

თუ თქვენ ფიქრობთ, რომ გადაუდებელი სამედიცინო მდგომარეობა გაქვთ, სასწრაფოდ დაუკავშირდით 033 – ს. მოცემული ბუკლეტი საშუალებას გაძლევთ, მზად იყოთ პირველადი დახმარების აღმოჩენისა და შესაბამისი მოქმედებისათვის მაშინ, როცა სასწრაფო სამედიცინო დახმარების სამსახური ხელმისაწვდომი არ არის, ან მანამ სანამ იგი ადგილზე მოვა. სასწრაფო სამედიცინო მდგომარეობების დროს აუცილებელია რამდენიმე საკვანძო საკითხის გათვალისწინება:

- სიცოცხლის შენარჩუნებაში დახმარება პირველადი დახმარების მარტივი ტექნიკის შესწავლის გზით;
- დაზიანების მინიმალიზაცია და მომავალი უუნარობის პრევენცია;
- გამოჯანმრთელების ხელშეწყობა;
- საშინაო და სამოგზაურო აფთიაქის მომზადება.

## **მზადყოფნა**

დროის რომელიმე მონაკვეთში თითქმის ყველას უწევს პირველადი დახმარების აფთიაქის გამოყენება. გამოყავით დროს პირველადი დახმარების აფთიაქის შესაქმნელად სხლისა და მოგზაურობისათვის. პირველადი დახმარების ჩანთა შესაძლოა იყოს ბაზისური ან უფრო სრულფასოვანი. ის თუ რა გჭირდებათ, დამოკიდებულია თქვენი სამედიცინო გამათლების დონესა და იმაზე რამდენად შორს ხართ პროფესიული სამედიცინო დახმარებისგან. მზა ჩანთები იყიდება კომერციულ ქსელშიც, თუმცა, თქვენ შეგიძლიათ თავად შექმნათ საკუთარი აფთიაქი.

## **სახლისა და სამოგზაურო პირველადი დახმარების ჩანთები**

სახლის პირველადი დახმარების აფთიაქი ჩვეულებრივ გამოიყენება შემდეგი ტიპის მცირე ტრავმული დაზიანებების სამკურნალოდ:

- დამწვრობა
- ჭრილობა;
- ნაკაწრი
- ნაკბენი

- ხიწვი
- მყესის დაჭიმვა

სამოგზაურო პირველადი დახმარების ცანთა უფრო სრულფასოვანი და მრავალფეროვანი უნდა იყოს, რადგანაც აფთიაქი შესაძლოა ყოველთვის ხელმისაწვდომი არ იყოს. პირადი სამედიცინო ნივთების გარდა, ჩანთა უნდა შეიცავდეს საგნებს, რომელთა საშუალებითაც შესაძლებელია ვირუსული რესპირატორული ინფექციის ისეთი ჩვეული სიმპტომების შემსუბუქება, როგორიცაა:

- ცხელება;
- ცხვირის გაჭედვა;
- ხველა;
- ყელის ტკივილი.

ასევე წამლებს, რომელთა საშუალებითაც შესაძლებელია უმკურნალოთ:

- მსუბუქ ჭრილობას;
- მსუბუქ ტკივილს;
- გასტრო–ინტესტინალურ პრობლემებს;
- კანის პრობლემებს;
- ალერგიას

### **როგორ შევქმნათ პირველადი დახმარების ჩანთა**

ეცადეთ თქვენი პირველადი დახმარების ჩანთა მცირე ზომისა და მარტივი იყოს. ამ მიზნით შესაძლებელია გამოვიყენოთ ყველაფერი, რომლის საშუალებითაც შესაძლებელია კარგი ხილვადობის უზრუნველყოფა.

- თუკი ჩანთა სამოგზაუროდაა განკუთვნილი, საუკეთესო არჩევანია წყალგამძლე კონტეინერი;
- ნეილონის იაფი ჩანთები, პირადი ჩანთები, საკვების შესაფუთი კოლოფები და მაკიაჟის ყუთები თანაბრად გამოსადეგია;

- თქვენ არ გესაჭიროებათ დიდი რაოდენობის ფულის დახარჯვა სპეციალურ „სამედიცინო ჩანთაში“. ცალკეული საშუალებების დაჯგუფებისა და ურთიერთგამოყოფის მიზნით შესაძლებელია ასანთის ან სხვა მცირე ზომის მუყაოს კოლოფების გამოყენება;
- შესახვევი მასალა და მედიკამენტები ჩაალაგეთ ცალკე-ცალკე ჩანთებში.

