



# ҚАТТЫ АЯЗ КЕЗІНДЕГІ ҚАУІПСІЗДІК

## ҚАТТЫ АЯЗ ДЕГЕНІМІЗ НЕ?

1. **Қатты аяз** – ауа райы болжамында «қатты аяз» деп айтылатын немесе «қатты аяз» байқалатын кезең: түнгі температура сіздің өңір үшін Қазгидромет белгілеген қауіпті шекті мәнге дейін төмендейді (өз өңіріңіз үшін нақты шекті мәнді Қазгидромет бюллетенінен тексеріңіз).
2. Денсаулыққа қауіпті, әсіресе қарттар, балалар, созылмалы ауруы бар адамдар және баспанасыздар үшін қауіпті.
3. Жел аяздың әсерін күшейтіп, қатты тоңу және үсік шалу қаупін арттырады.



## ҚАТТЫ АЯЗҒА ҚАЛАЙ ДАЙЫНДАЛУ КЕРЕК?

1. Ауа райы болжамын және суық туралы ескертулерді үнемі қадағалаңыз.
2. Авариялық жиынтық дайындаңыз: жылы киім, тамақ-су қоры, қосымша жылу көздерін дайындап қойыңыз.
3. Үйді жылытыңыз: саңылауларды бітеп, қосымша қыздырғыштар мен жылытқыштарды қолданыңыз.
4. Көлігіңізді дайындаңыз: аккумулятор, антифриз, жанармай қорын тексеріңіз, жылы киім мен авариялық жиынтық алыңыз.
5. Отбасыңызбен байланыс жоспарын құрыңыз, бөлініп қалған жағдайда кездесетін жерді белгілеңіз.
6. Мүмкіндігінше үйде болып, Қазгидромет пен ТЖД-ның ресми хабарламаларын бақылаңыз.



## ҚАТТЫ АЯЗ КЕЗІНДЕГІ ҚАУІПСІЗДІК:

1. Мүмкін болса, үйден шықпаңыз және үйдің ішін жылы ұстаңыз.
2. Қабаттап киініңіз: жел мен ылғалдан қорғайтын кең, жылы киім киіңіз.
3. Дененің тоңуына жол бермеңіз: ыстық сусын ішіңіз, құнарлы тамақ жеңіз, алкогольден аулақ болыңыз.
4. Қарт адамдардың, көршілердің және үйсіздердің жағдайын тексеріп, көмек ұсыныңыз.
5. Жылытқыш құралдарды абайлап қолданыңыз: газ плитасы мен ашық отты жылу көзі ретінде пайдаланбаңыз.
6. Далада ұзақ болмаңыз, қатты тоңу және үсік шалу белгілерін біліңіз.

### Анықтама үшін

#### Суыққа байланысты аурулар

1. **Қатты тоңу:** діріл, сөйлеудің бәсеңдеуі, ұйқышылдық, есінен тану.
  - Не істеу керек? Зардап шегушінің үстін жауып, жылы сусын беріңіз, жедел жәрдем (103) шақырыңыз.
2. **Үсік шалу:** шаншу, жансыздану, терінің ағаруы, күлбіреу.
  - Не істеу керек? Жылы жерге жатқызыңыз, денені жайлап жылытыңыз, үсік шалған аймақтарды ЫСҚЫЛАМАҢЫЗ.
3. **Суықтан болатын құрысу:** ұзақ тоңудың салдарынан бұлшықеттің тырысуы.
  - Не істеу керек? Қол-аяқты жылытыңыз, денені баяу жылытыңыз.

### Қосымша ұсынымдар

- Үй жануарларын аязды күндері далада қалдырмаңыз.
- Адамдар мен жануарларды жылыту жүйесі жоқ көлікте қалдырмаңыз.
- Электр қуаты өшкен жағдайда пайдаланатын қосымша жылу мен жарық көздерін алдын ала дайындаңыз.
- Қатты аязда жүрек талмасының қаупін азайту үшін артық дене жүктемесінен аулақ болыңыз.



### ДАЙЫНДЫҚ ЧЕК-ПАРАҒЫ

1. Ауа райы болжамын және ескертулерді қадағалайсыз
2. Жылы киім, су, азық-түлік, жылытқыштар бар жиынтық дайын
3. Үй жылытылған, саңылаулар бекітілген
4. Көлікті аязға қалай дайындау керектігін білесіз
5. Отбасымен байланыс жоспары бар
6. Қабаттап киініп, тоңып қалудан сақтанасыз
7. Қарттарды, көршілерді тексеріп тұру керектігін білесіз
8. Қатты тоңу, үсік шалу, құрысуларды қалай анықтау керектігін білесіз
9. Адамдар мен жануарларды жылытылмайтын көлікте қалдыруға болмайтынын білесіз

ИӘ

ЖОҚ



ҚР ДСМ Қоғамдық денсаулық сақтау ұлттық орталығы

юнисеф

әрбір бала үшін