

Чораҳои пешгирикунанда барои бемориҳои вобаста ба шамолхӯри

Дар давоми сардии шадид



타지키스탄



- «Сардии шадид» ба падидаи сардии шадид ишора мекунад, ки метавонад боиси мушкилоти саломатӣ, аз қабili гипотермия ва сармозанӣ гардад.
- Пеш аз оғози кор, 5 қоидаҳои асосии бехатарии шадиди сардиро тафтиш кунед ва барои ҳама гуна камбудиҳо чора андешед.

❄ Меъёрҳои оғоҳии сардии шадид

Маълумоти мавҷи сард

- ▶ Вақте ки ҳарорати пасти субҳ дар давоми 2 ё зиёда рӯз пай дар пай аз **-12°C** пастрар боқӣ мемонад, интизор меравад
- ▶ Вақте ки интизор меравад, ки ҳарорати пасти субҳ нисбат ба рӯзи қаблӣ **10°C** ё бештар аз он қошқ ёфта, ба **3°C** ё камтар аз он расад

Оғоҳии мавҷи сард

- ▶ Вақте ки ҳарорати пасти субҳ дар давоми 2 ё зиёда рӯз пай дар пай аз **-15°C** пастрар боқӣ мемонад, интизор меравад
- ▶ Вақте ки интизор меравад, ки ҳарорати пасти субҳ нисбат ба рӯзи қаблӣ **15°C** ё бештар аз он қошқ ёфта, ба **3°C** ё камтар аз он расад

※ Барои маълумоти муфассал, ба Меъёрҳои оғоҳкунандаи Фармони иҷроии қонунҳои Маъмурияти метеорологии Корея [Замимаи 1] муроҷиат кунед.

❄ 5 Қоидаҳои асосии бехатарӣ аз сардиҳои шадид



Либоси гарм

- ▶ Либоси гарм, кулоҳ ва дастпӯшак пӯшед
- ▶ Пойафзоли дорои изолятсия ва обногузарӣ пӯшед
- * Агар чӯробоҳ аз об ё арақ тар шаванд, чӯробоҳи иловагӣ омода кунед



Паноҳгоҳи гарм (Минтақаи истироҳат)

- ▶ Дар ҷойи наздик ба ҷойи кор паноҳгоҳи гармро омода кунед
- * Андешидани чораҳои пешгирикунанда дар паноҳгоҳ аз сӯхтор ва таъсири газҳои зарарнок
- ▶ Дар давоми ҳушдори сардии шадид, истироҳати кофӣ фароҳам оваред.



Ҳавои гарм

- ▶ Ҳавои тоза ва гарм фароҳам оваред



Соатҳои кориро танзим кунед

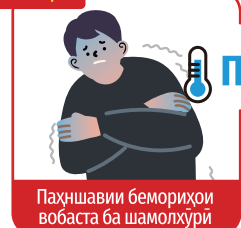
- ▶ Маълумоти мавҷи сард: Соатҳои кориро тағйир дода, вақти кориро кӯтоҳ кунед
- ▶ Оғоҳии мавҷи сард: Қатъ ё кам кардани корҳои берунӣ дар давраи сармо (субҳи барвақт)



Ба 119 (Рақами ёрии таъҷилӣ) занг занед

- ▶ Дар сурати пайдо шудани бемории вобаста ба шамолхӯри, фавран ба 119 занг занед
- ▶ Кормандонро пешақӣ дар бораи нишонаҳо, чораҳои пешгирикунанда ва ёрии аввалия хангоми бемориҳои марбут ба зуком оғоҳ кунед.

Хатар



Паҳншавии бемориҳои вобаста ба шамолхӯри

Пасттар аз 35°C

Бехушшавӣ
Нафасгирӣ нест

Барои наҷот ба

119

занг занед



Ба беморхона баред

* Идоракунии Гурӯҳҳои осебпазири бемориҳои вобаста ба шамолхӯрӣ

- ▶ Гурӯҳҳои осебпазири бемориҳои марбут ба шамолхӯриро назорат карда, дар паноҳгоҳи гарм мунтазам истироҳат кунед
- ▶ Дар давраи оғоҳии сардии шадид, барои гурӯҳҳои осебпазир ва коргароне, ки корҳои вазнинро анҷом медиҳанд, корҳои берунаро дар давраи сардӣ (субҳи барвақт) кам кунед.



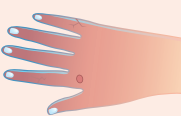

Гурӯҳҳои осебпазир кадомҳоянд

Афроде, ки фишори баланди хун, диабет, бемориҳои мағзи сар ё дилу раг, гипотиреоз, заъф, пиронсолон ва коргарони нав ба кор қабул шудаанд.

