

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

Har bir korxonada **sovuq havo oqimi kelishidan oldin** sovuq havo bilan bog'liq kasalliklarning oldini olish uchun oldindan tekshiruv o'tkazib, **korxona ichki oldini olish choralari**ni belgilab, chora ko'rish so'raladi.

## Sovuq havo oqimi to'g'risida ogohlantirish e'lon qilish me'yorlari qanday?

Sovuq havo oqimi kutilishi haqida ogohlantirish

- 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

- 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

※ Koreya meteorologiya xizmatining "Ob-havo ma'lumotini e'lon qilish qoidalarini"ning [6-ilovasi], Ogohlantirish e'lon qilish me'yorlari

## Sovuq havo bilan bog'liq kasalliklarning oldini olish uchun **issiq kiyim, suv va joy** asosiy qoidalar hisoblanadi!

### Issiq kiyim (Sovuqdan himoya qiladigan vositalar)

- 3dan ortiq qavatli kiyim issiqlikni saqlash xususiyatini oshirishi sababli, bir necha qavat kiyim kiying.
  - (Ustki qatlam) Shamol va suv o'tkazmaydigan hamda yaxshi havo o'tkazadigan materialdan tayyorlangan kiyim kiying.
  - (O'rta qatlam) Ichki qatlami terni singdiradigan va ho'l bo'lsa ham issiqlikni saqlaydigan materialdan tayyorlangan kiyim kiying.
  - (Ichki qatlam) Terni yaxshi singdiradigan materialdan tayyorlangan kiyim kiying.
- Tanadagi issiqlik yo'qolishini kamaytirish uchun shapka yoki ro'mol kiying.
- Zarur bo'lsa, yuz va og'zingizni yopadigan niqob taqing.
- Issiq saqlaydigan qo'lqop va issiq saqlaydigan/suv o'tkazmaydigan poyabzal kiying.
  - Suv bilan bog'liq ishlarni bajarayotganda, qo'shimcha gidrozolyatsiyaga ega qo'lqop kiying.



### Iliq suv

- Iliq suv va tarkibida shakar mavjud ichimliklarni yetarli darajada iching.

### Issiq joy (Hordiq)

- Ishchilarni sovuqdan himoyalovchi issiq joyni ish joyiga iloji boricha yaqinroq joyda hozirlab qo'ying.
  - Istigich va shu kabi istitish moslamalari yong'in, zararli gaz bilan zaharlanish va hokazolarning oldini oladigan tarzda o'rnatilishi zarur.
- Sovuq havo oqimi to'g'risida ogohlantirish e'lon qilinganda, yetarlicha darajada dam olishga harakat qiling.



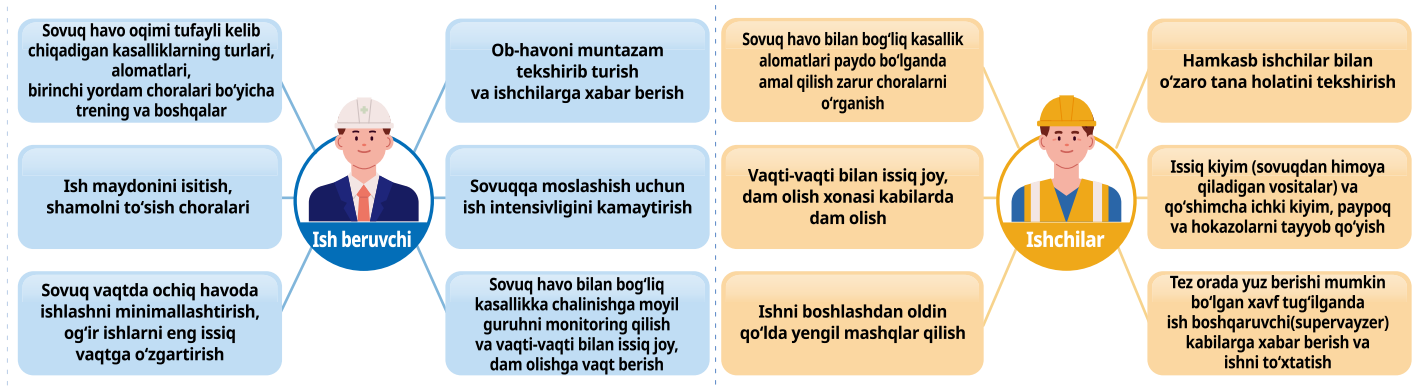
## Sovuq havo bilan bog'liq kasallik paydo bo'lganda, nima qilish kerak?

