

Суукка алдыруудан чыккан ооруларга карата алдын алуучу чаралар

Укмуштуу суук аба ырайы учурунда



키르기스스탄



- «Укмуштуу суук аба ырайы» дене температурасы төмөндөгөн жана үшүккө алдырган дене жерлери сыяктуу ден соолук көйгөйлөргө себеп болгон суук аба ырайы кыйындаган учурларга каратылат.
- Баштоо алдында, 5 негизги Укмуштуу суук аба ырайында коопсуздук эрежелерин текшериниз жана бир нерсени жетишпегенде чара көрүңүз.

❄ Укмуштуу суук аба ырайындагы эскертүүлөрдүн критерийлери

Суук удургуяны тууралуу маалыматы

- ▶ Эгерде таң эртеси төмөн температура 2 же андан ашык катары менен күнгө **-12°C** сакталганы күтүлсө
- ▶ Эгерде таң эртеси төмөн температура мурунку күнгө караганда **10°C** же андан ашык **3°C** чейин же андан ылдый түшөөрү күтүлсө

Суук удургуяны тууралуу эскертүүсү

- ▶ Эгерде таң эртеси төмөн температура 2 же андан ашык катары менен күнгө **-15°C** сакталганы күтүлсө
- ▶ Эгерде таң эртеси төмөн температура мурунку күнгө караганда **15°C** же андан ашык **3°C** чейин же андан ылдый түшөөрү күтүлсө

※ Убак-тээги маалымат үчүн, Кореянын метеорологиялык башкаруунун чара күчөтүү токтому [Тиркеме 1] Эскертүү критерийлерине каратылыңыз.

❄ 5 негизги Укмуштуу суук аба ырайындагы коопсуздук эрежелери



Жылуу кийим

- ▶ Жылуу кийимди, баш кийимди жана колкапты кийиңиз
- ▶ Бут кийим обочолоткон жана суу өткөрбөс болууга тийиш
* Байпак терден же суудан ным болуп калганда, алмаштырууга байпак камдаңыз



Жылуу Ылымта (Эс алуу жай)

- ▶ Иштеген жериңизге жакын жылуу ылымта жайды орнотуңуз
* Ылымта жайда өрткө каршы жана зыяндуу газга кабылдабаш үчүн алдын ала чараларды көрүңүз
- ▶ Укмуштуу суу аба ырайында, туура келген эс алууну камсыз кылыңыз.



Жылуу суу

- ▶ Таза жана жылуу сууну камдаңыз



Иш сааттарды жөндөө

- ▶ Суук удургуяны тууралуу маалыматы:
Иш сааттарды жөндөңүз жана иштөө убагың кыскартыңыз
- ▶ Суук удургуяны тууралуу эскертүүсү:
Суук мөөнөтүндө (таң эртеси) тышта иштөөнү токтотуңуз же солгундатыңыз



119

(тез жардамдын номери)

- ▶ Суукка алдыргандагы оорулар чыкса дароо 119 чалыңыз
- ▶ Жумушчуларды алдын ала суукка алдыргандагы оорулардын белгилери, алдын ала көрүлүүчү чаралар жана биринчи жардам тууралуу маалымдаңыз

Коркунуч



Суукка алдыргандагы оорунун орун алышы

35°C ылдый

Эс-үчүн жоготуу
Дем алганы билинбейт

Куткаруу үчүн

119
чалыңыз



Ооруканага жеткирүү

❄ Суукка алдыргандагы ооруга тез чалдыккан топтор боюнча иш жүргүзүү

- ▶ Суукка алдыргандагы ооруга тез чалдыккан топторго байкоо жүргүзүп, жылуу ылымта жайда улам эс алууга мүмкүнчүлүк бериңиз
- ▶ Укмуштуу суу аба ырайы тууралуу эскертилгенде, суук мөөнөттө (таң эртеси) суука тез чалдыккан топтору жана оор тапшырмаларды аткарган жумушчулары үчүн тышкы ишти солгундатытыңыз

Суукка тез чалдыккан топтор кайсы

Жогору кан басымы, диабет, мээ кан тамырлары же жүрөк кан тамырлары системанын оорулары, гипотериозу бар адамдар, чабал, жашабыраак жана жаңыдан ишти баштаган жумушчулар

Оор тапшырмалар ал эмне

Дубал калып, арматура, күрөк, балка, ара, чукулдук, балта ж.б.у.с. менен алек болуп бетон менен иштерди жүргүзүүдө бүткүл дене бою аракетин талап кылган иштер же оор объектерди көтөрүү

