

1- тақырып. «Әскери медициналық дайындық» кіріспе.

Жауынгерлердің денсаулығын сақтау. Жеке және ұжымдық гигиена.

Тақырып бойынша сұрақтар:

1. Кіріспе. Негізгі түсініктер мен ұғымдар.
2. Жауынгерлердің денсаулығын сақтау шаралары.
3. Жеке және ұжымдық гигиена туралы түсінік.
4. Әскерлердің орналасу мен қозғалу гигиенасы.

Әскери-медициналық дайындық – жеке құрамды кәдімгі қарумен, сондай-ақ жаппай қырып-жою қаруымен зақымданған кезде уақтылы және сапалы алғашқы көмек көрсету үшін қажетті білім мен дағдыларды меңгеруді, жеке медициналық қорғау құралдарын пайдалануды үйрететін жауынгерлік даярлық пәндерінің бірі.

«Әскери медициналық дайындық» пәнді оқытудың *мақсаты*: «Бастапқы әскери дайындық» білім беру бағдарламасының білім алушыларын жарақат, жауынгерлік зақымданулар және сәтсіз оқиғалар кезінде жеке табельдік немесе қолда бар құралдарды пайдалана отырып алғашқы көмек көрсету, сондай-ақ кең таралған жұқпалы аурулардың алдын алу, жеке және қоғамдық гигиена негіздерін қалыптастыру үшін қажетті білім мен дағдыларды меңгеруді үйрету.

Пәннің негізгі міндеттері:

- жеке құрамның денсаулығын нығайту және жауынгерлік қабілеттілігін сақтау бойынша медициналық іс-шараларды ұйымдастыру және өткізу ережелерін түсіндіру;

- жаппай қырып-жою қарудың құралдармен зақымданған кезде өзіне-өзі және өзара көмек көрсету шараларын үйрету;

- бейбіт уақытта және соғыс уақытында емдеу-эвакуациялық, емдеу-алдын алу, эпидемияға қарсы іс-шараларды жүргізу ерекшеліктерін көрсету.

Құзыреттіліктер:

Білім алушылар жарақаттар, жауынгерлік зақымданулар және сәтсіз оқиғалар кезінде жеке табельдік немесе қолда бар құралдарды пайдалана отырып алғашқы көмек көрсету, кең таралған жұқпалы аурулардың алдын алу, жеке және қоғамдық гигиена негіздерін сақтау, сондай-ақ ұрыс алаңында жараланғандарды іздестіріп тасымалдау дағдыларын меңгереді.

Пәннің оқыту нәтижелері:

- Білім алушылар жеке құрамның денсаулығын нығайту бойынша іс-шараларды ұйымдастыру мен өткізуді біледі;

- жұқпалы аурулардың пайда болуы мен таралуының алдын алу шараларын жүргізуді үйренеді;

- шұғыл көмек көрсетуді талап ететін жарақаттардың, жіті ауру мен уланудың белгілерін біліп, сондай-ақ табельдік және қолда бар құралдарды пайдалана отырып алғашқы көмек көрсету әдістерін меңгереді;

- ұрыс алаңында жараланғандарды іздестіру, алғашқы көмек көрсету және тасымалдау жолдарын үйренеді;

- радиоактивті және уландырғыш заттардың, бактериялық құралдардың әсерінен зақымданған кезде өзіне-өзі және өзара көмек көрсету шараларын меңгереді.

Әскери медицина - ғылыми білімдердің жүйесін (ғылыми-практикалық пәндер кешені) және әскери-медициналық қызметтің әскерлерді бейбіт уақытта және соғыс уақытында жан-жақты медициналық қамтамасыз етуді өзіне мақсат

тұтатын практикалық қызметінің жүйесін білдіретін медицина және денсаулық сақтау саласы.

Әскери-медициналық көмек - әскери қызметшілерге және әскери қаруды қолдану салдарынан зардап шеккен адамдарға әскери-медицина қызметінің мамандары көрсететін медициналық көмек.

Әскери-медициналық қызмет - Қазақстан Республикасының заңдарында осы органдардың қызметін медициналық қамтамасыз етуге арналған әскери немесе арнаулы қызметтің болуы көзделген әскери-медициналық (медициналық) бөлімшелердің жиынтығы.

