

Sovuq bilan bog'liq kasalliklarning oldini olish choralari

# Qattiq sovuq sharoitida



Ўزбекистон



- "Qattiq sovuq" deb ataluvchi sovuq ob-havo hodisasi gipotermiya va muzlash kabi salomatlik muammolarini keltirib chiqarishi mumkin.
- Ishni boshlashdan avval, Qattiq sovuq sharoitida xavfsizlikning 5 ta asosiy qoidalarini tekshiring va mavjud kamchiliklarni bartaraf eting.

## ❄️ Qattiq sovuq haqida ogohlantirish mezonlari

### Sovuq to'liqin haqida maslahat

- ▶ Ertalabki eng past harorat ketma-ket 2 yoki undan ortiq kun davomida **-12°C** dan past bo'lishi kutilganda
- ▶ Ertalabki eng past haroratning kechagi kunga nisbatan **10°C** yoki undan ko'proq pasayib, **3°C** yoki undan pastga tushishi kutilganda

### Sovuq to'liqin haqida ogohlantirish

- ▶ Ertalabki eng past harorat ketma-ket 2 yoki undan ortiq kun davomida **-15°C** dan past bo'lishi kutilganda
- ▶ Ertalabki eng past haroratning kechagi kunga nisbatan **15°C** yoki undan ko'proq pasayib, **3°C** yoki undan pastga tushishi kutilganda

※ Batafsil ma'lumot uchun Koreya meteorologiya ma'muriyatining Ogohlantirish mezonlari to'g'risidagi qarorining [1-ilovasi]ga murojaat qiling.

## ❄️ Qattiq sovuq sharoitida xavfsizlikning 5 ta asosiy qoidalari



### Issiq kiyimlar

- ▶ Issiq kiyim, bosh kiyim va qo'lqop kiying
- ▶ Issiq saqlovchi va suv o'tkazmaydigan poyabzal kiying  
\* Suv yoki terdan ho'l bo'lib qolganda almashtirish uchun qo'shimcha paypoqlar tayyorlab qo'ying



### Issiq boshpana (Dam olish maydoni)

- ▶ Ish maydoniga yaqin joyda issiq boshpana o'rnatish  
\* Boshpanada yong'in va zararli gazlar ta'siridan himoyalash choralari ko'ring
- ▶ Qattiq sovuq haqida ogohlantirish paytida yetarli darajada dam olishni ta'minlang.



### Iliq suv

- ▶ Toza va iliq suv bilan ta'minlang



### Ish soatlarini moslang

- ▶ Sovuq to'liqin haqida maslahat: Ish soatlarini moslang va ish vaqtini qisqartiring
- ▶ Sovuq to'liqin haqida ogohlantirish: Sovuq paytlarda (erta tongda) ochiq havoda ishlashni to'xtating yoki kamaytiring



### 119 (Favqulodda raqam) ga qo'ng'iroq qiling

- ▶ Sovuq bilan bog'liq kasallik yuzaga kelsa, zudlik bilan 119 raqamiga qo'ng'iroq qiling
- ▶ Ishchilarni sovuq bilan bog'liq kasalliklarning alomatlari, oldini olish choralari va birinchi yordam haqida oldindan xabardor qiling

Xavf



Sovuq bilan bog'liq kasallikning yuzaga kelishi

35°C dan past



Hushdan ketish  
Nafas olmaslik

Qutqaruv uchun

119  
raqamiga



Kasalxonaga olib borish

## ❄️ Sovuq bilan bog'liq kasalliklarning xavf ostidagi guruhlarini boshqarish

- ▶ Sovuq bilan bog'liq kasalliklarning xavf ostidagi guruhlarini nazorat qiling va ularga vaqti-vaqti bilan issiq boshpanada dam olish imkoniyatini bering
- ▶ Qattiq sovuq haqida ogohlantirish paytida zaif guruhlar va og'ir jismoniy mehnat qilayotgan ishchilar uchun sovuq vaqtlarda (erta tongda) tashqarida ishlashni iloji boricha kamaytiring

### Zaif guruhlar kimlar?

Yuqori qon bosimi, qandli diabet, miya yoki yurak-qon tomir kasalliklari, qalqonsimon bez faoliyati pasayishi, zaif odamlar, keksalar va yangi ishga qabul qilingan xodimlar

### Og'ir jismoniy mehnat nima?

Belkurak, bolg'a, arra, cho'kich, bolta va shunga o'xshash asboblarni yordamida qolip yasash, armatura o'rnatish yoki beton quyish kabi butun tanani ishga soladigan vazifalar, shuningdek og'ir narsalarni ko'tarish

