

2018 жылдың 1-30 сәуір аралығында жарақаттың алдын алу жөнінде «Қауіпсіз өмір!» ұлттық бағдарламасы

Нысаналы топтар – ҚР халқы, оның ішінде

- 3-6 жастағы балалар мен олардың ата-аналары
- 7 жастан 10 жасқа дейінгі балалар
- 11-14 жастағы балалар мен жасөспірімдер
- 15-17 жастағы жасөспірімдер
- 18 жастан 29 жасқа дейінгі жастар
- 30-дан 64 жасқа дейінгі ересек тұрғындар
- 64 жастан үлкен ересек тұрғындар

Тұрмыстық және жол-көлік жарақатының алдын алу жөніндегі бағдарламаның **басты міндеті** халықтың өмірін жақсарту мен сақтау, жауапкершілікті күшейту мен өзін-өзі сақтайтын мінез-құлыққа дағдыландыру, жұрттың назарын жарақат мәселесіне аудару, халыққа жарақаттың барлық түрінің алдын алу шаралары туралы ақпараттандыру.

Негізгі қағидалар

Жарақаттың (жаралану, күйік, құлау, сындыру, тоқтан жарақат алу, суға бату, үсу, улану, жануардың тістеуі мен жәндіктің шағуы және т.б.) алдын алу мақсатында өзін-өзі сақтайтын мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру, оның ішінде өртке қауіпті, химиялық, тез жанатын, улы заттар, электр құралдары, аула мен спорттық құралдармен жұмыс істеу ережелерін сақтау, жылдамдық тәртібін, Жол қозғалысы ережесін сақтау, мінез-құлықтық қауіпті факторлардың алдын алу.

Жүзеге асыру тетігі

Жүзеге асыру тетігінің басты элементі медициналық-санитариялық алғашқы көмек көрсететін ұйымдар, бейінді қызметтер, облыстар мен Астана, Алматы қалаларының Салауатты өмір салтын қалыптастыру орталықтары, облыстар мен Астана, Алматы қалаларының ҚДСК департаменттерінің өңірлік деңгейде аталған шараларды бірыңғай әдістемелік негізде тәжірибе жүзінде іске асыратын бірлескен қызмет болып табылады.

**Жас бойынша нысаналы топтарға бөлу арқылы ҮЕҰ-мен бірге
өткізілетін 2018 жылға арналған профилактикалық шаралардың
ерекшеліктері**

Нысаналы топтар 3-6 жастағы балалар

1. БАМДМ тәрбиешілеріне арналған құлау, күйю, бастан жарақат алу тақырыптары жөнінде семинар өткізу.

Семинарды өткізу үшін МСАК мамандары, нейрохирург, комбустиолог, травматологтар тартылады.

Сенің денің сау, өзінді өте жақсы сезінсең, көңіл-күйің де керемет, еш жерің ауырмаса да, сені бір секундта ауруға шалдықтыратын жалғыз жауың бар. Ол жау – жарақат. Жарақат– мүшелердің немесе ағзалардың тіндерінің зақымдалуы. Бұған жарақат алу, сындырып алу, күйіп қалу, электр қуатына түсу және басқалар жатады. Қазір сен олардан неге сақтану қажет және қалай қорғануға болатынын білесің.

Жарақаттану — соққы алу немесе құлағаннан терінің бүтін қалғанымен де, мүшелер мен тіндердің зақымдалуы. Егер, мысалы, сен шалынып құлап, тізенді ұрып алсаң –ол ауырып, тізең ісіп, көгеріп қалады. Айтпақшы, көгеру ғылыми тілде қанды ісік немесе қанталау деп аталады. Жарақаттанудың жеңіл және ауыр түрі болады. Жеңіл жарақаттану–қатты ауырмайды және көгермеуі де мүмкін. Мұндай жарақат алғанда тез жазылады және дәрігер де қажет емес. Ал жарақат ауыр болса, бүйрек, бауыр және басқа мүшелер де зақым алуы мүмкін. Әсіресе мидың зақым алуы қауіпті. Мидың сенің ағзандағы ең маңызды және күрделі мүше екенін білесің. Мұндай жағдайда бастың қатты ауыруы, тіпті есіңді жоғалтуың мүмкін. Ауыр жарақатты тек ауруханада ғана емдейді.

Бір жерің **сынғанда** ауру пайда болып, сынған жер ісініп, өзінің формасын өзгертеді. Қол, аяқ, дененің қалыпты қозғалысы бұзылады. Жабық және ашық сынық болады. Егер сынған жердің терісі сау болса – жабық сынық. Егер терісі зақымдалып, қан кетіп, жарақан сүйектің сынығы көрінсе – ашық сынық деп аталады. Ол жабық сыныққа қарағанда қауіптірек, себебі жараға инфекция түсуі мүмкін.

Әсіресе **мидың** зақымдалуы қауіпті. Сақтық тудыратын қауіпті белгілер - ұйқысырау, тәбеттің болмауы, жүректің айнуы, бастың ауыруы. Мұндай жағдайда бастың қатты ауыруы, тіпті есіңді жоғалтуың мүмкін. Ауыр жарақатты тек ауруханада ғана емдейді. 2-3 жастағы белсенді жүгіріп, секіретін балалар алаңдарда төбешік, әткеншек пен басқа құрылымдардан жиі құлап жатады. Әдетте олар сындыру, іш пен бастың жарақат алуына қауіпті 1-3 метрлі биіктік. Көп таралған жарақаттардың бірі –**ерінді** зақымдау. Байқамай құлап немесе соққы алудың нәтижесінде қанды ісік пайда болып, ерін ісіп, ауырып қанайды. Егер жарақат қауіпті болса, міндетті түрде дәрігер шақыру қажет.