вазифаҳои вазнин чистанд

Вазифаҳои, ки тамоми баданро дар бар мегиранд, ба монанди қолибсозӣ, арматура ё корҳои бетонрезӣ бо истифода аз бел, болға, арра, табар, табар ва ғайра, ё кор бо ашёи вазнин

* Аломатҳо ва ёри аввалия ҳангоми бемориҳо аз сабаби сардӣ

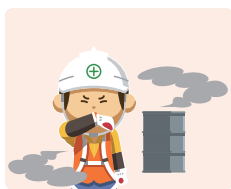
Бемориҳо аз сабаби сардӣ	аломатҳо	Дастурамали ёри аввалия
 <p>Гипотермия</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Ҳарорати бадан пасттар аз 35°C ▶ Ларзиш, хастагӣ, ошuftагӣ, норавшани сухан, аз даст додани хотира ▶ (Нуфузи сабук) ихтилоли маърифатӣ ▶ (Миёна) гум шудани ҳуш, аритмия, суст шудани нафаскашӣ ▶ Комаи (шадид), боздошти дил 	<ul style="list-style-type: none"> • Агар ҳарорати бадан аз 35°C пасттар бошад ё шахс беҳуш бошад, фавран ба рақами 119 занг занед ва ўро ба муассисаи тиббӣ интиқол диҳед. • Агар ёри таъҷилӣ нарасад ё интиқоли тиббӣ имконнопазир бошад, чораҳои зеринро андешед: <ul style="list-style-type: none"> - Шахсро ҳарчи зудтар ба ҷои гарм интиқол диҳед - Либосҳои тарро кашед ва бо кўрпа пушонед
 <p>Сармозанӣ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Пўст ва бофтаи зерипўстӣ аз таъсири сармо ях бастаанд ё осеб дидаанд ▶ Пўст сафед ё зард-хокистарранг мешавад ▶ Пўст ғайриоддӣ саҳт мегардад ▶ Кам шудани эҳсосот, қарахтӣ 	<ul style="list-style-type: none"> • Барои табобат фавран ба муассисаи тиббӣ муроҷиат кунед • Агар табобати фаврӣ имконнопазир бошад, чораҳои зеринро андешед: <ul style="list-style-type: none"> - Шахсро зуд ба ҷои гарм интиқол диҳед - Қисмҳои зарардида дар оби гарм дар давоми 20–40 дақиқ тар кунед
 <p>Пой</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Пўсти сурх ва хоришқунанда ▶ Дар ҳолатҳои вазнин, бандшавии бинӣ, варамӣ ё захмҳои метавонанд ба амал оянд 	<ul style="list-style-type: none"> • Минтақаи зарардида бо ғўтондан дар оби гарм гарм кунед • Барои беҳтар кардани гардиши хун, ин минтақаро бо нармаи масҳ кунед; нахарошед • Минтақаи зарардида тоза ва намнок нигоҳдоред
 <p>Пойи ғўтаварӣ / Синдроми ғўтаварӣ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Хориш, қарахтӣ ё дарди ларзонанда ▶ Пўсти варамқарда, ки сурх, қабуд ё сиёҳ мегардад ▶ Дар ҳолатҳои вазнин, блистерҳо, некрози бифтаҳо ё захмҳои метавонанд ба амал оянд 	<ul style="list-style-type: none"> • Пойафзол ва ҷўробҳои тарро кашед • Минтақаи зарардида бо оби гарм бодикқат бишўед ва хушк кунед

* Барои тафсилот, ба дастури Агентии назорат ва пешгирии бемориҳои Корея (KDCA) «Дарки омодагӣ ба мавҷи сардӣ ва пешгирии бемориҳои марбут ба шамолхӯрӣ» муроҷиат кунед.

* Пешгирии садамаҳои нафаскашӣ ва лағжиш дар зимистон

Пешгирии хатари нафастангӣ ҳангоми истифодаи брикетҳо дар ҷойҳои сохтмон

Пешгирӣ аз лағжиш дар роҳҳои яхбаста



- ▶ Барои саҳтшавии бетон ба ҷои брикетҳо аз гармкунаки ҳавои гарм истифода баред.
- ▶ Агар брикетҳо барои хушкшавӣ истифода шаванд, бовари ҳосил кунед, ки:
 - ↳ Сатҳи оксиген ва газҳои захролудро тафтиш кунед, вентилятсияи кофӣ таъмин кунед, либосҳои муҳофизатии мувофиқ пушед.



- ▶ Пойафзоли бехатарии лағжишногузарро пушед.
- ▶ Пеш аз оғози қор барф ва яхро тоза кунед ва ба ҷойҳои лағжанда қум ё намак пошед.