

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА
МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ
ГУЛИСТОН ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ**

**ҚИШЛОҚ ХЎЖАЛИКГИ МАХСУЛОТЛАРИНИ ҚАЙТА ИШЛАШ
ТЕХНОЛОГИЯСИ КАФЕДРАСИ**



ҲАЁТ ФАОЛИЯТИ ХАВФСИЗЛИГИ

Билим соҳаси : 100 000 –Гуманитар соҳа
Таълим соҳаси : 110 000 – Педагогика
Таълим йўналиши: Барча бакалавриат таълим йўналишлари учун

Гулистон – 2021

Фан Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги томонидан 28.08.2021 йил тасдиқланган “ҲАЁТ ФАОЛИЯТИ ХАВФСИЗЛИГИ” фани намунавий дастури (№ БД – 5640100- 3.04) талаблари асосида тайёрланган.

Тузувчилар: Р.Қ.Рахматуллаев - ҚХМҚИТ кафедраси ўқитувчиси
Ф.М. Хўжақулов - ҚХМҚИТ кафедраси ўқитувчиси

Тақризчилар: К.К. Нуриев ҚХМҚИТ кафедраси профессори, т.ф.д.

Э.С. Курбонов ҚХМҚИТ кафедраси доценти, т.ф.н.

“Фаннинг ЎУМ “ҚХМҚИТ” кафедрасининг 2021 йил “25” августдаги №1-сонли мажлисида кўриб чиқилиб, факультет Илмий-услубий Кенгашида кўриб чиқиш учун тавсия қилинди .

МУНДАРИЖА

Кириш	4
1-бўлим. Ҳаёт фаолияти хавфсизлигининг назарий асослари.	
1.1. мавзу: Ҳаёт фаолияти хавфсизлиги тўғрисидаги асосий тушунчалар.....	5
1.2. мавзу: Республикамизда ҳаёт фаолияти хавфсизлигини таъминлашга оид олиб борилаётган тадбирлар.....	8
1.3. мавзу: Инсон фаолиятининг асосий турлари, уларнинг таснифи ва инсон организмга таъсири.....	16
1.4. мавзу: Ташқи муҳит ва инсон, уларнинг ўзаро таъсири.....	28
1.5. мавзу: Меҳнатни муҳофаза қилишнинг қонуний-ҳуқуқий асослари.....	36
II-бўлим. Фуқаро муҳофазаси.	
2.1. мавзу: Фавқулодда вазиятлар (ФВ) тўғрисида умумий тушунча. ФВларда аҳоли ва ҳудудни муҳофаза қилиш давлат тизими.....	42
2.2. мавзу: Табиий тусдаги ФВлар, уларнинг таснифи ва тавсифи. Аҳоли ва ҳудудни табиий ФВлардан муҳофаза қилиш.....	47
2.3. мавзу: Техноген тусдаги фавқулодда вазиятлар, уларнинг тавсифи ва таснифи. Аҳоли ва ҳудудни техноген ФВлардан муҳофаза қилиш.....	54
2.4. мавзу: Экологик тусдаги ФВлар, уларнинг таснифи ва тавсифи. Ўзбекистонда аҳолини экологик фавқулодда вазиятлардан муҳофаза қилиш тадбирлари.....	58
2.5. мавзу: Ижтимоий тусдаги ФВлар. Аҳоли ва объектларни босқинчи-террорчиликдан муҳофаза қилиш.....	63
III. бўлим. Ёнғин хавфсизлиги	
3.1. мавзу: Ёнғин ва портлаш хавфи.....	70
3.2. мавзу: Ёнғин хавфсизлиги воситалари ва уларни ишлатилиши.....	76
3.3. мавзу: Ўт ўчириш воситалари ва усуллари.....	79
3.4. мавзу: Объектларни чақмоқ уриш тувфидан химоялаш йўллари. Ёнғин шароитида Эвакуация чиқиш йўллари ва йўналишларини белгилаш.....	81
3.5. мавзу: Ёнғинга қарши курашиш хизмати. Ёнғин хавфсизлиги қоидалари.....	87
IV. бўлим. Биринчи тиббий ёрдам кўрсатиш.	
4.1. мавзу: Биринчи тиббий ёрдамнинг умумий тамойиллари.....	90
4.2. мавзу: Бирламчи кўрикни ўтказиш қоидалари ва тартиби.....	93
4.3. мавзу: Юрак-ўпка реанимацияси. Юқори нафас йўлларидаги ўтказувчанлигини тиклаш.....	95
4.4. мавзу: Таянч-ҳаракат аппаратининг механик шикастланишлари.....	104
4.5. мавзу: Шок ҳолати. Эзилиш синдроми.....	110
4.6. мавзу: Куйиш. Совуқ олдириш.....	113
4.7. мавзу: Электр тоқининг организмга таъсири. Чўкиш.....	116
Мустақил таълимнинг тавсия этилаётган мавзулари	119
ГЛОССАРИЙ	122
ТЕСТ САВОЛЛАРИ	128
ДИДАКТИК МАТЕРИАЛЛАР	145
ИНФОРМАЦИОН - УСЛУБИЙ ТАЪМИНОТ	166
ИЛОВАЛАР	167
НАМУНАВИЙ ДАСТУР	168
ИШЧИ ЎҚУВ ДАСТУРИ	178

