

# Suv Soya Hordiq

## Chet ellik ishchilar uchun Issiqlik bilan bog'liq kasalliklar oldini olish

### Issiq havo oqimi bo'yicha ogohlantirish bu?

- Gidrometrologiya markazi tomonidan kunlik sezilarli haroratning keskin ko'tarilishiga qarab issiq havo oqimi bo'yicha ogohlantirish e'lon qilinadi.
- Sezilarli haroratning keskin ko'tarilishi yoki issiq havo oqimining uzoq davom etishi kabilar oqibatida (keng hududda) katta moddiy zarar yuz berishi ehtimoli bo'lsa

#### Sezilarli harorat bu?

Yoz paytida havo namligi past holatda ayni haroratga nisbatan issiqlikni kamroq sezish, havo namligi yuqori holatda yanada issiqroq sezilishini ko'rsatadigan harorat hisoblanadi.

- Issiq havo oqimi ta'siri ostida uzoq vaqt bo'lsangiz issiq urishi, issiqlik oqibatida silla qurishi, issiqlikdan hushdan ketish kabi issiqlik bilan bog'liq kasallikga chalinishingiz, agar shoshilinch chora ko'rmasangiz o'limga olish kelishi mumkin.

### Suv Soya Hordiq Issiqlik bilan bog'liq kasalliklar oldini olishning asosiy qoidalari.

#### Suv



- Salqin va toza suv berilishi kerak.
- Suvni doimiy ichishni odat qiling.

#### Soya



- Ishchilar ishlaydigan joy atrofida soya joy qilib qo'ying.
- Salqin havo almashib turadigan sharoit yarating.

#### Hordiq



- Issiq havo oqimi bo'yicha ogohlantirish e'lon qilinsa har 1 soatda kamida 10-15 minut dam olish kerak.
- Ish vaqtini qayta ko'rib chiqib (masalan: soat 9-18 → soat 5-14), eng issiq payt (soat 14-17)da ochiq havoda ishlamang.
- » Ochiq havoda ishlaganda iloji boricha muzli nimcha, muzxalta (ice pack) kabi sovitish moslamalarini taqing.

### Shoshilinch holatga tayyor turing.

Hamkasbingizning sog'lig'ini tez-tez tekshirib turing.

- Issiqlik bilan bog'liq kasallikning ilk alomatlari charchash, holsizlik, bosh aylanishi, bosh og'rig'i, yurakning tez urishi, ko'ngil aynishi, qayt qilish kabilar hisoblanadi.

Shoshilinch holatdagi kasalni ko'rganda zudlik bilan shoshilinch yordam ko'rsating.

- Salqin joyga ko'chirib ventilyator yoki yelpig'ich yordamida tana haroratini tushirib muzdek suv bilan tanasini namlang.
- O'z tanasini tuta olmasa yoki hushini yo'qotsa zudlik bilan 119 qutqaruv xizmatiga qo'ng'iroq qiling.
- O'z hushida bo'lsa muz solingan suv yoki sport ichimligi kabilarini ichiring.



### Issiq havo oqimi paytida baxtsiz xodisalardan doimo ogoh bo'ling!

- Xavfsizlik dubulg'asi (kaska) va kamari kabi shaxsiy himoya vositalarini taqishga e'tiborsizlik qilmang.
- Kam uxlash kabilar oqibatida diqqat pasayishi tufayli tushib ketish, yiqilish kabi baxtsiz xodisalardan ogoh bo'ling.

