

Kuchli qor, sovuq to'lqinlarda sog'liq uchun ko'rsatmalar

Toifa	Semptomlar	Tavsiya etilgan harakatlar
Gipotermiya	<ul style="list-style-type: none"> Noqonuniy nutq yoki xotirani yo'qotish Progressiv ongni yo'qotish Qo'l va oyoqlarda qattiq qaltirash 	<ol style="list-style-type: none"> 119 (shoshilinch xizmatlar) raqamiga qo'ng'iroq qiling va tibbiy yordam so'rang. Ho'l kiyimni echib oling va adyol yoki uyqu oralab o'rang. Qo'lting va qorin bo'shlig'iga issiq paketlarni yopishtiring. Agar ongli bo'lsa, iliq ichimliklar iste'mol qiling. ※ Hushsiz holatda ehtiyot bo'ling.
Sovuq	<ul style="list-style-type: none"> 1-darajali: Sanchish og'rig'i, qizarish, qichishish, shishish 2-darajali: Teri to'q qizil rangga aylanadi, pufakchalar paydo bo'ladi 3-darajali: Teri va teri osti to'qimalarining nekrozi, sezuvchanlikning yo'qolishi 4-darajali: mushak va suyak nekrozi 	<ol style="list-style-type: none"> 119 (shoshilinch xizmatlar) raqamiga qo'ng'iroq qiling va tibbiy yordam so'rang. Iссиq joyga o'ting. Muzlagan joyni iliq suvga botiring ※ 38-42°C: iloji bo'lsa noqulaylik tug'dirmasdan. Yuz va quloqlar uchun tez-tez issiq, nam sochiqni qo'llang. Qo'llar va oyoqlar uchun, yopishib qolmaslik uchun barmoqlar yoki oyoq barmoqlari orasiga sterilangan quruq doka qo'ying. * Namlikni olib tashlash va yopishishning oldini olish Oyoq yoki oyoq muzlashidan azob chekayotganingizda, sizni ko'tarib yurganingizga ishonch hosil qiling. ※ Agar oyoqlarda yoki oyoqlarda muzlash paydo bo'lsa, eriganidan keyin ham yurmang.
Jarohatlar	<ul style="list-style-type: none"> Yiqilish natijasidagi jarohatlar ※ Siyib ketish va yiqilish natijasida jarohatlar, sinishlar va h.k. 	<ol style="list-style-type: none"> Agar harakatchanlik buzilgan bo'lsa, 119 (shoshilinch xizmatlar) ga xabar bering. Zararlangan joyni qulay holatda harakatsizlantirib va ※ kerak bo'lsa, shinalardan foydalaning.

Muzli yo'llarda sirpanish va qulashning oldini olish



Odatdagidan kichikroq qadamlar bilan yuring.



To'pig'i past va sirg'alib ketmaydigan taglikli poyabzal kiying.



Harakatni cheklaydigan og'ir va qalin ustki kiyimlardan saqlaning.



Agar siz sirpanishni boshlasangiz, jarohatni minimallashtirish uchun tizzangizga cho'kib, dumalang.



Bosh aylanishi yoki uyquchanlikka olib keladigan dori-darmonlarni qabul qiladigan odamlar tashqariga chiqishdan qochishlari kerak.

(Avtomobillar uchun) Qora muz avariylarining oldini olish bo'yicha ko'rsatmalar

Qora muz nima? Bu qishda yo'l yuzasida hosil bo'ladigan yupqa muz qatlami.



Belgilangan tezlik chegarasiga nisbatan tezlikni 50% ga kamaytiring va odatdagidan kamida ikki barobar uzoqroq masofani saqlang.



To'satdan tezlashish, tormozlash va keskin burilishlardan saqlaning va agar kerak bo'lsa, tormozlarni bir necha marta (tormozlarni pompalang) qiling.



Agar avtomobilingiz sirpanishni boshlasa, rulni skidka tomon burang (qarama-qarshi tomonga emas).
※ Bo'lakning keraksiz o'zgarishini kamaytiring va boshqaruvni yo'qotmasdan oldin rulni mahkam ushlang.

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

Kuchli qor, sovuq to'lqin

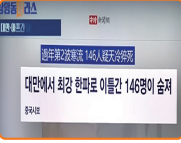


Baxtsiz hodisalar holatlari

• Mauna kurortidagi kuchli qor tufayli qulash hodisasi

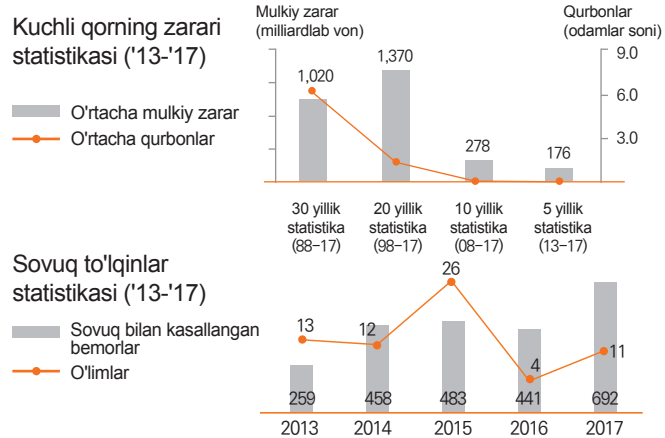
Sana	17-fevral, '14, 21:11	
Qurbonlar	10 kishi halok bo'ldi, 204 kishi jarohat oldi	
umumiy ma'lumot	Kuchli qor yog'ishi natijasida kurort qulashi tufayli talabalar qamalib qolgan	

• (Xorijiy holat) Tayvanda sovuq to'lqinlar halokati

Sana	27-28 yanvar, '23	
Qurbonlar	146 o'lim	
umumiy ma'lumot	6°C dan pastga tushgan harorat tufayli gipotermiya holatlari	

Baxtsiz hodisa holati va asosiy sabablari

Mamlakat bo'ylab kuchli qor yog'ishi va sovuq to'lqinlarning paydo bo'lish holati (so'nggi 5 yil, '13-'17)



- Besh yil davomida kuchli qor bilan bog'liq o'rtacha moddiy zarar yillik o'rtacha 17,6 milliard vonga kamaydi.
- Sovuq bilan kasallanganlar soni 13 (259 kishi) dan 17 (692 kishi) ga 2,5 barobar oshdi.