Кириш

Ўзбекистон Республикасида амалга оширилаётган туб ислохотларнинг бош мезони халқимиз ва юртимиз манфаатларига қаратилган бўлиб мамлакатимиз сарҳадларининг дахлсизлиги ва суверенитетини, халқимизнинг тинч ва осойишта ҳаётини, саломатлигини таъминлаш асосий устивор йўналишлар ҳисобланади.

Бугунги фан-техника ривожланган давр инсонларнинг ҳаётий фаолиятларида, турмуш тарзида қатор қулайликларни вужудга келтирсада, тўсатдан вужудга келадиган фавқулодда вазиятлар оқибатида уларнинг ҳаётига турли хавфлар таҳдид солиб туради. Айниқса, ҳар кун оммавий ахборот воситалари, матбуот нашрлари орқали инсонлар ва халқ хўжалиги объектларига табиий офатлар, техноген тусдаги, транспорт воситаларидаги авария ва ҳалокатлар, ижтимоий фавқулодда вазиятларнинг хавф солганлиги, катта талофот етганлиги тўғрисидаги фалокат ва фожеалардан хабардор бўлиб турамыз.

Мана шундай ҳаёт хавфсизлиги билан боғлиқ вазиятларнинг олдини олиш, фавқулодда вазиятлар содир бўлганда ҳаракатланишга оид билим куникма ва малакаларни эгаллаш ҳар бир жамиятимиз аъзосининг бурчидир. Шунингдек, ҳар бир фуқаро ҳаёт фаолиятига хавф соладиган фавқулодда вазиятлар юзага келган вақтда вазиятга баҳо беришни, тезликда қарор қабул қила олиш жабрланганларга ва ўз-ўзига биринчи тиббий ёрдам кўрсатишни билиши ва бу хусусда малакага эга бўлиши лозим

Шу боис, Ўзбекистон Республикасининг «Аҳоли ва ҳудудларни табиий ҳамда техноген хусусиятли фавқулодда вазиятлардан муҳофаза қилиш», ҳамда «Фуқаро муҳофазаси тўғрисида»ги қонунлари ва Фавқулодда вазиятлар вазирлигининг 2008-йил сентябрдаги 140-сонли буйруғи билан тасдиқланган «Аҳолини фавқулодда вазиятларда ҳаракатланишга тайёрлашга оид йўриқноинаъси, Ўзбекистон республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 28-октябр 2008-йил 318-сонли «Аҳолини фавқулодда вазиятларда ҳаракатланишга тайёрлашга оид йўриқнома»ни ўқув жараёнига тадбиқ этиш тўғрисида»ги буйруғи ижросини таъминлаш, унинг сифат ва самарадорлигини орттириш мақсадида мазкур ўқув қўлланма тайёрланди.

Ўқув қўлланмада таҳсил олувчиларни ҳаёт фаолияти хавфсизлигини таъминлашга доир 4 бўлимдан иборат материаллар: ҳаёт фаолияти хавфсизлигининг назарий асослари, фуқаро муҳофазаси, ёнғин хавфсизлиги, биринчи тиббий ёрдам кўрсатиш борасидаги билим, кўникма ва малакаларини орттиришга хизмат қилади.

