանց:

Կապ հաստատեք (գոռացեք, հնչեղ առարկաներով հարվածեք) դրսում եւ մոտակա փլատակներում գտնվողների հետ: Դա կօգնի փլատակներից ավելի հեշտ եւ ճիշտ ուղիներ որոնել՝ ձեզ եւ ուրիշներին փրկելու համար: Հնարավորության դեպքում փրկարարներին զգուշացրեք ձեզ սպառնացող վտանգի մասին:

Եթե առաջին երկու օրերի ընթացքում ձեզ չգտնեն, խուճապի մի՛ մատնվեք, խնայեք ձեր ուժերը, ավելորդ շարժումներ մի՛ արեք:

Եթե ձեր տրամադրության տակ կա սնունդ եւ հեղուկ՝ խնայողաբար օգտագործեք, բաժանելով առնվազն 15 օրվա: Մարդն առանց սննդի դիմանում է 15 օրից ավելի, իսկ առանց հեղուկի՝ 7 օր:

Եթե հեղուկ չունեք, իսկ վնասված ջրատար խողովակներից մոտակայքում հողը թաց է, ձեր հագուստից կտրեք մի կտոր եւ դրա միջով խմեք: Բերանում փոքր եւ ողորկ քար պահելը նույնպես մեղմացնում է ծարավի զգացումը:

Եթե մնացել եք փլատակում եւ հաստատ հանդված եք, որ կարող եք այնտեղից դուրս գալ, գործեք հետեւյալ կերպ. զգուշորեն սողանք բացեք՝ խուսափելով տեղաշարժել իրար վրա կուտակված մեծ բեկորները. դա կարող է նոր փլուզման պատճառ դառնալ: Սողանքքն անպայման ամրացրեք հենարաններով (ամուր բեկորներ, ձողափայտեր, մետաղյա առարկաներ): Յուրաքանչյուր հետցնցումից հետո ուշադիր զննեք սողանքքի վիճակը:

Ավերիչ երկրաշարժերից հետո, առաջին օրերին կիսաքանդ եւ ավերված շենքում չի կարելի մնալ: Պետք է իմանալ, որ երկրաշարժն ուղեկցվում է հետցնցումներով, որոնք ցանկացած պահի կարող են շենքը հիմնովին քանդել:

Եթե երկրաշարժից հետո որոշել եք ապրել ձեր տանը, ապա.

- ցանկալի է այդպես վարվել մասնագետ շինարարի հաստատած եզրակացությունից հետո.
- ստուգեք՝ վնասված չե՞ն արդյոք էլեկտրահաղորդալարերը, չկա՞ արդյոք գազի արտահոսք,
- ստուգեք, վնասված չե՞ն արդյոք վառարաններն ու ծխնելույզները, կրակ մի՛ վառեք մինչեւ ավերածությունների լիակատար վերացումը.
- ստուգեք, կոյուղին գործո՞ւմ է, թե՞ ոչ.
- ուշադիր զննեք բնակարանը. արդյոք չե՞ն թափվել վտանգավոր հեղուկներ (քիմիականիվներ, բենզին, նավթ).
- զգուշորեն բացեք պահարանների եւ խորհանոցների դռները, որպեսզի ծանր առարկաներ չընկնեն ձեզ վրա.

Հետեւեք՝ արդյոք հետցնցումներից պատերի վրա չե՞ն առաջացել նոր ճեղքեր:

Հեռախոսը զբաղեցրեք միայն խիստ անհրաժեշտության դեպքում՝ շտապօգնություն, հրշեջ-փրկարար ծառայություն կամ ոստիկանություն զանգահարելու համար: Հեռախոսային ցանցի գերբեռնվածությունը կխափանի փրկարարական աշխատանքների նորմալ ընթացքը:

Երկրաշարժի հետեւանքների վերացման նպատակով ձեռնարկվող միջոցառումներին տեղեկանալու համար հետեւեք ռադիոյով եւ հեռուստացույցով տրվող պաշտոնական հաղորդագրություններին:

Աղետի գոտում (հատկապես ամռանը) խիստ հավանական է դառնում համաճարակի սպառնալիքը: Այդ իսկ պատճառով շտապ կազմակերպեք զոհվածների թաղումը: Անհրաժեշտ է հորել նաեւ սատկած անասուններին: Երբ մարդկանց մեծ մասն ապրում է առանց տարրական կենցաղային հարմարությունների, անհրաժեշտ է խստորեն պահպանել սանիտարահիգիենիկ եւ հակահրդեհային անվտանգության կանոնները:

Ուժեղ երկրաշարժերը միշտ էլ ուղեկցվում են զոհերով եւ ավերածություններով: Թեեւ կատարյալ անվտանգությունն ապահովող կանոններ չկան, այնուամենայնիվ, վերոհիշյալ վարքականոնների ճիշտ կիրառումը կօգնի նվազեցնել ձեզ եւ ձեր շրջապատին սպառնացող վտանգը:

Ջրհեղեղներ

Տարերային աղետների մեջ ավելի հաճախ դիտվում են ջրհեղեղները: Ջրհեղեղները բնության ուժերի գործողության հետևանքով ցամաքի զգալի մասի ժամանակավոր ջրածածկումներ են:

Ջրհեղեղները տարերային աղետների մյուս տեսակներից տարբերվում են այն բանով, որ որոշ չափով կանխատեսելի են: Դա հնարավորություն է տալիս շատ դեպքերում վաղօրոք որոշել ջրհեղեղի ժամը, բնույթը և մասշտաբները:

Ջրհեղեղի հիմնական պատճառներն են՝ տեղատարափ, երկարատև անձրևները, ձնհալը, պատվարների ու ամբարտակների ճեղքվածքները, փլուզումները, սողանքները, այլ բնական երևույթները:

Հայաստանի Հանրապետության տարածքում նյութական մեծ վնասներով ու ավերածություններով ջրհեղեղները հազվադեպ չեն: Աղետալի ջրհեղեղներ են եղել 1936, 1938, 1946, 1951, 1953, 1956, 1963 և 1968 թթ.: Սասնավորապես հսկայական ավերածություններ առաջացրին 1956 թ. օգոստոսին տեղացած հորդ անձրևի հետևանքով Ողջի և Գեղի գետերի վարարումներից առաջացած ջրհեղեղները:

Ջրհեղեղը վնասում է արդյունաբերական և գյուղատնտեսական օբյեկտները, աճեցրած բերքով դաշտերը, քայքայում է շենքերը, հիդ-

րոտեխնիկական կառույցներն ու հաղորդակցուղիները, փչացնում ձեռնարկությունների սարքավորումները:

Միջին և խոշոր ջրհեղեղների առաջին ժամերին սովորաբար խախտվում է հաղորդակցությունը բնակավայրերում ու դրանց միջև: Էլեկտրամատակարարումն ու կապը, որպես կանոն, առաջին ժամվա ընթացքում շարքից դուրս են գալիս: Պաշտպանական պատվարներում ու ամբարտակներում, դրանց ջրով գերլցման և ջրի երկարատև ներգործության հետևանքով, կարող են առաջանալ ճեղքվածքներ ու թողանքեր, ինչը սպառնում է աղետալի ջրածածկման գոտու ստեղծմամբ:

Խոշոր ու աղետալի ջրհեղեղների դեպքում ջրի հոսանքներն արմատախիլ են անում ծառեր, քշում քարե պատնեշներ, ոչ մեծ տներ, շրջում տրանսպորտային միջոցներ: Ջրհեղեղները վտանգավոր են նաև այն բանով, որ շենքերն ու կառույցները կորցնում են իրենց ամրությունը: Փայտյա շինությունները սկսում են փտել, մետաղական կառույցները ժանգոտում են:

Վարարում, գետավարարում

Ձյան արագ հալոցքի կամ ուժեղ անձրևի հետևանքով գետում ջրի մակարդակի կտրուկ բարձրացում, որը հաճախ ուղեկցվում է հեղեղմամբ:

Սողանք

Սողանքն արտահայտվում է սարերի, բլուրների թեք լանջերում, գետահովիտներում: Այն զարգանում է տարբեր հողազանգվածներում, որոնք չունեն բնական կցորդում: Սողանքի առաջացման պատճառներն են ջրով հագեցնալու հետևանքով գետնահողի բեռնվածության ավելացումը, փոսերի, իջվածքների, մակերեսային շերտերի տակ ջրակայուն կավի զանգվածի առկայությունը, երկրաշարժի և այլ ուժեղ պայթյունների հարուցած ցնցումները: Սողանքներից տուժում են բնակելի և արդյունաբերական կառույցները, տրանսպորտային հաղորդակցուղիները, էներգատարները, հանքերը և այլն: Օրինակ, ԱՄՆ-ում սողանքների հասցրած տարեկան վնասը կազմում է մոտ մեկ միլիարդ դոլար: Այս թիվը տարեցտարի աճելու միտում ունի: Սակայն այս աղետը չի բավարարվում միայն նյութական վնասներ պատճառելով: Նույն ԱՄՆ-ում ամեն տարի սողանքին զոհ է գնում 25 մարդ, ինչը շատ ավելի է երկրաշարժերից զոհվածների թվից: Ճապոնիայում այդ թիվը կազմում է բոլոր աղետներից զոհվածների 40-50 տոկոսը, սա այն դեպքում, երբ ճապոնական կղզիները տարաբնույթ աղետների՝ երկրաշարժ, հրաբուխ, ջրհեղեղ ու փոթորիկ, մշտական թիրախ են:

Սելավ

Սելավը կարճաժամկետ և բուռն ցեխային, երբեմն ցեխաքարային հեղեղ է, որը ձևավորվում է լեռնային գետերի ավազաններում օժտված լինելով ավերիչ մեծ ուժով: Սովորական ժամանակ սելավահունը հաճախ միանգամայն չոր է լինում: Տեղատարափ անձրևների ժամանակ լցվում է ջրով, որը սարավանջերի թեքության շնորհիվ սրընթաց վայր է խոյանում և քշում-տանում հսկայական քանակությամբ բեկորային նյութ (հեղեղի ընդհանուր զանգվածի մինչև 75 տոկոսը): Սելավները հաճախ հանգեցնում են աղետալի հետևանքների, ավերում են գյուղեր ու ճանապարհներ, ծածկում դաշտեր ու այգիներ: Սելավային հեղեղների դեմ պայքարը կազմակերպվում է արգելափակող պատվարներ կանգնեցնելով, հոսքը սպառնալի վայրերից շեղելով և ջրահոսքի ավազանը անտառապատելով: Հայաստանում ամեն տարի դիտվում են սելավներ: Տարածքի մոտ 65 տոկոսը պարբերաբար տուժում է այս վտանգավոր երկրաբանական երևույթից:

Կայծակ

Կայծակը (շանթ) բնական էլեկտրական երևույթ է, որն առաջանում է ամպրոպային ամպերում: Այն ուղեկցվում է կուրացուցիչ փայլատակումով և ուժեղ ձայնով՝ որոտով: Որոտն առաջանում է, երբ օդն ակնթարթորեն ընդարձակվում է և սառչելով՝ սեղմվում: Կայծակի ժամանակ ջերմաստիճանը հասնում է 25-30 հազար աստիճանի:

Կայծակն ու որոտը միասին կոչվում են ամպրոպ: Ամպրոպին բնորոշ են նաև ուժեղ քամին, հորդառատ անձրևը, երբեմն էլ՝ կարկուտը: Ամպրոպը շատ գեղեցիկ բնական երևույթ է: Որպես կանոն, ամպրոպից հետո եղանակը լավանում է, օդը դառնում ավելի թափանցիկ, թարմ ու մաքուր: Սակայն չպետք է մոռանալ, որ ամպրոպը նաև մեծ վտանգ է ներկայացնում մարդկանց համար: Ուստի պետք է իմանալ և՛ ամպրոպի առաջացման, և՛ ամպրոպի ժամանակ գործելու ու կայծակից պաշտպանվելու մասին:

Հին ժամանակներում, չհասկանալով ամպրոպի ծագումը, տեսնելով, թե ինչպես է կայծակը սփռում հրդեհ ու մահ, այն կապում էին աստվածների զայրույթի և իրենց կատարած մեղքերի համար Աստծո պատժի հետ: Սակայն հիմա էլ, երբ պատճառները հայտնի են, ուժեղ ամպրոպների ժամանակ մարդկանց էլի պատում է ինչ-որ անհասկանալի տազնապ:

Ամպրոպներն առաջանում են կույտավոր-անձրևաբեր ամպերում: Այդ ամպերն առաջանում են այսպես. լեռներում եղանակը կտրուկ փոփոխվում է, գոլորշիներով հարուստ տաք օդը վեր բարձրանալով խառնվում է վերին սառը շերտերին, սառչում և սեղմվում: Առաջանում

են ամպրոպային (կույտավոր-անձրևաբեր) ամպեր, որոնց մեջ կան մեծ քանակությամբ ջրի կաթիլներ ու սառցե բյուրեղներ: Սրանք միմյանց շփվելով էլեկտրականանում են, և զարգանում է կայծակ:

Կայծակը կարող է առաջանալ ինչպես ամպրոպային ամպերի, այնպես էլ այդ ամպերի և երկրի մակերևութի միջև: Ընդ որում՝ երկու ամպերի միջև կայծակի երկարությունը կարող է հասնել մինչև 50 կմ, իսկ կայծակի երկարությունը ամպերի և երկրի միջև հազվադեպ է գերազանցում 2-3 կմ: Կայծակի լայնությունը չի գերազանցում 60 սմ:

Կայծակի հոսանքի լարվածությունը հասնում է մինչև 50 միլիոն վոլտի, իսկ հոսանքի ուժը՝ 200 հազար ամպերի: Համեմատելու համար իմացեք, որ տանն օգտագործվող հոսանքի լարվածությունը 220 վոլտ է, իսկ հոսանքի ուժը՝ 6 ամպեր:

Լեռնային փլուզում

Լեռնային փլուզումը տեղի է ունենում ծանրության ուժի ազդեցության տակ տարբեր պատճառներից. ջերմաստիճանի կտրուկ փոփոխությունների ազդեցությունից, սառչելիս ջրի ընդարձակումից, երկրաշարժի ժամանակ:

Քարաթափում

Բեկորների կուտակում, որն առաջանում է լեռնային ապարների հողմահարման ու քայքայման ժամանակ լեռների ստորոտներում ու լանջերի վրա: Սովորաբար քարաթափումները ծածկում են լեռնալանջերի ստորին, երբեմն էլ միջին մասը:

Ձնահյուս

Ձյան ինտենսիվ հալոցքի կամ ուժեղ անձրևների հետևանքով (գարնանն ու աշնանը) լեռնային բարձունքների թեք լանջերից ձյան մեծ զանգվածակույտի գահավիժում, որն երբեմն հասնում է բնակելի հարթավայրերին և սպառնում բնակչության կյանքին ու առողջությանը, վնաս պատճառում տնտեսության օբյեկտներին, շրջակա բնական միջավայրին:

Հայաստանում ձնահյուսների տարածման շրջաններն են Բազումի, Փամբակի, Վարդենիսի, Ձանգեզուրի լեռնաշղթաների վերին հոսանքները: Ձնահյուսների շարժման պատճառ են դառնում ձյան առատ տեղումները (50 տոկոս), փետրվար-ապրիլ ամիսների ձնահոսքերը (22,4 տոկոս), ձնաբուքերը (11,8 տոկոս), ջերմաստիճանի կտրուկ անկումները (9,4 տոկոս) և անձրևները (6,4 տոկոս): Ձնահյուսների հետևանքով լրջորեն վնասվում են էլեկտրահաղորդման գծերը, լեռնանցքային ճանապարհները և այլն:

Աբրազիա

Աբրազիա (լատիներեն՝ abrasion -քերում), ծովի կամ լճի, մեծ ջրամբարների ալեբախության հետևանքով ափաքերում, ողողահարում:

Փոշեփոթորիկ

Փոշեփոթորիկն ուժեղ քամու հետևանքով գետնահողից (գրունտից) փոշու կամ ավազի տեղափոխումն է: Տարածված է հողն ուժեղ վարած վայրերում, ավազոտ ու յոսային (դեղնահողային) և այլ անապատներում: Հերկած տարածքներում առաջացնում է կուլտուրական մշակաբույսերի արմատների մերկացում: Փոշեփոթորիկի դեմ պայքարի լավագույն եղանակը անտառաշերտերի ստեղծումն է և ճիշտ ագրոտեխնիկան:

Փոթորիկ

Անսովոր ուժի (արագությունը մինչև 30-50 մետր/վայրկյան) քամի: Ծովում փոթորիկն առաջացնում է ծովամարիկ, որը երբեմն ուղեկցվում է պտտահողմով: Իր կործանարար ներգործությամբ փոթորիկը չի զիջում այնպիսի տարերային աղետին, ինչպիսին երկրաշարժն է: Փոթորիկի հետևանքով մարդիկ զոհվում են, ստանում տարբեր ծանրության վնասվածքներ: Փոթորիկը վնասում է ամուր և քանդում թեթև շինությունները, կտրում կապի ու էլեկտրահաղորդման լարերը, ամայացնում դաշտերը, կտրում և արմատախիլ անում ծառերը:

Սրրիկ

Շատ ուժեղ (արագությունը վայրկյանում 20 մետր) և տևական քամի, որն առաջացնում է մեծ ավերածություններ. վնասվում են կապի և էլեկտրահաղորդման գծերը, խախտվում է տրանսպորտի աշխատանքը, լճերում ու ջրամբարներում առաջանում են ալիքներ: Սրրիկին բնորոշ են ավելի փոքր, քան փոթորիկի ժամանակ, վնասներն ու ավերածությունները, սակայն տարերային այս աղետը լուրջ վտանգ է պարունակում:

Հայկական լեռնաշխարհում ուժեղ քամիների ուղղությունները բավական տարատեսակ են: Հանրապետության հյուսիս-արևմտյան տարածքում գերակշռում են արևմտյան և հարավ-արևմտյան ուղղության քամիները, իսկ հարավում՝ արևմտյան:

Քամու հատուկ ռեժիմ ունի Սևանա լիճը: Սևանի գոգավորության հյուսիսում քամիների ուժեղացումը դիտվում է արևմտյան և նույնիսկ հյուսիսային քամիների դեպքում: Հյուսիսային քամիները, որոնք առաջանում են փոքր Սևանի վրա, Հրազդանի հովտով հասնում են մինչև երևան և ունեն ուժեղ արտահայտված օրական ընթացք: Քամու ուժգ-

նությունը առավելագույն չափերի է հասնում ժամը 16-17-ն ընկած հատվածում:

Ուժեղ քամիներով օրերի առավելագույն քանակը կազմում է Սևանում՝ 57, Երևանում՝ 71, իսկ Սիսիանի լեռնանցքում՝ 132:

Այն վայրերում, որտեղ զարգացած է օդի լեռնահովտային շրջանառությունը, ուժեղ քամիները դիտվում են հիմնականում ամռանը (Արարատյան հարթավայր և Արագածի հարավային լանջեր):

Քամու ուժգնությունը կախված է նրա տևողությունից: Տարվա ընթացքում ուժեղ քամիների ընդհանուր տևողությունը կազմում է Սևանում՝ 117 ժամ, Երևանում՝ 86 ժամ, իսկ Սիսիանում՝ 41 ժամ:

Ուժեղ քամիները Հայաստանի Հանրապետության տարածքում էական երևույթ են և դրանց դեմ անհրաժեշտ է իրականացնել համապատասխան կանխարգելիչ միջոցառումներ:

Պտտահողմ, մրրկասյուն (թաթառ)

Օդի մրրկային շարժում ձագարի կամ սյան տեսքով: Առաջանում է օդի ուժեղ տաքացման ժամանակ բարձրացող հոսանքի շնորհիվ: Տեղաշարժվում է 5-20 մետր վայրկյան արագությամբ: Պտտահողմի ժամանակ օդը պտտվում է և միաժամանակ բարձրանում պարուրած՝ զետնից վեր քաշելով փոշի, ջուր ու տարբեր առարկաներ: Իր գոյության ընթացքում, որ տևում է մի քանի րոպեից մինչև մի քանի ժամ, պտտահողմն անցնում է զգալի տարածություն՝ հարյուր մետրից մինչև մի քանի կիլոմետր: Օվկիանոսի վրա տեղի ունեցող մրրկասյունը կոչվում է տոռնադո (խսպաներեն):

Փոթորկանք

Կարճ ժամանակով քամու կտրուկ, պոռթկուն ուժեղացում՝ ուղղության հանկարծակի փոփոխումով:

Երաշտ

Երաշտը օդերևութաբանական և ագրոօդերևութաբանական վտանգավոր երևույթ է: Երաշտն սկսվում է տարվա տաք ժամանակ՝ ամռանը, երբ տևական ժամանակամիջոցում անձրևներ չեն գալիս, բույսերի աճի շրջանում տեղումների քանակը կազմում է 200 միլիմետրից պակաս:

Հաճախ երաշտի նախադրյալները երևան են գալիս նախորդ տարում՝ դրսևորվելով աշնան և ձմռան անբավարար տեղումներով, օդի և հողի խոնավության սակավությամբ: Երաշտը, ուժեղ շոգը կարող են ունենալ աղետալի բնույթ, դառնալ հանրապետության որևէ մարզում կամ անբողջությամբ վերցրած երկրում արտակարգ իրավիճակի աղբ-

յուր: Երաշտի ժամանակ բնակչության կյանքը բարդանում է, զգալիորեն մեծանում է զանգվածային անտառային հրդեհների, մարդկանց շրջանում վարակիչ հիվանդությունների, կենդանիների հիվանդանալու, մշակաբույսերի ոչնչանալու վտանգը: 2000 թվականի ամռանը Հայաստանում աննախադեպ երաշտ էր:

Խորշակ

Խորշակը խիստ տաք և չոր, գլխավորապես հարավարևելյան քամի է, որ փչում է տարվա տաք ժամանակ: Ընդ որում՝ օդի ջերմաստիճանն անցնում է 50-60 աստիճանից: Խորշակը մեծ վնաս է պատճառում բուսականությանը:

Համաճարակներ

Արտակարգ իրավիճակների, այդ թվում աղետալի բնույթի կացությունների առաջացման կարող է հանգեցնել ինֆեկցիոն (վարակիչ) հիվանդությունների տարածումը բնակչության, կենդանիների ու բույսերի շրջանում: Կենդանիների մեջ համաճարակային հիվանդության տարածումը կոչվում է էպիզոոտիա, իսկ բույսերի և գյուղատնտեսական մշակաբույսերի մեջ՝ էպիֆիտոտիա:

Վարակիչ են այն հիվանդությունները, որոնք ծագում են մարդու օրգանիզմի մեջ վարակի յուրահատուկ հարուցիչ ներթափանցելու հետևանքով: Վարակիչ հիվանդություններին բնորոշ առանձնահատկություններն են վարակելիությունը, այսինքն վարակի հարուցիչի փոխանցման ունակությունը հիվանդից առողջ, ընկալունակ օրգանիզմ, զարգացման փուլայնությունը (վարակում, ինկուբացիոն շրջան, հիվանդության ընթացք, առողջացում), օրգանիզմի առանձնահատուկ արձագանքները (մարմնի ջերմաստիճանի բարձրացում, իմունիտետի մշակում և այլն): Ընդունված է առավել վտանգավոր սուր հիվանդություններ համարել ժանտախտը, խոլերան, սիբիրյան խոցը, բնական ծաղիկը, տուլարեմիան (սուր տենդային հիվանդություն):

Տեխնածին բնույթի վթարներ ու աղետներ

Վթարն արդյունաբերական օբյեկտում կամ տրանսպորտում տեղի ունեցող վտանգավոր պատահարն է, որը մարդկանց կյանքին ու առողջությանը սպառնալիք է ստեղծում, հանգեցնում է արտադրական շենքերի ու կառույցների ավերման, սարքավորումների, մեխանիզմների, տրանսպորտային միջոցների, հումքի ու պատրաստի արտադրանքի վնասման կամ ոչնչացման, արտադրական գործընթացի խախտման և շրջակա միջավայրի բնական վիճակի վատթարացման:

Աղետը ողբերգական հետևանքներով իրադարձությունն է, մարդկային զոհերով մեծ վթարը:

Վթարի և աղետի միջև կտրուկ և խիստ ընդգծված սահման գոյություն չունի: Գլխավոր չափանիշներն են՝ վնասի մասշտաբը և մարդկային զոհերի առկայությունը: Օրինակ, եթե երկու-երեք մեքենաների բախման ժամանակ կան վնասվածքներ, թեև տուժել են մարդիկ, ապա դա վթար է, եթե պատահարի վայրում զոհեր կան՝ ավտոմոբիլային աղետ է:

Ճառագայթային (ռադիացիոն) աղետներ

Ճառագայթային վթարներն ու աղետները կարող են տեղի ունենալ ճառագայթային վտանգավոր օբյեկտներում:

Ճառագայթային վտանգավոր օբյեկտ ասելով հասկացվում է ցանկացած այն օբյեկտը, այդ թվում միջուկային ռեակտորը, գործարանը, որն օգտագործում է միջուկային վառելիք կամ վերամշակում միջուկային նյութ, ինչպես նաև միջուկային պահպանման տեղը և միջուկային նյութ փոխադրող տրանսպորտային միջոցը կամ իոնացնող ճառագայթային աղբյուրը, որոնցում վթարների ժամանակ կարող է տեղի ունենալ մարդկանց, գյուղատնտեսական կենդանիների, ինչպես նաև շրջակա բնական միջավայրի ճառագայթահարում կամ ճառագայթային աղտոտում:

Ճառագայթային վտանգավոր օբյեկտներում վթարները կարող են ուղեկցվել գազաաերոզոլային ամպի ելքով, որը տարածվում է քամու ուղղությամբ: Ռադիոակտիվ նյութերն ամպից մտնելով տեղանքի վրա՝ աղտոտում են այն: Ընդ որում՝ ամպի տարածման գոտում հայտնված բնակչությունը ենթարկվում է ներքին ու արտաքին ռադիոակտիվ ճառագայթահարման:

Հայաստանի Հանրապետությունում ճառագայթային վտանգավոր օբյեկտ է ստոմային էլեկտրակայանը:

Քիմիական աղետներ

Քիմիական վտանգավոր օբյեկտներում ուժեղ ներգործող թունավոր նյութերի արտանետումով վթարների ու աղետների տարբերիչ առանձնահատկությունն այն է, որ այդ նյութերի բարձր խտության դեպքում մարդկանց ախտահարումը տեղի է ունենում կարճ ժամկետում:

Ուժեղ ներգործող թունավոր նյութ (ՌԻՆԹՆ) է կոչվում արտադրատնտեսական նպատակներով օգտագործվող վտանգավոր քիմիական նյութը, որի թափվելը գետնին, ջրի մեջ կամ տարածվելը մթնոլորտում՝ թույլատրելի խտությունը գերազանցող քանակությամբ, կարող է առաջացնել մարդկանց, գյուղատնտեսական կենդանիների ու բույսերի զանգվածային ոչնչացում:

Այսօր Հայաստանում աշխատում են քիմիական պոտենցիալ վտանգ պարունակող ձեռնարկություններ, օբյեկտներ: Դրանցից են «Նահիրիտ» ԳԱ ՊՓԲԸ, Վանաձորի քիմիական գործարանը, ամոնիակ օգտագործող սառնարանային տնտեսությունները, հեղուկ գազի լիցքավորման կայանները և այլն:

Հրդեհներ և պայթյուններ

Արտադրական օբյեկտներում վթարները հաճախ հանգեցնում են հրդեհների: Ամենից առաջ հրդեհի ծագման անմիջական պատճառ են հանդիսանում միացումներն էլեկտրահաղորդալարերում, գազի արտահոսքը և դրա պայթյունը, ջեռուցման համակարգերի, դյուրաբոցավառվող հեղուկներով լցված տարողությունների անսարքությունը: Որոշ դեպքերում հրդեհները կարող են աղետի բնույթ ստանալ և զգալի նյութական վնաս պատճառել մարդկանց, վնասվածքներ առաջացնել, իսկ երբեմն էլ նրանց զոհվելու պատճառ դառնալ: Հրդեհի հետևանքները սաստկացնում են երկրորդական գործոնները՝ պայթյունները, թունավոր և աղտոտող նյութերի հոսակորուստը շրջակա միջավայր, կառուցվածքների փլուզումը և այլն: Հրդեհների ժամանակ անմիջական վտանգ են կրակն ու ծուխը, որոնք հանգեցնում են այրվածքների և թունավորումների, պայթյունի ակիքներն ու բեկորները: Բացի այդ, մեծ վտանգ են ներկայացնում վնասակար նյութերով վարակվելը՝ վթարների ժամանակ դրանց տարածման հետևանքով:

Հատկապես վտանգավոր են պայթյուններն այն օբյեկտներում, որտեղ օգտագործվում են մեծ քանակությամբ ածխաջրածնային գազեր (մեթան, էթան, պրոպան): Պայթյուն են կաթսաներ, բենզինի և այլ բաղադրամասերի գոլորշիներ: Հնարավոր են պայթյուններ բնակելի տներում, երբ մարդիկ մոռանում են անջատել գազը:

Տրանսպորտային աղետներ

Տրանսպորտային վթարներն ու աղետները ստորաբաժանվում են ավտոմոբիլային, երկաթուղային, ավիացիոն և ծովային (գետային) տեսակների: Հատուկ խոնք են կազմում խողովակամուղ տրանսպորտում տեղի ունեցող վթարները: Օդում և ջրում վթարները հաճախ են դառնում անձնակազմի, ուղևորների, վթարի շրջանում ապրող բնակչության և հենց տրանսպորտային միջոցների կործանման պատճառ, այն դեպքում, երբ ավտոմոբիլային կամ երկաթուղային վթարները միշտ չեն հանգեցնում աղետների:

Կենցաղային աղետներ

Սրանք մարդուն ուղեկցում են անմիջականորեն բնակության, աշխատանքի, հանգստի, բուժման վայրերում: Ավելի հաճախ պատա-

հուն են ինչպես բնակելի, այնպես էլ հասարակական շենքերի հրդեհներ, պայթյուններ, փլուզումներ: Առավել ողբերգական հետևանքներ են ունենում մարդկանց մեծ կուտակումների վայրերում տեղի ունեցող աղետները՝ թատրոններում, ակումբներում, հյուրանոցներում, ստադիոններում, կայարաններում և այլուր: Այդ դեպքերում արտակարգ իրավիճակը սրվում է խուճապով, երբ սարսափով համակված մարդիկ ջանում են թողնել հասարակական շենքերը:

Սիներգետիկ գործընթացներ

Բնական աղետները հաճախ ունենում են սիներգետիկ բնույթ (հունարեն սիներգետիկոս՝ համաձայնեցված գործող): Այլ կերպ ասած, դա նշանակում է, որ մեկ բնական երևույթն առաջացնում է այլ երևույթների մի ամբողջ շղթա: Օրինակ, երկրաշարժը կարող է սողանքների, սելավների և փլուզումների, ծովերում ու օվկիանոսներում ցունամիի պատճառ դառնալ, իսկ ջրածածկումները հարուցում են փխրահողերի նստումներ: Հաճախ ծագած բնական երևույթն իր ավերիչ ուժով չի զիջում իրեն հարուցած աղետին, իսկ մի շարք դեպքերում անգամ գերազանցում է դրան: Այսպես, 1920 թվականին Չինաստանի Կոնսու նահանգում տեղի ունեցած երկրաշարժի ժամանակ զանգվածաբար ակտիվացան սողանքները, որոնց հետևանքով ավերվեցին տասնյակ գյուղեր և զոհվեց 100 հազար մարդ:

Բնական աղետների քանակի աճը, մի կողմից, երկրագնդի վրա տեխնոլորտի խտության մեծացումը՝ մյուս, զգալիորեն բարձրացնում են այն բանի հավանականությունը, որ բնական աղետների ռիսկի գոտու մեջ կարող են հայտնվել բարդ ինժեներական կառույցներ՝ ատոմային էլեկտրակայաններ, քիմիական ձեռնարկություններ, նավթատարներ ու գազատարներ, ջրամբարների ամբարտակներ, վառելիքի և վնասակար նյութերի պահեստներ, տրանսպորտային համակարգեր և այլն: Ուրբանիզացված (քաղաքակենտրոնացված) տարածքներում արդյունաբերական օբյեկտների բարձր կենտրոնացման պատճառով գործնականում ցանկացած տարերային երևույթ ունակ է առաջացնելու մի շարք տեխնածին աղետներ՝ հրդեհներ, պայթյուններ, քիմիական նյութերի արտանետումներ և ողողումներ: Արդյունքում աղետի գոտում տնտեսական կորուստները կարող են էապես աճել, իսկ շրջակա միջավայրի վիճակը՝ կտրուկ վատթարանալ: Սիներգետիկ աղետը վերացնելը շատ ավելի դժվար է, քան բնականը կամ տեխնածինը, քանի որ դրանցից որևէ մեկի դեմ ուղղված գործողություններն անհամարժեք են և՛ այս, և՛ մյուս աղետը միաժամանակ տեղի ունենալու դեպքում: Նույնիսկ բարձր տեխնոլոգիական ստանդարտներ և խիստ շինարարական պահանջներ կիրառող երկրներում բնական աղետների ժամանակ տեխնիկական վթարների կանխումը քիչ հավանական է

համարվում: Ասածի հավաստում կարող են լինել ճապոնիայում տեղի ունեցած երկրաշարժերի օրինակները: Նիագատում տեղի ունեցած երկրաշարժը (1964 թ. հունիս), որ տևեց ընդամենը 15 վայրկյան, քաղաքին հսկայական վնաս պատճառեց: Շատ շենքեր ու շինություններ կորցրեցին կայունությունը և փլվեցին: Բայց դրանով աղետը չավարտվեց, որովհետև սկսվեցին և գրեթե 3 օր մոլեզոցեցին զանգվածային հրդեհներ նավահանգստում, որտեղ տեղավորված էին նավթավերամշակման ձեռնարկություններն ու նավթի պահեստարանները: Դրանց մարումը դժվարացավ, քանի որ նավահանգիստ տանող ճանապարհները, կամուրջներն ու մերձատար ուղիները երկրաշարժն ավերել էր: Դրա հետևանքով կրակը ոչնչացրեց ոչ միայն նավթաքիմիայի օբյեկտները, այլև ավելի քան 300 բնակելի շենք: Ինչ-որ չափով նման իրավիճակ ստեղծվեց Կոբե քաղաքում: Այստեղ 350-ից ավելի հրդեհ ծագեց, որոնք ոչնչացրեցին երկրաշարժից փրկված շենքեր՝ քաղաքի խիտ բնակեցված ավելի քան 100 հեկտար տարածքի վրա:

Բայց տեխնիկական ու էկոլոգիական աղետների պատճառը միայն վտանգավոր բնական երևույթները չեն: Գոյություն ունի նաև հետադարձ կապ, երբ տեխնիկական վթարները և շրջակա միջավայրի արհեստական փոփոխությունները հարուցում են բնական բնույթի աղետներ: Հայտնի է, որ անտառահատումները նպաստում են սողանքային գործընթացների ակտիվացմանը, կտրուկ բարձրացնում ջրհեղեղների ու փոթորկային քամիների հավանականությունը և վտանգը: Մթնոլորտում ածխաթթու գազի պարունակության ավելանալը (ջերմոցային էֆեկտ) կարող է հանգեցնել համաշխարհային օվկիանոսի մակարդակի բարձրացման և ծովային ցածրադիր ափերի տարածքների ջրածածկման: Ամերիկյան գիտնականների հաշվումներով, եթե մթնոլորտում ածխաթթու գազի պարունակությունը կրկնապատկվի, ապա փոթորկային քամիների ավերիչ ուժը ամբողջ երկրագնդում կաճի 40-50 տոկոսով, իսկ Մեքսիկական ծոցում՝ 60 տոկոսով:

Սիներգետիկ երևույթների լայնորեն զարգացումը վկայում է բնական, տեխնածին և էկոլոգիական աղետների սերտ փոխգործողության մասին: Այս փակ համակարգում վտանգի մի տեսակի ծագումն արագացնում է մյուսների երևան գալը: Հետևաբար, այսօր առանձնահատուկ հրատապություն է ստանում անվտանգության միասնական տեսության և ապահովման գործնական մեթոդների, աղետալի երևույթների կանխման ու վերացման նկատմամբ համալիր մոտեցման մշակման անհրաժեշտության հարցը:

Արտակարգ իրավիճակների կառավարման փուլերը

1. պլանավորում
2. նախապատրաստում
3. արձագանքում
4. վերականգնում

Աշխարհի զարգացած շատ երկրներ արտակարգ իրավիճակների կառավարման գործընթացում վաղուց արդեն հասարակական լրատվության կազմակերպումն ամրակայել են ընդհանուր պլանավորման հիմքում:

Ճշգրիտ ու հուսալի տեղեկատվությունն աղետների ու ճգնաժամերի արդյունավետ կառավարման անկյունաքարն է:

Շատ փորձագետներ հասարակական լրատվության պլանավորումը դիտարկում են որպես աղետներին նախապատրաստված լինելու կարևորագույն նախապայման: Նախապատրաստման և պլանավորման արդյունավետությունը հիմք է հանդիսանում, որ արձագանքման և վերականգնման փուլերում լրատվությունը գործի նույն արդյունավետությամբ:

Արտակարգ իրավիճակների նախարարության Հայաստանի փրկարար ծառայության «Արտակարգ ալիք» լրատվական կենտրոն

Բնական ու տեխնածին, համաճարակային ու էկոլոգիական աղետների իրական հավանականությունը մի կողմից, և մյուս կողմից՝ բնակչության ու տեղական ինքնակառավարման մարմինների ոչ բավարար իրազեկվածությունն ու պատրաստվածությունն արտակարգ իրավիճակներին (սկսած ամենատարրական վարքականոցներից մինչև կառավարման համակարգի փոխհամաձայնեցված գործողությունները՝ դրանք դիմակայելիս) անհրաժեշտություն ստեղծեցին ունենալ տեղեկատվական մի կենտրոն՝ բնակչության ամենալայն խավերի համար ճանաչողական, տեղեկատվական, ուսուցողական ու խորհրդատվական դաշտ ապահովելու նպատակով, որը կնպաստեր արտակարգ իրավիճակներին դիմակայելու՝ պետական կառավարման, տեղական ինքնակառավարման մարմինների, զանգվածային լրատվության միջոցների և բնակչության պատրաստվածության բարձրացմանը:

Արտակարգ իրավիճակների կանխարգելման, դրանց հետևանքների ու համայնքների խոցելիության նվազեցման հնարավորությունը

մեծ է, եթե բնակչությունն ու պետական կառավարման, տեղական ինքնակառավարման մարմիններն իրազեկված են ու պատրաստված:

2000 թվականին, երբ նախկին Արտակարգ իրավիճակների վարչությունում մշակվում էր արտակարգ իրավիճակների կառավարման հանրային տեղեկատվության նոր հայեցակարգը, և հասարակության իրազեկվածության ապահովումը դարձավ օրախնդիր, հայեցակարգի հեղինակները, ովքեր մշակել ու ստեղծել էին արտակարգ իրավիճակների, պաշտպանության և ներքին գործերի նախարարությունների լրատվական ծառայությունները, սեփական կենսափորձից ելնելով, ուսումնասիրելով և հաշվի առնելով միջազգային փորձը (հիմնականում ՆԱՏՕ-ի բուդապեշտյան հրահանգները), կազմեցին Հայաստանի Հանրապետության արտակարգ իրավիճակների կառավարման «Արտակարգ ալիք» լրատվական կենտրոնի ծրագիրը, որը նախատեսում էր իրազեկման ծրագրերի և լրատվական ամբողջ դաշտի ընդգրկումը մասնագիտացված մեկ կառույցի մեջ: Կառույց, որը.