Күйік тек оттан ғана емес, қайнаған су, будан (мысалы, қайнап тұрған шәугімге) немесе қызған заттарға (үтік, электрплиткасы, пештен) де пайда болады. Тіпті күнге де күйіп кетеді. Егер күнге ұзақ күйсең, терің қызарып ауыратынын байқаған боларсың? Бұл–күнге күйген. Күйіктің де түрлері көп болады. Егер тері жай қызарып ауырып қалса, ол онда бірінші дәрежелі күйік. Екінші дәрежелі күйікте күлдіреп қалады. Үшінші дәрежелі күйік терінің барлық қабатын зақымдайды. Терінің бірнеше қабаттан тұратынын білетін боларсың. Тері күйіп қалады. Күйіктің ең ауыры - төртінші түрінде тіпті бұлшықет пен сүйек те күйіп қалады. Міндетті түрде үлкендерді көмекке шақырып, дәрігерге жүгіну қажет.

Суға бату—5 жастан кіші балалар суға батуда аса қауіпті топты құрайды, одан кейінгі топқа 15–19 жастағы жасөспірімдер жатады. Екінші жағынан аталған жастағы балалар көп қозғалатын және білуге құмар, бірақ қауіптің алдын алу немесе түсіну дағдысы даму үшін әлі кішкентай болғандықтан, ересектердің көзінен жиі таса болып, жақындағы су қоймасына барады немесе құлайды.

Русланның оқиғасы: көп адамдар үшін Наурыз – көңіл көтеретін уақыт, аулада ересектер шай ішуді ұйымдастырды. Бала басқа балалармен бірге аулада ойнап жүрген. Ересектер көңіл аударған жоқ. Р. Баланың ойыншық мәшинесі ауладағы бассейнге құлап, бала өздігінен оны алуды шешті, бірақ баланың бассейнге түскенін ешкім көрмеді. Біраз уақыттан кейін ғана 11 жастағы әпкесі 4 жастағы інісінің бассейнде екібетінен жатқанын көреді. Әпкесі оны әрең судан шығарады, терісі сұп-сұр болып, демалмай, тамыры соқпай жатады. Ересектер жүгіріп келіп, жүрек-өкпе реанимациясын жасап, жедел жәрдем шақырып, ауруханаға жеткізеді. Ауруханаға жатқызғанда суға батқанның барлық белгілері және бассейнде жатқан уақытын білдіретін «кір жуғыш әйел қолы» белгісі болады.

Жәндіктердің шағыуы. Біздің айналамызда мыңдаған жәндіктер бар. Олардың көбінің адамдарға зияны жоқ, дегенмен жағымсыздық тудыратындары да бар. Жәндіктер (сона, ара) шаққанда зақымдалған жерге жәндіктің бізгеі арқылы у түсіп, қанмен барлық ағзаға тарайды. Егер адамды сона немесе ара шақса, шағып алған жер қатты ауырып, қызарып және ісінеді. Кейбір адамдарда жәндік шаққанда аллергия болуы мүмкін. Сонаның тосап, бал немесе компот бар банкіге түсіп, қарбыз немесе қауынның тіліміне қонып алуы мүмкін. Егер оны байқамай қалса, ол ауызға кіріп, міндетті түрде шағып алады.

Бастан, тіл мен еріннен шаққан қауіпті. Жәндіктер оларға тиіспесең, ұясын бұзбасаң, қақпасаң шақпайды.

Улану. Ауру мен жарақаттан басқа адам өміріне аса қауіп тудыратын улану болып табылады. Улы заттектер адам ағзасына үш жолмен түсуі мүмкін: тері немесе көз, тыныс алу мүшесі, жұту. Ағзаға ауыз арқылы түсетін улар ерін, ауыз қуысы, өңешті күйдіруі мүмкін. Ағзаға тыныс алу арқылы түсетін улар тыныс алудың бұзылуын тудыруы мүмкін. Ішекке у түссе іштің өтуі, құсу және іштің қатты ауыруы мүмкін. Миға түссе адам сіресіп, есін жоғалтуы мүмкін. Сен айналаң толған у екенін ешқашан ойламаған да боларсың. Мысалы, үйдегі дәрікүтыға қара. Дәрілердің барлығы егер оларды дәрігердің рұқсатынсыз және біреуінің орнына 10 дәрі ішсең улануға алып келуі мүмкін. Тіпті әдемі және тәтті дәрілердің өзі оларды қажетінен көп іше у болуы мүмкін. Қоймаға барайық. Міне бояу, езігіштер, жәндіктер мен кеміргіштермен күресуге арналған құралдар, кір жуғыш ұнтақ, ағартқыш. Бұл қажетті «үйге арналған химия» да дұрыс қолданбасаң, улануға болады. Кейбір шөптер, жидектер мен саңырауқұлақтар да улы. Тіпті бұзылған азық-түліктер (мысалы, егер пайдалану мерзімі өтсе) улануға әкелуі мүмкін.

Теледидар

Теледидардың құлауынан 3-4 жастағы балалардың жарақаттануы жиілеп кеткен. 4 жасқа дейінгі балалар құлап келе жатқан теледидардан қашып үлгермейтіндіктен, соққы басына тиеді. Үлкейе келе олар одан шетке қашқанда, көбінесе аяқтарын жарақаттайды. Жарақат қауіпсіздігін қамтамасыз ету үшін балалардың жатын бөлмесінен теледидар, бейнеойындарды алып тастау қажет.

