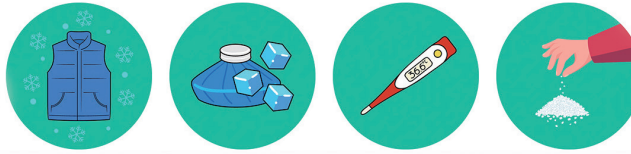


Issiqlik bilan bog'liq kasalliklar va ularga yondashuv

Kasalliklar	Simptomlari	Yondashuv
 Issiq urishi	<ul style="list-style-type: none"> Yuqori isitma (>40°C) Quruq va issiq teri Hushni yo'qotishiga olib kelishi mumkin ※ Noadekvat tezkor davolash o'limga sabab bo'lishi mumkin 	<ul style="list-style-type: none"> 119 ga qo'ng'iroq qiling (favqulodda xizmatlar) Salqin joyga o'ting tana haroratini pasaytiring ※ Hushsiz holatda suyuqlik iste'mol qilmang
 Issiqlikdan holsizlanish	<ul style="list-style-type: none"> Juda ko'p terlash (≤40°C) Zaiflik va haddan tashqari charchoq Rangparlik, mushak kramplari 	<ul style="list-style-type: none"> Salqin joyga o'ting Qayta namlatning Sovuq suv bilan dush oling
 Issiqlik kramplari	<ul style="list-style-type: none"> Mushak kramplari 	<ul style="list-style-type: none"> Salqin joyga o'ting Qayta namlatning Mushakni uqalang
 Issiqlik senkopi (hushdan ketish)	<ul style="list-style-type: none"> Bosh aylanishi Vaqtinchalik hushni yo'qotish 	<ul style="list-style-type: none"> Salqin joyga o'ting (oyoqlarni boshdan balandroq ko'taring) Agar muloqot qila olsangiz, suyuqlik iste'mol qiling
 Issiqlik shishi	<ul style="list-style-type: none"> Qo'llar, oyoqlar yoki to'piqlarning shishishi 	<ul style="list-style-type: none"> Salqin joyga o'ting (shishgan joyni yurakdan balandroq ko'taring)
 Issiqlik toshmasi (Tikanli issiqlik)	<ul style="list-style-type: none"> Ko'plab qizil husnbuzarlar va pufakchalar 	<ul style="list-style-type: none"> Ta'sir qilingan joyni salqin va quruq holda saqlang Agar kerak bo'lsa, toshma malhamidan foydalaning
 Quyoshda kuyish	<ul style="list-style-type: none"> Qizil va kuygan teri Teri pufakchalari 	<ul style="list-style-type: none"> Quyoshdan kuyish uchun salqin, nam mato qo'llang yoki sovuq vanna qabul qiling Namlantiruvchi kremdan foydalaning Pufakchalarni teshmang

119 Issiqlik to'lqiniga qarshi chora ko'rish jamoasi

119 Issiqlik to'lqiniga qarshi chora ko'rish jamoasi Siz bilishingiz kerak bo'lgan jihatlar!



Sovutish nimchalar

Muz paketlari

Termometrlar

Tuz

- 119 Issiqlik to'lqiniga qarshi chora ko'rish guruhida **to'qqiz turdagi issiqlik to'lqiniga qarshi chora ko'ris jihozlari mavjud**, ular orasida sovutish nimchalari, muz paketlari, termometrlar, og'iz regidratsiyasi eritmalari, tuz, suv purkagichlari va boshqalar mavjud.
- Chora ko'rish jamoasi va tez yordam brigadasi favqulodda vaziyatlarda harakat qilish imkoniyatlarini oshirish uchun **nazariy va amaliy mashg'ulotlar qabul qildi**.
- Ko'tarilgan tana haroratini pasaytirish uchun **119 ta javob beruvchi transport vositalarning havoni shamollatish tizimining ishlashi** sinovdan o'tkazildi.
- Ob-havo ma'lumotlarini, jumladan, issiqlik to'lqini haqida ogohlantirishlarni doimiy monitoring qilish sizga **muhim narsalarni moslashuvchan tarzda yuklash va saqlash** imkonini beradi.



Shuni esda tutingki, ushbu harakat yo'riqnomalari har bir ofat turi uchun umumiy vaziyatlarga asoslangan va muayyan sharoitlarda farq qilishi mumkin.

Ushbu ko'rsatmalarga boshqalar bilan birgalikda amal qilganda xavfsizlik yaxshilanadi.

