

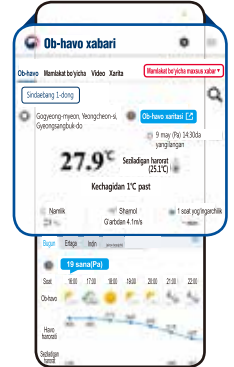
Suv Soya Hordiq

Issiq havo oqimi tufayli issiq urishining oldini olishning 3 asosiy qoidasiga amal qilish bo'yicha qo'llanma

✓ Koreya Gidrometeorologiya boshqarmasi eng yuqori kunlik seziladigan harorat(issiqlik indeksi)ga qarab issiq havo oqimi haqida e'lon qiladi, ogohlantiradi.

• Koreya Gidrometeorologiya boshqarmasining 「KMA veb-sayti (www.weather.go.kr) va ob-havo bo'yicha ilovasi」 ga kirganda birinchi sahifada harorat yonida

* **Seziladigan harorat(Issiqlik indeksi)** : Yozda namlik past payti ayni haroratga nisbatan kamroq issiqni his qilish va namlik yuqori payti issiqroq his qilishni aks ettiruvchi haroratga namlik va shamol ta'sirini qo'shish orqali odam his qiladigan issiqlikni miqdoriy ifodalovchi harorat .



Issiq havo oqimi haqida e'lon

- **Eng yuqori seziladigan harorat 33°Cdan yuqori bo'lgan holat 2 kundan ortiq** davom etishi kutilayotgan paytda
- Seziladigan haroratning keskin ko'tarilishi yoki uzoq davom etadigan issiq havo oqimi tufayli jiddiy zarar kutilayotgan paytda

Issiq havo oqimi haqida ogohlantirish

- **Eng yuqori seziladigan harorat 35°Cdan yuqori bo'lgan holat 2 kundan ortiq** davom etishi kutilayotgan paytda
- Seziladigan haroratning keskin ko'tarilishi yoki uzoq davom etadigan issiq havo oqimi tufayli keng hududda jiddiy zarar kutilayotgan paytda

✓ Suv, Soya, Hordiq - issiq urushining oldini olishning asosiy qoidalari.

Suv



- ✓ **Salqin va toza suv berilishi kerak.** / Suvni muntazam ichishga sharoit yarating.

Soya



- ✓ **Ishchilar ishlaydigan joy yaqinida soya joy (dam olish joyi) bo'lishi kerak.**

- Soyabon yoki chodir uchun to'g'ridan-to'g'ri quyosh nurini to'sadigan va salqin shamol o'tadigan materialni tanlang.
- Shovqin, qulovchi narsalar yoki transport harakati kabi xavf bo'lmagan xavfsiz joyga o'rnatilgan.
- Dam olmoqchi bo'lgan ishchilar sig'adigan bo'lishi, stul, to'shama(podstilka), ichimlik stoli kabi tegishli jihozlar bilan ta'minlanishi kerak.

Dam olish vaqti



- ✓ **Issiq havo oqimi haqida maxsus xabar berilganda har 1 soatda kamida 10-15 minutdan ortiq dam olish kerak.**

- Issiq havo oqimi haqida e'lon berilganda har soatda 10 daqiqa, issiq havo oqimi haqida ogohlantirish berilganda esa har soatda 15 daqiqa

- ✓ **Ish vaqtini o'zgartirib eng issiq vaqt(14:00 - 17:00)da ochiq havoda ishlamaslik zarur.**

- Ish hajmi yoki tezligini kamaytirish yoki jismoniy kuch talab qilmaydigan ishlarni bajartirish kabi chora-tadbirlar zarur.

- ✓ **Ishchi issiqlik bilan bog'liq kasallikka chalinish xavotiri kabi shoshilinch xavf tufayli ishni to'xtatishni talab qilganda, darhol chora ko'rish zarur.**

▲ Dam olish ishni to'xtatib dam olishnigina anglatmaydi.

▲ Kunning eng issiq soatlarida bino ichkarisida xavfsizlik va salomatlik bo'yicha trening o'tkazish yoki yengil ish bajarish ham yetarli darajada samarali bo'lishi mumkin.