М. баланың оқизасы. Бала байқамай сүйенгеннен тумбада тұрған үлкен монитор құлап кетті. Дөңгелекті тумба қисайып, бала тепе-теңдікті сақтай алмай, құлап қалады, оның үстіне салмағы 30 кг үлкен теледидар құлайды. Монитор баланың басына құлайды. Бала бірден көгеріп, оны ауруханаға апарғанда ол қан құса бастады.

Сақтық шаралары:

- Сыпырып алуға болатын дастарқан немесе материал жабылған заттың үстіне теледидар қоюға болмайды;
- Теледидарды керегеге немесе басқа тиісті жерге бекітілмеген биік жиһаздың үстіне (мысалы, шкафқа) қоймау керек;
- Теледидарға жету үшін жиһазға шығамын деп қандай қауіпке тап болатынын балаларға ескертіп айту қажет.

Кіретін, кесетін құралдардан жарақаттану

Көбінесе көзді зақымдау кездеседі. Мұндай зақымның салдарынан көздің бүтіндігі ғана емес, қызмет ету мүмкіндігі де бұзылады. Көз алмасының жарақатының белгілері бойынша бөлуге болатын бірнеше түрі бар:

1. Бөгде заттардың (ұсақ заттар, жәндіктер, химиялық заттардың) көзге түсуі. Мұндай жағдайда пациенттің көзі жасаурап, көзін жұмғанда түйіліп ауырады.

2. Сыртқы механикалық әсерлерден (шайқалу, басу, үшкір және өткір құралдардың әсері, оқ тиген немесе басқа да жаралар). Буға, жалынсыз от пен ыстық затқа, отқа күйю.

3. Үсу. Аталған жағдайда көз күйгеннен басқа өте төмен температураның да әсеріне шалдығады (суық сұйықтық, желдің әсері, көздің салқын затпен байланысы).

4. Химиялық күйю. Түрлі химиялық заттармен, көбінесе сілті мен қышқылдармен байланысқанда туындайды, сонымен қатар желім, әк, цемент пен еріткіштерді пайдаланғанда көздің жарақат алуы мүмкін.

5. Көзге ультракүлгін сәуленің әсер етуі (көздің бұлай зақымдалуы күннің астында көп жүргеннен, сондай-ақ жасанды жарық көзінен, оның ішінде кварц немесе қарапайым шамнан да болуы мүмкін).

Көбінесе көздің зақымдалуы тұрмыстық жағдайда орын алады, мұндай жағдайда зардап шеккен адамға жедел көмек көрсету қажет.

Қалай көмектесу керек?

Көзге химиялық заттар түскен жағдайда дәрігералды көмек көрсетуге ағып тұрған салқын суға 10-15 минут бойы көзді жуу қажеттілігі жатады, бірақ бұл тек алғашқы көмек шаралары, бұдан кейін жедел кәсіби көмек көрсететін дәрігерді шақыру қажет.

2. «Балалардың суға батуы», «Биіктен құлау», «Уланған жағдайда алдын алу шаралары», «Алғашқы дәрігералды көме көрсету», «Балалар арасында электр жарақаты», «Балалардың күйі» тақырыптарына ата-аналар жиналысын ұйымдастыру.

1. Күйі

- тамақты пештің артқы көзіне дайындауға тырысыңыз немесе таба/шөміштің құлағын іш жағына айналдырып қойыңыз және ұзын дастарқан салынған үстелге ыстық тағамды қоймаңыз;

- тез жанатын сұйықтықтарды, сіріңкелерді, майшамдарды, оттықтарды, бенгал отын, петардтарды балалардың қолы жетпейтін жерге қойыңыз және балаларды алаудың, жанып тұрған майшамның, жарылып жатқан петардтан аулақ ұстаңыз;

- баланы шомылдырар алдында судың температурасын міндетті түрде тексеріңіз;

- баланы күннің көзінен, күн мен жылуд тиюден қорғаңыз.

М. баланың оқиғасы. Отбасында мерекені тойлауға дайындық жүріп жатыр, ересектердің қолы бос емес, осы уақытта ересектердің бірі ішінде қайнап тұрған сорпасы бар үлкен кәстрөлді пештен алып еденге қояды. 3 жастағы бала адамдар арасында жүгіріп жүріп, сорпа тұрған кәстрөлге екі аяғымен шығады да, екі аяғын 3-4-ші дәрежелі күйік шалады. Аурухананың күйге адамдар жататын бөлімінде ұзақ уақыт емделеді.

2. Биіктен құлау(5 жасқа дейінгі балалардың 20%-ы зардап шегеді)

- ашық терезе мен балкондарға балалар шыға алмауы қажет: сенімді қоршау, тор жасаңыз (масаға қарсы тор жалған қауіпсіздік сезімін тудырады), жақын жерге орындықтарды қоймаңыз, баспалдақтың жанына да қорғаныс орнату қажет;

- баспалдақ аралығы, шатыр, гараж, құрылыс және т.б. қауіпті жерлерге балалардың «шығуына» рұқсат бермеңіз.

5 жастағы Жалғастың оқиғасы. Анасы пеште бауырсақ пісіріп жатады, бала қасында ойнап жүріп, масаға арналған тордың оны қорғайтынына сенімді болып отырған анасымен сөйлесіп жүреді, бір кезде баланың даусы шықпай қалады, анасы оны басқа бөлмеге кеткен болар деп ойлайды, бірақ ол бөлмеде жоқ болып шығады, содан кейін көшеге қарап, көршінің «бала құлады» деп айқайлағанын естиді. Бала масаға арналған торға таянып, өзін ұстай алмай құлап кетіпті. Аяғы сынған, барлық денесі сырылған баланы ауруханаға апарды.