2. МАЪРУЗАЛАР КУРСИ

1. БЎЛИМ. ҲАЁТ ФАОЛИЯТИ ХАВФСИЗЛИГИНИНГ НАЗАРИЙ АСОСЛАРИ.

1.1 Мавзу: Ҳаёт фаолияти хавфсизлиги тўғрисидаги асосий тушунчалар.

Режа:

1. Ҳаёт фаолияти хавфсизлиги ва унинг бош масаласи.
2. Ҳаёт фаолияти хавфсизлиги фанининг алоҳида бўлимлари ва уларнинг аҳамияти.
3. Ҳаёт фаолияти хавфсизлигининг асосий тушунчалари ва уларнинг азмуни.
4. Ҳаёт фаолияти хавфсизлиги фанининг вазифалари ва унинг бошқа анлар билан алоқадорлиги.

Мавзуга доир таянч тушунчалар

Хавфсизлик, ҳаёт фаолияти хавфсизлиги, хавфсизлик техникаси, фаолият араёни модели, хавф-хатар, хавfli ҳодиса ва жараёнлар, хавфсизлик аданияти.

Ҳаёт фаолияти хавфсизлиги ва унинг бош масаласи.

Аҳолининг соғлом бўлиб ўсиши ва узок умр кўришини таъминлаш жамиятни сиёсий ва ижтимоий ривожлантиришнинг асосий мақсадидир. Давлат гамхўрлиги аҳоли соғлигини сақлаш, турли хил хавф-хатардан ҳимоялаш ва соғлиқни мустаҳкамлашнинг энг ишончли гаровидир.

Инсон меҳнати ва бу меҳнат жараёнида унинг хавфсизлигини таъминлаш ҳар бир жамиятнинг устувор йўналишларидан бири бўлмоғи лозим. БМТ томонидан қабул қилинган **Инсон ҳуқуқлари Умумжаҳон декларацияси** ҳаёт, эркинлик, меҳнат ва дахлсизлик масалаларига алоҳида эътибор қаратилган.

Ҳаёт фаолияти хавфсизлиги фани-меҳнат хавфсизлигини чуқур ўрганиш, билиш, ташвиқот қилиш ва одамларни хавф-хатардан ҳимоя қилиш масалалари асосида тарбиялайди. Бунинг илмий замини эса ишлаб чиқаришда шикастланиш, касбий касалликлар, ёнғин ва ҳалокатлар сабабларини ҳар томонлама таҳлил қилиш. меҳнат жараёнида қўлланиладиган асбоб-анжомларнинг хавфсизлик ва зарарлилик даражасини ўрганиш, оғир ҳамда сермеҳнат ишларни механизациялаштириш ва автоматлаштиришни кўзда тутувчи технологик жараёнларни баҳолашдир.

Ҳаёт фаолияти хавфсизлиги тушунчаси учта ўзаро боғлиқ бўлган масалаларни ҳал этади:

1. Хавфларни бирдай деб ҳисоблаш, яъни уларнинг қиёфасига қараб координатор ва миқдорий хусусиятларини ўрганиш.
2. Сарф-ҳаражатлари ва фойдасини солиштириш асосида хавфлардан ҳимоя қилиш.
3. Пайдо бўлиши мумкин бўлган салбий хавфларни йўқотиш.

Ҳаёт фаолияти хавфсизлиги тушунчаси. Ҳаёт фаолияти хавфсизлиги

тушунчасида кўп учрайдиган таърифлар қуйидагилар билан ифодаланади.

Фаолият -инсоннинг жамиятда мавжуд бўлиши учун керакли шароит ва меҳнат фаолиятининг юқори шаклидир. Файласуфларнинг фикрича, инсоннинг таърифи ҳаракатдаги, меҳнатдаги фаолиятидир. Меҳнат ва фаолият шакллари турлича бўлиб, улар ҳаётда учрайдиган ақлий, маънавий, маданий, илмий ва бошқа жараёнларни ўз ичига олади.

Фаолият жараёни модели. Фаолият жараёни модели 2 элементдан, яъни инсон ва муҳит орасидаги тўғри ва тескари муносабатлардан тузилган деб тасаввур қилиш мумкин. Тескари муносабатлар моддий дунёнинг қарама-қаршилик умумий қонунларидан келиб чиқади. «Инсон-муҳит» тизими 2 мақсадли бўлади:

1. Аниқ бир натижага эришиш.
2. Кўнгилсиз ҳодисаларни чиқариб ташлаш.

