

## FAVQULODDA VAZIYATLARDA BIRINCHI YORDAM KO'RSATISH

Mirzoqobilov Baxtiyor Yuldoshovich

Samarqand viloyati FVB Hayot faoliyati xavfsizligi o'quv markazi katta o'qituvchisi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14887457>

**Annotatsiya.** Favqulodda vaziyatlarda birinchi yordam ko'rsatish har bir inson uchun zarur bo'lgan ko'nikmadir. Ushbu maqola, favqulodda vaziyatlarda (yong'in, elektr toki zarbasi, qon ketish, sudxun holatlari) qanday qilib samarali birinchi yordam ko'rsatish haqida ma'lumot beradi. Maqolada, birinchi yordamning asosiy prinsiplari, xavfsizlikni ta'minlash va aniq harakatlar bo'yicha ko'rsatmalar keltirilgan. Shuningdek, jarohatlar, nafas olish bilan bog'liq muammolar va ruhiy yordam ko'rsatish bo'yicha metodlar ham tushuntirilgan. Ushbu maqola, tibbiy yordamni kutish davrida hayotni saqlashga yordam beradigan muhim tavsiyalarni taqdim etadi.

**Kalit so'zlar:** Birinchi yordam, favqulodda vaziyat, xavfsizlik, tibbiy yordam, qon ketish, elektr toki zarbasi, sudxun, psixologik yordam, yong'in, tez yordam, nafas olish.

## FIRST AID IN EMERGENCY SITUATIONS

**Abstarct.** Providing first aid in emergency situations is a necessary skill for every person. This article provides information on how to effectively provide first aid in emergency situations (fire, electric shock, bleeding, drowning). The article presents the basic principles of first aid, instructions for ensuring safety and specific actions. It also explains methods for providing injuries, breathing problems and psychological support. This article provides important recommendations that will help save lives while waiting for medical help.

**Keywords:** First aid, emergency, safety, medical care, bleeding, electric shock, drowning, psychological support, fire, ambulance, breathing.

## ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

**Аннотация.** Оказание первой помощи в чрезвычайных ситуациях — необходимый навык для каждого. В статье представлена информация о том, как эффективно оказать первую помощь в чрезвычайных ситуациях (пожар, поражение электрическим током, кровотечение, утопление). В статье изложены основные принципы оказания первой помощи, меры предосторожности и конкретные действия. В нем также объясняются методы лечения травм, проблем с дыханием и оказания психологической поддержки. В этой статье приведены важные рекомендации, которые могут помочь спасти жизни людей, ожидающих медицинской помощи.

*Ключевые слова: Первая помощь, чрезвычайная ситуация, безопасность, медицинская помощь, кровотечение, поражение электрическим током, судхун, психологическая поддержка, пожар, скорая помощь, дыхание.*

Favqulodda vaziyatlar hayotda kutilmagan va tezda hal etilishi kerak bo'lgan holatlar bo'lib, ular odamlar hayoti uchun jiddiy xavf tug'diradi. Bunday holatlarda birinchi yordam ko'rsatish, odatda, professional tibbiy yordamga qadar bo'lgan muhim vaqtdir. Bu maqolada birinchi yordamning asosiy prinsiplarini, turli favqulodda vaziyatlarda qanday yordam ko'rsatish kerakligini va xavfsizlikni ta'minlashni ko'rib chiqamiz.

### **Birinchi yordamning asosiy prinsiplari**

Birinchi yordam ko'rsatishda bir necha asosiy prinsiplar mavjud. Bu prinsiplar yordamni samarali va xavfsiz tarzda taqdim etishga yordam beradi:

- **Xavfsizlikni ta'minlash:** Birinchi yordam ko'rsatishdan oldin, o'zingizning va jabrlangan shaxsning xavfsizligini ta'minlash juda muhimdir. Avvalo, atrof-muhitni baholash va xavfli holatlardan (masalan, yong'in, gaz sızıntisi yoki har qanday boshqa xavfli omillardan) saqlanish lozim.
- **Tezkorlik va samimiylilik:** Favqulodda vaziyatlarda vaqt juda muhim. Tez va aniq harakatlar yordamni samarali qiladi va odamning hayotini saqlab qolish imkoniyatini oshiradi.
- **Tinchlanish va nazorat:** Birinchi yordam ko'rsatishda, shoshilmaslik va atrofda qilargalarga tinchlantiruvchi ta'sir ko'rsatish zarur. Bu holat shaxsning ruhiy holatiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

### **Favqulodda vaziyatlar va birinchi yordam**

Favqulodda vaziyatlar turli xil bo'lishi mumkin, masalan, baxtsizlik, yong'in, elektrik zarbasi, og'ir jarohatlar yoki kasalliklar. Har bir holatga alohida yondashuv talab etiladi.

