



FAVQULODDA VAZIYATLARDA JABRLANUVCHILARGA BIRINCHI YORDAM KO'RSATISH TARTIBI

Abdullayeva Mehriniso Norimon qizi

Xorazm viloyati FVB HFXO'M o'qituvchisi

Annotatsiya: Mazkur maqolada favqulodda vaziyatlarda birinchi yordam ko'rsatishning asosiy tamoyillari, aholining tayyorgarlik darajasini oshirish bo'yicha samarali yondashuvlar hamda tezkor va to'g'ri harakatlarning inson hayotini saqlab qolishdagi ahamiyati yoritiladi. Shuningdek, favqulodda sharoitlarda xavfsizlikni ta'minlash, jarohatlanishning oldini olish, yordam ko'rsatish ketma-ketligi va aholining o'zini tutish madaniyatini shakllantirish bo'yicha ilmiy-amaliy tavsiyalar beriladi. Maqola favqulodda xizmatlar bilan hamkorlikning roli, o'quv dasturlarining ahamiyati va aholi o'rtasida profilaktik tushuntirish ishlarini kuchaytirish zarurati haqida ham ma'lumot beradi.

Kalit so'zlar: Favqulodda vaziyatlar, birinchi yordam, xavfsizlik, tezkor harakat, profilaktika, aholining tayyorgarligi, tibbiy bilimlar asoslari

Favqulodda vaziyatlarda birinchi yordam ko'rsatish jamiyat xavfsizligi, aholining hayot sifati va davlatning inson salomatligini muhofaza qilish borasidagi siyosatini amalga oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi, chunki kutilmagan holatlar —tabiiy ofatlar, texnogen avariya, maishiy jarohatlar yoki to'satdan yuzaga keladigan xavfli holatlar —inson organizmi va psixologiyasiga bevosita ta'sir ko'rsatadi hamda jabrlangan shaxsning hayotini saqlab qolishda dastlabki soniyalar va daqiqalarning naqadar qimmatli ekanini namoyon qiladi. Aholining bunday holatlarga tayyorligi, vaziyatni to'g'ri baholay olishi, xavfsizlik choralarini bilishi va tezkor yordam ko'rsatish ko'nikmalariga ega bo'lishi favqulodda vaziyatlar oqibatlarini kamaytirishda eng muhim omillardan biri hisoblanadi. Shuning uchun birinchi yordam bo'yicha bilimlarni aholiga yetkazish,



o'quv dasturlari va treninglar orqali ko'nikmalarni mustahkamlash, maktab o'quvchilaridan boshlab keng jamoatchilikka qadar profilaktik ko'nikmalarni shakllantirish davlat miqyosidagi ustuvor vazifalardan biridir. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti, xalqaro qizil xoch va qizil yarim oy jamiyatlari, respublikamizning favqulodda vaziyatlar bo'yicha mas'ul tashkilotlari ham birinchi yordamning ahamiyatini keng targ'ib etib, har bir fuqaro o'z hayoti va atrofdagilarning hayotini muhofaza qilishda faol ishtirok etishi zarurligini ta'kidlaydi. Zamonaviy jamiyatda har bir inson asosiy tibbiy ko'nikmalarni egallashi, xavf tug'ilganda sarosimaga tushmasdan to'g'ri harakat qilishi, favqulodda xizmatlar bilan o'zaro hamkorlikda bo'lishi va jabrlanuvchining umumiy holatini barqarorlashtirishga qaratilgan eng oddiy amallarni bajarishni bilishi kerak. Favqulodda vaziyatlarning oldini olish, xavflarni erta aniqlash, jamoatchilikni xabardor qilish va to'g'ri yo'l-yo'riq ko'rsatish bilan bir qatorda, birinchi yordam ko'rsatishning ilmiy asoslarini o'rganish, qoidalarning to'g'ri qo'llanilishi, aholining psixologik tayyorgarligi ham katta ahamiyatga ega bo'lib, bu yo'nalish jamiyat taraqqiyoti, sog'lom turmush tarzi va xavfsiz muhit yaratish bilan chambarchas bog'liq.