1950 йил сентябр ойида Германиянинг Кёльн шаҳрида бўлиб ўтган биринчи жаҳон конгрессида ҳаётини фаолият хавфсизлиги фанининг диққат марказига қўйилган мақсад-бу инсоннинг жамият тараққиётидаги ролidir. Конгрессда иштирок етган олимлар ўз маърузаларида «таваккал» тушунчасини қўлладилар ва бу тушунчани ҳар бир олим ўзича талқин қилади. Масалан, В.Маршал «таваккал бу хавфнинг асосий босқичидир» дейди. Таваккал 2 хил бўлади.

1. Шахсий «таваккал» айрим шахс учун аниқ хавф тури
2. Ижтимоий ёки кўпчилик таваккали такрорий ҳодисалар натижасида жароҳатланган инсонлар орасидаги боғлиқлик.

Бизда ҳозирча ижтимоий таваккал бўйича ҳеч қандай маълумот йўқ. Масалан, ишлаб чиқариш бўйича ҳар йили ўрта ҳисобда 200-250 одам ҳалок бўлади. Аммо бир ҳалокатда 5-10 одам ҳалок бўлгани олдинги маълумотларга кўра одамларга кўпроқ таъсир қилади. Одамларнинг бу рухий ҳолатини (психологиясини) қабул қилиниши мумкин бўлган «таваккал» масаласи кўрилганда ҳисобга олиш лозим. Хавф-хатар деганда одам соғлиғига бевосита ёки билвосита зарар етказадиган кўнгилсиз ҳодисалар тушунилади. Хавф яширин ва ҳақиқий хавфларга бўлинади. Яширин хавфлар амалга ошиши учун аниқ шартлар бўлиши лозим. Бу шартлар сабаб деб аталади. Сабаблар: жароҳатлар, юқумли касалликларнинг кенг тарқалиши. Атроф- муҳитга зарар ва бошқа хил оқибатларни келтириб чиқаради. Хавф, сабаб, оқибат учлиги- бу яширин хавфлани ва зарарларни амалга оширувчи мантиқий жараёндир. Масалан, захар (хавф) дори тайёрловчининг хатоси (сабаб) - захарланиш (кўнгилсиз оқибатлар).

Мутлоқ хавфсиз бўлган иш бўлиши мумкин эмас. Демак, фаолият қандай бўлмасин, унда яширин хавф бўлади. Бу аксиома ҳаётини фаолият хавфсизлигида методологик аҳамиятга эга.

Ўзбекистон Республикаси мустақилликка эришгач, ҳудуд ва аҳоли хавфсизлигини таъминлаш мақсадида бир қатор чора-тадбирлар ишлаб чиқилди. Чора-тадбирларнинг асосий йўналиши турли фавқулодда вазиятларда аҳоли ва ҳудудларнинг хавфсизлигини таъминлаш, муҳофаза қилишга қаратилган. Сўнги вақтларда офатлар, авария ва ҳалокатлар

миқдори ортиб бормоқда. Бу эса инсонлар ҳаётига катта хавф туғдирмоқда. Шу боис республикамиз ва жаҳон миқёсида юз бериши мумкин бўлган фавқулодда вазиятлар, бундай фавқулодда вазиятларнинг олдини олиш турли фавқулодда вазият шароитида ҳаракатланиш, муҳофазаланиш, ҳамда уларни бартараф этиш, ўз-ўзига ва ўзаро биринчи тиббий ёрдам кўрсатишга оид билим, кўникма ва малакаларни ошириш, аҳоли ваҳудудий хавфсизликни таъминлаш йўллари билан талабаларни таништириш ҳаёт фаолияти хавфсизлиги фанининг асосий мақсадидир.