## **როგორ იხმარება პირველადი დახმარების ჩანთა**

დარწმუნდით იმაში, რომ თქვენ სათანადოდ იცით სამედიცინო ჩანთაში არსებული თითოეული დეტალის, განსაკუთრებით, მედიკამენტების გამოყენების პირობა. თქვენი ოჯახის წევრებსაც ჩაუტარეთ ინსტრუქტაჟი ჩანთის ხმარების შესახებ. თქვენ შესაძლოა გახდეთ პირველი, ვისაც დასჭირდება პირველადი დახმარების აღმოჩენა! გამოიყენეთ ლატექსის ხელთათმანები საკუთარი თავის დასაცავად სხვების სხეულის სითხეებისაგან. შეამოწმეთ ჩანთა წელიწადში ორჯერ და შეცვალეთ ვადაგასული მედიკამენტები. მონახეთ ტოქსიკოლოგიისა და მოწამვლის ცენტრის ადგილობრივი ტელეფონის ნომერი და შეინახეთ იგი სამედიცინო ჩანთაში.

## **სად უნდა შეინახოს პირველადი დახმარების ჩანთა**

- პირველადი დახმარების ჩანთის შენახვის საუკეთესო ადგილი სამზარეულოა. საოჯახო საქმეების უმრავლესობა სწორედ აქ მიმდინარეობს. სააბაზანოში ზედმეტად მაღალი ტენიანობაა, რაც ამცირებს სამედიცინო საშუალებების ვარგისიანობის ვადას.
- სამოგზაურო ჩანთა განკუთვნილია მოგზაურობისათვის. მისი შენახვა რეკომენდებულია კარადაში ან ჩემოდნის უკანა ჯიბეში;
- მანქანაში ყოველდღიური ხამრებისათვის განკუთვნილი პირველადი დახმარების ჩანთა სახლის ჩანთის მსგავსი უნდა იყოს. ამ შემთხვევაში თქვენ შეგიძლიათ ჩანთა შეინახოთ საკუთარ იახტაზე წყალგამძლე პაკეტში, სამოგზაურო ტრეილერში, მობილურ სახლში, კარავში, კაბინასა და სხვა სათავსოებში სადაც ატარებთ დროს.

## რა უნდა ჩაალაგოთ სახლის სამედიცინო დახმარების ჩანთაში

სამედიცინო დახმარების ჩანთის შიგთავსის ყიდვა შესაძლებელია აფთიაქში. დახმარება საშუალებების შერჩევაში შესაძლებელია სთხოვოთ ფარმაცევტს.

**სახლის ჩანთა:** სახლის პირველადი სამედიცინო დახმარების ჩანთა უნდა სეიცავდეს შემდეგ საშუალებებს:

- ადჰეზიური პლასტირები;
- ტკივილიგამაყუჩებელი სპრეი ან კრემი – ქავანა გამონაყარისა და მწერის ნაკბენისათვის;
- 4" x 4" ზომის მარლის სტერილური ხელსახოცები ჭრილობების დაფარვისა და გაწმენდის მიზნით;
- 2", 3", და 4" ზომის რეზინის ბანდაჟები დაჭიმული სასახსრე მყესებისა და იოგების შეხვევის, მარლის ჭრილობაზე დამაგრებისა და ძვლის ნამსხვრევის ფიქსაციის მიზნით;
- ყველა ზომის ადჰეზიური ბანდაჟები;
- დიფენჰიდრამინი – პერორალური ანტიჰისტამინური საშუალება ალერგიული რეაქციების, ქავანა გამონაყარის შემთხვევაში. მოერიდეთ ტოპიკურ ანტიჰისტამინურ კრემებს, რადგანც მათ შესაძლოა გამოიწვიონ გამონაყარის გაუარესება ზოგიერთ პირში;
- გასასინჯი ხელთათმანები ინფექციის თავის არიდებისა და აგრეთვე ყინულის პაკეტის სახით გამოყენების მიზნით იმ შემთხვევაში, თუკი მათში ჩაისხმება წყალი და გაიყინება;
- ანტიბიოტიკის კრემი – მარტივ ჭრილობებზე აპლიკაციის მიზნით.
- არაადჰეზიური ბალიშები ჭრილობებისა და დამწვრობების დაფარვის მიზნით
- უსაფრთხო ქინძისთავეები (დიდი და მცირე ზომის) – ხიწვის ამოსარებად და სამკუთხა ბანდაჟის ფიქსაციის მიზნით;
- მაკრატელი;
- სამკუთხა ბანდაჟი;
- პინცეტი – ნესტრის, ხიწვის ან რწყილის ამოღების მიზნით.