### **Yong'in va yong'in holatida birinchi yordam**

Yong'in yuzaga kelganda, eng muhimi xavfsizlikni ta'minlashdir. Odamlar binodan chiqishlari kerak. Agar kimdir olovda jarohat olgan bo'lsa, u holda quyidagi choralarni ko'rish kerak:

- **Shaxsni o'ng tomonga burish:** Agar o'tkir kuyish bo'lsa, shaxsni tinchlantirish va o'ng tomonga burish zarur, chunki bu nafas olishni osonlashtiradi.
- **Suv bilan sovutish:** Kuygan joyni suv bilan yuvish, lekin bu faqat o'rtacha darajadagi kuyishlarda amalga oshirilishi kerak.

- **Birinchi yordamni ko'rsatish:** Agar kuyish jiddiy bo'lsa, shoshilinch tibbiy yordamni chaqirish kerak.

#### **Elektromagnit zarbasi**

Elektr toki zarbasi qabul qilgan odamga birinchi yordam ko'rsatish, oldin elektr manbasidan ajratish orqali xavfsizlikni ta'minlashdan boshlanadi. Keyin, zarba olgan shaxsni quyidagi tarzda yordam berish kerak:

- **Nafas olishni tekshirish:** Agar nafas olish to'xtagan bo'lsa, sun'iy nafas olish amalga oshiriladi.
- **Yurakni massaj qilish:** Agar yurak urishi to'xtagan bo'lsa, yurakni massaj qilish orqali qon aylanishi tiklanadi.

#### **Qon ketish holatida birinchi yordam**

Qon ketish holatida birinchi yordam quyidagi tartibda amalga oshiriladi:

- **Jarohatni to'g'rilash:** Qon ketayotgan joyni to'xtatish uchun bandaj yoki kompressiyalar qo'llanadi.
- **Qon ketishini to'xtatish:** Qon ketish jarohatning ko'rinishiga qarab to'xtatiladi (yirik qon tomiridan qancha qon chiqayotganini aniqlash va kerakli choralarni ko'rish).
- **Tez tibbiy yordam chaqirish:** Agar qon ketish davom etsa, darhol tez yordam chaqirish zarur.

#### **Sudxun holatlari**

Agar odam hujayralarda kislorod yetishmasligi yoki nafas olish bilan muammolar yuzaga kelsa, eng zarur yordam - sun'iy nafas olish bo'ladi. Shu bilan birga, bu holatlarda kislorod yetishmasligi sababli odamlar og'ir nafas olish bilan qiynalishadi. Sun'iy nafas olishni amalga oshirish uchun quyidagi qadamlar muhim:

- **Boshni orqaga surish:** Odamning boshini orqaga surib, tilni pastga tushirish va og'zini ochish zarur.
- **Sun'iy nafas berish:** Nafas berish jarayoni nafas olishni tiklashga yordam beradi.

#### **Favqulodda vaziyatlarda yondashuv**

Favqulodda vaziyatlarda yordam ko'rsatishda quyidagi yondashuvlar ham muhim:

- **Kompetensiya va bilim:** Birinchi yordam ko'rsatishda aniq va to'g'ri bilimga ega bo'lish juda zarur. Buning uchun maxsus kurslarda qatnashish, qo'llanmalarni o'qish va treninglar o'tkazish tavsiya etiladi.

- **Stressni boshqarish:** Favqulodda vaziyatlarda odamlar stressga tushib qolishlari mumkin. Bunday holatlarda o'zini yo'qotmaslik va mantiqiy harakat qilish muhimdir.
- **Psixologik yordam:** Yordam ko'rsatish jarayonida jabrlangan shaxsni psixologik jihatdan qo'llab-quvvatlash zarur, chunki bunday vaziyatlar odamning ruhiy holatiga katta ta'sir qiladi.

### **Xulosa**

Favqulodda vaziyatlarda birinchi yordam ko'rsatish, inson hayotini saqlash va xavfli vaziyatlarni bartaraf etishda muhim rol o'ynaydi. Samarali birinchi yordam nafaqat tibbiy bilimlarni, balki odamni tinchlantirish, xavfsizlikni ta'minlash va tezkor harakat qilishni ham talab etadi. Har bir shaxs favqulodda vaziyatlarda birinchi yordam ko'rsatish bo'yicha asosiy bilimlarga ega bo'lishi kerak, chunki bu oddiy amallar ko'p hollarda odamlarning hayotini saqlab qolishi mumkin.

### **REFERENCES**

1. Xodjayev, R. (2019). *Birinchi yordamning nazariy asoslari va amaliyoti*. Toshkent: O'zbekiston tibbiyot akademiyasi nashriyoti.
2. Aminov, M., & Umarov, A. (2020). *Favqulodda vaziyatlarda tibbiy yordam*. Toshkent: O'zbekiston Sog'liqni saqlash vazirligi nashriyoti.
3. Islomov, D. (2018). *Favqulodda vaziyatlarda birinchi yordam ko'rsatish bo'yicha qo'llanma*. Samarqand: Samarqand tibbiyot instituti.
4. Jumaniyozov, T. (2021). *Birinchi yordam: Tibbiyot mutaxassislari uchun qo'llanma*. Toshkent: O'zbekiston milliy tibbiyot kutubxonasi.