- Uzoq muddat **sovuq havo oqimi** ta'siri ostida qolish **gipotermiya** (tananing haddan ortiq sovib ketishi), **sovuq oldirish** va **sovuq urishi** kabi **sovuq havo bilan bog'liq kasalliklar** va **serebrovaskulyar kasalliklarni** keltirib chiqarishi yoki **ahvolni yomonlashtirishi** mumkin.
- Kasallik paydo bo'lganda **zudlik bilan shifokor ko'rigi** zarur bo'lib, **sovuq havo bilan bog'liq kasallikka** chalinishga **moyil guruh** ustidan **puxta nazorat** zarur.

Sovuq havo bilan bog'liq kasallik	Ta'rif va alomatlari	Birinchi yordam choralari
 <b>O'lim xavfi</b>  <b>Gipotermiya</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Past harorat ta'siri ostida uzoq muddat qolish tufayli <b>tana ichki harorati 35°C dan pastga tushgan holat</b></li><li>- Qattiq qaltirash</li><li>- (O'rtacha daraja) Nutq sekinlashib, puls tartibsiz bo'ladi va qon bosimi pasayadi.</li><li>- (Jiddiy holat) Titroq to'xtaydi, hushini yo'qotadi, nafas ololmaydi yoki umuman nafas olmaydi.</li><li>- Puls tartibsiz bo'ladi yoki yo'qoladi va ko'z qorachig'i kengayadi.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>119 xizmatiga qo'ng'iroq qiling</b> yoki eng yaqin <b>tez tibbiy yordam muassasasiga olib boring</b>.</li><li>• Issiq joyga o'tkazing.</li><li>• Ho'l kiyimlarni yechib, choynab kabilar bilan o'rang.</li><li>• Agar hushida bo'lsa, tarkibida shakar mavjud iliq ichimlik bering.</li><li>• <b>Tibbiy yordam 30 daqiqadan ko'proq kechikkan holat</b><ul style="list-style-type: none"><li>- Iliq ichimlikni ehtiyotkorlik bilan iching (hushsiz holatda ichish mumkin emas).</li><li>- Qo'ltiq osti, bo'yin va son orasiga issiq paket(hotpack) yoki issiq suv solingan shisha qo'ying.</li></ul></li></ul>
 <b>Sovuq oldirish</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>-2°C dan past harorat ta'siri ostida uzoq vaqt qolish natijasida teri va uning ostidagi to'qimalar muzlagan holat</b></li><li>- Teri muzlasa achiydi, uyushadi va qichiydi.</li><li>- Og'ir holatlarda og'rib qavariq paydo bo'lishi yoki teri qattiqlashishi mumkin.</li><li>- Og'ir bemorlarda paresteziya va qattiqlik paydo bo'ladi, asab to'qimalari kabi chuqur to'qimalar shikastlanadi.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Gipotermiya uchun ko'rsatilgan choralarga rioya qiling.</b></li><li>• Sovuq oldirgan qismni ishqalamang yoki uqalamang.</li><li>• Sovuq oldirgan oyoqlarda yurmang.</li><li>• Agar qavariq(pufakcha) bo'lsa, yorilib ketmasligi uchun sterilizatsiya doka bog'lang.</li><li>• <b>(Tibbiyot xodimlarining ko'rsatmasisiz) Sovuq oldirgan qismga issiq narsa qo'llamang.</b></li></ul>
 <b>Sovuq urishi</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Qo'l, oyoq, quloq va burunning teri kapillyarlari sovuq tufayli shikastlanadigan holat</b></li><li>- Shikastlangan qismdagi teri qizarib qichishi mumkin.</li><li>- Qavariq(pufakcha)lar yoki yaralar paydo bo'lishi mumkin.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sovuq urgan qismni tirnamang.</li><li>• Teringizni asta-sekin qizdiring.</li><li>• Qichishish va yallig'lanishga qarshi krem surting (shifokor bilan maslahatlashgandan keyin).</li><li>• Iloji boricha tezroq shifoxonada davolaning.</li></ul>
 <b>"Xandaq"(transheya) oyoq</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Ho'l oyoqlarning nam va sovuq muhit ta'sirida uzoq muddat bo'lishi natijasida kelib chiqadigan shikastlanish</b></li><li>- Teri qizarishi, achishishi va uyushishi kabi alomatlar paydo bo'lishi mumkin.</li><li>- Yurganda og'riq bo'ladi.</li><li>- Og'ir holatlarda hech narsani sezmaydi, tomir tortishadi, shish va qavariq (pufakchalar) paydo bo'lishi mumkin.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Oyoq kiyim va nam paypoqlarni yeching.</li><li>• Oyoqlarni issiq qiling va quruting.</li><li>• Iloji boricha tezroq shifoxonada davolaning.</li></ul>

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

## Qishda sovuq havo oqimi tufayli kelib chiqadigan kasalliklarning oldini olish uchun ish beruvchi va ishchilar nima qilishlari kerak?



