



დაავადებათა კონტროლისა და საზოგადოებრივი ჯანმრთელობის ეროვნული ცენტრი
GEORGIAN NATIONAL CENTER FOR DISEASE CONTROL AND PUBLIC HEALTH



როგორ მოვიქცეთ ექსტრემალური ტემპერატურის დროს?

შეინახუნეთ სიგრივე სიცხეში

ცხელი ამინდის პერიოდში მნიშვნელოვანია სიგრილის შენარჩუნება, რათა თავიდან ავიცილოთ სიცხის უარყოფითი ზემოქმედება ჯანმრთელობაზე.

მოეხილეთ სიცხეს

მოერიდეთ გარეთ გასვლას და დაძაბულ აქტივობას დღის ყველაზე ცხელ დროს. დარჩით ჩრდილში, არ დატოვოთ ბავშვები ან ცხოველები გაჩერებულ მანქანებში, შესაძლებლობის შემთხვევაში გაატარეთ დღის 2-3 საათი გრილ ადგილას.

გააგრილეთ სახლი

გამოიყენეთ ღამე სახლის გასაგრილებლად. შეამცირეთ სითბოს დატვირთვა ბინის ან სახლის შიგნით დღის განმავლობაში ჟალუზების გამოყენებით და რაც შეიძლება მეტი ელექტრო მოწყობილობის გამორთვით.

შეინახუნეთ სხეულის სიგრივე და სინოცივე

გამოიყენეთ მსუბუქი და თავისუფალი ტანისამოსი და მსუბუქი თეთრეული, მიიღეთ გრილი შხაპი ან აბაზანა და დალიეთ წყალი რეგულარულად, მოერიდეთ შაქრიან, ალკოჰოლურ ან კოფეინის შემცველ სასმელებს.

დაგეგმეთ ოჯახის წევრების, მეგობრებისა და მეზობლების მონახულება, რომლებიც დროს დიდ ნაწილს მართო ატარებენ. დაუცველ ადამიანებს შეიძლება დასჭირდეთ დახმარება ცხელ დღეებში და თუ ვინმეს იცნობთ რისკის ქვეშ, დაეხმარეთ მას რჩევისა და დახმარების მიღებაში. COVID-19-ის გავრცელების დროს ასევე მნიშვნელოვანია ფიზიკური დისტანცირების რეკომენდაციების დაცვა.

კლიმატისადმი მგრძობიარე ღაავადებები და ჯანმრთელობის შედეგები

- თერმული სტრესი (ე.წ. სითბური ტალღები)
- მწერებით გადამტანი დაავადებები
- საკვებისშიერი დაავადებები
- წყლით გადამდები დაავადებები
- არასრულფასოვანი კვება, გამოწვეული ექსტრემალური კლიმატური მოვლენებით
- ფიზიკური დაზიანებები ან დახრჩობა ექსტრემალურ ამინდში
- ფსიქიკური დარღვევები
- სასუნთქი გზების დაავადებები
- კარდიოვასკულური სისტემის დაავადებები
- თირკმლის დაავადებები.



მომზადებულია გაეროს განვითარების პროგრამის (UNDP) ინიციატივის Climate Promise ფარგლებში, როგორც ეროვნულ დონეზე განსაზღვრული წვლილის (NDC) მხარდაჭერის პროგრამის ნაწილი, NDC თანამშრომლობის ხელშეწყობით, გერმანიის, იაპონიის, ევროკავშირის, გაერთიანებული სამეფოს, შვედეთის, ესპანეთის, ბელგიის, ისლანდიის, იტალიის და პორტუგალიის მთავრობების, და გაეროს განვითარების პროგრამის (UNDP) ძირითადი დონორების გულუხვი დაფინანსებით.

Supported by:



Government of Iceland
Ministry for Foreign Affairs



+ UNDP's
Core Donors

კლიმატის

ცვლილება

რა არის კლიმატის ცვლილება?

