



# Ishchilar uchun qishki mavsum bo'yicha qo'llanma



**Qishda uzoq muddat sovuqda qolish gipotermiya (tananing haddan ortiq sovib ketishi), sovuq oldirish kabi jiddiy kasalliklarni keltirib chiqarishi mumkin.**

## ✓ Sovuq havo bilan bog'liq kasalliklarning asosiy belgilari



Teri qoramtir qizarib pufakchalar hosil bo'lishi

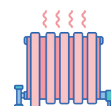


Titroq



Charchoq va ong darajasining pasayishi

## ✓ Sovuq havo bilan bog'liq kasallikka qarshi profilaktik qoidalarga amal qiling!



Issiq kiyim  
(sovuqdan himoya qiladigan vosita) kiying.



Tez-tez iliq suv ichib turing.



Sovuqdan himoyalaniş uchun  
issiq joyga o'ting.

## ✓ Sovuq havo bilan bog'liq kasallik belgilari paydo bo'lganda birinchi yordam



Tanani issiq tuting.  
(Ho'l kiyimlarni yechib, issiq joyga o'ting)



Sovuq olgan tana qismini iliq  
suvga soling.



Iloji boricha tezroq shifokorga  
murojaat qiling.

## ✓ Shoshilinch holatda 119ga murojaat (evakuatsiya) qiling.



\* Batafsil ma'lumot uchun QR kod orqali Qishda sovuq havo oqimi tufayli kelib chiqadigan kasalliklarning oldini olish bo'yicha qo'llanma(2022)ga qarang.

# Ishchilar uchun qishki mavsum bo'yicha qo'llanma

Qishda uzoq muddat sovuqda qolish **gipotermiya** (tananing haddan ortiq sovib ketishi), **sovuq oldirish** kabi jiddiy kasalliklarni keltirib chiqarishi mumkin.

## Kundalik odatlar

Bino ichida yengil jismoniy mashqlar, yetarli suyuqlik ichish, to'g'ri ozuqa moddalarga boy taom yeyish



## Sovuq havo bilan bog'liq kasallikka qarshi profilaktik qoidalar

Issiq kiyim kiyish, tez-tez iliq suv ichish, issiq joy hozirlab qo'yish



## Ish boshlashdan oldin

Ob-havo ma'lumotlarini tekshirish (sovuq vaqtda ochiq havoda ishlashdan saqlanish)



## Ish paytida

Bir necha qavat issiq kiyim kiyish (qo'lqop, shlyapa, niqob taqish)



## Gipotermiya

Titroq, charchoq, ong darajasi pasayishi, xotira susayishi, nutq buzilishi va boshqalar

## Sovuq oldirish

Kesib olganday og'riq, qichishish, teri qoramtir qizarishi, pufakchalar hosil bo'lishi, teri sezuvchanligi yo'qolishi



## Sovuq havo bilan bog'liq kasallik yuz berganda choralar



Tanani issiq tuting.  
(Ho'l kiyimlarni yechib, issiq joyga o'ting.)



Sovuq olgan tana qismini iliq suvga soling.



Iloji boricha tezroq shifokorga murojaat qiling.



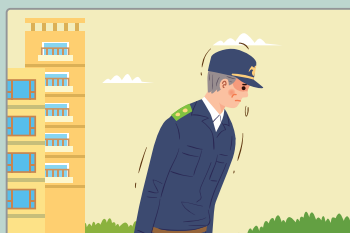
## Shoshilinch holatda 119ga murojaat (evakuatsiya) qiling.



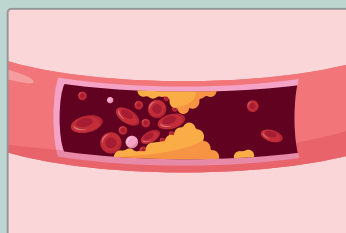
## Xavf guruhini bilib qo'ying!



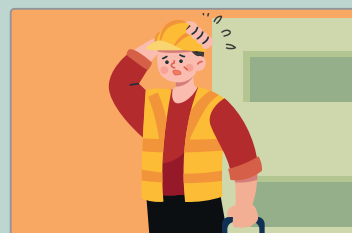
Uzoq vaqt davomida ochiq havoda ishlaydigan shaxslar



Keksalar



Qon aylanishi buzilgan holat



Yangi tayinlangan ishchilar



\* Batafsil ma'lumot uchun QR kod orqali Qishda sovuq havo oqimi tufayli kelib chiqadigan kasalliklarning oldini olish bo'yicha qo'llanma(2022)ga qarang.