Әскери-медициналық (медициналық) бөлімшелер – орталық атқарушы органдар мен өзге де орталық мемлекеттік органдардың әскери-медициналық (медициналық) мекемелер (ұйымдар) қызметін ұйымдастыруды және үйлестіруді жүзеге асыратын құрылымдық бөлімшелері.

Әскери-медициналық (медициналық) қамтамасыз ету - материалдық-техникалық жабдықтау жөніндегі іс-шаралар кешені, сондай-ақ жеке құрамның жауынгерлік қабілеттілігі мен еңбекке қабілеттілігін қалпына келтіру мақсатында әскерлерде, бөлімшелерде және ведомстволық ұйымдарда медициналық көмек көрсетуді ұйымдастыру.

Денсаулық - аурулар мен дене кемістіктерінің болмауы ғана емес, тұтастай тәни, рухани (психикалық) және әлеуметтік салауаттылық жағдайы.

Денсаулық сақтау - аурулардың алдын алуға және оларды емдеуге, қоғамдық гигиена мен санитарияны қолдауға, әрбір адамның тәни және психикалық саулығын сақтап, нығайтуға, оның ұзақ жыл белсенді өмір сүруін қолдауға, денсаулығынан айырылған жағдайда оған медициналық көмек ұсынуға бағытталған саяси, экономикалық, құқықтық, әлеуметтік, мәдени, медициналық сипаттағы шаралар жүйесі.

Денсаулық сақтау жүйесі - қызметі азаматтардың денсаулық сақтау құқықтарын қамтамасыз етуге бағытталған мемлекеттік органдар мен денсаулық сақтау субъектілерінің жиынтығы.

Профилактика - аурулардың пайда болуының, олардың ерте сатыда өршуінің алдын алуға және орын алған асқынуларды, ағзалар мен тіндердің бүлінулерін бақылауға бағытталған медициналық және медициналық емес іс-шаралар кешені.

Санитариялық-карантиндік бақылау - адамдар мен жүктердің кеден одағының кедендік шекарасымен тұспа-тұс келетін Қазақстан Республикасының Мемлекеттік шекарасы арқылы өтуі кезінде ел аумағына инфекциялық және паразиттік ауруларды, сондай-ақ адам денсаулығына әлеуетті қауіпті заттар мен өнімді кіргізуге жол бермеу мақсатында өткізілетін, жүктердің санитариялық-эпидемиологиялық жай-күйін және адам денсаулығының жай-күйін бақылау.

Санитариялық-қорғаныш аймағы - арнаулы мақсаттағы аймақтарды, сондай-ақ елді мекендегі өнеркәсіп ұйымдары мен басқа да өндірістік, коммуналдық және қоймалық объектілерді жақын маңдағы қоныстану аумақтарынан, тұрғын үй-азаматтық мақсаттағы жайлар мен ғимараттардан оларға қолайсыз факторлардың әсер етуін әлсірету мақсатында бөліп тұратын аумақ.

Санитариялық-эпидемиологиялық жағдай - белгілі бір аумақтағы халықтың денсаулығы мен мекендеу ортасының белгілі бір уақыттағы жай-күйі.

Санитариялық-эпидемияға қарсы (профилактикалық) іс-шаралар - мекендеу ортасы факторларының адамға зиянды әсерін жоюға немесе азайтуға,

инфекциялық және паразиттік аурулардың пайда болуы мен таралуының, жаппай уланудың алдын алуға және оларды жоюға бағытталған шаралар.

Жауынгерлердің денсаулығын сақтау шаралары

Әскери құрамның жауынгерлік қабілеттілігін сақтау және жауынгерлердің денсаулығын нығайту үшін әскери өмірін жан-жақты, тұрмыстық және жауынгерлік іс-әрекетінде жеке құрамның денсаулығы, орналасуы, тамақтануы, сумен қамтамасыздандыруы, жеке және қоғамдық гигиена ережелерін сақтауы үнемі медициналық қадағалауда болуы қажет.

Денсаулықты сақтап, нығайтып, күшпен шыдамдылықты арттыруда және ағзаның дұрыс жетілуінде дене дайындығы және спортпен айналысудың алатын орнын қадағалау қажет.

Әскери медициналық қызметшілер жауынгерлердің денсаулық жағдайын тексеру үшін медициналық бақылау өткізеді:

- жауынгерлік әзірліктің барысында және тұрмыста жеке құрамға күнделікті медициналық байқау;
- әскери жеке құрамға тереңдетілген және бақылаулық медициналық тексерулер жүргізу.

