

---

## HURMATLI SHAHRIMIZ FUQAROLARI HAMDA MEHMONLARI. CHO'MILISH QOIDALARIGA RIOYA QILING!

Kunlar isishi bilan odamlar suv havzalariga cho'milish uchun serqatnov bo'lib qoladi. Ammo katta suv havzalarida cho'milish doim ham kutilganidek yakunlanmaydi. Birgina xato bilan odam suvga g'arq bo'lishi hech gap emas. Shunday baxtsiz hodisalarning oldini olish uchun fuqarolarimiz bir qancha qoidalariga amal qilishlari so'rab qolinadi. Unga ko'ra, cho'kish bilan bog'liq hodisalarning yuz bermasligi uchun avvalambor cho'milish qoidalariga qat'iy rioya qilish lozim. Buning uchun birinchi navbatda ob-havo quyoshli va shamol bo'lmagan paytda, havo harorati +20-25 S, suv harorati +17-19 S dan kam bo'lmagan sharoitda cho'milish tavsiya etiladi.

Qorin och bo'lganda, charchaganda, changagan paytda, yaqinda bemorlikdan turganda, spirtli ichimlik iste'mol qilinganda, yolg'iz bo'lganda va oftob urish hollarida cho'milish maqsadga muvofiq emas. Shuningdek, taqiqlangan joylarda cho'milish, kater va qayiqlarga yaqin suzib borish, yosh bolalarni suvda qarovsiz qoldirish, chegaralangan belgilardan tashqariga chiqish, ko'prik, damba va kemalardan suvga sakrash, notanish joylarga sho'ng'ish kerak emas. Qayiqlarda sayr qilayotganda bir qator jihatlarga e'tibor qaratish kerak. Egasiz va texnik nosoz qayiqlardan foydalanish, sayrga shamol va yomg'irli ob-havoda yoki qutqaruv va suv chiqarish moslamalarisiz chiqish, qayiqqa ruxsat etilgandan ortiqcha odam va yuk olish, suzish vaqtida bir qayiqdan ikkinchi qayiqqa o'tish, qorong'i tushganda suzish moslamalaridan foydalanish noxush holatlarga sabab bo'lishi mumkinligini unutmaslik zarur.

Suvda cho'kayotgan odamni qutqarish uchun qutqaruv anjomlari va qayiqlardan foydalaniladi. Ular bo'lmaganda esa cho'kayotgan odamni qutqarishda xavfsizlik choralarini bilish talab etiladi. Agar cho'kayotgan odam hushini yo'qotgan bo'lsa uni suvdan olib chiqish ancha qulay bo'ladi. Lekin hushini yo'qotmagan odamni qutqarish qutqaruvchiga ham katta xavf tug'diradi. Chunki cho'kayotgan odam sarosima va vahimaga tushgan holda qutqaruvchiga qattiq yopishishi, uni ham suv ostiga tortib ketishi mumkin. Shuning uchun cho'kayotgan odamning changalidan chiqish va buksirovka qilish usullarini ham o'rganish lozim. O'lim holati faqatgina suvda emas balki, jabrlanuvchi suvdan olib chiqilgandan so'ng ham kuzatilishi mumkin.

Jonlantirish tadbirlarining ijobiy natijasi ularning to'g'ri va o'z vaqtida ko'rsatilishiga bog'liq. Shuning uchun ushbu tadbirlarni qirg'oqqa olib chiqilgandan keyin emas, jabrlanuvchini suvda buksirovka qilgan paytdanoq boshlash lozim. Chunki ushbu paytda amalga oshirilgan bir necha sun'iy nafas oldirish ham jabrlanuvchi sog'lig'i tiklanishini tezlashtiradi. Jabrlanuvchiga mukammal birinchi tibbiy yordam ko'rsatish qirg'oqqa olib chiqilgandan keyin amalga oshiriladi. Agar jabrlanuvchi hushidan ketmagan bo'lsa, zudlik bilan uning xo'l kiyimlarini yechish, tanani turli narsalardan tozalash, birorta issiq ichimlik ichirish, valerian nastoykasini berish tavsiya etiladi. Agar jabrlanuvchi hushini yo'qotgan, lekin nafas olish va yurak urishi to'xtamagan bo'lsa, darhol uning kiyimlarini echib, nashatir spirti hidlatiladi. Mabodo, yurak urishi va nafas olish to'xtagan bo'lsa, bir vaqtning o'zida sun'iy nafas oldirib, yurak massaj qilinadi.

