

**TABIY TUSDAGI FAVQULODDA VAZIYAT HISOBLANGAN
ZILZILA NATIJASIDA JAROHATLANGANLARGA BIRINCHI
YORDAM**

Bozorov Umidjon Negboyevich.

**Navoiy viloyati Favqulodda vaziyatlar boshqarmasi
Hayot faoloyati o'quv markazi o'qituvchisi**

Annotatsiya

Mazkur tezisdagi zilzila kabi tabiiy favqulodda vaziyatlarda jarohatlanganlarga birinchi yordam ko'rsatishning ahamiyati, usullari va texnikalari ko'rib chiqiladi. Zilzila kabi tabiiy ofatlar ko'plab odamlarning jismoniy va ruhiy salomatligiga zarar yetkazadi, shu boisdagi favqulodda vaziyatlar yuzaga kelganda birinchi yordam ko'rsatish katta ahamiyatga ega. Tezisdagi jarohatlarning turlari, birinchi yordam ko'rsatishning to'g'ri yondashuvlari va jarohatlanganlarni samarali tarzda davolash uchun zarur bo'lgan ko'nikmalar taqdim etiladi. Shuningdek, tezisdagi favqulodda vaziyatlar uchun tayyorgarlik, psixologik qo'llab-quvvatlash va jamoaviy ishlashning ahamiyati ham o'rganiladi.

Kalit so'zlar: Zilzila, birinchi yordam, favqulodda vaziyatlar, jarohatlar, tibbiy yordam, zudlik bilan yordam, favqulodda vaziyatlarga tayyorgarlik.

Kirish

Tabiiy favqulodda vaziyatlar orasida zilzila eng keng tarqalgan va odamlar uchun eng xavfli hodisalardan biridir. Zilzila jarayonida yer yuzida yuzaga keladigan shiddatli silkinishlar nafaqat jismoniy jarohatlar, balki psixologik jarohatlarga ham olib keladi. Bunday favqulodda vaziyatlarda jarohatlanganlarga birinchi yordam ko'rsatish o'lim va og'ir jarohatlar natijasida nogironlikning oldini olishda muhim rol o'ynaydi.

Zilzila paytida zudlik bilan birinchi yordam ko'rsatish zarur, chunki tezkor tibbiy yordam ko'rsatish jarohatlanganlarning sog'lig'ini tiklashda va qayta tiklanish jarayonini tezlashtirishda katta ahamiyatga ega. Birinchi yordam ko'rsatishda asosiy e'tibor jarohatlarning turlariga qarab to'g'ri amallarni bajarish va zarur resurslarni samarali taqsimlashga qaratiladi.

1. Zilzila Natijasida Yuzaga Keladigan Jarohatlar va Ularning Turlari

Zilzila paytida yuzaga keladigan jarohatlar bir necha turga bo'linadi va ular jismoniy holatga qarab farqlanadi. Jarohatlar quyidagilardan iborat bo'lishi mumkin:

Mushak-skelet jarohatlari: Zilzila paytida halokatli inshootlar yoki ob'ektlar qulashi, odamlarni qamrab olish va turli xil suyaklar singanlari, yirtilgan ligamentlar va teri jarohatlariga olib keladi.

Suyak sinishlari: Eng ko'p uchraydigan jarohatlardan biri. Bu turdagi jarohatlar oyoq yoki qo'lning sinishi bilan bog'liq bo'lishi mumkin.

Dislokatsiyalar va chiqishlar: Silkinishlar natijasida suyaklar o'z o'rnidan siljishi mumkin.

Yumshoq to'qimalar jarohatlari: Qovushgan suyaklar va terining kesilgan yoki yirtilgan qismlari.

Ichki jarohatlar: Zilzila paytida odamlarning ichki organlari zarar ko'rishi mumkin. Masalan, yurak, o'pkalar yoki bachadon kabi muhim organlarning jarohatlanishi.

Ichki qon ketishlar: Qon tomirlarining yirtilishi yoki shikastlanishi oqibatida ichki qon ketish yuzaga kelishi mumkin.

Organning shikastlanishi: Ichki organlar, masalan, o'pka yoki jigar, shikastlanishi va og'ir holatga olib kelishi mumkin.

Nafas olish tizimi va nafas yo'llari bilan bog'liq jarohatlar: Zilzila vaqtida yong'inlar va chang zarbalari odamlarning nafas olish tizimiga zarar etkazishi mumkin.

Kumush gazlar va chang inhalatsiyasi: Zilzila natijasida yuzaga kelgan changlar va kimyoviy gazlar odamning nafas olish tizimiga jiddiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Kislota va gaz bilan zaharlanishlar: Inshootlarning yonishi yoki gazlarning chiqishi tufayli odamlar zaharlanishi mumkin.

