КУМИТАИ ҲОЛАТҲОИ ФАВҚУЛОДДА ВА МУДОФИАИ ГРАЖДАНИИ НАЗДИ ҲУКУМАТИ

ҶУМҲУРИИ ТОҶИКИСТОН

Маҷмӯи риояи қоидаҳои бехатарӣ дар ҳолатҳои гуногун

МУҚАДДИМА

Таърихи ташаккули ҷомеаи инсонӣ ба офатҳои табиӣ алоқаманд аст. Ин офатҳо боиси аз байн рафтани як қатор давлатҳову халқиятҳо шуда, аз тарафи дигар ба рушду инкишофи дигар давлатҳои замина фароҳам овардаанд. Ҳолатҳои фавқулодда ба таназзули системаи иқтисодиву сиёсӣ, таҳлили масъалаҳои муносибати инсон ба табиат ва байни одамон оварда расонидаанд.

Чӣ тавре, ки гузаштагон гуфтаанд:- «хоҳӣ, ки ояндаро хуб созӣ, ба гузаштаи худ назар кун». Аз гузашта асосҳои инкишофро дарёфта, ҳамчунин роҳиислоҳи камбудӣ ва хатогиҳоро пайдо менамоем.

Масъалаҳои ҳифзи аҳолӣ аз офатҳои табиӣ, аз ҳамлаи душман дорои решаҳои чуқури таърихӣ мебошад.

Дар раванди ташаккули худ инсоният дарк намудааст, ки ба ҳар гуна хатар аз ҳама хуб истодагарӣ намудан бо роҳи дастаҷамъӣ ва муттаҳидӣ ба ҷамъиятҳо мебошад. Метавон хулоса баровард, ки яке аз омилҳои пайдоиши давлат низ маҳз ҳамин сабаб буд. Яке аз назарияҳои инкишофи таърихии инсоният дар он аст, ки ба тараққӣ додани фаъолияти хоҷагидорию муҳандисии худ ба муҳити атроф ва ба хеш манбаъҳои хатарро пайдо намуд. Талафоти бештар аз ҳолатҳои фавқулоддаи техногении ба фаъолияти инсон ва истеҳсолот вобаста, ба миён меояд.

Дар ҷаҳон рӯз аз рӯз ҳолатҳои фавқулодда, офат ва садамаҳои гуногун рух медиҳанд. Офатҳои табиӣ, ҳамчунин садама ва фалокатҳо дар Ҷумҳурии Тоҷикистон мунтазам рух медиҳанд. Ҳамасола дар ин ё он минтақаи ҷумҳурӣ обхезӣ, сел, тармафаромӣ ва заминҷунбӣ ба амал омада, ҳудудҳои калонро фаро мегиранд.

I. ГАЗИДАНИ ҲАШАРОТҲО

Газидани ҳашаротҳоро ба 2 гурӯҳи калон ҷудо кардан мумкин аст: газидани ҳашаротҳои пардабол (хомӯшак, занбӯр, ору, говзанбӯр, хармагас) ва тортанакшаклон (ғундал, каждум, кана). Баъд аз газидани ҳашарот, бадани инсон аксуламал нишон медиҳад: сурхшавӣ, варам, дард ё хориш, сӯзиши сахт дар ҷойи газида.

Газидани пардаболҳо (занбӯрҳо)

Ба ҳама маълум аст, ки ҳатто газидани як занбӯр, ору ва монанди инҳо ба марг оварда мерасонад. Заҳри онҳо барангезандаи сахти бемории аллергия ба шумор меравад. Ҳодисаҳое буданд, ки аз газидани як ҳашароти пардабол аз гардан, одам давоми 20 дақиқа ҳалок шуда буд.

Ба бадани инсон заҳр тавассути газидан ворид мешавад, ки ба омос ва сурхшавии пӯсти бадан оварда мерасонад. Вақти газидани ҳашарот одам дарди сахтеро ҳис мекунад, баъд аз якчанд дақиқа дард мегузарад.