Медициналық тексеру осындай жағдайларда жүргізіледі:

- екпе жасайтын алдында әскери бөлімнің (бөлімшенің) бүкіл жеке құрамына;
- мерзімдік моншаға түсер алдында барлық әскери қызметшілеріне;
- қарауылға немесе жауынгерлік кезекшілікке (жауынгерлік қызметке) шығар алдында жеке құрамға;
- әскери бөлімге жаңадан келген, сондай-ақ демалыстан, іс-сапардан және сауықтыру жөніндегі мекемелерден оралған барлық әскери қызметшілерге (әскери бөлімге келген күні, бөлімшелерге жіберілгенге дейін);
- рейске шығар алдында әскери жүргізушілерге;
- жарыстың алдында спорт жарысына қатысушыларға;
- гауптвахтаға жіберілер алдында тәртіптік ретте қамалғандарға.

Әскери қызметтің әскери қызметшілеріне жылына екі рет оқудың қысқы және жазғы кезеңдерінде арнайы мерзімдік медициналық тексеру жүргізіледі. Медициналық тексеруге әскери қызметті келісім-шарт бойынша атқарушы барлық әскери қызметшілер мен офицерлер қатысуға міндетті.

Жеке құрамның медициналық бақылау мен тексерудің нәтижесін медициналық дәрігер кітапшаға енгізеді. Денсаулығының жағдайы бойынша диспансерлік бақылауға алынғандар үнемі мерзім сайын медициналық байқаудан өтеді және қажетті жағдайда алдын ала емделеді.

Аяқ астынан ауырған немесе жарақат алған әскери қызметшілер әскери бөлімнің медициналық пунктіне немесе гарнизонның әскери медициналық мекемесіне тәуліктің кез келген уақытында дереу жіберіледі.

Әскери ұжымның денсаулығына, физикалық дамуына, тұрмыс және тіршілік ету жағдайына, әскери күштерінің жеке құрамының жауынгерлік қабілеттілігіне сонымен бірге жалпы жұқпалы немесе кәсіптік аурушандыққа әсер ететін факторларды зерттейтін және олардың денсаулығын сақтау бойынша санитарлық-гигиеналық шараларды іске асыратын ілім **әскери гигиена** деп аталады.

Бейбіт уақытта санитарлық-гигиеналық шараларға тамақтануды бақылау, сумен, моншамен қамтамасыздандыру, әскерлердің орналасуы, жеке және ұжымдық

гигиенаның ережелерін сақтау жатады. Әскерлердің орналасу, тамақтану, сумен, моншамен қамтамасыздандырудың негізгі нормативтері ҚР Қарулы күштерінің ішкі қызметінің Жарғысы (Уставы) бойынша белгіленген. Медициналық құрам әскерлердің денсаулығын сақтау бойынша Жарғының талаптарын орындауға, бақылауға тиісті, оны бұзған жағдайда жоғары жауапты қызметкерлерге ақпарат беріп, басшыларға баяндау керек және кемшіліктерді жоюға шараларды қолдануға қажет.

Соғыс уақытында медициналық, санитарлық-техникалық және ұйымдастырушылық шаралар арқылы әскери қызметшілердің денсаулы мен ұрыстық қабілеттілігі қамтамасыздандырылады. Осы шараларды бөлім командирлері, инженерлік және тыл қызметтері ұрыстық жағдайда әскери еңбектің сипатын, жеке әскери құрамының тұрмысын, жалпы және жұқпалы аурулар бойынша аурушандылығын есепке алып жоспарлайды және іске асырады.

Инженерлік қызмет фортификациялық құрылымдарды салу, әскери техниканы, байланыс түйінділерді және басқа объектілерді қолдану, суды шығару және тазарту, жол салу, су өткелдерін салу және басқадай қызметтерді орындау ісінде санитарлық-гигиеналық нормаларды ескереді. Азық-түлік қызметі әскери жеке құрамның дала жағдайында тамақтануын қамтамасыз етеді. Киім-кешек қызметі жеке құрамды киім-кешекпен қамтиды және моншаға түсу, кір жууды ұйымдастырады.