Favqulodda vaziyatlar sharoitida quyidagi to'rt qoidaga amal qilish va ularni keltirilgan tartibda, ma'lum ketma-ketlikda bajarish kerak;

1. Vaziyatni baholash.
2. Jabrlanuvchini birlamchi ko'zdan kechirish, jabrlanuvchining hayotiga xavf tug'diruvchi holatlarni aniqlash va zudlik bilan ushbu holatlarni bartaraf etishga kirishish.
3. Tez yordam yoki qo'shimcha yordam chaqirish.
4. Jabrlanuvchini ikkilamchi ko'zdan kechirish va yordam ko'rsatishni davom ettirish.

Birinchi qoida: vaziyatni baholash.

Favqulodda vaziyat joyida shu joy sizga va atrofdagilarga xavf solish solmasligini tekshirish. Bu narsani quyidagi tartibda amalga oshiriladi:

1. Favqulodda vaziyat joyi xavf tug'dirmasligiga ishonch hosil qilinadi.



Favqulodda vaziyat joyi yaxshilab ko'zdan kechiriladi. Bu yerdagi xavf tug'diruvchi har bir narsaga e'tibor beriladi, bular quyidagilar bo'lishi mumkin: yuqori yoki past harorat, elektr toki, mexanik ta'sir, kimyoviy ta'sir, biologik ta'sir, radiatsiya ta'siri va ruhiy ta'sir.

Favqulodda vaziyat joyida sizga nisbatan hech bir havf yo'qligiga ishonch hosil qilganingizdan so'nggina jabrlanuvchining yaqiniga boriladi. Agar biror xavf aniqlasangiz va uni o'z kuchingiz bilan bartaraf eta olmasangiz zudlik bilan tez yordam va boshqa tegishli xizmat vakillarini ya'ni mutaxassislarni chaqiriladi.

2. Qanday hodisa ro'y berganini aniqlash.

Favqulodda vaziyat joyida nima sodir bo'lganini aniqlanadi. Bu yerdagi har bir mayda chuyda, ikir-chikirlarga e'tibor beriladi. Qulab tushgan bino, to'kilgan suyuqliklar va boshqalar jabrlanuvchidagi jarohat turi haqida tasavvur paydo qiladi. Hushsiz odamning jarohati haqidagi ma'lumot uning o'zidan emas sodir bo'lgan hodisani tahlil qilish yo'li bilan olinishini unutmaslik kerak.

3. Jabrlanganlar sonini aniqlash.

Favqulodda vaziyat joyida jabrlanganlarning sonini aniqlashga harakat qilish kerak. Ko'p hollarda favqulodda vaziyat joyida jarohat olgan jabrlanuvchilar sudralib yoki emaklab bir chetga o'tib oladilar va shu joyda hushdan ketadilar. Bunday hollarda ko'z tushgan jabrlanuvchilarga yordam ko'rsatilib bu joydan olib ketilgani holda chetga sudralib chiqqan jabrlanuvchilar qolib ketadi. Shuning uchun favqulodda vaziyat joyida jabrlanuvchilar sonini aniqlash, favqulodda vaziyat sodir bo'lgan joyning atrofini ko'zdan kechirish muhim o'rin tutadi. **Har doim jarohat olib ingranib yotgan odam sizni o'ziga jalb qilgani holda hushsiz odam sizni yordamga chaqira olmasligini yodda tuting.**

4. Atrofingizdagi odamlar sizga yordam bera olishlari yoki bera olmasliklarini aniqlash.

Favqulodda vaziyat joyidagi odamlar jabrlanuvchi haqida yetarli ma'lumot bera olishlari va birinchi yordam yordam ko'rsatishda ko'maklashishlari mumkin. Shuning uchun birinchi yordam ko'rsatishda, jabrlanuvchini ko'tarishda, transport vositasiga joylashtirishda ularning yordamidan foydalaniladi. Biroq atrofingizda



malakasiz kishilar yoki favqulodda vaziyat sharoitida sarosimaga tushib qoluvchilar yordam ko'rsataman deb noto'g'ri harakat qilib qo'yishlari natijada jabrlanuvchiga qo'shimcha shikast yetkazishlari, masalan, qovurg'asi, umurtqasi yoki boshqa biror bir joyi singan jabrlanuvchini hech narsani o'ylab o'tirmasdan, mulohaza qilib ko'rmasdan dast ko'tarib olishi va jarohatini yana ham og'irlashtirishi mumkin. **Atrofingizdagilar sizga va jabrlanuvchilarga yordam berish o'rniga qo'shimcha shikast yetkazib qo'yishlari mumkinligini unutmang.**