Ёрии аввалин – неши заҳрдори ҳашаротро бароварда, ҷои газидаи ҳашаротро бо маҳлули спирт ва бо йод тоза кардан лозим аст. Дар ҷойи нешзадаи ҳашарот лой гузоштан мумкин нест, зеро ки ба сирояти бактерияҳои касалиовар оварда мерасонад.

Барои паст намудани таъсироти заҳрноки нешзанӣ, метавонед ба ҷои маҳлули спирт ё йод порчаи қанди сафедро истифода баред, ки ба ҷаббиши заҳр аз захм ва пешгирии варам мусоидат мекунад.

Агар ба одам оилаи занбӯр ё ору ҳамла намояд, заҳролудшавии бадан рух дода, ҳарорат баланд шуда, дарди сар, дилбеҳузурӣ ва қайкунӣ ба вуҷуд меояд.

То омадани табибон ба зарардида зиёдтар нӯшокӣ дода, хобонидан лозим аст, дар ҷои варам грелкаи хунук ё сачоқи ба об таркардашударо мондан лозим аст.

Газидани ҳашарот аз сар, забон ё ин, ки раги хунгард оқибати марговар дорад.

Тадбирҳои эҳтиётӣ

1. Занбӯрҳо, оруҳо, хармагасҳо дар ҷустуҷӯи хӯрок ба манзилҳо ворид шуда метавонанд – лозим аст, ки тирезаҳо, дарҳо бо тӯр маҳкам карда шаванд, то ҳашаротҳо гузашта натавонанд.
2. Ору ва занбӯрҳоро бӯи гулҳо ва сабзавоти пӯсида ҷалб мекунад – бе зарурат ҷойҳои ҷамъшавии ҳашароти нешдор наравед. Ҳудуди

рафтуомад ва тухмгузории ҳашаротҳо, орӯҳо, занбӯрҳо, мурчаҳо ва монанди инро ёфта нобуд созед.

3. Пиёлаи нӯшокиро (об, чой,қаҳва) кушода мондан мумкин нест.

II. Ҳангоми дучор шудан бо ҳайвонҳои девонашуда (касалии ҳорӣ) чӣ тавр рафтор намудан лозим аст.

Касалии девонагӣ (ҳорӣ) ба ҳамаи ҳайвонҳои хунгарм сироят мекунад. Ангезаи (вирус) ин касалӣ чӣ хеле, ки ба ҳайвонҳои ваҳшӣ (рӯбоҳ, гург ва ғ.) ба ҳайвонҳои хонагӣ ҳам (саг, гурба) мегузарад.

Агар ҳайвони ваҳшӣ дар деҳаҳо пайдо шаваду аз одамон тарсад – ин ҳайвон девоназада мебошад. Ин касалӣ метавонад ба одам низ гузарад. Ин бемории марговар мебошад.

Зарардида бояд донад, ки барангезандаи бемории ҳорӣ метавонад дар оби даҳони ҳайвони бемор то 10 рӯзи пеш аз зоҳиршавии аломатҳои беморӣ пайдо шавад.

Бемории ҳорӣ бо тарзҳои зерин ба назар мерасад:

- бисёр рафтани оби даҳон, аккоси хирросӣ ё нолиш кардани онҳо;
- хашмгинӣ – саг, аллакай гирифтори тарсу ваҳм шуда, аз бадхашмӣ ҳаргуна ашёҳоро мехояд, дар озодӣ бошад ба пеш давида ва дар сари роҳаш хапгирона, якбора ба ҳайвоноту одамон ҳамла меорад, кӯшиши газидан менамояд, маъмулан аз хӯрдану нӯшидан дурӣ меҷӯяд - ин натиҷаи саршавии варами беморӣ мебошад.
- фалаҷи қисми бадан, пеш аз ҳама забон, чашм ва манаҳи поён;
- дар шакли оромӣ, сагҳо бемадорона, оромона, худро ба хӯҷаини хона вафодор нишон медиҳанд, талаби навозишу ғамхориро доранд, дастону рӯйҳои онҳоро мелесанд, ки ин амал хеле хатарнок аст – вируси бемории ҳорӣ пеш аз 10 рӯзи зоҳиршавии аломатҳои беморӣ бо луоби даҳони саг ҷудо мешавад.

