



FAVQULODDA VAZIYATLARDA BIRINCHI YORDAM KO'RSATISH

Bozorov Umidjon Negboyevich.

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

Annotatsiya:

Ushbu tezisda favqulodda vaziyatlar yuzaga kelganda birinchi yordam ko'rsatishning ahamiyati, prinsip va metodlari o'rganiladi. Favqulodda vaziyatlar inson hayoti va salomatligi uchun jiddiy tahdidlarga olib kelishi mumkin, shuning uchun ularni to'g'ri va samarali boshqarish juda muhimdir. Birinchi yordam inson hayotini saqlab qolish, jarohatlar va boshqa xavf-xatarlarga qarshi kurashishda asosiy bosqich hisoblanadi. Ushbu tezisda favqulodda vaziyatlarda birinchi yordam ko'rsatishning turlari, texnikalari, shuningdek, birinchi yordam ko'rsatuvchi shaxsning xatti-harakatlari va zarur bilim va ko'nikmalar muhokama qilinadi.

Kalit so'zlar: Favqulodda vaziyat, Birinchi yordam, Jarohatlar, Hayotni saqlash
Sog'liqni tiklash, Trauma, Reanimatsiya, Avtohalokat.

Kirish:

Favqulodda vaziyatlar, odatda, tasodifiy ravishda yuzaga kelib, inson hayoti va salomatligiga jiddiy tahdidlarga olib keladi. Bunday vaziyatlarda eng muhim omil – tezkor va to'g'ri birinchi yordam ko'rsatishdir. Birinchi yordamni samarali va to'g'ri ko'rsatish, ko'pincha hayot saqlanishi yoki og'ir jarohatlar natijasida yuzaga keladigan noxush oqibatlarining oldini olishga imkon yaratadi. Shuning uchun, birinchi yordamni bilish va undan foydalanish, har bir fuqaroning, ayniqsa, sog'liqni saqlash sohasidagi mutaxassislarning va kundalik hayotda favqulodda vaziyatlarga duch kelishi mumkin bo'lgan shaxslarning juda zarur bilimidir.

Asosiy qism:

Favqulodda vaziyatlarning turlari va tavsifi:

Favqulodda vaziyatlar har xil turlarni o'z ichiga oladi: tabiiy ofatlar (zilzila, suv toshqinlari, yong'inlar), texnogen ofatlar (avtohalokatlar, sanoat avariylari, elektr energiyasining uzilishi), hamda insonning o'z harakati natijasida yuzaga keladigan vaziyatlar (yaralanish, allergik reaksiyalar). Ushbu holatlarning har biri

o'ziga xos xususiyatlarga ega bo'lib, birinchi yordamni ko'rsatishda muayyan bilim va ko'nikmalarni talab qiladi.

Birinchi yordam ko'rsatishning asosiy prinsiplari:

Birinchi yordam ko'rsatishda quyidagi asosiy prinsiplar mavjud:

Tezkorlik: Favqulodda vaziyatda vaqt juda muhimdir. Birinchi yordamni imkon qadar tez va samarali ko'rsatish zarur.

Xavfsizlikni ta'minlash: Yordam ko'rsatuvchi shaxsning o'zi xavfsiz bo'lishi kerak. Favqulodda vaziyatda xavfli hududga kirishdan oldin xavfsizlikni ta'minlash zarur.

Tibbiy yordamga tayyorgarlik: Birinchi yordam ko'rsatishda tibbiy bilim va ko'nikmalarga ega bo'lish muhimdir. Agar zarur bo'lsa, shoshilinch tibbiy yordam chaqirilishi kerak.

Tinchlikni saqlash: Favqulodda vaziyatlarda yordam ko'rsatuvchi shaxsning xotirjam bo'lishi va yordamni tartibli ravishda ko'rsatishi zarur.

Favqulodda vaziyatlarda birinchi yordam ko'rsatishning usullari:

Yaralanuvchilarni qo'llab-quvvatlash: Agar shaxs yomon holatda bo'lsa, uning turg'unlik holatiga o'tkazilishi kerak. Jarohatlarning turiga qarab, bandajlar yoki turli xil tibbiy materiallardan foydalanish zarur.

Reanimatsiya (CPR): Yurak to'xtab qolgan holatlarda, reanimatsiya (sun'iy nafas berish va yurakni massaj qilish) yordamida hayotni saqlab qolish mumkin.

Qon to'kilishi: Agar qonda qon ketishi bo'lsa, zarur joyga bosim ko'rsatish yoki turli xil bandajlar yordamida qon ketishini to'xtatish zarur.

Suvda charchash yoki bo'g'ilish: Agar kishi suvga cho'kib qolgan bo'lsa, tezda uni olib chiqib, sun'iy nafas berish yoki reanimatsiya qilish zarur.

Favqulodda vaziyatlarda birinchi yordamni ko'rsatishning psixologik aspektlari:

Favqulodda vaziyatlarda yordam ko'rsatuvchi shaxs nafaqat fiziologik yordam, balki psixologik qo'llab-quvvatlashni ham ta'minlashi lozim. Jabrlanuvchi odam ko'pincha shok holatida bo'ladi, shuning uchun unga tinchlantiruvchi so'zlar, qo'llab-quvvatlash va moral yordam zarur. Psixologik yordam uning tezroq tiklanishiga yordam beradi.

Birinchi yordam ko'rsatish bo'yicha o'quv dasturlari va tayyorgarlik:

Birinchi yordam ko'rsatishning samarali bo'lishi uchun, barcha fuqarolar uchun maxsus treninglar va o'quv dasturlari zarur. Bu dasturlar sog'liqni saqlash mutaxassislarining o'qitishlari orqali amalga oshirilishi mumkin. Shu bilan birga, favqulodda vaziyatlarda samarali yordam ko'rsatish uchun maxsus vositalar, birinchi yordam sumkasi va boshqa zarur materiallar hamdo'stlikni yaratishda muhim rol o'ynaydi.

Xulosa:

Favqulodda vaziyatlarda birinchi yordam ko'rsatish — bu inson hayotini saqlab qolish, jarohatlarning oldini olish va jabrlanuvchining holatini yaxshilash uchun zarur bo'lgan muhim faoliyatdir. Birinchi yordam ko'rsatishning to'g'ri usullari va yondashuvlari insonning salomatligi va hayotini saqlashda katta ahamiyatga ega. Shuningdek, favqulodda vaziyatlarga tayyor bo'lish va kerakli bilimlarga ega bo'lish, hayotni saqlash va noxush oqibatlarining oldini olishda muhim rol o'ynaydi. Shuning uchun, har bir shaxsning birinchi yordam ko'rsatish bo'yicha bilim va ko'nikmalarini rivojlantirish zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati:

1. Gulyamov, R. (2021). Birinchi yordam: Ko'rsatish prinsiplari va texnikalari. Tashkent: Fan va ta'lim nashriyoti.
2. International Red Cross (2020). First Aid Handbook. Geneva: International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies.
3. Akramov, S. (2018). Favqulodda vaziyatlarda tibbiy yordam. Tashkent: O'zbekiston tibbiyot nashriyoti.
4. WHO (2019). First Aid Guidelines. World Health Organization.
5. Safety and Health Council (2020). First Aid Training Manual. New York: Safety and Health Publications.