Ikkinchi qoida: Jabrlanuvchini birlamchi ko'zdan kechirish, jabrlanuvchining hayotiga xavf tug'diruvchi holatlarni aniqlash va zudlik bilan ushbu holatlarni bartaraf etish.

Jabrlanuvchiga birinchi yordam ko'rsatishni quyidagi qoidalarga amal qilgan holda boshlanadi:

1. Jabrlanuvchi hushida ekanligini aniqlash.
2. Jabrlanuvchidan: "Sizga yordam kerakmi?" - deb so'rash.
3. Agar javob bo'lmasa, uning yelkasini (trapetsiyasimon muskulini) siqib ko'-rish. Uni turtmaslik va qimirlatmaslik kerak.
4. Jabrlanuvchining hushi o'zida bo'lmasa uning hayoti xavf ostida.

Hushini yo'qotgan odamning til muskullari bo'shashadi. Tilda qonning ko'pligi sababli u suv to'ldirilgan shar kabi pastga nafas yo'liga "oqib" tushadi va nafas yo'lini to'sadi. Oqibatda avval nafas olish, keyin yurak urishi to'xtaydi.

Savolga javob bermasa jabrlanuvchiga nisbatan harakat quyidagi tartibda olib borilishi lozim:

1. Nafas yo'llarinng o'tkazuvchanligini tekshirish.
2. Nafas olishning mavjudligi yoki yo'qligini tekshirish.
3. Tomir urishini tekshirish.

1. Nafas yo'llarinng o'tkazuvchanligini tekshirish.

Nafas yo'llari deganda og'iz va burundan boshlab o'pkagacha bo'lgan, havo o'tadigan yo'l tushuniladi. Nafas yo'llarini nimadir to'sib qo'ysa, jabrlanuvchi bo'g'ila boshlaydi va uning organizmi kerakli miqdorda kislorod bilan ta'minlanmaydi, natijada uning hayoti xavf ostida qoladi. Bunday holat shoshilinch



vaziyat hisoblanadi. Shuning uchun jabrlanuvchiga birinchi yordam ko'rsatishda asosiy e'tibor nafas yo'lini tiklashga qaratiladi.

Nafas yo'llari o'tkazuvchanligining buzilishiga behushlik sababli tilning osilib tomoq ichiga kirib nafas yo'lini to'sib qo'yishi, jarohat yoki zaharli modda ta'sirida nafas yo'llarining shishishi, nafas yo'llariga yot jismlarning (qusiq, so'lak, tish protezlari, tuproq va h.k.) kirib qolishi sabab bo'ladi.

Jabrlanuvchi qanday jarohat olgan bo'lmasin (ko'p qon ketishidan tashqari) uning nafasi bor-yo'qligini tekshirmasdan turib uni qo'zg'atmaslik lozim.

Agar jabrlanuvchining nafasi va tomir urishi aniqlanmasa uni chalqanchasiga yotqizish va zudlik bilan birinchi yordam ko'rsatish zarur. Jabrlanuvchini chalqanchasiga yotqizishda imkon darajasida uning umurtqa pog'onasi bilan boshi bir chiziqda bo'lishi kerak. Agar jabrlanuvchining nafas olishi va tomir urishi aniqlansa uni chalqancha emas, yonboshlatib yotqiziladi. Bunday holatda til jabrlanuvchining nafas yo'llarini bekitmaydi. **Bu holat jabrlanuvchining qusiq, qon kabi ajralmalarga tiqilib qolishining ham oldini oladi.**

Nafas yo'llarining o'tkazuvchanligini ta'minlash uchun jabrlanuvchining boshini orqa tomonga engashtirish va iyagini ko'tarish. Bunda pastki jag'ga yopishgan til tepaga ko'tarilib nafas yo'llarini ochadi. Agar jabrlanuvchining bo'yin sohasida jarohat bo'lsa boshni orqa tomonga engashtirmasdan pastki jag' oldinga siljiriladi. Agar jabrlanuvchining nafas yo'llarida begona jismlar bo'lsa ularni olib tashlash lozim.