Ҳангоми рӯбарӯшавӣ бо ҳайвонот, ваҳшӣ бошад ё хонагӣ, ки рафтори ғайриоддӣ дорад, ки гумони аз бемории ҳорӣ гирифтор шуданаш далолат мекунад, зудтар он ҷойи воқеаро тарк намуда, аз доираи назари ин гуна ҳайвон дур шудан лозим аст. Баъди ин оид ба воқеаи рухдода ё мушоҳидашуда ба рақами 112 занг зада хабар додан лозим аст.

Агар Шумо, ҳайвоноти хонагии Шумо ва кӯдаконатон дар мадди назари ҳайвоноте, ки эҳтимолияти гирифтори касалии девонагӣ афтед, кӯшиш кардан лозим аст, ки ба ягон баландии наздикбуда бароед, дар дилхоҳ макон пинҳон шавед ё гурезед.

Бо чунин ҳайвонот задухӯрд намудан танҳо дар ҳолатҳои ногузир мумкин аст, дар сурати газидан ва ханҷолу харош хӯрдан фавран бо миқдори зиёди оби равон шуста ва ба духтур муроҷиат намудан лозим аст.

Гидрофобия (девонагӣ)-и одамро тавассути давраи табобатии эмгузаронии эҳтиётӣ, ки аз мӯҳлати муроҷиати бемор вобастагӣ дорад, пешгирӣ кардан мумкин аст.

Нисбати ин масъала хунукназарӣ зохир кардан мумкин нест.

Гидрофобия – бемории хавфноки марговар мебошад.

<u>Ҳангоми дучоршавӣ бо саг.</u>

- ба саги ношиноси занҷирбанд наздик шудан даркор нест;
- саги бегонаро даст нарасонед ва навозиш накунед;
- агар саг ба сӯятон давад, натарсед ва додназанед;
- нагурезед, саг аксар вақт ба одами мегурехтагӣ ҳамла мекунад;
- ба косаи хӯроки саг, даст назанед;
- ҳангоми хӯрокхӯрии саг, онро нороҳат насозед;
- хӯрок ва бозичаҳоро аз назди саг нагиред;
- ба сагбачаҳо нарасед;
- саги хобидаро ноором насозед;
- сагҳои ҷангкардаистодаро ҷудо накунед;
- ба галаи сагҳои дайду наздик нашавед;
- сагро ба шӯр наандозед;

- ба чашмони саги ҳамлакунанда нигоҳ накунед;

<u>Агар саг ҳамла намуд</u>

1. Ба паҳлу истода ва бо овози таъсирнок якчанд фармон диҳед (фу! мумкин нест; шин);
2. Ҳаракатҳои тез накарда, хӯҷаини сагро ҷеғ занед (агар вай дар наздикӣ бошад);
3. Агар ягон шахси ба ту ёрирасон ёфт нашавад, бо қадамҳои тез аз саг дур шавед;
4. Ба чашмони саг нигоҳ накунед, ин амал метавонад сагро ба ҳамла намудан водор намояд;
5. Агар саг дар ҷояш шинад- вай ба ҷаҳидан омодагӣ мебинад- гарданро муҳофизат намо (манаҳро ба қафаси сина ҷафс карда, оринҷҳои дастро ба боло бардор);
6. Агар саг Шуморо газад, бетаъхир ба духтур муроҷиат намоед.

III. <u>Қоидаҳои рафтор ҳангоми дучоршавӣ бо мор ва расонидани ёрии аввалини тиббӣ ҳангоми газидан</u>

Аксар ҳодисаҳои газидани морҳо бо гуноҳи одамон ҳангоми кӯшиши нест кардани онҳо рух медиҳад.

Морҳо танҳо бо мақсади ҳимояи худ, одамонро мегазанд. Бархурди одам бо мор, одатан ҳангоми бо пой пахш намудан ё тасодуфан ба амал меояд. Барои руй надодани ҳодисаи зикршуда, қоидаҳои зеринро риоя намудан лозим аст:

1. Дар мавзеъҳои ҷойгиршавии морҳо кӯшиш намоед, ки аз як ҷой ба ҷойи дигар бо ғалоғула гузаред, он гоҳ овози пой ва ғалоғуларо мор ҳис намуда, хазида меравад.

