

YER QIMIRLAGANDA BIRINCHI YORDAM KRASH SINDIROMI

**Teshaboyeva MahliyoXon Kimsanboyevna**

*Xo'jaobod Abu Ali ibn Sino nomidagi jamoat salomatligi
Texnikumi Tez tibbiy yordam va favqulotda holatlar tibbiyoti*

Zilzila vaqtida har qanday odam sarosimiga tushib, o'zini-o'zi boshqara olmay qolishi turgan gap. Ko'pchiligimiz bunday hollarda nima qilishni, zilzila vaqtida qanday qilib jon saqlashimiz mumkinligini bilmaymiz ham. Mutaxassislarning tavsiyalariga quloq tutsangiz, tabiiy ofatlar vaqtida hayotingiz xavfsizligini ta'minlagan bo'lasiz. Eng muhimi har qanday vaziyatda ham inson o'zini ongli ravishda boshqara olishi, og'ir va vazmin bo'lishi lozim. Quyidagi eslatmalar esa sizga as qotishi aniq.

**Yer qimirlaganda aholini muhofaza qilish chora-tadbirlari.**

Yer silkinishi xavfi bo'lganda binodan chiqish yo'lini oldindan belgilab qo'yish kerak. Yodingizda bo'lsin - yer sokinishi yarim tunda ham yuz berishi mumkin. Chiqish yo'llari, eshiklar odamlar bilan tirband bo'lib, tashqariga tez

chiqishni qiyinlashtiradi. Binoni zudlik bilan tark etish birinchi qavat derazalari orqali ham amalga oshiriladi.

Uyingizdagi xavfsiz joylarni oldindan belgilab qo'ying, bu - xonaning asosiy devorlari orasidagi burchagi, ichki eshiklar o'rni, stol, karavot, stanoklar osti bo'lishi mumkin. Yer qimirlaganda uyning eng xavfli joylari – ichki va tashqi deraza ostilari, devorlarning oyna bilan qoplangan qismlari, ayniqsa oxirgi qavatlardagi burchakda joylashgan xonalar, lift va zinapoya maydonchalari bo'lishi mumkinligini hisobga olish kerak.

Oila a'zolaringiz va bolalarga xavfsiz joyni egallashni o'rgatish zarur.

Oila a'zolaringiz va o'zingiz kvartirangizda, pod'ezdda, uyingizda gaz, elektr, suvni o'chirish yo'llarini bilishingiz lozim.

Qariya, nogiron va bolalar xavfsiligini ta'minlash yo'lini oldindan o'ylab qo'ying.

Xonalardagi shkaf, kitob javonlarni devorlarga mahkamlab qo'ying. Uy jihozlarini uxlaydigan o'rinlarga yiqilmaydigan holatda, eshik va chiqish yo'llarini to'sib qo'ymaydigan qilib joylashtirish kerak.

Javonlar, shkaflar ustidagi og'ir buyumlar qattiq mahkamlab qo'yilishi yoki odam ustiga tushib ketishi mumkin bo'lgan buyumlar pastga yoki ishonchli joyga joylashtirilishi shart.

Javonlarni dam olish o'rinlaridan, xonaga kirish eshigidan, rakovina va unitazlardan uzoqroq joyga o'rnatish.

Uyga kirish yo'lini, yo'laklarni va zinapoyalarni buyumlar bilan to'sib qo'ymang.

Tez alangalanuvchi va o'yuvchi suyuqliklar solingan idishlarni yer qimirlab, bino silkinganda tushib ketib, portlab yoki yonib ketmaydigan xavfsiz joyda saqlang.

Jarohatlanganda, umuman xar qanday xavf bo'lganda birinchi tibbiy yordam ko'rsatish choralarni o'rganing. Doimo uyingizda dori-darmonlar, birinchi tibbiy yordam ko'rsatish qutichasini saqlang.

Garaj yoki dala hovli yerto'lasidan yashirinish joyi sifatida foydalanish mumkin. U yerda ofat tugagunga qadar berkinish, oziq-ovqat zahirasini, kiyim kechak va kerakli narsalarni saqlash mumkin. Shu bilan birga, qaltis qiyaliklar va ko'chki xavfi bo'lgan joylarda qurilgan uylar xavfli bo'lishi mumkinligi yodingizda bo'lsin.

Uyingiz holatini tekshirib chiqing, uni mustahkamlash yo'llarini aniqlang.

