



Кышкы сезондо жумушчулар үчүн ыкчам насаат



Кыш мезгилинде узак убакыт бою муздак аба ырайынын таасири **гипотермия** жана **үшүккө алдыруу** сыяктуу олуттуу көйгөйлөргө алып келиши мүмкүн.

✓ Суук тийген оорулардын негизги белгилери



Тери кызарып, ыйлаакчалар пайда болот

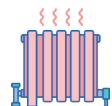


Үшүү сезими



Чарчоо жана аң-сезиминин бузулушу

✓ Суук тийген оорулардын алдын алуу эрежелерин сактаңыз!



Жылуу кийим кийиңиз (жабдуу).



Жылуу суу ичип туруңуз.



Суук тийбеш үчүн жылуу жерге барыңыз.

✓ Суук тийген оорунун симптомдору пайда болсо шашылыш түрдө чараларды көрүңүз.



Денеңизди жылуу кармаңыз.
(Суу кийимдерин чечип, жылуу жерге барыңыз.)



Үшүгөн жерди жылуу сууга малыңыз.



Мүмкүн болушунча тезирээк дарыгерге барыңыз.

✓ Өзгөчө кырдаалдарда 119 (Эвакуация) телефонуна чалыңыз.



* Көбүрөөк маалымат алуу үчүн QR кодун сканерлеңиз жана суук тийүү менен байланышкан оорулардын алдын алуу боюнча нускаманы караңыз (2022).

Жумуш ордунда кыш жакшы өтсүн.

Кантип даярданыш керек!

Кыш мезгилинде узак убакыт бою муздак аба ырайынын таасири **гипотермия** жана **үшүккө алдыруу** сыяктуу олуттуу көйгөйлөргө алып келиши мүмкүн.

Жашоо адаты

Үйдө жеңил көнүгүүлөрдү жасап, суу ичип жана жакшы тамактаныңыз.



Суук тийген оорулардын алдын алуу эрежелери

Жылуу кийинип, жылуу суу ичип туруп, жылуу жер табыңыз.



Жумушка барарда

Аба ырайынын абалын текшериниз.
(Суук мезгилде сыртта иштөөдөн алыс туруңуз.)



Жумуш учурунда

Жылуу кийимдерди кабат-кабат кийиңиз.
(Мээлей, топу жана беткап кийиңиз.)



Гипотермия

Үшүү, чарчоо, аң-сезиминин бузулушу, эс тутумдун бузулушу, сүйлөөнүн бузулушу ж.б.

Үшүккө алдыруу

Кескин оору, кычышуу, тери кызарып, ыйлаакчалар пайда болуп, теринин сезими жоголот.



Суук тийген оорунун белгилеринин пайда болбошуна төмөндөгүдөй чараларды көрүңүз!



Денеңизди жылуу кармаңыз.
(Суу кийимдерин чечип, жылуу жерге барыңыз.)



Үшүккө алынган жерди жылуу сууга малыңыз.



Мүмкүн болушунча тезирээк дарыгерге барыңыз.



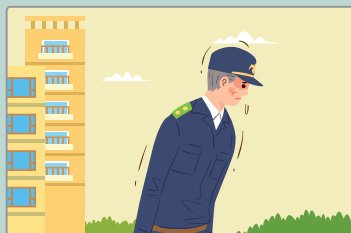
Өзгөчө кырдаалдарда 119 (Эвакуация) телефонуна чалыңыз.



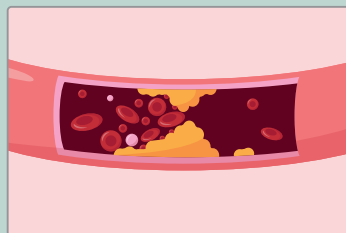
Жогорку тобокелдикке дуушар болгон адамдар!



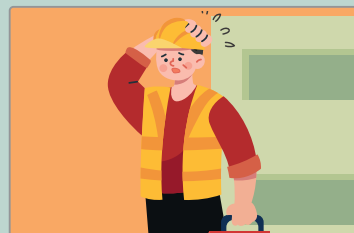
Сыртта көпкө иштеген адам



Карыган адам



Кан айлануусу бузулган адам



Жаңы келген адам



* Көбүрөөк маалымат алуу үчүн QR кодун сканерлеңиз жана суук тийүү менен байланышкан оорулардын алдын алуу боюнча нускаманы караңыз (2022).