2. Пеш аз он, ки ба болои кундача ё баландии рӯи замин шинед, онро аз назар гузаронед. Сараввал бо ягон чӯб болои онро кӯфтан лозим аст. Ҳангоми ҳис кардани ларзиши замин, мор оромона ба дигар тараф хазида меравад.(ё баръакс)

3.

Қабл аз ба буттазор ё чуқурии алаф рӯида қадам гузоштан хеле бодиққат будан лозим аст.

Дар наздикии кундаҳои пӯсида, дарахтони ковокшуда, даромадгоӯи лонаӯо ё тарқишҳои заминӣ, паҳлӯи ахлоттӯдаҳо ё дарзаҳои ҳезум, дамгирӣ мумкин нест.

Шабонгоҳ ҳангоми ҳаракат намудан, роҳро бо чароғак равшан намудан лозим аст. Дар шабҳои гармои тобистон морҳо хеле фаъол буда, метавонанд ба назди гулхан хазида наздик шаванд. Даромадгоҳи хаймаро маҳкам бастан лозим аст, то ки мор ба он ҷо даромада натавонад. Агар хайма маҳкам нашуда бошад, пеш аз хоб кардан, онро бодиққат аз назар гузаронидан лозим аст, ки то дар он мор надаромада бошад.

Барои ба кӯҳҳо ба сайёҳат баромадан, лозим аст, ки пойафзоли муносиби кӯҳгардӣ, мустаҳкам, аз ҳама беҳатараш мӯзаҳои резинӣ, ки мор газида наметавонад, интихоб намудан лозим аст.

Ҳангоми бо одам дучор шудан, морҳо одатан кӯшиш мекунанд, ки пинҳон шаванд.

Дар сурати таҳдид ҳолати мудофиавиро мегирад; фашшосзанӣ, ҳамлаҳои хатарнок – нешзанӣ, ки аксар вақт ҳангоми ҳаракатҳои гуногун мор ба ин кор водор мешавад, аз ин рӯ ҳангоми дучор шудан бо морҳо ҳаракатҳои ногаҳонӣ накунед. Барои он, ки мор Шуморо нагазад, ҳаргиз аз думи мор надоред. Аз таъсири дандонҳои заҳрноки мор, дар ҷои газидашуда ду нуқтачаи холмонанд пайдо мешавад.

Ҳангоми бо морҳои мурда сару кор доштан, эҳтиёткорӣ шарт аст, зеро ки дар заҳри баъзеи онҳо муддати зиёд хосияти худро гум намекунанд.

Ҳамчунин, дар вақти сарукор гирифтан бо морбачаҳои нав аз тухм баромада эҳтиёт будан шарт аст, зеро заҳри онҳо ҳам ба ҳаёти инсон хатар эҷод мекунад.

Агар Шумо хоҳед, ки ҳудуди морҳои маскунбударо гузаред, бояд бо худ оҳандастаи дарозиаш 3-4 метраро гирифта ҳар ҷӣ бештар ҳаёҳую ғалоғуларо барпо намоед.

Қоидаҳои рафтор дар ҷойҳои маскуншавии морҳо

1. Морҳоро нороҳат насозед;
2. Пойафзоли мувофиқ пӯшед;
3. Махсусан, байни алафзори зич, чуқуриҳои алафдор, ҷои кафидашудаи замин, байни ҳезумворӣ ва монанди инҳо бодиққат будан лозим аст;
4. Шабонгоҳ гаштугузор кардан – ақаллан чароғак дошта бошад;
5. Фаромӯш накунед, ки дар мавзеи зиёди хояндаҳо ҳатман морҳоро дучор шудан мумкин аст;
6. Дар назди дарахтони ковокшуда, кундаҳои пӯсида нишастан мумкин нест;
7. Пеш аз хоб рафтан – ҷойи хобро аз назар гузаронидан даркор аст;
8. Дар ҳолати дучор шудан бо мор ба ӯ наздик шудан, ғазабашро овардан ва бо чӯб задан мумкин нест, балки оромона аз ӯ дур шавед ё оҳиста аз наздаш гузаред. Дарозии парриши мор ба дарозии баданаш баробар аст, пеш аз паридан мор ба қад рост мешавад.