Сақтық шаралары:

1. Масаға арналған тор құлағаннан қорғамайды, тор қатты бекітілмеген.

2. Бөлмеден шыққанда немесе бала ойнап жүргенде терезені жауып қойыңыз.

3. Суға бату

- Балалар 2 минуттан да аз уақытта аздаған судың өзіне батып кетуі мүмкін – құдықтарды, ваннаны, бөшкелерді, суы бар шелектерді және т.б. мықтап жауып қойыңыз;

- Балаларды суға жүзуге ерте үйретіңіз, кез келген суда демалғанда балаларға арналған құтқару жилетін міндетті түрде қолданыңыз, су қоймаларының қасында баланы бір минут та қараусыз қалдырмаңыз.

- Баланы шомылдырғанда суға арналған термометрмен судың температурасын өлшеңіз.

Тоқтан жарақат алу. Тағы бір көзге көрінбейтін қауіп әр үйде жасырын. Бұл қауіп-қатер — тоқ соғу немесе тоқтан жарақат алу. Егер тоқ аз және қысқа соқса, адам қатты және жағымсыз ғана ауруды сезінеді. Егер тоқ қатты соқса, онда тоқ сымы тиген адамның терісі қызарып, сезбей қалады және тіпті қатты күйіп қалуыда мүмкін. Тоқ соққанда бүкіл ағза зардап шегеді. Бірінші кезекте — жүйке жүйесі, сондай-ақ жүрек пен тамырлар. Тоқтан қатты жарақат алу адамның өліміне әкелуі мүмкін. Бұзылған тоқтың сымынан, жасалмаған электр құралдарынан (тоңазытқыш, кір жуғыш мәшине, магнитофон, үстел шамы), бағанадан салбырап тұрған жұлынған электр сымынан тоқ соғуы мүмкін. Соңғы уақытта резеткеде қалған ұялы телефонды қуаттаушыға күйген оқиғалар жиілеп кетті.

3.«Жол қозғалысы ережесі», «Үкі тәтенің әліппесі» тақырыптары бойынша балаларға арналған дамытушы ойындар (пазлдар, бояулар) ұйымдастыру.

Балаңызды оқуға немесе санауға үйреткіңіз, дұрыс сөйлеу ережесімен немесе жол қауіпсіздігі ережесімен танысрғыңыз келсе келсе, ақылды Үкі тәте Тілазармен бірге баланы жолдың жиегінде және жолдың жүретін бөлігінде қалай жүру керектігін, жолдан қалай өту керектігін үйретіп, бағдаршаммен таныстырады. Балаға жолдан басқа жерден емес, тура осы жерден өту керектігін түсіндіру қиын болады және бірден «неге?», «не үшін?» деген сұрақтарды естисіз. Үкі тәте Тілазар балаларды құпия жол белгілері мен олардың мағынасымен таныстырып, жолдан не үшін «ақ жолақтан» өту керектігін түсіндіреді. Балаларға арналған дамытушы ойыншықтармен ойнағанда, ойын кезінде тәрбиешілердің (ата-аналардың) қатысу керектігіне назар аударыңыздар. Сондай-ақ ересектер балаға тапсырманың мағынасын түсіндіріп, қиындық туған жағдайда көмек көрсете алады. Балаларға арналған тегін ойындар уақытты көңілді және қызықты өткізуге көмектеседі және баланы дамут мен тәрбиелеуде таптырмайтын көмекші болып табылады.

Нысаналы топтар 7-10 жастағы балалар

а) Жол қозғалысы ережелері жөнінде «Жол белгілері елінде!» тақырыбында оқушыларға арналған рөлдік ойындар. Жол қозғалысы ережелері жөнінде «Сөзді аяқтау».

Мақсаты: жолда және жолдың қиылысында қауіпсіз мінез-құлық дағдыларын дамыту, жол қозғалысы ережесі туралы ескерту, білімді бекіту, тұрмыста және жолда жақсы мінез-құлық мәселелерінде балалар мен ата-аналардың сауаттылығын арттыру.

Маңызы зор эмитхан, сен ... қозғалысы ережесі бойынша тапсырасың.

Біздің балаларымыз қос-қостан жүреді. Қайда барады? ... *тротуармен*. Ережені сақтаңыз, ... оң жағымен жүріңіз. Жолдан өту үшін, ... *жан-жағына* қара. Бағдаршам белгі берсе. *Оғанталас* ... бағын. Бағдаршам бізге айтады: Қызыл түсті көрсең - ... *тоқта*. Жасыл түс жанып тұрса, жолдан ... *өт* және т.б тақпақ түрінде айту.

Ойын аяқталған соң рөлдік ойынға қатысушыларды естелік сыйлықтармен марапаттау және т.б.

б) «Құлаудың алдын алу», «Спинерден жарақат алудың алдын алу», «ЖКО-ның алдын алу» тақырыптарына ЖБМ ата-аналар жиналысын ұйымдастыру мен өткізу

Баланы көлікпен тасығанда, арнайы креслоны немесе қауіпсіздік белбеуін қолдану қажет. Ересектер баланы жолда, кәлікте және қоғамдық көлікте жүру ережесіне үйретуі қажет, сонымен қатар көліктегі қауіпсіздікті қамтамасыз етулері қажет. Жол полициясы инспекторы айтқандай, мысалы мектеп инспекторы мектеп жанындағы жаяу жүргіншілер жолына балаларды жиі апарады. Балаларға неге тек қана «ақ жолақпен» жүру немесе бағдаршамның белгісі бойынша жүру қажет екенін түсіндіреді. Осы уақта асыққан шешесі мен әкесі балаларды құшақтап ұстап, тиісті емес жерден «жүгіріп» өтіп кетеді. Әрине, дұрыс сөйлей тұрып, көбінесе іс жүзінде керісінше істейтін деректер белгіленеді. Ересектердің мұндай «қылығы» балаға бір күндері зардабын тигізуі мүмкін.