Әскери арасында әскери медициналық қызметінің күштері мен құралдары арқылы жүргізетін санитарлық-гигиеналық шараларға мыналар жатады: орналасу, тамақтану, сумен қамсыздандыру, санитарлық тазарту, монша-кір жуу қызмет етуінде санитарлық-гигиеналық нормалары мен ережелерін сақтау бойынша санитарлық қадағалау;

Эпидемияға қарсы шараларға мыналар жатады:

- жұқпалы аурулардың пайда болуына жол бермеу, эпидемияға қарсы шараларды қолдану;
- жеке құрамды, бөлімді жоспар бойынша уақытында ауруға қарсы егу;
- қоршаған тұрғындар арасында, қарсылас жаудың аумағында жұқпалы ауруларды ерте анықтау үшін уақытында санитарлық-эпидемиологиялық барлау жүргізу;
- жұқпалы аурулармен ауырған әскерлер арасында үнемі медициналық бақылауды жүргізу және олар болған бөлімшелерде дезинфекция, дератизация және дезинсекция шараларын өткізу.

Жеке құрамның тіршілігінің барлық жақтарын санитарлық-гигиеналық бақылауға алынады. Жұқпалы ауруларды құрту үшін эпидемияға қарсы жоспар құрылады және бөлім командирі оны бекітеді. Бұл шараларды іске асыру үшін барлық орта және кіші бұындағы медициналық құрамалар белсенді қатысады. Олар гигиена мен эпидемиологияның негіздерін жақсы білу керек.

Жеке және қоғамдық гигиена

Әрбір әскери қызметші өзінің денсаулығын сақтап ауруларын жасырмауы, жеке және қоғамдық гигиенаның ережелерін қатан сақтауы және зиянды әдеттерден аулақ болуы тиіс.

Жеке бас гигиенаның ережелері:

- тісін тазалаумен бірге таңертен суық сумен жуыну;
- тамақ ішердің алдында қолды жуу;

- ұйықтар алдында жуыну, тісті тазалау және аяқты жуу;
- уақытында қырыну, шаш пен тырнақты алу;
- іш киімді және төсектік жайманы, шұлғаулар мен шұлықтарды ауыстыра отырып, апта сайын моншаға түсу;
- киім кешек пен аяқ- киімді және төсекті таза ұстау.

Қоғамдық гигиенаның ережелері:

- жататын үй-жайларында, әжетхана мен басқа да жалпы пайдаланылатын бөлмелерде тазалықты сақтау;
- үй-жайды уақытында желдету;
- қоғамдық орындарда, сондай-ақ әскери бөлімнің (бөлімшенің) орналасқан аумағында тазалықты ұстау.

Барлық ғимараттар мен үй-жайлар, сондай-ақ әскери бөлімнің аумағы әрқашан таза және бекітілген тәртіпте күтілуі тиіс. Барлық үй-жайлар мен ғимараттардың қасбеттері белгіленген түспен боялуы тиіс.

Үй-жайдың жиһазы, барлық жабдығы сырт жағынан нөмерленеді және есепке алу кітабында жазылады, ол ротаның кеңсесінде сақталады.

Казармадағы көрнекті жерде арнайы стенділерде күн тәртібі, дәрістердің кестесі, нарядтар парағы, жеке құрамды орналастырудың сызбасы, мүліктердің тізімдемесі мен қажетті нұсқаулықтар ілінуі тиіс.

Дәріс уақытында үй-жайлардағы тазалықты сақтау тәуліктік кезекшілерге жүктеледі. Аптасына бір рет күнделікті тазалап-жинауға қосымша рота старшинасының басшылығымен барлық үй-жайлар тағыда жалпы тазалап-жиналады.

Жылыту кезеңінің басталуы мен аяқталуы әскери бөлім командирінің немесе гарнизон бастығының бұйрығымен жарияланады. Пешпен жылыту кезінде үй-жайларды жылыту, отынды қабылдау және беру тәртібі мен уақытын әскери бөлімнің командирі немесе гарнизонның бастығы белгілейді. Қыста үй-жайлардың температурасы +18⁰ С–тан төмен емес, ал медициналық мекемелерде +20⁰ С–тан төмен емес, қалған үй-жайларда белгіленген нормаларға сәйкес болуы тиіс. Пешті жағуы кешкі сағат 8-ден кешіктірілмей аяқталуы тиіс. Оқу мен қызмет үй-жайларында пештерді жағу таңертең жүргізіледі және дәрістердің (жұмыстардың) басталуынан бір сағат бұрын аяқталуы тиіс. Температура Жарғыда көрсетілген нормадан төмен болса, пеш жағу мерзімі әскери бөлім командирінің рұқсатымен ұзартылуы мүмкін.