Ёрии аввалин ҳангоми газидани мор

Тамоми заҳрҳои мор аз рӯи таъсиррасонӣ ба 2 гурӯҳ ҷудо мешаванд:

1. Таъсири заҳрҳо ба хун (мори айнакдор, афъӣ, гурза) - ҳангоми газидан дарди сахт пайдо шуда, ҷойи газидашуда сурх шуда, варам мекунад, дар баробари баланд ё паст шудани ҳарорати бадан, қайкунӣ ба амал меояд. Дар ҳолатҳои вазнин зарардида ҳаракатҳои худро идора карда натавониста, баъзан ҳалок мегардад.
2. Заҳрҳое, ки ба системаи асаб таъсир мерасонанд (мори айнакдор) – дарди сахт, ҷои газидашуда варам намекунад. Аз таъсири заҳр одам беҳолу бемадор ва дасту пой, мушакҳои лабу ҳалқаш карахт гашта, забонаш овезон ва нафаскашиаш вазнин мегардад, мумкин аст биноиро гум кунад.

Ёрии аввалин

Дарҳол баъд аз газидан одамро хобонида ва муҳити оромро фароҳам овардан лозим аст. Чӣ қадаре, ки ӯ ҳаракат кунад, ҳамон қадар заҳр дар бадан паҳн мешавад.

Дар дақиқаҳои аввали газидани мор, аз ҷойи захмин як қисмати заҳри морро фишурда баровардан мумкин аст. Давоми 15-20 дақиқа аз ҷойи захмин ҷаббидани заҳри мор мумкин аст.

Истифодаи бандинаи резинии манъкунандаи хун қатъиян манъ аст, зеро вайроншавии гардиши хун дар ҷойи газидашуда, нобудшавии бофтаҳои мушакҳои баданро метезонад, ки дар натиҷа бадани зарардида заҳролуд мегардад:

- ҷаббиши заҳрро аз ҷойи захмин бо дигар воситаҳо амалӣ кардан мумкин аст: ба воситаи банкаи тиббӣ, банкаи оддии шишагин, стакан ва ғайра. Саравввал бояд ба зарфи шишагин фатилаи фурӯзонро ҷой намуда, баъдан ба пӯст тавре гузоштан лозим аст, ки ҷои захмдор дар маркази банка қарор гирад. Ба воситаи сӯзандору низ метавон ин амалро иҷро намуд.
- ба ҷойи газидашуда хунукӣ гузоштан.
- агар имконият бошад, тавассути доруҳои карахткунанда баданро бедард кардан.
- нӯшокии ширини фаровон додан ва таъҷилан ба муассисаи табобатӣ расонидан. Чок кардани ҷойи захм қатъиян манъ аст.

Назорат кардан лозим аст, ки бемор ғизонок тановул намояд.

- ҳангоми беҳуш шудан – ӯро ба шикам хобонидан. Дар сурати аз кор мондани дилаш – ба эҳёгарӣ шурӯъ кардан лозим аст.

Мумкин нест!

1. Ҳангоми беҳуш шудан беморро ба пушт хобонидан.
2. Истифодаи зарфи оби гармдошта (грелка) ё тарбандии (компресс) гармидиҳанда.

IV. <u>Заҳролудшавӣ аз растаниҳо ва замбурӯғҳои заҳрдор</u>

Масъалаи заҳролудшавӣ аз растаниҳои заҳрдор – яке аз мавзӯъҳои мубрами мавсими гармо ба шумор меравад. Истироҳат дар оғӯши табиат, ҷамъоварии гулҳо, растаниҳо ва замбурӯғҳои номаълум, баъзан ба заҳролудшавӣ оварда мерасонад.