**Moyil guruh nima?** Yuqori qon bosimi (gipertenziya), diabet, serebrovaskulyar kasalliklar, gipotireozga ega shaxslar, jismoniy gavdasi zaif bo'lganlar, keksalar va yangi tayinlangan ishchilar shunga kiradi.

**Og'ir ish guruhi nima?** 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 oqimining har bir darajasiga qarshi choralarga amal qiling.



- Issiq kiyim va sovuqdan himoya qiladigan vositalarni taqing, iliq suv va issiq joy bilan ta'minlang.
- Havo sovuq vaqtda ochiq havodagi ishlarni qisqartiring.
- Havo sovuq vaqtda ochiq havodagi ish vaqtini va dam olish vaqtini o'zgartiring.



- Issiq kiyim va sovuqdan himoya qiladigan vositalarni taqing, iliq suv va issiq joy bilan ta'minlang.
- Havo sovuq vaqtda ochiq havodagi ishlarni qisqartiring.
- Sovuq havo bilan bog'liq kasallikka chalinishga moyil guruh va og'ir ishlarni bajaradigan ishchilarga ustuvor e'tibor bering.



- Issiq kiyim va sovuqdan himoya qiladigan vositalarni taqing, iliq suv va issiq joy bilan ta'minlang.
- Havo sovuq vaqtda ochiq havodagi ishni chegaralab, iloji bilan ravishda ochiq havoda ishlaganda dam olish vaqtini yetarlicha ajrating.
- Sovuq havo bilan bog'liq kasallikka chalinishga moyil guruh va og'ir ishlarni bajaradigan ishchilarni havo sovuq vaqtda ochiq havoda favqulodda xavfsizlik choralaridan tashqari ishlashni taqiqlang.

Hududlar bo'yicha sovuq havo oqimi darajasini Koreya meteorologiya boshqarmasining "Ob-havo Nuri veb-sayti ([www.weather.go.kr](http://www.weather.go.kr)) > Ob-havo > Ob-havo haqida maxsus xabar > Ta'sir prognozi > "Sanoat" menyusi yoki ob-havo bo'yicha ilova orqali tekshirish mumkin.

## Sayyor tibbiy xizmati orqali sovuq havo bilan bog'liq kasallikning oldini oling.

- Bu kasbiy salomatlik bo'yicha shifokor va hamshira kabi sanoat sohasida sog'liqni saqlash bo'yicha mutaxassislar bevosita joylarga tashrif buyurib, ishchilar qon bosimi, qandli diabet kabi sayyor tekshiruv o'tkazib, tibbiy maslahat, treningni bepul taqdim etadigan xizmat hisoblanadi.
- Koreya kasbiy xavfsizlik va sog'lik agentligi (1644-4544) yoki Ishchilar salomatligi markazi(1577-6497)ga ariza bering.
- Maxsus turdagi ishlarni bajaruvchi ishchilar serebrovaskulyar kasalliklarning oldini olish uchun tibbiy ko'rikdan o'tish xarajatlari uchun yordam olishlari va Ishchilar salomatligi markazida tibbiy maslahat kabi "keyingi nazorat"da turishlari mumkin.
- Koreya kasbiy xavfsizlik va sog'lik agentligi (1644-4544)ga ariza bering.



## Qishda tez-tez sodir bo'ladigan baxtsiz hodisa turlarini tekshiring va oldini oling.

Serebrovaskulyar kasallikning oldini olish	Qurilish maydonida qo'ng'ir ko'mirdan foydalanishda bo'g'ilish xavfining oldini olish	Muzlagan yo'llarda sirpanishning oldini olish
<ul style="list-style-type: none"> <li>"Sovuq havo" serebrovaskulyar kasallik paydo bo'lish ehtimolini oshirishi mumkin, shu sababli ish boshlashdan oldin mashq qilib, ichish va chekishdan saqlanang.</li> <li>Yondosh kasallikka chalinganlarni oldindan aniqlab va ishiga ehtiyot bo'ling.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Betonni mustahkamlashda qo'ng'ir ko'mirdan ko'ra issiq havo puflagichdan foydalanang.</li> <li>Betonni mustahkamlash uchun qo'ng'ir ko'mirdan foydalanganda ▲kislorod va zararli gaz konsentratsiyasini o'lchang, ▲yetarli ventilyatsiyani ta'minlang va ▲himoya vositalarini taqishni unutmang.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Toyib ketmaydigan xavfsizlik poyabzalini kiying.</li> <li>Ishni boshlashdan oldin muzlagan yoki qor to'plangan joylarni tozalab, qum kabilarni seping.</li> </ul>