

SKAUTLARIN İLKİN YARDIM BƏLƏDÇİSİ

Skaut dəstələri v  məktəblilər   n ilkin yardımla
baęlı maarifləndirici vəsait

Dəstə liderləri   n dəstəkləyici kitab a



Bakı, Azərbaycan, 2024

SKAUTLARIN İLKİN YARDIM BƏLƏDÇİSİ

Skaut dəstələri və məktəblilər üçün ilkin
yardımla bağlı maarifləndirici vəsait

Bakı - 2024

Mündəricat

Giriş	4
İlk yardım qaydaları. Təcili yardım xidmətlərinə zəng	5
Yaralar. Yara müalicəsi.	6
Sınıqlar, burxulma. Şina qoyma qaydası	8
Yanıqlar və donmalar	9
İlan və həşərat sancmaları	12
Ev və düşərgə ilk yardım çantası	13
Əlavə. Düşərgə şəraitində səyahət zamanı gigiyena qaydaları	15
Ədəbiyyat	16

Müsbət rəyin verilməsi və təsdiq barədə:

- 1. Praktik tibb və əczaçılıq fəaliyyəti ilə məşğul olmaq hüququnu təsdiq edən "AH №047374" seriya və nömrəli, 20 sentyabr 2022-ci il tarixli sertifikatya şəhadətnaməli həkim Alim Qaydar oğlu Almazov tərəfindən 8 iyun 2024-cü il tarixində "Skautların ilk yardım bələdçisi" nəzəri vəsaitinə müsbət rəy verilmişdir. (alimalmazov1@gmail.com)*
- 2. Azərbaycan Skautlar Assosiasiyasının Milli Baş Müvəkkili Ü.Ü. Məmmədovun razılığı və təqdimatı, Milli Komitənin qərarı və Sədr İ.İ.İsmayılının təsdiqi ilə 9 iyun 2024-cü il tarixli qərar ilə üzvlərin istifadəsinə verilmişdir.*

GİRİŞ

Bu təlimat ixtisaslı bir həkim tərəfindən tibbi yardımın olmaması şəraitində fəaliyyət göstərən Skautlar üçün dəyərli bir qaynaqdır. Azərbaycan skautlarının ehtiyaclarına uyğun olaraq hazırlanmış bu təlimat, ilk tibbi yardımın əsaslarını öyrətmək və təcili yardım gələnə qədər müstəqil yardım göstərmək üçün lazımi bacarıqları təmin etmək məqsədi daşıyır.

Bu təlimatı Azərbaycan Skautlar Assosiasiyası tərəfindən keçirilən təlimlərdə iştirak etmiş valideynlərin və skautların rəylərindən ilhamlanıb. Kursun sonunda skautlar bu təlimatda təqdim olunan əsas bilikləri mənimsəmişlər.

Hər hansı bir şərh və təklif müəlliflər tərəfindən xoş qarşılır. Geribildirim üçün aşağıdakı kontaktlardan istifadə edin:

Müəllif:	Müəllif:
Həsənov Fərhad E-poçt: hasanov_farhad@inbox.ru	Məmmədova Ruqiyyə E-poçt: rugiyya.mammadova@scout.az
Tərcüməçi:	Redaktor:
Leyla Tağızadə E-poçt: leyla.taghizade@scout.az	Elnur Arifzadə E-poçt: elnur.arifzada@scout.az

Müəlliflər bu broşura üzərində gələcəkdə işləməyə hazırdırlar və hər hansı bir töhfəyə görə minnətdardırlar.

İLK YARDIM QAYDALARI

Təcili yardım xidmətinə zəng etmə

İlk yardım qaydaları haqqında danışarkən, müvafiq xidmətləri çağırıdıqdan dərhal sonra xatırlamaq vacibdir ki, xəsarət alanı tibbi yardım göstərmək lazımdır.

Aşağıdakı fəsillərdə spesifik vəziyyətdən asılı olaraq aydın fəaliyyət planını təsvir edən qısa təlimatlar verilir. Bununla birlikdə, təqdim olunan tövsiyələrin ümumi hallar üçün olduğunu başa düşmək vacibdir və lazım olduqda daha kvalifikasiya olunmuş mütəxəssislərə müraciət edilməlidir.