Қабл аз чидани гулҳо, растании номаълум, буттамева, замбурӯғҳо – боварӣ кардан лозим аст, ки онҳо заҳрнок нестанд.

Таъми буттамеваҳои номаълум, мева, тухмиҳо ва замбурӯғҳоро чашидан ва баргу навдаҳои растаниҳоро ламс кардан мумкин нест, бо вуҷуди онки назаррабову дилфиреб набошанд.

Растаниҳои заҳрнок дар таркиби худ захр доранд, ки ҳангоми бӯй кашидани онҳо ё расидани шираи онҳо ба пӯсти бадан заҳролудшавӣ ба амал меояд.

<u>Амали инсон ҳангоми заҳролудшавӣ аз моддаҳои заҳрнок</u>

Ҳангоми захролудшавӣ аз растаниҳои заҳрнок, ё гумони заҳролудшавӣ зарур аст, ки ёрии аввалини тиббӣ расонида шавад:

1. Бетаъхир духтур ё ёрии таъҷилии тиббиро даъват кунед;
2. Агар ҷабрдида боҳуш бошад, меъдаи ӯро шуста тоза кардан лозим аст: 3-4 стакан обро дода, ӯро қай кунонед, ба ин тарз, ки бо дастаи қошуқ решаи забонро зер намоед. Ин усулро 2-3 маротиба такрор намоед;
3. Бинобар онки бисёри заҳрҳо тавассути ангишти ҷаззоб (активированный уголь) ҷаббида мешаванд, баъди шустани меъда истеъмоли доруи мазкур тавсия дода мешавад;

4. Ҳангоми вусъат ёфтани рагкашӣ ба вайроншавии нафаскашӣ, ки аз ҳисоби ихтилоҷи мушакҳои хояндаи даҳон пайдо мешавад, роҳ додан лозим нест. Барои бартараф намудани нафастанг ба даҳони зарардида дастаи қошуқи бо рӯймолча ё бинт печонидашударо гузошта роҳи нафасро кушодан лозим аст.

<u>Тавсия дода НАМЕШАВАД хӯрдани:</u>

– растаниҳое, ки ширaи ширмонанд доранд, зеро ки аксари ин растаниҳо заҳрнок ҳастанд;
– замбурӯғҳои бӯи нохуш ва бехмеваи ғафсдошта, пухтагузашта, гандида ва замбурӯғҳои номаълум;
– бехпиёзакҳое, ки бӯи махсуси пиёз ё сирпиёз надоранд;
– донакҳо ва тухмиҳои меваҳо – аксари онҳо заҳрдор мебошанд;
– меваҳое, ки ба панҷ қисм ҷудо мешаванд;
– алаф ва растаниҳое, ки дар решаҳову баргҳояшон мӯякҳои хурд-хурд доранд;
– растаниҳои пашмакдор (дар сурати истифодабарӣ бодиққат ҷушонидан лозим).

V. Раъду барқ

Раъду барқ – ин падидаи аҷоиби табиӣ мебошад, ки ҳангоми мушоҳида кардан манзараи зебоеро ба вуҷуд меорад. Аммо, бисёри ҳолатҳо раъду барқ фалокатҳоро ба бор меоварад. Риоя накардани қоидаҳои оддии бехатарӣ ҳангоми раъду барқ аксар вақт ба ҳодисаҳои нохуш ва ба марг оварда мерасонад.

Омили асосии осебрасони раъду барқ ин оташак мебошад, ки ҷараёни баландшиддати барқиро ташкил медиҳад.

<u>Нишонаҳои махсуси баамалоии раъду барқ:</u>

- паҳншавӣ ва ҷамъшавии абрҳои сиёҳи ғафси тӯда-тӯда дар нимаи дуюми рӯз, ки онҳоро овози ғулғуланок ҳамроҳӣ мекунад;
- пастшавии ҳарорати ҳаво;
- ҳавои дамгиркунанда, бешамолӣ;
- шунавоии хуб ва аниқи садоҳо аз масофаҳои дур;
- наздикшавии ғулдурроси раъду барқ;
- чароғакҳои равшани оташак.

