

FAVQULODDA VAZIYATLARDA BIRINCHI YORDAM

Bozorov Umidjon Negboyevich.

Navoiy viloyati Favqulodda vaziyatlar boshqarmasi

Hayot faoloyati o'quv markazi o'qituvchisi

Annotatsiya

Mazkur tezisda favqulodda vaziyatlarda birinchi yordam ko'rsatishning ahamiyati, asosiy tamoyillari, muhim usullari va tibbiy xizmatdan avvalgi dastlabki harakatlar haqida so'z yuritiladi. Tabiiy ofatlar, texnogen halokatlar, yo'l-transport hodisalari va boshqa favqulodda holatlarda inson hayotini saqlab qolishda ilk daqiqalardagi harakatlar muhim o'rin tutadi. Shu bois birinchi yordam ko'rsatish ko'nikmalarini aholiga o'rgatish zamonaviy jamiyat uchun strategik ahamiyat kasb etadi.

Kalit so'zlar: favqulodda vaziyat, birinchi yordam, inson hayoti, tibbiy yordamgacha bosqich, reanimatsiya, qon to'xtatish, hushsiz holat, xavfsizlik.

Insoniyat hayoti davomida kutilmagan holatlarga duch kelishi muqarrar. Bu kabi holatlar – ya'ni favqulodda vaziyatlar – tabiiy ofatlar (zilzila, suv toshqini, kuchli shamol), texnogen hodisalar (portlashlar, yong'inlar, avtohalokatlar), ekologik ofatlar yoki terrorchilik harakatlari bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Bunday vaqtda yuzaga keladigan jarohatlar, hushdan ketish, qon ketish, nafas olishning to'xtashi kabi holatlar zudlik bilan birinchi yordam ko'rsatishni talab etadi. Birinchi yordam — bu maxsus tibbiy vositalarsiz, oddiy fuqarolar tomonidan jabrlanuvchiga tibbiy yordam yetib kelguncha ko'rsatiladigan yordamdir.

Birinchi yordam ko'rsatish — inson hayotini saqlab qolish, sog'liqni tiklash imkoniyatini oshirish, asoratlarning oldini olish imkonini beradi. Favqulodda vaziyatlarda har bir soniya muhim. Shuning uchun har bir fuqaro oddiy birinchi yordam harakatlarini bilishi va amalda qo'llay olishi kerak. Birinchi yordamning asosiy tamoyillari — xavfsizlikni ta'minlash, jabrlanuvchining hayotiy belgilarini tekshirish, va darhol oddiy yordam choralari ko'rishdan iborat.

Birinchi yordamda eng avvalo o'zingizning xavfsizligingizni ta'minlash kerak. Yaqin atrofda yong'in, portlash, elektr toki, zaharli gazlar yoki boshqa xavf mavjud

bo‘lsa, avval xavfli hududdan chiqish va jabrlanuvchini xavfsiz joyga ko‘chirish lozim. Shundan so‘ng jabrlanuvchining nafas olishi, yurak urishi, hushyorlik darajasi va qon ketish holatlari tekshiriladi. Agar nafas olmayotgan bo‘lsa, sun‘iy nafas va yurakni tashqi massaj qilish — reanimatsiya harakatlari bajariladi.

Qon ketish holatlarida qon ketayotgan joyni bosib turish, bandaj bilan o‘rash yoki zarurat tug‘ilganda rezina bog‘lam (jgut) qo‘yish kerak. Yonib ketgan yoki kuygan holatlarda sovuq suv bilan yuvish, kuygan joyni pok tutish va hech qanday moy yoki dorilar surmaslik zarur. O‘tkir jarohatlarda esa zararlangan joyni yuvib, steril mato bilan yopish, uni harakatlantirmaslik kerak.

Hushsiz holatda bo‘lgan shaxsni yonbosh holatga yotqizish, tilning orqaga ketishini oldini olish, nafas yo‘llarini ochiq saqlash muhimdir. Ko‘pchilik favqulodda vaziyatlarda odamlar vahimaga tushib, kerakli choralarni ko‘rmaydi. Shuning uchun birinchi yordam ko‘rsatishda ruhiy barqarorlik, tezkorlik, aniq harakat qilish muhim ahamiyatga ega.

Yana bir muhim jihat — bu ommaviy favqulodda holatlarda (masalan, zilzila yoki portlashlarda) birinchi yordam ko‘rsatish bo‘yicha tashkil etilgan fuqaroviy himoya guruhlari faoliyatining muvofiqlashtirilgan bo‘lishidir. Ular aholiga yordam berish, xavfsiz evakuatsiya, jarohat olganlarni saralash va ularni tibbiy muassasaga yo‘naltirish ishlarini olib boradi. Bunday guruhlar muntazam o‘quv mashg‘ulotlaridan o‘tishi va amaliy ko‘nikmalarga ega bo‘lishi lozim.

Shuningdek, ta‘lim muassasalarida o‘quvchilar, oliy o‘quv yurtlarida talabalar va mehnat jamoalarida xodimlar uchun favqulodda holatlarda harakat qilish, evakuatsiya qilish va birinchi yordam ko‘rsatish bo‘yicha treninglar tashkil etilishi zarur. Bunda oddiy antiseptik vositalardan to sun‘iy nafasgacha bo‘lgan barcha amaliy mashg‘ulotlar o‘rgatiladi.

Zamonaviy sharoitda turli mobil ilovalar, interaktiv o‘rgatuvchi dasturlar yordamida aholiga birinchi yordam ko‘nikmalari berish mumkin. Shuningdek, har bir oilada favqulodda holatlar uchun mo‘ljallangan birinchi yordam qutisi bo‘lishi zarur. Unda bog‘lov materiallari, antiseptik vositalar, qutqaruvchi jgut, dori-darmonlar va ko‘zoynak, qo‘lqop kabi himoya vositalari saqlanishi kerak.

Xulosa qilib aytganda, favqulodda vaziyatlarda birinchi yordam ko‘rsatish — inson hayotini saqlab qolishdagi muhim bo‘g‘indir. Har bir fuqaro shunday vaziyatlarda to‘g‘ri harakat qilishni bilsa, ko‘plab hayotlar saqlab qolinishiga sababchi bo‘ladi. Shu bois, jamiyatda favqulodda holatlarda xatti-harakat madaniyatini

shakllantirish, birinchi yordam ko‘rsatish bo‘yicha ta‘lim va targ‘ibotni kuchaytirish, har bir fuqaroning bunday holatlarga tayyorligini oshirish zarur. Chunki favqulodda holatda yordam ko‘rsatilgan har bir daqiqa – inson hayotining davomiyligini belgilaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. O‘zbekiston Respublikasi Favqulodda vaziyatlar vazirligi ma‘lumotlari, 2023.
2. “Tibbiy birinchi yordam asoslari” o‘quv qo‘llanma. Toshkent, 2020.
3. WHO (World Health Organization). “Emergency First Aid Guidelines”. Geneva, 2022.
4. Raximova N., “Favqulodda vaziyatlarda tibbiy yordam: nazariy va amaliy jihatlar”, Toshkent tibbiyot akademiyasi, 2019.
5. O‘zbekiston Respublikasi “Fuqaroviy muhofaza to‘g‘risida”gi qonuni, 2000.
6. Red Cross. “Basic First Aid Manual”, 2021.

**Research Science and
Innovation House**