◆ Issiq havo oqimi haqida maxsus xabar berilganda tashqi havo harorati tufayli ichki va tashqi haroratda farq bo'lmasa yoki ichki harorat tashqi haroratdan yuqori bo'lsa, quyidagicha chora ko'ring.

(Misol) Chodirli ombor kabi vaqtinchalik obyektlardagi ish joylari yoki maydon kattaligi kabi sabablarga ko'ra butun ish maydonini sovutish qiyin bo'lgan ish joylari

- **Ichki haroratni tegishli darajada ushlab turish uchun ish joyiga sovutish moslamasi*ni o'rnatish.**

* Asosiy sovutish moslamalari: havo aylanish tizimi (ventilyatsiya moslamasi), ventilyator, sovuq havo ventilyatori, portativ konditsioner va boshqalar

- **Sovutish moslamasini o'rnatish qiyin bo'lsa, xonada issiq havo turib qolmasligi uchun vaqti-vaqti bilan deraza yoki eshiklarni oching, iloji boricha muzli nimcha va muzxalta(ice pack) kabi sovutish moslamalari bilan ta'minlang va taqing.**

- **Sovutish moslamasini o'rnatish, ventilyatsiya kabi chora-tadbirlarga qaramay, xona ichidagi harorat ko'tarilishda davom etsa, sababni aniqlagandan so'ng qo'shimcha chora-tadbirlarni belgi*lab amalga oshiring.**

* Qo'shimcha sovutish moslamalarini o'rnatish va ish joyi ventilyatsiyasini takomillashtirish ⇒ Ish hajmini o'zgartirish, dam olish vaqti berish, shoshilinch bo'lmagan ishlar grafiginini o'zgartirish

※ Yuqoridagi chora-tadbirlarga qaramasdan, issiq havo oqimi tufayli sog'likka zarar yetkazilishining oldini olish uchun qo'shimcha chora-tadbirlar zarur deb hisoblanadi, ochiq havodagi ish paytida issiq havo oqimining har bir bosqichiga javoban amallarga qarang.

✓ Issiq havo oqimining har bir bosqichiga javoban amallarga muvofiq chora ko'ring.

※ Hududlar bo'yicha issiq havo oqimi bosqichlarini Koreya Gidrometeorologiya boshqarmasi 「KMA veb-sayti (www.weather.go.kr)>Ob-havo> Ob-havo haqida maxsus xabar> Zarar prognozi> "Sanoat"」 orqali tekshirishingiz mumkin.

Diqqat
Seziladigan
harorat 31°Cdan
yuqori

- ✓ Koreya Gidrometeorologiya boshqarmasining KMA veb-sayti (ob-havo bo'yicha ilovasi) orqali ob-havoni tekshiring va ishchilarga issiq havo to'liqini haqida ma'lumot bering.
- ✓ Ishchilar dam olishlari uchun salqin va toza suv hamda soya (dam olish maydoni) joy tayyorlang.
- ✓ Issiq urishi kabi issiqlik bilan bog'liq kasallikka chalinishga moyil guruh va intensiv og'ir mehnatdagilarni oldindan tekshiring va kategoriyaga ajrating.

• Issiqlik bilan bog'liq kasallikka chalinishga moyil guruh nima?

- ▲ Semizlik, qandli diabet, yuqori/past qon bosimi va boshqa kasallikka chalinganlar ▲ Avval issiqlik bilan bog'liq kasallikka chalinganlar
- ▲ Qariyalar ▲ Issiq havo oqimi ostida bajariladigan ishga yangi tayinlanganlar

• Intensiv og'ir mehnat nima? Jismonan intensiv va og'ir ish bo'lib issiqlik ta'siriga tushish oson ish

- (Ishga misol) 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

E'lon
Seziladigan
harorat 33°Cdan
yuqori

yoki issiq havo oqimi haqida e'lon

- ✓ Ishchilar dam olishlari uchun salqin va toza suv hamda soya joy (dam olish maydoni) bilan ta'minlang.
- ✓ Har soatda 10 daqiqa soya(dam olish maydoni)da dam oling.
- Issiqlik bilan bog'liq kasallikka chalinishga moyil guruh va intensiv og'ir mehnatdagilarga qo'shimcha dam olish vaqti ajrating.
- ✓ Eng issiq payt(soat 14-17)da ochiq havoda ishlashni qisqartiring yoki ish vaqtini o'zgartiring.
- ✓ Ochiq havoda ishlaganda iloji boricha muzli nimcha, muzxalta (ice pack) kabi sovitish moslamalarini taqing.