Раъду барқ ба падидаи табиии зудгузар, фавқулодда ва хавфноки атмосферӣ тааллуқ дорад. Пешгирии он номумкин аст, вале баҳри паст намудани ҳолатҳои осебрасонии оташак ба инсон лозим аст, ки қоидаҳои асосӣ ва талаботҳои бехатариро вобаста ба шароитҳои мушаххас риоя намоед.

<u>Ҳангоми раъду барқ Шумо дар хона</u>

Раъду барқ шуд, Шумо дар дохили манзил ҳастед:

- аз манзил набароед;

- ҳамаи ноқилҳои барқиро хомӯш намоед, хубтараш манбаи ҷараёни баркро дар хона ё ҳуҷра пурра хомӯш кунед;

- равзанаи бодгузар (форточка), тиреза, дудбаро, дарҳои балкон ва пардаҳоро маҳкам намоед;

- санҷидан лозим, ки дар ҳуҷра ҷои шамолгузар (сквозняк) набошад – онҳо гулӯлабаркро ҷалб мекунанд;

- аз назди тиреза ба масофаи муайян дур шавед;

- оташдони хонагӣ (камин) ва бухориро (печка) гирон накунед. Дуди аз дудбаро мебаромада хосияти хуби барқгузарониро доро мебошад, ки ин эҳтимолияти зарбаи оташакро ба боми хона зиёд мекунад;

- аз антеннаҳо, ноқилҳо, дарҳои даромад, деворҳое, ки дар паҳлуяшон дарахтони баланд рӯидаанд, ва иншоотҳои дигари алоқаманд бо муҳити атроф дур истодан лозим аст;

- аз телефони мобилӣ истифода набаред;

- безарурат кӯшиш намоед, то аз хона берун набароед.

<u>Ҳангоми раъду барқ дар дохили воситаҳои нақлиёт</u>

Раъду барқ метавонад якбора ба амал омада, Шуморо дар мошин дарёб намояд. Мошин – гурезгоҳи на он қадар хуб аст аз раъду барқ ва оташак.

Барои ҳамин ҳам лозим аст:

- мошинро дар масофаи дуртар аз дарахтон ва хатти барқ манъ кунед;

- дар ҳавои бад ҳаракат намудан ниҳоят хатарнок аст – чароғакҳои оташак ва боронгарии шадид дидани роҳро душвор мегардонад ва мумкин аст ба садама оварда расонад;

- муҳаррикро хомӯш намудан, ҳамаи тирезаҳои мошинро маҳкам кардан, дастгоҳи радиошунавоиро низ хомӯш намуда ва антеннаашро гирифтан лозим аст; баъдан чароғакҳои хурди мошинро равшан кунед.

Агар Шумо савори дучарха, мототсикл бошед, дарҳол манъ намуда, аз воситаи нақлиёт ба масофаи 30 метр дуртар равед.

<u>Ҳангоми раъду барқ дар наздикии обанбор</u>

Тобистон – вақти истироҳати лаби об, оббозӣ, завракронӣ, моҳигирӣ мебошад. Агар ҳангоми раъду барқ Шумо дар назди обанбор бошед, фаромӯш накунед, ки ин ҷойи хавфноктарин мебошад.

Чӣ тавр худро аз раъду барқ метавон ҳимоя намуд?

- агар Шумо оббозӣ карда истода бошед, дарҳол ҷои оббозиро тарк намуда, аз об ба масофаи дуртар равед;

- агар Шумо дар дохили заврақ ё катамаран бошед, дарҳол ба соҳили наздиктарин шино намоед, дар дохили заврақ ба қадри имкон хам шудан лозим аст;

- ҳангоми раъду барқ дар соҳил, наздикии об хайма рост кардан мумкин нест, ба қисми таршудаи хайма ва алпеншток (чӯбдаст) расидан манъ аст;

- гулханро хомӯш кунед, агар он барафрӯхта шуда бошад, дуди гулхан метавонад ба ноқили ҷараёни электрикии атмосферӣ мубаддал гардад, барои ҳамин ҳам оташак метавонад аксари вақт ба гулхан занад, на ин, ки ба дарахти паҳлӯ истода.