Qurbonlarning asosiy sabablari

- (Og'ir qor) Qisqa vaqt ichida to'plangan qor og'irligiga bardosh bera olmaslik.
- (Sovuq to'lqin) Sovuq havo tufayli sovuq bilan bog'liq kasalliklar (gipotermiya, muzlash va boshqalar) paydo bo'lishi.

Kuchli qor va sovuq to'lqinlar haqida ogohlantirishlar

Kuchli qor xabari	Kuchli qor haqida ogohlantirish
① 24 soat ichida 5 sm yoki undan ortiq qor yog'ishi kutilganda. 24 soat ichida 5 sm yoki undan ortiq qor yog'ishi kutilganda.	① 24 soat ichida 20 sm yoki undan ortiq qor yog'ishi kutilganda.
Sovuq to'lqin xabari	Sovuq to'lqin haqida ogohlantirish
① Harorat avvalgi kunga nisbatan 10°C dan oshib, 3°C yoki undan pastroq va o'rtacha haroratdan 3°C past bo'lishi kutilayotganda. ② -12°C yoki undan past harorat 2 yoki undan ortiq kun davom etishi kutilayotganda.	① Harorat avvalgi kunga nisbatan 15°C dan oshib, 3°C yoki undan pastroq va o'rtacha haroratdan 3°C pastga tushishi kutilayotganda. ② -15°C yoki undan past harorat 2 yoki undan ortiq kun davom etishi kutilayotganda.

Oldini olish bo'yicha ko'rsatmalar

Ob-havo sharoitlarini kuzatib boring

- Ob-havo sharoitlaridan xabardor bo'ling va atrofingizdagilar bilan ma'lumot almashing.

Xavfsiz joyga ko'chiring

- Yuqori xavfli hududlardan evakuatsiya qiling.
- Nogiron qo'shnilar, keksalar va boshqalar uchun aloqa ma'lumotlarini oling va ularni muntazam tekshirib turing.

Kerakli materiallarni tayyorlang

- Uyingiz va avtomobilingizni oldindan tekshirib ko'ring.
- Favqulodda vaziyatlar uchun vositalarni tayyorlang.

Tashqariga chiqishdan saqlaning

- Kuchli qor yog'ishi kutilayotganda ko'chaga chiqmang.
- Ko'chaga chiqayotganda qo'lqop va shlyapa kiying.

Sovuq to'lqinlar xavfsizligi haqida bilib oling va tayyorlang

- Sovuq bilan bog'liq kasalliklarning belgilari bilan tanishib chiqing va yaqin atrofdagi shifoxonalarning aloqa ma'lumotlariga oldindan ega bo'ling.

Sovuq to'lqinlarga tayyorlaning

- Qozonxonalar va quvurlarga dastlabki texnik xizmat ko'rsatish.
- Muzlashning oldini olish uchun hisoblagichlar va boshqalarni izolyatsiyalash choralarini ko'ring.

Fuqarolar harakati bo'yicha ko'rsatmalar

Kuchli qor paytida

1. Alohida tog'li hududlarda oziq-ovqat va yoqilg'i kabi favqulodda materiallarni tayyorlang.
2. Uyingiz oldidagi qorni muntazam tekshirib turing.
3. Oldindan qor zanjirlarini, kaltsiy xloridni, belkuraklarni va hokazolarni tayyorlang.
4. Qadamlaringizni kamaytiring, yurish paytida qo'lingizni cho'ntagingizdan uzoqroq tuting va imkoni boricha jamoat transportidan foydalaning.
5. Past tezlikda harakatlaning va xavfsiz masofani saqlang.
6. Mashinangiz yo'lda qolib ketgan taqdirda, 119 raqamiga qo'ng'iroq qiling.
 - avtomobil ichidan ob-havo sharoitini kuzatib boring va qutqaruvni kuting.

Sovuq to'lqin paydo bo'lganda

1. Zaif shaxslar, chaqaloqlar va boshqalar uchun isitish haroratini saqlang.
 - Qish mavsumida tavsiiya etilgan ichki harorat (18°C~20°C)
2. Tashqariga chiqayotganda izolyatsiya uchun sharf va qo'lqoplardan foydalaning.
 - Chiqib ketayotganda isitish moslamalarini o'chiring va vaqti-vaqti bilan ventilyatsiya qiling.
3. Agar muzlab qolsangiz, uni silamang; taxminan 30 daqiqa davomida iliq suvda namlang va darhol shifokorga murojaat qiling.
4. Suv hisoblagichlarini, qozon quvurlarini va boshqalarni izolyatsiya qilish.
 - Muzlatilgan quvurlarni eritish uchun sochlarini fen bilan ishlating.
5. Uzoq vaqtga ketayotganda, muzlashdan saqlanish uchun issiq suvni past darajaga qo'ying.
6. Yo'llar muzlashi mumkin, shuning uchun avtomobilingiz uchun qor zanjirlari kabi qishki jihozlarni tayyorlang va antifrizni tekshiring.