## რა უნდა ჩაალაგოთ სამოგზაურო პირველადი დახმარების ჩანთაში

სამოგზაურო ჩანთა: სამოგზაურო ჩანთა უნდა შეიცავდეს შემდეგ კომპონენტებს:

- ადჰეზიურ ლენტებს;
- 4" x 4" ზომის სტერილურ მარლის საფენებს;
- ანტაციდს დისპეპსიის შემთხვევებისათვის;
- ანტიდიარეულ საშუალებას (მაგალითად, იმოდიუმს);
- ანტიჰისტამინურ კრემს;
- ანტისეპტიკურ საშუალებას (მაგალითად თხვეადი საპნის მცირე აზომის ბოთლს); – ჭრილობისა და ხელების გასაწმენდად;
- ასპირინი – მსუბუქი ტკივილის ან სტენოკარდიის შემთხვევაში;
- ყველა ზომის ადჰეზიური ბანდაჟები;
- დიფენჰიდრამინი – პერორალური ანტიჰისტამინი;
- მასალას პირველადი დახმარების შესახებ;
- სანთებელას – ინსტრუმენტების სტერილიზაციისა და საველე პირობებში ცეცხლის დანთების მიზნით (მაგალითად, სითბოს შენარჩუნებისა ან საჭიროების შემთხვევაში კვამლით ხიფათის მინიშნების მიზნით);
- ხველის საწინააღმდეგო მედიკამენტები;
- მცირე ზომის ნათურა;
- იზოპროფენი;
- მწერების რეპელენტი;
- დანა;
- ნაზალური დეკონგესტანტის სპრეი ცხვირის გაჭედვის მოსახსნელად გაციების ან ალერგიის შემთხვევაში;
- ჭრილობის დასაფარი არაადჰეზიური ბალიშები;
- ანტიბიოტიკის საცხი;
- პერორალური დეკონგესტანტი;
- პირადი წამლები და სამედიცინო საშუალებები;

- სატელეფონო ნომრები, რომელთა კონტაქტიც შესაძლებელია გადაუდებელ შემთხვევებში;
- უსაფრთხო პინცეტები (დიდი და მცირე ზომის);
- მაკრატელი;
- მზისგან დამცავი ეკრანი;
- თერმომეტრი;
- პინცეტი

### ლიტერატურა, რომელსაც ეყრდნობა აღნიშნული მასალა:

1. American Red Cross. Learn About CPR and AEDs. Learn About CPR and AEDs.
2. American Red Cross. Workplace Training: Standard First Aid. Workplace Training: Standard First Aid.
3. Auerbach PS, ed. *Wilderness Medicine: Management of Wilderness & Environmental Emergencies*. Mosby-Year Book; 2000.
4. Donner H. Wilderness Medical Society: What's in a good medical kit? 1996. Wilderness Medical Society: What's in a good medical kit? 1996.
5. Forgey WW, ed. *Wilderness Medical Society Practice Guidelines for Wilderness Emergency Care*. Globe Pequot Press; 1995.
6. International Society of Travel Medicine. The Newsletter of the International Society of Travel Medicine. 2001. The Newsletter of the International Society of Travel Medicine. 2001.
7. Slapper D. Wilderness and Travel Medicine. eMedicine Journal [serial online]. 2001. Wilderness and Travel Medicine. eMedicine Journal [serial online]. 2001.
8. Weiss EA, ed. *A Comprehensive Guide to Wilderness and Travel Medicine*. 2<sup>nd</sup> ed. Adventure Medical Kits; 1998.
9. Wilderness Medicine Institute. Buck's Article Archive. Buck's Article Archive.