2. Nafas olishni tekshirish. Hushsiz yotgan jabrlanuvchining nafas olishi ko'krak qafasining ko'tarilib tushishini aniqlash, yoki jabrlanuvchining og'zi va buruniga 5 soniya davomida quloq tutib eshitish va sezish bilan aniqlanadi.

Agar jabrlanuvchi yo'talsa yoki gapirsa nafas yo'llari bekilmagan. Agar zo'rg'a gapirsa yoki zo'rg'a yo'talsa nafas yo'llari qisman bekilgan bo'lishi mumkin. Bunday hollarda ba'zan jabrlanuvchining boshini orqaga engashtirib iyagini ko'tarish nafas yo'llarni ochib yuborishi mumkin.



Jabrlanuvchi zo'rg'a nafas olsa yoki nafas olmayotgan bo'lsa, darhol sun'iy nafas berish lozim. Buning uchun jabrlanuvchining burun teshiklarini berkitib, o'pkangizni to'ldirib avvaliga ikki marta to'la puflanadi. Keyin bir martadan puflashga o'tiladi.

3. Tomir urishini tekshirish. Jabrlanuvchi nafas olayaptimi demak uning yuragi ishlab turibdi. Yuragi ishlab turibdimi demak tomir ham urayapti. Nafas olib turgan odamning tomir urishi aniqlanmasligi yoki sizning malakangiz kamligi sababidan yoki yurak urishining susutligi va qon bosimining tushib ketganligidan darak beradi. Shuning uchun tomir urishi jabrlanuvchi nafas olmayotgan hollardagina tekshirib ko'riladi.

Tomir urishini aniqlash jabrlanuvchining kekirdagiga ko'rsatkich va o'rta barmoqni qo'yib uni ko'krakdan boshga qarab o'tgan muskulgacha siljitib borish yo'li aniqlanadi. Bu muskul yonida bosh sohasini qon bilan ta'minlab beruvchi yirik qon tomiri mavjud. Bu qon tomiri uyqu arteriyasi deb nomlangan. Yurak urishi sust bo'lgan hollarda uni aniqlash qiyinroq kechishi mumkin. 10 soniyada davomida uning urish tezligi va kuchini tekshirish lozim.

Agar tomir urishi sezilmasa yurak-o'pka faoliyatini tiklash (yurak-o'pka reanimatsiyasi) chorasini ko'rish lozim. Birlamchi va ikkilamchi ko'zdan kechirishni tugatgandan so'ng, ya'ni jabrlanuvchi hayotiga xavf solishi mumkin eng xavfli narsalarni bartaraf bo'lganidan so'ng uchinchi bosqichga o'tiladi.

Uchinchi qoida: tez yordam yoki qo'shimcha yordam chaqirish.

Jabrlanuvchining hayotiga xavf soluvchi omillar bartaraf etilganiga ishonchingiz komil bo'lgandan so'ng, bu jabrlanuvchi ma'lum muddat yashaydi va bizning keyingi maqsadimiz jabrlanuvchiga iloji boricha malakali yordam ko'rsatish bo'ladi. Shuning uchun bizning keyingi vazifamiz zudlik bilan tez yordamni, agar buning imkoni bo'lmasa o'zimizdan malakaliroq biror kishini, buning ham imkoni bo'lmasa bizga yordam bera oladigan biror kishini yordamga chaqirish bo'ladi.

To'rtinchi qoida: Jabrlanuvchini ikkilamchi ko'zdan kechirish va yordam ko'rsatishni davom ettirish.