❄ Суукка алдыргандагы оорулар үчүн белгилер жана биринчи жардам

Суукка алдыргандагы оорулар

Белгилер

Биринчи жардам бергендеги жетектемелер



Гипотермия

- ▶ Өзөк дененин температурасы 35 °C ылдый
- ▶ Калтырак басуу, алсыроо, дендароо болуу, чулдурап сүйлөө, эстей албоо
- ▶ (Жеңил) баамдоо мүмкүнчүлүгүнүн начарлашы
- ▶ (Орточо) эс-учунан тануу, аритмия, дем алуусу акырындаган
- ▶ (Кыйын) кома, жүрөк согуусунун токтолушу

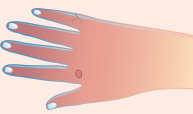
- Эгерде дене температурасы 35 °C ылдый болсо же адам эс-учун жоготсо, дароо 119 чалып, медициналык мекемеге жеткириңиз
- Эгерде тез жардам келбей жатса, же медициналык жеткирүү мүмкүн болбосо, төмөнкү аракеттерди көрүңүз:
 - Кишини мүмкүн болушунча тезирээк жылуу жайга алып барыңыз
 - Нымдуу кийимди чечип, төшөккө ороңуз



Үшүккө алдырганы

- ▶ Тери жана тери астындагы ткань муздаган же суука чалдыкканы үчүн бузулган
- ▶ Теринин ак же сары-боз көрүнгөнү
- ▶ Тери демейдекедей эмес катуудай сезилсе
- ▶ Азайтылган сезүү мүмкүнчүлүгү, сезүүнү жоготуу

- Медициналык мекемеге дарыялоо үчүн көз көрсөтүңүз
- Эгерде дарылоо дароо жеткиликтүү болбосо, төмөнкү аракеттерди кылыңыз:
 - Кишини тезинен жылуу жайга алып барыңыз
 - Үшүккө алдырган жерлерди 20-40 мүнөткө жылуу сууга батырыңыз



Траншеялык таман

- ▶ Кызыл, кычышкан тери
- ▶ Кыйындаган учурларда кызаруу, ыйлаактар же жаралар пайда болушу мүмкүн

- Запкы тарткан жерлерди жылуу сууга малып жылытыңыз
- Канды айландырууга акырын ушалаңыз, жышкыбаңыз
- Запкы тарткан жерди таза жана нымдуу кармаңыз



Траншеялык тамак/
Траншеялык синдром

- ▶ Кычышуу, сезбөө же сайгылашканы
- ▶ Кызыл, көк же кара тарткан шишген тери
- ▶ Кыйындаган учурларда ыйлаактар, ткандын жансыз болушу же жаралар пайда болушу мүмкүн

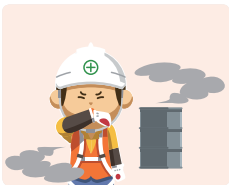
- Суулуу бут кийимди жана байпактарды чечиңиз
- Запкы тарткан жерди жылуу суу менен жууп, аны жакшы кургатыңыз

※ Убак-тээк үчүн, Кореянын Ооруларга каршылык көрсөтүү жана алдын алуу агенттигинин (KDCA) «Суук удурганы үчүн даярдык көрүү жана суукка чалдыкканы үчүн ооруну алдын алуу» жетектемесине каратылыңыз.

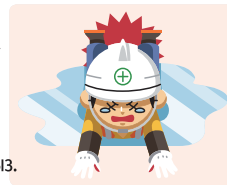
❄ Кыш мезгилинде тумчугуу жана сыйгаланып жыгылуу кырсыктарын алдын алуу

Курулуш аянтчаларда брикеттерди колдонуудагы тумчугуу коркунучтарын алдын алуу

Муз баскан жолдордо сыйгаланып жыгылууну алдын алуу



- ▶ Ысык аба жылыткычтарды бетонду белгилүү температурада кармоо үчүн брикеттерди ордуна колдонуңуз.
- ▶ Эгерде белгилүү температураны кармоо үчүн брикеттер керек болсо, буларды камсыз кылыңыз:
 - ↳ Кычкылтектин жана уулуу газдын деңгээлдерин текшерип. Жетиштүү желдетүүнү камсыз кылыңыз. Ылайыктуу коргоо жабдууну кийиңиз.



- ▶ Тайгаланбаган коопсуз бут кийимди кийиңиз.
- ▶ Ишти баштоо алдында кар менен муздан тазалап, тайгалак аймактарга кум же тузду себиңиз.