Казарма мен үй-жайлардың желдетуін рота бойынша кезекшінің байқауымен тәуліктік кезекшілер жүргізеді: жататын бөлмелерде – ұйықтар алдында және ұйқыдан соң; сыныптарда – дәрістердің басталуы алдында және олардың арасындағы үзілістерде. Қыста терезе желдеткіші, ал жазда бүкіл терезе ашылады, бұл кезде үйдің ішінде адам болмауы тиіс. Егер адамдар үйден шықпаса, желдеткіш немесе терезелер үй-жайлардың бір жағынан ғана ашылады. Ашылған желдеткіш пен терезе ілмекке бекітіледі. Барлық желдеткіштік қондырғылар жарамды күйінде ұсталынуы тиіс.

Жарықтандыру тәртібін әскери бөлімнің командирі белгілейді. Казармадағы жарықтандыру толық және кезекші (жарық емес, күңгірт-көкшіл жарық) болып бөлінеді. Жататын үй-жайларында ұйықтау сағаттарында кезекші жарық қосылады. Казармалардың кіре берісінде, қару сақтауға арналған бөлмелерде, баспалдақ пен әжетханаларда қараңғы түскеннен таң атқанға дейін толық жарықтандыру

сақталады. Жарықтандыру режимін қадағалау кезекшілер мен тәуліктік кезекшілерге жүктеледі.

Қалашықтың аумағы мен оған іргелес көшелер көгалдандырылуы мен тазалықта сақталуы тиіс, ал қараңғы кезде жарықтандырылады. Әскери аумақтың айналасы қоршалады.

Әскери бөлімнің орналасқан ауданы тазалап-жиналады, қоқыс күн сайын қақпағы бар жабылатын контейнерге жиналып шығарылады. Контейнерлер аптасына бір рет тазаланады және дезинфекцияланады. Әскери қалашықтың (әскери бөлімнің) аумағын жинап-тазалау тәуліктік нарядтың күшімен және түскі астан кейінгі уақытта осы мақсат үшін бөлінген командалардың күшімен жүргізіледі.

Әскерлердің орналасу мен қозғалу гигиенасы

Соғыс және бейбіт уақытында әскерлер **жорықтық жағдайда** мекен жайларда немесе мекен жайлардан тыс – уақытша әскери қалашықтарда (оқыту орталықтарда), инженерлік фортификациялық құрылымдарда және аралас орналасуы мүмкін. Жертөле салып немесе палатка құрып әскерлер демалады. Бұл құрылымдар суықтан, желден, жауыннан қорғайды, сиймдылығы 6 адамнан 40 адамға дейін болады. Ұлы Отан соғысында жертөлелерде әскерлер орналасқан. Олар өзін жақсы көрсеткен. Жертөленің биіктігі – 2,2 м, ал бір адамға 1,5-2,4 м² ауданы келетін. Әскерлердің тығыз орналасуын, ауа райының қолайсыз факторларынан толық қорғаныстың жетіспеушілігін, тамақ пен сумен қамтамсыздандырудың қиындығын, жұқпалы ауру тасымалдаушылармен қатынаста болу мүмкіндігін болмауын әскери медициналық және тіршілігін қамтамасыз ететін қызметтер ұйымдастырады.

Жорықта болғанда әскери бөлім қозғалу маршрутын алдын ала барлап алады. Барлау тобында **дәрігер немесе фельдшер міндетті** түрде болады. Ол әскери бөлімнің жол маршруты мен демалыс орнының санитарлық-эпидемиялық жағдайын анықтап баға береді.

Мекен жайларда әскерлерді орналастырғанда сол аумақтың, қоғамдық ғимараттардың, тұрғын үйлердің санитарлық жағдайын бағалайды және тұрғындардың арасындағы жұқпалы аурумен сырқаттанғандарды анықтайды. Жұқпалы ауру бар үйлерде әскерлердің орналасуына тиім салынады. Медициналық қызметкер су көздерін тексеріп, ішуге және шаруашылыққа жарайтындарын анықтайды. Әскери жеке құрамды мектеп, клуб, қоғамдық ғимараттар мен иесі жоқ тұрғын үйлерде орналастырған жөн болады.