Təcili xidmət	Nömrə	
Azərbaycan Respublikası Fövqəladə Hallar Nazirliyi	112	
Yanğın xidməti	101	
Polis	102	
Təcili tibbi yardım	Bakı Daxilində	103
	Bakıdan kənardə	113
Qaz təchizatı şöbəsi	104	

YARALAR

Yara mualicəsi

Düşərgə şəraitində Skautlar həmişə bir-birlərinə kömək etməyə hazır olmalıdırlar. Bəzən macəra zamanı yara ala bilərsiniz. Yaraları necə düzgün müalicə edəcəyimizi öyrənək:

- 1. Təmiz əllər ilk növbədə təhlükəsizlikdir.** Yaranı çirkli əllərlə müalicə etməməlisiniz. Əlləri dezinfeksiya etmək vacibdir. Əllərinizi sabunla yuyun və ya spirtlə silin.
- 2. Əlcək geyinin (əgər varsa).** Tibbi əlcəkləriniz varsa, onları yaranı mikroblardan qorumaq üçün istifadə edin.
- 3. Yaranın ətrafını dezinfeksiya edin.** Yaralanan şəxsin yarasının ətrafını spirt və ya yod ilə müalicə edin.
- 4. Mexanik hissəciklər - tək başına çıxarmaq üçün deyil.** Parçalar və ya qırıntılar varsa, onları özünüz çıxarmağa cəht etməyin.
- 5. Kiçik qanaxma sadə bir yanaşma.** Kiçik qanaxma üçün hidrogen peroksid məhlulu (3%) istifadə edin, sonra yaralı ərazini salisilik məlhəm / Bepanten ilə örtün, sonra sarğı və ya yamaq tətbiq edin.



6. Ağır qanaxma - yaranın üzərindəki təzyiq. Qan pulsasiya edərək axırsa və tünd qırmızı rəngdə olarsa, yaranın yuxarı hissəsinə bir sarğı tətbiq edin, yaraya möhkəm basın və vaxtı qeyd edin.



7. Ağır qanaxma- təzyiq yaranın altında olarsa.

Şiddətli qanaxma varsa və qan tünd qırmızı rəngdə axırsa, yara yerinin altına bir sarğı qoyun, möhkəm sarğılayın və vaxtı qeyd edin.



8. Kömək çağırın. Şiddətli qanaxma varsa, daha bilikli şəxslərdən kömək istəmək üçün dərhal Qrup liderinə müraciət edin.

Yaralanmanın qarşısını almaq üçün nə etməlisiniz?

Yaralanmanın qarşısını almaq üçün mövsümə uyğun paltar geyinməli, qalın dabanlı ayaqqabı geyinməli, uyğun vəziyyətlər və fəaliyyətlər üçün tədbir görməlisiniz.

BURXULMA VƏ ÇIXIQLAR

Şinlərin tətbiqi qaydaları

Bəzən təəssüf ki, sınıq və çıxıq kimi xəsarətlər baş verə bilər. Belə vəziyyətlərlə necə davranacağınıza dair mütləq məlumatınız olmalıdır:

1. **Əllərinizi yuyun.** Həmişə olduğu kimi, əllərimizin təmiz olduğundan əmin olmalıyıq. Onları su ilə yumağ və ya mümkünsə spirt ilə dezinfeksiya etməl lazımdır.

2. **Əlcək geyinin (əgər varsa).** Əgər tibbi əlcəkləriniz varsa, əlavə qorunma üçün onları geyinin.

3. **Vəziyyəti qiymətləndirin və ziyanı müəyyənləşdirin.** Nə baş verdiyini anlamağa çalışın. Bədənin bir hissəsi əyri və ya deformasiyaya uğramış görünürsə, bu çıxıq ola bilər. Sümük əyri görünürsə, ancaq oynaq hərəkət edə bilmirsə, burxulma ola bilər.

4. **Sınıq zamanı yardım.** Sınıq ətrafı hərəkət etdirməyin və toxunmayın. Sınığı sabitləşdirmək üçün şin və ya taxta kimi sərt materialdan istifadə edin.

5. **Burxulma zamanı yardım.**

Əgər nahiyyə bükülmüş görünürsə, lakin heç bir sümük görünürsə, bu, burxulma ola bilər. Dəstək üçün burxulan sahənin altına yumşaq bir material qoyun. Lazım gələrsə, şişkinliyi aradan qaldırmaq üçün bölgəyə buz tətbiq edin.