Jabrlanuvchining hayoti uchun xavf tugʻdiruvchi hech narsa yoʻqligiga amin boʻlganimizdan soʻng, tez yordam yoki boshqa biror qoʻshimcha yordam chaqirganimizdan soʻng uni ikkilamchi koʻzdan kechirishni boshlanadi. Ikkilamchi koʻzdan kechirishdan maqsad birinchi yordam koʻrsatishni taqozo etadigan boshqa har xil muammolarni ham aniqlanishi mumkin. Agar bu muammolar zudlik bilan bartaraf etilmasa ular jabrlanuvchining ogʻirlashishiga sabab boʻladigan boshqa jiddiy muammolarni keltirib chiqarishi mumkin. Ikkilamchi koʻzdan kechirish davomida uzluksiz ravishda jabrlanuvchining umumiy ahvolini kuzatib borish lozim boʻladi. Chunki har daqiqada uning ahvoli ogʻirlashib nafas olishi yoki yurak urishi toʻxtab qolishi mumkin.

Xulosa

Favqulodda vaziyatlarda birinchi yordam koʻrsatish boʻyicha oʻtkazilgan tahlillar shuni koʻrsatadiki, aholining ushbu yoʻnalishdagi tayyorgarligi jamiyat xavfsizligi, inson hayotini asrash va favqulodda holatlarning oqibatlarini kamaytirishda hal qiluvchi omil sanaladi, chunki har qanday kutilmagan vaziyatda eng muhim boʻlgan jihat —bu aholi tomonidan koʻrsatiladigan dastlabki va eng sodda amallar orqali jabrlanuvchining hayotiy faoliyatini vaqtinchalik boʻlsa-da, barqaror ushlab turish imkoniyatidir. Ushbu jarayonning samarasi birinchi yordam koʻrsatish qoidalarining ommaviy ravishda oʻrgatilishi, amaliy mashgʻulotlarning muntazam tashkil etilishi, yoshlar va katta yoshdagi aholiga teng imkoniyatda bilim berilishi, hamda favqulodda vaziyatlarda oʻzini tutish madaniyatining shakllanishiga bevosita bogʻliqdir. Shuningdek, birinchi yordam boʻyicha ilmiy izlanishlarni kengaytirish, xalqaro standartlarga mos metodikalarni takomillashtirish, oʻquv dasturlarini yangilash va aholining ruhiy barqarorlik darajasini oshirishga qaratilgan tadbirlarni kuchaytirish ham dolzarb vazifa boʻlib qolmoqda. Umuman olganda, favqulodda vaziyatlarda birinchi yordam koʻrsatish faqat tibbiy masala emas, balki jamiyatning ijtimoiy masʼuliyati, insonparvarlik qadriyatlarini, hayotga boʻlgan hurmati va milliy xavfsizlikka qoʻshgan hissasi sifatida qaralishi lozim.



FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasi Favqulodda vaziyatlar vazirligi. Favqulodda vaziyatlarda harakat qilish bo'yicha qo'llanma.—Toshkent: FVV Nashriyoti, 2021.
2. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. Birlamchi tibbiy yordam ko'rsatish tartibi bo'yicha metodik qo'llanma.—Toshkent, 2020.
3. "Qizil Yarim Oy Jamiyati" Respublikasi tashkiloti. Aholi uchun birinchi yordam asoslari.—Toshkent, 2019.
4. R. Shermatov, M. Hasanov. Tibbiy bilimlarning asoslari.—Toshkent: "O'qituvchi", 2018.
5. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO). First Aid Guidelines.—Geneva, 2018.
6. UNICEF O'zbekiston bo'limi. Favqulodda vaziyatlarda xavfsizlik va himoya bo'yicha qo'llanma.—Toshkent, 2021.
7. A. Qodirov, D. Yo'ldosheva. Aholining favqulodda vaziyatlarga tayyorgarligi va xavfsizlik madaniyati.—Toshkent: Akademiya, 2022.
8. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi. Favqulodda vaziyatlarda harakat qilish bo'yicha nizom va me'yoriy hujjatlar to'plami.—Toshkent, 2020.
9. Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi. "Hayot faoliyati xavfsizligi" fani uchun o'quv dasturi va darslik.—Toshkent, 2022.
10. IFRC –International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies. First Aid