<u>Раъду барқ дар ҷойи кушод</u>

Мантиқан бояд дар ягон сотхмони наздик пинҳон шавед. Агар дар наздикӣ ягон гурезгоҳ набошад, лозимаст, ки

- тамоми асбобу ашёи барандаи ҷараёни барқие, ки назди Шумо аст, хомӯш намоед – планшет, телефони мобилӣ, навигатор ва ғайра;

- санҷидан лозим аст, ки дар наздикӣ ягон буттазор, дарахтҳо ва хатти ҷараёни барқӣ мавҷуд ҳаст ё не;

- ягон чуқурӣ ё фурӯ рафтагиро ҷустуҷӯ намоед;

- аз бадани худ тамоми ороишотро ҷудо намуда, дар масофаи на камтар аз 5 метр гузоред;

- дузону нишаста, саратонро хам намоед ва пойҳоятонро бо ду даст бағал кунед;

- кӯшиши ҷунбиданро накунед, дилхоҳ ҳаракат оташакро ба худ мекашад;

- ба замин нахобед. Ин хавфнокаст;

- дар наздикии дарахтони алоҳида, деворҳои металии тӯрӣ ва деворҳои намнок истодан қатъиян манъ аст.

<u>Раъду барқ дар кӯҳҳо ва ҷангал</u>

Ҳангоми раъду барқ дар кӯҳҳо чӣ тавр рафтор намудан лозим аст?

- ба қадри имкон аз баландӣ ба поён фароед;

- тамоми ашёҳои металлиро аз худ ба масофаи 30 метр дуртар гузоред;

- агар имконият бошад, ҷойи хушки паноҳгоҳмонандаро дар пояи кӯҳ пайдо намоед;

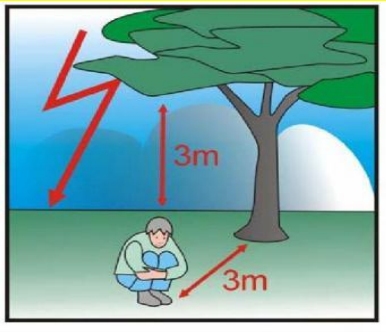
- агар буттазор мавҷуд бошад, қафои он пинҳон шавед, бо вуҷуди шароити хатарнок, худро ором нигоҳ доред;

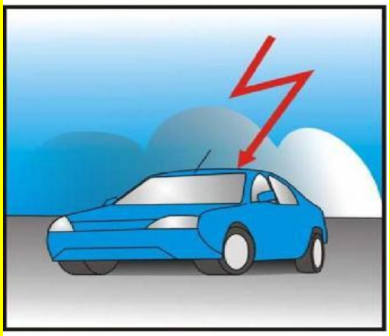
- дар наздикии дарахтони баланд пинҳон шудан мумкин нест, махсусан дарахти булут, санавбар, коҷ ё сафедор; метавон зери дарахти заранг ё чормағз пинҳон шуд. Ин дарахтон аҳёнан ба зарбаи оташак дучор мешаванд;

- лозим аст, ки дар ҷойи паст рафтагии замин пинҳон шавед;

- дар сурати рӯбарӯшавӣ бо оташак ҳаракати ноҷо накарда, ба қадри имкон оромиро нигоҳдошта, аз ҷой наҷунбед;

Аз гулӯлабарқ гурехтан тавсия дода намешавад, чунки бо ин кор метавон ӯро ба худ ҷалб намуд.





Ҳангоми раъду барқ ҳар гуна амалҳо шуданаш мумкин

Хатари осеби оташакро метезонад:

1. Либос ва бадани таршуда;
2. Дарахтони баланд;
3. Баландиҳо;
4. Таҷҳизоти сохти металлӣ;
5. Ороишот ва телефонњои мобилӣ;
6. Дастгоҳҳои барқии даргирон;
7. Наздикии гулханҳо ва обанборҳо;
8. Давуғеҷ, давидан ва ҳаракатҳои тез;

9. Одамоне, ки бо гурӯҳҳои паҳлӯ ба паҳлӯ ҳаракат мекунанд.