

Тұрғындардың қысқы мезгілдегі әрекеттері бойынша ЖАДЫНАМА

Қысқы мезгілде түрлі төтенше жағдайлар туындауы мүмкін. Қыс Қазақстанның көптеген аймақтарында – қалың қар жауу, боран соғу, аяз және көктайғақ болуымен өте қатаң табиғи құбылыс болып табылады. Жазатайым оқиғаларға жол бермеу үшін, қысқы кезеңде іс-әрекеттер ережелерін сақтаған жөн.

ҚЫСҚЫ УАҚЫТТА ЖОЛҒА ШЫҒАР АЛДЫНДА:

- ✓ ауа райы туралы ақпаратты бақылаңыз;
- ✓ үйден шығар алдында термометрге қараңыз;
- ✓ ауа райына байланысты киініңіз – артық киімді артық көрмеңіз;
- ✓ балаларды қараусыз қалдырмаңыз;
- ✓ өз жағдайыңызды үнемі қадағалаңыз – тоңып қалуға және оған қоса үсіп қалуға тіпті жол бермеңіз;
- ✓ суықтан жарақат алып қалуыңыз мүмкін жағдайларға жол бермеңіз;
- ✓ қонақта көп отырып қалмаңыз. Алкогольді шектен тыс қолданбаңыз – бұл реакцияны мұқалтады және қате шешімдерге себепші болады.

ҚЫСҚЫ МЕРЗІМДЕГІ КИІМ:

Қарапайым ереже: ауа жылуды сақтайды. Неғұрлым ауа қабаттары көп болса – солғұрлым жақсы. Бірақ есте сақтаңыз, қырыққабат тәрізді киінудің дер кемшілігі бар – бұл қозғалысты қиындатады (аз қимылдасаң – көп тоңасың). Кең таралған аңызға қарамастан, қалың жүнді киім-кешек – суық мезгілде ең жақсы киім емес, кез келген аса қалың емес түкті киім таңдаңыз – олар ауаны жақсы ұстайды, сондықтан жылуды да. Мойын мен білекті жылы ұстауға тырысыңыз, себебі аязда жылу дененің осы бөліктерінен көбірек жоғалады. Қолғап саусақты қолғаптан қарағанда жылуды жақсы сақтайтынын ұмытпаңыз. Бөкебай қолданыңыз – олар суықтан жақсы сақтайды және ешқашан сәннен қалмайды.

Баскиім дұрыс шақталуы керек, құлақтар міндетті түрде жабық болуы тиіс. Қатты аязға арналған ең жақсы аяқ киім – пима және жүнді аяқ киім, мысалы унты, уги.

АВТОКӨЛІКПЕН ЖОЛҒА ШЫҒАР АЛДЫНДА ҰМЫТПАҢЫЗ:

- ✓ жылы киімдерді және шамалы азық-түлік қорын;
- ✓ Құжаттарды және телефон қуаттағышын;
- ✓ Қар тазалау құралын;
- ✓ Бағты толтырып алуды;
- ✓ Сапарда жол бойынан шықпаңыз.

ЕГЕР АВТОКӨЛІКПЕН БОРАНДА ҚАЛЫП ҚОЙСАҢЫЗ ...

- ✓ жолдан, асфальттан, телеграфты және электрлі бағаналар бойынан шығып кетпеуге тырысыңыз, себебі оларды қар басып қалу мүмкіндігі аз;

- ✓ жолда тоқтап, үзілмелі гудок арқылы дабыл сигналын беріңіз, капотты көтеріп немесе антеннаға ашық түсті мата байлап, автокөлік ішінде көмек келгенін күтіңіз. Бұл жағдайда ауа айналысын қамтамасыз ету үшін және газ иісінен уланып қалмас үшін терезені шамалы ашып, қозғалтқышты қосулы кйінде қалдыруға болады.
- ✓ егер жолда бірнеше адам қалып қойған болса (бірнеше машинамен), бірлесе әрекет етіп бір жерге жиналуы керек және пана ретінде бір автокөлікті ғана қолданып, автомобил қозғалтқышынан суды ағызып тастау керек;
- ✓ машинаны капотымен желге қарсы қойыңыз, максималды жылулаңыз, жылыту пеші үнемі қосылып тұрмауы керек (жанармайды үнемдеңіз). Қар басып қалған машинада жылыну үшін, пешті түтін шығарғыш құбырды тазартқанна кейін қосыңыз (өйтпеген жағдайда үсімес бұрын шыққан газдан мерт боласыз);
- ✓ -машинаны қар басып қалу қаупі болғанда, ол сізді салонда қамап тастамасы үшін, бір есікті ашып қарды үнемі итеріп тастап отырыңыз;
- ✓ Машинада азық-түлік қорын, термоспен ыстық шай ұстаңыз;
- ✓ Машинадан алыстамауға тырысыңыз, себебі қатты боранда бағдар жоғалтып алуыңыз мүмкін;
- ✓ Егер сіз көмек күтуді шешсеңіз ұйықтамауға тырысыңыз.

