# ССВ: Иссиқ иқлим шароитида ўзингизни эҳтиёт қилинг!

Шу кунларда дунёнинг қатор давлатларида бўлгани каби мамлакатимизда ҳам ҳаво ҳарорати 40 градусдан юқори бўлмоқда. Хўш, ёзнинг бундай жазирама об-ҳаво кунларида офтоб урмаслиги учун нима қилиш керак? Қандай кийиниш ва овқатланишимиз лозим? ССВ Матбуот хизмати ушбу саволлар билан Соғлиқни сақлаш вазири ўринбосари — Санитария-эпидемиологик осойишталик ва жамоат саломатлиги хизмати бошлиғи Баҳодир Юсупалиевга мурожаат қилди.

— Маълумотларга қараганда, юртимизнинг айрим ҳудудларида ҳаво ҳарорати кескин кўтарилиб, кечаси +25… +27 даража, кундузи эса +38… +43 даража иссиқ бўлиши кутилмоқда. Хатто жанубий вилоятларда ҳаво ҳарорати +45…+47 даражагача кўтарилиши мумкин. Юртимиз аҳолиси бундай аномал иссиқ иқлим кунларида зарурат сезганда, "103" хизматига мурожаат қилиб, туну кун сифатли тиббий ёрдам олишлари мумкин.

Республика Шошилинч тиббий ёрдам илмий маркази ва унинг худудлардаги 13 та филиали ҳамда 173 та туман ва шаҳар бўлимларида  зарур дори-дармонлар билан етарли миқдорда тўлиқ таъминланган. Бундан ташқари, ушбу ҳолат юзасидан Соғлиқни сақлаш вазирлигининг алоҳида назорати ташкил этилган. Қолаверса, Соғлиқни сақлаш вазирлигининг "1003" қисқа рақамли  Call-маркази фаолият кўрсатмоқда.

Шуни ҳам айтиш керакки, кузатилаётган бундай жазирама кунларда биринчи навбатда бошни қуёш нуридан асраш муҳим аҳамият касб этади. Чунки бош миядан катта артерия, вена қон томирлари ўтган бўлиб, куннинг иссиқ вақтида бош яланг юрганда бош қизиб, бутун танада иссиқ қон айланиб, инсонларни офтоб уришига олиб келиши мумкин.

Бунинг оқибатида тана ҳароратини кўтарилиши, терининг қизариши, ҳолдан тойиш, нафас олиш ва пульс тезлашиши, юракни тез уриши, бош оғриши, бош айланиши, кўнгил айниши, қайт қилиш, ҳушдан кетиш ҳолатлари кузатилаши мумкин.

Бундай ҳолатларда қандай ёрдам кўрсатилади?

Офтоб урган одамни дарҳол соя жойга ётқизиб, уст-бошларни ечиб, муздек сувга чойшабни ҳўллаб бутун танасига ўралади, сочиқни муздек сувга ҳўллаб бошига қўйилади. Бўйин ва қўлтиқ соҳасига муз халтачалари қўйилса фойдадан ҳоли бўлмайди. Беморга оз-оздан суюқлик ичирилади ва зудлик билан тез ёрдам чақирилади. Тез ёрдам етиб келгунга қадар юқоридаги муолажалар давом эттирилади.

Олдини олиш учун…

Иложи борича куннинг биринчи ярмида бош кийим кийган ҳолда сайр қилиш, кунлик овқатланиш рациони эса енгил ҳазм бўладиган таомлар ҳамда мева ва сабзавотлардан иборат бўлиши, кўпроқ суюқлик истеъмол қилиш лозим. Кофе, ширин газланган сувларни истеъмол қилмаслик мақсадга мувофиқ бўлади.

Қандай кийиниш керак?

Ҳавони яхши ўтказиб, қуёш нурини қайтарадиган, кенг тикилган ва танага ёпишиб турмайдиган кийимларни кийиш тавсия этилади. Шунингдек, кийим танлашда матонинг рангига ҳам эътибор бериш лозим. Чунки қора ва жигар ранг матодан тикилган кийимлар ўзига иссиқлик ва қуёш нурини кўп тортади, оқ рангли матодан тикилган кийимлар эса, иссиқ ва қуёш нурини қайтариш хусусиятига эга.

2021-07-06 05:53:04