Ofat turlari bo'yicha fuqarolarning harakat yo'riqnomalari

Issiqlik oqimi (Issiq urishi)



Baxtsiz hodisa holatlari

• Qurilish obyektida ishchi issiq urishi natijasida vafot etgan

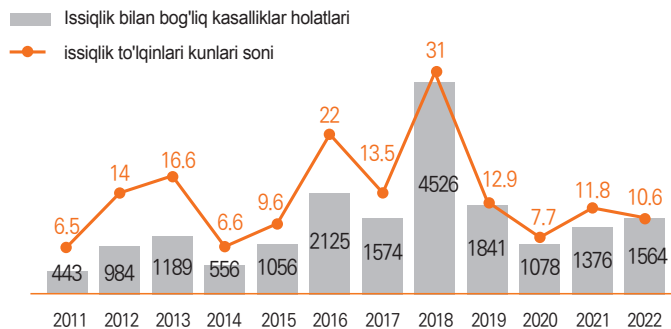
Sana	2022-yil 15-iyul, taxminan soat 16:00
Qurbonlar	50 yoshli ishchi vafot etdi
umumiy ma'lumot	Ishdan keyin tanaffus paytida yurak tutilishi sodir bo'ldi

• Keksa odam dalada ishlayotganda issiqdan charchab, isitmasi ko'tariladi.

Sana	2022-yil 3-iyul, soat 13:00 atrofida
Qurbonlar	kasalxonaga taxminan 80 yoshli keksa odam olib ketildi
umumiy ma'lumot	doimiy ravishda dalada ikki soatdan ko'proq vaqt davomida uzluksiz ishlagandan keyin issiqlik charchoqlari sodir bo'ldi

Hozirgi holati va asosiy sabablari

Milliy issiqlik to'liqini kunlari va issiqlik bilan bog'liq kasalliklar (so'nggi 10 yil, 2011-2022)



• 2022-yilda issiqlik bilan bog'liq 1564 ta kasallik holatlarining 22 foizi (353 tasi) Gyeonggi provinsiyasida sodir bo'lgan.

Issiqlik bilan bog'liq kasalliklarning asosiy sabablari

- Issiqlik to'liqlari paytida jismoniy faollik (mashqlar, ochiq havoda ishlash va h.k.) tufayli tana haroratining ko'tarilishi va yuqori haroratlari holatlarning uzoq vaqt ta'sir qilishi.
- Issiqlik to'liqlari paytida havoning aylanishining yo'qligi (masalan, plastik issiqxonalar va transport vositalari) va uzoq vaqt shamollatish tizimi yomon bo'lgan muhitlar ta'sirida qolish.

Issiqlik to'liqlarining tasnifi va mezonlari

Tasniflash	Mezonlar
Issiqlik to'liqini haqida tavsiyalar	Ketma-ket ikki yoki undan ortiq kun davomida eng yuqori ko'rinadigan kunlik harorat 33°C yoki undan yuqori bo'lishi kutilganda.
Issiqlik to'liqini haqida ogohlantirishlar	Ketma-ket ikki yoki undan ortiq kun davomida eng yuqori ko'rinadigan kunlik harorat 35°C yoki undan yuqori bo'lishi kutilganda.

Issiqlik to'liqlari paytida yuqori xavf guruhlari va xavfli joylar

Yuqori xavf guruhlari

Qariyalar va yolg'iz yashaydigan keksalar

Tashqaridagi ishchilar

Surunkali kasalliklarga chalingan shaxslar

Bolalar

Xavfli joylar

Dalalar

Tashqi ish joylari

Transport vositalarining ichi

Issiqlik to'liqini davrida fuqarolar uchun ko'rsatmalar



1. Televizor, internet, radio va boshqa manbalardan foydalangan holda **issiqlik havo bilan bog'liq holatlarni doimiy ravishda kuzatib boring.**



2. Spirtli ichimliklar yoki kofeinli ichimliklar emas, **muayyan miqdorda ko'p suv iching.**



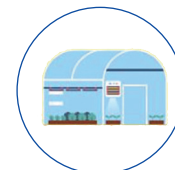
3. **Ochiq havodagi faoliyatlardan yoki eng issiq soatlardagi ishlardan saqlaning, odatda soat 14:00 dan 17:00 gacha.**



4. Sovutish moslamalarini ishlatganda, konditsionerdan kelib chiqadigan kasalliklarning **oldini olish uchun ichkarida va tashqarida harorat farqini taxminan 5°C darajasida saqlang.**
* Yozda tavsiya etilgan xona harorati: 26~28°C



5. Agar **bosh aylanishi, ko'ngil aynishi yoki bosh og'riqlari** kabi alomatlariga duch kelsangiz, **salqin joyda tanaffus oling.**



6. **Omborlar yoki plastik issiqxonalar kabi yopiq joylarni ventilyatsiya qiling va haroratni pasaytirish uchun suvdan foydalaning.**



7. **Bolalar va keksa odamlarning xavfsizligi uchun ularning farovonligini muntazam tekshirib turing.**