ҮСІП ҚАЛУ ЖАҒДАЙЫНДАҒЫ АЛҒАШҚЫ КӨМЕК:

Үсіп қалудың алғашқы белгісі дененің үсіген бөлігінің жансызданып қалуы болып табылады.

Үсіп қалған жағдайда: Дененің зақымдалған бөлігін ыстық сумен немесе ыстық ауамен жылытуға, қармен уқалауға БОЛМАЙДЫ, дененің үсіген бөлігін киімнен босатып, жылы суға (ыстық суға емес) салып, суда қызарғанша тері температурасы қалыпқа келгенше ұстаған ЖӨН, дәрігер қарауында болғанша құрғақ стерильді орама салып (саусақ араларына мақта немесе марлы салу керек), жылы сусын беру керек.

КӨКТАЙҒАҚ КЕЗІНДЕГІ ӘРЕКЕТТЕР ЕРЕЖЕЛЕРІ

Егер ауа-райында көктайғақ жайлы хабарлама келсе, жарақат алу мүмкіндігін азайтуға әрекет жасаңыз, лайықты аяқ киім дайындаңыз.

-алдыңыздағы жая жүргіншілер жолын байқап алыңыз, жалпы көктайғақ жерлерді айналып өтіңіз, табанында ірі керткітері бар, өкшесі төмен аяқ киім киіңіз.

-абайлап, асықпай, табаныңызды толық басып жүріңіз. Сонымен қатар аяғыңыз босаңсыған күйде, қолыңыз бол болуы керек. Егер сіз тайып кетсеңіз, құлау биіктігін азайту үшін отыра қалыңыз. Құлап бара жатқан сәтте жинақталуға тырысыңыз және жерге жұмсақ соғылу үшін айналып түсіңіз.

-қоғамдық көлік аялдамаларында жолдың шетіне жақын тұрмаңыз, себебі тоқтар кезде немесе орнынан қозғалғанда автобус тайғанап кетуі мүмкін.

-көшелерден арнайы орындардан өтуде аса мұқият болыңыз. Автокөлік толық тоқтамайынша өз қозғалысыңызды бастамаңыз.

МҰЗҒА ШЫҚҚАНДА:

- Назар аударыңыз: өзіңіздің ХАЛ ЖАЙЫҢЫЗҒА, КҮН РАЙЫНА және МҰЗ ҚАБАТЫНЫҢ ЖАҒДАЙЫНА;
- мұз үстіне автокөлікпен шығуға қатаң түрде тыйым салынады;
- мұзға тек ТҰРАҚТЫ АЯЗ КЕЗДЕРІНДЕ, мұз қалыңдығы 20-30 см кем емес болған жағдайда шыққан жөн;
- өндіріс суларын ағызу орындарында МҰЗ ӘРҚАШАН ЖҰҚА, ондай жерлерде СУ ШАЙҒАН ШҰҚЫРЛАР-БАЛЫҚШЫЛАР ҮШІН ТҰЗАҚ байқалады;
- Қатты жел, жылымық – бұл мұздың жалпы массасына МҰЗ ҮЗІГІНІҢ немесе МҰЗ БӨЛГІНІҢ пайда болуын тудырады;
- балық аулауға ЖАЛҒЫЗ және ТӘУЛІКТІҢ ҚАРАҢҒЫ УАҚЫТЫНДА шықпаңыз, жағалаудан алыстамаңыз;
- мұзға шығарда өзіңізбен БАЙЛАНЫС ҚҰРАЛДАРЫН, ҚОЛШАМДЫ немесе басқа да дабыл беретін құралдар алыңыз;
- құтқару ЖИЛЕТІ немесе КЕУДЕШЕСІ мұз астына құлап кеткен жағдайда ЖҮЗУ ҚАБІЛЕТІҢІЗДІ сақтап қалады;
- арқа сөмкеңіздегі ұзындығы 15-20м болатын ЖІП немесе ШНУР ТЖ кезінде сізге көмектеседі;
- егер сіз мұз астына құлап кетсеңіз, онда ҚОЛЫҢЫЗДЫ КЕҢ ЖАЙЫП ТАСТАҢЫЗ мұздың жұқа қабатына жармасаңыз, аяғыңызды мұз үстіне шығаруға тырысыңыз;
- ЕСТЕ САҚТАҢЫЗ, мұздай суға түсіп кеткен адам 20-30 минуттан кейін ТОҢЫП ЕС ТҮСІН ЖОҒАЛТАДЫ.

Сіздің су қоймасындағы ОРЫНЫҢЫЗ жайлы ҮЙДЕГІЛЕР білуі керек

**ЕСТЕ САҚТАҢЫЗ! АДАМ ҚАЛАЙ ӘРЕКЕТ ЕТУ КЕРЕКТІГІН
БІЛЕТІН КЕЗДЕ ҒАНА, ТАБИҒИ АПАТҚА ҚАРСЫ ТҰРА АЛАДЫ**

Жедел қызмет телефоны – 112

Теміртау қаласының Төтенше жағдайлар басқармасы