

Суук аба ырайында Суук тийген ооруларды кантип алдын алса болот



Суук аба ырайы - кыш мезгилинде температуранын кескин төмөндөшү көрүнүп, суукка байланыштуу үшүккө алдыруу жана гипотермия сыяктуу ооруларга алып келиши мүмкүн.

Суук аба ырайы боюнча эскертүү критерийлери

※ [Тиркеген таблиця 6] КМАНын 'Аба ырайын болжолдоо эрежесинде' эскертүүлөрдү жарыялоо критерийлери

Суук аба ырайын көзөмөлдөө	<ul style="list-style-type: none"> • Эртең мененки төмөнкү температура -12°C эки же андан көп күнгө чейин төмөндөшү күтүлөт • Эртең мененки абанын температурасы мурункудан 10°C же андан ашуун төмөн, 3°C же андан төмөн, ал эми нормадан 3°C төмөн болушу күтүлөт • Эгерде кескин суук температурага байланыштуу олуттуу зыян күтүлсө
Суук аба ырайы жөнүндө эскертүү	<ul style="list-style-type: none"> • Эртең мененки төмөнкү температура -15°C эки же андан көп күнгө чейин төмөндөшү күтүлөт • Эртең мененки абанын температурасы мурункуга караганда 15°C же андан төмөн, 3°C же андан төмөн жана нормадан 3°C төмөн болушу күтүлөт • Кескин суук температурадан улам кеңири аймакта олуттуу зыян күтүлсө

Суук тийген ооруларды дарылаш үчүн шашылыш чаралар.

- Суук аба ырайына узак убакыт бою тийүү **гипотермия, үшүккө алдыруу** деген суукка байланыштуу ооруларга алып келиши мүмкүн, аларга каршы **тез чара** көрүү зарыл.

※ Суук тийген ооруга дуушар боло алар адамдардын арасына кирген же эмгектин катуу интенсивдүүлүгү менен оор жумуштарды аткарган жумушчу жумушка чейин жана жумуштан кийин физикалык абалын текшерушү керек.

Негизги симптомдордун көрүнүшү

Гипотермия

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

Үшүккө алдыруу

Кескин оору, кычышуу, тери кызарып, ыйлаакчалар пайда болуп, теринин сезимин жоготуусу.

Чаралар жана көзөмөлдөө

- Жылуу жерге барыңыз.
- Нымдуу кийимдерин чечип, адамды жууркан менен жаап коюңуз ж.б.
- Тоңгон жерге (бет, кулак, кол, бут ж.б.) жылуу сүлгү коюп, сүлгүнү тез-тез алмаштырып туруңуз.
- Эгер эсиңиз соо болсо, жылуу суусундук (алкоголдук ичимдиктен башка) жана шоколад сыяктуу таттуу тамактарды жеңиз.

▼ Эгер эсин жоготсо же симптомдор жакшырбаса

Жардам үчүн 119 телефонуна чалыңыз. 

Аягы




- Ден соолук абалын тез-тез текшерип туруңуз.
- Мүмкүн болсо үйгө барыңыз.

(Симптомдордун жакшыргандыгын текшеруңиз.)



※ Көбүрөөк маалымат алуу үчүн Кореянын Ооруларды көзөмөлдөө жана алдын алуу агенттигинин (KDCA) "Суукка байланыштуу оорулардын түрлөрү жана өзгөчө чаралар" бөлүмүнө кайрылыңыз.

Суук тийген оорудан сактануунун негизги эрежеси - жылуу кийим, жылуу суу жана жылуу жер!

Жылуу кийим (жабдуу)	<ul style="list-style-type: none"> • Кийимди бир нече катмардан кийиңиз. (3 жана андан көп кабат кийимдер термокепинг эффекттин жогорулатат.) Сырткы катмар Шамал же сууну киргизбеген дем ала турган кийим Орто катмар Нымдуу абалда кийичү термокепинг кийим Ички катмар Терди оңой кетире турган кийим • Дененин жылуулук жоготуусун азайтуу үчүн топу же бандоо кийиңиз. • Зарыл болсо бетти жана оозду жабуу үчүн беткап колдонуңуз. • Термикалык мээлейлер жана термикалык, суу өткөрбөгөн бут кийимдерди кийиңиз. - Сизди оңой нымдуу кыла турган иштерди аткарып жатканда суу өткөрбөй турган кол каптарды кийиңиз. - -7°C төмөн температурада иштегенде жылаңач колуңуз менен металлдын бетин кармабаңыз. Сөзсүз колкап кийиңиз. • Мүмкүн болсо, сууланып же тердеп кетсеңиз, атайын башка кийим даярдаңыз. 	
Жылуу суу	<ul style="list-style-type: none"> • Жетиштүү жылуу суу ичип туруңуз. 	
Жылуу жер	<ul style="list-style-type: none"> • Жумушчуларды сууктан алыс эс алуучу жылуу жай менен камсыз кылыңыз. - Жагдайлар жол берсе, жумуш орунуна жакын болгон жер болсун. Жылыткыч сыяктуу жылытуучу аппараттан өрт коркунучу же зыяндуу газдар менен уулануу ж.б. болбошу керек. 	

Эмгекчилердин ден соолугун коргоо боюнча кошумча профилактикалык чараларды белгилегиле!