- კლიმატის ცვლილება არის პროცესი, როდესაც ტემპერატურა, ნალექი, ქარი და სხვა ელემენტები იცვლება ათწლეულების განმავლობაში. დღეს ჩვენ ვგრძობთ სწრაფ დათბობას ადამიანის საქმიანობიდან გამომდინარე, უპირველეს ყოვლისა, წიაღისეული საწვავის წვის გამო, რომელიც წარმოქმნის სათბურის აირების ემისიებს.
- სათბურის აირების მზარდი ემისიები, რომელიც გამოწვეულია ადამიანის საქმიანობის შედეგად, მოქმედებს, როგორც დედამიწაზე შემოხვეული საბანი, აკავებს მზის სითბოს დედამიწის ზედაპირზე და ზრდის ტემპერატურას.
- სათბურის აირების ემისიების დიდი რაოდენობა, რომელიც იწვევს კლიმატის ცვლილებას, მოდის წიაღისეული საწვავის დანვისგან, როგორცაა ბენზინი რომელიც გამოიყენება მანქანის მართვისთვის ან ნახშირი და გაზი შენობის გასათბობად. კიდევ მნიშვნელოვანი წყაროა ნაგავსაყრელები. ენერგეტიკა, მრეწველობა, სოფლის მეურნეობა და ნარჩენების განლაგება ძირითად ემიტენტებს შორისაა.
- სათბურის აირების კონცენტრაცია უმაღლეს დონეზეა ბოლო 2 მილიონი წლის განმავლობაში და კვლავ იზრდება. შედეგად, დედამიწა დაახლოებით 1,1°C-ით უფრო თბილია, ვიდრე 1800-იან წლებში იყო. ბოლო ათწლეული ისტორიაში ყველაზე თბილი იყო.
- ბევრი ფიქრობს, რომ კლიმატის ცვლილება მხოლოდ ტემპერატურის მატებას ნიშნავს. მაგრამ ტემპერატურის მატება მხოლოდ ამბის დასაწყისია. იმის გამო, რომ დედამიწა არის სისტემა, სადაც ყველაფერი დაკავშირებულია ერთმანეთთან. ცვლილებებმა ერთ სფეროში შეიძლება გავლენა მოახდინოს ყველა დანარჩენზე. კლიმატის ცვლილების შედეგები მოიცავს ინტენსიურ

გვალვებს, წყლის დეფიციტს, ძლიერ ხანძრებს, ზღვის დონის აწევას, წყალდიდობას, პოლარული ყინულის დნობას, კატასტროფულ შტორმებს და ბიომრავალფეროვნების შემცირებას.

- ადამიანები კლიმატის ცვლილებას სხვადასხვა გზით განიცდიან. ეს გავლენას ახდენს ჩვენს ჯანმრთელობაზე, საკვების მოყვანის უნარზე, საცხოვრებელზე, უსაფრთხოებაზე და სამუშაოზე. ზოგიერთი ჩვენგანი უფრო დაუცველია კლიმატის ზემოქმედების მიმართ, მაგალითად, პატარა კუნძულოვანი განვითარებად ქვეყნებში მცხოვრები ადამიანები. მოვლენები, როგორცაა ზღვის დონის აწევა და მარილიანი წყლის შეღწევა, იქამდე პროგრესირდა, რომ მთელ თემებს მოუწიათ იძულებით გადაადგილება. სამომავლოდ მოსალოდნელია „კლიმატის ლტოლვილების“ რიცხვის გაზრდა.

- გლობალური დათბობის ყოველი ზრდა მნიშვნელოვანია. 2018 წლის ანგარიშში ათასობით მეცნიერი შეთანხმდა, რომ გლობალური ტემპერატურის აწევის შეზღუდვა არაუმეტეს 1,5°C-მდე დაგეგმარება თავიდან ავიცილოთ კლიმატის ყველაზე ცუდი ზემოქმედება და შევინარჩუნოთ სასიცოცხლო კლიმატი. მიუხედავად ამისა, ნახშირორჟანგის ემისიების ამჟამინდელმა ტენდენციამ შეიძლება გაზარდოს გლობალური ტემპერატურა 4,4°C-ით საუკუნის ბოლოსთვის.