Psixologik jarohatlar: Zilzila kabi tabiiy ofatlar insonlar uchun psixologik travmalarni keltirib chiqarishi mumkin. Bu jarohatlar kutilmagan hodisalar va omon qolganlik hissi bilan bog'liq.

Post-travmatik stress (PTSD): Zilzila paytida odamlar og'ir psixologik zarba olishi mumkin, bu esa uzoq muddatli ruhiy salomatlik muammolariga olib keladi.

2. Zilzila Natijasida Jarohatlanganlarga Birinchi Yordam Ko'rsatish Usullari

Zilzila paytida birinchi yordamning asosiy maqsadi jarohatlanganlarni tezda tibbiy yordamga muhtoj bo'lgan holatlardan qutqarish va hayotini saqlab qolishdir. Birinchi yordamni ko'rsatishda quyidagi muhim qadamlar amalga oshiriladi:

Zaruriy xavfsizlikni ta'minlash: Zilzila tugagach, birinchi navbatda xavfsizlikni ta'minlash kerak. Zilzila joyi qurilishlarda qo'llaniladigan xavfsizlik choralariga to'g'ri rioya qilish zarur. Jarohatlanganlar uchun xavfsiz hududga o'tish kerak.

Hayotiy alomatlarni tekshirish: Buning uchun jarohatlanganlarning nafas olishini va yurak urishini tekshirish kerak. Agar nafas olish yoki yurak urishi to'xtagan bo'lsa, tezda hayotni saqlash uchun reanimatsiya (yurakni massaj qilish va nafas chiqarishni davom ettirish) amalga oshiriladi.

Jarohatlarni tibbiy yordam ko'rsatilgunga qadar boshqarish: Agar jarohat biron bir joyda qon ketishini keltirib chiqargan bo'lsa, qon ketishini to'xtatish uchun bosim qilish kerak. Boshqa jarohatlar, masalan, suyak sinishlari, immobilizatsiya qilish (suyakni harakatlantirmaslik) va tibbiy yordamni kutish kerak.

Nafas olish tizimi bilan bog'liq yordam: Agar jarohatlangan nafas olishda qiynalayotgan bo'lsa, nafas yo'llarini tozalash kerak. Zarur bo'lsa, sun'iy nafas berish amalga oshiriladi.

3. Favqulodda Vaziyatlarda Birinchi Yordamga Tayyorlik

Zilzila kabi tabiiy favqulodda vaziyatlarga tayyorlik – hayotiy ahamiyatga ega bo'lgan jarayon. Favqulodda vaziyatlar uchun tayyorlikda quyidagi muhim omillarni e'tiborga olish lozim:

Trening va o'qitish: Jamiyatni favqulodda vaziyatlarga tayyorlash, shu jumladan, birinchi yordam bo'yicha treninglar o'tkazish zarur. Odamlar zudlik bilan yordam ko'rsatish va o'zini xavfsiz saqlashni o'rganishlari kerak.

Tibbiy yordam resurslari: Favqulodda vaziyatlar uchun zarur bo'lgan tibbiy vositalar, dori-darmonlar va yordam ko'rsatish vositalarining mavjudligi muhimdir.

Psixologik yordam: Zilzila natijasida jarohatlanganlarga nafaqat jismoniy, balki psixologik yordam ko'rsatish ham zarur. Psixologlar jarohatlanganlarga qo'llab-quvvatlash va ruhiy tiklanish jarayonida yordam beradi.

Xulosa

Zilzila kabi tabiiy favqulodda vaziyatlar jismoniy va psixologik jarohatlar keltirib chiqarishi mumkin. Jarohatlanganlarga birinchi yordam ko'rsatishning samarali usullari va to'g'ri yondashuvlari odamlarning hayotini saqlab qolishga, jarohatlarni davolashga va tiklanish jarayonini tezlashtirishga yordam beradi. Favqulodda vaziyatlarga tayyorlik va kerakli yordam ko'rsatish zarurati har bir jamiyat uchun muhim ahamiyatga ega.

Foydalanilgan Adabiyotlar

1. Karimov, B. (2019). "Zilzila va Tabiiy Ofatlar: Birinchi Yordam." Tibbiyot va Favqulodda Vaziyatlar, 12(3), 34-45.
2. Tursunov, D. (2020). "Tabiiy Favqulodda Vaziyatlarda Birinchi Yordam: Nazariya va Amaliyot." Tibbiy Yordam, 8(1), 50-60.
3. BMT Favqulodda Vaziyatlar Hisoboti (2021). "Zilzila Natijasida Jarohatlanganlarga Birinchi Yordam." BMT Resurslari.
4. Sharipov, R. (2018). "Zilzila va Inson Sog'lig'iga Ta'sir." Ekstremal Tibbiyot, 5(2), 77-88.