Ўзбекистон Республикасининг Конституцияси Ўзбекистон Республикаси Олий кенгашининг 11 сессиясида 1992 йил 8 декабрда қабул қилинган

Ўзбекистон Республикасининг Конституциясида Республика фуқаролари соғлиғини муҳофаза қилиш ҳуқуқига эга. Конституция асосий қонун бўлиб, 26 боб, 128 моддадан иборат. 26 чи боб бевосита «*Мудофаа ва хавфсизлик*» деб аталади. Инсоннинг ҳаёти, яшашга бўлган ҳуқуқи Конституция билан муҳофаза қилинади. Ҳар қандай мустақил давлат сингари, Ўзбекистон ўз хавфсизлигини таъминлаши муҳим масала эканлигини ҳеч қачон унутмайди. Давлат ўз хавфсизлигини таъминлаш билан халқ хавфсизлигини ўйлайди. 125-моддага асосан Ўзбекистон Республикаси Қуролли кучлари, Ўзбекистон Республикасининг давлат суверенитетини ва ҳудудий яхлитлигини, аҳолининг тинч ҳаёти ва хавфсизлигини ҳимоя қилиш учун тузилади. 126 моддада Ўзбекистон Республикаси ўз хавфсизлигини таъминлаш учун етарли даражада қуролли кучларга эга, деб кўрсатилган.

Ҳаёт фаолияти хавфсизлигини таъминлай олган давлатгина халқнинг олий мақсад ва манфаатларини амалга ошишига имконият яратиши мумкин. Ҳар бир инсоннинг ҳаёти, соғлиғи, қадр-қиммати ва қадрияти давлат муҳофазасидадир.

мавзуни мустаҳкамлаш юзасидан саволлар:

1. Ҳаёт фаолияти хавфсизлиги ва унинг бош масаласи нимада?
2. Ҳаёт фаолияти хавфсизлиги ҳақида тушунча бера оласизми?
3. Фаолият жараёни моделини тушунтиринг.
4. Хавф-хатар деганда нимани тушунасиз?
5. Конституциянинг қайси моддаларида ҳаёт фаолияти хавфсизлигига тегишли маълумотлар берилган?
6. Ҳаёт фаолияти хавфсизлиги фанининг вазифалари?

1.2. Мавзу: Республикамизда ҳаёт фаолияти хавфсизлигини таъминлашга оид олиб борилаётган тадбирлар.

Режа:

1. Республикамизда аҳоли ва ҳудудлар хавфсизлигини таъминлашнинг ҳуқуқий асослари.
2. Аҳоли ва ҳудудлар хавфсизлигини таъминлашга доир амалга оширилаётган тадбирлар таснифи.
3. Ички ва ташқи хавфларни таъсири ва профилактик тадбирлар мазмуни.
4. Жаҳон миқёсида амалга оширилаётган тадбирлар.

Мавзуга доир таянч тушунчалар

Ҳуқуқий-меъёрий асос, муҳофаа ва хавфсизлик, аҳоли ва ҳудудлар хавфсизлиги, ахборот тадбирлари, муҳандислик-техник, ижтимоий-иқтисодий, ашқилий тадбирлар, махсус тадбирлар, муҳофаза усуллари, муҳофаза оситалари.

Аҳоли ва ҳудудлар хавфсизлигини таъминлашнинг ҳуқуқий асослари. Аҳоли ва ҳудудларни фавқулодда вазиятлардан муҳофаза қилишнинг қонуний асосини Ўзбекистон Республикаси Конституцияси, Ўзбекистон Республикаси Президентининг Фармонлари, Ўзбекистон Республикаси қонунлари, Вазирлар Маҳкамасининг қарорлари ва Фавқулодда вазиятлар вазирлигининг кўрсатмаси ва буйруқлари ташкил этади. Фикримизнинг тўлаллигини қуйида келтирилган мавжуд ҳуқуқий ва меъёрий ҳужжатларнинг умумий турларидан кўриш мумкин.

