

O'ta issiqlik tufayli yuzaga keladigan issiqlik bilan bog'liq kasalliklarning oldini olish choralari



Ўзбекистон



18개 모국어 번역본

Harorat 31°C va undan yuqori bo'lgan ish joylarida ishlaganda ish beruvchilar issiqlik bilan bog'liq kasalliklarga qarshi profilaktika choralari ko'rishlari shart.

Issiqlik bilan bog'liq kasalliklarning oldini olish choralari

- ✓ Ish joylaridagi sezish mumkin bo'lgan haroratni o'lchash va ko'rilgan chora-tadbirlarni qayd etish uchun termometr va gigrometrdan foydalaning
- ✓ O'ta issiq havoda ishlashdan avval ishchilarni issiqlik bilan bog'liq kasalliklar simptomlaridan va shoshilinch yordam choralaridan xabardor qiling
- ✓ Ish joylari yaqinida dam olish uchun joylar (dam olish joylari va soya joylar) tashkil qiling

Issiqlik to'liqini paytida majburiy beshta asosiy xavfsizlik qoidalari

Suv



- ✓ Sovuq va toza suv yetarlicha ta'minlanishi zarur

Sovitish qurilmalari



- ✓ O'ta issiq havoda ishlayotganda (ko'chma) konditsioner va sanoat ventilyatorlari kabi sovitish/shamollatish qurilmalarini hamda soyabonlarni o'rnatish
- ✓ Eng issiq vaqtlarda ta'sirni kamaytirish uchun ish vaqtini moslang

Dam olish



- ✓ Sezish mumkin bo'lgan harorat 31°C yoki undan yuqori bo'lgan o'ta issiqda ishlayotganda munosib tanaffuslar qiling
- ✓ Sezish mumkin bo'lgan harorat 33°C va undan yuqori bo'lgan o'ta issiq sharoitda ishlaganda har 2 soatda kamida 20 daqiqa tanaffus qiling

Sovitish jihozlari



- ✓ Sovituvchi kiyimlar va jiletlar kabi shaxsiy sovituvchi jihozlar bilan ta'minlang

Liga 119



- ✓ Issiqlik bilan bog'liq kasalliklarga chalingan yoki shunday gumon qilinayotgan odam hushdan ketganda d arhol 119 raqamiga qo'ng'iroq qiling
- ✓ Odam hushiga kelganda shoshilinch yordam choralari ko'ring va simptomlar yaxshilanmasa, 119 raqamiga qo'ng'iroq qiling

Issiqlik to'liqini darajasiga qarab ishni to'xtatish tavsiya etiladi

Seziladigan harorat $\geq 33^{\circ}\text{C}$

Issiqlik to'liqini haqida maslahat

- ✓ Ish vaqtini moslashtirish yoki ochiq havoda ishlashni qisqartirish

Seziladigan harorat $\geq 35^{\circ}\text{C}$

Issiqlik to'liqini haqida ogohlantirish

- ✓ Zarurat bo'lmaganda, kunning eng issiq vaqtlarida ochiq havoda ishlashni to'xtatish

Seziladigan harorat $\geq 38^{\circ}\text{C}$

Kuchli issiqlik to'liqini haqida ogohlantirish

- ✓ Ochiq havoda ishlashni to'xtatish, tabiiy ofatlarga javob berish va xavfsizlikni boshqarish uchun zarur favqulodda holatlar bundan mustasno



고용노동부



산업재해예방
안전보건공단



질병관리청



Issiqlik bilan bog'liq kasalliklarga ta'sirchan guruhni boshqarish

Issiqlik bilan bog'liq kasalliklarga ta'sirchan guruhlar

- ✓ O'ta issiq sharoitda ishlashga **yangi tayinlangan ishchilar**
- ✓ Ilgari issiqlik bilan bog'liq kasallik bilan og'rigan ishchilar
- ✓ **Keksa ishchilar** yoki **gipertenziya, diabet** kabilar bilan og'riganlar



Issiqlik bilan bog'liq kasallikka ta'sirchan guruh uchun boshqaruv usuli

- ✓ Yangi tayinlangan ishchilar va issiqlik bilan bog'liq kasalliklarga ta'sirchan guruhlarining **shaxsiy holatini inobatga olgan holda**, ish soatlarini asta-sekin oshirib boring
- ✓ **Ishchilarning salomatlik holatlarini muntazam ravishda tekshirib turing**
- ✓ Xodimlarni o'ta issiqda ishlashdan oldin issiqlik bilan bog'liq kasalliklar simptomlari va shoshilinch yordam choralari haqida xabardor qiling
- ✓ **O'ta issiq kunlarda ish vaqtini qisqartiring** va qo'shimcha **dam olish vaqtini belgilang**