Мекен жайлардан сырт орналасқан жағдайларда **барлау тобы** жарайтын орынды тандап, оны 3 аймаққа бөледі. Бірінші – тұрғын аймақ, екінші – шаруашылық аймақ, үшінші – әскери техника орналасатын аймақ. Аймақтардың ара қашықтығы 30-75 метр болуы тиіс. Тұрғын аймақта уақытша дала үйлері тұрғызылады. Сумен қамтамасыздандыру тәртібі: Ашық су көзі (өзен) анықталады. Судың ағынынан жоғары су алатын және оны табельдік құралдармен залалсыздандыратын орын бөлінеді. Одан төмен әскери құрамның жуынатын және шомылатын, одан кейін кір жуатын, аяғында көлік пен басқа да техникаға су алатын және оларды жуатын орындары бөлінеді.

Қоқыстарды жинауға назар бөлу керек. Ол үшін еңі 0,3 м, тереңдігі 0,6-0,8 м шұңқыр қазылады. Шұңқырдың 1 метр ұзындығы 10-20 адамға есептелген. Шұңқыр су көзі мен тамақ дайындау жерден 100 метрден алыстау болуы қажет.

Әскери бөлім **ұрыс ауданында** орналасқанда адамдар мен техниканы қарсыластың отынан және соққы толқынынан қорғау үшін инженерлік қызметінің басқаруымен және көмегімен дала фортификациялық құрылыстарды тұрғызылады. Олар ашық және жабық түрде болады. Ашық түрлеріне траншея, байланыс жол мен ұялар жатады. Траншея мен байланыс жолдарда жауын суы ағатын арна, демалуға арналған құыс кеңістік пен дәрет алатын орын болғаны тиіс. Адамдарды демалдыру мен жылыту үшін жертөлелер салынады.

Жабық түрдегі фортификациялық құрылыстарда штаб, қолбасшы пунктері, байланыс түйінділері, медициналық және басқа да мекемелері орналасады. Оларды терең қазылған котловандарда дайын құрылыс материалдардан жинайды. Жаппай құрту қаруды жау қолданған жағдайда бұл құрылыстарды қосымша герметизацияландырып, радиоактивті мен улағыш заттардан, биологиялық құралдардан ішкі ауаны толық тазартуға қабілетті сүзгіш-желдеткіш құралдармен жабдықтайды да су мен тағам қорымен қамтамасыздандырады. Бұл қорғаныстарда оттегінің мөлшері 19% кем, көмір қышқылдарының 1 % артық, суық мезгілінде ауа температурасы 14 °С төмен, жылы мезгілде 28 -30°С жоғары, ауа ылғалдығы 80 % артық болмауы қажет.

Ұрыстық көлік, теміржол, әуе, су мен автомобильдік көлікпен немесе жаяу қозғалыста тиісті санитарлық-гигиеналық шараларды әскери бөлімдер мен бөлімшелерден ұйымдастырылуын қажет етеді. Оған кіреді:

- аумақты ластап кетпеуіндегі мақсатымен жеке құрамның орналасқанын қадағалау;
- қоқыс қалдықтарды төгетін орындар мен құралдарды санитарлық қадағалау және оларды залалсыздандыру;
- адамдарды тиейтін вагондардың санитарлық жағдайын зерттеу (тиердің алдында теміржол қызметшілері вагондарды жуып, тазартып, пештермен, жарық көздермен, жататын наралармен, ауыз су қорымен және жинайтын құралдармен қамтамасыз етеді);
- жолда жеке құрамның орналасуын, тамақтану мен сумен қамтамасыз ету, жеке гигиена ережелерін және вагондардың тазалығын сақтау бойынша медициналық бақылау жүргізу.

Жүк тиейтін теңіз және өзен көліктерді зерттеген жағдайда, ауыз су қорын, трюмда жататын, дәрет алатын, жуынатын қосымша құралдармен қамтасыз етуін керек. Әскерлер кемемен қозғалғанда басы айналып теңіз ауруына ұшырауы мүмкін, соңдықтан жеке құрам кетер алдында шамалап қана тамақтану керек. Ондай ауруға ұшырайтындарды кеме ортасында орналастыру қажет, олар таза ауа жұтып, суды салқындатып аздап ішкен жөн.

Әуе арқылы жеке құрамды тасымалдағанда ұшақтарға да осындай талап қойылады. Ұшақтардың, тікұшақтардың санитарлық жағдайын, оттегі құралдары дұрыс істеуін, қажетті ауыз су қорының болуын тексеру керек.