6. **Yaraya şina tətbiqi.**

Taxta, karton və ya bükülmüş qəzet kimi sərt materiallardan şina kimi istifadə edin. Şina zədələnmiş ərazinin üstündə və altında oynaqları əhatə etmək üçün kifayət qədər uzun olmalıdır. Əvvəlcə yumşaq parça və ya paltarla bükərək şinanı əzaya yapışdırın. Qan dövrənini məhdudlaşdırmamaq üçün şinanı çox sıxmayın.



7. Şinanin yaraya bərkidilməsi. Şinanı hərəkət etməməsi üçün bərkidin. Bunu etmək üçün bandajlar, lentlər və ya geyim parçaları istifadə edin.

8. Təcili yardım üçün zəng edin. Yuxarıda təsvir edilən bütün manipulyasiyalardan sonra *(daha yaxşı olar ki, əvvəlcədən!)*, gələcək fəaliyyətlər üçün qrup liderini çağırın.

Sınıqların və çıxıqların qarşısını almaq üçün nə etmək lazımdır?

Sınıqların və çıxıqların qarşısını almaq üçün uyğun ayaqqabı (hündür ayaqqabı) geyinməli, təhlükəli hərəkətlərdən qaçınmalı, açıq hava fəaliyyəti (gəzinti, düşərgə və s.) zamanı diqqətli olmalısınız.

YANIQLAR VƏ DONMALAR

Skaut hər hansı bir sınaqa daima hazır olmalıdır: soyuq və isti, lakin o, özünü yanıklara və donmaya məruz qoymamalıdır. Bu baş verərsə, aşağıdakı təlimatlara əməl etməlisiniz:

1. **Əllərinizi yuyun.** Həmişə olduğu kimi, əllərimizin təmiz olduğundan əmin olmalıyıq. Onları su ilə yuyun və ya mümkünsə spirt ilə dezinfeksiya edin.

2. **Əlcək geyinin (əgər varsa).** Əgər tibbi əlcəkləriniz varsa, əlavə qorunma üçün onları geyinin.

3. **Yanıqlar zamanı ilk tibbi yardımın göstərilməsi.** Xəsərət alanı yanğın və ya istilik mənbəyindən çıxarın. Yanıq hissəni 10 dəqiqə soyuq su ilə sərinlədin (buzdan istifadə etməyin!). Daha sonra yanıq yerini quru, təmiz sarğı ilə örtün.



4. **Donma zamanı ilk yardımın göstərilməsi.** Xəsərət alanı isti bir yere köçürün. Təsirə məruz qalan ərazini qızdırmaq üçün isti (lakin qaynar olmayan) əşyalardan istifadə edin. Birbaşa isti sudan istifadə etməyin və ya dondurmanı istilik cihazlarına çox yaxınlaşdırmağa çalışmayın.



5. **Güncurma zamanı ilk tibbi yardımın göstərilməsi.** Xəsarət alanı kölgəyə aparın, bədənini sərinlədin, nəmləndirin və artıq paltarları çıxarın.
6. **Yanıqların və donmaların müalicəsi.** Həkimlərin məsləhəti olmadan yanıqlara məlhəm və ya krem sürməyin. Donmuş yerlərə toxunmayın və ya masaj etməyin.
7. **Yardım istəmək.** Yuxarıda təsvir edilən bütün manipulyasiyalardan sonra (*daha yaxşı olar ki, əvvəcdən!*), gələcək fəaliyyətlər üçün qrup liderini çağırın.

Yanıqların qarşısını almaq üçün nə etmək lazımdır?

Yanmaların qarşısını almaq üçün təhlükəsizlik tədbirlərinə riayət etməli, fərdi qoruyucu vasitələrdən istifadə qaydalarını bilməli, yanğınların yandırılması üçün təhlükəsiz ərazini əvvəlcədən müəyyən etməlidirlər. Nəzərə alaq ki neylon və çatlaq tekstil **təhrik edə** bilər.

Dondurmanın qarşısını almaq üçün nə etmək lazımdır?

Dondurmanın qarşısını almaq üçün müvafiq üst paltar, qalın altlıqlı izolyasiya edilmiş ayaqqabılar, papaq geyinmək, soyuqda uzun müddət qalmamaq və çox miqdarda isti maye içmək tövsiyə olunur.