Мектеп жасындағы балалардың жарақат алуы түрлі себептерге байланысты туындауы мүмкін, бұл – биіктен, әткеншектен құлау, тұрмыстық жарақат (күю, суға бату, тоқ соғу және т.б.). Сонымен қатар ұл балалар қыздарға қарағанда 2-3 есе жиі жарақаттанады. Дегенмен 10 жасқа дейінгі балаларды ауруханаға жатқызуды талап ететін ең көп таралған байқаусыз жарақат алу түріне қол мен аяқты сындырып алу жатады.

Оқушылар арасында ерекше таралған түрлі әрекеттер мен қызықты қимыл жасайтын спиннерлер жатады. Бұл ойыншықтар балалардың көңілін сабақтан аударып, сабақты тыңдауға кедергі келтіреді.

Балалардың оқиғасы: Бала саусағын ойыншықтың тесігінен өздігінен шығара алмай, оны ата-анасына айтуға қорқады. Түн ішінде саусағы қатты ісіп кетеді. ТЖ қызметіне жүгінеді. Көліктің артында отырған қыз спиннермен ойнап отырып, спинердің сынып кеткен бөлігінен тұншығып қала жаздады, оның бөлігі кеңірдекке түсіп, ота жасау арқылы алып тастаған. 10 жастағы бала спиннерді көзіне тигізіп алып, көздің қабығын зақымдап, ота жасаған.

Нысаналы топтар 11- 14 жастағы балалар

а) Жасөспірімдер арасында үсу, суға батудың алдын алу жөнінде сынып және кураторлық сағаттарды, сабақтарды ұйымдастыру

Оқушыларға арналған ақпарат

Жасөспірімдік шақ күрделі жастық кезеңдердің бірі болып табылады. Дәл осы уақытта баланың тұлғалық қалыптасуы «қиын» болады. Осының бәрі жасөспірімнің қасындағы ересектердің аса назар аударуын, оларға жұмсақ, байыпты қарауларын талап етеді. Сіз айтқан, сұраған нәрседен де өзге әрекеттер жасағысы келеді. Тұрмыстық жарақаттарды бірі үсу болып табылады. Кез келген адам аязда ұзақ уақыт жүрсе терісін үсітіп алуы мүмкін. Ұсық шалдыратын белгілі бір факторлар бар: тар аяқ киім мен жабысып тұратын синтетикалық киім (аяқ-қолдың қанайналымын нашарлатады), шаршау, қарын ашу, өткен суық, жүрек-қан тамырлар жүйесінің созылмалы ауруы, ұзақ уақыт дененің қалпын өзгерте алмау, жарақаттан көп қан жоғалту, аяқтың көп терлеуі, мас болу, шылымқорлық.

Үсу

Қатты аязға мұздау мен үсуден сақтануға мүмкіндік беретін бірнеше қарапайым ережелер бар:

- серуендеуге, жұмысқа шығар алдында тамақ ішіп немесе ыстық тәтті шай ішу жылынуға көмектесіп, қант құрамында глюкоза жылуды өндіру мен ұстап тұру үшін қуат сыйлайды.
- аязды күндері көшеге шығар алдында дұрыс киіну қажет. Қыстың күні мақта, зығыр, жүн секілді табиғи матадан тігілген киімдер кию қажет, себебі олар жылуды жақсы сақтайды.
- мұздап қалмау үшін «орамжапырақ қағидасы бойынша» киіну (термокиім) қажет – себебі киімдердің арасында жылуды жақсы ұстап тұратын ауа қабаттары бар.
- киім кең тұруы қажет – ешқандай жабысқан джинсылар, тар күрткелер киюге болмайды (бұл әсіресе жастар үшін маңызды), себебі тар киім ағзадағы қанның айналымын бұзып, дененің үсуіне жағдай туғызады.

Сақтық шаралары:

- сыртқы киімне су өтпеу қажет.
- аязға қолғапсыз, бас кимімсіз және мойынорағышсыз шықпау қажет.
- бет пен иек мойынорағышпен жабық тұруы керек.
- аяқ киімге жылы ұлтарақ салып, ал мақта шұлықтардың орынан жүннен тігілген шұлықтар кию керек, олар ылғалды тартып, аяқты құрғақ қылып сақтап тұрады.
- егер көлік күтіп тұрсаң, бір орында тұрма. Жүр, секір.
- ішімдік ішпе.

Суға бату- 50% дерегінде 10-13 жастағы балалар суға шомыла алмаудың себебінен зардап шегеді, суға батудың ең жиі кездесетін себебі негізгі сақтандыру шараларын елемей болып табылады. Адамдар күдікті су қоймаларына шомылғаннан немесе тыйым салынған жерлердегі суға барғаннан, сондай-ақ дауыл кезінде суға шомылғаннан суға батады. Суға батудың ең жиі кездесетін себептері таяз жерден алыстап кету мен мас күйінде суға түсу болып табылады. Қорқыныш сезімінің де рөлі маңызды. Жақсы жүзе алмайтын немесе мүлде жүзе алмайтын адам судың терең жеріне айбасыздан түсіп кетіп, қорқуы мүмкін. Мұндай жағдайда адам ретсіз

кимылдап айғайлағандықтан, өкпеге ауа жетпей, адам шынымен де суға бата бастайды.

