

Qishda sovuq havo oqimi tufayli kelib chiqadigan kasalliklarning oldini olish bo'yicha qo'llanma



Sovuq havo oqimi qishda haroratning keskin pasayish holatini anglatib, sovuq oldirish, gipotermiya (tananing haddan ortiq sovib ketish) kabi sovuq havo bilan bog'liq kasalliklarni keltirib chiqarishi mumkin.

Sovuq havo oqimi to'g'risida ogohlantirish e'lon qilish me'yori

※ Koreya meteorologiya xizmatining "Ob-havo ma'lumotini e'lon qilish qoidalar"ning 16-ilovasi, Ogohlantirish e'lon qilish me'yori

Sovuq havo oqimi kutilishi haqida ogohlantirish	<ul style="list-style-type: none"> 2 kundan ortiq vaqt mobayinida ertalabki eng sovuq harorat -12°C dan past bo'lishi kutilayotgan holatda Ertalabki eng sovuq harorat avvalgi kunga nisbatan 10°C dan ortiq pasayib ketib 3°C dan past bo'lib, bu o'rtacha harorat ko'rsatkichiga nisbatan 3°C past bo'lishi kutilayotgan holatda Haroratning keskin pasayishi tufayli jiddiy zarar kutilayotgan holatda
Sovuq havo oqimi haqida trevoga	<ul style="list-style-type: none"> 2 kundan ortiq vaqt mobayinida ertalabki eng sovuq harorat -15°C dan past bo'lishi kutilayotgan holatda Ertalabki eng sovuq harorat avvalgi kunga nisbatan 15°C dan ortiq pasayib ketib 3°C dan past bo'lib, bu o'rtacha harorat ko'rsatkichiga nisbatan 3°C past bo'lishi kutilayotgan holatda Haroratning keskin pasayishi tufayli keng hududlarda jiddiy zarar kutilayotgan holatda

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

- Qattiq sovuq havo oqimi bor payti uzoq muddat sovuqda qolish **gipotermiya** (tananing haddan ortiq sovib ketishi), sovuq oldirish va sovuq urishi kabi sovuq havo bilan bog'liq kasalliklarni keltirib chiqarishi mumkin bo'lib, **tezkor yordam** zarur.

※ Sovuq havo bilan bog'liq kasallikka chalinishga moyil guruh va intensiv og'ir mehnatdagi ishchilar salomatligini ishdan oldin va keyin tekshirish zarur.

Asosiy belgilar paydo bo'lishi

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

Birinchi yordam ko'rsatib kuzatish

- Iссиq joyga o'ting.
- Ho'l kiyimlarni yechib, choynab kabilar bilan o'ran(in)g.
- Muzlagan tana qismi(yuz, quloq, qo'l va oyoq kabi)ga iliq ho'l sochiq qo'yib, tez-tez almashtirib turing.
- Xushi o'zida bo'lsa, iliq ichimlik (spirtli ichimlikdan tashqari) va shokolad kabi shirin narsa iste'mol qiling.

▼ Xushsiz yoki belgilari yaxshi tomonga o'zgarmasa

119 qutqaruv xizmatini chaqiring. 🚒

Yakunlash

- Ahvolini tez-tez tekshirib turing.
- Iloji boricha uyga qayt(ar)ing (alomatlar yaxshilanganligini tekshirib).



※ Batafsil ma'lumot uchun Koreya Kasalliklarni nazorat qilish boshqarmasining "Sovuq havo bilan bog'liq kasallik turlari va birinchi yordam"ga qarang.

Sovuq havo bilan bog'liq kasalliklarning oldini olish uchun issiq kiyim · suv · joy! asosiy qoidadir!

Issiq kiyim (sovuqdan himoya qiladigan vosita)	<ul style="list-style-type: none"> Bir necha qavat kiyim kiying. (3dan ortiq qavatli kiyim issiqlikni saqlash xususiyatini oshiradi.) <ul style="list-style-type: none"> Ustki qatlam Shamol va suv o'tkazmaydigan hamda yaxshi havo o'tkazadigan materialdan tayyorlangan kiyim O'rta qatlam Ho'l bo'lsa ham issiqlikni saqlaydigan materialdan tayyorlangan kiyim Ichki qatlam Terni osongina shimib oladigan materialdan tayyorlangan kiyim Tanadagi issiqlik yo'qolishini kamaytirish uchun shapka yoki ro'mol kiying. Zaruriyati bo'lsa, yuz va og'zingizni yopadigan niqob taqing. Issiq saqlaydigan qo'lqop va issiq saqlaydigan/suv o'tkazmaydigan poyabzal kiying. <ul style="list-style-type: none"> Suv bilan bog'liq ishlarni bajarayotganda, qo'shimcha gidrozolyatsiyaga ega qo'lqop kiying. -7°C dan past haroratda ochiq qo'l bilan metall yuzasini ushlamasdan, albatta qo'lqop kiying. Ter va suvdan ho'l bo'lishini hisobga olgan holda, imkon qadar qo'shimcha kiyim tayyorlab qo'ying. 	
Iliq suv	<ul style="list-style-type: none"> Tez-tez va yetarli darajada iliq suv ichib turing. 	
Issiq joy	<ul style="list-style-type: none"> Ishchilarni sovuqdan himoyalovchi issiq joy hozirlab qo'ying. <ul style="list-style-type: none"> Ish joyiga iloji boricha yaqinroq joy bo'lib, isitgich va shu kabi isitish moslamalari yong'in, zararli gaz bilan zaharlanish va hokazolarni oldini oladigan tarzda o'rnatilishi zarur. 	