Issiqlik bilan bog'liq kasalliklarda shoshilinch yordam choralari

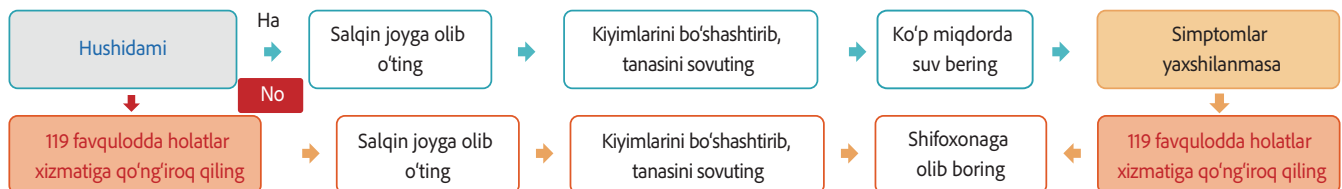
Issiqlik bilan bog'liq kasalliklarning simptomlari

*Issiqlik bilan bog'liq kasalliklarning oldini olish (KDCA) bo'yicha sog'liqni saqlash ko'rsatmalarini o'rganing va ularga amal qiling.

- ✓ Oddiy tana haroratidan yuqori, ortiqcha terlash, bosh aylanishi, ko'ngil aynishi, mushaklar spazmlari, ongning pasayishi

Issiqlik bilan bog'liq kasalliklarda shoshilinch yordam choralari

- ✓ **Salqin joyga** o'ting.
- ✓ Qo'l ventilyatori yoki elektr ventilyator kabilar bilan **sovutish uchun kiyimingizni bo'shating** va tanangizni salqin suv bilan namlang.
- ✓ Ko'p miqdorda **sovuq suv** ichib, **suyuqlik** muvozanatini saqlang. *Agar ishchi hushsiz bo'lsa, unga suv bermang.
- ✓ **Dam** oling yoki **tibbiy yordamga** murojaat qiling.



Bo'g'ilish bilan bog'liq baxtsiz hodisalarning oldini olish bo'yicha uchta asosiy xavfsizlik qoidasi

Yopiq joylar – "o'limga olib keluvchi bo'g'ilish xavfi yuqori bo'lgan hududlar".

Issiqlik to'liqlari paytida ular juda xavfli bo'ladi.

- ✓ Harorat ko'tarilganda **yopiq joylarda** (masalan, sisternalar, saqlash idishlari, lyuklar ichida) kislorod tanqisligi va zaharli gazlar tarqalishi xavfi sezilarli darajada ortadi.

Bular **bir marta nafas olish ham o'limga sabab bo'lishi mumkin bo'lgan xavfli joylardir**.

"Bo'g'ilish bilan bog'liq baxtsiz hodisalarning oldini olish bo'yicha uchta asosiy xavfsizlik qoidasi"ga doimiy rioya qiling.

- 1 Ishni boshlashdan oldin **kislorod darajasi va xavfli gazlar konsentratsiyasini o'lchang**
- 2 Ishdan oldin va ish vaqtida **uzluksiz shamollatishni ta'minlang**
- 3 Agar nafas olish uchun xavfsiz havo ta'minlanmasa, **havo uzatuvchi respirator yoki avtonom nafas olish apparatini (SCBA) taqing**

Bo'g'ilishning oldini olish bo'yicha mehnatni muhofaza qilish va xavfsizlik texnikasi qoidalariga kiritilgan asosiy o'zgartirishlar (2025-yil 1-dekabrda kuchga kiradi)

- 1 Kislorod va xavfli gazlarni nazorat qiluvchi uskunalar bilan ta'minlash majburiyatini belgilang
- 2 O'lchov natijalarini qayd eting va saqlang
- 3 Baxtsiz hodisa yuz berganda, avvalo favqulodda holatlar xizmatiga (119) qo'ng'iroq qiling
- 4 Yopiq joylardagi xavf-xatarlar bo'yicha o'quv mashg'ulotlarini kuchaytiring va xabardorlikni oshiring