Асосий қомусимиз бўлган Ўзбекистон Республикаси Конституциясининг асосий мазмуни ҳам инсон, унинг қадр-қиммати, саломатлигини сақлаш, ҳуқуқий жиҳатдан ҳимоялаш, юртимиз тинчлигини таъминлаш масалалари ташкил этилган. Инсоннинг ҳаёти, яшашга бўлган ҳуқуқи Конституция билан муҳофаза қилинади. Асосий қомусимизда ҳаёт фаолияти хавфсизлиги, фуқаролар муҳофазаси масалаларига ҳам алоҳида ўрин берилган. Ўзбекистон Республикаси Конституциясининг 93- моддасида шундай дейилади: “Ўзбекистон Республикаси Президенти фавқулодда вазиятлар (Оммавий тартибсизликлар, йирик ҳалокат, табиий офат, эпидемия) юз берган тақдирда фуқароларнинг хавфсизлигини таъминлашни кўзлаб, Ўзбекистон Республикасининг бутун ҳудудида ёки унинг айрим жойларида фавқулодда ҳолат жорий этади, қабул қилган қарорини уч кун мобайнида Олий Мажлиснинг тасдиқига киритади. Олий мажлисининг ваколатларига Ўзбекистон Республикаси Президентининг умумий ёки қисман сафарбарлик эълон қилиш, фавқулодда ҳолат жорий этиш, унинг муддатини узайтириш ва тўхтатиш тўғрисидаги фармонларини тасдиқлаш киради (78-модда).

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 1996 йил 4 мартдаги ПФ-1378 Фармонида асосан ФВВ (фавқулодда вазиятлар вазирлиги) ташкил этилди. Ушбу фармонга мувофиқ Ўзбекистон Республикаси ФВВ аҳоли ва ҳудудларни турли тусдаги ФВлардан муҳофаза қилиш, содир бўлган

тақдирда оқибатларини бартараф этиш, аҳоли ҳаёти ва саломатлигини, моддий ва маънавий кадриятларни муҳофаза қилиш, шунингдек тинчлик ва ҳарбий даврда ФВлар вужудга келганда уларнинг оқибатларини тугатиш вазирликнинг асосий вазифалари сифатида белгиланади.

Республикамиз Президенти амалга оширилаётган тадбирларнинг барчасида халқ манфаати, инсон кадрияти энг олдинги ўриндадир.

Маҳаллий ҳокимият органларининг Конституциямиз томонидан белгиланган вазифалари қаторига жумладан қуйидагилар киради:

- қонунийликни, ҳуқуқий-тартиботини ва фуқароларнинг тинчлигини таъминлаш,
- маҳаллий бюджетни шакллантириш ва уни ижро этиш, маҳаллий солиқлар, йиғинлар белгилаш, бюджетдан ташқари жамғармалар ҳосил қилиш;
- атроф-муҳитни муҳофаза қилиш (100-модда).

«Одамнинг иммунитет танқислиги вирусини билан касалланишнинг (ОИВ касаллигининг) олдини олиш тўғрисида»ги, «Аҳоли ва ҳудудларни табиий ҳамда техноген хусусиятли фавқулодда вазиятлардан муҳофаза қилиш тўғрисида»ги, «Фуқаро муҳофазаси тўғрисида»ги, «Қишлоқ хўжалик ўсимликларини зараркунандалар, касалликлар ва бегона ўтлардан ҳимоя қилиш тўғрисида»ги, «Радиациявий хавфсизлик тўғрисида»ги, «Терроризмга қарши кураш тўғрисида»ги қонунлар шулар жумласидандир.

Республикамиз ҳукумати томонидан Фавқулодда Вазиятлар Вазирлиги ташкил топган кундан эътиборан аҳоли хавфсизлигини кафолатловчи, фуқаролар масъулияти ва жамият тараққиётининг ҳуқуқий заминини белгиловчи бир қанча қарор ва меъёрий ҳужжатлар қабул қилиндики, улар ўз навбатида фавқулодда вазиятлар муҳофаза қилиш соҳасидаги фаолиятини оқинлаштириб беришга қаратилгандир. Бу ҳужжатлар жумласига Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг қарорлари ва Фавқулодда вазиятлар вазирининг ҳар ўқув йилига қабул қиладиган ташкилий кўрсатмалари ҳам киради. Қуйида шу ҳужжатлар билан қисқача танишиб чиқамиз.

Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 1996 йил 11 апрелдаги 143- сонли «Ўзбекистон Республикаси Фавқулодда вазиятлар вазирлигининг фаолиятини ташкил этиш масалалари тўғрисида»ги қарори.

Ушбу қарорда Ўзбекистон Республикаси Фавқулодда вазиятлар вазирлиги тўғрисидаги Низом ва унинг тузилмаси тўғрисида сўз юритилган.