Ishchilar salomatligini muhofaza qilish uchun qo'shimcha profilaktik choralar



Ob-havo ma'lumoti
(sovuq havo oqimi to'g'risida ogohlantirish va uning ta'siri haqida ma'lumot)ni tez-tez tekshiring.



Sovuq havo oqimiga zaif guruh*ni oldindan aniqlab, tez-tez kuzatib turing.



Qon aylanishi va tana haroratini saqlash uchun mashq qiling.



Ish paytida hamkasblar bilan o'zaro sog'lig'ingizni kuzatib boring.

* Zaif (moyil) guruh: yuqori qon bosimi (gipertenziya), diabet, serebrovaskulyar kasalliklar, gipotireozga ega shaxslar, jismoniy gavdasi zaif bo'lganlar, keksalar va yangi tayinlangan ishchilar va boshqalar

Sovuq havo oqimining har bir darajasiga qarshi choralar

※ Hududlar bo'yicha sovuq havo oqimi darajasini (Koreya meteorologiya boshqarmasining Ob-havo Nuri veb-sayti (www.weather.go.kr))→

(Ob-havo)→(Ob-havo haqida maxsus xabar)→(Ta'sir prognozi)→("Sanoat") yoki ob-havo bo'yicha ilova orqali tekshirish mumkin.

 Umumiy qoidalar (e'tibor berish, ogohlantirish, trevoga, xavf)	<ul style="list-style-type: none">Sovuq havo bilan bog'liq kasallik turlari va oldini olish usullari, alomatlari, birinchi yordam kabilarni o'z ichiga olgan treninglar o'tkazing.Sovuq havo bilan bog'liq kasallikka chalinishga moyil guruh (yuqori qon bosimi, diabet, keksalar va boshqalar)ni oldindan aniqlang.Havo sovuq vaqtda ochiq havodagi ishlarni qisqartira oladigan ish jadvalini tuzing.Sovuq havo oqimi to'g'risida ogohlantirishni tarqatish va sog'lig'ida muammosi bo'lganlar haqida xabar berish kabilar uchun favqulodda aloqa tarmog'ini tayyorlab qo'yning.Issiq kiyim (sovuqdan himoya qiladigan vosita), iliq suv va issiq joy tayyorlang.Hamkasblar salomatligini o'zaro kuzatib borib, sovuq havo bilan bog'liq kasallik belgilari paydo bo'lsa, ishni to'xtatib quyidagi birinchi yordam ko'rsatish qoidalariga rioya qiling.
 Ogohlantirish (sovuq havo oqimi kutilishi haqida ogohlantirish)	<ul style="list-style-type: none">Issiq kiyim (sovuqdan himoya qiladigan vosita) kiying. Issiq suv va issiq joy bilan ta'minlang.Havo sovuq vaqtda ochiq havodagi ishlarni qisqartiring. <p>▶ Havo sovuq vaqtda ochiq havodagi ish vaqtini va dam olish vaqtini o'zgartiring.</p>
 Trevoga (sovuq havo oqimi haqida trevoga)	<ul style="list-style-type: none">Issiq kiyim (sovuqdan himoya qiladigan vosita) kiying. Issiq suv va issiq joy bilan ta'minlang.Havo sovuq vaqtda ochiq havodagi ishlarni qisqartiring. <p>▶ Sovuq havo bilan bog'liq kasallikka chalinishga moyil guruh va og'ir ishlarni bajaradigan ishchilarga ustuvor e'tibor bering.</p>
 Xavf	<ul style="list-style-type: none">Issiq kiyim (sovuqdan himoya qiladigan vosita) kiying. Issiq suv va issiq joy bilan ta'minlang.Havo sovuq vaqtda ochiq havodagi ishlarni qisqartirib, zarur bo'lganda, xavfsizlik va salomatlik ehtiyot choralarini ko'rgandan keyin davom ettiring. <p>▶ Sovuq havo bilan bog'liq kasallikka chalinishga moyil guruh orasidan og'ir ishlarni bajaradigan ishchilarga havo sovuq vaqtda ochiq havoda favqulodda xavfsizlik choralaridan tashqari ishlashni taqiqlang.</p>

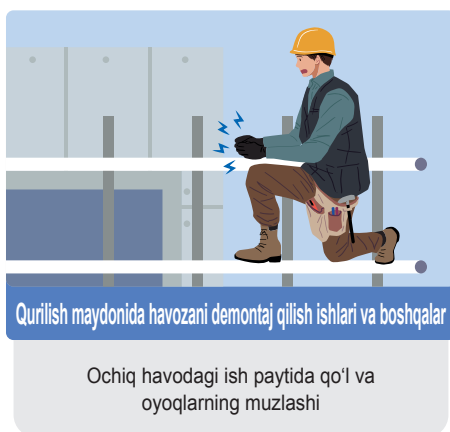
* "Og'ir ish" - ko'p kuchni talab qiladigan **ish bo'lib**, belkurak, bolg'a, arra, so'qa(kirka) yoki bolta ishlatadigan yoki qurilish maydonida qolip, armatura yoki qorishmani quyish ishlari kabi butun tanani harakatga keltiradigan yoki og'ir narsalarni qo'lda qayta-qayta ko'tarib-tushiradigan ishlar

Sovuq havo oqimi sabab bo'lgan zararga asosiy misollar



Chiqindi yig'ish

Sovuqni qaytaradigan va suv o'tkazmaydigan qo'lqop va poyabzal kiyib ishlash paytida qo'l va oyoqlarni sovuq olgan holat



Qurilish maydonida havozani demontaj qilish ishlari va boshqalar

Ochiq havodagi ish paytida qo'l va oyoqlarning muzlashi



Qor tozalash ishlari

Uzoq vaqt davomida nam paypoq va qo'lqop kiyish tufayli qo'l va oyoqlarning muzlashi