Аба ырайынын абалын текшерүү
(муздак толкун сигналы, таасирдин
болжолу ж.б.)



Суук аба ырайына дуушар болгон
сезимтал топту* алдын ала
текшерүү жана байкап туруу



Кан айлануу жана дененин
температурасын кармап туруу
үчүн көнүгүү жасаңыз.



Иш учурунда жумушчулардын
арасында өз ара байкоо жүргүзүү

* Сезимтал топ: гипертония, кант диабети, жүрөк-кан тамыр оорулары, гипотиреоз же алсыз денеси бар адамдар; карылар, жаңы келгендер ж.б.

Суук аба ырайынын ар бир этабында кантип туруштук берүү керек

※ Ар бир аймактагы муздак аба ырайынын баскычы табылган жер – Кореянын Метеорологиялык Башкармалыгынын веб-сайтында (www.weather.go.kr) →

Аба ырайы → Атайын аба ырайы отчету → Таасир прогнозу → "Өнөр жай" же Аба ырайынын болжолу (App).



Жалпы

(Тынчсыздануу,
абайлоо, эскертүү,
коркунуч)

- Суук тийген оорулардын түрлөрүн, алдын алуу ыкмаларын, белгилерин, өзгөчө чараларды көрүү ж.б.у.с.
- Суук тийген ооруларга (гипертония жана кант диабети менен ооругандар, улгайган адамдар ж.б.) өзгөчө дуушар болгон адамдарды алдын ала текшериниз.
- Суук мезгилде сыртта иштөөнү азайтуу үчүн иш планын даярдаңыз.
- Суук мезгил жөнүндө атайын билдирүү таратуу үчүн шашылыш байланыштар тармагын даярдап, ден соолугунун абалы начар адамдар жөнүндө билдириңиз.
- Жылуу кийим (жабдуу), жылуу суу жана жылуу жер менен камсыз кылыңыз.
- Кесиптештер бири-биринин ден соолук абалына көз салып, ишти токтотуп, суук тийген оорунун белгилери байкалса, төмөндөгү шашылыш чараларды көрүшү керек.



Абайлаңыз

(Суук аба ырайы
күтүлүүдө)

- Жылуу кийим (жабдуу), жылуу суу жана жылуу жер менен камсыз кылуу.
- Мүмкүн болсо, суук убакта сыртта иштөөнү азайтыңыз.
- ▶ **Сыртта иштөө жана суук мезгилде эс алуу убактысын тууралаңыз, ж.б.**



Эскертүү

(Суук аба ырайы
жөнүндө эскертүү)

- Жылуу кийим (жабдуу), жылуу суу жана жылуу жер менен камсыз кылуу.
- Суук убакта сыртта иштөөнү азайтыңыз.
- ▶ **Суук тийген ооруларга дуушар болгон адамдардын жана оор жумуштарды аткарган жумушчулардын артыкчылыктуу кароосу**

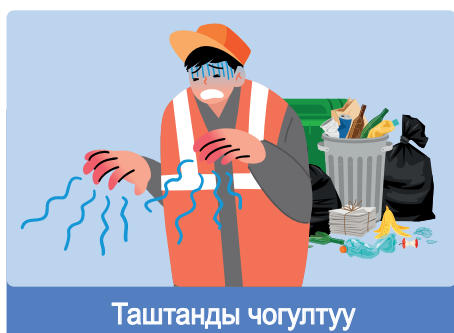


Коркунуч

- Жылуу кийим (жабдуу), жылуу суу жана жылуу жер менен камсыз кылуу.
- Суук убакта сыртта иштөөнү азайтыңыз жана зарыл болсо, коопсуздук жана ден соолук чараларын карап чыккандан кийин иштеңиз.
- ▶ **Кырсык же коопсуздук чараларын эске албаганда, сууктан келип чыккан ооруларга өзгөчө дуушар адамдарды жана оор жумуштарды аткарган жумушчуларга сыртта иштөөгө тыюу салынат.**

* «Оор жумуш» – бул көп калорияларды күйгүзүүчү жумуш: күрөк, балка, араа, чукугуч же балта менен; курулуш аянтчасында опалубкаларды орнотуу, темирди ийүү же бетондоо үчүн бүт денени колдонуу; же оор нерселерди өйдө-ылдый алып же кол менен кайра-кайра иштетүү.

Суук аба ырайынан улам оор кырсыктардын учурлары



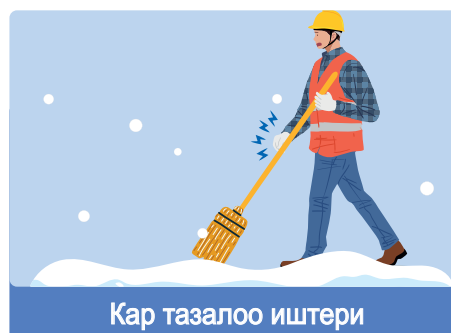
Таштанды чогултуу

Муздак жана суу өткөрбөй турган функциясы жок
колкап жана бут кийим кийип иштөөдө колдун
жана буттун үшүк алуусунун пайда болушу



Курулуш аянтчасында жабдууларды ажыратуу ж.б.

Сыртта иштегенде колдун жана
буттун үшүк алуусу



Кар тазалоо иштери

Узак убакыт нымдуу байпак жана
колкап кийүү менен колдун жана буттун
үшүк алуусу