Суға батудың басты белгілері: бастың шалқаюы бастың судағы сипаты, ал мұндай жағдайда ауыз ашық немесе су толып қалады, ал ауыз міндетті түрде судың бетінде болады; адамның көзі жабық немесе шашынан көрінбей тұрады; «әйнек» көзқарас; адам ауызбен жиі дем алады, құрбан арқасына айналып немесе жүзгісі келеді, бірақ жеміссіз болады.

б) «Мен және менің қауіпсіздігім!» балалар суреті байқауын өткізу

Байқау өткізу тәртібі:

- Байқау әділқазыларын қалыптастыру.
- Жұмысты бағалау, жеңімпаздар мен жүлдегерлерді анықтау.
- Жеңімпаздар мен жүлдегерлерді марапаттау.

Үлкен аудиторияға қосымша әсер ету үшін өңірлік БАҚ-та байқауды барынша кеңінен және дұрыс хабарлауды қамтамасыз ету ұсынылады. Балалар суретінің байқауын өңірлік радиостанциялар мен телебағдарламалар арқылы хабарлауды қамтамасыз еткен дұрыс.

Жалпы білім беретін мектептерге, балаларға арналған көркемөнер мектептеріне, мектептен тыс білім беру мекемелеріне, балалардың бос уақыты мен шығармашылығы орталықтарына байқауға қатысуға шақыру жолдау қажет.

Егер байқаудың жеңімпаздары мен жүлдегерлерімен авторлық құқық реттелсе, жұмысты халыққа көрсету үшін қолдануға болады, мысалы Интернетке, веб-сайттарға салу немесе стендтер рәсімдеу, күнтізбелер, буклеттер шығаруға қолдану мен өңірлерде көрмелерге жәдігер ретінде қоюға болады.

Нысаналы топтар 15-17 жастағы балалар

а) «Уланудың алдын алу», «Биіктен құлаудың алдын алу», «Ішімдікті тұтынудың алдын алу», «Жол-көлік жарақатының алдын алу» тақырыптарына диктанттар, мазмұндамалар, шығармалар жазу.

Оқушыларға арналған ақпараттық сессия

Соңғы жылдары көлік құралдарын қоятын орындарының көбеюіне, өнеркәсіп пен биік құрылыстардың қарқынды дамуының салдарынан жол-көлік жарақаты өзекті болғандықтан, одан зақым алу сипаты мен оны шектеу өзгерді және ауыр көп және бір-біріне байдланысты жарақат алу айтарлықтай өсті. Қазақстанда 2007 жылмен салыстырғанда ЖКО саны 2203-ке (13,8%), қаза тапқандардың саны 1014-ке (23,2%-ға), жарақат алғандардың саны 2551-ге (13,5%-ға) төмендеген. Балалық шақтағы (0-17 жаста) жарақат алу, улану мен басқа да жазатайым оқиғалар құрылымында бірінші орынды аяқ-қолдың жарақаты алуда (2010 ж. 67% және басқа жылдары 70%-дан аса), оның ішінде 26-30%-ы сүйектің сынуына тиесілі. Жарақаттың ауырлығына жылдамдық, жүргізушінің көлікті сау күйінде аудамауы, жолдың жағдайы мен түрі, елді мекеннің түрі, ауа райы, сондай-ақ жыл мезгілі мен тәулік уақыты секілді

факторлар әсер етеді. Ересектердің жауапсыздығы: ішімдік ішу, жол қозғалысы ережелерін сақтамау, әсіресе, жылдамдық тәртібі, балаларды қараусыз қалдыру – балалардың денсаулығы ғана емес, өміріне де қауіп тудырады.

б) «Улану, биіктен құлау, күюдің алдын алу», «Жол қозғалысы ережелері» сынып және кураторлық сағаттар өткізу.

Шараның мақсаты: тұрмыстық және жол-көлік жарауатының алдын алу жөнінде тұрақты білім алу, Жол қозғалысы ережелерін білу, өзін-өзі қорғайтын мінзе-құлыққа дағдылану. Қосымша құралдар: буклеттер, инфографикалар, үлгілер мен нақпіндер; бейнероликтер, жарақаттану жөнінде топтық жауап беруге арналған сұрақ-жауаптар.

Жол қозғалысы ережесінің тақырыбы жөнінде теттерді шешу:

1. Ережелер бойынша қандай көлік құралдары бағдарлы көлік құралына жатады?

1. Барлық автобустар.

2. Жолаушыларды тасымалдауға арналған және аялдамасы белгіленген автобустар, троллейбустар мен трамвайлар

3. Жолаушыларды таситын кез келген көлік құралдары.



2. Қара жолдан шықсаңыз:

1. Бас жолға шығасыз.

2. Әртүрлі жолға шығасыз.



3. Осы жолдың бір бөлігінен өтсеңіз:

1. Қозғалысқа арналған бір жолаққа шығасыз.

2. Қозғалысқа арналған екі жолаққа шығасыз.

3. Қозғалысқа арналған үш жолаққа шығасыз.



4. Аяқжол мен жолдың жиегі жолдың бөлігі болып санала ма?

1. Иә.

2. Жолдың жиегі болып саналады.

3. Жоқ.



5. Қай суретте бөлек жолақты жол бейнеленген?

1.Тек оң жағында.2. Екеуінде де.3. Екеуінде де жоқ



және т.б.