## ❄️ Sovuq bilan bog'liq kasalliklarning belgilari va birinchi yordam

### Sovuq bilan bog'liq kasalliklar

### Belgilari

### Birinchi yordam ko'rsatmalari



Gipotermiya

- ▶ Tana harorati 35°C dan past
- ▶ Qaltirash, holsizlik, chalkashlik, duduqlanish, xotira yo'qolishi
- ▶ (Yengil) aqliy qobiliyatning pasayishi
- ▶ (O'rtacha) hushdan ketish, yurak urishi buzilishi, nafas olishning sekinlashuvi
- ▶ (Og'ir) koma, yurak to'xtashi

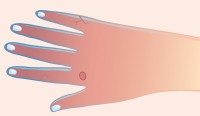
- Agar tana harorati 35°C dan past bo'lsa yoki odam hushsiz bo'lsa, zudlik bilan 119 raqamiga qo'ng'iroq qiling va tibbiyot muassasasiga olib boring
- Agar tez yordam kelmagan bo'lsa yoki tibbiy transportga imkon bo'lmagan holda quyidagi harakatlarni bajaring:
  - Bemorni iloji boricha tezroq iliq joyga olib o'ting
  - Nam kiyimlarni yechib, adyol bilan o'rang



Sovuq urishi

- ▶ Sovuq ta'siridan muzlagan yoki zararlangan teri va teri osti to'qimasi
- ▶ Teri oqaradi yoki sarg'ish-kulrang tusga kiradi
- ▶ Teri g'ayritabiiy qattiq bo'lib qoladi
- ▶ Sezgi pasayishi, hissizlik

- Davolanish uchun zudlik bilan tibbiyot muassasasiga murojaat qiling
- Agar darhol davolash imkoni bo'lmasa, quyidagi harakatlarni bajaring:
  - Shikastlangan odamni tezda iliq joyga olib o'ting
  - Sovuq urgan joylarni 20-40 daqiqa davomida iliq suvga botirib turing



Okop oyog'i  
(Namlikdan shikastlangan oyoq)

- ▶ Qizargan, qichishayotgan teri
- ▶ Og'ir holatlarda dimlanish, pufakchalar yoki yaralar paydo bo'lishi mumkin

- Zararlangan joyni iliq suvga botirib isiting
- Qon aylanishini yaxshilash uchun joyni ehtiyotkorlik bilan uqalang; qashlamang
- Zararlangan joyni toza va namlik saqlangan holda tuting



Namlikdan shikastlangan oyoq/  
Suvda uzoq qolish sindromi

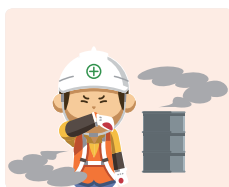
- ▶ Qichishish, hissizlik yoki zirqirab og'rish
- ▶ Qizil, ko'k yoki qora rangga o'zgaradigan shishgan teri
- ▶ Og'ir hollarda pufakchalar, to'qima nekrozi yoki yaralar paydo bo'lishi mumkin

- Nam poyabzal va paypoqlarni yeching
- Zararlangan joyni iliq suv bilan ehtiyotkorlik bilan yuving va yaxshilab quriting

※ Batafsil ma'lumot uchun Koreya Kasalliklarni Nazorat qilish va Oldini olish Agentligi (KDCA)ning "Sovuq to'lqinga tayyorgarlik va sovuq bilan bog'liq kasalliklarning oldini olishni tushunish" yo'riqnomasiga murojaat qiling.

## ❄️ Qishda bo'g'ilish va sirpanish hodisalarining oldini olish

Qurilish maydonlarida briketlardan foydalanganda bo'g'ilish xavfining oldini olish



- ▶ Betonni qotirish uchun briketlar o'rniga issiq havo isitgichidan foydalaning.
- ▶ Agar qotirish uchun briketlardan foydalanishga majbur bo'lsangiz, quyidagilarga amal qiling:
  - ↳ Kislород va zaharli gaz darajasini tekshiring, yetarli darajada shamollatishni ta'minlang, tegishli himoya vositalarini kiying.

Muzli yo'llarda sirpanishdan saqlanish



- ▶ Sirpanmaydigan xavfsizlik poyabzalini kiying.
- ▶ Ish boshlashdan oldin qor va muzni tozalang, sirpanchiq joylarga qum yoki tuz seping.