Жазда, қыста сапта толық жүктемемен жаяу жорық жасау физикалық жұмыстың ең ауыр түріне жатады және жеке құрамның жаттыққанын, төзімділігін қажет етеді. Жорық кезінде энергияның жоғалу мөлшеріне жолдың ұзақтығы, жердің бедері, көтеретін жүктің салмағы, ауа райы және басқа да жағдайлар әсер етеді. Оның ішінде жүру жылдамдығы мен жүктеменің маңызы зор. Әдеттегі жорықтың жылдамдығы сағатына 4-5 км, тездетілген жорықтың жылдамдығы – 6,5 км/сағ, тап беру жорықтың жылдамдығы – 8-9 км/сағ.

Жазда ауаның температурасы және ылғалдығы жоғары, желсіз ауа-райында сапта жаяу жорық жасау дене қызуының бұзылуына әкеліп соғады, ыстық өту мен күн тию жиі болып тұрады. Жорықта ыстық өткеннен сарбаздардың басы айналып, тепетендігі бұзылады, әлсіздік бойлайды, беттері қызарады, жүрегі айнып, құсады, есінен танып, сандырақтайды, аяқ қолдары тартылады, дене қызуы көтеріледі және кейбір жағдайда өлімге ұшырайды. Күн сәулесі тік басқа әсер еткенде жалпы дене қызуының көтерулуімен бірге ми тамырлары кеңейіп, қан қысымы көтеріліп, миға қан құйылу мүмкін.

Марш кезінде командир, санитарлар, санитарлық нұсқаушы жеке құрамның қозғалысын қанат жайған сап түрінде ұйымдастырады: ішкі қатарды әлсін-әлсін сыртқы қатарға ауыстырып отыру, жаға мен жеңдерін босату, қажет емес заттар мен дүние-мүлікті көлік арқылы тасымалдау, бірақ қару жарақты өзіне қалтыру керек. Жорықта көленке жерлерде демалдыру қажет, сапасы жақсы ауыз сумен ыдыстарын толтырып алу, суды аздап қана ішу, жағдай болса өзен, көлде шомылдырып алу, сырт киімдерін сулап алу керек.

Ыстық өткен жағдайда саптан шығарып көленке жерге жатқызу, суық су беру, бетін, басын, кеудесін сумен сулап, басына суық басу керек. Осы шаралардан кейін науқас қалпына келеді. Ондай ауруларға жорықты жалғастыруға болмайды, оларды полктың медициналық пунктісіне жібереді.

Ауа температурасы төмен және жел болғанда жиі үсік шалуға және суық өтіп ауруға шалдығады. Сарбаздардың аяқ, қол саусақтары, құлақ, мұрын ұшы және беттері үсікке ұшырайды. Бөлімше командирлері қатардағы жауынгерлердің аяқ-киім мен сырт киімдерін тексеру керек. Тар аяқ-киімге ұлтарак салуға келмейді, аяғы тез үсікке шалдығады. Неғұрлым аяқ-киімі кең болу керек, ал былғарыдан жасалған аяқ-киімдердің сыртын маймен майлап қояды. Аса суық аймақтарда орналасқан әскерлерді арнайы киімдермен қамтамасыздандырады. Ұзынша келген ішік, құлақшын, пима, тері қолғап жеке құрамды суықтан жақсы қорғайды. Жорық алдында киімдерді жақсылап кептіру және өзіне дәл алу керек. Қыста жорықта сарбаздар бір бірін тексеріп, үсіп қалмаудың амалын жасау қажет. Үсік шалған кезде таза жұмсақ шүберекпен зақымданған жерді ақырындап қызғарғанша ысқылайды. Май жағуға болмайды, керісінше жараның беті ластанады.

Таулы аймақтағы жорық адамдарға аса ауыр тиеді. 2500 м биіктіктен жоғары тауларда оттегінің жетіспеушілігі туындайды және тау ауруы пайда болады. Аурудың белгілері: демігу, жүректің жиі соғуы, бастың ауырғаны, аяқ қолдарының көгергені, тежеліп қалуы, әрен қозғалуы, жүректің айнуы, құсу және есінен тануы. Зақымданушыны демалдыру, қалпына келмесе полктың медициналық пунктісіне жеткізіледі, дәрігерлік көмек беріледі. Тауда күлгін сәулесінің әсері қатты болады, жиі көз аурулары кездеседі. Сарбаздар аурудың алдын алу үшін сәуле сүзгіштері бар қорғаныс көзілдіріктерді киеді.