Uyingiz yoki ish joyingiz qishloqdagi aholi yashayotgan joylarda joylashgan bo'lsa, xavfli jarayonlar, ya'ni sel kelishi, ko'chki xavfi bo'lgan tog' xududida, suv bosishi mumkin bo'lgan xududlarda ekanligini aniqlab, oila a'zolari va qo'shnilar bilan birgalikda xavfsiz joyga chiqish yo'llarini belgilab qo'ying. Chunki yer silkinishi natijasida, yer

ko'chkisi, o'pirilishi, siljishi, tosh ko'chkisi, yerning yorilishi, tuproq qatlamlarining cho'kishi, tuproqning siqilib, balchiqqa aylanish hollari yuz berishi mumkin.

Kuchli yer silkinishi vaqtida

Zilzila ro'y berganda, yerning yuza qismi uncha uzoq bo'lmagan vaqt tebranib turadi. Yer silkinishi davri – silkinish yer qatlamining yuzasida va yaqin masofada bo'lsa, bir necha soniya, chuqurroq va olisda bo'lsa, 2-3 daqiqagacha davom yetishi mumkin, bu tebranishlar insonga noqulaylik tug'dirib, sarosimaga tushiradi.



Yer qimirlaganda birinchi tibbiy yordam ko'rsatishda eng muhimi — xotirjamlikni saqlash, qon ketishini to'xtatish, jarohatlarni bog'lash va vayronalar ostida qolganlarga yordam berishdir. Jabrlanganlarni sovuqdan asrash, ularni tinchlantirish va zudlik bilan qutqaruvchilarni xabardor qilish zarur.

Asosiy birinchi tibbiy yordam choralari:

- **Xavfsizlikni ta'minlash:** Zilzila to'xtashi bilan bino holatini tekshirib, jarohatlanganlarga yordam ko'rsatishni boshlang.
- **Qon ketishini to'xtatish:** Qon oqayotgan joyni bosib turish yoki bog'lash orqali qon ketishini to'xtating.
- **Jarohatlanganlarni asrash:** Jabrlanganlarni sovuq qotmasligi uchun ustini yoping.
- **Vayrona ostida qolish:** Xotirjamlikni saqlab, kuchni tejash va tashqi dunyo bilan tovush orqali aloqa o'rnatishga harakat qilish kerak.
- **Aftershoklar:** Asosiy zilziladan keyin qayta silkinishlar (aftershoklar) xavfi borligini yodda tuting.

Tavsiyalar:

- Doimo uyda birinchi tibbiy yordam qutichasini saqlang.
- Ko'p qavatli binolarda bo'lsangiz, xavfsiz joyga chiqishga harakat qiling.
- Mish-mishlarga ishonmay, rasmiy ma'lumotlarga tayaning.

TAVSIYA ETILADIGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI**Asosiy adabiyotlar:**

1. Ya.Allayorov, L.Tojiboyev "Favkulotda holatlar medisinasi" Toshkent, Ilm Ziyo nashriyoti, 2012 yil.

Qo'shimcha adabiyotlar

1. E.D.Ikramov "O'zbekiston Respublikasi fuqaro muhofazasi." Toshkent, 2001yil.
2. A.A.Koshelev "Medisina katastrof." Moskva, 2003 yil.
3. V.M. Ryabochkin "Medisina katastrof." Moskva, 2001yil.
4. I.R. Raxmonov "Favqulotda holatlarda jabrlanganlarga birinchi yordam ko'rsatish" Toshkent, «Fan» nashriyoti, 2005 yil.
5. "Fuqaro muhofazasi asoslari" Maruzalar to'plami. Toshkent, Fuqaro muhofazasi instituti, 2003 yil.
6. "Hammabop tibbiyot qo'llanmasi" Toshkent, 2006 yil.
7. "O'zbekistonda sog'liqni saqlash" ro'znomasi.
8. "O'zbekiston tibbiyoti" oynomasi.
9. "Sihat-salomatlik" oynomasi.
10. "Fuqaro muhofazasi" oynomasi.

Internet saytlari

1. www.sestra.ru
2. <http://www.bmn.com/>
3. [www.med.uz.](http://www.med.uz)
4. [www.medical.ru.](http://www.medical.ru)
5. [www.minzdrav.uz.](http://www.minzdrav.uz)
6. [www.tma.uz.](http://www.tma.uz)
7. [www.tashpmi.uz.](http://www.tashpmi.uz)
8. [www.ziyonet.uz.](http://www.ziyonet.uz)
9. [www.wikipedia.uz.](http://www.wikipedia.uz)
10. [http://bibliotekar.ru.](http://bibliotekar.ru)