Günəş vurmasının qarşısını almaq üçün nə etmək lazımdır?

Gün vurmasının qarşısını almaq üçün mövsümə uyğun papaqlar taxın, uzun müddət günəşə məruz qalmaqdan çəkinin (kölgədə olmağa üstünlük verin) və bədəninizi nəmləndirmək üçün aktiv şəkildə bol sərin su için və günəşdən qoruyucu kremlərdən istifadə edin.

İLAN VƏ HƏŞƏRATLARIN SANCMALARI

Məhşi təbiət macərələri zamanı Skautlar ilan və həşərat sancması kimi çətinliklərlə üzləşə bilərlər. Bu hadisələrin ehtimalını dərhal qarşısını almaq məsləhətdir, ancaq qəflətən belə bir hadisə baş verərsə:

- 1. Əllərinizi yuyun.** Həmişə olduğu kimi, əllərimizin təmiz olduğundan əmin olaq. Əllərinizi su ilə yuyun və ya mümkünsə spirtindən istifadə edin.
- 2. Əlcək geyinin (əgər varsa).** Əgər tibbi əlcəkləriniz varsa, onları əlavə olaraq geyinin.
- 3. İlan sancmalarında yardım göstərmək.** Dərhal təcili yardım çağırın, qrup rəhbərinə hadisədən məlumat verin. Xəsarət alanı dişlənmiş ərəzisin ürək səviyyəsindən aşağı saxlayacaq bir vəziyyətə qoyun. Zəhərin qan dövranı sistemindən keçməsinin qarşısını almaq üçün dişlənmiş ərazinin ətrafına stasionar şına qoymağa və dişləmə səviyyəsindən yuxarı təzyiq sargısı çəkməyə çalışın.

4. Həşərat sancmalarına kömək edin. Əslində, vəhşi təbiətdə sizi dişləyə biləcək mümkün həşəratların sayı çox yüksəkdir. Arı sancması ən çox yayılmışdır, buna görə də bu xüsusi araşdırmaya baxacağıq. Arı tərəfindən sancma varsa, arı sancısından dəridə qalan iynəciyi dərhal pinsetlə çıxarın və hadisəni qrup rəhbərinə bildirin. İynəciyi çıxardıqdan sonra sancı yerini buz və ya soyuq su ilə soyudun. Allergik reaksiya varsa, təcili yardım çağırduğunuzdan əmin olun.

5. Həşərat sancmalarının qarşısını almaq üçün nə etmək lazımdır?

Həşərat sancmasının qarşısını almaq üçün hündür və qapalı ayaqqabı, uzun şalvar geyinməlisiniz, böcəklərə qarşı koruyucu sprey və oxşar dərmanlardan istifadə edin.

EVDƏ VƏ DÜŞƏRGƏDƏ İLK YARDIM DƏSTİ

Azərbaycan Respublikasının qanunvericiliyinə əsasən apteklərdə aşağıdakı elementlər mütləq olmalıdır:

No	Ad	Ölçü vahidi	Miqdar
1. Yaralanmalar (çığıqlar, burxulmalar, яэвэдэтыэдэк), şok, yaralar üçün istifadə olunan ağrıkəsicilər, şok əleyhinə və antiinflamatuvar dərmanlar.			
1.1.	Analgin 0,5 q	qablaşdırma	1
1.2.	Hipotermik konteyner çantası	miqdar	1
1.3.	Natrium sulfasil məhlulu	boru	1
1.4.	Aspirin (doza 325 mq və ya 100 mq)	qablaşdırma	1
2. Qanaxmanın dayandırılması, yaraların təmizlənməsi və sarğı üçün vasitələr.			
2.5.	Jqut	miqdar	1
2.6.	Steril sarğı 10x5 sm	miqdar	1
2.7.	Steril olmayan sarğı 10x5 sm	miqdar	1
2.8.	Steril olmayan sarğı 5x5 sm	miqdar	1