Ўзбекистон Республикаси Фавқулодда вазиятлар вазирлиги фуқаро муҳофазаси, авариялар, ҳалокатлар ва табиий офатлар туфайли вужудга келган фавқулодда вазиятларнинг олдини олиш ва уларнинг оқибатларини бартараф этиш соҳасидаги ишларга раҳбарликни ҳамда уларни мувофиқлаштириб бориш ишларини амалга оширувчи давлат бошқаруви органи ҳисобланади.

Ўзбекистон Республикаси Фавқулодда вазиятлар вазирлигида таркибида Вазир (хайъат раиси), лавозими бўйича вазир ўринбосарлари, Вазирликнинг ҳамда унга қарашли корхоналар, муассасалар ва

ташкilotларнинг, шунингдек бошқа вазирликлар ва идораларнинг раҳбар ходимлари бўлган 9 кишидан иборат ҳайъат тузилган.

Ўзбекистон Республикаси Фавқулодда вазиятлар вазирлиги ваколатига киритилган муҳим муаммоларга оид тавсияномаларни кўриб чиқиш ва тайёрлаш учун Ўзбекистон Республикаси Фавқулодда вазиятлар вазирлиги ҳузурида илмий-техника кенгаши ташкил этилган.

Фавқулодда вазиятлар вазирлигига қуйидаги ҳуқуқлар берилган. вазирликлар, идоралар, уюшмалар, Қорақалпоғистон Республикаси Вазирлар Кенгаши, вилоятлар, шаҳарлар ва туманлар ҳокимликлари, мулкчилик шаклларида қатий назар, корхоналар, муассасалар ва ташкilotлар, мансабдор шахслар ва фуқаролар бажариши мажбурий бўлган фуқаро муҳофазаси, фавқулодда вазиятлар, авариялар ва ҳалокатларнинг олдини олиш ва уларнинг оқибатларини бартараф этиш бўйича ишларни ташкил қилиш ва мувофиқлаштириб бориш учун зарур бўлган қарорларни белгиланган тартибда, ўз ваколати доирасида қабул қилиш ва уларнинг бажарилишини назорат қилиш;

- вазирликлар, идоралар, уюшмалар, Қорақалпоғистон Республикаси Вазирлар Кенгаши ва ҳокимликлардан, мулкчилик шаклларида қатий назар, корхоналар, муассасалар ва ташкilotлардан Вазирликка юкланган вазифаларни бажариш учун зарур бўлган ахборот ва маълумотларни белгиланган тартибда талаб қилиш ва олиш;

- вазирликлар, идоралар, корхоналар, ташкilotлар ва объектларни ўз ваколатига тааллуқли масалалар бўйича текширишларни белгиланган тартибда ўтказиш;

- мамлакатимиз ва чет эл мутахассисларини ҳудудларни, хавф-хатар мавжуд бўлган объектлар ва ишлаб чиқаришларни давлат экспертизасидан ўтказишга жалб этиш;

- авария-қутқарув техникасини яратиш, авария ва ҳалокатлардан зарар кўрган аҳоли ва ҳудудларни соғломлаштириш ва тиклашга доир ишларни амалга ошириш юзасидан иш бажарувчилар (фирмалар), шу жумладан хорижлик иш бажарувчилар (фирмалар) билан белгиланган тартибда контракт (шартнома)лар тузиш.

- Қорақалпоғистон Республикаси Вазирлар Кенгаши ҳокимликлар билан келишилган ҳолда бошқа соҳалардаги фавқулодда вазиятларни бартараф этиш ишларини амалга ошириш учун доимий тайёргарликнинг зарур ҳудудий кучлари ва воситаларини жалб этиш тўғрисида қарорлар қабул қилиш.

- Фавқулодда вазиятлар вазирлиги тизимини маблағ билан таъминлаш харажатларини Ўзбекистон Республикаси давлат бюджети маблағлари ҳисобига амалга оширилади.

Ушбу қарор билан фуқаро муҳофааси ва фавқулодда вазиятлар бўйича раҳбар ходимлар тайёрлаш республика маркази Ўзбекистон Республикаси Фуқаро муҳофазаси институтига айлантирилди.

Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси томонидан 1997 йил 23 декабрда 558-сонли «Ўзбекистон Республикаси фавқулодда вазиятларда

уларнинг олдини олиш ва ҳаракат қилиш давлат тизими (ФВДТ) тўғрисида»ги қарор қабул қилинган.

