

## Күз-қыс мезгілдерінде су қоймаларын пайдалану тәртібінің ережесі

Су қоймаларындағы мұз қабатының пайда болысымен коньки тебу, шаңғы тебу және кесіп өтуге тыйым салынады. Себебі, жұқа мұз бос болады және де адам салмағын көтере алмайды;

Мұзды арнайы жабдықталған өткелдерден өту керек, егер олар жоқ болса, одан өтпес бұрын оның беріктігіне көз жеткізіп барып өту қажет. Оның беріктігін мұз тескішпен тексеру керек. Егер бірінші соққыдан кейін мұз жарылып, одан су шығатын болса, сол мезетте тоқтап, келген ізбен артқа жылжу керек. Бірінші қадамды артқа жүргенде аяқ-киім табанын мұздан алмай жасау керек. Мұздың беріктігін аяқпен соғып тексеруге үзілді-кесілді тыйым салынады.

Кез-келген жағдайда жағалаудан мұз үстіне бару үшін жан-жағына мұқият қарау, қауіпсіз жерлерді таңдап қозғалу маршрутын белгілеу керек. Ең дұрысы жалғыз аяқ жүрген жолмен жүру. Жылымық кезде мұзға шығу өте қауіпті. Таныс емес жерден мұзбен жүру қауіпті, әсіресе жарық жерлерден.

Мұз үстінде өте абай болу керек, яғни мұз үстін бақылап қарау керек, қауіпті немесе күдікті жерлерін бақылау керек. Қалың қармен бүркелген алаңдардан абай болу керек, себебі ашық жерге қарағанда қары қалың жерлердің мұзы жұқарақ болады. Әсіресе, ағыны өте тез жерден су айдынына келіп құйылатын су қоймаларына, шалғындарға, шөптерге құйылып келіп бұлақ пайда болатын жерлерден және де мұз дайындалатын және т.б. жерлерден абай болу керек. Ең дұрысы 7 см-ден кем емес көк жылтыраған мұздан өткен дұрыс.

Мұздан топпен өткен жағдайда алдағы жүріп келе жатқан адамға мұқият қарап, бір-бірінен 5-6 метрге ара-қашықтық тастап жүру керек. Егер ауыр жүк болатын жағдайда оларды шанаға немесе қатар орнатылған екі ағашқа салып өту керек.

Конькиде сырғанау тек арнайы жабдықталған мұз айдынында ғана рұқсат беріледі. Егер мұз айдыны су қорында орналасатын болса, сырғанау тек мұз беріктігін әбден тексергеннен кейін ғана рұқсат беріледі (мұздың қалыңдығы 10-12 см-ден кем болмауы тиіс). Көпшілік сырғанайтын болса, мұз қалыңдығы тек 25 см-ден кем болмаса ғана рұқсат беріледі. Мұзда түнгі, әсіресе танымайтын жерде жүру немесе сырғанау қауіпті.

Су айдынынан шаңғымен өту жағдайында арнайы шаңғыны қолдану керек. Тыңмен жүру керек болса, қауіпсіздік сақтау үшін шаңғының бекіткішін босату керек, сонда қажет жағдайда тез шаңғыдан босатыла алады. Таяқшаларын бір қолда ұстау, ілмекті білектен шешу, сумканы бір иыққа асыну қажет. шаңғышылардың арасы 5-6 метр болу керек. Мұз үстінде қозғалу кезінде бірінші келе жатқан шаңғышы таяқшамен мұздың төзімділігін және беріктігін тексеріп отырады.

Балық аулау кезінде ккп мұзды жара беруге, мұз үстінде секіру немесе жүгіруге, топталуға болмайды. Әр балықшыда өзімен бірге бір ұшында 400-500 грам ауырлығында зат бар, ал келесі ұшында ілмегі бар 12-15 метрлік жіп болу керек.

Аяқтың астында мұз жарылған жағдайда өте тез және шешімді түрде қимылдау керек, яғни қолды кең жайып, мұз үстінде еш оқыс қозғалыссыз қаттырақ мұзға еңбектеп, содан кейін арқада немесе алдымен жатып келген жағына қарай жылжу, бір мезетте көмекке шақыра отырып.

Мұз астына кетіп бара жатқан көмек керек адамға жақындау өте қауіпті. Зардап шегушіге қол-аяқты жан-жаққа жіберіп жатқан күйде жақындау керек. Көмек көрсету үшін тақта, баспалдақ, қада, жіп, қармақ сияқты заттарды қолданған жөн. Егер мұндай заттар жоқ болса, екі-үш адам аяқ-қолдарын жалғап, мұз үстіне жатып зардап шегушіге белдік, киім т.б. заттарын жалғау арқылы жақындайды.

## **Санитарлық-гигиеналық қауіпсіздік**

Вирустың негізгі берілу жолдары - ауа тамшылары, сөйлесу, түшкіру немесе жөтелу кезінде бөлінетін тамшы арқылы. Тұмаудың пайда болуы және таралуы кезінде инфекциядан қорғану үшін әркім жеке гигиеналық ережелерді сақтау керектігін ескерту мақсатында:

тұмаудың және ОРВИ-дің симптомдары бар адамдармен тығыз қарым-қатынаста болмау (мүмкіндігінше 1 метр ара-қашықтық сақтау) ;

ауыз бен мұрынды ұстамау;

жиі әрі мұқият қолды сабынмен жуу немесе дезинфекциялайтын орамалмен сүрту (әсіресе, қолыңызбен аузыңыз бен мұрныңызды ұстаған болсаңыз);

мүмкіндігінше адам көп жерде аз болу, терезені ашу арқылы бөлмелерді желдету, жеке немесе бір рет қана қолданылатын сүлгілер қолдану;

жөтелу, түшкіру кезінде мұрын мен ауызды бір рет қана қолданылатын орамалмен жабу;

салауатты өмір салтын жүргізу, соның ішінде жеткілікті ұйықтау, дұрыс тамақтану, физикалық белсенділікті сақтау;

демалысқа 7 күн қалғанда тұмаумен ауыратын немесе басқа да өткір респираторлы инфекциялы аурулармен қарым-қатынастың болуы мүмкін екендігін алдын ала айту;

Тұмау және ОРВИ ауруларының клиникалық симптомдарының пайда болған жағдайда (температура 36,7 градустан жоғары болса, жөтел, тамақ ауруы, дене әлсіздігі, бас ауруы, тоңып дірілдеу, шаршау және т.б.) жедел түрде медбикеке немесе жетекшіге хабарлау