- გამონახობლქვი, რომელიც იწვევს კლიმატის ცვლილებას, მოდის მსოფლიოს ყველა კუთხიდან და გავლენას ახდენს ყველაზე, მაგრამ ზოგიერთი ქვეყანა აწარმოებს ბევრად მეტს, ვიდრე დანარჩენები. 100 ყველაზე ნაკლები გამონახობლქვის მქონე ქვეყანა გამოიმუშავებს მთლიანი ემისიების 3 პროცენტს. 10 უმსხვილესი გამონახობლქვის წვლილი 68 პროცენტს შეადგენს. ყველამ უნდა მიიღოს კლიმატის ცვლილების საწინააღმდეგო ზომები, მაგრამ ადამიანებს და ქვეყნებს, რომლებიც უფრო მეტ პრობლემას ქმნიან, უფრო დიდი პასუხისმგებლობა ეკისრებათ, რომ იმოქმედონ პირველებმა.

- კლიმატის ცვლილება უზარმაზარი გამოწვევაა, მაგრამ ჩვენთვის უკვე ცნობილია მრავალი გამოსავალი. ჩვენ გვაქვს გლობალური შეთანხმებები, რომლებიც წარმართავს პროგრესს, როგორცაა გაეროს კლიმატის ცვლილების ჩარჩო კონვენცია და პარიზის შეთანხმება. ქმედებების სამი ფართო კატეგორიაა: ემისიების შემცირება, კლიმატის ზემოქმედებასთან ადაპტაცია და საჭირო კორექტირების დაფინანსება.

- ენერგეტიკული სისტემების გადართვა წიაღისეული საწვავიდან განახლებად წყაროებზე, როგორცაა მზის ენერჯია, შეამცირებს ემისიებს, რომლებიც იწვევს კლიმატის ცვლილებას. მაგრამ უნდა დავინყოთ ახლავე. მიუხედავად იმისა, რომ ქვეყნების მზარდი კოალიცია იღებს ვალდებულებას 2050 წლისთვის მალწიოს სუფთა ნულოვანი გამონახობლქვს, ემისიების დაახლოებით ნახევარი უნდა შემცირდეს 2030 წლისთვის, რათა შენარჩუნდეს დათბობა 1,5°C-ზე დაბლა.

- კლიმატის შედეგებთან ადაპტაცია იცავს ადამიანებს, სახლებს, ბიზნესს, საარსებო წყაროს, ინფრასტრუქტურას და ბუნებრივ ეკოსისტემებს. ადაპტაცია საჭირო იქნება ყველგან, მაგრამ ახლა პრიორიტეტი უნდა იყოს ყველაზე მოწყვლადი ადამიანებისთვის, რომლებსაც აქვთ ნაკლები რესურსები, რათა გაუმკლავდნენ კლიმატის საფრთხეებს.

- ჩვენ შევვიძლია გადავიხადოთ გადასახადი ახლა, ან ძვირი გადავიხადოთ მომავალში. კლიმატის ცვლილების წინააღმდეგ მოქმედება მოითხოვს მნიშვნელოვან ფინანსურ ინვესტიციებს მთავრობებისა და ბიზნესის მხრიდან. უმოქმედობა კი გაცილებით ძვირი დაუჯდება კაცობრიობას. ერთ-ერთი კრიტიკული ნაბიჯია ინდუსტრიული ქვეყნებისთვის მათი შესრულება -განვითარებადი ქვეყნებისთვის ყოველწლიურად 100 მილიარდი დოლარის გამოყოფის ვალდებულება, რათა მათ შეძლონ ადაპტირება და უფრო მწვანე ეკონომიკებისკენ სწრაფვა.