Agar jabrlanuvchi tutqanoq (tirishish) holatida bo'lsa, ularni ochish maxsus usul yordamida amalga oshiriladi: ikkala qo'lning to'rtta barmog'ini pastki jag'dan tiragan holda, bosh barmoqlar bilan og'iz ochiladi. Jag'larni qayta yopilib qolmasligi uchun tishlar orasiga biror narsa (rezina bo'lagi, tugilgan ro'molcha, bint va shunga o'xshash narsalar) qo'yiladi, mabodo protez tishlar bo'lsa og'izdan olib qo'yiladi. Shundan keyin, barmoqlar yordamida toza doka yoki ro'molcha bilan og'iz va burun bo'shliqlari yot narsalardan tozalanadi. So'ngra jabrlanuvchining boshini yuqoriga ko'targan holda til tortib olinadi. Og'iz bo'shlig'i va yuqori nafas yo'llarini tozalash nafas yo'llaridan suvni chiqarish bilan bir vaqtda amalga oshirilishi mumkin.

Tanadan suvni chiqarish uchun jabrlanuvchini qorni bilan tizzaga yotqiziladi (yordam ko'rsatuvchi bitta tizzasida o'tirgan holda) va kuraklar bir necha marta bosiladi. Bunda jabrlanuvchining boshi ko'krak qafasidan pastda bo'lishi kerak. Og'iz bo'shlig'i tozalanib, suvning asosiy qismi tanadan chiqarib tashlangandan keyin, sun'iy nafas oldirishga kirishiladi. Sun'iy nafas oldirishning eng samarali va oddiy usulari - "og'izdan-og'izga" va "og'izdan-burunga" hisoblanadi. Sun'iy nafas bilan bir vaqtda yurak massaji ham amalga oshiriladi. Bu paytda jabrlanuvchi albatta qattiq erda, yuqoriga qarab yotqizilishi kerak.

Bevosita yurak massaji 4-5 marta sun'iy nafas berilgandan keyin amalga oshiriladi. Massaj qat'iy rejimda bir daqiqada 50-60 marta bosish bilan bajariladi. Yurak massaji bilan sun'iy nafas oldirishning nisbati 4:1 yoki 6:1 bo'lishi kerak. Nafas oldirish bilan yurak massaji bir vaqtda amalga oshirilmaydi. Nafas chiqarish paytidagina ko'krak qafasi 4-6 marta bosiladi. Ikki kishi tomonidan yordam ko'rsatishda birinchi odam sun'iy nafas beradi, ikkinchisi esa bevosita yurak massaji bilan shug'ullanadi. Bu tadbirlar jabrlanuvchi o'zi nafas olgunga va hushiga kelgunga qadar davom ettiriladi.

Birinchi tibbiy yordam ko'rsatilgandan keyin (jabrlanuvchi o'zi nafas olib hushiga kelgandan keyin) darhol xo'l kiyimlarni echib, tanani isitish lozim. Buning uchun issiq qum, grelka, issiq suv quyilgan butilka va shunga o'xshagan narsalardan foydalaniladi. Birinchi navbatda ko'krak, bo'yin, oyoqlar, jigar va bel qismlar isitiladi. So'ngra "Tez yordam"ga qo'ng'iroq qilinadi. Doimo esda tuting! Jabrlanuvchining nafas olishi to'xtagandan keyin 5-6 daqiqa muddatdagina uni hayotga qaytarish mumkin!

---

O.Xodjayev,Farg'ona shahar huquqni muhofaza qilish organlari faoliyati, harbiy safarbarlik va favqulodda vaziyatlar masalalar guruhi rahbari.

A.Apponov,Farg'ona shahar FVB xodimi, kapitan.

2022-08-11 17:42:48