1) ամբողջ երկրի համար կմշակի ճգնաժամային տեղեկատվության քաղաքականություն.

2) կհամակարգի երկրի ազգային միջգերատեսչական լրատվական կենտրոնի գործունեությունը.

3) որի բոլոր օղակները՝ տեղեկատվական խողովակները, կօգնեն ու կլրացնեն միմյանց, կգործեն համակարգված ու ներդաշնակ՝ ամենատարբեր լսարանների համար իրականացնելով միևնույն քաղաքականությունը.

4) կձևավորի բնական, տեխնաժին, համաճարակային, էկոլոգիական և սոցիալական տարաբնույթ աղետները կառավարելու պատրաստ, ունակ ու իրազեկ քաղաքացի ունեցող համայնք (մարզ)՝ խոցելիության նվազեցման կայուն համակարգով:

«Արտակարգ ալիք» լրատվական կենտրոնի հիմնական առաքելությունն է՝ ունենալ իրազեկված ու պատրաստված կառավարման մարմիններ, կազմակերպություններ և բնակչություն: Կենտրոնն իրազեկում է մարդկանց՝ իրենց սպառնացող արտակարգ իրավիճակների ու ռիսկերի, կառավարման մարմինների պլանների ու ծրագրերի, բնակչության վարքականոցների մասին՝ հեռուստատեսության, ռադիոյի, տպագիր մամուլի և այլ միջոցներով տրամադրելով հավաստի, շարունակական, անհրաժեշտ ու օգտակար տեղեկություններ՝ նպատակ ունենալով բարձրացնել բնակչության իրազեկվածությունն ու պատրաստվածությունը, իսկ ճգնաժամերի ժամանակ բացառել խուճապի առաջացումը:

Այսօր կենտրոնն, օգտագործելով հասարակական ներուժն ու միջազգային կապերը, իրականացնում է հետևյալ գործառույթները.

1) լրատվությունը որպես արտակարգ իրավիճակների կառավարման ընդհանուր համակարգի կարևորագույն բաղադրիչ՝ **կառավարման գործառույթը**.

2) լրատվությունը որպես հանրային կապերի, պետական կառավարման համակարգի վարկի, հեղինակության, վստահության հաստատման գործիք՝ **ՉԿ (PR) գործառույթը**.

3) լրատվությունը որպես կառավարման մարմինների, զանգվածային լրատվության միջոցների և հասարակության **իրազեկման, ուսուցման և պատրաստվածության բարձրացման միջոց**:

Կենտրոնի կազմում ընդգրկված են.

1. «Արտակարգ ալիք» լրատվական գործակալությունը.
2. «Արտակարգ ալիք» ինտերնետային կայքը.
3. «Արտակարգ ալիք» հեռուստառադիոընկերությունը.
4. «Արտակարգ թերթ» շաբաթաթերթը.
5. «Արտակարգ ալիք» ուսումնական կենտրոնը.

Գործակալությունն ապահովում է հուսալի և թարմ տեղեկատվություն Չայաստանում ու աշխարհում տեղի ունեցող արտակարգ իրավիճակների վերաբերյալ: Ամեն առավոտ հանրապետության բոլոր լրատվամիջոցների, գործակալությունների և հետաքրքրվող յուրաքանչյուր կազմակերպության էլեկտրոնային փոստով ուղարկվում են օրվա քրոնիկոնն ու կառավարման մարմինների ձեռնարկած քայլերի և գործողությունների տեղեկագիրը:

Տեղեկատվական, ճանաչողական և ուսուցողական նյութերը տեղ են գտնում «Արտակարգ ալիք» ինտերնետային կայքում, որն արդեն լավ համարում ունի ոչ միայն լրագրողների շրջանում: Այստեղից հավաստի և օգտակար տեղեկատվություն են քաղում նաև կառավարման մարմիններն ու հասարակական կազմակերպությունները: Սորոսի հիմնադրամի աջակցությամբ ստեղծված emergency.am-ը հնարավորություն ընձեռեց ստեղծել նաև պաշտոնական ԵՄՏՏ.ԵՄ կայքը: 2008 թվականի ապրիլից Միավորված ազգերի զարգացման ծրագրի աջակցությամբ սկսվել է ինտերնետային կայքի վերակառուցման ու զարգացման ծրագիրը:

Չեռուստաընկերությունը 1997 թ. փետրվարից ազգային հեռուստատեսությամբ հեռարձակում էր իր հաղորդումները մինչև 1999 թիվը՝ շաբաթը մեկ անգամ, 1999-2001 թվականները՝ շաբաթը հինգ անգամ հաճախականությամբ: Նրա պատրաստած հաղորդումներն ու տեսաֆիլմերը ցուցադրվել են հանրապետության բոլոր հեռուստաընկե-

րություններով: Միայն «Արտակարգ ալիքն» ունի վերջին քսան տարում հանրապետությունում արձանագրված բոլոր արտակարգ իրավիճակների և անցկացված ուսումնավարժությունների տեսաարխիվը, ինչպես նաև աղետների կառավարման պետական համակարգի ձեռնարկած քայլերի և իրականացրած քաղաքականության ողջ համայնապատկերը: 2008 թ. հոկտեմբերից Եվրոպայի անվտանգության և համագործակցության կազմակերպության աջակցությամբ վերսկսվել է «Արտակարգ ալիք» հաղորդաշարի հեռարձակումը 32 հեռուստատեսությամբ՝ համագործակցելով մյուս բոլոր հեռուստաընկերությունների հետ, նաև՝ մարզային:

2003 թվականի մայիսից լույս է տեսնում «Արտակարգ թերթ» շաբաթաթերթը, որի գլխավոր նպատակը բնական ու տեխնածին տարաբնույթ աղետներին դիմակայելու՝ բնակչության ու կառավարման մարմինների պատրաստվածության աստիճանի բարձրացումն է: Այն, իրոք, շրջադարձային երևույթ էր արտակարգ իրավիճակների վերաբերյալ հասարակության իրազեկման և ուսուցանելու գործում, որպես հուսալի ու կայուն տեղեկատվական խողովակ: Արտակարգ իրավիճակներում թերթը դառնում է օպերատիվ բյուլետեն, ամբողջական անհրաժեշտ տեղեկատվությամբ՝ սկսած իրադարձության նկարագրությունից մինչև գործնական խորհուրդները՝ ընդգրկելով դրանցով զբաղվող մարմինների հասցեներն ու հեռախոսների համարները: 2008 թվականին «Արտակարգ թերթի» տպագրության և տարածման ծախսերը հոգացել է Եվրոպայի անվտանգության և համագործակցության կազմակերպության երևանյան գրասենյակը:

«Արտակարգ ալիք» ուսումնական կենտրոնը մշակում է տեղեկատվական քաղաքականություն, կազմում և իրականացնում ուսումնական ծրագրեր:

«Արտակարգ ալիք» լրատվական կենտրոնն անցել է միջազգային լուրջ փորձաքննություն՝ ՆԱՏՕ-ի անդամ երկրների և միջազգային կազմակերպությունների փորձագետների կողմից, որոնք դեռ 2001 թ. ֆինանսավորման ներկայացրեցին «Արտակարգ ալիքի» հարկաբաժնի և



հեռուստատեսության ծրագիրը: ՆԱՏՕ-ի հետ Հայաստանի անհատական համագործակցության փաստաթղթում առանձին հողվածաշար կա «Արտակարգ ալիք» լրատվական կենտրոնի ծրագրերի համար՝ սկսած ճգնաժամային կառավարման կենտրոնի՝ միջգերատեսչական լրատվական կենտրոնի ստեղծումից մինչև ճգնաժամերի կառավարման հանրային իրազեկման պլաններ, ծրագրեր ու դասընթացներ:

2007 թ. հունիսին Հայաստանի Հանրապետության նախարարությունների մամուլի քարտուղարների՝ Բոյուսել, ՆԱՏՕ-ի շտաբկայան ճանաչողական այցից հետո, Հայաստան-ՆԱՏՕ միջգերատեսչական հանձնաժողովում ստեղծվեց հանրային տեղեկատվության հատուկ հանձնախումբ:

Հաջորդ քայլը կլինի «Արտակարգ ալիք» լրատվական կենտրոնի հիման վրա Հայաստանի Հանրապետության միջգերատեսչական լրատվական կենտրոնի ստեղծումը՝ տարաբնույթ ճգնաժամերից երկրի խոցելիությունը նվազեցնելու նպատակով բնական, տեխնաժին, համաճարակային, էկոլոգիական և սոցիալական տարաբնույթ աղետներն ու ճգնաժամերը կառավարելու պատրաստ, ունակ ու իրազեկ փորձագետներ ունեցող և տեխնիկապես պատշաճ հագեցված հանրային իրազեկման ազգային կենտրոնի հզորացումը:



Նույն տարվա դեկտեմբերին Եվրոպայի անվտանգության և համագործակցության կազմակերպության և Միավորված ազգերի կազմակերպության ֆինանսավորմամբ միջազգային փորձագետների կողմից իրականացվեց «Արտակարգ ալիքի» հնարավորությունների և զարգացման ուղղությունների գնահատում, որի արդյունքների հրապարակումը և ներկայացումը շահագրգիռ կողմերին էլ ավելի բարձրացրեց «Արտակարգ ալիքի» վստահելիության և համագործակցելիության վարկն ու հեղինակությունը միջազգային կազմակերպությունների շրջանում:

Իրականացված ծրագրեր

2005 թ. Ամերիկայի Միացյալ Նահանգների Զարգացման գործակալության ֆինանսավորմամբ, Միավորված ազգերի զարգացման ծրագրի աջակցությամբ հիմնանորոգվեց Ավանում գտնվող քաղաքաշտապանության քառա-



հարկ շենքը, որտեղ լրատվականի համար կառուցվեց հինգերորդ հարկ, առանձին հարկաբաժին՝ հեռուստատաղավարով, բրիֆինգ կենտրոնով, համակարգչային սրահով, աշխատասենյակներով:

2007 թ. նոյեմբերին Միավորված ազգերի կազմակերպության աղետների կառավարման թիմի հետ, որտեղ ընդգրկված են Միավորված ազգերի կազմակերպության բոլոր գործակալությունները, պայմանագիր կնքվեց տեղեկատվության փոխանակման վերաբերյալ, Միավորված ազգերի կազմակերպության ֆինանսավորմամբ՝ «Արտակարգ ալիքի» կողմից նրանց համար իրականացվեց ուսուցում ու մշակվեց արտակարգ իրավիճակների տեղեկատվության համատեղ պլան:

Իրականացվել է Շվեյցարական «Արձագանք» ու «Հրշեջները համայնքներում» հանրային իրազեկման ծրագիրը: Հայաստանի բոլոր մարզերի բոլոր հրշեջ մասերից երկուական հրշեջ-փրկարար ուսուցում են անցնում «Արտակարգ ալիք» լրատվական կենտրոնում՝ ինչպես աշխատել բնակչության և զանգվածային լրատվության միջոցների հետ, զինվում են դիդակտիկ բազմաթիվ նյութերով՝ պաստառ, օրացույց, գիրք-բրոշյուրներ, էջանշաններ և այլն ու վերադառնում իրենց մարզ, այցելում համայնք ու դպրոց, գրուցում, կանխարգելում ու նյութեր բաժանում: 2007 թվականի Շվեյցարիայի զարգացման և համա-



գործակցության գործակալության պիլոտային ծրագրի հաջող իրականացումը լավ գնահատականի արժանացավ ոչ միայն շվեյցարացի, այլև միջազգային այլ փորձագետների կողմից, և որոշվեց մինչև 2011 թվականը ծրագիրն իրականացնել բոլոր մարզերում ու Երևանում:

2008 թ. Միավորված ազգերի զարգացման ծրագրի աջակցությամբ Արարատի մարզում իրականացվեց հանրային իրազեկման պիլոտային ծրագիր, պատրաստվեցին տեսաֆիլմեր ու սոցիալական հոլովակներ: Նույն ծրագրի շրջանակներում, տեխնիկական աջակցությանը զուգահեռ, իրականացվել են «Արտակարգ ալիք» ինտերնետային պորտալի վերակառուցման, ինչպես նաև «Արտակարգ ալիք»



լրատվական կենտրոնի՝ Աճառյան և Պուշկինի փողոցների գրասենյակների հզոր ինտերնետային կապի, ընդհանուր ցանցի ստեղծման ու ծրագրային ապահովման աշխատանքներ:

Նույն թվականին Միավորված ազգերի զարգացման ծրագրի ֆինանսավորած միջազգային փորձագետի աջակցությամբ մշակվել է «Արտակարգ ալիքի» հետագա գործողությունների հնգամյա ռազմավարական պլանը:

2009 թ. Գերմանիայի տեխնիկական համագործակցության՝ «Արտակարգ իրավիճակների կանխարգելումը Հարավային Կովկասում» տարածաշրջանային ծրագրի շրջանակներում՝ մարզային հանրային իրազեկման կենտրոններ կստեղծվեն Տավուշի և Լոռու մարզերում:

2008 թ. Եվրոպայի անվտանգության և համագործակցության կազմակերպության երևանյան գրասենյակի հետ ստորագրված համաձայնագրով կահավորվեց հեռուստաստուդիան, կազմակերպվեցին հասարակայնության հետ կապերի նորագույն ձևերի ու մեթոդների վերաբերյալ դասընթացներ, ցուցաբերվեց փորձագիտական աջակցություն, իրականացվեցին «Արտակարգ ալիքի» տեղեկատվական բոլոր խողովակների պատկերի ու գույնի նույնացման, ներկայացուցչական փաթեթի մշակման աշխատանքներ, ֆինանսական աջակցություն տրամադրվեց «Արտակարգ թերթին»՝ տպագրության և տարածման համար:

Հայաստան-ՆԱՏՕ անհատական գործընկերության գործողությունների ծրագրի վերախմբագրված տարբերակում ևս առանձին խորագրով ներկայացված է «Արտակարգ ալիք» հանրային իրազեկման կենտրոնը՝ որպես երկրի ճգնաժամային տեղեկատվության կառավարման միջգերատեսչական կենտրոնի առանցքային միավոր: Մինչ այդ Գործընկերու-



յուն հանուն խաղաղության ծրագրի շրջանակներում 2004 թ. սեպտեմբերին Բուդապեշտում տեղի ունեցած արտակարգ իրավիճակներում հասարակական լրատվության կազմակերպման խնդիրներին նվիրված խորհրդաժողովի ընթացքում ներկայացվեց Հայաստանի փորձը՝ նախկին Արտակարգ իրավիճակների վարչության «Արտակարգ ալիք» լրատվական կենտրոնի օրինակով. հեռուստատեսություն և ռադիո, «Արտակարգ թերթ» ու ինտերնետային տիրույթ, ուսումնավարժություններ ու սեմինարներ, մշտական շփումներ ու ամուր կապ լրատվամիջոցների հետ, բաց, անկեղծ ու ճշգրիտ լրատվական քաղաքականություն:

2008 թ. ապրիլի 19-ին Հայաստանն առաջին անգամ իր ազգային սցենարով մասնակցեց ՆԱՏՕ-ի ճգնաժամերի կառավարման վարժանքին, որը հնարավորություն տվեց փորձարկելու Հայաստանի Հանրապետության ճգնաժամային կառավարման կենտրոնի հնարավորությունները, ստուգելու կենտրոնում ներգրավված գերատեսչությունների համաձայնեցված և արդյունավետ գործելու ունակությունները ազգային և միջազգային մակարդակներում: «Արտակարգ ալիքի» առաջարկով առաջին անգամ խաղարկվեց նաև հանրային իրազեկման բաղադրիչը: (Նկար 45, 46)Ուսումնավարժության սցենարի խաղարկումը տեղի ունեցավ «Արտակարգ ալիքի» ճեպագրույցների սրահում:

2008 թ. համագործակցության հուշագիր ստորագրվեց ՆԱՏՕ-ի հանրային տեղեկատվության կենտրոնի և «Արտակարգ ալիք» լրատվական կենտրոնի միջև:

Ամերիկայի Միացյալ Նահանգների Կանգաս նահանգի հետ համագործակցության շրջանակներում 2005 թվականից համատեղ տեղեկատվական 7 միջոցառում է կազմակերպվել Կանգաս նահանգում և Հայաստանում:



2008 թ. հուլիսի 14-18-ը Կանգասի ազգային գվարդիայի մասնակցությամբ Երևանում անցկացվեց «Ատոմ-2008» ուսումնավարժությունը, որի ընթացքում առանձին սցենարով խաղարկվեց նաև հանրային իրազեկման բաղկացուցիչը՝ Հայաստանի Հանրապետության ճգնաժամային տեղեկատվության կառավարման միջգերատեսչական լրատվական կենտրոնի կարողությունների ստուգում-փորձարկումը: Բացի դրանից, ՀՀ նախարարությունների լրատվական ծառայությունների աշխատակիցների համար սեմինարներ անցկացրեցին Կանգասի ազգային գվարդիայի ներկայացուցիչները: Համագործակցություն:

նը շարունակական է: Արբանյակային կապով շարժական լրատվական կենտրոնի ակնկալություն կա Կանգասցի գործընկերներից:

2008 թ. Երևանի պետական համալսարանի ժուռնալիստիկայի ֆակուլտետում «Արտակարգ ալիքի» կողմից ներդրվել և դասավանդվում է «Լրատվությունն արտակարգ իրավիճակներում» նոր առարկան: Նախատեսվում է մի շարք բուհերի ժուռնալիստիկայի ֆակուլտետների դասախոսների ուսուցում:

Նույն տարվա ամփոփումն ասես եղավ նոյեմբերի 26-ին Երևանում կազմակերպված՝ «Սպիտակի երկրաշարժի դասերն ու հանրային իրազեկման խնդիրները» թեմայով միջազգային ներկայացուցչական կոնֆերանսը, որին մասնակցեցին դաշտում եղած համարյա բոլոր միջազգային կազմակերպությունները, հյուրեր արտասահմանից, նախարարներ, պատգամավորներ, դեսպաններ, լրատվամիջոցներ ու լրատվության պատասխանատուներ: Բոլորի կողմից մեկ ան-



գամ ևս կարևորվեց արտակարգ իրավիճակների տեղեկատվությունը, և մասնավորապես Սպիտակի երկրաշարժի սերտած դասերից մեկը համարվեց «Արտակարգ ալիքի» ստեղծումն ու նրա իրականացրած գործունեությունը: Համարյա բոլոր գործընկերներն իրենց պատրաստականությունը հայտնեցին շարունակել համագործակցությունը «Արտակարգ ալիք» լրատվական կենտրոնի հետ:

Արտակարգ իրավիճակների հանրային իրազեկման համակարգի հիմնավոր կայացման գործընթացն ընդգրկված է ՀՀ կառավարության ծրագրի կատարումն ապահովող 2008-2012 թթ. միջոցառումների ցանկի մեջ:

Լրատվությունն արտակարգ իրավիճակներում

Արտակարգ իրավիճակներում լրատվության հիմնական սկզբունքները

- ազատություն
- ճշմարտություն
- արժանահավատություն (վստահելիություն)
- օպերատիվություն
- օբյեկտիվություն, չեզոքություն, անաչառություն
- ճշգրտություն
- ամբողջականություն
- կոնկրետություն (անպայման փաստեր)
- կոռեկտություն
- մշտականություն ու անընդհատություն
- նարդկայնություն ու նարդասիրություն

Լրատվության առանձնահատկություններն արտակարգ իրավիճակներում

Չակասություններ և կոնֆլիկտներ

Չակասություններ

- տեղեկատվական ճգնաժամ
- ուռճացում
- սրում
- գունազարդում
- թեմայի չարաշահում
- մեծ աղետի մատուցում որպես սովորական պատահար

Կոնֆլիկտներ

- կառավարման մարմինների և ՁԼՄ-ների միջև տեղեկատվության աղբյուրի (ստուգել-չստուգել) պատասխանատվության աստիճանի
- փորձագետների ու լրագրողների միջև ճանաչողության, իմացության, գիտելիքների, կենսափորձի
- ՁԼՄ-ների ու մեծ բիզնեսի միջև
- փորձագետների միջև տարբեր կարծիքներ, գնահատականներ, մոտեցումներ:

Հասարակական լրատվության պլանավորում

Մինչ արտակարգ իրավիճակը (ռիսկի լրատվություն)

Ի՞նչ է իրենից ներկայացնում արտակարգ իրավիճակների հանրային իրազեկումը: Դա այն տեղեկատվությունն է, որն օգտագործում է հանրությունը՝ սեփական անվտանգության ապահովման համար:

Առաջինը և ամենակարևորն է՝ զարգացնել ուժեղ ընկալում, որ ճգնաժամեր կարող են տեղի ունենալ: Առանց այս ընկալման մարդիկ լավ չեն պատրաստվում ճգնաժամին, և, հետևաբար, արձագանքը կսկսի զրոյական կետից: Առողջ նախապատրաստումն արդյունավետ ճգնաժամային կառավարման և հաղորդակցության առանցքային նախապայմաններից է:

Լավ տեղեկացված և գրագետ բնակչությունը մեծ պատասխանատվությամբ է արձագանքում հենց իր սեփական անվտանգության աստիճանի բարձրացման նպատակով իրականացվող ամեն մի գործողության: Առանձին անձանց կամ խմբերի կողմից իրահանգներին կամ հանձնարարականներին հետևելը կախված է դրանք տվող կազմակերպության վարկից, հեղինակությունից, նրա նկատմամբ վստահության աստիճանից:

Մինչվթարային տեղեկատվությունը պիտի ներկայացնի.

1. ընդհանուր տեղեկություններ (կախված ԱԻ տեսակից) կատարվածի մասին, հնարավոր վնասները, ախտահարումները, հակազդման քայլերը, միջազգային փորձը.
2. ազդարարման համակարգերի իմաստն ու նշանակությունը (օրինակ՝ շչակ).
3. նախնական անհրաժեշտ գործողությունները (օրինակ՝ մնալ տներում և միացնել հեռուստացույցն ու ռադիոն).
4. անհրաժեշտ պաշտպանական գործողությունների բնութագրերը.
5. իրահանգները, որոնք պիտի կատարվեն պատասխարման կամ տարահանման ժամանակ.
6. քարտեզները, որոնց վրա նշված են վթարների ընդգրկած շրջանակները, տարահանման ուղիները և նախատեսված կետերը:

Արտակարգ իրավիճակն առաջանալուց հետո (ճգնաժամի լրատվություն)

Հասարակական լրատվության պլանի կառուցվածքից

1. Նպատակ
2. Ընդգրկված շրջանակները
3. Տեղեկատվության տարածման քաղաքականություն

1. Հասարակական լրատվության պլանի նպատակները

- Ցանկանում եք մարդկանց տրամադրել նրանց անհրաժեշտ լիարժեք տեղեկատվություն:
- Ցանկանում եք մարդկանց մեջ նվազեցնել անորոշության զգացումը:
- Ցանկանում եք ձեր կազմակերպության համար ստեղծել հուսալի, բարենպաստ հասարակական կարծիք:
- Հնարավոր է, որ ցանկանաք, օգտվելով արտակարգ իրավիճակներից, հաստատել նոր կապեր, կնքել նոր պայմանագրեր, համագործակցել նոր կազմակերպությունների հետ և այլն:

2. Ընդգրկված շրջանակներն ու կառուցվածքը՝ ծրագրի շրջանակները, կառուցվածքը՝ այն աղետներն ու վթարները, որոնց պիտի անդրադառնա ծրագիրը:

3. Տեղեկատվության տարածման քաղաքականությունը՝

Հայաստանի փրկարար ծառայությունը որդեգրել է լրատվական այնպիսի քաղաքականություն, որը նախատեսում է արտակարգ իրավիճակներում բնակչությանը, զանգվածային լրատվության միջոցներին և կառավարությանն ապահովել լիարժեք, ժամանակին, ճիշտ, բաց և անկեղծ տեղեկատվությամբ:

Թաքցված կամ սուտ տեղեկատվությունը միայն ժամանակավոր «օգուտ» կարող է բերել, բայց արդյունքում՝ անխուսափելիորեն առավել մեծ վնաս կհասցնի:

1992 թվականին, ԱՄՆ-ում էնդրյու փոթորկի ժամանակ կառավարման մարմինները ՁԼՄ-ների հետ լավ չաշխատեցին, և Բուշը ընտրություններում չհաղթեց: ԱՄՆ-ը, Ֆրանսիան, Ճապոնիան, Նորվեգիան, Հունգարիան և այլ երկրներ խոստովանել են, որ տարբեր առիթներով անհաջողության են մատնվել՝ իրենց սխալ լրատվական քաղաքականության հետևանքով՝ կորցնելով ժողովրդի վստահությունն ու լրատվամիջոցների աջակցությունը:

Նախ. պետք է ճշտել.

- տեղեկատվության տեսակներն ու ստացման աղբյուրները.
- այն միջոցները, որոնցով տեղեկատվությունը պիտի տարածվի.
- հավանական լսարանը, որին ուղղված պիտի լինի տեղեկատվությունը:

Լրատվական հոսքի կառավարումը.

- միօրինակ և ոչ հակասական հաղորդագրության թողարկում.
- նախապես պայմանավորված ժամկետներում լրատվության թողարկում.
- հաստատել տեղեկատվության աղբյուրը.
- ստեղծել և պահպանել տեղեկատվության վստահելիությունն ու արժանահավատությունն այնպես, որ այն դրականորեն ընդունվի տարբեր լսարանների կողմից.
- պրոֆեսիոնալ իմիջի ստեղծում.
- ճշտապահության և իրազեկության մասին կարծիքի հաստատում.
- համոզիչ լրատվական քաղաքականության իրականացում տարբեր կազմակերպություններում.
- իրավիճակներ, երբ տեղեկատվությունը մասամբ պետք է թաքցնել կամ հետաձգել (օրինակ՝ զոհերի անունները չեն հրապարակվում, մինչև հարազատները չիրազեկվեն):

Լսարանը

- աղետի գոտու և հարակից տարածքների բնակչությունը, անկախ այն բանից՝ նրանք ուղղակի են տուժել, թե անուղղակի.
- զոհվածների հարազատները.
- կառավարման մարմինները՝ տեղական, տարածքային, պետական և միջազգային մակարդակներով.
- վթարի վայրում աշխատողներն ու նրանց ընտանիքի անդամները.
- այն նախարարություններն ու գերատեսչությունները, որոնք առնչվում են վթարի, նրա հետևանքների և հակազդման հետ.
- գործարար աշխարհը, ներդրողներ, ապահովագրական, բաժնետիրական և այլ ընկերություններ.
- ՁԼՄ-ները՝ տեղական, հանրապետական, միջազգային.
- հարևան երկրները.
- միջազգային կազմակերպությունները.
- միջպետական կազմավորումները.
- ընդհանուր լսարանը:

Տեղեկատվության տարածման միջոցները

- հեռուստատեսություն
- ռադիո
- օրաթերթեր, ամսագրեր, «Հարց և պատասխան» տիպի լրատուներ, բրիֆինգային (տեսակետ) թերթեր, հայտարարարություններ
- ինտերնետ, էլեկտրոնային փոստ
- հեռուստատեքստ (տելետեքստ)
- հեռախոս (տեղեկատու), ֆաքս
- SMS հաղորդագրություններ
- սուրհանդակ
- գրքույկներ, բուկլետներ, օրացույցներ, տեղեկագրեր
- տեղեկատու և գովազդային վահանակներ

Կենդանի հաղորդակցություն

- բրիֆինգ
- այցելություն
- ուղեկցում աղետի գոտի

Գնահատում՝ բացահայտել 4 հիմնական գործոն

- արդյոք հաղորդագրությունը հասել է լսարանին.
- արդյոք տվյալ հաղորդագրությունը մղում է գործողության.
- արդյոք դա ձեր ուզած գործողությունն է.
- ինչ կփոխեիք՝ ապագա քայլերն ավելի արդյունավետ դարձնելու համար:

Աշխատանք բնակչության և լրատվամիջոցների հետ

Բնակչության բարոյահոգեբանական նախապատրաստումը՝ արտակարգ իրավիճակներում գործելու կարևոր պայման

Արտակարգ իրավիճակները, որոնցում կարող է հայտնվել ցանկացած մարդ, որպես կանոն, նրա մեջ առաջացնում են հոգեբանական ու հուզական լարվածություն: Ոմանց մեջ դա ուղեկցվում է ներքին կենսական պաշարների մոբիլիզացումով, մյուսների՝ աշխատունակության նվազումով կամ նույնիսկ խախտումով, առողջության վատթարացումով, ֆիզիոլոգիական ու հոգեբանական սթրեսային երևույթներով: Դա կախված է օրգանիզմի անհատական առանձնահատկություններից, աշխատանքի ու դաստիարակության պայմաններից, տեղի ունեցող իրադարձությունների մասին իրազեկությունից և վտանգի աստիճանը հասկանալուց:

Բոլոր դժվար իրավիճակներում վճռական դեր են խաղում մարդու բարոյական կոփվածությունն ու հոգեկան վիճակը: Որևէ ճգնաժամային պահի սրանք են որոշում գիտակցված, վստահ ու շրջահայաց գործողություններին պատրաստ լինելը:

Հոգեբանական պատրաստություն

Տարերային աղետները, խոշոր վթարներն ու համաղետները (կատաստրոֆաները), դրանց ողբերգական հետևանքները մարդկանց մեջ առաջացնում են մեծ հուզական զրգռվածություն, պահանջում բարձր բարոյահոգեբանական դիմացկունություն, տոկունություն ու վճռակալություն, տուժածներին օգնություն ցույց տալու, ոչնչացող նյութական արժեքները փրկելու պատրաստություն:

Ավերածությունների և անայացման ծանր պատկերը, կյանքին անմիջականորեն սպառնացող վտանգը բացասաբար են ներգործում մարդու հոգեկան կացության վրա: Որոշ դեպքերում կարող են խախտել կանոնավոր մտածելու ընթացքը, թուլացնել կամ լրիվ բացառել ինքնավերահսկումը, ինչը հանգեցնում է անհիմն ու անկանխատեսելի գործողությունների:

Վթարների հետևանքների վերացման փորձը վկայում է, որ արտակարգ իրավիճակները կարող են մարդուն դրդել այնպիսի գործերի ու արարքների, որոնք սովորական պայմաններում նա չէր համարձակվի կատարել:

Հոգեբանորեն անպատրաստ, չկոփված մարդկանց մեջ երևան են գալիս երկյուղի զգացում և վտանգավոր տեղից փախչելու ձգտում,

մյուսների մեջ՝ մկանների անզգայացումով, թմրությամբ ուղեկցվող հոգեբանական շոկ, խանգարում: Այդ պահին խախտվում է կանոնավոր մտածողության կարողությունը, թուլանում կամ լրիվ կորչում է զգացմունքներն ու կամքը վերահսկելու գիտակցությունը: Նյարդային գործընթացները (գրգռվածություն կամ արգելակում) տարբեր կերպ են դրսևորվում: Ոմանց բիբերը լայնանում են, խախտվում է շնչառությունը, սրտխփոցը սկսում է արագանալ, ծայրանդամների արյունատար անոթների կծկում է առաջանում, հայտնվում է սառը քրտինք, թուլանում են մկանները, փոխվում է ծայնի տեմբրը, իսկ երբեմն էլ կորչում է խոսելու ունակությունը: Հայտնի են նույնիսկ մահվան դեպքեր՝ սրտանոթային համակարգի աշխատանքի կտրուկ խախտման հետևանքով՝ հանկարծակի ուժեղ վախից:

Այսպիսի վիճակը բավական երկար է տևում՝ մի քանի ժամից մինչև մի քանի օր: Երկրաշարժերի ու վթարների հետևանքները վերացնելիս երբեմն տեսնում ենք այնպիսի մարդկանց, որոնք գտնվում են հոգեկան ծանր վիճակում, կարող են երկար ժամանակ աննպատակ թափառել բնակավայրի ավերակներում:

Վտանգի առաջացման անսպասելիությունը, տարերային աղետի կամ վթարի բնույթի ու հնարավոր հետևանքների, այդ իրավիճակում վարքի կանոնների չիմացությունը, տարերքի դեմ պայքարի փորձի և հմտությունների բացակայությունը, թույլ բարոյահոգեբանական պատրաստվածությունը՝ այս ամենը մարդկանց նման վարքի պատճառ են:

Ի՞նչ անել, ինչպե՞ս վարվել նման ճնշված կացությունից խուսափելու համար

Առաջին, պետք է հաշվի առնել, որ ծանր հոգեկան ցնցում ապրած մարդն ավելի արագ է վերականգնում հոգեկան հավասարակշռությունը, եթե նրան ընդգրկում են որևէ ֆիզիկական աշխատանքի մեջ, այն էլ՝ ոչ մեծակ, այլ խմբի կազմում:

Երկրորդ, մարդու վրա բացասական ներգործությունը թուլացնելու համար անհրաժեշտ են արտակարգ իրավիճակներում գործելու մշտական պատրաստություն, հոգեկան կայունության ձևավորում, կամքի դաստիարակում: Ահա ինչու հոգեբանական պատրաստության հիմնական բովանդակությունը անհրաժեշտ հոգեբանական հատկանիշների մշակումն ու ամրապնդումն է: Այստեղ գլխավորն ուսուցման առավելագույն մերձեցումն է իրական այնպիսի պայմաններին, որոնք կարող են ստեղծվել կոնկրետ տարածաշրջանում, բնակավայրում կամ օբյեկտում: Հատկապես կարևոր է ինքնատիրապետում, սառնասրտություն, բարդ ու վտանգավոր իրավիճակում սթափ մտածելու կարողություն դաստիարակելը: Այս հատկությունները մարդկանց մեջ

սուկ խոսքով մշակելն անհնար է: Միայն պրակտիկան ու կրկին պրակտիկան կօգնի ձեռք բերել հուզականային փորձ, անհրաժեշտ հմտություններ և հոգեբանական կայունություն: Ահա թե ինչու բնակչության հետ, առավել ևս կազմավորումների (ստորաբաժանումների) անձնակազմերի հետ պարապմունքներ անցկացնելիս պետք է տալ անհրաժեշտ գործողությունների ոչ միայն բանավոր նկարագրությունը, չսահմանափակվել կինո և տեսաֆիլմերի ցուցադրությամբ, այլև նրանց մեջ պարտադիր մշակել այն փրկարարական աշխատանքների հնարներն ու եղանակները, որոնց, ամենայն հավանականությամբ, հարկ կլինի հանդիպել տվյալ տեղանքում: Ցանկացած հմտության մշակման հիմքում ընկած են կոնկրետ գործողությունների բազմակի գիտակցական կրկնությունը, անհրաժեշտ վարժությունների կատարումը:

Երրորդ, հատուկ նշանակություն է ստանում կոլեկտիվների՝ ձեռնարկությունների, կազմակերպությունների և հիմնարկությունների բուլոր աշխատակիցների տոկոսության, հոգեբանական լարվածության, ինքնատիրապետման, առաջադրված խնդիրների կատարմանն անշեղ ձգտման, փոխօգնության ու փոխգործողության բարձրացման պատրաստումը:

Այսպիսի պատրաստումը պետք է իրականացնել շերտավորված կերպով՝ հաշվի առնելով յուրաքանչյուր կազմավորման դերակատարումը և այն իրադրությունը, որին կարող է բախվել տվյալ կոլեկտիվը: Եվ դա պետք է կատարել ուսումնավարժությունների ժամանակ: Ողբերգական իրադարձությունների վերացման փորձը, որոնցում կենտրոնացվել են հասարակության հսկայական հոգևոր, մտավոր և նյութական պաշարները, պետք է լայնորեն օգտագործվի արտակարգ իրավիճակներում գործողություններին բնակչությանը նախապատրաստելու պարապմունքներում:

Պետք է հիշել, որ մարդկանց հոգեբանական նախապատրաստման մակարդակը կարևորագույն գործոններից մեկն է: Փոքրագույն շփոթվածությունն ու վախի դրսևորումը, հատկապես վթարի կամ աղետի ամենասկզբում, տարերային աղետի զարգացման պահին կարող են հանգեցնել ծանր, իսկ հաճախ էլ անուղղելի հետևանքների: Սա առաջին հերթին վերաբերում է պաշտոնատար անձանց, որոնք պարտավոր են կոլեկտիվը մոբիլիզացնող անհապաղ միջոցներ ձեռք առնել՝ ընդ որում, ցույց տալով անձնական կարգապահություն ու ինքնագսպում: Դեռևս իր ուժերին, կոլեկտիվի ուժերին ու հնարավորություններին հավատ չընծայելն է կաթվածահար անում կամքը:

Այսպես, 1985 թ. «Վոստոկ» կայանում (Անտարկտիդա) ձմեռելու ժամանակ արտակարգ պատահար տեղի ունեցավ. այն պահին, երբ դրսում ջերմաստիճանն ընկավ մինչև 70 աստիճան սառնամանիք, այր-

վեց դիզել-էլեկտրակայանը: Ձմեռողներից պահանջվեց ֆիզիկական, բարոյական և մտավոր ուժերի առավել լարվածություն: Արշավախմբի ղեկավարը շփոթվեց, գլուխը կորցրեց, և այստեղ հայտնվեց լիդեր՝ հորատողների բրիգադի վարպետը: Նա ղեկավարելու հոգան իր վրա վերցրեց: Մինչ այս դեպքը սովորական աշխատող էր, ոչնչով չէր առանձնանում: Միայն արտակարգ իրավիճակը նրա մեջ լուսավորեց կամային, վճռական բնավորությամբ մարդուն, որի հետևից կոլեկտիվը գնաց:

Խուճապի կանխումը

Խուճապը մարդկանց խմբին համակող երկյուղի զգացում է, որն այնուհետև փոխանցվում է շրջապատողներին և վերաճում անկառավարելի գործընթացի: Մարդկանց մեջ կտրուկ բարձրանում է տեղի ունեցածի հուզական ընկալումը, նվազում իրենց արարքների (վարքի) համար պատասխանատվությունը: Մարդը չի կարողանում բանականորեն գնահատել իր վարքը և ճիշտ ընթրնել ստեղծված իրադրությունը: Այսպիսի մթնոլորտում բավական է մեկ հոգի աղետի շրջանից փախչելու միտք կամ ցանկություն հայտնի, որ մարդկային զանգվածը սկսի կուրորեն նրան հետևել:

Խուճապ առաջանալուն նպաստում է ժամանակին ու հավաստի տեղեկատվության բացակայությունը: Այս բացն անմիջապես լրացվում է շինծու լուրերով, ասեկոսեներով ու «ականատեսների» պատմություններով:

Ինչպես ցույց է տալիս տարերային ու տեխնածին աղետների, խոշոր վթարների հետևանքների վերացման փորձը՝ դա ոչ միայն մարդկանց անիրագրելիության հետևանք է, այլև՝ արտակարգ իրավիճակներում գործելու նրանց ցածր պատրաստության, հոգեբանական կոփվածության բացակայության: Մարդկանց մեջ միշտ էլ գտնվում է թույլ անձնավորություն՝ խուճապարար (պանիկյոր): Նրան նույնիսկ աննշան վտանգը թվում է չափազանցված, վիթխարի: Երևակայության պտուղներն իրականությունը դուրս են մղում: Այդ պատճառով հաճախ ասում են. «Վախեցողի աչքին լուն ուղտ կերևա»:

Խուճապի առիթ կարող է ծառայել մարդկանց ծայրահեղ հոգնածությունը, երբ նրանք երկար ժամանակ մնում են անգործության, անտեղյակության, լարված սպասումների մեջ: Ոչ քիչ դեր է խաղում գիտակցական ակտիվության խիստ ցածր տոնուսը (կորովը): Այն տազնապալից իրավիճակում անհատին ճիշտ վարք դրսևորելու անընդունակ է դարձնում: Իսկ բարձր հուզական գրգռվածությունը և երևակայության ակտիվացումը խթանում են իմպուլսիվ (մղունմային), աննպատակահարմար գործողությունները: Դա հաճախ պատահում է անսպասելի և հանկարծակի վրա հասնող վտանգի ժամանակ:

Վախի և խուճապի կարող են հանգեցնել և՛ կազմակերպվածութ-
յան, և՛ կարգուկանոնի բացակայությունը, ղեկավարման թուլացումը,
կառավարումը կորցնելը, մարդկանց միջև անվստահությունը, վատ
փոխհարաբերությունները, կոլեկտիվի անջատվածությունը:

Ամեն դեպքում անհատական վախը սկզբնային է, այն խմբային վա-
խի համար նախադրյալ է, հող և կախված է հուզական ընկալունակութ-
յունից, կայունությունից: Խուճապով համակված կոլեկտիվն, ըստ էութ-
յան, դադարում է կոլեկտիվ լինելուց, կորցնում է իր հատկանիշները:

Ի՞նչ է հարկավոր հակադրել խուճապին

Աղետի, վթարի դեպքում բնակչության խուճապային տրամադ-
րությունների դեմ պայքարի լավագույն միջոցներից մեկը տեղի ունե-
ցածի մասին հավաստի, համոզիչ ու բավականաչափ լրիվ ինֆորմա-
ցիա հաղորդելն է, վարքի կանոնները հիշեցնելը և ձեռնարկվող միջոց-
ների վերաբերյալ պարբերաբար տեղեկատվությունը:

Ահա մի օրինակ: 1988 թվականի հունիսի 4-ին, ժամը 9.00-ին, Ար-
զամաս-1 կայարանի մոտ տեղի ունեցավ պայթուցիկ նյութեր փոխադ-
րող երկու վազոնների հզոր պայթյուն: Քաղաքի վրա կախվեց հսկայա-
կան սև «ամպ»: Այդ ամենը բնակիչներին ցնցեց: Բայց ուղիղ 17 րոպե
անց քաղաքի քաղպաշտպանության պետի՝ քաղգործկոմի նախագահ
Ի. Սկյարովի կարգադրությամբ տեղական ռադիոյով տեղի ունեցածի
մասին հաղորդեցին առաջին տեղեկատվությունը: Այնուհետև հաղոր-
դումները կանոնավորապես կրկնվեցին, մարդկանց պարզաբանեցին
իրադրությունը, օգնության համար նրանց դիմեցին: Նույնիսկ խուճա-
պի մի փոքր ակնարկ ոչ մի տեղ չնկատվեց:

Մի այլ օրինակ: 1990 թվականի սեպտեմբերի 12-ին Ուստ-Կամենո-
գորսկի միջուկային վառելիքի գործարանում (բերիլիումի արտադրութ-
յուն) պայթյուն տեղի ունեցավ: Սակայն վթարի մասին քաղաքի քաղ-
պաշտպանության շտաբ ոչ ոք չազդարարեց: Ժամանակն անցնում էր,
իսկ բնակչությունն անտեղյակ էր: Լուրեր և ասեկոսներ տարածվեցին:
Եվ միայն երկուսուկես ժամ հետո ՔՊ շտաբի պետն, իր վրա վերցնելով
հետևանքների պատասխանատվությունը, չսպասելով ղեկավարութ-
յան հրամանին, որը շփոթվել էր, ռադիոյով հաղորդեց աղետի դեպքում
օգտագործելու համար նախօրոք պատրաստած տեքստը: Բայց այդ
տեղեկատվությունը տվյալ իրավիճակին չէր համապատասխանում:
Քաղաքից հարյուր կիլոմետր հեռու կոմբայնավարները, լսելով այդ-
պիսի հաղորդում, թողեցին մեքենաները՝ իբր փրկվելով ռադիոակտիվ
ամպից: Հարկ եղավ նոր տեքստ պատրաստել: Անցավ ևս մեկ ժամ, այդ
ընթացքում ամպի մեջ բերիլիումի խտությունը հարյուր անգամ գերա-

զանցում էր թույլատրելիի սահմանը: Իսկ երեխաների մի մասը դպրոցից վերադառնում էր, մյուսները գնում էին երկրորդ հերթի դասերի:

Խուճապը կանխելու համար, արտակարգ իրավիճակի հենց սկզբից տեղի ունեցածի մասին պետք է մարդկանց պատմել ամբողջ ճշմարտությունը: Ինֆորմացիան պետք է պարբերաբար կրկնել: Անհրաժեշտ է ոչ միայն փրկարարական աշխատանքների ընթացքի մասին պատմել ու պարզաբանումներ տալ, այլև պարտադիր դիմել բնակչությանը՝ նրան տարերային աղետի կամ վթարի հետևանքների ընդհանուր վերացման գործին ներգրավելու խնդրանքով: Ամեն մարդ պետք է այդ կարևոր իրադարձություններին իրեն մասնակից զգա:

Իսկ եթե, այդուհանդերձ, խուճապ է առաջացել. ինչպե՞ս վարվել, ի՞նչ անել: Հարկավոր է խուճապն անհապաղ, վճռակաճորեն կանխել: Եվ ցանկալի է հնարավորինս շուտ, երբ այն դեռ մակերեսային բնույթ ունի, մեծ զանգվածներ չի համակել ու արագ վերացման ենթակա է:

Դրա համար առաջին հերթին պետք է մարդկանց ուշադրությունը, թեկուզև ոչ երկար ժամանակով, շեղել երկյուղի աղբյուրից կամ խուճապի հարուցիչից: Մարդկանց հնարավորություն տալ, որ մի պահ վախից ուշքի գան և փորձեն ամբոխի կառավարումը վերցնել իրենց ձեռքը: Ջանալ մարդկանց ուշադրությունը խուճապահար «լիդերի» գործողություններից շեղել մի այլ՝ սթափ խորհող, սառնասրտությամբ օժտված մարդու վրա: Այստեղ պիտի տեղ գտնեն կամային բնավորությամբ իշխող ու բարձրաձայն հրամանները:

Հենց որ այդ ամենն անցնի, պետք է բոլորին անհապաղ ընդգրկել վտանգի դեմ պայքարի մեջ: Սովորաբար, երբ վախի առաջին զգացումն անցնում է, մարդկանց մեծ մասի մեջ նկատվում է բարձր ակտիվություն, ասես իր մեղքը քավելու ձգտում: Հենց սա էլ պիտի օգտագործել բոլորին փրկարարական աշխատանքների մեջ ներգրավելու համար՝ յուրաքանչյուրին հանձնարարելով կոնկրետ տեղամաս:

Եթե, այնուամենայնիվ, խուճապը համակել է զգալի թվով մարդկանց, այդ ժամանակ ինչպե՞ս վարվել: Նման դեպքերում անհրաժեշտ է նրանց բաժանել ավելի փոքր խմբերի, որոնցից յուրաքանչյուրին սանձելը զգալիորեն դյուրին կլինի:

Մի կարևոր հանգամանք ևս. դա տեղական վարչակազմի (ադմինիստրացիայի) բոլոր կարգի ղեկավարների, պատգամավորների և մյուս հայտնի ու հարգարժան մարդկանց շփումն է այն մարզի, համայնքի, քաղաքի բնակչության հետ, որտեղ տեղի է ունեցել տարերային աղետը կամ վթարը:

Լրատվամիջոցների հետ հարաբերություններ

Ինչ է անհրաժեշտ ՁԼՍ-ների հետ արդյունավետ աշխատանքի համար

1. Լավ հարաբերություններ հաստատել լրատվամիջոցների առանցքային ներկայացուցիչների հետ, որոնք են.

- լրատվամիջոցների տնօրենները.
- գլխավոր խմբագիրները.
- լուրերի բաժինների տնօրենները.
- լուրերի բաժինների խմբագիրները.
- լրագրողները:

2. Պարզել, թե ինչպես կարող են լրատվամիջոցներն օգնել Ձեզ և Դուք ինչպես կարող եք օգնել նրանց.

- ապահովել լրատվամիջոցների ներկայացուցիչների մուտքը տեղեկատվության դաշտ.
- իրազեկ լինել ՁԼՍ-ների ներկայացուցիչների պահանջներին ու գործողություններին.
- բաց պահել կապի միջոցները ՁԼՍ-ների ներկայացուցիչների համար:

ՁԼՍ-ների կողմից լրատվությանը ներկայացվող պահանջները, աշխատանք ՁԼՍ-ների հետ

ՁԼՍ-ները կարող են ներկայացնել հետևյալ հարցադրումները.

- ի՞նչ է պատահել.
- ո՞վ է հայտնվել ազդեցության գոտում.
- ի՞նչ է դա նշանակում.
- ո՞րն է միջադեպի պատճառը՝ պայթյուն, հարձակում.
- ո՞րն է միջադեպի փաստացի վայրը.
- սկսվե՞լ են արդյոք որոնողական և փրկարարական աշխատանքները.
- կա՞ն վիրավորներ և մահացածներ.
- եթե կան մահացածներ, քանի՞սն են.
- եթե կան վիրավորներ, քանի՞սը, ի՞նչ տեսակի, որքանո՞վ է լուրջ.
- ի՞նչ վիճակում են նրանք.
- ինչ-որ մեկը պատասխանատվություն ստանձնե՞լ է.
- արդեն որոշվե՞լ է վնասի չափն ու արժեքը.

- ի՞նչ է ձեռնարկվել միջադեպից հետո՝ դրա կրկնությունը կանխարգելելու նպատակով.
- անվտանգության ի՞նչ միջոցներ են արդեն ձեռնարկվել.
- ի՞նչ է արվում անվտանգության միջոցառումները մեծացնելու համար.
- ինչու՞ դրանք նախապես չկային.
- մահացածների ինքնությունը հաստատվա՞ծ է:

Լրագրողների հետ շփվելու հիմնական կանոնները

- եղեք հասանելի
- Պետք չէ նախապատվություն տալ որևէ մեկ լրագրողի կամ լրատվամիջոցի
- Պարզեցրեք և կրկնեք
- Պետք չէ խոհերի մեջ ընկնել, ենթադրություններ անել կամ ստել
- Պետք չէ ասել «Սա մամուլի համար չէ»
- Լրագրողներին լավ վերաբերվեք

Երբ խոսում եք լրագրողների հետ. հիշեք՝

- ում հետ եք խոսում և ինչ ենթատեքստով է տվյալ միջադեպը մեկնաբանվելու.
- որքան կարևոր ու անհետաձգելի է հարցազրույցը.
- հարցրեք՝ արդյոք կարո՞ղ է էլի անհրաժեշտ լինեք լրագրողին.
- ստուգեք փաստերը:

ՁԼՄ-ների հետ խոսելուց առաջ ինքներդ ձեզ սովեք հետևյալ հարցերը.

- կարո՞ղ եք պատասխանել՝ ո՞վ, ի՞նչ, ե՞րբ, որտե՞ղ, ինչու՞, ինչ-պե՞ս հարցերին.
- միջադեպի այս փուլում ի՞նչ տիպի մարդկային զգացմունքների հետ գործ ունեք.
- եթե կան վիրավորներ, արդյոք ազգականները տեղակացվա՞ծ են.
- ի՞նչ վիճակում են տուժածները.
- ի՞նչ ինֆորմացիա կարող եք տալ՝ առանց հետաքննությանը վնասելու.
- արդյոք որոշվե՞լ է գույքի վնասի գումարային չափը.
- արդյոք ուղերձներն ու տեղեկությունները լավ համակարգվա՞ծ են ներգրավված բոլոր գերատեսչությունների հետ.
- արդյոք բոլոր գերատեսչությունները խոսու՞մ են մեկ ձայնով.
- որո՞նք են վարքագծի կանոններն այն աշխատակիցների համար, որոնք ՁԼՄ-ներին կհանդիպեն փողոցում.

- Ի՞նչ տեղեկություններ կարող եք հաղորդել փրկարարական և վերականգնման աշխատանքների մասին.
- Նախկինում նմանատիպ միջադեպեր եղե՞լ են.
- որո՞նք են այն պատմությունները, որ դուք կցանկանայիք տեսնել նորություններում և որո՞նք չէիք ցանկանա:

Հարցեր՝ ՁԼՍ-ների հետ երկխոսությունը խթանելու համար

- Արդյոք տրվող ինֆորմացիայում ներկայացնու՞մ եք վատթարագույն սցենարը:
- Արդյոք ճշգրիտ գիտե՞ք, թե որը կարող է լինել վատթարագույն սցենարը:
- Արդյոք ՁԼՍ-ներին ասե՞լ եք այն ամենը, ինչ կարող էիք՝ առանց վնասելու հետաքննությանը:
- Արդյոք բավարա՞ր հետազոտություն եք արել՝ տեխնիկական հարցերի մասին մանրամասն խոսելու համար: Ո՞վ է ձեր փորձագետը:
- Իրականության ընկալում: Արդյոք ՁԼՍ-ները և լսարանը կհավատա՞ն, որ ներկայացնում եք մատչելի տեղեկություններ, որ դուք իսկապես հոգ եք տանում:
- ՁԼՍ-ները կմտածե՞ն, որ դուք փորձում եք քողարկել կամ թաքցնել փաստերը:
- ՁԼՍ-ների հետ ձեր հարաբերությունները նախկինում բացասակա՞ն են եղել: Եթե այդպես է, ապա մտածեք, թե ինչու: Ինչպե՞ս է հնարավոր բարելավել հարաբերությունները:
- ՁԼՍ-ները ձեզ դիտարկում են որպես դաշնակի՞ց, թե՞ հակառակորդ: Ինչպե՞ս եք տեսնում ՁԼՍ-ներին:

Ի՞նչ անել, երբ հայտնվում են լրագրողները

- Չսպառնալ
- Ուղեկցել լրագրողներին ձեր ընտրած վայրն այնպես, որ չխանգարեն գործողությունների ընթացքին
- Համագործակցել նրանց հետ՝ հանձնարարականների շրջանակում
- Անկեղծ լինել հարցերին պատասխանելիս
- Համոզվել, որ նրանք պաշտպանված են և անվտանգ վայրում

Հարցազրույց

Հարցազրույցի հաջողությունն անմիջականորեն կախված է ձեր պատրաստվածությունից, ձեր խոսքը ձևակերպելու ունակությունից

և հարցազրույցի ընթացքում վերահսկման աստիճանից: Մի մտածեք, թե հարցազրույցը մի խոսակցություն է, որ կարող էք «շտապ տալ»: Փոխարենը դիտարկեք դա որպես հետազոտություն, նախապատրաստություն և ջանասիրություն պահանջող գործ, նաև լավ ներկայանալու հնարավորություն:



Նախապատրաստվելով հարցազրույցի հիշեք.

- ո՞րն է այն ամենակարևոր տեղեկությունը, որը պետք է հաղորդեք.
- ի՞նչ էք ուզում և ի՞նչ չեք ուզում ասել.
- արդյո՞ք դուք հարցազրույց էք տալիս որպես ձեր կազմակերպության ներկայացուցիչ.
- պետք է կանխատեսեք հարցազրույցում տրվող հարցերն ու խնդիրները և պատրաստ լինեք կարճ, հիշվող, դրական ուղերձներով պատասխանել դրանց.
- հարցազրույցի ժամանակ կրկնեք ձեր ուղերձը նորից ու նորից, որպեսզի մեծացնեք լսարանի կողմից դրա ընկալումը:

Ինչ անել հարցազրույցի ժամանակ.

- լինել հանգիստ, վստահ և պրոֆեսիոնալ.
- մտածել, հետո միայն խոսել.
- խուսափել հապավումներից կամ տերմիններից, որոնք այնքան էլ ծանոթ չեն հասարակությանը.
- ասել այն, ինչն ուզում էք ասել.
- չզբաղվել պատասխանի գուշակությամբ, պարզել պատասխանը և տեղեկացնել լրագրողներին ավելի ուշ.
- խուսափել քաղաքական հարցերից կամ քննարկումներից.
- չտալ այնպիսի տեղեկատվություն, որի մասին չէիք ցանկանա, որ իմանան.
- չվիճել, լինել հաստատուն, բայց քաղաքավարի.
- եթե չգիտեք պատասխանը, անկեղծ ասել դա.

- չքննարկել գաղտնի տեղեկատվությունը.
- ձեռքի տակ ունենալ փաստեր, որոնք կօգնեն ձեզ ներկայացնելու կարևորագույն ուղերձները:

Արդյունավետ հարցազրույց

- Աշխատեք փաստերով - ենթադրություններ մի արեք
- Թեմայից մի շեղվեք
- Ասել «Առանց մեկնաբանության» նշանակում է ասել՝ «Ես թաքցնում եմ»
- Ուղղեք անճշտությունները
- Մի կրկնեք կեղծ կամ բացասական հարցերը

Յիմնական կանոններ

- Մի մեղադրեք ուրիշների
- Մնացեք ձեր փորձառնության ոլորտում
- Պաշտպանեք գրառումը, ուղղեք անճշտությունները
- Անհրաժեշտություն չկա վատ նորությունները «դասակարգել»
- Մնացեք անխռով

Ճակատագրական սխալներ

- Ստել
- Անպատրաստվածություն. պլանի բացակայություն և ուղերձներ կատարելու հմտության բացակայություն
- Ասվածի հաճախակի փոփոխում
- Երբ ոչ մի զեկուցող չկա կամ մեկից ավելի են
- Հակառակվել լրագրողներին աննշան սխալների համար

Խորհուրդներ հարցազրույց տվողին

- հարցազրույցի ընթացքում պետք է լինել բաց և ազնիվ
- լրջությամբ ընդունեք ցանկացած հարց
- հարցը լսեք ամբողջությամբ
- մտածեք մինչև պատասխանելը
- պատասխանեք հարցին՝ և ոչ ավելի
- անդրադարձեք այն ոլորտներին, որտեղ աշխատում եք և կոմպետենտ եք
- հենվեք փաստերի վրա և խուսափեք պատասխանել ենթադրվող հարցերի
- երբեք մի չարաշահեք
- անմիջապես անդրադարձեք հնչած անճշտություններին ու սխալներին և ուղղեք դրանք

- մի պատասխանեք ոչ ճշգրիտ կամ մոլորեցնող, ենթադրությունների վրա հիմնված հարցերին
- ուղղեք հարցում առկա անճշտությունները՝ մինչ դրան պատասխանելը
- օգտագործեք պարզ, ամենօրյա լեզու, խուսափեք ժարգոնից
- եթե չեք կարող կամ իրավասու չեք պատասխանել հարցին, բացատրեք՝ ինչու
- երբեք մի ասեք՝ «առանց մեկնաբանությունների»
- եղեք ընկերական
- երբեք մի վիճեք լրագրողի հետ

Մամուլի ասուլիս

Մամուլի ասուլիսների հաճախականությունը և ժամանակը կախված է ճգնաժամի բնույթից, դրա ինտենսիվությունից, տարածվածությունից և այլն:

Մամուլի ասուլիսը մի հնարավորություն է՝ պարզելու, թե ինչպես են ՁԼՄ-ները տեսնում ճգնաժամը, վերացնելու թյուրիմացությունները, ցուցադրելու կարեկցանք և հանդես գալու որպես ճգնաժամի վերաբերյալ ամբաղջական և թարմ տեղեկատվության աղբյուր:

Մինչ ասուլիսը պարզեք, թե ով է մասնակցելու: Ներգրավեք միայն նրանց, ովքեր ունեն ճգնաժամի մասին գիտելիքներ, ովքեր պատասխանատու են ռազմավարական որոշումների համար և դրանով իրավասու են իշխանությունների անունից հայտարարություններ անել: Մի ներգրավեք մեծ թվով մարդկանց:

Ընտրեք մեկ պատասխանատու և հաղորդակցության հմտություններ ունեցող մարդու, որը կղեկավարի մամուլի ասուլիսը: Հստակ որոշեք՝ երբ է սկսելու և երբ է ավարտվելու ասուլիսը:

Ասուլիսը սկսեք կարճ ներածական հայտարարությամբ, որտեղ ներկայացվում է, թե ինչ է տեղի ունեցել, ինչպես են արձագանքել իշխանությունները, ինչ որոշումներ են ընդունվել, ինչ ռեսուրսներ են տեղաբաշխվել և ինչ են կարևորում իշխանությունները տվյալ պահին: Այնուհետև ազատ դաշտ է բացվում հարցերի համար:

Ասուլիսից հետո պետք է ժամանակ հատկացվի առանձին հարցազրույցների համար, օրինակ՝ հեռուստաընկերությունների և ռադիոյի համար: Եթե ոլորտի պատասխանատուները հարցազրույցների ժամանակ չունեն, կարող եք կիրառել հետևյալ մոտեցումը. եթե ՁԼՄ-ները համաձայն են, կարելի է կազմակերպել մեկ հարցազրույց, տեսագրել այն, այնուհետև բաժանել բոլոր ՁԼՄ-ներին: Սակայն այս մոտեցումը պետք է ավելի շուտ բացառություն, այլ ոչ թե կանոն լինի: Փորձեք ժամանակ գտնել բոլոր լրատվամիջոցների համար:

Մածուկի ասուլիս. ինչ կարելի է և ինչը՝ ոչ

Ա. Տեղեկացրեք լրագրողներին տվյալ պահին վթարի վիճակի մասին.

- կրճատ բնութագրեք աղետի գոտու վիճակը.
- սկսեք ամենավերջին տեղեկատվությունից, իսկ հետո տրամադրեք ավելի վաղ իրադարձություններին վերաբերող լրատվությունը.
- տվեք իրավիճակի խոշորամասշտաբ նկարագիրը.
- հիշեք, որ մամուլը, որպես կանոն, հետաքրքրվում է «մարդկային» հոգսերով, այլ ոչ թե տեխնիկայով.
- իրավիճակը նկարագրեք տարրական դպրոցի մակարդակով (պարզագույն, պարզեցված և մատչելի).
- խուսափեք հապավումներից, իսկ տեխնիկական տերմիններ օգտագործեք հնարավորին չափ քիչ:

Բ. Պատասխանելով լրագրողների հարցերին.

