
ОФТОБ УРИШИНИНГ ОЛДИНИ ОЛИШ ВА ОФТОБ УРГАНДА НИМАЛАР ҚИЛИШ ҲАҚИДА ТАВСИЯЛАР

2013 йилнинг июль ойида Японияда ҳароратнинг кескин ошиб кетиши натижасида офтобдан жабрланган 4000 киши касалхонага ётқизилган. Шулардан 6 киши ҳаётдан кўз юмган, 8 кишининг аҳволи жуда оғир, деб баҳоланган. Япониядаги бундай ҳолат ҳаво ҳарорати 35-39 даража бўлганда кузатилган.

Ҳиндистонда одатда иссиқ келадиган май, июнь ойларида 2013 йилда 500 кишининг, 2015 йилда эса ҳаво ҳарорати оҳирги 15 йилда биринчи марта 45 даражагача, Мачилипатнам ва Туни шаҳарларида 47 даражагача, Оллохобод (Уттар-Прадеш) шаҳрида 48 даражагача кўтарилиши ҳисобига, 1370 кишининг ўлимига сабабчи бўлган. Офтобдан жабрланганларнинг кўплиги боис фавқулодда вазият ҳолати эълон қилиниб, таътилдаги шифокорлар ҳам чақириб олинган.

2015 йилнинг июнь ойида ҳаво ҳарорати 45 даражагача кўтарилиши оқибатида Покистоннинг Карачи шаҳрида 1000 нафардан ортиқ киши ҳалок бўлган.

Офтоб уришининг олдини олиш

Офтоб уришининг олдини олиш учун қуйидаги қоидаларга амал қилинг:

— бошни енгил ёрқин рангдаги бош кийим, кўзларни қуёшдан сақловчи кўзойнак ёрдамида муҳофаза қилинг;

— қуёшда, чўмилиш жойларида узоқ вақт бўлишдан сақланинг;

— қуёш нури тўғридан тўғри тушиб турган очиқ жойларда бўлишдан қочинг (айниқса, қуёш фаоллиги даврида – 12 дан 16 гача);

— қуёшда тобланишнинг давомийлиги 15-20 дақиқани ташкил қилиши, агар узайтириш лозим бўлса бу аста-секин амалга оширилиши. Бироқ унинг давомийлиги икки соатдан ошмаслиги ва орада танаффуслар бўлиши зарур;

— қуёшда тобланиш муолажаси учун энг мақбул вақт эрталабки ва кечки вақт бўлиб, бу муолажани овқатлангандан сўнг камида бир соатдан кейин амалга оширинг. (Бу жараён чўмилиш билан алмаштириб турилса яна ҳам яхши бўлади);

— қуёшда тобланишни ётган ҳолатда эмас, балки ҳаракатланиш жараёнида амалга оширинг;

— иссиқ кунлари енгил, ҳаво ўтказадиган, табиий матодан (каноп, пахта) тикилган, танадаги тернинг чиқиб кетишига тўсқинлик қилмайдиган ёрқин рангдаги кийим кийинг;

— иссиқ пайтда калорияли овқатлар истеъмол қилмасликка ҳаракат қилинг. Кўпроқ сут-қатиқ маҳсулотлари ва сабзавотлар истеъмол қилинг;

— организмда сув балансини ушлаб туришга ҳаракат қилинг (кунига 3 литр атрофида сув, минерал сув ёки махсус тузли эритмалар ичинг);

— қуёшдан сақланиш учун ёрқин рангли соябондан фойдаланинг;

— вақти-вақти билан юзингизни совуқ сувда намланган дастрўмол билан артиб туринг;

— ўзингизни нохуш сезсангиз, шифокорга мурожаат қилинг ва зарур чораларни кўринг.

— иссиқ шароитда ишлаганда вақти-вақти билан имкон даражасида салқин жойда дам олинг;

— имкон даражасида иш жойларида совутгичлар ўрнатинг.

Офтоб уришида биринчи ёрдам

Офтоб уришининг биринчи белгилари намоён бўлган заҳоти жабрланувчига биринчи тиббий ёрдам кўрсатишни бошланг. Шу билан бирга сизнинг кўрсатаётган ёрдамнингиз бирламчи ёрдамнигина ўз ичига олишини ҳисобга олиб зудлик билан тез ёрдам чақиринг. Чунки, сиз офтоб

уриши қандай даражада эканлигини ва бунинг натижасида қандай салбий оқибатлар ривожланишини (айниқса, болалар ва қарияларда) била олмайсиз.

Офтоб уришида қуйидаги тадбирларни қўллаш тавсия этилади:

— офтоб урган кишини соя-салқин, бироқ баҳаво (одамлар кўп тўпланмаган) намлик даражаси юқори бўлмаган жойга олиш;

— горизонтал ҳолда ётқизиб, оёқларини бир оз кўтариб қўйиш, тоза ҳаво билан таъминлаш учун елпиш;

— бўйин ва кўкрак қафасини сиқиб турган кийимларини ечиш;

— кўп миқдорда салқин ичимлик (бир оз миқдорда туз ва шакар қўшилган минерал сув ёки оддий сув фойдалироқ) ичириш;

— юзини совуқ сув билан ювиш;

— бирор матони ҳўллаб кўкрак қафасига босиш, ҳўлланган мато билан бутун танасини ўраш ёки 18-20 даража илиқ сувда чўмилтириш;

— пешонасига совуқ компресс (совуқ сув солинган идиш ёки муз) қўйиш;

— қатиқ ичириш (2-3 стакан ёғсиз қатиқ офтоб урган кишига бир неча кун давомида тавсия этилади. Чунки қатиқ организмни тикловчи ва совитувчи яхши воситалардан бири ҳисобланади);

— кўнгли айниб қусган бўлса нафас йўллариини қусуқлардан тозалаш, новшадил спирти ҳидлатиш;

— ҳушсизлик ҳолатида нафас олиш ва юрак уришини текшириб кўриш.

Юрак урмаётган ҳолларда сунъий нафас бериш ва юрагини массаж қилиш.

Шифокорлар офтоб урган кишиларга бир неча кун ётишни тавсия қилишади, чунки организмдаги асаб тизими, қон айланиши ва бошқа бир қатор бузилган биокимёвий реакциялар тикланиши учун шунча вақт керак бўлади. Ушбу тавсияларга амал қилиш лозим. Акс ҳолда офтоб уриши, айтиқса, болаларда қайта такрорланиши мумкин.

Абдужаббор СОТВОЛДИЕВ,

туман ФВБ, Фавқулодда вазиятлар давлат қўйи тизими ва Фуқаро муҳофазаси фаолиятини ташкил этиш, хавфсизлик тарғиботи бўлинмаси бошлиғи.

ЁЗЁВОН ТУМАНИ ҲОКИМЛИГИ АХБОРОТ ХИЗМАТИ.

2021-07-07 16:42:35