2.9.	Dioksidin və ya gümüş nitrat ilə atravmatik sarğı MAG 8x10 sm	miqdar	1
2.10.	Steril sarğı çantası	miqdar	1
2.11.	Mikrob öldürücü yapışan gips 2,5x7 sm və ya 2x5 sm	miqdar	8
2.12.	Steril salfetlər 6x10 sm, 10x18 sm "Coletex GEM" furagin/statin ilə kapilyar və venoz qanaxmaları dayandırmaq üçün	boru sayı / dəsti	3 / 3
2.13.	Steril tibbi salfet (pambıq materialdan) 18x14 sm	miqdar	1
2.14.	Alkoqolda 5% yod və ya 1% parlaq yaşıl məhlulu (zelenka)	flakon	1
2.15.	Leykoplaster 1x500 sm / 2x500 sm və ya 1x250 sm	miqdar	1
2.16.	Tibbi sarğı, elastik boru, qeyri-steril	miqdar	1
2.17.	Pambıq	qablaşdırma	1

3. Ürək ağrısı üçün dərmanlar

Nitrogliserin tabletləri və ya kapsulları (trinitrolong)	qablaşdırma	1
--	-------------	---

4. Bayılma əleyhinə dərmanlar

Ammonyak məhlulu (ammonyak)	flakon	1
-----------------------------	--------	---

5. Qida və digər zəhərlənmələr üçün detoksifikasiya vasitələri

Aktivləşdirilmiş kömür	qablaşdırma	1
------------------------	-------------	---

6. Qayçı (küt)

	miqdar	1
--	--------	---

7. Tibbi əlcəklər

	cüt	1
--	-----	---

1. Şəkilli ilk yardım təlimatları

	miqdar	1
--	--------	---

ƏLAVƏ

Səyahət zamanı gigiyena qaydaları

Unutmayın ki, təmiz və gigiyenik qalmaq sağlamlığınıza qayğı göstərməyin vacib bir hissəsidir. Budur riayət etməyə dəyər bəzi şəxsi gigiyena qaydaları:

1. **Dişlər.** Hər səhər və axşam dişlərinizi fırçalamağı unutmayın. Nəfəsinizi təzə saxlamağa və ağız xəstəliklərinin qarşısını almağa kömək edir. Gəzinti şəraitində ağızınızı su ilə yaxalaya bilərsiniz.
2. **Üz.** Üzü hər gün səhər və axşam xüsusi üz baxım məhsulları və qurumayan xüsusi sabun növləri ilə yumaq tövsiyə olunur.
3. **Əllər.** Əl yuma gigiyenanın vacib bir mərhələsidir. Bu, bakteriyaların yayılmasının qarşısını alır və infeksiyalardan qoruyur.
4. **Dırnaqlar.** Düşərgədən əvvəl ayaq və əllərdə dırnaqları kəsmək tövsiyə olunur. Bu, yalnız gigiyenanız üçün deyil, həm də rahatlıq, rahatlıq və sağlamlıq üçün vacibdir.
5. **Nəm salfetlərdən istifadə edin.** Suyu çıxışı olmayan yerlərdə üzünüzü, əllərinizi və bədən digər hissələrini nəm salfetlərlə silin.
6. **Alt paltar gigiyenası.** Alt paltarınızı təmiz saxlayın. Alt paltarınızı mütəmadi olaraq dəyişdirmək təravət, rahatlıq, gigiyena qorumaq üçün vacibdir və sağlamlığınıza birbaşa təsir göstərir.

Ədəbiyyat

1. British Red Cross. "First aid". [<https://www.redcross.org.uk/first-aid>]
2. American Heart Association. "First Aid Guidelines".
[<https://cpr.heart.org/en/resuscitation-science/first-aid-guidelines>]
3. “Dərman qutusunun tərkibinə və odsöndürənə dair tələblər, habelə onlardan istifadə təlimatı”nın təsdiq edilməsi haqqında Azərbaycan Respublikası Nazirlər Kabinetinin 9 sentyabr 2019-cu il tarixli və 399 №-li qərarı [<https://e-qanun.az/framework/43266>]



Müsbət rəy verilmişdir:

Praktik tibb və əczaçılıq fəaliyyəti ilə məşğul olmaq hüququnu təsdiq edən "AH №047374" seriya və nömrəli, 20 sentyabr 2022-ci il tarixli sertifikatıya şəhadətnaməli həkim Alim Qaydar oğlu Almazov tərəfindən

Rəy tarixi: 9 iyun 2024-cü il tarixində

SKAURLARIN İLKİN YARDIM BƏLƏDÇİSİ

Skaut dəstələri və məktəblilər üçün ilkin yardımla bağlı maarifləndirici vəsait