- երբեք մի կրկնեք բացասական արտահայտություններ կամ մեղադրանքներ.
- խոսեք հակիրճ, բայց ստույգ.
- եթե պատասխանում եք «այո» կամ «ոչ», ապա ավելի մանրամասնորեն պարզաբանեք: Եթե որևէ բան չգիտեք, այդպես էլ ասեք: Հետագայում, հնարավորության դեպքում, փորձեք գտնել պատասխանը: Հետևեք, որպեսզի հետագա տեղեկատվությունը ժամանակին հասնի, և որ այն ստանան բոլոր լրագրողները.
- երբեք մի պատասխանեք՝ «առանց մեկնաբանությունների».
- հարկավոր չէ մանրամասն կանգ առնել տեխնիկական նկարագրի վրա: Հասցեագրեք այդ հարցերը տեխնիկական խորհրդատուին (եթե ներկա է): Մնացեք ընթացիկ իրավիճակի շրջանակներում: Հիշեցրեք լրագրողներին, որ տեխնիկական խորհրդատուին կարող են դիմել բրիֆինգների ընդմիջումներին.
- ներկայացրեք ճշմարտությունն այնպես, ինչպես այն կա.
- եթե հարցը չի վերաբերում ընթացիկ իրավիճակներին, լրագրողին սիրալիր ասացեք, որ այժմ կուզեիք պատասխանել այն հարցերին, որոնք վերաբերում են ներկա իրավիճակին: Սակայն, ավելի ուշ, զուցե հնարավորություն կընձեռեք պատասխանել մյուս հարցերին:

**Իրավական դաշտը
Արտակարգ իրավիճակներում գործածվող
հիմնական հասկացությունները**

**ԱՐՏԱԿԱՐԳ ԻՐԱՎԻՃԱԿՆԵՐՈՒՄ
ԲՆԱԿԱՂՈՒԹՅԱՆ ՊԱՇՏՊԱՆՈՒԹՅԱՆ ՄԱՍԻՆ ԴՅ ՕՐԵՆՔԻՑ**

Ընդունվել է 02.12.1998

Արտակարգ իրավիճակ՝ որոշակի տարածքում կամ օբյեկտում խոշոր վթարի, վտանգավոր բնական երևույթի, տեխնածին, տարերային կամ էկոլոգիական (բնապահպանական) աղետի, համաճարակի, անասնահամաճարակի (էպիզոոտիա), բույսերի և գյուղատնտեսական մշակաբույսերի լայնորեն տարածված վարակիչ հիվանդության (էպիֆիտոտիա), զենքի տեսակների կիրառման հետևանքով ստեղծված իրավիճակ, որը հանգեցնում է կամ կարող է հանգեցնել մարդկային զոհերի, մարդկանց առողջությանն ու շրջակա միջավայրին՝ զգալի վնասի, խոշոր նյութական կորուստների և մարդկանց կենսագործունեության բնականոն պայմանների խախտման:

Բնակչության պաշտպանություն՝ արտակարգ իրավիճակներում մարդկանց կյանքի և առողջության պաշտպանության, ինչպես նաև քաղաքացիների, պետության և այլ սեփականատերերի ունեցվածքի պահպանության նպատակով իրավական, կազմակերպական և ինժեներատեխնիկական միջոցառումներ:

Արտակարգ իրավիճակների կանխում՝ արտակարգ իրավիճակներ առաջացնող գործոնների կանխորոշում և վերացում:

Արտակարգ իրավիճակների հնարավոր հետևանքների նվազեցում՝ նախօրոք իրականացվող միջոցառումների համալիր՝ արտակարգ իրավիճակների ազդեցության հնարավոր մեղմացման համար:

Արտակարգ իրավիճակների հետևանքների վերացում՝ արտակարգ իրավիճակներում փրկարարական և անհետաձգելի վերականգնողական աշխատանքների կատարում՝ մարդկանց կյանքի ու գործունեության բնականոն պայմաններ ապահովելու համար:

Աղետի գոտի՝ արտակարգ իրավիճակների հետևանքով տուժած տարածք (բնակավայր, օբյեկտ) կամ տարածքի մի մաս:

Տարահանում՝ վտանգավոր տարածքից անվտանգ տարածք՝ մարդկանց, կենդանիների և նյութական արժեքների ժամանակավոր տեղափոխում և տեղաբաշխում:

Պատսպարում՝ արտակարգ իրավիճակներում զանգվածային ոչնչացման զենքի, ինչպես նաև ոչնչացման հատուկ միջոցների ազդեցությունից մարդկանց կյանքի ու գործունեության ժամանակավոր ապահովում՝ համապատասխան շինությունների տարածքում:

Անհատական պաշտպանություն՝ մարդկանց՝ ճառագայթային, թունավոր և մանրէաբանական նյութերից պաշտպանության միջոցներով ապահովում:

**ՓՐԿԱՐԱՐ ՈՒԺԵՐԻ ԵՎ ՓՐԿԱՐԱՐԻ
ԿԱՐԳԱՎԻՃԱԿԻ ՄԱՍԻՆ ՀՀ ՕՐԵՆՔԻՑ**

Ընդունվել է 25.05.2004

Արտակարգ իրավիճակի վայր՝ տարածք, օբյեկտ, ուր առաջացել է արտակարգ իրավիճակը:

Փրկարար՝ փրկարարական աշխատանքներ կատարելու համար նախապատրաստված և Հայաստանի Հանրապետության օրենսդրությամբ սահմանված կարգով որակավորված ֆիզիկական անձ:

Փրկարար ուժեր՝ փրկարարական աշխատանքներ կատարելու համար նախատեսված, համապատասխան փրկարարական միջոցներով հագեցված, մասնագիտացված փրկարարներով համալրված կազմավորումներ:

Փրկարարական կազմավորումներ՝ փրկարարական և անհետաձգելի վթարավերականգնողական աշխատանքների կատարման նպատակով պետական կառավարման մարմինների, համայնքների և կազմակերպությունների կազմում ստեղծված մշտական պատրաստության ստորաբաժանումներ, ինչպես նաև իրավաբանական անձի կարգավիճակ ունեցող կազմակերպություններ՝ համալրված փրկարարներով, փրկարարների գործունեությունն ապահովող անձանցով և փրկարարական միջոցներով:

Փրկարարական ծառայություն՝ արտակարգ իրավիճակներում բնակչության պաշտպանության և քաղաքացիական պաշտպանության բնագավառի պետական կառավարման լիազոր մարմնի համակարգում փրկարարի պաշտոնի նշանակված անձի մասնագիտական գործունեություն:

Փրկարարական միջոցներ՝ փրկարարական և անհետաձգելի վթարավերականգնողական աշխատանքների կատարման ու դրանց ղեկավարման համար նախապատրաստված տեխնիկական, գիտատեխնիկական միջոցներ և մտավոր գործունեության արդյունքներ, գույք, հանդերձանք, նյութեր, սարքավորումներ:

**ՀՀ ՕՐԵՆՔԸ ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՓՐԿԱՐԱՐ
ՃԱՌԱՅՈՒԹՅԱՆ ՄԱՍԻՆ**

Ընդունվել է 08.07.2005

Հատուկ փրկարարական ջրկատ՝ առանձին բարդության փրկարարական աշխատանքների կատարման համար մասնագիտացված ստորաբաժանում:

Հատուկ հրշեջ ջրկատ՝ առանձին բարդության հրդեհաշիջման աշխատանքների կատարման համար մասնագիտացված ստորաբաժանում:

Հրշեջ-փրկարարական ջրկատ՝ փրկարարական և հրդեհաշիջման աշխատանքների համար նախատեսված ստորաբաժանում:

ա) **Հրդեհային անվտանգություն**՝ հրդեհներից անձի, գույքի, հասարակության և պետության պաշտպանվածությունը:

բ) **Հրդեհ**՝ չվերահսկվող այրում, որը բարոյական, ֆիզիկական, գույքային վնաս է հասցնում անձին, հասարակության և պետության շահերին, վտանգում է մարդու առողջությունը և կյանքը:

գ) **Հրդեհային անվտանգության պահանջներ**՝ Հայաստանի Հանրապետության օրենքներով և այլ իրավական ակտերով սահմանված՝ հրդեհային անվտանգության ապահովման ուղղությամբ սոցիալական և տեխնիկական բնույթի հատուկ պայմաններ:

դ) **Հրդեհաշիջման (հրդեհի մարման) հետ կապված վթարային-փրկարարական աշխատանքներ**՝ հրդեհի ժամանակ մարդկանց, գույքը փրկելու, տուժողներին առաջին բժշկական օգնություն ցույց տալու ուղղությամբ հրդեհային պահպանության մարտական գործողություններ:

ե) **Հրդեհային պահպանություն**՝ հրդեհների կանխարգելման, հրդեհաշիջման, ինչպես նաև դրանց հետ կապված վթարային-փրկարարական աշխատանքներ անցկացնելու նպատակով սահմանված կարգով ստեղծված պետական կառավարման և տեղական ինքնակառավարման մարմինների, կազմակերպությունների ուժերի և միջոցների, այդ թվում՝ հակահրդեհային միջոցների ամբողջությունը:

զ) **Հրդեհային անվտանգության միջոցներ**՝ հրդեհային անվտանգության ապահովմանը, այդ թվում՝ հրդեհային անվտանգության նորմատիվ փաստաթղթերի պահանջների կատարմանն ուղղված գործողություններ:

է) **Հրդեհատեխնիկական արտադրանք**՝ հրդեհային անվտանգության ապահովման համար նախատեսված հատուկ տեխնիկական, գիտատեխնիկական և մտավոր արտադրանք, այդ թվում՝ հրդեհային տեխնիկա և սարքավորում, հրդեհային հանդերձանք, կրակմարիչ, հրապահպան և հրակայուն նյութեր, հատուկ կապի և կառավարման միջոցներ, համակարգչային ծրագրեր, տեղեկությունների բանկ, ինչպես նաև հրդեհների կանխարգելման և հրդեհաշիջման այլ միջոցներ:

ը) **Հրդեհային անվտանգության ապահովման համակարգ**՝ հրդեհների դեմ պայքարի համար նախատեսված ուժերի և միջոցների, ինչպես նաև իրավական, կազմակերպական, տնտեսական, սոցիալական և գիտատեխնիկական միջոցառումների ամբողջությունը:

Քաղաքացիական պաշտպանությունը` միջոցառումների համակարգ՝ ուղղված բնակչության և նյութական արժեքների պաշտպանությանը կամ պաշտպանության նախապատրաստմանը Հայաստանի Հանրապետության վրա զինված հարձակման, դրա անմիջական վտանգի առկայության կամ Հայաստանի Հանրապետության Ազգային ժողովի կողմից պատերազմ հայտարարվելու դեպքում:

Քաղաքացիական պաշտպանության խմբին դասվող տարածք` բնակավայր, հատուկ, կարևորագույն ու պատմամշակութային նշանակության օբյեկտներ ընդգրկող տարածք:

Հատուկ, կարևորագույն նշանակության օբյեկտներ` պետական և ռազմավարական նշանակության, բարձր վտանգավորություն ունեցող ու բնակչության կենսագործունեությունն ապահովող օբյեկտներ:

Քաղաքացիական պաշտպանության ծառայություններ` պետական կառավարման և տեղական ինքնակառավարման մարմիններում, կազմակերպություններում իրենց իրավասության սահմաններում քաղաքացիական պաշտպանության միջոցառումների իրականացումն ապահովելու համար ստեղծված ծառայություններ:

Քաղաքացիական պաշտպանության կազմավորումներ` համայնքներում, կազմակերպություններում ստեղծվող կազմավորումներ, որոնք հանդերձավորված են փրկարարական և անհետաձգելի վթարավերականգնողական աշխատանքների համար նախատեսված տեխնիկայով, հանդերձանքով, գույքով ու նախատեսված են իրականացնելու քաղաքացիական պաշտպանության միջոցառումներ և չեն մտնում Հայաստանի Հանրապետության զինված ուժերի և այլ զորքերի կազմի մեջ:

Անհետաձգելի վթարավերականգնողական աշխատանքներ` առաջնահերթ աշխատանքներ՝ ուղղված մարդկանց կյանքին և առողջությանն սպառնացող այնպիսի գործոնների ազդեցության վտանգի վերացմանը, որոնք խոչընդոտում են մարդկանց որոնելուն և փրկելուն, ինչպես նաև շենքերի, շինությունների ամրացմանը կամ փլմանը, հեղուկ վառելիքի, գազի, էլեկտրաէներգիայի և ջրի աղբյուրների վթարային անջատմանը, բնակչության ու փրկարարների կենսաապահովման առաջնահերթ օբյեկտները ժամանակավոր սխեմաներով վերականգնմանը, վերանորոգմանը և տարածքի սանիտարական մաքրմանը:

ԱՐԱՋԻՆ ՕԳՆՈՒԹՅՈՒՆ



Մեզանից ոչ մեկը, ցավոք, ապահովագրված չէ դժբախտ պատահարներից, աղետներից, իսկ արտակարգ իրավիճակներում գործելու համար բավարար չէ միայն օգնության հասնելու բարի կամքը, ինչով, համոզված ենք, օժտված եք բոլորդ: Պետք է պատրաստ լինել նաև իմացությամբ: Իսկ արդյոք մենք ունե՞մք բավարար գիտելիքներ արտակարգ իրավիճակներում գործելու համար: Դժբախտ պատահարների դեպքում ցանկացած մասնագիտական օգնության հասնելու համար ժամանակ է անհրաժեշտ: Բայց երբեմն տուժածի կյանքը փրկելու համար կարող է լինել ընդամենը մի քանի րոպե եւ հնարավոր է, որ տուժածի կողքին Ձեզանից բացի ոչ ոք չլինի: Հիշե՛ք՝ Ձեր հմուտ գործողություններով դուք կարող եք կյանքեր փրկել: Առաջին օգնության գիտելիքները կօգնեն Ձեզ արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվելու, ճիշտ որոշում ընդունելու եւ իրադրությանը համապատասխան օգնության քայլեր ձեռնարկելու:

Առաջին օգնություն

Առաջին օգնությունն արտակարգ իրավիճակում ձեռնարկվող գործողությունների համակարգ է, որի խնդիրն է օգնել տուժածին կամ տուժածներին մինչեւ մասնագիտական օգնության ժամանակը: Պատահարների դեպքում տուժածին առաջին օգնություն ցուցաբերելու նպատակներն են.

- պահպանել տուժածի կյանքը.
- կանխել տուժածի վիճակի վատթարացումը.
- նպաստել տուժածի վիճակի բարելավմանը.
- պաշտպանել անօգնական տուժածին:

Մենք բոլորս սովոր ենք մեզ շրջապատող երեւույթներին ու իրավիճակներին: Սովորական իրականությունից շեղումը շատ հաճախ լինում է արտակարգ իրավիճակի առաջին նշանը: Սակայն երբեմն

դժվար է կողմնորոշվել եւ իրադրությունը բնորոշել որպէս պատահար: Իմանալով արտակարգ իրավիճակներին բնորոշ նշանները՝ դուք հեշտությամբ կարող եք ճանաչել դրանք ու համապատասխան գործել: Այդ նշաններից են տարօրինակ տեսարանները, օրինակ՝ ճանապարհից անբնական շեղված ավտոմեքենան, հավաքված մարդիկ, արտասովոր ձայները, հոտերը եւ այլն: Արտակարգ իրավիճակներուն հաճախ լինում են տուժածներ, եւ առաջանում է առաջին օգնություն ցուցաբերելու անհրաժեշտություն:

Առաջին օգնությանը ցուցաբերելուն խանգարող հանգամանքներ

Երբեմն մարդիկ դժբախտ պատահարի ժամանակ խուսափում են որեւէ գործողության դիմելուց: Կան հանգամանքներ, որոնք խանգարում են մարդկանց ցուցաբերել առաջին օգնություն, նրանք վարանում են, տատանվում եւ գործողություններ չեն ձեռնարկում:

1. Նախ պետք է նշել առաջին օգնություն ցուցաբերելու գիտելիքների բացակայությունը եւ սխալվելու վախը:

Դժբախտ պատահարի ժամանակ հնարավոր է, որ չիմանաք ինչ անել կամ վախենաք սխալվել եւ էլ ավելի վատացնել տուժածի վիճակը: Եթե նման դեպքերում երկմտում եք, թե ինչպէս գործել, ավելի լավ է ահազանգեք շտապօգնություն: Եթե դեպքի վայրում կան օգնություն ցուցաբերող մասնագետներ, կատարեք նրանց իրահանգները: Հիշեք, ոչինչ չանելն ավելի վատ է:

2. Մեզնից շատերին կարող են շփոթեցնել անծանոթ մարդիկ, որոնք հաճախ խմբվում են դեպքի վայրում: Չէ՞ որ ոչ բոլորը կարող են անկաշկանդ գործել ցանկացած իրավիճակում: Նման դեպքերում նոտեցեք, ներկայացեք, ասեք, թե ինչ եք պատրաստվում անել: Հավատացեք, որ դրանից հետո ներկաներից շատերը կդառնան ձեր օգնականները: Դուք կարող եք նրանց ուղարկել ահազանգելու, օգնության համար անհրաժեշտ նյութեր բերելու եւ այլն:

3. Օգնություն ցուցաբերելիս շատերին կարող է խանգարել տուժածի վնասվածքի բնույթը: Արյունը, փսխուքը, պատառոտված կամ այրված մաշկը կարող են վանել գրեթե յուրաքանչյուրին: Նման դեպքերում, մինչեւ տուժածին օգնելը, մի պահ շրջվեք եւ մի քանի անգամ խորը շունչ քա-



չէք եւ կրկին փորձեք օգնություն ցուցաբերել: Եթէ վնասվածքի կամ հիվանդության բնույթը վանում է ձեզ այնքան, որ ի վիճակի չէք մոտենալ նրան, ապա փորձեք օգնությունը կազմակերպել՝ ներկաներից ավելի համարձակին հրահանգներ տալով:

4. Շատ մարդիկ խուսափում են առաջին օգնություն ցուցաբերել՝ վախենալով վարակվելուց: Շատերը հատկապես վախենում են վարակիչ հիվանդություններից՝ ՄԻԱՎ, ՁԻԱՅ-ից: Իհարկե, վարակվելու վտանգ կա, սակայն այն շատ ավելի փոքր է, քան ենթադրում եք: Ստորեւ բերված տարրական կանոններին հետեւելը գրեթե անհնարին է դարձնում այդ հիվանդությամբ վարակվելը:
 - Լվացեք ձեռքերն օճառով եւ ջրով օգնություն ցուցաբերելուց առաջ եւ հետո:
 - Խուսափեք արյան կամ մարմնի այլ հեղուկների հետ անմիջական շփումից:
 - Աշխատեք օգնություն ցուցաբերել ռետինե ձեռնոցներով:

Բացի թվարկածը՝ ամեն ոք կարող է ունենալ իրեն յուրահատուկ խանգարող հանգամանք: Նման հարցերի մասին նախապես մտածելը, ինքներդ ձեզ զանազան պատահարների դեպքում գործելուն մտովի նախապատրաստելը հնարավորություն կտան ավելի լավ կողմնորոշվելու եւ դժբախտ պատահարի դեպքում ճիշտ գործելու:

Հիշե՛ք, տուժածների մեծամասնությունը փրկվում է պատահարի պահին դեպքի վայրում գտնվող անձանց առաջին օգնության հմուտ գործողությունների շնորհիվ:

Տուժածի համաձայնությունն իրեն օգնություն ցուցաբերելու համար

Դժբախտ պատահարի արդյունքում տուժածը կարող է լինել նյարդային, գրգռված եւ անհանգիստ վիճակում: Նա կարող է բա-



ցասաբար վերաբերվել օգնություն ցուցաբերող անձանց, որը, թերևս, էլ ավելի կծանրացնի տուժածի վիճակը: Նա իրավունք ունի մերժելու կամ ընդունելու օգնությունը: Տուժածի համաձայնությունը ստանալու համար պետք է հայտնել նրան, թե ո՞վ եք դուք, ի՞նչ գիտելիքներ ունեք առաջին օգնություն ցուցաբերելու համար եւ ի՞նչ եք պատրաստվում անել: Ապա, եթե դեմ չէ, գործի անցեք:

Երբ մոտենում եք տուժածին, աշխատեք գրավել այնպիսի դիրք, որ նա ձեզ տեսնի: Խոսեք հանգիստ, վստահ: Եթե տուժածը ձեզ թշնամաբար է վերաբերվում, մնացեք հանգիստ եւ փորձեք նրան բացատրել, որ պարզապես ցանկանում եք օգնել իրեն: Սակայն, եթե տուժածը թշնամական վերաբերմունքը չի փոխում, մի վիճեք նրա հետ եւ մի փորձեք ստիպելով օգնություն ցուցաբերել: Նրա ընկերը կամ ընտանիքի անդամը կարող են հանգստացնել նրան եւ համոզել, որ նա ընդունի ձեր օգնությունը: Հիշեք, առանց տուժածի համաձայնության չեք կարող նրան օգնել: Նման իրավիճակում ահազանգեք եւ հետևեք դեպքերի հետագա ընթացքին՝ հնարավոր վտանգը կանխելու նպատակով:

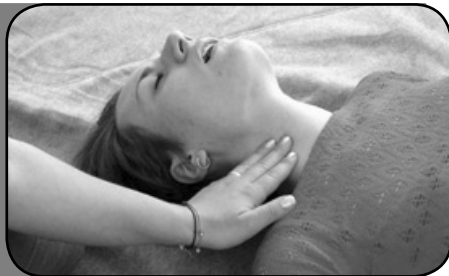
Եթե տուժածը երեխա է, ապա նրան օգնություն ցուցաբերելու համաձայնությունը պետք է ստանալ երեխային ուղեկցող չափահասից: Համաձայնություն ստանալը պարտադիր չէ, եթե տուժածը՝

- անգիտակից է.
- հիվանդության կամ վնասվածքի պատճառով ի վիճակի չէ պատասխանելու.
- երեխա է՝ առանց չափահաս ուղեկցողի:

Խուսափեք տուժածից թույլտվությունը ստանալու խիստ պաշտոնական ոճից. դա կարող է նրան անհասկանալի լինել: Ինքներդ կողմնորոշվեք յուրաքանչյուր դժբախտ պատահարի դեպքում տուժածից թույլտվություն ստանալու հարցում, սակայն միշտ անհրաժեշտ է խոսել տուժածի հետ եւ բացատրել, թե ինչ եք պատրաստվում անել:



ՏՈՒԺԱԾԻ ՋՆՆՈՒՄ



Յուրաքանչյուր արտակարգ իրավիճակում տուժածին արդյունավետ օգնություն ցուցաբերելու համար անհրաժեշտ է պարզել, թե նա ինչ վնասվածքներ ունի եւ ինչ վիճակում է, այսինքն՝ անհրաժեշտ է կատարել տուժածի զննում:

Տուժածին զննելիս առաջին հերթին պետք է ստուգել կենսական կարեւոր համակարգերի գործունեությունը, այսինքն՝ գիտակցությունը, շնչուղիների անցանելիությունը եւ շնչառությունը, անոթազարկը եւ ուժեղ արյունահոսության առկայությունը: Այս զննումն անվանում ենք առաջնային, որի ժամանակ պարզվում են կյանքին անմիջական վտանգ սպառնացող իրավիճակները:

Նախ անհրաժեշտ է հնարավորին չափ շուտ հայտնաբերել եւ դադարեցնել ուժեղ արյունահոսությունը: Ուժեղ արյունահոսության առկայությունը պարզելու համար ուշադիր զննեք տուժածին ոտքից գլուխ: Սովորաբար այն ակնհայտորեն երեւում է շիթով բխող արյան, գոյացած արյան լճակի տեսքով: Այնուհետեւ ստուգեք տուժածի գիտակցությունը: Այդ նպատակով զգուշորեն բռնեք տուժածի ձեռքը, ցնցեք նրա ուսը: Խոսեք նրա հետ, տվեք պարզ հարցեր եւ հրահանգներ. «դու ինձ լսո՞ւմ ես, եթե լսում ես, աչքերդ բացիր, ձեռքս սեղմիր, որեւէ նշան տուր»: Եթե տուժածը ոչ մի կերպ չի արձագանքում, նշանակում է՝ նա գիտակցություն չունի: Անգիտակից վիճակում տուժածի մկանները, այդ թվում նաեւ լեզուն, թուլանում են: Եթե տուժածը պառկած է մեջքի վրա, նրա լեզուն հետ է գնում դեպի ըմպան փակելով շնչուղիները: Ժողովրդի մեջ ընդունված է այն կարծիքը, որ գիտակցությունը կորցրած տուժածի լեզուն կուլ է գնում: Եվ նարդիկ փորձում են տարբեր կերպ բացել տուժածի բերանը, լեզուն բռնել՝ վնասելով տուժածին: Մի՛ արեք նման բան: Կարելի՛ ավելի հեշտ ու անվնաս օգնություն ցույց տալ:

Շնչուղիների բացում կատարելու համար ձեր մի ձեռքը դրեք տուժածի ճակատին, իսկ մյուս ձեռքով բռնելով կզակից՝ գլուխը զգուշությամբ հետ տարեք, կզակը բարձրացրեք: Այս գործողության շնորհիվ լեզուն ազատում է շնչուղիների մուտքը: Բութ մատը տեղադրեք

ստորին շրթունքից ներքև եւ զգուշորեն բացեք տուժածի բերանը: Անհրաժեշտության դեպքում անձեռոցիկով կամ թաշկինակով մաքրեք տուժածի բերանում կուտակված լորձը, հեղուկները եւ այլն: Անչափահասների դեպքում գլուխը պետք է ավելի քիչ հետ տանել, իսկ ծծկերների մոտ բարձրացնել միայն կզակը: Ծնչուղիները բացելուց հետո, առանց գլխի դիրքը փոխելու ստուգեք տուժածի շնչառությունը: Սոտեցրեք ձեր ականջը տուժածի բերանին, հայացքն ուղղեք նրա կրծքավանդակին եւ որովայնին: Փորձեք տեսնել, լսել եւ այտով զգալ շնչառությունը 5-10 վայրկյանի ընթացքում: Տուժածի զննման մյուս քայլն անոթազարկի ստուգումն է: Անգիտակից տուժածի անոթազարկը նպատակահարմար է շոշափել քնային զարկերակի վրա: Անոթազարկը ստուգելու համար 2 կամ 3 մատները (բացի բութ մատից) պարանոցի ամենաբարձր կետից սահեցրեք կողք՝ պարանոցի կողմնային մասում գտնվող ակոսի մեջ: Եթե մի կողմից անհնար է շոշափել անոթազարկը, փորձեք դա անել մյուս կողմից: Հիշեք, չի կարելի սեղմել 2 քնային զարկերակները միաժամանակ: Ծծկեր երեխաների անոթազարկը ստուգում են գաղտունի վրա կամ բազկի միջին մասում, ներսի կողմից:

Եթե մարդ կորցրել է գիտակցությունը...

Գիտակցության կորուստը մարդու կյանքին սպառնացող վիճակ է: Դրա պատճառ կարող են լինել բազմաթիվ վնասվածքներ եւ հիվանդություններ, ինչպես օրինակ՝ սրտի աշխատանքի խանգարումները, գլխուղեղի վնասվածքները, հանկարծահաս հիվանդագին վիճակները: Բացի այն, որ անգիտակից տուժածի բոլոր մկանները թուլանում են, եւ եթե նա մեջքի վրա է պառկած, լեզուն կարող է ետ գնալ ու փակել շնչուղիները, նրա մոտ բացակայում են նաեւ կլլման ու հագի ռեֆլեքսները: Դրա հետեւանքով փսխման զանգվածները, արյունը կամ այլ հեղուկներ կարող են խցանել շնչուղիները, ինչը շնչառությունը դադարելու պատճառ կարող է լինել: Գիտակցություն չունեցող, բայց շնչող տուժածին պետք է կողքի ապահովության դիրքի բերել: Պարզելով, որ մարդը չունի գիտակցություն, բայց շնչում է, առանց ժամանակ կորցնելու նրան շրջեք կողքի ապահովության դիրքի: Այն հնարավորություն է տալիս ապահովել շնչուղիների անցանելիությունը եւ բերանի խոռոչի պարունակության արտահոսքը: Այդ դիրքի բերելու համար տեղավորվեք տու-



ժածի մարմնին մոտ, ձեր կողմի ձեռքը բացեք նրա մարմնի նկատմամբ մոտավորապես ուղիղ անկյան տակ եւ բռնելով նրա՝ ձեզնից հեռու կողմի ուսից ու կոնքից՝ տուժածին համաչափ շրջեք դեպի ձեզ՝ կողքի: Վերելուն հայտնված ոտքը ծալեք եւ դրեք մյուս ոտքին:

Տուժածի շնչուղիների անցանելիության ապահովման նպատակով՝ բռնեք նրա ճակատից եւ կզակից, հետո գլուխը զգուշությամբ հետ տարեք՝ միաժամանակ դեմքը շրջելով դեպի ներքեւ, եւ բացեք նրա բերանը: Շրջելուց հետո տուժածը պետք է հենված լինի ծավված ոտքի եւ ուսի վրա: Տարբերություն չկա, թե որ կողմի վրա դուք կշրջեք տուժածին: Սակայն, եթե տուժածը հղի կին է, ապա նրան պետք է շրջել ձախ կողմի վրա: Տուժածի շնչուղիների անցանելիությունն ապահովելու համար գլուխը զգուշությամբ հետ տարեք՝ միաժամանակ դեմքը շրջելով դեպի ներքեւ: Բացեք նրա բերանը: Կողքի ապահովության դիրքի բերելիս զգուշ եղեք, հատուկ ուշադրություն դարձրեք գլխին եւ պարանոցին: Հնարավորության դեպքում տուժածին շրջեք առնվազն 2 հոգով, որոնցից մեկը պետք է պահի գլուխը: Կողքի ապահովության դիրքի բերելուց հետո՝ անհրաժեշտ է պահպանել տուժածի մարմնի նորմալ ջերմաստիճանը, որի համար կարելի է նրա վրա ծածկոց գցել: Գիտակցության բացակայությունը լուրջ իրավիճակ է, եւ յուրաքանչյուր դեպքում պետք է ահազանգել շտապ օգնություն: Մինչեւ մասնագիտական օգնության ժամանումը վերահսկեք տուժածի վիճակը՝ պարբերաբար ստուգելով նրա անոթազարկը, շնչառությունը եւ գիտակցությունը: Ինչպես արդեն ասվեց, անգիտակից տուժածի մոտ բացակայում են կլլման եւ հազի ռեֆլեքսները, այդ իսկ պատճառով չի կարելի անգիտակից տուժածին խմեցնել, կերակրել կամ նրա մոտ փսխում առաջացնել: Անոթազարկը ստուգելով՝ դուք կարող եք գաղափար կազմել սրտի աշխատանքի մասին: Փորձեք հաշվել անոթազարկի հաճախականությունը: Նորմալ վիճակում անոթազարկի հաճախությունը թոպեում հետեւյալն է՝



- Չափահաս՝ 60-85 զարկ
- Անչափահաս՝ 80-110 զարկ
- Ծճկեր՝ 120-140 զարկ

Շնչառությունը ստուգելու համար ձեռքը դրեք տուժածի որովայնին եւ հաշվեք շնչառական շարժումները: Նորմալ վիճակում անոթազարկի հաճախականությունը թուփում հետեւյալն է՝

Չափահաս՝ 14-18 շնչառական շարժում
Անչափահաս՝ 20-25 շնչառական շարժում
Ծծկեր՝ 40-60 շնչառական շարժում

Շնչառության եւ սրտի աշխատանքի՝ նորմայից շեղումները խոսում են տուժածի վիճակի փոփոխության մասին: Ուստի դրան

պետք է ուշադրություն դարձնել: Վերահսկման տվյալները գրանցեք եւ առաջնային ու երկրորդային զննման տեղեկությունները հանձնեք ժամանող շտապ օգնության անձնակազմին: Առաջնային զննում կատարելուց եւ անհրաժեշտության



դեպքում համապատասխան անհապաղ օգնություն ցուցաբերելուց հետո պետք է կատարել երկրորդային զննում՝ հայտնաբերելու համար տուժածի կյանքին անմիջական չսպառնացող վնասվածքները եւ վիճակները: Երկրորդային զննման քայլերն ավելի մանրամասն կքննարկենք հաջորդ համարներում:



Այսպիսով, անգիտակից տուժածին օգնելու համար պետք է նրան շրջել կողքի դիրքի եւ անընդհատ վերահսկել նրա վիճակը, մինչեւ շտապ օգնության ժամանումը:

ԳԻՏԱԿԻՑ ՏՈՒԺԱԾԻ ՋՆՆՈՒՄ



Շատ հաճախ համապատասխան օգնություն ցուցաբերելու համար անհրաժեշտ է լինում ավելի մանրամասն տեղեկություններ իմանալ տուժածի վիճակի մասին: Այդ տեղեկությունները կարող եք ստանալ հենց տուժածից, նրա բարեկամներից, ընկերներից եւ կամ պարզապես դեպքի ականատեսներից: Տուժածի զննումը կատարվում է երեք հիմնական եղանակով՝ հարցուփորձ, մանրակրկիտ զննում եւ վերահսկում:

Հարցուփորձ

Եթե տուժածն անծանոթ է, ներկայացեք եւ նրան առաջարկեք ձեր օգնությունը: Եթե տուժածը փոքր երեխա է, ձեր գործողությունները միշտ համաձայնեցրեք նրան ուղեկցող չափահասի հետ: Տուժածի հետ եղեք մեղմ եւ հոգատար: Համբերությամբ լսեք նրան: Հարցրեք տուժածի անունը եւ այդուհետ դիմեք նրան անունով. դա անմիջական մթնոլորտ կստեղծի: Խոսելիս գրավեք այնպիսի դիրք, որ տուժածը ձեզ տեսնի: Հարցուփորձի ժամանակ պարզեք, թե ինչ է զգում տուժածը եւ ինչ զանգատներ ունի:

Կան դեպքեր, երբ անհրաժեշտ է տուժածից ստանալ որոշ հարցերի պատասխաններ: Օրինակ՝ պարզեք՝ ունի արդյոք տուժածն ալերգիա որեւէ դեղամիջոցից, սննդից, միջատի խայթոցից կամ այլնից: Հնարավոր է, որ հենց ալերգիկ ռեակցիան էլ լինի տվյալ իրավիճակի պատճառը:

Եթե տուժածը տառապում է որեւէ հիվանդությամբ, ապա պարզեք՝ օգտագործում է արդյոք որեւէ դեղամիջոց: Եթե այո, ապա օգնեք ընդունել բժշկի նշանակած դեղերը:

Հարցրեք, թե վերջին անգամ երբ եւ ինչ է կերել կամ խմել տուժածը: Դրանով կպարզեք՝ նրա ծարավի կամ թուլության պատճառը կապված է արդյոք սնունդ կամ հեղուկներ ընդունելու հետ, թե՛ ոչ:

Ցավ

Ցավը ստիպում է մեզ ուշադրություն դարձնել հիվանդությանը կամ վնասվածքին: Երբեմն պատճառն ակնհայտ է, օրինակ՝ երբ

կտրում եք ձեր մատը: Այլ դեպքերում ցավի պատճառն ավելի դժվար է բացահայտել: Օրինակ՝ ցավը որովայնի շրջանում կարող է թվալ մարսողության խանգարման հետեւանք, բայց իրականում սրտանկանի ինֆարկտի նշան լինել: Որոշ դեպքերում ցավը վկայում է վիճակի լրջության մասին, իսկ այլ իրավիճակներում այն ինքնին առաջնային խնդիր է: Ցավի զգացողության արտահայտումը որոշ չափով կախված է տուժածի անհատական առանձնահատկություններից: Եթե տուժածը զանգատվում է ցավից, խնդրեք բնութագրել այն: Ցավը կարող է լինել այրող, ճնշող, սուր, բութ եւ այլն: Երբեք մի՛ անտեսեք ցավը կամ ենթադրեք, որ նրա պատճառն այնքան էլ լուրջ չէ:

Փորձեք մեղմել ցավը մինչեւ շտապօգնության ժամանումը: Երբեմն ցավը կարելի է մեղմել միայն տուժածին հանգստացնելով եւ նրան հարմար դիրքի բերելով:

Երբ տուժածը կենտրոնացած է միայն ցավի վրա, ապա այն ավելի սուր է զգում: Փորձեք նրան հնարավորին չափ շեղել, որի լավագույն միջոցն է նրա հետ խոսելը: Աշխատեք խոսել բնական եւ անբռնազբոս՝ տուժածին ներգրավելով խոսակցության մեջ: Եթե նա երեխա է, զբաղեցրեք նրան ցույց տալով որեւէ հետաքրքիր տեսարան, պատմելով հեքիաթ եւ այլն: Մի՛ շարունակեք, եթե զգում եք, որ այն, ինչ անում եք, հաճելի չէ տուժածին:



Մանրակրկիտ զննում

Տուժածի մարմինը կարելի է զննել նայելով, շոշափելով, կամ կարող եք խնդրել նրան շարժել մարմնի մասերը: Այդ ընթացքում ուշադրություն դարձրեք տուժածի դեմքի արտահայտությանը, ձայնին, մաշկի վիճակին: Տուժածի զննումը սկսեք գլխից: Ուշադրություն դարձրեք այտուցված կամ փոս ընկած մասերին: Մանրակրկիտ շոշափեք գլխի հատկապես մազածածկ շրջանը, քանի որ այդ մասում դժվար է նկատել վնասվածքները: Խնդրեք տուժածին գլուխը դանդաղ թեքել աջ եւ ձախ, շարժել ուսերը: Եթե շարժելիս տուժածը ցավ է զգում, անմիջապես դադարեցրեք այդ գործողությունը:

Կրծքավանդակը եւ որովայնը զննելիս առաջարկեք տուժածին խորը ներշնչել եւ արտաշնչել: Հարցրեք, կան արդյոք ցավեր կրծքավանդակի կամ որովայնի շրջանում, թե՛ ոչ:

Այնուհետեւ շոշափեք յուրաքանչյուր վերջույթն առանձին: Խնդրեք տուժածին շարժել սկզբում ձեռքի մատները, ապա դաստակը, արմուկը, ուսը: Նույն հերթականությամբ զննեք նաեւ ստորին վերջույթները:

Վերահսկում

Այնպիսի կարելոր նշաններ, ինչպիսիք են տուժածի գիտակցության խանգարումները, շնչառության, անոթազարկի փոփոխությունները, կարելոր տեղեկություններ են տալիս տուժածի վիճակի մասին: Մաշկի վիճակի փոփոխությունները նույնպես կարող են ձեռք որոշակի տեղեկություններ տալ տուժածի վիճակի մասին:

Գիտակցություն

Գիտակցության մակարդակը պարզելու համար տուժածին տվեք պարզ հարցեր: Գիտակցության խանգարումների մասին կարող են վկայել տուժածի խոսքի, հիշողության, լսողության, տեսողության խանգարումները, տարածության եւ ժամանակի կողմնորոշման խանգարումները եւ այլն:

Մաշկ

Մաշկը կարող է դառնալ գունատ, կարմրած, կապտավուն եւ այլն: Մաշկի գույնի փոփոխություններն ավելի հեշտ կարող եք հայտնաբերել տուժածի շրթունքների շրջանում: Մաշկի ջերմաստիճանը կարելի է որոշել ձեռքի ակոսով տուժածի մաշկի ջերմությունը զգալով եւ համեմատելով ձեր մաշկի ջերմաստիճանի հետ: Մաշկը կարող է լինել սովորականից չոր, խոնավ կամ առատ քրտնարտադրության հետեւանքով՝ քաց:

Շնչառություն եւ անոթազարկ

Նորմալ վիճակում մարդու շնչառությունը համաչափ է, անաղմուկ եւ հանգիստ: Չափահաս մարդկանց եւ ութ տարեկանից բարձր երեխաների շնչառության հաճախությունը սովորաբար կազմում է ըստ էության 14-18 շնչառական շարժում: Երեխաների շնչառությունն ավելի արագ է: Տուժածի շնչառությունը կարող է դառնալ աղմկոտ, մակերեսային կամ խորը, արագանալ կամ դանդաղել: Աշխատեք տեսնել եւ լսել շնչառության յուրաքանչյուր փոփոխություն:

Իսկ հիմա անդրադառնանք անոթազարկի փոփոխություններին: Առողջ սիրտն աշխատում է կանոնավոր եւ համաչափ: Հանգիստ վիճակում չափահաս մարդկանց սրտի կծկումների հաճախականությունը կազմում է ըստ էության 60-80 զարկ: Ութ տարեկանից փոքր երեխաների սիրտը ըստ էության ավելի արագ է կծկվում, իսկ ծծկեր երեխայի մոտ լինում է 120: Գիտակից տուժածի մոտ անոթազարկի փոփոխությունները կարող եք զգալ՝ շոշափելով այն տուժածի ճաճանչային զարկերակի վրա: Անոթազարկը կարող է լինել անկանոն, թույլ կամ դժվար շոշափվող: Այն կարող է լինել չափազանց արագ կամ դանդաղ:

Հնարավոր է, որ տուժածի վնասված կողմի վրա անոթազարկը չշոշափվի: Այդ դեպքում շոշափեք այն հակառակ կողմի վրա:

ՇՆՉԱՌՈՒԹՅԱՆ ԽԱՆՔԱՐՈՒՄՆԵՐ



Մարդու մարմնի նորմալ կենսագործունեության համար անհրաժեշտ է թթվածնի անընդհատ մատակարարում: Շնչառական համակարգը շնչառության միջոցով մարմինն ապահովում է թթվածնի անհրաժեշտ քանակով եւ հեռացնում ածխաթթու գազը:

Շնչառությունը կատարվում է շնչառական, սրտանոթային, նյարդային եւ հենաշարժիչ համակարգերի համատեղ գործունեության շնորհիվ: Այս համակարգերից յուրաքանչյուրի գործունեության խաթարումը, որը լինում է որոշ վնասվածքների եւ հիվանդությունների դեպքում, կարող է բերել շնչառության խանգարումների եւ դժվարացնել շնչառությունը: Իսկ շնչառության խանգարումները շատ հաճախ կյանքին անմիջական վտանգ են սպառնում, քանի որ խախտվում է թթվածնի մատակարարումը հյուսվածքներին, մասնավորապես դա խիստ է անդրադառնում նյարդային համակարգի գործունեության վրա: Շնչառության խանգարման արագ հայտնաբերումն ու ժամանակին ցուցաբերած առաջին օգնությունը կարող են թեթևացնել տուժածի վիճակը եւ կանխել հետագա բարդությունները:

Ինչպե՞ս ճանաչել

Սովորաբար մարդը շնչում է հանգիստ եւ ազատ, առանց որևէ դժվարության: Շնչառության խանգարման դեպքում բավական է նայել մարդու դեմքին եւ ուշադրություն դարձնել նրա շնչառությանը եւ դուք կարող եք որոշել, որ նրա շնչառությունը դժվարացած է: Տուժածն այնպիսի տեսք է ունենում, ասես չի կարողանում շունչ քաշել կամ շնչահեղձ է լինում: Շնչառությունը կարող է սովորականից ավելի արագ, ավելի դանդաղ կամ անկանոն լինել, ավելի խորը կամ մակերեսային լինել: Տուժածի շնչառությունը կարող է աղմկոտ լինել, այսինքն՝ ուղեկցվել խզզոցներով, կլկոցով, խռխռոցով:

Շնչառության դժվարացման մասին վկայում է նաեւ մաշկի վիճակը, այն լինում է անսովոր խոնավ ու կարմրած, հետո՝ գունատ կամ կապտավուն: Տուժածը կարող է գլխապտույտ զգալ, գանգատվել կրծքավանդակի ցավից, ձեռքերի եւ ոտքերի թմրածությունից, ծակծկոցներից: Սովորաբար նա լինում է տագնապած, անհանգիստ կամ վախեցած:

Ի՞նչ անել

Ձանազան պատճառներից առաջացած դժվար շնչառության դեպքում պարտադիր չէ հստակ իմանալ պատճառը, քանի որ նման դեպքերում ձեր կողմից տուժածին ցուցաբերվող օգնության գործողությունները նույնն են: Երբ տուժածի մոտ դժվարացած շնչառության նշաններ եք հայտնաբերում, նախ ուշադիր զննեք շրջապատը եւ ապահովեք անվտանգությունը, քանի որ նրա վիճակի պատճառ կարող են հանդիսանալ թունավոր գազերը, որոնք հնարավոր է՝ դեռեւս առկա են դեպքի վայրում:



Անվտանգությունն ապահովելու համար օդափոխեք տարածքը՝ բացեք դուռը, պատուհանները, իսկ եթե անհնար է ապահովել անվտանգությունը, դուրս բերեք տուժածին այդ վտանգավոր տարածքից:

Շնչառական խանգարումների ժամանակ տուժածին ցուցաբերվող առաջին օգնության քայլերը բավական պարզ են, բայց դրանց չիմացությունը կարող է բերել նրա վիճակի վատացման:

Նստեցրեք տուժածին հարմար դիրքով, ցանկալի է՝ իրանով առաջ թեքված: Արձակեք սեղմող կապերը՝ օձիքը, վզնոցը, փողկապը, գոտին եւ այլն: Խորհուրդ տվեք նրան հնարավորին չափ քիչ շարժվել: Վստահություն ներշնչեք եւ հանգստացրեք տուժածին, մի թողեք որ հուզվի, հանգիստ վիճակը նույնպես նպաստում է շնչառության կարգավորմանը:

Ապահովեք թարմ օդի բավարար քանակ՝ բացեք պատուհանը կամ դուռը եւ խնդրեք այդ տարածքում գտնվող մարդկանց հեռանալ: Պարբերաբար վերահսկեք տուժածի շնչառության ու անոթազարկի վիճակը, գրանցեք տվյալները: Եթե տուժածն ունի բժշկի կողմից նշանակված դեղամիջոցներ, ապա օգնեք ընդունել դրանք:

Եթե տուժածը չունի դեղեր կամ դեղերը չեն օգնում ու շնչառությունը չի բարելավվում, ահազանգեք շտապ օգնություն:

Բրոնխիալ ասթմա

Հիմա եկեք անդրադառնանք շնչառական համակարգի բավական տարածված մի հիվանդության՝ բրոնխիալ ասթմային: Բրոնխիալ ասթման հիվանդություն է, որի դեպքում տարբեր պատճառներից պարբերաբար կարող են առաջանալ ծայրամասային շնչառական ուղիների մկանների կծկում, լորձաթաղանթի այտուց եւ առատ լորձարտադրություն, ինչի հետեւանքով դժվարանում է տուժածի

շնչառությունը, հատկապես՝ արտաշնչունը: Այս վիճակն անվանում են բրոնխիալ ասթմայի նոպա: Ասթմայի նոպայի առաջացմանը կարող են նպաստել տարբեր գործոններ, ինչպիսիք են՝ եղանակի փոփոխությունները, ֆիզիկական լարվածությունը, ալերգիկ ռեակցիաները, զգացմունքային սթրեսը, շնչառական ուղիների սուր վիրուսային հիվանդությունները, օրինակ՝ գրիպը:

Ինչպե՞ս ճանաչել ասթմայի նոպան

Նոպայի ժամանակ արտաշնչունը դժվարանում է, օդը, կարծես, «մնում է տուժածի թոքերում», առաջանում է շնչահեղձություն: Տուժածը հարկադրական դիրք է ընդունում՝ մարմնով առաջ թեքված, քանի որ այս դիրքում շնչելը նրա համար ավելի հեշտ է: Տուժածի շնչառությունը ուղեկցվում է չոր, խեղդող հազով, սուլող խզզոցներով: Մաշկը պատվում է սառը քրտինքով, գունատվում է եւ ստանում կապտավուն երանգ: Կրծքավանդակի եւ պարանոցի երակները արտահայտվում են: Չայնը դառնում է խռպոտ: Սովորաբար ասթմայով հիվանդները գտնվում են բժշկի հսկողության տակ ու գիտեն, թե ինչպես գործել մինչեւ նոպայի սկսվելը եւ նոպայի դեպքում: Հաճախ ասթմայով տառապողները դեղերի միջոցով կարողանում են կանխել նոպան կամ թեթևացնել նրա ընթացքը: Այդ դեղերը թուլացնում են շնչառական ուղիների մկանների կծկումը, լայնացնում են շնչուղիներն ու հեշտացնում շնչառությունը:

Ի՞նչ անել

Ասթմայի նոպայի մեջ գտնվող տուժածին հայտնաբերելիս պարզեք՝ նա ունի՞ արդյոք բժշկի կողմից մշանակված դեղեր եւ եթե այո, ապա օգնեք նրան ընդունել այդ դեղերը:

Օգնեք տուժածին ընդունել շնչառությունը հեշտացնող դիրք: Հիմնականում շնչառության դժվարություններ ունեցող տուժածներն իրենք փորձում են ընդունել ամենահարմար դիրքը: Կարելի է տուժածին նստեցնել՝ իրանը առաջ թեքած, արմունկներով սեղանին կամ ծնկներին հենված: Հանգստացրեք տուժածին: Վախը, լարվածությունը մեծացնում են թթվածնի պահանջը: Մնացեք տուժածի մոտ եւ քաջալերեք նրան: Խորհուրդ տվեք նրան հնարավորին չափ քիչ շարժվել, չխոսել, ինչը կնվազեցնի մարմնում թթվածնի պահանջը:



Սովորաբար դեղերի ընդունումից եւ առաջին օգնության մյուս նշված քայլերից հետո նույնպէս ավարտվում է: Հազը դառնում է թաց, ուղեկցվում է մածուցիկ, թափանցիկ, անգույն խորխի արտազատումով: Տուժածի շնչառությունն ու ընդհանուր վիճակը բարելավվում են: Հակառակ դեպքում, երբ ձեռնարկած քայլերը չեն հանգեցնում տուժածի վիճակի բարելավմանը կամ եթե դա տուժածի մոտ ասթմայի նույնիսկ առաջին դեպքն է, անմիջապէս ահազանգեք շտապ օգնություն:

Հեւոց

Հեւոցը բավական հաճախ հանդիպող շնչառական խանգարում է, որը հաճախ կարող է առաջանալ ֆիզիկական ծանրաբեռնվածությունից: Անգամ 3-4 հարկ արագ բարձրանալիս մարդը կարող է հեւալ: Ինքնին հեւոցը վտանգավոր չէ եւ երբեմն կարող է անցնել նաեւ առանց առանձնահատուկ օգնության, բայց այն կարող է լինել նաեւ վնասվածքի կամ հիվանդության արդյունք: Հեւոցի ժամանակ շնչառությունը արագացած է, մակերեսային, մարդն օդի պակաս է զգում, շնչահեղձ լինում, հնարավոր է՝ ունենա գլխապտույտ: Կարող են լինել վերջույթների մատների թմրածություն կամ ծակծկոցներ:



Ի՞նչ անել

Ինքներդ մնացեք հանգիստ ու փորձեք հանգստացնել տուժածին: Խորհուրդ տվեք նրան քիչ շարժվել:

Բարձրածայն հաշվեք տուժածի յուրաքանչյուր շնչառական շարժումը եւ աստիճանաբար դանդաղեցրեք հաշիվը: Տուժածը կփորձի ձեզ հետ կենտրոնանալ եւ աշխատել դանդաղեցնել շնչառությունը, նրա վիճակն արագ կբարելավվի:

Եթե հեւոցի պատճառը հուզմունքն է, խորհուրդ տվեք տուժածին շնչել ձեռքերի ափերի մեջ կամ եթե ձեռքի տակ կա թղթա տոպրակ՝ տոպրակի մեջ: Մինչեւ տոպրակը տալը բացատրեք տուժածին՝ ինչ էք պատրաստվում անել, եթե տուժածը վախենում կամ ընկճվում է տոպրակից, մի պահ հեռացրեք այն դեմքից, ապա նորից փորձեք առաջարկել շնչել տոպրակի մեջ:

Եթե հեւոցի պատճառը վնասվածք կամ հիվանդություն է, կամ այն չի անցնում ձեռնարկած միջոցներից, ահազանգեք շտապ օգնություն:

ԱՐՅՈՒՆԱ- ՀՈՍՈՒԹՅՈՒՆ



Առօրյա կյանքում շատ հաճախ են հանդիպում վնասվածքներ, որոնք ուղեկցվում են արյունահոսությամբ: Բարեբախտաբար արյունահոսությունները լինում են թույլ, հեշտ դադարեցվող եւ չեն պահանջում բժշկական միջամտություն: Բայց երբեմն արյունահոսության դադարեցման հասարակ քայլերի չիմացությունը մարդու կյանք է արժեցել:

Մարդու մարմինն առանց հետագա բարդությունների կարող է կորցնել մինչեւ 10 տոկոս արյուն: Չափահաս մարդու մոտ դա կազմում է մոտ 350-500մլ: Այս ծավալից ավելին կյանքի համար վտանգավոր է:

Արտաքին արյունահոսություն

Արտաքին արյունահոսությունն արյան արտահոսքն է մարմնից դուրս: Արյունահոսություն ունեցող տուժածը սովորաբար լինում է տագնապած, անհանգիստ, իսկ մեծ քանակով արյան կորստի դեպքում տուժածը լինում է թույլ, ունենում է գլխապտույտ: Նրա անոթազարկն արագանում է, դժվար է շոշափվում, հաճախանում է նաեւ շնչառությունը: Փոխվում են տուժածի մաշկի գույնն ու վիճակը՝ այն գունատվում է, դառնում սառը, կարող է կապտավուն երանգ ստանալ: Տուժածի տեսողությունը մթազնում է, նա ուժեղ ծարավ է զգում:

Ի՞նչ անել

Արյունահոսության դեպքում արյան տեսքը շատերին խուճապի է մատնում, եւ վերքը թվում է ավելի սարսափելի, քան կա իրականում: Խուճապի մի՛ ատնվեք. վախն ու հուզմունքը վատ օգնականներ են: Հանգստացրեք նաեւ տուժածին, շեղեք նրա ուշադրությունը:

Ուժեղ արյունահոսությունը դադարեցնելու համար առաջին հերթին ուղղակի ճնշում գործադրեք՝ ձեռքի ափով սեղմեք վերքը: Վերքի վրա տեղադրեք ստերիլ անձեռոցիկ կամ մաքուր գործվածքի կտոր, օրինակ՝ արդուկած թաշկինակ: Եթե անձեռոցիկը ներծծվում է արյունով, նոր անձեռոցիկ տեղադրեք առաջինի վրա եւ լրացուցիչ ճնշում գործադրեք: Չի կարելի վերքի վրայից հեռացնել արյունով ներծծված անձեռոցիկը: Դա կբերի մակարդուկի պոկվելուն, եւ

դադարած արյունահոսությունը կարող է վերսկսվել: Վիրակապեք վերքը փաթույթային վիրակապի (բինտ) օգնությամբ: Վիրակապի ծայրն ամրացնելու համար վերջույթի շուրջ մեկ լրիվ պտույտ կատարեք եւ շարունակեք վիրակապել՝ ամեն փաթույթով ծածկելով նախորդի 2/3-ը: Ամրացրեք կամ հանգուցեք վիրակապի ծայրը: Բարձրացրեք տուժածի վնասված մասը սրտի մակարդակից բարձր: Դա կնպաստի արյունահոսության նվազեցմանը:

Եթե արյունահոսությունը դեռ չի դադարել եւ վիրակապը ներծծվում է արյունով, ապա վերքի շրջանում տեղադրեք նոր անձեռոցիկ, բինտի գլանակ կամ այլ գործվածք եւ ճնշումով վիրակապեք: Այն ամրացրեք: Վիրակապը դնելուց հետո պարբերաբար ստուգեք արյան շրջանառությունը վիրակապից ներքեւ: Դրա համար սեղմեք եղունգը մինչեւ այն սպիտակի: Եթե եղունգը բաց թողնելուց հետո նրա գույնն արագ չի վերականգնվում, նշանակում է՝ վիրակապը չափից ավելի ծիգ է, եւ արյան շրջանառությունը խանգարված է: Արյան շրջանառության խանգարման մասին է վկայում նաեւ վիրակապված վերջույթում անոթազարկի բացակայությունը, մատների սառնությունը, մատները շարժելու անկարողությունը: Վիրակապված վերջույթի արյան շրջանառությունը միշտ համեմատեք առողջ կողմի հետ: Արյունահոսությունը դադարեցնելու նպատակով կարելի է ճնշում գործադրել սեղման կետերում:

Սեղման կետերը մարմնի վրա որոշակի հատվածներ են, որտեղ հնարավոր է հիմնական սնուցող զարկերակը սեղմել ոսկրին՝ դրանով իսկ խիստ նվազեցնելով մարմնի համապատասխան մասում արյունահոսությունը: Նկարում դուք տեսնում եք մի շարք սեղման կետեր, որոնց վրա ճնշում գործադրելով կարող եք համապատասխան մասում արյունահոսությունը դադարեցնել: Դրանք այն հատվածներն են, որտեղ դուք շոշափում եք անոթազարկը:

Գլխի շրջանում արյունահոսության դեպքում կարող եք սեղմել քնային զարկերակը, սակայն հիշեք, որ չի կարելի 2 քնային զարկերակները սեղմել միաժամանակ:

Վերին վերջույթի արյունահոսության դեպքում սեղմելով բազկի միջին մասը՝ դուք կարող եք փակել բազկային զարկերակը:

Ստորին վերջույթի ուժեղ արյունահոսության ժամանակ աճուկային մասում բռունցքով սեղմեք ազդրային զարկերակը:

Եթե տուժածը շատ արյուն է կորցրել կամ չէք կարողանում դադարեցնել արյունահոսությունը, ահազանգեք շտապ օգնություն:

Վարակի կանխարգելումը

Արյունահոսության դադարեցման ընթացքում վարակի ներթափանցումը կանխելու նպատակով խուսափեք արյան հետ անմիջա-

կան շփումից, հագեք մանրեագերծ (ստերիլ) ձեռնոցներ կամ օգտագործեք այլ պաշտպանիչ միջոցներ՝ օրինակ պոլիէթիլենե տոպրակ: Եթե տուժածն ի վիճակի է, խնդրեք նրան, որ ինքը սեղմի վերքը: Այն սեղմեք մանրեագերծ անձեռոցիկով կամ ձեռքի տակ եղած որեւէ մաքուր գործվածքով: Վերքը մշակելուց առաջ եւ հետո օճառով լվացեք ձեռքերը: Խուսափեք վերքին դիպչելուց:

Ներքին արյունահոսություն

Ներքին արյունահոսությունն արյան արտահոսքն է մարմնի ներքին տարածություններ: Ներքին արյունահոսություն առաջանում է կտրվածքների, ծանր վնասվածքների հետեւանքով (ավտովթար, բարձրությունից ընկնել եւ այլն), որոշ հիվանդությունների պատճառով (ստամոքսի խոց, հեմոֆիլիա): Որովայնի խոռոչում գտնվող օրգանները (փայծաղը կամ լյարդը) կարող են վնասվել եւ արյունահոսել իրանին հասցված բուֆ հարվածից: Ներքին արյունահոսության ժամանակ արյան կորստի ընդհանուր մշանների հետ մեկտեղ (թուլություն, գլխապտույտ, հաճախացած անոթազարկ, գունատություն) ենթադրվող ներքին արյունահոսության տեղում լինում է ցավ, հյուսվածքների պնդացում, այտուցվածություն, մաշկի գույնի փոփոխություն:

Ի՞նչ անել

Ներքին արյունահոսության դեպքում օգնություն ցուցաբերելիս հանգստացրեք տուժածին, պառկեցրեք: Խորհուրդ տվեք նրան չշարժվել:

Արյունահոսությունը նվազեցնելու եւ ցավը մեղմելու նպատակով՝ ենթադրվող ներքին արյունահոսության տեղում դրեք սառը թրջոց: Դուք արդեն գիտեք, որ արյան մեծ քանակի կորուստի դեպքում տուժածն ունենում է ծարավի ուժեղ զգացում: Սակայն ներքին արյունահոսության դեպքում տուժածին արգելվում է խմելու կամ ուտելու որեւէ բան տալ:

Անհապաղ ահազանգեք շտապ օգնություն:



ՃԱՆԱԳԱՐՅԱՅԻՆ ՊԱՏԱՀԱՐՆԵՐ



Մեր օրերում գրեթե ամեն օր կարելի է լսել ճանապարհատրանսպորտային պատահարների մասին կամ դրանց ականատեսը լինել: Այդ պատահարների հետեւանքով մահացության եւ հաշմանդանության տոկոսը շատ բարձր է:

Ի՞նչ անել

Անվտանգության ապահովում

Եթե ականատես եք ավտովթարի, եղեք շատ ուշադիր, քանի որ նման իրավիճակներում դեպքի վայրը հաճախ վտանգավոր է: Ավտովթարի դեպքում տարածքը կարող է լինել պայթուցավտանգ, կամ շարունակվող երթելեկության արդյունքում՝ առաջանալ նոր բախումներ: Եթե դուք մեքենայով եք, ապա կանգնեցրեք այն ապահով հեռավորության վրա: Եթե վթարը տեղի է ունեցել երթելեկելի վայրում, ապա մեքենաների հետագա բախման վտանգը կանխելու նպատակով, վթարից որոշ հեռավորության վրա, տեղադրեք նախագուշացնող նշաններ կամ շրջապատող անձանց խնդրեք փակել երթելեկությունը: Ներկաներից որեւէ մեկին ուղարկեք ահազանգելու: Արգելեք ծխել կամ կրակ վառել դեպքի վայրում, քանի որ դա կարող է հրդեհի կամ պայթյունի պատճառ դառնալ:

Մանրամասն զննեք դեպքի վայրը: Վտանգավոր նյութեր փոխադրող մեքենաների վրա լինում են հատուկ վահանակներ:

Նման մեքենաների վթարի դեպքում ահազանգի ժամանակ շտապօգնության կամ վթարային ծառայության հերթապահին մանրամասն տեղեկացրեք վահանակի վրա պատկերվածի եւ գրվածի մասին:

Օգնություն տուժածներին

Սոստենալով մեքենային առաջին հերթին անջատեք շարժիչը եւ քաշեք ձեռքի արգելակը: Համոզվելով, որ ավտովթարի վայրն անվտանգ է, տուժածին զննեք եւ օգնություն ցուցաբերեք մեքենայի մեջ, խուսափեք ավելորդ շարժումներից եւ անցանկալի տեղափոխությունից: Մեքենաների բախման ժամանակ կտրուկ շարժման հետեւանքով տուժածներից շատերը ստանում են ողնաշարի վնասվածք, եւ մինչեւ տուժածին տեղափոխելը ցանկալի է անշարժացնել նրա պարանոցը: Դրա համար կարող եք ձեռքի տակ եղած միջոցներից պատրաստել «օձիք»:

«Օձիքը» տեղադրեք տուժածի կզակի տակ, փաթաթեք պարանոցի շուրջը, ծայրերը հետ բերեք եւ կապեք կզակի տակ: «Օձիքը» տեղադրելիս ցանկալի է, որ որեւէ մեկը պահի տուժածի պարանոցը եւ զլուխը: Սակայն, եթե դեպքի վայրում կա վտանգ, օրինակ, եթե նկատում եք վառելիքի արտահոսք, զգում բենզինի կամ գազի հոտ, կամ էլ վթարի հետեւանքով մեքենայի առաջամասը խիստ ձեւախախտված է, ապա պետք է արագ կողմնորոշվել եւ տուժածներին տեղափոխել ավտոմեքենայից կամ այդ տարածքից: Տուժածին տեղափոխեք նաեւ այն դեպքում, երբ չեք կարող առաջին օգնությունը կազմակերպել մեքենայի մեջ, օրինակ, եթե տուժածն անգիտակից է:

Եթե տուժածը կապել է ամրագրոտի, արձակեք այն: Զգուշությամբ հանեք տուժածի ոտքերը ոտնակներից: Թիկունքի կողմից գրկեք տուժածի իրանի ստորին մասը եւ բռնեք նրա գոտուց: Մի ձեռքով քաշելով գոտուց, մյուսով հրելով տուժածի ծնկները՝ նրան



շրջեք եւ թիկունքով հենեք ձեզ: Այնուհետեւ, տուժածի մի ձեռքը արմնկում ծալեք եւ ձեր ձեռքը նրա մյուս՝ չծալված ձեռքի թեւատակով անցկացնելով՝ ամուր բռնեք ծալված ձեռքի նախաբազկից՝ ձեր բութ մատը պահելով մյուսների հետ միասին: Ձեր մյուս ձեռքը ծալված ձեռքի թեւատակով անցկացնելով՝ բռնեք տուժածի ծնոտը: Ծնկները ծալելով եւ մարմնով հետ ընկնելով՝ տուժածին հենեք ձեր ազդրերին:

Այնուհետեւ, նրան քաշելով՝ քայլեք դեպի հետ: Ցանկալի է, որ որեւէ մեկը օգնի ձեզ եւ բռնի տուժածի ոտքերը, որպեսզի դրանք չվնասվեն մեքենայից հանելու պահին: Տուժածին անվտանգ տեղ հասցնելով՝ զգուշորեն իջեցրեք՝ հատուկ ուշադրություն դարձնելով գլխին եւ պարանոցին: Ճանապարհատրանսպորտային պատահարների դեպքում հնարավոր է, որ գործ ունենաք ոչ թե մեկ, այլ բազմաթիվ տուժածների հետ: Այս հանգամանքը լրացուցիչ դժվարություններ է ստեղծում: Նման դեպքերում պետք է որոշեք, թե ով ավելի շատ օգնության կարիք ունի: Առաջին հերթին անհրաժեշտ է օգնել անհապաղ օգնության կարիք ունեցող տուժածներին, օրինակ՝ ուժեղ արյունահոսությամբ, շոկի մեջ գտնվող կամ անգիտակից տուժածներին: Նրանց առաջին օգնություն ցուցաբերելուց հետո միայն անցեք ավելի թեթեւ վնասվածքներ ունեցողներին: Աշխատեք անել այն ամենն, ինչը թույլ կտա ձեզ հնարավորինս շատ կյանքեր փրկել:



ՓԱՓՈՒԿ ՀՅՈՒՄՎԱԾՔՆԵՐԻ ՎՆԱՍՎԱԾՔՆԵՐ



Առօրյայում հաճախ են պատահում նման վնասվածքներ՝ քերծվածքներ, կտրած, պատռած վերքեր եւ այլն: Դժվար թե լինի մի մարդ, որն իր կյանքում զոհե մեկ անգամ չի ունեցել նման վնասվածքներ: Բարեբախտաբար, դրանց մեծ մասը փոքր է լինում եւ առանձնահատուկ վտանգ չի ներկայացնում: Սակայն հնարավոր են նաեւ լուրջ վնասվածքներ, որոնք պահանջում են շտապ բժշկական միջամտություն:

Փափուկ հյուսվածքների վնասվածքները լինում են փակ եւ բաց:

Փակ վնասվածքներ

Փակ վնասվածքների ժամանակ մաշկի ամբողջականությունը չի խախտվում: Ամենահասարակ փակ վնասվածքը ենթամաշկային արյունազեղումը կամ կապտուկն է, որի ժամանակ ոչ ուժեղ հարվածի հետեւանքով մաշկի տակ վնասվում են մազանոթները:

Արյունը կուտակվում է մաշկի տակ, այդ մասում մաշկի գույնը փոխվում է, առաջանում են այտուց եւ կապտուկ: Անմիջապես հարվածից հետո վնասվածքի տեղը կարմրում է, որոշ ժամանակ անց մաշկն այդ տեղում դառնում է մուգ կարմիր կամ մանուշակագույն: Մի քանի օր անց մաշկի գույնը դառնում է կապտականաչավուն, ապա՝ դեղին:

Ի՞նչ անել

Փակ վնասվածքների դեպքում առաջին օգնություն ցուցաբերելիս վնասված մասը բարձրացրեք, սահմանափակեք շարժումները: Սառեցրեք վնասված մասը սառը թրջոցներով կամ սառցապարկերով: Սառեցումը շարունակեք վնասվածքը ստանալու պահից սկսած 24-48 ժամվա ընթացքում: Մաշկի եւ սառցապարկի միջեւ միշտ դրեք որեւէ սրբիչ կամ գործվածքի կտոր:

Վերքեր

Փափուկ հյուսվածքների բաց վնասվածքներն այլ կերպ կոչվում են վերքեր: Վերքը փափուկ հյուսվածքի վնասվածք է, որի ժամանակ խախտվում է մաշկի ամբողջականությունը: Վերքերը վտանգավոր են վարակի ներթափանցման, արյունահոսության եւ ցավի պատճառով:

Բավական հաճախ հանդիպող վերք է քերծվածքը: Դա մաշկի մակերեսային վնասվածքն է: Չնայած քերծվածքները բավական ցավոտ են լինում, սակայն սովորաբար լուրջ վտանգ չեն ներկայացնում: Այս վնասվածքի դեպքում արյունահոսությունը հեշտությամբ դադարում է, քանի որ վնասվում են միայն մաշկի արյունատար անոթներ: Եթե քերծվածքները լայնատարած են, կարող է պահանջվել բժշկական միջամտություն: Ծակած վերքերը սովորաբար առաջանում են այնպիսի իրերից, ինչպիսիք են դանակը, ասեղը, ապակու կտորները կամ կենդանու ճանկերը: Դրանք կետային, խորը, փոքր մակերես ունեցող վերքերն են: Արտաքինից վերքի բացվածքը փոքր է, արտաքին արյունահոսությունը հաճախ աննշան է, ոչ ուժեղ: Այս վերքերը շատ վտանգավոր են, քանի որ մեծ է վարակման եւ ներքին օրգանների վնասման վտանգը:

Կտրած վերքերը հարթ եզրերով վերքերն են: Դրանք սովորաբար առատ արյունահոսում են եւ ցավոտ են:

Վերքերի մյուս տեսակը պատռած վերքերն են: Դրանք ունենում են անհարթ եզրեր: Այսպիսի վերքեր ավելի հաճախ առաջանում են այն մասերում, որտեղ ոսկրերը մաշկին մոտ են գտնվում, օրինակ՝ ճակատին, կզակի շրջանում, սրունքի առաջային մակերեսին եւ այլն: Ի տարբերություն կտրած վերքի, պատռած վերքն ավելի դժվար է լավանում, իսկ լավանալուց հետո կարող է կոպիտ սպի մնալ:

Պոկած վերքն այն վերքն է, որն առաջանում է փափուկ հյուսվածքների մի հատվածի մասամբ կամ ամբողջովին պոկումից: Մասամբ պոկված հյուսվածքի կտորը մի մասով կպած է լինում



մարմնին: Այն կարող է անբնական կերպով շրջված լինել: Վերքից կախված հյուսվածքները մի... պոկեք, այլ փորձեք դնել պոկված հյուսվածքի կտորները նախկին բնական դիրքով եւ վիրակապել: Վերքեր առաջանում են նաեւ տարբեր կենդանիների կամ մարդու կծելուց: Կծած վերքերն աղտոտված են թքով եւ վտանգավոր են նաեւ կատաղություն հիվանդությամբ վարակվելու տեսանկյունից: Նման վնասվածքներ ստանալուց անմիջապես հետո անհրաժեշտ է կատաղության դեմ պատվաստում կատարել: Զրագենային վերքերը հրագենի գնդակից կամ արկերի բեկորներից առաջացած վերքերն են: Դրանք միշտ վտանգավոր են: Նման դեպքերում կարող են լինել մուտքի եւ ելքի անցքեր: Հնարավոր է լինի միայն մուտքի անցք: Հատուկ ուշադրություն պիտի դարձնել ելքի անցքին, քանի որ այն շատ ավելի մեծ ու վտանգավոր է, քան մուտքինը:

Ի՞նչ անել

Տուժածին օգնություն ցուցաբերելիս նախ պարզեք վերքի վտանգավորության աստիճանը:

Փոքր վերքեր

Քիչ վտանգավոր են համարվում 2,5 սմ-ից ոչ մեծ չափսերի, ոչ խորը վերքերը, երբ արյունահոսությունն աննշան է կամ հեշտ է դադարեցվում: Մնացած բոլոր վերքերը համարվում են վտանգավոր եւ պահանջում են բժշկական միջամտություն:

Քիչ վտանգավոր վերքերի ժամանակ առաջին օգնություն ցուցաբերելիս վերքը լվացեք օճառով եւ մաքուր ջրով: Օգտագործեք վերքերի մշակման համար նախատեսված հատուկ քսուքներ: Խուսափեք սպիրտային հիմքով նյութերը, օրինակ յոդը, օղին, օժանելիքն անմիջապես վերքի վրա քսելուց: Դրանցով մշակեք միայն վերքի շրջակա մաշկը: Ծածկեք վերքը կաշուն սպեղանիով կամ մանրեղակներով (ստերիլ) վիրակապով:



Վտանգավոր վերքեր

Վտանգավոր վերքերը երբեք մի՛ փորձեք ինքուրույն մշակել: Վերքի վրա անձեռոցիկ տեղադրեք, վիրակապեք եւ դադարեցրեք արյունահոսությունը: Ձեռք մի՛ տվեք արդեն տեղադրած վիրակապին կամ անձեռոցիկին: Եթե այն ներծծվում է արյունով, վրայից տեղադրեք նորը եւ վիրակապեք: Հակառակ դեպքում արյունահոսությունը կարող է վերսկսվել կամ ուժեղանալ: Վիրակապելուց հետո ահազանգեք շտապօգնություն կամ տուժածին խորհուրդ տվեք դիմել բժշկի:

Վարակի ներթափանցման կանխարգելում

Վերքը մշակելուց առաջ եւ հետո ձեռքերը լվացեք օճառով եւ ջրով կամ ձեռքի տակ եղած որելէ ախտահանիչ միջոցով՝ օրինակ օդիով: Խուսափեք անմիջապես վերքին ձեռքով դիպչելուց:

Աշխատեք օգտվել մանրէազերծ ձեռնոցներից կամ այլ պաշտպանիչ միջոցից, օրինակ՝ ձեռքերին հագցրեք սովորական պլաստիկ տոպրակ: Օգտագործված ձեռնոցները մի՛ փորձեք մաքրել կամ երկրորդ անգամ օգտագործել: Ձեռնոցները հանեք ներսի մակերեսից բռնած: Դրանք շրջեք հակառակ երեսով եւ զգեք հատուկ առանձնացված աղբատուփի մեջ: Հնարավորության դեպքում օգտագործեք միայն մանրէազերծ վիրակապակապան միջոցներ կամ ծայրահեղ դեպքում մաքուր եւ արդուկած գործվածք: Աշխատեք վերքի վրա չչնչել, չհազալ, չփռշտալ: Օգնություն ցուցաբերելու ընթացքում մի՛ դիպեք ձեր բերանին, քթին, աչքերին եւ խուսափեք որելէ բան ուտելուց կամ խմելուց:

Բորբոքված վերքեր

Ամեն դեպքում վնասված մաշկը վարակի ներթափանցման ճանապարհ է: Եվ եթե վնասվածք ստանալուց հետո մարմնի պաշտպանական ուժերը չեն կարողանում վնասազերծել ներթափանցած վարակը, ապա վերքը բորբոքվում է:

Այդ դեպքում վերքի շրջանում ի հայտ է գալիս բաբախող ցավ, մաշկը կարմրում է, տաքանում: Վերքի շրջանը այտուցվում է, կարող է վերքից թարախային արտադրություն լինել: Հնարավոր է մոտակա ավշային հանգույցների մեծացում, ցավոտություն:

Որոշ դեպքերում վարակը կարող է արյան միջոցով տարածվել մարմնով մեկ եւ դառնալ կյանքի համար վտանգավոր: Բորբոքված վերքերի դեպքում հետեւեք, որ վերքի շրջանը լինի մաքուր: Տուժածի մոտ վերքի բորբոքման նշաններ ի հայտ գալուն պես անհապաղ դիմեք բժշկի:

ՈՍԿՐԱՅԻՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳԻ ՎՆԱՍՎԱԾՔՆԵՐ



Հազարավոր մարդիկ իրենց ամենօրյա գործունեության ընթացքում վնասում են մկանները, հողերը, ոսկրերը: Այս վնասվածքները հիմնականում անփութության եւ անզգույշ շարժումների հետեւանք են: Ժամանակին ճիշտ օգնություն չցուցաբերելու դեպքում ոսկրամկանային վնասվածքները կարող են լուրջ հետեւանքներ ունենալ եւ նույնիսկ հաշմանդամության պատճառ դառնալ:

Ոսկրամկանային համակարգի վնասվածքներն են՝ կոտրվածքը, հողախախտը, կապանների, մկանների եւ ջլերի ծզումն ու պատռումը: Կոտրվածքը ոսկրի ամբողջականության եւ անընդհատության խախտումն է: Ուժեղ հարվածը, անհաջող ընկնելը, ոլորումները եւ մկանների ուժեղ կծկումները կարող են կոտրվածքի պատճառ հանդիսանալ: Կոտրվածքները լինում են բաց եւ փակ: Բաց կոտրվածքների դեպքում մաշկի ամբողջականությունը խախտվում է, եւ մեծ է վարակի ու արյունահոսության հավանականությունը:

Հողախախտը հողը կազմող ոսկրերի՝ միմյանց նկատմամբ կայուն տեղաշարժն է հողի շարժման առանցքի նկատմամբ: Հողախախտը հեշտ է ճանաչել, քանի որ այն ուղեկցվում է հողի ձեւի զգալի փոփոխություններով: Հողախախտերի դեպքում մի՛ փորձեք ոսկրերը տեղը գցել: Մկանների ու ջլերի վնասվածքների պատ-





ճառ կարող են դառնալ մեծ ուժի ազդեցությունը կամ հանկարծակի անհաջող շարժումը, օրինակ՝ անգագույշ քայլելիս ոտքի ուղորումը: Կապանների, մկանների ու ջլերի թեթև ձգման ժամանակ ցավը կարող է բավական արագ անցնել, այդ իսկ պատճառով մարդիկ սովորաբար անուշադրության են մատնում նման վնասվածքները: Սակայն մեկ-երկու անգամ վնասվելուց հետո այդ հյուսվածքները կորցնում են իրենց ամրությունը, եւ դա մեծացնում է նրանց կրկին վնասվելու հավանականությունը:

Ինչի՞ վրա ուշադրություն դարձնել

Բոլոր ոսկրամկանային վնասվածքների ժամանակ տուժածը գանգատվում է ցավից, որն ուժեղանում է վնասված հատվածը շարժելիս: Տուժածը կարող է ասել ձեզ, որ ընդհանրապես չի կարող շարժել վերջույթը: Վնասված մասի մաշկի գույնը փոխվում է եւ այտուցվում: Այտուցը կարող է զարգանալ վնասվածքից անմիջապես հետո կամ աստիճանաբար: Սկզբնական շրջանում մաշկը կարմրում է, որոշ ժամանակ անց այն դառնում է մուգ կարմիր կամ մանուշակագույն, առաջանում է կապտուկ: Հնարավոր է, որ լինի վնասված մասի ձեւի փոփոխություն: Համեմատելով վնասված մասը չվնասված կողմի հետ՝ դուք կկարողանաք հայտնաբերել ձեւափոխությունը: Կարող եք տեսնել անսովոր դուրս ցցված կամ փոս ընկած հատվածներ կամ անբնական շրջված, ուղրված վերջույթ: Երբեմն հնարավոր է, որ փոխվի վնասված վերջույթի երկարությունը. այն կարող է առողջ վերջույթից ավելի կարճ կամ երկար լինել: Որոշ դեպքերում անմիջապես կարող եք ճանաչել կոտրվածքը՝ տուժածն ինքը կարող է վնասվածքը ստանալու պահին լսել ոսկրի կոտրվելու ձայնը, կամ տեսնել վերքից դուրս ցցված ոսկրեր, լսել ոսկրի բեկորների՝ միմյանց հպվելու խրթխրթոցը:

Ի՞նչ անել

Ոսկրամկանային բոլոր վնասվածքների դեպքում ցուցաբերվող առաջին օգնությունը հիմնականում նույնն է:

Գնահատեք տուժածի վիճակը եւ անհրաժեշտության դեպքում ահազանգեք շտապօգնություն կամ տուժածին հասցրեք հիվանդա-

նոց: Եթե կա արտաքին արյունահոսություն, ապա առաջին հերթին դադարեցրեք այն, սակայն անմիջապես կոտրվածքի վրա ճնշում մի՛ գործադրեք: Ուժեղ արյունահոսության դեպքում սեղմեք սեղմման կետերը: Վարակի ներթափանցումը նվազեցնելու համար վերքը ծածկեք մաքուր վիրակապակապ անձեռոցիկով:

Օգնեք տուժածին հարմար դիրք ընդունել: Սովորաբար տուժածն ինքը վնասված վերջույթը պահում է իրեն ամենահարմար դիրքում: Հանգստացրեք տուժածին:

Սառեցրեք վնասված մասը՝ դնելով սառը թրջոցներ կամ սառցապարկեր: Վնասված մասի սառեցումը նպաստում է ներքին արյունահոսության, այտուցի եւ ցավի նվազեցմանը: Ոսկրամկանային բոլոր վնասվածքների ժամանակ անհրաժեշտ է տեղադրել սառը թրջոցներ կամ սառցապարկ, բացառությամբ բաց կոտրվածքի: Տեղադրվող սառը թրջոցներն անհրաժեշտ է պարբերաբար փոխել կամ զգուշորեն սառը ջուր լցնել դրանց վրա: Սառցապարկ պատրաստելու համար սառույցի կտորները դրեք որևէ գործվածքի կամ պլաստիկ տոպրակի մեջ: Մաշկի եւ սառցապարկի միջև միշտ դրեք որևէ սրբիչ կամ գործվածքի կտոր: Սառույցը դրեք յուրաքանչյուր ժամը մեկ 15 րոպեով՝ 24-48 ժամվա ընթացքում:

Ոսկրամկանային վնասվածքների դեպքում անհրաժեշտ է անշարժացնել վնասված մասը: Դրա շնորհիվ նվազում է ցավը, կանխվում վնասվածքի շրջանի փափուկ հյուսվածքների հետագա վնասումը:

Անշարժացում

Անշարժացումը բեկակալների կամ ձեռքի տակ եղած միջոցների օգնությամբ վնասված մասի շարժումների սահմանափակումն է: Այդ նպատակով կարող եք օգտագործել փայտյա, մետաղյա, սովորաբար կամ պլաստմասսայից պատրաստված առարկաներ, օրինակ՝ փայտի կտորներ, ծավված ամսագրեր, ոլորած ծածկոցներ, վիրակապեր եւ այլն: Որոշ դեպքերում վնասված մասը, օրինակ ոտքը, կարող եք անշարժացնել՝ առողջ ոտքին կապելով: Մկանների, ջլե բի եւ կապանների վնասման դեպքում վնասված հատվածը կապեք առած-



գական վիրակապով: Անշարժացման շնորհիվ կանխվում է վնասվածքի բարդացումը: Սակայն միշտ եղեք շատ զգույշ եւ ուշադիր: Եթե անշարժացումը տուժածին ցավ է պատճառում, ավելի լավ է չկատարել այն, միայն ֆիքսեք տուժածի վնասված հատվածն այն դիրքում, որում պահում է տուժածը: Առանց անհրաժեշտության մի շարժեք վերջույթը, մի փոխեք վերջույթի դիրքը: Անշարժացնելիս սահմանափակեք վնասված մասից վերեւ եւ ներքեւ ընկած հողերի շարժումները:

Անշարժացումից առաջ, հետո եւ յուրաքանչյուր 10 րոպեն մեկ ստուգեք վերջույթի արյան շրջանառությունը: Արյան շրջանառությունը խանգարված է, եթե անշարժացված վերջույթի եղունգը սեղմելուց եւ բաց թողնելուց հետո նրա գույնն արագ չի վերականգնվում, վերջույթը սառն է կամ տուժածը գանգատվում է նրանից, որ մատները թմրում են: Եթե անշարժացումից հետո նկատում եք թվարկված նշանները, ապա մի փոքր թուլացրեք կապերը:

Վերին վերջույթի անշարժացում

Մատների ոսկրերի կոտրվածքի կամ հողախախտի դեպքում կարող եք տեղադրել փոքր բեկակալներ, օրինակ՝ պաղպաղակի փայտիկ, եւ ամրացնել այն կաշուն ժապավենով:

Բազկի, նախաբազկի եւ ուսագոտու վնասվածքների դեպքում անհրաժեշտ է անշարժացնել ամբողջ վերջույթը: Դրա համար կարող եք օգտագործել եռանկյունաձեւ վիրակապ կամ պարզապես սովորական գլխաշոր: Խնդրեք տուժածին, որ վնասված ձեռքն արմունկում ծալված պահի իրանին մոտ՝ նախաբազուկը հորիզոնական դիրքով:

Եռանկյունաձեւ վիրակապն անցկացրեք ծալված ձեռքի տակով այնպես, որ նրա մի ծայրը հայտնվի առողջ ուսի վրա, իսկ գագաթը՝ արմունկի մոտ: Վիրակապը ծալեք վնասված ձեռքի վրա եւ մյուս ծայրն անցկացրեք վնասված կողմի ուսի վրայով:

Վիրակապի ծայրերը հանգուցեք առողջ կողմի անրակի շրջանում: Վիրակապի գագաթը ծալեք եւ ամրացրեք անգլիական քրոնցի օգնությամբ կամ պարզապես հանգույց արեք: Ժապավենաձեւ ծալված մեկ ուրիշ եռանկյունաձեւ վիրակապով փաթաթեք վնասված ձեռքը (բազկի միջին մասում) կրծքավանդակի հետ եւ հանգուցեք ծայրերը:

Ստորին վերջույթի անշարժացում

Դուք կարող եք անշարժացնել վնասված վերջույթն առողջի օգնությամբ: Հնարավորության դեպքում ծածկոց կամ որել է այլ փափուկ ներդիր տեղադրեք տուժածի ոտքերի արանքում, ոսկրե-

րի տեղաշարժից խուսափելու համար: Առողջ ոտքը զգուշությամբ մոտեցրեք վնասված ոտքին, ծնկների եւ կոճերի տակով անցկացրեք եռանկյունաձեւ վիրակապերը: Զգուշությամբ սահեցրեք եռանկյունաձեւ վիրակապերը վնասվածքից վերեւ եւ ներքեւ, այնուհետեւ հանգուցեք դրանք:

Սրունքաթաթային հողի եւ ոտնաթաթի կապանների ձգման եւ պատռվածքների դեպքում դրեք ճնշող ութաձեւ վիրակապ: Կոտրվածքների դեպքում անհրաժեշտ է տեղադրել փափուկ բեկակալներ (օրինակ՝ ծալած ծածկոց) եւ ամրացնել դրանք եռանկյունաձեւ վիրակապերի օգնությամբ:

Անշարժացումից հետո կարելի է բարձրացնել վնասված հատվածը սրտի մակարդակից վեր: Մի՛ բարձրացրեք վերջույթն ազդրի կոտրվածքի դեպքում կամ եթե դա տուժածին լրացուցիչ ցավ եւ անհարմարություն է պատճառում:



ՈՂՆԱՇԱՐԱՅԻՆ ՎՆԱՍՎԱԾՔՆԵՐ



Անդրադառնանք ողնաշարի վնասվածքներին: Այս վնասվածքների հետեւանքով առաջացած հաշմանդամությունն ու մահացությունը շատ բարձր է: Ողնաշարի վնասվածքները հաճախ ավտովթարի, բարձրությունից վայր ընկնելու կամ սպորտային պատահարների հետեւանք են: Դրանք կարող են կյանքի համար վտանգավոր լինել, այդ իսկ պատճառով շատ կարելու է համապատասխան ճիշտ օգնություն ցուցաբերելը: Հաճախ վնասվածքի ճիշտ օգնությունը հնարավոր է լինում միայն ռենտգեն հետազոտությունից հետո: Ուստի, քանի որ դուք չեք կարող անմիջապես գնահատել վնասվածքի ծանրությունը, միշտ ենթադրեք, որ գործ ունեք լուրջ վնասվածքի հետ:

Ինչպե՞ս ճանաչել

Սի շարք նշաններ կարող են հուշել ողնաշարի վնասվածքների մասին: Դրանց լրջությունը որոշելիս ձեզ կօգնեն դեպքի վայրի զննումը եւ վնասվածքի պատճառը, օրինակ ավտովթարը, բարձրությունից ընկնելը, ուժեղ հարվածը մեջքին եւ այլն:

Տուժածը կարող է պարանոցում, մեջքում ուժեղ ցավ կամ ճնշում զգալ: Մեջքի վրա կարող եք նկատել անսովոր այտուցվածություն, դուրս ցցված կամ փոս ընկած մասեր: Տուժածը վերջույթներում կարող է թմրածություն կամ ծակծկոցներ ունենալ: Հնարավոր է, որ նա չզգա ձեռքերն ու ոտքերը եւ չկարողանա դրանք շարժել: Տուժածի գիտակցությունը կարող է խանգարված լինել:

Ի՞նչ անել

Եթե անգամ ողնաշարի վնասվածքի չնչին իսկ կասկած ունեք, գործեք շատ զգույշ, հնարավորին չափ սահմանափակեք տուժածի գլխի եւ ողնաշարի շարժումները: Գլխի եւ ողնաշարի յուրաքանչյուր շարժում կարող է վնասել ողնուղեղը եւ զգալիորեն վատթարացնել տուժածի վիճակը, հանգեցնել անդառնալի հաշմանդամության, անդամալուծության:

Ուստի ողնաշարի վնասվածքների դեպքում օգնության հիմնական քայլը, որ կիրառվում է, մեկ առանցքով անշարժացման տեխնիկան է: Մեկ առանցքով մարմինն անշարժացնելու համար երկու ձեռքով բռնեք տուժածի գլուխը կողքերից, զգուշորեն բերեք այն մարմնի հետ նույն առանցքի վրա եւ այս դիրքում պահեք մինչեւ շտապօգնության գալը: Գլխի դիրքը չի կարելի փոխել, եթե այն անբնականորեն մի կողմ է թեքված կամ շարժելուց տուժածը ցավ, դիմադրություն կամ ճնշում է զգում: Բոլոր այդ դեպքերում անշարժացրեք տուժածի գլուխն ու պարանոցը եղած դիրքում՝ կողքերից դնելով բարձեր, ծածկոց, փափուկ պայուսակ եւ այլն:

Ամեն դեպքում ողնաշարի վնասվածքով տուժածի հետ եղեք զգույշ, խուսափեք ցանկացած շարժումներից:

Ողնաշարի պարանոցային հատվածի վնասվածքների դեպքում անհրաժեշտ է պարանոցն անշարժացնել: Դրա համար կիրառվում են պարանոցային բեկակալներ օձիքի տեսքով: Կարող եք նաեւ ձեռքի տակ եղած միջոցներից պատրաստել «օձիք»: Դրա համար կարելի է օգտագործել եռանկյունաձեւ վիրակապ կամ որեւէ նման կտոր:

Եռանկյունաձեւ վիրակապի միջին երրորդ մասում տեղադրեք մի քանի տակ ծալված եռանկյունաձեւ վիրակապեր, փոքր սրբիչներ կամ այլ գործվածքներ: Եռանկյունաձեւ վիրակապի ազատ մնացած եզրերը փաթաթեք այնպես, որ ստացվի 8-10 սմ լայնությամբ գոտի, որի ներսում փափուկ գործվածքներն են, իսկ ծայրերը կարելի է կապել: Օձիքը տեղադրեք երկու հոգով, դրա համար ստացված գոտին մեջտեղի մասով տեղադրեք տուժածի կզակի տակ, փաթաթեք պարանոցի շուրջը, ծայրերը հետ բերեք եւ կապեք կզակի տակ: Այս դիրքում տուժածի պարանոցը համեմատաբար անշարժ է:



Եթե տեղափոխելու կարիք կա

Ողնաշարի վնասվածքներով տուժածին չի կարելի տեղաշարժել: Տեղափոխեք նրան միայն ծայրահեղ անհրաժեշտության դեպքում, կամ եթե մասնագիտական օգնությունը չի կարող մոտենալ տուժածին: Տեղափոխման ընթացքում հատուկ ուշադրություն դարձրեք տուժածի գլխին եւ ողնաշարին՝ խուսափելով լրացուցիչ շարժումներից եւ ոլորումներից: Հնարավորության դեպքում մեծակ մի տեղափոխեք տուժածին, խնդրեք մոտակայքում գտնվող մարդկանց օգնել ձեզ: Միշտ հիշեք, որ մի քանի հոգով տեղափոխում կատարելիս պետք է նախ հանգվել, որ բոլորը գիտեն, թե ինչ պետք է անեն եւ նախապես որոշեք, թե ով պիտի տա հրահանգները: Սովորաբար հրահանգները տալիս է գլխի մոտ կանգնած անձը:

Ողնաշարի վնասվածքով տուժածին տեղափոխելիս պետք է ապահովել մեկ առանցքով անշարժացման սկզբունքը, ուստի պետք է տեղափոխել պատգարակով կամ եթե հնարավոր չէ՝ ծածկոցով: Ծածկոցով տեղափոխելու համար անհրաժեշտ է առնվազն 4 հոգի: Մինչեւ տեղափոխելը պետք է հանգված լինեք, որ ծածկոցը շատ ամուր է: Ծածկոցը երկարությամբ փռեք տուժածի կողքին եւ նրան մոտ գտնվող եզրը փաթաթեք ծածկոցի լայնության կեսի չափով:

Ապա մյուս կողմում գտնվող երկու փրկարարները բռնելով տուժածի ուսից, կոնքից ու ֆիքսելով ոտքերը՝ տուժածին համաչափ թեքում են կողքի, այդ ծածկոցի կողմում գտնվող փրկարարները ծածկոցի գալարը հնարավորին չափ խոր տեղադրում են տուժածի մեջքի տակ: Ցանկալի է, որ հինգերորդ մարդն այդ ընթացքում մարմնի հետ մեկ զծի վրա պահի տուժածի գլուխն ու պարանոցը եւ մարմնի հետ համաչափ թեքի: Նույն կերպ հակառակ կողմից զգուշորեն



շրջելով տուժածին մյուս կողմի վրա՝ պետք է մեջքի տակից բացել ծածկոցի գալարը:

Տուժածին մեջքով պառկեցրեք ծածկոցի վրա, ապա նրա երկու կողմերից փաթաթեք ծածկոցի եզրերը հնարավորին չափ տուժածին մոտ: Այնուհետև, փրկարարներից երկուսը պետք է կանգնեն ուսերի կողմը, մյուս երկուսը՝ ոտքերի, և ամուր բռնելով ծածկոցի փաթաթված եզրերը, սպասեն գլխի մոտ կանգնած փրկարարի հրահանգին: Յրահանգի համաձայն բոլորը միաժամանակ բարձրացնում են տեղափոխում են տուժածին:

Պատգարակով տեղափոխում

Կարելի է օգտագործել պատրաստի պատգարակ կամ ինքնուրույն պատրաստել այն՝ օգտագործելով ձեռքի տակ եղած միջոցներ, ինչպես օրինակ, ծածկոց, հագուստ, մետաղյա կամ փայտյա ձողեր: Տուժածին պատգարակով տեղափոխելու համար անհրաժեշտ է առնվազն երկու մարդ, սակայն ցանկալի է չորս հոգի: Շատ կարելոր է համաձայնեցված գործելը:

Առաջին հերթին պետք է տուժածին զգուշորեն տեղափոխել պատգարակի վրա: Դրա համար դրեք պատգարակը տուժածի անմիջապես կողքին: Գլխի եւ ոտքերի մոտ կանգնածները պետք է ոտքով պահեն պատգարակի բռնակները, որպեսզի այն չհեռանա կամ չտեղաշարժվի տեղափոխման ժամանակ: Երեք կամ չորս հոգով հավասարաչափ բաշխելով տուժածի մարմնի ծանրությունը, այսինքն բռնելով նրան ուսերից, մեջքից, կոնքից ու ոտքերից, զգուշորեն բարձրացրեք եւ համաչափ տեղափոխեք նրան պատգարակի վրա՝ մարմինը մեկ գծով ուղիղ պահելով:

Այնուհետև կքանստեք եւ բռնեք պատգարակի բռնակներից: Տուժածի գլխի մոտ կանգնած փրկարարի ազդանշանով բոլորը



միաժամանակ կանգնեք: Գլխի մոտ կանգնած փրկարարի հրահանգով բոլորդ սկսեք քայլել, ընդ որում՝ տարբեր ուղիքերից՝ պատգարակի ուժեղ տատանումներից խուսափելու համար:

Հոգեբանական օգնությունը

Ողնաշարի վնասվածքների դեպքում, հատկապես եթե դրանք ուղեկցվում են զգայունության եւ շարժունակության կորստով, միշտ հաշվի առեք տուժածի հոգեբանական վիճակը: Սովորաբար այդ վնասվածքով տուժածը լինում է շատ վախեցած, քանի որ չի հասկանում ինչ է կատարվել իր հետ, լինում է ընկճված, ապագայի հանդեպ անորոշության զգացումով, ամբողջ կյանքում հաշմանդամ մնալու վախով եւ այլն: Այս պարագայում շատ կարելու է ոչ միայն սահմանափակել շարժումները եւ փորձել կանխել ողնուղեղի վնասումը, այլեւ ցուցաբերել հոգեբանական աջակցություն: Ձեր խոսքը պետք է լինի համոզիչ, հանգիստ, կարեկցանքով լի, սակայն միաժամանակ հուսադրող: Չպետք է փորձել կեղծ տպավորություն ստեղծել տուժածի մեջ, ասելով, որ ոչ մի լուրջ բան չի պատահել, որ ամեն ինչ շատ լավ կլինի. դրանով դուք կկորցնեք տուժածի վստահությունը ձեր հանդեպ, քանի որ նա ինքն էլ զգում է վիճակի լրջությունը: Պետք է փորձել իրականության սահմաններում հուսադրել նրան ու թույլ չտալ, որ նա իրեն լքված ու միայնակ զգա իր դժբախտության հետ: Հիմնականում դուք խոսեք, ոչ թե խոսեցրեք տուժածին, քանի որ այդ դեպքերում նրա համար դժվար է ոչ միայն խոսելը, այլ նույնիսկ շնչելը: Եթե ձեզ պետք է ստանալ որևէ հարցի պատասխան, աշխատեք հարցը ձեւակերպել այնպես, որ պատասխանը լինի այդ կամ ոչ, եւ տուժածին առաջարկեք պայմանական պատասխանի ձեւ, օրինակ՝ աչքերը բացել կամ փակելով:



ՅՈՒՐԱՅԱՏՈՒԿ ՎՆԱՍՎԱԾՔՆԵՐ



Այս գլխում մենք կխոսենք մի շարք յուրահատուկ վնասվածքների մասին: Դրանցից յուրաքանչյուրի դեպքում առաջին օգնության ցուցաբերման ժամանակ կիրառվում են սովորական վեքերից տարբերվող յուրահատուկ քայլեր:

Անդամահատություն

Առաջին հերթին եկեք խոսենք անդամահատության մասին: Վնասվածք առաջացնող գործոնը, օրինակ՝ հարվածը, կարող է բավական ուժեղ լինել եւ պոկել մարմնի որեւէ մասը, օրինակ՝ մատը: Նման վեքերն անվանում են անդամահատված վեքեր: Փայտ կոտրելիս կամ սղոցով աշխատելիս մի փոքր անզգուշությունը կարող է բերել անդամահատության: Անդամահատությունը հաճախ է հանդիպում նաեւ հաստոցների մոտ աշխատելիս:

Ձեզ կարող է թվալ, որ այս դեպքում արյունահոսությունը պետք է որ ուժեղ լինի: Սակայն վնասված հատվածում արյունատար անոթներն արագ կծկվում են՝ նվազեցնելով արյան արտահոսքը: Իհարկե, վնասվածքը կարող է շատ սարսափելի տեսք ունենալ: Տուժածն ինքը կարող է խուճապի մատնված լինել: Սակայն ինացեք. որքան շուտ ցուցաբերեք համապատասխան առաջին օգնություն, այնքան մեծ կլինի տուժածի անդամահատված օրգանը վերականգնելու հավանականությունը:

Ի՞նչ անել

Օգնություն ցուցաբերելիս նախ հոգացեք տուժածի մասին: Վիրակապեք եւ դադարեցրեք արյունահոսությունը: Միաժամանակ հանգստացրեք տուժածին: Օգնեք նրան ընդունել հարմար դիրք՝ նստեցրեք կամ պառկեցրեք նրան: Արյունահոսությունը դադարեցնելուց հետո անմիջապես անդրադարձեք անդամահատված օրգանին, քանի որ ճիշտ խնամքի դեպքում, ինչպես նշեցինք, հնարավոր է, որ հիվանդանոցում վերականգնեն վնասված հատվածի ամբողջականությունը:

Գտեք անդամահատված մասը, փաթաթեք մանրեագերծ անձեռոցիկով եւ դրեք պլաստիկ տոպրակի մեջ: Տոպրակի մեջ որոշ քանակությամբ օդ ներփչեք, փակեք այն եւ տեղադրեք սառույցի կտորներով ու ջրով լցված մեկ այլ պարկի կամ որեւէ անոթի մեջ: Սառը միջավայրը դանդաղեցնում է հյուսվածքների մահացումը: Բացառեք անդամահատված մասի անմիջական շփումը սառույցի եւ ջրի հետ:

Թղթի վրա նշեք տուժածի անունը, դեպքը կատարվելու ժամը եւ ամրացրեք այն տոպրակին:

Անպայման ահազանգեք շտապօգնություն եւ հավաստիացեք, որ մարմնի անդամահատված մասը տուժածի հետ տարվում է հիվանդանոց:

Օտար մարմին վերքի մեջ

Լինում են դեպքեր, երբ վերքը առաջացնող առարկան, թափանցելով հյուսվածքներ, մնում է վերքի մեջ:

Ի՞նչ անել

Եթե օտար մարմինը շատ փոքր է, օրինակ՝ մանր ավազահատիկներ, ապակու փոքր կտորներ կամ այլ մանր օտար մարմիններ, ապա հեռացրեք օտար մարմինները վերքի միջից, նոր միայն մշակեք վերքը որպես սովորական վերք:

Վերքի մեջ խոշոր օտար մարմնի դեպքում անհրաժեշտ է վերքի մեջ անշարժացնել այն, որպեսզի կանխեք փափուկ հյուսվածքների հետագա վնասվելը: Այս դեպքում օտար առարկան չի կարելի տեղաշարժել կամ հանել վերքից, քանի որ այն հանելիս արյունահոսությունը կուժեղանա: Բացի այդ, օտար մարմինը վնասում է հյուսվածքներն ինչպես մտնելիս, այնպես էլ դուրս գալիս: Բացառություն են կազմում այն դեպքերը, երբ օտար մարմինը գտնվում է այտի մեջ: Այդ դեպքում փորձեք զգուշորեն հեռացնել օտար մարմինը եւ այնուհետեւ ծածկեք վերքը՝ անձեռոցիկ տեղադրելով նաեւ այտի ներքին մակերեսին:



Անշարժացնելու համար օտար մարմնի շուրջը զգուշորեն մանրեազերծ անձեռոցիկներ տեղադրեք՝ վերքի եզրերը սեղմելով ու մոտեցնելով իրար: Այնուհետև անձեռոցիկների վրայից պետք է տեղադրել փափուկ ներդիրներ՝ օրինակ ծալված գործվածքի կտորներ կամ փաթութային վիրակապի (բինտի) գլանակներ: Որպես ներդիր կարող եք օգտագործել նաև եռանկյունաձև վիրակապից կամ որևէ գործվածքի ժապավենից պատրաստված օղակաձև վիրակապ, որի ներքին տրամագիծը պետք է մի փոքր գերազանցի օտար մարմնի չափը:

Վիրակապելով ամրացրեք օտար մարմնի շուրջը դրված անշարժացնող օղակաձև կամ փաթութային վիրակապերը: Եթե օտար մարմնի ծայրը բաժր է, վիրակապելիս այն չպետք է ծածկվի: Աշխատեք վիրակապման ընթացքում չչարժել օտար մարմինը:

Ահազանգեք շտապօգնություն կամ տուժածին տեղափոխեք հիվանդանոց:

Ռյուսվածքների երկարատեւ ճգնում

Փափուկ հյուսվածքների վնասվածքների շարքում հատուկ տեղ է զբաղեցնում հյուսվածքների երկարատեւ ճգնումը:

Այսպիսի վնասվածքներ սովորաբար հանդիպում են երկրաշարժերի, փլուզումների ժամանակ, երբ տուժածի մարմնի որևէ մասը (սովորաբար վերջույթը) մեկ ժամից ավելի մնում է ծանր առարկայի տակ:

Նման դեպքերում տուժածի մեջ զարգանում է երկարատեւ ճգնման համախտանիշ: Այն նաև հայտնի է վնասվածքային տրոսիկոզ կամ կրաշ սինդրոմ անունով: 1988 թ. աղետալի երկրաշարժից հետո փլատակների տակ մնացած շատ-շատերը մահացան այս վնասվածքից: Եթե մարդիկ կարողանային ճիշտ օգնություն ցույց տալ այդ դեպքում, հարյուրավոր մարդիկ կփրկվեին:

Երկարատեւ ճգնման եւ տվյալ հատվածի արյունամատակարարման դադարեցման հետեւանքով վնասվում են մկանների բջիջները եւ նրանցից արտազատվում են քայքայման արգասիքներ: Ծնշող առարկան հեռացնելուց հետո այդ արգասիքներն անցնում են արյան մեջ, առաջացնում երիկամների գործունեության լուրջ խանգարում, որը բերում է մարմնի ընդհանուր թունավորման:

Ծանր առարկայի ընկնելուց կես ժամից մեկ ժամ հետո տուժածի վնաս-



ված հատվածի զգայունությունը խանգարված է լինում, նա զգում է թմրածություն, ընդարմացում:

Ճնշող առարկան հեռացնելուց մոտ կես ժամ հետո վնասված հատվածն այտուցվում է, եւ ի հայտ են գալիս կապտուկներ, հեղուկով լցված բշտեր: Մաշկի վրա երեւում են ճզմվածության հետքեր: Վնասված վերջույթում անոթազարկը չի շոշափվում, զգայունությունը բացակայում է: Տուժածը չի կարողանում շարժել վնասված մասը: Կարող են ի հայտ գալ շոկի նշաններ:

Ի՞նչ անել

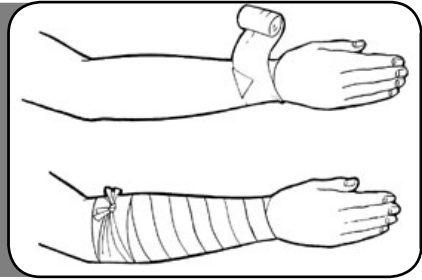
Ապահովեք տուժածի շնչուղիների անցանելիությունը, քանի որ փլատակներում հողն ու փոշին կարող են լցվել տուժածի բերանը: Մինչեւ տուժածին ճնշող առարկայի տակից ազատելը վնասված հատվածից վերեւ տեղադրեք լարան:

Որպես կանոն, վերջույթների վրա լարանը դրվում է այնտեղ, որտեղ հնարավոր է զարկերակը սեղմել միակ ոսկրին: Վերին վերջույթի զարկերակային վնասվածքի դեպքում լարանը պետք է տեղադրել արմունկից վեր՝ բազկի վրա, իսկ ստորին վերջույթի վնասվածքի դեպքում՝ ծնկից վեր, ազդրի վրա: Լարանը պետք է տեղադրել ճնշող առարկային հնարավորին չափ մոտ: Լարան տեղադրելու համար եռանկյունաձեւ վիրակապը ծալեք այնպես, որ ստացվի 7-10 սմ լայնության ժապավեն: Եռանկյունաձեւ վիրակապի փոխարեն կարելի է օգտագործել ձեռքի տակ եղած ցանկացած հարմար միջոց՝ վզկապ, մեծ թաշկինակ: Սակայն պետք է հիշել, որ չի կարելի օգտագործել բարակ պարան կամ թել, որոնք կարող են վնասել մաշկը: Լարանը երկու անգամ փաթաթեք վերջույթի շուրջը եւ սովորական հանգույցով այն կապեք: Հանգույցի վրա դրեք փայտիկ, ձող կամ այլ հարմար միջոց եւ կապեք: Այնուհետեւ ոլորելով լարանը ձգեք այնքան, մինչեւ վերջույթում անոթազարկը չշոշափվի, այսինքն դադարի արյան շրջանառությունը: Լարանի ծայրերով կամ նոր վիրակապով ամրացրեք փայտիկը: Լարանի շնորհիվ վնասված վերջույթից քայքայման արգասիքները չեն տարածվի մարմնով մեկ:

Հիշեք, այս դեպքում, որպես բացառություն, լարանը տեղադրելուց հետո չի կարելի թուլացնել: Բաց վնասվածքների վրա անձեռնցիկներ տեղադրեք: Վերջույթը անշարժացրեք եւ շուրջը տեղադրեք սառը թրջոցներ կամ սառցապարկեր: Տուժածին մեծ քանակով հանքային հեղուկներ տվեք: Անհապաղ ահազանգեք շտապօգնություն: Ցանկալի է տուժածին շտապ տեղափոխել խոշոր բժշկական կենտրոն, որը կունենա «արհեստական երիկամ» կոչվող սարքը:

Ձեր այդ գործողություններով ոչ միայն կփրկվի տուժածի կյանքը, այլեւ կմեծանա վերջույթը վերականգնելու կամ պահպանելու հավանականությունը:

ՎԻՐԱԿԱՊԵՐ



Կյանքում շատ հաճախ են հանդիպում տարբեր վնասվածքներ. խոհանոցում աշխատելիս երբեմն կտրում ենք մատը կամ այրում ձեռքը, վնասում ոտքը եւ այլն եւ այլն: Այս վնասվածքների դեպքում առաջին օգնություն ցուցաբերելու համար հաճախ անհրաժեշտ է լինում օգտագործել վիրակապեր: Սակայն դրա ճիշտ հմտություններին շատերն անծանոթ են:

Ինչպե՞ս վիրակապել

Վիրակապելու ժամանակ տուժածը պետք է լինի հարմար դիրքում, նրա մկանները՝ թուլացած, որպեսզի վիրակապը հետագայում չսահի: Աշխատեք կանգնել տուժածի դիմաց եւ հետեւեք նրա դեմքի արտահայտությանը՝ վիճակը որոշելու համար: Վիրակապումից առաջ եւ հետո լվացեք ձեռքերը: Ցանկալի է նաեւ հագնել մանրէազերծ ռետինե ձեռնոցներ: Վերքը ծածկեք մանրէազերծ անձեռոցիկով՝ մոտ 2սմ ծավալվելով վերքի շուրջը: Մանրէազերծ անձեռոցիկի փաթեթը բացելուց հետո բռնեք անձեռոցիկի անկյունից՝ մանրէազերծությունը չխախտելու համար: Վերջույթների վրա վիրակապ դնելիս վիրակապումը սկսեք նեղ մասից: Վիրակապելուց հետո հանգուցեք կամ ամրացրեք վիրակապի ծայրը անգլիական քորոցով, կաշուն ժպավեցնով: Վիրակապը դնելուց հետո պարբերաբար ստուգեք արյան շրջանառությունը վիրակապից ներքեւ: Դրա համար սեղմեք եղունգը մինչեւ այն սպիտակի: Եթե եղունգը բաց թողնելուց հետո նրա գույնն արագ չի վերականգնվում, նշանակում է՝ վիրակապը չափից ավելի ծիգ է, եւ արյան շրջանառությունը խանգարված է: Արյան շրջանառության խանգարման մասին է վկայում նաեւ վիրակապված վերջույթում անոթազարկի բացակայությունը, մատների սառնությունը, մատները շարժելու անկարողությունը: Վիրակապված վերջույթի արյան շրջանառությունը միշտ համեմատեք առողջ կողմի հետ: Եթե արյան շրջանառությունը ծիգ դրված վիրակապի պատճառով խանգարված է, ապա վիրակապը մի փոքր թուլացրեք:

Փաթութային վիրակապ

Փաթութային վիրակապ գործածելիս գլանակը պահեք բացվող մասով դեպի վեր: Սկզբում վիրակապի ծայրն ամրացնելու նպատակով կատարեք մեկ-երկու պտույտ: Վիրակապի ամեն մի պարույրը պետք է ծածկի նախորդի մոտ 2/3 մասը: Կատարեք մի քանի պարուրածեւ փաթութներ վերջույթի շուրջը եւ ամրացրեք վիրակապի ծայրը:

Կարելի է դնել նաեւ ութածեւ վիրակապ, որի համար վիրակապի ծայրն ամրացնելուց հետո պետք է կատարել մի շարք ութածեւ փաթութներ:

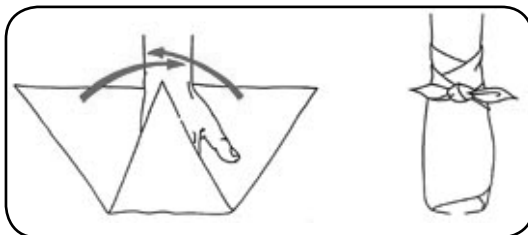
Այժմ տեսնենք, թե ինչ վիրակապ է պետք դնել, եթե վնասվածքը արմունկի շրջանում է: Տեղադրեք վիրակապի ծայրը արմնկափոսում եւ ամրացնելու նպատակով կատարեք մեկ ամբողջ պտույտ: Հաջորդ փաթութը կատարեք հողից վերեւ՝ ծածկելով նախորդ փաթութի 2/3 մասը, որից հետո՝ հողից ներքեւ՝ նույնպես ծածկելով առաջինի 2/3-ը: Նույն սկզբունքով կարող եք դնել ծնկի վիրակապ:

Ափի եւ նախադաստակի շրջանում վիրակապ տեղադրելիս առաջին փաթութը դրեք դաստակի հողին: Տարեք վիրակապը ձեռքի արտաքին երեսով՝ անցնելով անկյունագծով, ապա փաթութը դուրս բերեք ափի կողմից: Մի շարք այսպիսի ութածեւ փաթութներ կատարեք, ծածկելով վիրակապական անձեռոցիկն ամբողջությամբ: Մատների ծայրերը բաց թողեք: Վիրակապն ամրացրեք դաստակի շրջանում:

Նույն ձևով կարելի է վիրակապել ոտնաթափի վնասվածքները: Այս վիրակապերն օգտագործվում են տվյալ հատվածներում վերքը ծածկելու, ինչպես նաեւ այդ հողերի շարժումները սահմանափակելու նպատակով:

Եռանկյունածեւ վիրակապ

Դաստակի կամ ոտնաթափի վնասվածքների դեպքում վերքն անձեռոցիկով ծածկելուց հետո ձեռքը կամ ոտնաթափը դրեք եռանկյունածեւ վիրակապի վրա՝ մատներով դեպի գագաթը: Ապա ծալեք վիրակապի գագաթը եւ խաչելով ծայրերը՝ հանգուցեք դրանք գագա-



թի վրա՝ դաստակի կամ կոճերի շրջանում: Գազաթի ծայրը հանգույցի վրայով կարող եք շրջել եւ ամրացնել:

Ծունկը վիրակապելու համար եռանկյունաձեւ վիրակապը դրեք ծնկին՝ հիմքով սրունքի վրա, գազաթն ուղղված դեպի ազդրը: Ընդգրկելով ծունկը՝ վիրակապի ծայրերն անցկացրեք ծնկափոսով եւ հանգուցեք ծնկից վեր՝ ազդրի վրա: Վիրակապի գազաթը ձգեք եւ մտցրեք հանգույցի տակ: Նույն ձեւով կարելի է վիրակապել արմունկը:

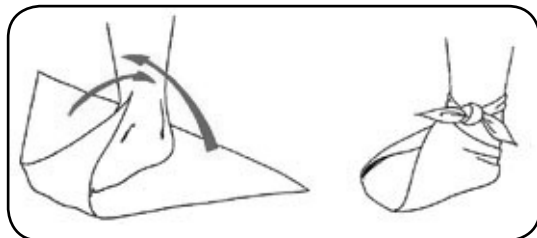
Եռանկյունաձեւ վիրակապը կարելի է օգտագործել գլխի վրա վիրակապական անձեռոցիկը պահելու համար: Դրա համար վիրակապի հիմքը տեղադրեք ճակատի վրա այնպես, որ գազաթը հասնի ծոծրակին: Վիրակապի ծայրերը խաչեք գլխի հետեւում, առաջ բերեք եւ հանգուցեք ճակատի վրա: Վիրակապի գազաթային մասը ձգելով՝ ծալեք եւ ամրացրեք խաչված ծայրերի տակ:

Եթե ձեռքի տակ չկան պատրաստի վիրակապեր, կարող եք վերցնել սավանի կամ որեւէ մաքուր գործվածքի եռանկյունաձեւ կտոր եւ դրանով վիրակապել վնասված հատվածը:

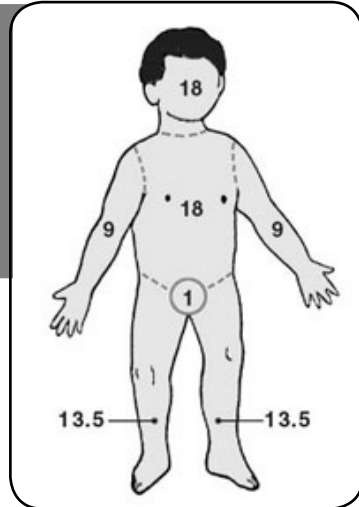
ԱՕ արկղիկներ

Այս ամենն իմանալուց բացի պետք է միշտ ձեռքի տակ ունենալ առաջին անհրաժեշտության վիրակապական պարագաներ: Դուք ինքներդ ձեր տանը կարող եք պատրաստել առաջին օգնության արկղիկ, որի մեջ պետք է դնել կաշուն սպեղանիներ, տարբեր չափերի մանրէազերծ անձեռոցիկներ, փաթութային վիրակապեր, եռանկյունաձեւ վիրակապեր, անգլիական քորոցներ, կաշուն ժապավեն, մանրէազերծ ռետիներ ձեռոցներ, մկրատ, հականեխիչ քսուքներ եւ այլն:

Առաջին օգնության շատ հարմար տարբեր արկղիկներ է առաջարկում Հայկական կարմիր խաչի ընկերության Առաջին օգնության ուսումնամեթոդական կենտրոնը: Դրանց մեջ դուք կարող եք գտնել առաջին օգնություն ցուցաբերելու համար անհրաժեշտ նյութերը: Ձեր տանը, աշխատավայրում, մեքենայի մեջ միշտ ունեցեք անհրաժեշտ վիրակապական նյութեր: Միաժամանակ եկեք հավատանք, որ դուք դրանց կիրառման կարիքը չեք ունենա:



ԱՅՐՎԱԾՔՆԵՐ



Մարդու ամենօրյա գործունեության ընթացքում հաճախ են հանդիպում տարբեր տեսակի ու աստիճանի այրվածքներ: Դրանք շատ ցավոտ են, հաճախ հաշմող ու այլանդակող եւ կարող են վարակի, շոկի պատճառ դառնալ: Այրվածքի դեպքում, իմանալով առաջին օգնության ճիշտ քայլերը, դուք զգալիորեն կթեթևացնեք տուժածի վիճակը եւ կկանխեք բարդությունները: Ըստ առաջացման պատճառի այրվածքները լինում են ջերմային, քիմիական, էլեկտրական եւ ճառագայթային:

Ջերմային այրվածքների առաջացման պատճառը բարձր ջերմաստիճանն է, օրինակ՝ տաք հեղուկները կամ առարկաները, գոլորշիները կամ բոցը: Քիմիական այրվածքները սովորաբար առաջանում են թթուներից կամ հիմքերից: Այս նյութերն արագ քայքայում են հյուսվածքները եւ առաջացնում այրվածքներ:

Էլեկտրական այրվածքներն առաջանում են, երբ էլեկտրական հոսանքն անցնում է մարդու մարմնով: Նման այրվածքները հիմնականում խորն են եւ տուժածի մարմնի վրա տեղակայված են լինում հոսանքի մուտքի եւ ելքի տեղերում: Այս կարգի վնասվածքները շատ վտանգավոր են, քանի որ կարող են դառնալ ներքին օրգանների վնասվելու եւ նույնիսկ սրտի կանգի պատճառ: Ճառագայթային այրվածքներն ավելի հաճախ առաջանում են արելի ճառագայթներից եւ նման են ջերմային այրվածքներին: Սովորաբար դրանք մակերեսային են, տարածուն եւ ցավոտ:

Այրվածքները կարող են լինել տարբեր խորության: Մակերեսային այրվածքը մաշկի վերին շերտը ընդգրկող այրվածքն է: Վնասված մասի մաշկը կարմրած է, չոր, այտուցված: Մասամբ թափանցող այրվածքը ընդգրկում է մաշկի երկու շերտերը: Այս դեպքում մաշկը կարմրում է, առաջանում են հեղուկով լցված բշտեր: Խորը թափանցող այրվածքը վնասում է մաշկը եւ խորանիստ հյուս-

վածքները: Այրվածքի մակերեսը լինում է շագանակագույն կամ գորշ: Խորը թափանցող այրվածքների ապաքինումից հետո առաջա-
նում են կոպիտ սպիներ:

Այրվածքների ծանրության գնահատում

Ծանր այրվածքները վտանգավոր են վարակի անցման, ջրազրկման ու շոկի զարգացման տեսակետից եւ պահանջում են անհապաղ մասնագիտական բուժօգնություն: Դրա համար շատ կարեւոր է ժամանակին ճանաչել ծանր այրվածքները:

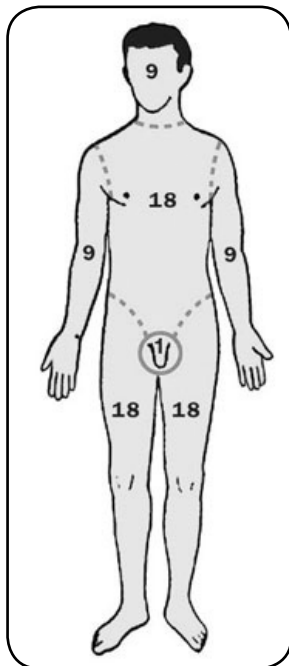
Այրվածքի ծանրությունը պայմանավորված է դրա խորությամբ, մակերեսով, տուժածի տարիքով, առողջական վիճակով, մարմնի վրա այրվածքի տեղակայմամբ:

Բնականաբար որքան խորն է այրվածքը, այնքան այն վտանգավոր է: Շատ կարեւոր է ճիշտ գնահատել այրվածքի մակերեսը, քանի որ ինչքան մեծ է այն, այնքան մեծ է շոկի զարգացման վտանգը: Այրվածքի մակերեսը կարելի է որոշել, գիտենալով, որ ձեռքի ափը կազմում է մարմնի ընդհանուր մակերեսի 1 տոկոսը: Չափահաս մարդու գլխի եւ պարանոցի մակերեսը կազմում է մարմնի ընդհանուր մակերեսի 9 տոկոսը, յուրաքանչյուր ձեռքը՝ 9 տոկոս, յուրաքանչյուր ոտքը՝ 18 տոկոս, իրանի առջեւի կամ հետեւի մասը՝ 18 տոկոս եւ շեքի շրջանը՝ 1 տոկոսը:

Եթե վնասվել է մարմնի մակերեսի 1 տոկոսից ավելին, ապա պետք է դիմել բժշկի:

Իսկ եթե վնասվել է չափահաս մարդու մարմնի մակերեսի 10 տոկոսից ավելին, ապա պետք է անհապաղ ահազանգել կամ տուժածին հասցնել հիվանդանոց, քանի որ այս չափերի այրվածքները կյանքին անմիջական վտանգ են սպառնում:

Փոքր երեխաների եւ տարեց մարդկանց կյանքի համար վտանգավոր են մարմնի մակերեսի 5-7%-ից ավելին ընդգրկող այրվածքները: Շատ վտանգավոր են նաեւ այն այրվածքները, որոնք տեղակայված են տուժածի գլխի եւ պարանոցի շրջանում, քանի որ դրանք կարող են դժվարացնել շնչառությունը: Վտանգավոր են նաեւ ձեռքի ափի, սեռական օրգանների շրջանում տեղակայված այրվածքները, քանզի շատ ցավոտ են եւ կարող են շոկի պատճառ դառնալ:



Ի՞նչ անել

Այրվածքների դեպքում ճիշտ առաջին օգնություն ցուցաբերելով՝ կկարողանաք զգալիորեն թեթևացնել տուժածի վիճակը: Քիչ չեն այն դեպքերը, երբ այրվածքների ժամանակ սխալ օգնության հետեւանքով տուժածի վիճակը դարձել է խիստ ծանր:

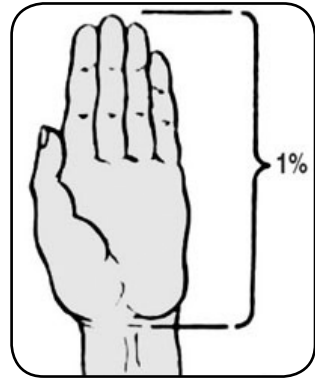
Այրվածք ստանալու դեպքում առաջին հերթին դադարեցրեք այրվածք առաջացնող գործոնի ազդեցությունը:

Եթե բռնկվել է ձեր հագուստը, ապա կիրառեք «կանգնիր, ընկիր եւ գլորվիր» սկզբունքը: Ընկեք գետնին եւ գլորվեք այնքան, մինչեւ կրակը մարի:

Եթե բռնկվել է մեկ ուրիշի հագուստը, ապա թույլ մի՛ տվեք նրան խուճապի մատնվել եւ վազել: Անմիջապես զցեք նրան գետնին եւ որեւէ հաստ գործվածքով հանգրեք կրակը:

Արձակեք եւ այրվածքի մակերեսից հեռացրեք տաք հեղուկով ներծծված հագուստը: Որոշ սինթետիկ գործվածքներ ջերմությունից հալվում են եւ կպչում մաշկին: Մի՛ պոկեք մաշկին կպած հագուստը, որպեսզի մաշկը լրացուցիչ չվնասեք, այլ մկրատով զգուշությամբ կտրելով հեռացրեք հագուստի ազատ մասերը:

Եթե վնասված է վերջույթը, ապա հնարավորին չափ արագ հեռացրեք մատանիները, ժամացույցը, այլ զարդերը եւ բոլոր ճնշող իրերը:



Քիմիական նյութերով այրվածքի դեպքում պետք է շտապ հեռացնել այն մաշկի վրայից՝ լվանալով հոսող ջրի տակ, որովհետեւ քանի դեռ քիմիական նյութը մաշկի վրա է, նրա ազդեցությունը շարունակվում է: Որոշ նյութեր, օրինակ՝ չհանգած կիրը, նաեւ որոշ թթուներ, ջրի հետ փոխազդելով, ջերմություն են արտադրում, այդ պատճառով մինչեւ ջրով լվանալը աշխատեք հնարավորին չափ արագ հեռացնել քիմիական նյութը չոր գործվածքով կամ փափուկ խոզանակով:

Եթե քիմիական նյութը վնասել է աչքը, ապա առնվազն 15 րոպե լվացեք այն հոսող ջրի տակ: Վնասված աչքը պահեք առողջ աչքից ներքեւ: Աշխատեք, որ ջուրը մուտք գործի կոպերի տակ:

Նույնիսկ այրվածք առաջացնող գործոնը հեռացնելուց հետո հյուսվածքները շարունակում են ենթարկվել ջերմային վնասման: Չտեսաբար պետք է սառեցնել այրված մակերեսը: Դեմքին կամ մարմնի այն մասերին, որոնք հնարավոր չէ սառեցնել հոսող ջրով,

տեղադրեք սառը թաց սրբիչ, սավան կամ այլ գործվածք: Այրվածքի մակերեսը պետք է սառեցնել առնվազն 15-20 րոպե: Եթե այրված մասը ջրից հանելիս տուժածը շարունակում է ցավ զգալ կամ այրված մակերեսը դեռ տաք է, ապա շարունակեք սառեցումը: Տարածուն այրվածքները երկար ժամանակ ջրի տակ մի՛ պահեք՝ մարմնի գերսառեցումից խուսափելու համար:

Վարակի ներթափանցումը նվազեցնելու համար ծածկեք այրված մակերեսը մանրէազերծ անձեռոցիկով կամ մաքուր գործվածքով եւ թույլ վիրակապեք: Եթե այրվածքը ընդգրկում է մեծ մակերես, ապա այն ծածկեք մաքուր չոր սավանով կամ մազախավ չունեցող այլ մաքուր գործվածքով: Ինչպես արդեն նշեցինք, այրվածքները վտանգավոր են շոկի զարգացման տեսակետից: Շոկի զարգացումը կանխելու համար, եթե տուժածի շնչառությունը դժվարացած է, պառկեցրեք նրան, ոտքերը բարձրացրեք 20-30 սմ: Բարձր պահեք նաեւ տուժածի վնասված հատվածը: Եթե տուժածը գիտակից է, տվեք նրան հեղուկներ՝ հյութեր, հանքային ջրեր: Անհրաժեշտության դեպքում ահազանգեք շտապօգնություն կամ տուժածին հասցրեք հիվանդանոց: Հիշեք, որ բուժօգնության ուշացումը կարող է նույնիսկ մասամբ թափանցող, բայց տարածուն այրվածքների դեպքում մահվան պատճառ դառնալ: Ժամանակին ցուցաբերված ճիշտ մասնագիտական օգնությունը կարող է ոչ միայն կյանք փրկել, այլև նվազեցնել տառապանքները եւ այրվածքների անցանկալի հետեւանքները: Այս ամենն առավել կարեւոր է, եթե տուժածը փոքր երեխա է կամ տարեց մարդ:

Ի՞նչ չի կարելի անել

Մենք հատուկ ուզում ենք անդրադառնալ այն բանին, թե ինչ չի կարելի անել այրվածքների ժամանակ, քանի որ այս դեպքում սխալ ցուցաբերված օգնությունը հաճախ է դառնում բարդությունների եւ լրացուցիչ տառապանքների պատճառ:

Երբեք մի՛ փորձեք այրվածքի վրա քսել ձեթ, յուղ կամ նման այլ միջոցներ: Դրանք, պատելով այրված մակերեսը, խանգարում են ջերմատվությանը: Արդյունքում այրվածքը ծանրանում է: Այս միջոցները կարող են նաեւ վարակի աղբյուր հանդիսանալ: Բացի այդ, պատելով այրված մակերեսը, դրանք փոխում են այրվածքի տեսքը, դժվարացնում ախտորոշումը եւ բուժումը: Երբեք մի՛ բացեք եւ մի՛ վնասեք բշտերը, այլապես շատ կմեծանա վարակի ներթափանցման վտանգը: Մի՛ դիպեք այրվածքին եւ մի՛ շնչեք նրա վրա: Մի՛ պոկեք մարմնին կպած հագուստը:

Կանխարգելում

Շատ հաճախ այրվածքներն առաջանում են անզգուշության պատճառով: Հետեւելով պարզ նախազգուշական քայլերի՝ կարելի է կանխել այրվածքները: Էլեկտրական սարքավորումների լարերը ծալեք կամ փաթաթեք: Մի՛ թողեք երեխաներին առանց հսկողության լոգարանում, խոհանոցում կամ այն տեղերում, ուր միացրած ջեռուցիչներ, սալօջախներ կան: Տնային ջեռուցիչներն օգտագործեք նվազեցրած ռեժիմով, ջուրը շատ մի՛ տաքացրեք:

Սալօջախի վրա կաթսաների բռնակները դարձրեք այնպես, որ երեխաները չկարողանան դրանց հասնել:

Քայքայիչ նյութերի սրվակների վրա ունեցեք նախազգուշական պիտակներ եւ դրանք պահեք երեխաներին անհասանելի տեղերում: Ջգույշ եղեք կրակի հետ: Մի՛ թողեք երեխաներին խաղալ լուցկու, գազայրիչների եւ կրակի այլ աղբյուրների հետ: Մի՛ ծխեք անկողնում:

Ջգույշ եղեք արեւային լոգանքներ ընդունելիս, հատկապես երբ գտնվում եք բարձադիր գոտիներում, Սեւանա լճի ափին, որտեղ արեւի ճառագայթների ինտենսիվությունը բարձր է: Օգտագործեք հատուկ պաշտպանիչ քսուքներ: Արեւային լոգանքի չարաշահումը կարող է հանգեցնել ոչ միայն արեւային այրվածքների, այլեւ կարող է նպաստել այնպիսի ծանր հիվանդությունների զարգացմանը, ինչպիսին է օրինակ մաշկի քաղցկեղը: Իսկ այն մարդիկ, ովքեր բազմաթիվ խալեր ունեն մարմնի վրա, պետք է հնարավորին չափ խուսափեն արեւի ուղղակի ազդեցությունից:



ԲԱՐՁՐ ՋԵՐՄԱՍՏԻՃԱՆԻՑ ԱՐԱՋԱՑԱԾ ՋԵՐՄԱՅԻՆ ԽԱՆԳԱՐՈՒՄՆԵՐ



Հայաստանում ամռան շոգ ու տապ օրերին, երբ ջերմաստիճանը հասնում է մինչև 40 աստիճան եւ ավելի, հաճախ են հանդիպում բարձր ջերմաստիճանի գերազդեցության հետեւանքով առաջացած ջերմային խանգարումներ: Ցավոք, փորձը ցույց է տալիս, որ մեծ մասամբ անտեղյակ ենք, թե ինչպես վարվել այդ դեպքում, ինչ անել:

Մարդու մարմնի նորմալ ջերմաստիճանը 36.6 0C է, որի կայունությունն ապահովվում է ջերմակարգավորման համակարգի միջոցով: Հենց այդ համակարգի նորմալ գործունեության արդյունքում է, որ մարդու մարմինը կարողանում է դիմակայել արտաքին միջավայրի ջերմաստիճանի բավական մեծ տատանումներին: Սակայն բարձր ջերմաստիճանի երկարատեւ ազդեցության հետեւանքով մարմնի ջերմակարգավորման համակարգը կարող է խաթարվել՝ հանգեցնելով տարբեր հիվանդագին վիճակների, ինչպիսիք են արեւահարությունը, ջերմային հյուժումը:

Կան որոշակի գործոններ, որոնք ազդում են մարմնի ջերմակարգավորման վրա: Դրանք են ջրազրկումը, թերսնումը, վնասվածքների առկայությունը, առողջական վիճակը, տարիքը, ինչպես նաեւ տարած ջերմային խանգարումների նախադեպերը:

Արեւահարություն

Արեւահարությունը հիվանդագին վիճակ է, որն առաջանում է գլխի վրա արեւի ճառագայթների անմիջական եւ երկարատեւ ազդեցության հետեւանքով: Պետք է նշել, որ մանկահասակ երեխաներն ավելի խոցելի են արեւի ճառագայթների անմիջական ազդեցության նկատմամբ, քանի որ նրանց գանգի ոսկրերը բարակ են, մաշկն ու մազերը՝ նուրբ:

Ի՞նչի վրա ուշադրություն դարձնել

Արեւահարության նշանները կարող են ի հայտ գալ ինչպես անմիջապես հետո, այնպես էլ արեւի ճառագայթների ներգործությունից մի քանի ժամ անց: Արեւահարման ժամանակ տուժածի մարմնի

ջերմաստիճանը բարձրանում է մինչև 39 աստիճան եւ ավելի, դեմքի եւ պարանոցի մաշկը լինում է կարմրած ու չոր: Տուժածը գանգատվում է գլխացավից, գլխապտույտից, թուլությունից: Նա կարող է ականջներում աղմուկ զգալ, ունենալ սրտխառնոց, փսխում, արյունահոսություն քթից, հնարավոր են գիտակցության խանգարումներ եւ կորուստ: Արեւահարությունը շատ լուրջ իրավիճակ է: Դա կարող է մարդու կյանքին անմիջական վտանգ սպառնալ: Երբեք անուշադրության մի՛ մատնեք այս վիճակը, անհապաղ սկսեք ցուցաբերել առաջին օգնություն եւ դիմեք բժշկի:

Ի՞նչ անել

Երբ մարդու մոտ նկատում եք արեւահարության նշաններ, ապա նրան անմիջապես տեղափոխեք հով, սովորոտ վայր, օգնեք հարմար դիրք ընդունել: Արձակեք ճնշող կապերը, թեթևացրեք հագուստը: Տուժածի գլխին դրեք սառը թրջոցներ, ծածկեք նրան խոնավ սավանով: Եթե տուժածը գիտակցությունը չի կորցրել, տվեք խմելու սառը, քաղցր հեղուկներ:

Եկեք վերհիշենք, որ քթից արյունահոսության դեպքում տուժածի գլուխը պետք է առաջ թեքել, որ արյունը շնչուղիների խցանման պատճառ չդառնա: Անհապաղ ահազանգեք շտապօգնություն, եթե մարմնի ջերմաստիճանը հասնում է 39-ի եւ դրանից բարձր կամ տուժածն ունի գիտակցության խանգարումներ: Մինչև մասնագիտական օգնության ժամանումը վերահսկեք տուժածի վիճակը, գրանցեք տվյալները:

Ջերմային հյուժում

Հիմա եկեք անդրադառնանք ջերմային մյուս խանգարմանը՝ ջերմային հյուժմանը: Ջերմային հյուժումը շոկի մի տեսակ է, որը զարգանում է առատ քրտնարտադրության հետեւանքով մարմնի ջրազրկումից: Տաք միջավայրում գտնվելու ընթացքում քրտնարտադրությունն ուժեղանում է, որի հետեւանքով տուժածը մեծ քանակով հեղուկ եւ աղեր է կորցնում (շոգ օրվա ընթացքում մարդը կարող է կորցնել մինչև 10 լիտր հեղուկ): Այս կորուստը բերում է շրջանառող արյան ծավալի նվազեցման: Արդյունքում ամբողջ մարմնի արյունամատակարարումը խանգարվում է: Ջարգանում է շոկային իրավիճակ՝ ջերմային հյուժում:

Ինչի՞ վրա ուշադրություն դարձնել

Ջերմային հյուժումով տուժածի մաշկը գունատ է, խոնավ, սառը: Նա գանգատվում է գլխացավից, գլխապտույտից, ծարավի զգացումից: Տուժածը լինում է թույլ, ունենում է սրտխառնոց, փսխում: Նրա

անոթագարկն ու շնչառությունը հաճախացած են: Փաստորեն նրա մոտ նկատվում են այն բոլոր նշանները, որոնք բնորոշ են շոկին: Հնարավոր է, որ տուժածի մարմնի ջերմաստիճանը լինի նորմալ կամ սովորականից մի փոքր բարձր կամ ցածր:

Ի՞նչ անել

Հանդիպելով նման վիճակում գտնվող տուժածի՝ խորհուրդ տվեք դադարեցնել աշխատանքն ու անմիջապես տեղափոխեք նրան հով, սովերոտ վայր: Պառկեցրեք, բարձրացրեք ոտքերը մոտ 20-30սմ: Թուլացրեք ճնշող կապերը եւ թեթևացրեք հագուստը: Եթե տուժածը գիտակցությունը չի կորցրել, տվեք խմելու սառը հանքային ջրեր կամ ջրազրկման ժամանակ տրվող հեղուկից:

Անհապաղ ահազանգեք շտապօգնություն եւ մինչեւ մասնագիտական օգնության ժամանումը վերահսկեք տուժածի վիճակը, գրանցեք տվյալները:

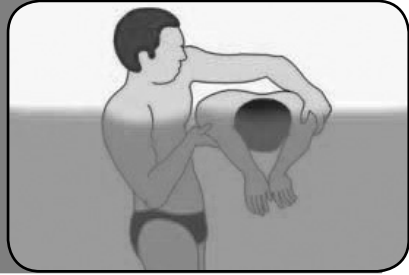
Կանխարգելում

Սովորաբար բարձր ջերմաստիճանից առաջացած արտակարգ իրավիճակները հնարավոր է կանխել՝ հետեւելով ստորեւ բերված խորհուրդներին.

- Ամռանը, շոգ եղանակին խմեք շատ հեղուկներ՝ օրը 2-3 լիտրի չափ: Ցանկալի է օգտագործել հանքային ջրեր, հյութեր:
- Արեւի տակ գտնվելիս պաշտպանեք գլուխը՝ դնելով գլխարկ կամ գլուխը հովանոցով պաշտպանելով: Շոգ եղանակին հնարավորության դեպքում հագեք բաց գույնի բամբակյա հագուստ: Խուսափեք օրվա ամենաշոգ եւ արեւի բարձր ակտիվության ժամերին՝ 12-ից 15-ը դուրս գալուց:
- Ամռանը դրսում աշխատելիս ծրագրավորեք ձեր աշխատանքը վաղ առավոտյան կամ երեկոյան ժամերին, երբ արեւի ակտիվությունն այնքան էլ բարձր չէ: Հաճախակի ընդմիջումներ կատարեք: Դա թույլ է տալիս դիմակայել բարձր ջերմաստիճանի կարճատեւ ազդեցությանը:



ՋՐԱՅԵՂՁՈՒՄ



Հայաստանում բավական շատ են լինում ջրահեղձման ողբերգական դեպքեր: Դուք ինքներդ էլ երեւի հաճախ լսում եք Սեւանա լճում եւ այլ ջրավազաններում մարդկանց ջրահեղձվելու մասին:

Ձրում պատահար կարող է տեղի ունենալ յուրաքանչյուրի հետ, անկախ այն բանից, թե որքան լավ լողորդ է նա: Նույնիսկ լավ լողորդը կարող է ջրահեղձ լինել հանկարծահաս հիվանդության կամ հոգնածության պատճառով:

Ի՞նչ անել

Պատահարը գնահատելու համար եղեք զգոն եւ ուշադիր ցանկացած արտասովոր նշանի նկատմամբ: Դուք կարող եք նկատել լողորդի տարօրինակ վարքագիծը, լսել նրա ճիչը կամ ջրի հանկարծակի ճողփյուն: Հաշվի առեք, որ ջրում խեղդվող մարդկանց մեծ մասն օգնություն կանչել չի կարողանում: Նրանք ամեն ինչ անում են գլուխը ջրի մակերեսին պահելու համար: Ուշադիր եղեք, եւ եթե տեսնում եք որեւէ մեկին, որը ջրում տարօրինակ շարժումներ է կատարում կամ փորձում է լողալ եւ առաջ չի գնում, ապա հնարավոր է, որ նա օգնության կարիք ունի:

Պատահարը ճանաչելուց եւ գնահատելուց հետո, ինչպես յուրաքանչյուր դժբախտ պատահարի դեպքում, գործեք զգուշորեն: Եթե տուժածը գտնվում է ջրում, ապա առաջին հերթին փորձեք նրան օգնություն ցույց տալ առանց ջուր մտնելու: Օգնելու նպատակով ջուր նետվելով՝ դուք նույնպես կարող եք տուժած դառնալ:

Քաջալերեք ջրում գտնվող տուժածին, խոսեք նրա հետ: Հնարավոր է, որ հետեւելով ձեր հանգիստ եւ քաջալերող խորհուրդներին՝ տուժածն ինքնուրույն հասնի ապահով տեղ: Հակառակ դեպքում դուք կարող եք նրան մեկնել որեւէ առարկա, օրինակ՝ ձող, ծառի ճյուղ, գոտի եւ այլն: Երբ տուժածն ամուր բռնի առարկայից, մի փոքր կռացեք եւ մարմնով հետ ընկնելով՝ դանդաղ ու զգուշորեն քաշեք նրան դեպի ապահով տեղ: Եթե ձեռքի տակ ոչ մի հարմար առարկա չունենք, պառկեք ջրավազանի եզրին եւ ձեր ձեռքը մեկնեք տուժածին:

Ձեզանից հեռու գտնվող տուժածին փրկելու համար կարելի է նրա կողմը նետել ջրի մակերեսին լողացող որևէ առարկա՝ պարանոկ կապած: Օրինակ՝ փրկարար օղակ, կիսով չափ ջրով լցված պլաստմասսայե տարողություն, անվաղող եւ այլն:

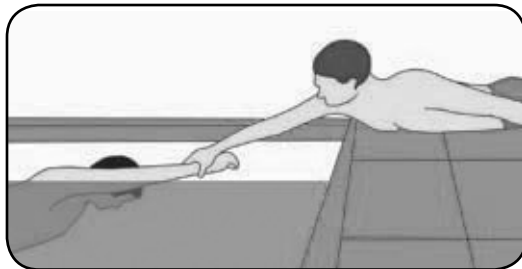
Կանգնեք նետող ձեռքի կողմի ոտքը մի փոքր հետ, իսկ մյուս ոտքով կանգնեք պարանի ծայրին: Պարանի կեսը փաթաթած վիճակում պահեք ձեր մի ձեռքում, մյուսով նետեք առարկան՝ ներքելից դեպի վեր ուղղված շարժումով:

Փրկարարական միջոցը նետեք տուժածից մի փոքր հեռու, այնուհետև քաշելով բերեք նրան մոտ: Ասեք տուժածին, որ ամուր բռնվի դրանից: Երբ տուժածն ամուր կառչի առարկայից, մարմնով հետ ընկնելով դանդաղ եւ զգուշորեն քաշեք նրան դեպի ապահով տեղ: Որոշ դեպքերում, եթե համոզված եք, որ ջուրը ծանծաղ է եւ կանգնած վիճակում չի ծածկում ձեր գլուխը, տուժածին փրկելու համար կարող եք մտնել ջուրը: Գտնվելով ջրի մեջ՝ դարձյալ ավելի ապահով է տուժածին որևէ առարկա մեկնելը: Աշխատեք այնպես անել, որ առարկան լինի ձեր եւ տուժածի միջև, որպեսզի վերջինս չկառչի ձեզանից:

Եթե կարող եք տուժածին հասնել, եւ եթե նա երեսնիվայր է պառկած ջրի մեջ, զգուշորեն շրջեք նրան եւ թեւատակերից բռնելով՝ հետ-հետ քայլելով տեղափոխեք նրան ջրի միջով մինչեւ լողավազանի եզրը, հետո հանեք նրան ջրից:

Եթե կասկածում եք, որ տուժածն ունի ողնաշարի վնասվածք, ապա ձեր հիմնական խնդիրը տուժածի դեմքը ջրից դուրս պահելն ու գլխի եւ ողնաշարի շարժումները կանխելն է: Այդ նպատակով զգուշորեն բռնեք նրա բազուկներից, վեր բարձրացրեք ձեռքերը գլխի երկայնքով: Տուժածի ձեռքերը գլխին սեղմելով՝ նրան շրջեք երեսով դեպի վեր: Մի ձեռքով պահեք տուժածի գլուխը բազուկների միջև, իսկ մյուս ձեռքը անցկացրեք ազդրերի տակով: Աշխատեք տուժածի մարմինը պահել հորիզոնական դիրքով՝ դեմքը ջրից դուրս: Մինչեւ օգնության ժամանումը պահեք տուժածին ջրի մեջ այս դիրքում:

Տուժածին ափ հանելուց հետո շնչուղիներից ջրի եւ այլ հեղուկների արտահոսքն ապահովելու համար նրան շրջեք երեսնիվայր,



այնուհետև զննեք տուժածին եւ գործեք իրավիճակին համապատասխան: Եթէ ինքներդ եք հայտնվել խեղդվողի դերում, առաջին հերթին խուճապի մի՛ մատնվեք, փորձեք օգնության ազդանշան տալ եւ մնալ ջրի երեսին, մինչեւ օգնությունը հասնի:

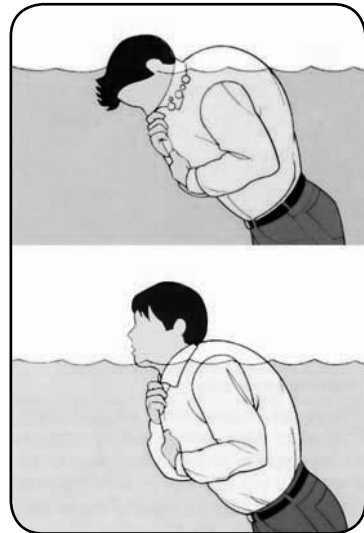
Եթէ անսպասելիորեն ջուրն եք ընկել, ջրի վրա լողալու կամ ջրի մակերեսին մնալու համար հնարավոր է, որ հագուստը ձեզ խանգարի եւ այն հանելու կարիք լինի: Սակայն որոշ դեպքերում կարող եք օգտագործել ձեր հագուստն հօգուտ ձեզ: Եթէ ձեզ հաջողվի օդ հավաքել վերնաշապիկի ուսերի մասում, ապա փրկվելն ավելի հեշտ կլինի: Դրա համար հանգուցեք վերնաշապիկի ստորին եզրերը կամ վերնաշապիկը դրեք անդրավարտիքի գոտու տակ: Խորը շունչ քաշեք, գլուխը թեքեք առաջ, քաշեք վերնաշապիկը դեպի վեր եւ փչեք վերնաշապիկի բացվածքի մեջ: Ներփչած օդը բարձրանում եւ վերնաշապիկի ուսերի հատվածում բուշտ է առաջացնում, որն օգնում է ձեզ մնալ ջրի մակերեսին:

Կանխարգելում

Ջրում տեղի ունեցող դժբախտ պատահարներից խուսափելու համար անհրաժեշտ է պահպանել անվտանգության հետեւյալ կանոնները: Երեխաներին մի թողեք ջրի մոտ առանց հսկողության: Միշտ ձեռքի տակ ունեցեք փրկարար լողունակ միջոցներ:

Երբեք մենակ ջուր մի մտեք եւ միայնակ մի լողացեք, ինչքան էլ հիանալի լողորդ լինեք:

Ջրի մոտ գտնվելիս ոգելից խմիչքներ մի՛ օգտագործեք: Լողալու ընթացքում կատակներ մի արեք՝ իրար մի քաշքշեք, փորձեք սուզել եւ այլն: Նման կատակները հաճախ դժբախտ պատահարների պատճառ են դառնում:



ՕՁԵՐԻ ԿԾԱԾՆԵՐ, ԿԱՐԻՃՆԵՐԻ ՈՒ ՄԻՋԱՏՆԵՐԻ ԽԱՅՈՈՅՆԵՐ



Բոլորս էլ սիրում ենք ամռանը հաճախ լինել բնության գրկում: Մեզանից բացի այս ժամանակը սիրում են նաև կենդանիները՝ հատկապես օձերը, կարիճները, բազմաթիվ միջատներ, որոնց հանդիպելը մեզ համար, թերևս, այնքան էլ հաճելի չէ: Պետք չէ նրանցից վախենալ, պարզապես զգույշ լինենք: Ինչպես հասկացաք կիսսենք թունավոր եւ ոչ թունավոր օձերի կծածների, կարիճների եւ միջատների խայթոցների մասին: Մարդիկ սովորաբար սարսափում են այդ կենդանիների հենց միայն տեսքից ու խուճապի մատնված՝ հաճախ չեն կարողանում ճիշտ գործել: Կան վիճակագրական տվյալներ, որոնց համաձայն օձերի կծածներից մահացածների մոտ 40 տոկոսը մահանում է ոչ թե թույնից, այլ սարսափից: Սակայն իրականում դրանք այնքան էլ սարսափելի չեն, եթե կարողանաք սառնասրտորեն կողմնորոշվել ու ճիշտ օգնություն ցույց տալ:

Հայաստանում հանդիպում են 21 տեսակի օձեր, որոնցից թունավոր են միայն չորսը՝ իծերի ընտանիքին պատկանող տափաստանային իծր, Դարեւսկու իծր, փոքրասիական իծր եւ անդրկովկասյան գյուրգան:

Տափաստանային իծր Հայաստանի տարածքում տարածված է կենտրոնական եւ հյուսիս-արեւմտյան շրջաններում: Փոքր կամ միջին չափերի օձեր են, մարմնի երկարությունը սովորաբար 30-60 սմ է: Թունավոր օձ է, բայց նրա խայթելու հետեւանքով մարդկանց մահացու դեպքեր հայտնի չեն: Դարեւսկու իծր հանդիպում է Հայաստանի հյուսիսում: Իր արտաքին տեսքով եւ մարմնի չափերով շատ նման է տափաստանային իծին:

Փոքրասիական իծր Հայաստանում տարածված է Արագածի հարավային լանջերից մինչեւ Մեղրու շրջան: Միջին չափերի՝ 60-120 սմ երկարությամբ օձեր են: Շատ թունավոր եւ վտանգավոր են մարդու համար:

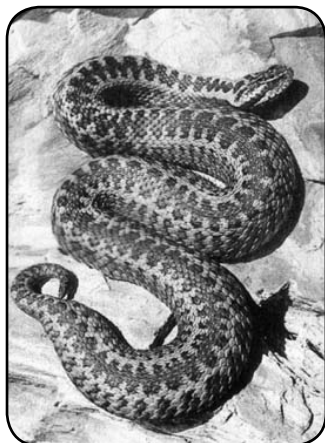
Անդրկովկասյան գյուրգան տարածված է Հայաստանի հարավային շրջաններում, այն շատ թունավոր օձ է, որի կծելուց հաճախ են լինում մահացության դեպքեր:

Օձերի այս 4 տեսակները պատկանում են իժերի ընտանիքին, որոնց թույլն ազդում է սրտանոթային համակարգի վրա: Թունավոր օձերի վերին ծնոտի առջեւի մասում տեղավորված են 2 խոշոր ժանիքատիպ ատամներ, որոնք կապված են թունավոր գեղձերի հետ:

Հայաստանում ապրող թունավոր օձերը պատկանում են իժերի ընտանիքին եւ ունեն այնպիսի բնորոշ հատկանիշներ, որոնք չունեն ոչ թունավոր օձերը: Դրանց գլխի վերին մասը ծածկված է մանր, անկանոն դասավորված թեփուկներով, որոնք իրենց չափերով նման են մարմնի վրա գտնվող թեփուկներին: Պոչն, ի տարբերություն ոչ թունավոր օձերի պոչի, կտրուկ ընդհատվում է: Աչքերի բիբը ճեղքած է, այն դեպքում, երբ ոչ թունավորներինը՝ կլոր է: Գլուխն ակնհայտորեն առանձնացած է պարանոցից: Սակայն ոչ մասնագետի համար դժվար է արտաքին հատկանիշներով անխալ զանազանել թունավոր օձը ոչ թունավորից: Այնինչ օձի կծելուց հետո մաշկի վրա մնացած հետքերով կարելի է հեշտությամբ կողմնորոշվել: Թունավոր օձի կծած տեղում մարմնի վրա նկատվում են թունավոր ատամներից առաջացած երկու խոր վերքեր, որոնց միջև երեւում են ոչ թունավոր ատամներից մնացած երկու շարք ավելի մանր հետքեր: Իսկ ոչ թունավոր օձերի կծած տեղում մարմնի վրա երեւում են չորս շարք երկայնական դասավորված կետիկներ:

Թունավորման վտանգավորությունը կախված է օձի չափսից, տարիքից, տեսակից: Վերջին առումով առավել վտանգավոր են գյուղզաները: Օձերն ավելի վտանգավոր են ամռանը: Թունավորման ծանրությունը կախված է նաեւ կծածների քանակից, տեղակայումից եւ խորությունից: Առավել վտանգավոր են պարանոցի եւ գլխի շրջանում տեղակայված կծածները, քանի որ այտուցի հետեւանքով կարող է առաջանալ վերին շնչուղիների խցանում: Լուրջ են նաեւ իրանին եւ ձեռքի հատվածում կծածները, որովհետեւ այդ դեպքում թույնը շատ արագ տարածվում է ամբողջ օրգանիզմում:

Կծելու ժամանակ թունավոր օձի թույնը ներարկվում է մարդու մարմին: Կծած տեղում մարդն ուժեղ ցավ եւ այրոց է զգում: Քիչ անց կծած տեղը կարմրում է եւ սկսում այտուցվել: Այտուցը հետզհետե տարածվում է ամբողջ մարմնով, զգացվում է ուժեղ թուլություն, սրտխառնոց, փսխում: Տուժածը կարող է ունենալ գլխապ-



տույտ, տեսողության եւ խոսքի խանգարումներ: Նկատվում են վերջույթների թուլություն կամ զգայունության կորուստ: Տուժածի շնչառությունը դժվարանում է, անոթազարկը՝ հաճախանում: Հնարավոր է արյունահոսություն բերանից, քթից եւ հետանցքից:

Ի՞նչ անել

Ոչ թունավոր օձի կծածի դեպքում վերքը լվացեք եւ ծածկեք մանրէազերծ վիրակապով:

Թունավոր օձի կծածի դեպքում մեծ նշանակություն ունի ժամանակին ցուցաբերված առաջին օգնությունը:

Հնարավորության դեպքում աշխատեք հիշել կծող օձի տեսքը: Օձի կծելուց հետո առաջին 5 րոպեի ընթացքում սեղմեք կծած տեղի շուրջը, որպեսզի արյուն դուրս հոսի վերքից: Այս գործողությունը թույլ է տալիս որոշ չափով հեռացնել թույնը: Սեղմելը դադարեք, երբ վերքից այլեւս արյուն դուրս չի գալիս: Հանգստացրեք տուժածին, քանի որ նյարդային, գրգռված վիճակն արագացնում է արյան շրջանառությունը՝ նպաստելով մարմնում թույնի տարածմանը: Հանեք բոլոր զարդերը եւ ճնշող իրերը: Եթե օձը կծել է վերջույթը ապա անշարժացրեք այն եւ պահեք սրտի մակարդակից ցածր: Սահմանափակեք տուժածի շարժումները, նստեցրեք կամ պառկեցրեք նրան: Թունավոր օձի կծելու դեպքում ճշմարիտ է հետեւյալ ասացվածքը՝ «Օձի կծածը բուժելու ամենարդյունավետ միջոցը ավտոմեքենայի բանալիներն են»: Ժամանակն այս դեպքում ամենաորոշիչ գործոնն է: Շատ կարեւոր է ահազանգը կամ տուժածի արագ տեղափոխումը հիվանդանոց, սակայն դա պետք է անել պասսիվ կերպով՝ բացառելով տուժածի ցանկացած շարժում: Այդ ընթացքում տուժածին խմեցրեք մեծ քանակությամբ հեղուկներ՝ ջուր, հյութ, թեյ, թան եւ այլն: Վերահսկեք տուժածի վիճակը, տվյալները գրանցեք եւ համապատասխան առաջին օգնություն ցուցաբերեք:



ԻՑ՞նչ չի կարելի անել

Կան գործողություններ, որոնք չի կարելի անել օձերի կծածների դեպքում: Մի՛ արտածոժեք թույնը բերանով. բերանում եղած անգամ փոքր վերքից թույնը կարող է անցնել ձեր օրգանիզմ:

Կծած տեղի շրջանում կտրվածքներ մի՛ արեք, մի՛ այրեք կծած տեղը. ցավն արագացնում է արյան շրջանառությունը, ինչը նպաստում է թույնի տարածմանը:

Մի՛ օգտագործեք սառը թրջոցներ եւ սառցապարկեր. դրանք օգուտ չեն տա տուժածին եւ կարող են նրա ինքնագիտակցությունը վատացնել: Օձերի կծածների դեպքում չի կարելի տեղադրել լարան սեղմող միջոցներ. սա կրեթի տվյալ հատվածի հյուսվածքների մեկուսացման, ինչի հետեւանքով տուժածը կարող է կորցնել վերջույթը:

Տուժածին մի՛ տվեք ոգելից խմիչքներ. որոնք եւս արագանցում են արյան շրջանառությունը:

Կարիճների ու միջատների խայթոցներ

Հայաստանում տարածված են երեք տեսակի կարիճներ՝ դեղին, սեւ եւ խայտաբղետ: Այս կարիճների եւ ընդհանրապես միջատների խայթոցները մահացու չեն մարդու համար: Մահացության դեպքերը հիմնականում պայմանավորված են սուր ալերգիկ ռեակցիաներով: Ավելի վտանգավոր են բերանի խոռոչում կամ նրա շուրջը տեղակայված խայթոցները, որովհետեւ այդ դեպքում զարգանում է վերին շնչուղիների այտուց եւ շնչառության խիստ դժվարացում:

Կարիճների եւ միջատների խայթոցների ժամանակ խայթած տեղում ցավ է լինում, այտուց, կարմրություն: Նման դեպքերում օգնություն ցուցաբերելիս մաշկի վրայից հեռացրեք խայթը եւ վնասված մասը պահեք սառը ջրի տակ: Այնուհետեւ վերքը ծածկեք մաքուր գործվածքով:

Ի՞նչ անել

Եթե խայթոցը պարանոցի կամ բերանի շրջանում է ապա տուժածին կում-կում խմեցրեք մեծ քանակությամբ սառը ջուր: Պարզեք՝ տուժածն ունի արդյոք ալերգիա միջատների խայթոցներից: Եթե տուժածը ալերգիկ է, ապա այս դեպքում նրա մեջ հնարավոր է զարգանա անաֆիլակտիկ շոկ: Դա որեւէ արտաքին ազդակի նկատմամբ մարմնի սուր ալերգիկ ռեակցիան է: Անաֆիլակտիկ շոկը կարող է զարգանալ միջատների խայթոցներից, որոշ դեղամիջոցներից: Դա կատարվում է շատ արագ, եւ հաճախ հնարավոր չի լինում կանխատեսել ու կանխարգելել այն:

Նման դեպքերում տուժածի մոտ լինում են գլխացավ, գիտակցության խանգարում, մաշկի կարմրություն, տաքություն, ցան, այտուցներ: Տուժածի շնչառությունը շնչուղիների այտուցման հետեւանքով դժվարացած է, աղմկոտ, անոթազարկը՝ թույլ եւ արագացած:

Անաֆիլակտիկ շոկի դեպքում անհապաղ ահազանգեք շտապօգնություն, եւ եթէ տուժածն իր մոտ պահում է հակաալերգիկ դեղամիջոցներ, ապա օգնեք նրան ընդունել դրանք:

Կանխարգելում

Օձերի կծածներից, կարիճների եւ միջատների խայթոցներից կարելի է խուսափել՝ պահպանելով մի շարք պարզ, կանխարգելիչ կանոններ: Բնության գրկում զբոսնելու, հանգստանալու, արշավների կամ էլ աշխատանքի ժամանակ հագեք բաց գույնի հագուստ, որի վրա լավ երեւում են մուգ գույնի միջատները: Հագեք նաեւ երկարաճիտ եւ ամուր կոշիկներ: Տաքատի փողքերը դրեք գուլպայի կամ կոշիկների մեջ, շապիկի եզրերը՝ տաքատի մեջ: Զբոսնելիս քայլեք ծառուղու մեջտեղով, խուսափեք բարձր խոտերից: Օձի պատահելիս մի... տրորեք, մի անհանգստացրեք նրան, ետ դարձեք նույն ճանապարհով, որով եկել եք եւ եղեք ուշադիր, որովհետեւ շուրջը կարող են լինել ուրիշ օձեր: Վերադառնալով տուն՝ ուշադիր զննեք ձեր մարմինը, հատկապես մազածածկ մասերը՝ միջատներ կամ նրանց խայթոցներ հայտնաբերելու համար:

ԿԼԼՎՈՂ ԹՈՒՅՆԵՐ ԵՎ ՍՆԵՂԱՅԻՆ ԹՈՒՆԱՎՈՐՈՒՄՆԵՐ



Առօրյա կյանքում հաճախ են հանդիպում թունավորման տարբեր դեպքեր: Որոշ դեպքերում թունավորումները զարգանում են շատ արագ եւ պահանջում են անհապաղ առաջին օգնություն: Մարդու կյանքի համար անհրաժեշտ է սնունդ, սակայն, ցավոք, անորակ սննդի ընդունումը երբեմն կարող է դժբախտ պատահարի պատճառ դառնալ:

Կլլման ճանապարհով անցնող թույները մարդու օրգանիզմ են թափանցում մարսողական համակարգի միջոցով: Դրանցից են օրինակ ալկոհոլը, դեղամիջոցները: Այս խմբի թույները կարող են պարունակվել նաեւ սննդամթերքում, որոշ բույսերի, պտուղների մեջ:

Սննդային թունավորումներից ամենատարածվածը մանրէային թունավորումներն են: Թունավորման պատճառ են դառնում սննդում գտնվող ախտածին մանրէների արտադրած թունավոր նյութերը: Մանրէային թունավորումներ ավելի հաճախ են հանդիպում ապխտած մսի, երշիկի, ձկնեղենի, կաթնամթերքի, ձվի, տնային պայմաններում պատրաստված պահածոների ընդունման արդյունքում:

Սննդային մանրէային թունավորման դեպքում տուժածի մոտ լինում է սրտխառնոց, փսխում, լուծ: Տուժածը բողոքում է որովայնի ցավերից, գլխացավից, գլխապտույտից: Նրա մարմնի ջերմաստիճանը կարող է բարձրանալ: Բնականաբար նա ունենում է հիվանդագին տեսք, թույլ է լինում:

Ի՞նչ անել

Կլլվող թույներով թունավորման դեպքում ամենաարդյունավետ օգնությունը արհեստական փսխում առաջացնելն է: Դրա շնորհիվ տուժածի մարսողական համակարգից դեռեւս չներծծված թույները դուրս են բերվում: Արհեստական փսխում առաջացնելու համար տուժածին հարմար նստեցրեք, կողքին ունեցեք որելե թաս, որի մեջ նա կարող է փսխել: Տուժածին խմեցրեք 2-3լ գոլ ջուր: Ցանկալի է ջրի յուրաքանչյուր լիտրի մեջ ավելացնել 1 գդալ կերակրի սոդա: Ջուրը խմելուց հետո տուժածի մոտ առաջացրեք փսխում՝ մատով, փայտի-

կով կամ գդալի պոչով սեղմելով լեզվարմատը: Փսխելիս տուժածի գլուխը պետք է մի քիչ առաջ թեքված լինի: Ցանկալի է փսխման ընթացքում պահել տուժածի գլուխը՝ ձեռքով բռնելով նրա ճակատը: Երբեք մեջքի վրա պառկած վիճակում տուժածի մոտ փսխում մի՛ առաջացրեք, քանի որ դա կարող է շնչուղիների խցանման պատճառ դառնալ: Փսխումից հետո տուժածը պետք է ողողի բերանը: Կրկնեք արհեստական փսխումը 4-5 անգամ:



Ուշադրություն

Արհեստական փսխում չի կարելի առաջացնել, եթե թույլը քայքայիչ նյութ է կամ նավթային հիմք ունի: Այս դեպքերում թույլի խտությունը նվազեցնելու համար տուժածին մեծ քանակությամբ հեղուկներ տվեք: Կարող եք տալ նաև մածուն: Արհեստական փսխում չի կարելի առաջացնել նաև այն դեպքերում, երբ տուժածը սրտային հիվանդ է, հղի կին է կամ անգիտակից վիճակում է:

Թունավորման դեպքում ահազանգեք շտապ օգնություն: Ցանկալի է, որ փսխուքը եւ թունավորման պատճառ դարձած նյութը, օրինակ պահածոն, փակած ամանով ուղարկեք հիվանդանոց:

Վերահսկեք տուժածի վիճակը, գրանցեք տվյալները եւ ցուցաբերեք համապատասխան ԱՕ:

Բոտուլիզմ

Հատկապես այս վերջին տարիներին շատացել են մի խիստ վտանգավոր թունավորման՝ բոտուլիզմի դեպքերը: Բոտուլիզմի դեպքում մահացությունը շատ բարձր է, եւ հաճախ էլ, եթե անգամ մարդը փրկվում է, հաշմանդամ է մնում ողջ կյանքի ընթացքում: Մեր ժողովուրդն այնքան էլ լուրջ չի ընդունում այս թունավորման սպառնալիքը, եւ դրա համար էլ այդ ցավալի դեպքերը չեն նվազում:

Բոտուլիզմի դեպքեր պատահում են տնային պայմաններում պատրաստված պահածոների օգտագործումից, երբեմն նաև ապխտած մսից եւ ձկնեղենից:

Բոտուլիզմի հարուցիչները միշտ առկա են հողում: Բանջարեղենի, մրգերի հետ նրանք կարող են ընկնել պատրաստվող պահածոյի

մեջ: Նկատի ունեցեք, որ անգամ լավ լվացված բանջարեղենի վրա կարող են մնալ հարուցիչներ: Տնային պայմաններում պահածոյի պատրաստման ընթացքում հարուցիչը չի ոչնչանում, քանի որ դրա համար անհրաժեշտ պայմանները հնարավոր է ապահովել միայն գործարաններում: Այսպիսով, բոտուլիզմի հարուցիչն անցնում է պահածոյի մեջ, ուր շատ բարենպաստ պայմաններ են նրա կենսագործունեության համար: Ինքը՝ հարուցիչը վտանգավոր չէ, սակայն իր կենսագործունեության ընթացքում նա արտադրում է շատ ուժեղ թույն՝ բոտուլոտոքսին, որը մարդկությանը հայտնի մանրէային թույներից ամենաուժեղն է:

Հիշեք, որ բոտուլոտոքսին պարունակող մթերքը ոչնչով՝ ոչ համով, ոչ հոտով, ոչ տեսքով չի տարբերվում նորմալից: Սակայն եկեք չանտեսենք, որ կա կանխարգելման մի պարզ միջոց: Բավական է օգտագործելուց առաջ 10-15 րոպե եռացնել պահածոյի պարունակությունը, եւ թույնը կչեզոքանա, քանի որ ի տարբերություն բոտուլիզմի հարուցիչի, նրա արտադրած թույնը շատ ջերմազգայուն է:

Ինչի՞ վրա ուշադրություն դարձնել

Բոտուլիզմի նշանները սովորաբար ի հայտ են գալիս բոտուլոտոքսին պարունակող սնունդ ուտելուց 15 րոպեից մինչեւ 2 ժամվա ընթացքում, սակայն կարող են արտահայտվել եւ ավելի ուշ: Թույնի ազդեցությունից տուժածի մոտ առաջանում է մկանների թուլացում: Տուժածի մոտ լինում է ուժեղ գլխացավ, գլխապտույտ, բերանի չորություն: Բնորոշ է, որ տեսողությունը կարող է մշուշված եւ երկատված լինել, հնարավոր է կոպերի իջեցում, շլություն: Խանգարվում է տուժածի խոսքը, ձայնը խապոտում է: Դժվարանում է տուժածի շնչառությունը, հատկապես ներշնչումը կատարվում է մեծ դժվարությամբ: Տուժածի որովայնը կարող է փքված լինել: Որոշ դեպքերում տուժածը կարող է ունենալ սրտխառնոց, եզակի փսխում, որովայնի շրջանում ցավեր կամ ծանրության զգացում:

Ի՞նչ անել

Նշանների ի հայտ գալուն պես անմիջապես ահազանգեք եւ մինչեւ շտապ օգնության ժամանելը առաջացրեք արհեստական փսխում: Ահազանգեք բոտուլիզմով թունավորման անգամ չնչին կասկածի դեպքում կամ հնարավորության դեպքում շտապ տեղափոխեք տուժածին հիվանդանոց՝ սուր թունավորումների կամ վերակենդանացման բաժանմունք: Տուժածի հետ հիվանդանոց տեղափոխեք փսխուքը, կասկածելի կերակրի նմուշները:

Հիշեք, բոտուլիզմի դեպքում մահացությունը շատ բարձր է, եւ տուժածին անպայման պետք է տեղափոխել հիվանդանոց: Երբեք

մի փորձեք ինքնուրույն բուժել նման թունավորումը:

Ջրազրկում

Սննդային թունավորումների դեպքում տուժածի կարող է ունենալ լուծ եւ փսխում, որոնց հետեւանքով հաճախ նկատվում են ջրազրկման երեւույթներ: Դա հասկապես վտանգավոր է երեխաների ու տարեց մարդկանց համար:

Տուժածի ջրազրկման մասին է վկայում ծարավի զգացումը, բերանի չորությունը: Ջրազրկված տուժածի անոթազարկը հաճախանում է, թուլանում է մաշկի առածգականությունը, ձայնը նվաղում է, հնարավոր են ցնցումներ:

Այս նշաններից անգամ մեկ-երկուսի ի հայտ գալու դեպքում պետք է շտապ լրացնել հեղուկի եւ աղերի կորուստը: Դրա համար տուժածին տվեք ջրազրկման բուժման համար նախատեսված լուծույթներ, օրինակ ռեհիդրոն, օրալիտ՝ պահպանելով դրանց պատրաստման եւ օգտագործման կանոնները:

Դուք կարող եք նաեւ ինքնուրույն պատրաստել ջրազրկման ժամանակ տրվող հետեւյալ լուծույթը. 3-4 թեյի գդալ շաքարը եւ կես թեյի գդալ աղը լուծեք 1 լիտր՝ այսինքն 4-5 բաժակ ջրում: Ժամը մեկ տուժածին տվեք առնվազն 2 բաժակ այդ լուծույթից: Ցանկալի չի տուժածին կես լիտրից ավել սովորական ջուր տալ:

Թունավորումների կանխարգելում

Թունավորումները շատ ավելի հեշտ է կանխարգելել, քան օգնել թունավորված տուժածին: Շատ հաճախ երեխաների թունավորման պատճառը մեծահասակների անզգուշությունն է: Եթե դուք հետեւեք մեր առաջարկած քայլերին, ապա կնվազեցնեք թունավորման դեպքերը:

- ✓ Տնային պայմաններում պատրաստված պահածոն օգտագործելուց առաջ 10-15 րոպե եռացրեք: Հիշեք, որ պահածոն պատրաստելիս եռացնելը օգուտ չի տալիս, այն պետք է եռացնել օգտագործումից առաջ:
- ✓ Մի՛ օգտագործեք կասկածելի արտադրության սննդամթերք: Օգտագործեք գործարանային արտադրության պահածոներ:



- ✓ Բոլոր դեղամիջոցները, թունավոր նյութերը պահեք դժվար բացվող տուփերում եւ դրեք երեխաներին անհասանելի տեղում:
- ✓ Թունավոր նյութերը պահեք գործարանային սրվակներում, հակառակ դեպքում այդ նյութերի սրվակների վրա նախազգուշացնող պիտակներ կպցրեք (նկար): Բացատրեք այդ նշանների իմաստը երեխաներին:
- ✓ Երբեք մի՛ պահեք թունավոր նյութերը կերակրի համար նախատեսված տուփերի եւ տարողությունների մեջ:
- ✓ Երեխաներին դեղ տալիս երբեք այն կոնֆետ մի՛ կոչեք, այլ ճշտեք, որ սա դեղ է, ոչ թե քաղցր հյութ կամ կոնֆետ: Երեխայի ներկայությամբ դեղորայք մի՛ ընդունեք, որովհետեւ նա կարող է ձեզ նմանակել եւ խմել դեղը:
- ✓ Մի՛ օգտագործեք ժամկետանց դեղորայք կամ սննդամթերք:

ՁԵՐ ՏՈՒՆԸ ԴԱՐՁՐԵՔ ԱՆՎՏԱՆԳ



Երեխայի մեծանալուն զուգընթաց ավելանում են նրան սպառ-
նացող վտանգները եւ նա պետք է պաշտպանված լինի ամեն քայ-
լափոխին: Երեխաների աճի եւ զարգացման համար անհրաժեշտ
անվտանգ միջավայրի ապահովման խնդիրը հիմնականում դրված
է նրանց ծնողների եւ մանկավարժների վրա: Նայեք ձեր շուրջը եւ
փորձեք պարզել՝ արդյոք երեխային շրջապատող միջավայրն անվ-
տանգ է եւ երեխայի շուրջը չկան իրեր, որոնք կարող են վնասվածք-
ների պատճառ դառնալ: Երբեմն մենք չենք նկատում, թե ինչքան
վտանգներ կան մեր շուրջը՝ եռացող ջուր, սալօջախի վրա եփվող
ճաշ, դեղեր, քիմիական նյութեր, ապակի, բարձր պատշգամբ եւ
այլն: Դրա հետ մեկտեղ հաշվի առնելով երեխաների անզգույշ շար-
ժումները, անսահման հետաքրքրասիրությունը եւ ամենուր խաղա-
լու ու վազելու ցանկությունը, պարզ է դառնում, որ նրանք ավելի
խոցելի են նշված վտանգների առումով: Կարդալով ստորեւ բերված
խորհուրդները, որոնք հիմնված են կյանքի փորձի վրա, փորձեք
զնահատել, թե ինչքանով է անվտանգ ձեր տունը: Եթե այն համա-
պատասխանում է նշված պայմաններին, ապա դուք կարող եք հան-
գիստ լինել ձեր երեխայի համար: Հակառակ դեպքում վերափոխեք
ձեր տունը, դարձրեք այն անվտանգ ձեր եւ ձեր երեխայի համար:

- Հեռախոսի կողքը փակցրեք արտակարգ իրավիճակներում
գործող ծառայությունների համարները եւ բացատրեք երեխա-
ներին՝ ինչպես եւ երբ է պետք ահազանգել:



- Հոսանքի բոլոր լարերը պահեք երեխաներից հեռու, մի անցկացրեք դրանք սենյակի միջով կամ գորգի տակով, այլ ամրացրեք պատերի տակ: Էլեկտրական սարքերն օգտագործելուց անմիջապես հետո դրանք հավաքեք եւ պահեք երեխաների համար անհասանելի տեղում: Էլեկտրական վարդակները փակեք հատուկ խցաններով:
- Գորգի եզրերն ամրացրեք հատակին, որպեսզի երեխան քայլելիս կամ խաղալիս ոտքով չդիպչի ու վայր չընկնի:
- Երեխայի վայր ընկնելը կանխելու համար պատուհաններին ամրացրեք ցանցավանդակ, պատշգամբը պետք է ունենա բարձր բազրիք: Միշտ հետևեք, որ բացած պատուհանի կողքին կամ պատշգամբում չլինի աթոռ, որի վրա բարձրանալով երեխան կարող է վայր ընկնել:
- Սահճակալը տեղադրեք պատուհաններից հեռու, քանի որ երկրաշարժի, ուժեղ քամու եւ այլ պատճառներով կտրված ապակիները, փլվող պատը կարող են ընկնել հենց երեխայի վրա: Բացի այդ, պատուհանին մոտ լինելու դեպքում, անկողնուն կանգնելով, երեխան կարող է հեշտությամբ դուրս կախվել եւ ընկնել:
- Գրքերի դարակները, նկարները եւ այլ ծանր իրերը մի՛ կախեք կամ տեղադրեք մահճակալների վերելում: Նույնիսկ թույլ երկրաշարժի դեպքում դրանք կարող են ընկնել քնած մարդու վրա:
- Հեռու պահեք պոլիէթիլենի տոպրակները, քանի որ խաղալիս երեխան կարող է դրանք գլխին քաշել ու շնչահեղձ լինել: Դեն մետելուց առաջ մի զլացեք հանգուցել պոլիէթիլենի տոպրակը:
- Վտանգավոր իրերը՝ լուցկին, կրակվառիչը, պայթուցանավտանգ, դյուրավառ, թունավոր, քայքայիչ նյութերը եւ դեղերը պահեք երեխաներին անհասանելի հատուկ տեղերում, կրակի ու ջերմության աղբյուրներից հեռու: Երեխաներից հեռու պահեք նաեւ սուր առարկաները (դանակ, մկրատ, ասեղ), կտրված ապակիներն անմիջապես թափեք:
- Սալօջախի վրա կաթսաների բռնակները շրջեք այնպես, որ երեխաները չկարողանան դրանց հասնել ու շրջել իրենց վրա:
- Ջուրը շատ մի՛ տաքացրեք, եթե հետագայում այն օգտագործելու համար պետք է հովացնեք:
- Տաք ջրով կաթսաները կամ դույլերը մի՛ թողեք միջանցքներում կամ այլ վայրերում, որտեղ երեխան կարող է սայթաքել եւ շրջել դրանք:
- Մի՛ թողեք փոքր երեխաներին առանց հսկողության լոգարանում, խոհանոցում կամ այն վայրերում, ուր միացրած ջեռու-

ցիչներ կամ այլ տաք առարկաներ կան:

- Տաք սնունդով ամանները դրեք երեխայից հեռու: Մի՛ խմեք թեյ կամ այլ տաք հեղուկ, երբ ձեր ծնկներին երեխա է նստած:
- Քիմիական նյութերը պահեք երեխաներից հեռու: Քայքայիչ նյութերի սրվակների վրա ունեցեք նախազուշացնող պիտակներ:
- Ջգույշ եղեք կրակի հետ: Մի՛ ծխեք անկողնում: Մի՛ թողեք վառվող մոմերն առանց հսկողության: Թույլ մի՛ տվեք երեխաներին խաղալ լուցկու, գազայրիչների եւ կրակի այլ աղբյուրների հետ:



Երեխայի խաղալիքները

Երեխայի կյանքում մեծ նշանակություն ունեն խաղերը եւ խաղալիքները, որոնց միջոցով նրանք ճանաչում են աշխարհը, ձեռք են բերում նոր հմտություններ, զարգացման ճարտարություն եւ երեւակայություն: Այդ իսկ պատճառով հատուկ ուշադրություն դարձրեք խաղալիքների ընտրությանը: Փոքրիկ երեխաներին թույլ մի՛ տվեք խաղալ մանր խաղալիքներով, լոբու հատիկներով, կոճակներով եւ այլն: Եթե տանը մեկից ավելի երեխա կա, ապա մեծին բացատրեք, թե ինչ խաղալիքներ չի կարելի տալ փոքրիկին: Ուշադիր եղեք նոր խաղալիք գնելիս՝ մի՛ գնեք ներկի կամ այլ տհաճ հոտ ունեցող խաղալիքներ, քանի որ դրանք կարող են թունավոր լինել: Ուշադրություն դարձրեք տարիքային սահմանափակումները նշող պիտակներին. խաղալիքը պետք է համապատասխանի երեխայի տարիքին, զարգացման մակարդակին եւ անվտանգության չափանիշներին:

Ծանոթացեք խաղալիքի օգտագործման ցուցումներին եւ հետեւեք դրանց: Սովորեցրեք երեխային խաղից հետո միշտ հավաքել խաղալիքները ոչ միայն նրա մեջ կարգապահություն դաստիարակելու համար, այլ նաեւ բացատրեք, որ այդ խաղալիքների վրա կանգնելով նա եւ ուրիշները կարող են սայթաքել ու ընկնել, ստանալ տարբեր վնասվածքներ:

Նշումների համար

Նշումների համար

Նշումների համար