Кері байланыс. Сұрақ-жауап.

Нысаналы топтар 18-29 жастағы жастар

а) **«Біз қауіпсіз өмірді таңдаймыз!» ұранымен жастарға арналған акциялар, флешмобтар ұйымдастыру**

а)Флэшмоб өткізудің мақсаты: жарақаттың барлық түрлерінің өзектілігіне, олардың салдарына жастардың, жұрттың назарын аудару,өзін-өзі сақтайтын мінез-құлыққа дағдыландыру, Интернетте халықты ақпараттандыру үшін сурет пен бейне-контент жасау, акцияға қатысушыларға арналған тимбилдинг.Флэшмоб нұсқалары:Қатысушылар үстіндегі жай киімдерін шешіп **«Бізқауіпсізөмірдітаңдаймыз!»**хэштэгі түріндегі жазуы бар футболкамен,ақпараттық науқанның белгісімен созылып тұрады да, музыка аспабында ойнайды немесе-және ән айтады, денсаулыққа пайдалы ұрандарды мәнерлеп айтып, қолдарына **«Бізқауіпсізөмірдітаңдаймыз!»**ұраны жазылған шарларын әуеге жібереді.

б) **МСАК медицина қызметкерлерін, ЖДО мамандарын тарту арқылы жабайы және үй жануарларының тістеуі, сонаның, араның, есек аралардың, улы жыландардың шағуы жөнінде жастарға арналған семинарлар өткізу.**

Жастарға арналған ақпарат

Жарақаттың көбі 20-49 жастағы еркектер мен 30-59 жастағы әйелдер арасында кездеседі, сонымен бірге барлық жастық топта бұл көрсеткіш еркектер арасында айтарлықтай жоғары. Алғаш рет мүгедектікке және өлімге шалдығу себептерінің арасында жарақаттану үшінші орында, ал еңбекке қабілетті жастағы тұлғалардың жарақаттануы өлім-жітім себептерінің арасында бірінші орынды иеленуде.Жарақаттануды арттыратын қауіпті факторлар ішімдікті тұтыну болып табылады. Соған байланысты жастардың назарын ішімдікті тұтынудан бас тартуға, қауіпсіз мінез-құлық дағдыларын қалыптастыруға аудару қажет.

Оның ерекшелігі үлкен қауіп-қатердің болуында:

- жануарлардың сілекейіндегі бактериялардың жарадан жұғуы;
- сіреспені жұқтыру;
- құтыруды жұқтыру.

Тістен жарақат алу — медициналық көмекке жүгінудің негізгі себебі. Тістелген жердің терең болмауы мен жануардың сау және екпе егілгенін нақты болған жағдайда ғана бармауға болады.

в) **Шағу**—бұл жәндіктердің уындабиологиялық белсенді аминдер бар болғандықтан, күшті аллергиялық реакция тудыруы мүмкін.

г) **Улы жыландырдң шағуы: белгілері мен алғашқы көмек**

Улы сұр жылан, боз жылан, қарасұр жылан, эфа және эбжылан секілді жыландардың шағуы денсаулыққа қауіпті. Негізінде жыландар бірінші болып шабуылдамайды. Жыландар оларды кездейсоқ мазалағанда (басып кетсе, тиіп кетсе және т.б.) ғана шағады.

Нысаналы топтар 30-64 жастағы ересектер

а) «Бас сүйек-ми зақымының алдын алу», «Ішімдікті тұтынуды шектеу», «Жол-көлік жарақатының алдын алу» тақырыптарына дөңгелек үстел өткізу.

Денсаулық сақтау, білім беру басқармалары, жастар саясаты өкілдері, аудандар мен облыстардың жергілікті атқарушы органдардың әкімшіліктері, салауатты өмір салтын қалыптастыру мамандары мен ТЖ, ПД қызметкерлерінің қатысуымен өткізіледі.

Семинардың мақсаты: нысаналы топтар арасында салауатты өмір салтын насихаттау, өз денсаулықтарына құнды көзқарасты қалыптастыру, өзін-өзі сақтайтын мінез-құлыққа дағдыландыру.

Шараны ұйымдастырудың негізгі сәттері: шараға қатысушыларды (медицина мамандарын, психологтар, әлеуметтік қызметкерлер, СӨС қалыптастыру қызметінің мамандарын) анықтау, шара бағдарламасын жасау, шараны өткізетін уақыт пен орынды келісу, шара аяқталысымен суреттерді әлеуметтік желілерге және ұйым сайттарына салу.

Дәрігерлер абайсыздан апаттың нәтижесінде алынған бас сүйек-ми жарақатының (БСМЖ) ақыл кемітігінің қаупін жоғарылататынын біледі. БСМЖ дамыған елдердегі 45 жасқа дейінгі адамдардың өлім-жітімінің басты себебінің бірі болып табылады және мүгедектікке шалдықтыратын ауруларға душар етеді. Бастың жарақат алуына алып келетін жаттығулардан, ішімдіктерді тұтынудан аулақ болу қажет, сонымен қатар сақтық шараларын да ескеру қажет, мысалы мотоциклде отырғанда шлем кию. Сонымен қатар, ата-аналарға балалардың қауіпсіздігіне көп назар аударуға нұсқау беріледі.

БСМЖ кезіндегі алғашқы дәрігералды көмек:

- басынан жарақат алған адамды отырғызуға, аяғынан тік тұрғызып көруге де болмайды, ол оның жағдайын бірден нашарлатып жіберуі мүмкін;
- соққы алған жерге суық басу керек (суық суға салынған матаны немесе матаға оралған мұзды басу керек);
- егер бастан алған жарақаттан қан кетіп жатса, жараның жан-жағындағы теріне (инфекция түсуден сақтандыру үшін) йод немесе жасыл дәрі жағу керек;
- жедел жәрдем шақыру қажет.