რჩევები სიცხესთან დაკავშირებული დაავადებებისა და გარდაცვალების თავიდან ასაცილებლად

- დალიეთ მეტი სითხე, თქვენი აქტივობის დონის მიუხედავად. არ დაელოდოთ, სანამ არ მოგწყურდებათ. გაფრთხილება: თუ თქვენი ექიმი ზოგადად ზღუდავს სითხის რაოდენობას, ჰკითხეთ მას რამდენი უნდა დალიოთ ცხელ ამინდებში.
- არ დალიოთ სითხეები, რომლებიც შეიცავს ალკოჰოლს ან დიდი რაოდენობით შაქარს - ეს რეალურად იწვევს სხეულიდან მეტი სითხის დაკარგვას. მოერიდეთ ძალიან ცივ სასმელებს, რადგან მათ შეუძლიათ მუცლის კრუნჩხვების გამოწვევა.
- დარჩით შენობაში, და თუ ეს შესაძლებელია კონდიციონერულ ადგილას. თუ თქვენს სახლს არ აქვს კონდიციონერი, ეწვიეთ სავაჭრო ცენტრს ან საჯარო ბიბლიოთეკას - კონდიციონერულ ადგილას გატარებული რამოდენიმე საათიც კი დაეხმარება თქვენს სხეულს შეინარჩუნოს სიგრილე გარკვეული პერიოდით სიცხეში დაბრუნების შემდეგაც. დაურეკეთ თქვენს ადგილობრივ ჯანდაცვის სამსახურებს, რომ გაიგოთ, არის თუ არა სიცხისგან თავშესაფარი თქვენს მხარეში.
- ელექტრო გამაგრილებელმა (ვენტილატორმა) შეიძლება უზრუნველყოს კომფორტი, მაგრამ როდესაც ტემპერატურა 35°C-დან 38°C-მდეა გამაგრილებელი ვერ მოახდენს სიცხესთან დაკავშირებულ დაავადებების პრევენციას. გრილი შხაპის ან აბაზანის მიღება ან კონდიციონერულ ადგილას გადასვლა არის გაგრილებისთვის ბევრად უკეთესი გზა.
- ატარეთ მსუბუქი, ღია ფერის, თავისუფალი ტანისამოსი.
- არასოდეს დატოვოთ ვინმე დახურულ, გაჩერებულ მანქანაში.
- მიუხედავად იმისა, რომ ნებისმიერ დროს ნებისმიერ ადამიანს შეუძლია განიცადოს სიცხესთან დაკავშირებული პრობლემები, ზოგიერთი ადამიანი უფრო დიდი რისკის ქვეშ იმყოფება, ვიდრე სხვები. რეგულარულად მოიკითხეთ:
 - ჩივილები და მცირეწლოვანი ბავშვები;
 - 65 ან უფროსი ასაკის პირები;
 - ადამიანები, რომელთაც აქვთ ფსიქიკური დაავადება;
 - ისინი, ვინც ფიზიკურად არიან ავად, განსაკუთრებით გულის დაავადებით ან მაღალი არტერიული წნევით.

კლიმატისადმი მგრძობიარე ჯანმრთელობის საფრთხე

კლიმატის ცვლილება გავლენას ახდენს ჯანმრთელობაზე მრავალი გზით: მზარდი ექსტრემალური ამინდის მოვლენებით, როგორცაა სიცხე, ქარიშხალი და წყალდიდობა, კვების სისტემის მოშლით, ზოონოზების, მწერებით გადამტანი დაავადებების, და სხვა ინფექციური დაავადებების მატებით, ასევე ფსიქიკური ჯანმრთელობის პრობლემებით. გარდა ამისა, კლიმატის ცვლილება ზემოქმედებს ჯანმრთელობის ბევრ სოციალურ განმსაზღვრებელზე, როგორცაა საარსებო წყარო, თანასწორობა და ხელმისაწვდომობა ჯანდაცვისა და სოციალური მხარდაჭერის სერვისებზე. კლიმატისადმი მგრძობიარე ჯანმრთელობის რისკებს არაპროპორციულად განიცდიან ყველაზე მოწყვლადი ჯგუფები: ქალები, ბავშვები, ეთნიკური უმცირესობები, ღარიბი თემები, მიგრანტები ან იძულებით გადაადგილებული პირები, ხანდაზმული მოსახლეობა, გარე სივრცეში მომუშავე პირები და ჯანმრთელობის პრობლემების (ქრონიკული დაავადებების) მქონე პირები.