Ogohlantirish
Seziladigan
harorat 35°Cdan
yuqori

yoki issiq havo oqimi haqida ogohlantirish

- ✓ Ishchilar dam olishlari uchun salqin va toza suv hamda soya joy (dam olish maydoni) bilan ta'minlang.
- ✓ Har soatda 15 daqiqa soya(dam olish maydoni)da dam oling.
- Issiqlik bilan bog'liq kasallikka chalinishga moyil guruh va intensiv og'ir mehnatdagilarga qo'shimcha dam olish vaqti ajrating.
- ✓ Eng issiq payt(soat 14-17)da, ilojisiz paytdan tashqari, ochiq havoda ishlashni to'xtating.
- Ilojisiz ravishda ochiq havoda ishlaganda dam olish vaqtini yetarli bering.
- ✓ Ochiq havoda ishlaganda iloji boricha muzli nimcha, muzxalta (ice pack) kabi sovitish moslamalarini taqing.
- ✓ Issiq urishi kabi issiqlik bilan bog'liq kasallikka chalinishga moyil guruh uchun ochiq havoda ishlashni cheklang.



Xavf
Seziladigan
harorat 38°Cdan
yuqori

- ✓ Ishchilar dam olishlari uchun salqin va toza suv hamda soya joy (dam olish maydoni) bilan ta'minlang.
- ✓ Har soatda 15 daqiqadan ortiq soya(dam olish maydoni)da dam oling.
- Issiqlik bilan bog'liq kasallikka chalinishga moyil guruh va intensiv og'ir mehnatdagilarga qo'shimcha dam olish vaqti ajrating.
- ✓ Eng issiq payt(soat 14-17)da tabiiy ofat va xavfsizlik nazorati uchun zarur bo'lgan favqulodda choralaridan tashqari ochiq havodagi ishlarni to'xtating.
- Shoshilinch ishlarni bajarganda dam olish vaqtini yetarlicha bering.
- ✓ Ochiq havoda ishlaganda iloji boricha muzli nimcha, muzxalta (ice pack) kabi sovitish moslamalarini taqing.
- ✓ Issiq urishi kabi issiqlik bilan bog'liq kasallikka chalinishga moyil guruh uchun ochiq havoda ishlashni cheklang.

✓ Favqulodda choralar (asosiy alomatlar paydo bo'lganda)

Issiq havo oqimi ta'siri ostida uzoq vaqt bo'lsangiz issiq urishi, issiqlik oqibatida silla qurishi kabi issiqlik bilan bog'liq kasallikka chalinishingiz, agar shoshilinch chora ko'rmasangiz o'limga olish kelishi mumkin!

※ Issiqlik bilan bog'liq kasallikka chalinishga moyil guruh va intensiv og'ir mehnatdagilar salomatligini ishdan oldin va keyin tekshirish zarur.

Asosiy alomatlar paydo bo'lishi

- yuqori isitma
- tez nafas olish (yurak tez urishi)
- bosh og'rig'i va o'zini noqulay his qilish
- tomir tortishi(konvulsiya)
- reaksiya yo'qligi yoki sekinligi
- yiqilish va boshqalar

Hushi pasayganligini tekshiring.

- Ismni chaqiring yoki turtib ko'ring.
- Biqindan chimchilang.

(Hushsiz) ↓

Ilk chora ko'rib kuzating.

- Salqin joyga o'ting.
- Tanani salqin ushlang.
- Suyuqlik iching, dam oling.

↓(Hushsiz yoki alomatlar yaxshilanmayapti)

119ni chaqiring.

Yakunlash

- Ahvolni tez-tez tekshirib turing.
- Iloji boricha uyga qayting.
- (Alomatlar yaxshilanganligini tekshiring)



Issiq havo oqimi paytida baxtsiz xodisalariga doimo e'tibor bering!!

- Xavfsizlik dubulg'asi (kaska) va kamari kabi shaxsiy himoya vositalarini taqishga e'tiborsizlik qilmang.
- Diqqat pasayishi tufayli tushib ketish, yiqilish kabi baxtsiz xodisalardan ogoh bo'ling.