Нысаналы топтар 64 жастан үлкен ересектер

а) «Жарақаттың алдын алу», «Мұзға құлау», «Тұрмыста құлау», «Ішімдікті тұтынудың алдын алу» тақырыптарына медицина қызметкерлері, психологтар, әлеуметтік қызметкерлердің қатысуымен

Денсаулық мектептерінде, МСАК, аулаларда, аулалық клубтарда, ардагерлер қоғамында, супермаркеттерде халыққа арналған сұрақтармен жауаптар кешін, әңгімелесулер, кеңес беру, пікірталастар, кездесулер өткізу.

Нысаналы топтарға арналған ақпараттық сессия

Пікірталастар, сұрақ-жауап кештерін ұйымдастырудың негізгі сәттері: шараға қатысушыларды (медицина мамандарын, психологтар, әлеуметтік қызметкерлер, СӨС қалыптастыру қызметінің мамандарын) анықтау, шара бағдарламасын жасау, шараны өткізетін уақыт пен орынды келісу, шара аяқталысымен суреттерді әлеуметтік желілерге және ұйым сайттарына салу.

Қарт адамдар халықтың көп бөлігін құрайды және олардың саны өсуде. Қартайған сайын құлау қаупі мен соған орай жарақат алу да арта береді. Құлау анықталмаған аурудың алғашқы белгісі болуы мүмкін. Аталған жастық топ үшін жамбасты сындыру тән, ол шамамен 25%-ды құрайды, құлағаннан жылытқыш батареяға тиіп, дененің жоғары бөлігінің күйіп қаде деректері кездеседі. Аз қиылды өмір салты: құлауға бейім келетін адамдар көбінесе белсенді болмайды, сондықтан да оларды жаттықтырудың жеткіліксіздігінен байқаусыз да бұлшықеттің семуіне алып келуі мүмкін. Құлағаннан қорыққан адамдардың 50%-ы, құлаудың салдарынан әлеуметтік және дене белсенділігін шектейді немесе толық тоқтатады.

Қысқы уақытта мұзға құлау қауіпті:

64 жастан үлкен тұлғалар үшін басты ереже – қауіп-қатерді болдырмау үшін аса мұқият және сақт болулары қажет. Аяқ киімнің табанына:

- егеуқұм қағаз бен жай лейкопластырді жабыстыру;
- табаны кедір-бұдыр аяқ киім кию;
- аяқтың астына мұқият қарау;
- тазаланбаған көше мен тайғақ жерлерді айналып өту;
- аяқжолға құм төгілген жерлермен жүру;
- қадамды асықпай, жиі-жиі басу;
- аяқты басымен немесе өкшесімен ғана жүрмей, нық басу қажет.

Статистика бойынша барлық жарақаттардың орта есеппен 25-30%-ы ішімдікпен байланысты. Қарт адамдар жарақаттың салдарынан остеоартрозға шалдығуы мүмкін, олар әсіресе 60 жастан асқан адамдар арасында жиі кездеседі. Аурудың пайда болуының алдын уақытында алу үшін қажетті ем тағайындайтын дәрігердің көмегіне міндетті түрде жүгіну қажет.

Кері байланыс. Сұрақ-жауап.

Медиа-шаралар:

- теледидарда арналардан, радиостанциялардан халықтың, оның ішінде балалардың жарақатының алдын алу туралы қазақ және орыс тілінде сұхбат беру;
- жұрттың, оның ішінде ата-аналардың назарын аудару мақсатында жарақаттың алдын алу жөнінде мемлекеттік және орыс тілінде басылымдарға мақала беру;

- ұйым Web-сайттары мен ақпараттық агенттіктерде жарараттың алдын алу жөнiнде жаңалықтар аңдатпасын орналастыру;
- МСАК ұйымдарында, бiлiм беру мекемелерiнде, медициналық мекемеге тiркелген кiшi және орта бизнес кәсiпорындарында балалар жараратының алдын алу жөнiнде аудио-бейнероликтердi айналымға беру;
- облыстық және қалалық деңгейде баспасөз мәслихаттарына қатысу;
- жарараттың, оның iшiнде балалар жараратының алдын алу, салауатты өмiр салты аспектiлерi туралы ақпараттық-коммуникациялық материалдар (үнпарақтар, бүктемелер, кiтапшалар) тарату;
- МСАК мекмелерiнде, мектептерде, ОАОО, ЖОО-ларда, халық жаппай жиналатын жерлерде радиоторап арқылы сөз сөйлеу;
- LED-мониторлар, қоғамдық көлiктер, халық жаппай жиналатын жерлер, әуежайлар, көлiк/теміржол бекеттерi, кинотеатрларда бейнероликтер көрсету;
- сыртқы жарнаманы (түстiдиодты дисплей, баннерлер, билбордтар, ақпараттық бағаналар, Roll-up бағаналар және т.б.), өңiрлiк телеараналардан, қоғамдық көлiктерде жүгiрмелi жолдарды орналастыру, аялдамаларда, ХҚКО, халық жаппай жиналатын жерлер ақпараттар орналастыру.

Қосымша берiлген есептiк үлгiге сәйкес СӨСҚО-ға 2018 жылдың 4 мамырына дейiн баспа және электрондық форматта есеп (Word және Excell түрiндегi кестеде талдамалы есеп) беруқажет.