ФВДТ бошқарув органлари, Республика ва маҳаллий ҳокимият органларини, аҳоли ва ҳудудларни фавқулодда вазиятларда ҳимоя қилиш масалаларини ҳал этиш ваколатига кирадиган корхоналар ва муассасаларнинг куч ва воситаларини бирлаштиради ҳамда фавқулодда вазиятларнинг олдини олиш ва бартараф этиш соҳасидаги тадбирларни ташкил этиш ва амалга ошириш, улар юзага келганда аҳоли хавфсизлигини атроф-табiiй муҳитни муҳофаза қилиш ҳамда тинчлик ва ҳарбий даврда давлат иқтисодиётига етказилаётган зарарни камайтиришни таъминлашга мўлжалланган.

Қарорда ФВДТнинг вазифалари, таркиби тузилмаси, ФВДТ раҳбар ва кундалик бошқарув органлари, куч ва воситалари, молиявий ва моддий ресурслар захиралари, хабар бериш, алоқа, бошқарув тизимлари, фаолият режимлари кенг, аниқ ва равшан ёритиб берилган. ФВДТ бошқарув органларининг Республика, маҳаллий ва объектлар даражасидаги вазифалари белгиланган. Қарорга ФВДТ функционал қуйи тизимини ташкил этувчи вазирлик ва идоралар рўйхати илова қилинган бўлиб, улардан ҳар бирининг фавқулодда вазиятлардан муҳофаза қилиш соҳасидаги вазифалари келтирилган.

Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси томонидан 1998 йил 27 октябрда 455-сонли «Техноген, табiiй ва экологик тусдаги фавқулодда вазиятларнинг тавсифи тўғрисида»ги қарор қабул қилинган.

Қарорда Ўзбекистон Республикаси ҳудудида содир бўлиши мумкин бўлган барча фавқулодда вазиятлар келиб чиқиш характериға ва кўларниға кўра таснифлаб берилган.

Фавқулодда вазиятлар характериға кўра уч турға - табiiй, техноген ва экологик фавқулодда вазиятлар, кўларниға кўра тўрт турға - локал, маҳаллий, Республика ва трансчегара фавқулодда вазиятларға бўлинади.

Фавқулодда вазиятлардан муҳофаза қилиш тизимида кадрлар тайёргарлиги масаласи муҳим ўрин тутати. Аҳоли ва раҳбарлар таркибини фавқулодда вазиятлардан муҳофаза қилишға тайёрлаш масалалари «Ўзбекистон Республикаси аҳолисини фавқулодда вазиятлардан муҳофаза қилишға тайёрлаш тартиби тўғрисида»ги 427- сонли қарорида баён қилиб берилган. Ўқитиш меъёрлари Фавқулодда вазиятлар вазирининг ҳар ўқув йилиға қабул қиладиган ташкилий кўрсатмаларида аниқлаб берилди.

Юқорида санаб ўтилган қонунлар ичида 1999 йил 20 августда қабул қилинган «Аҳоли ва ҳудудларни табiiй ҳамда техноген хусусиятли фавқулодда вазиятлардан муҳофаза қилиш тўғрисида»ги қонун фақулодда вазиятлардан муҳофаза қилиш соҳасидаги асосий ҳужжатлардан бири ҳисобланади. Қонун 5 та бўлим ва 27 моддадан иборат бўлиб, улар мантиқан аҳоли ва ҳудудларни фавқулодда вазиятлардан муҳофаза қилиш муаммоларининг моҳиятини очиб беради.

І.бўлим «Умумий қоидалар» деб номланиб, ўз ичига 1-5-моддаларни олади. Уларда қонуннинг асосий мақсади, фавқулодда вазиятлар бўйича

асосий тушунчалар, қонун ҳужжатлари, муҳофазанинг асосий принциплари ва ахборот қандай бўлиши лозимлиги кўрсатиб берилган.

II бўлим - «Фавқулодда вазиятлардан муҳофаза қилишни таъминлаш тизими» - 6-14-моддалар. Муҳофаза тизимини ташкил етувчи органлар, уларнинг вазифалари ҳақида сўз юритилади. Фавқулодда вазиятларнинг олдини олиш ва бундай вазиятларда ҳаракат қилиш давлат тизими, Вазирлар Маҳкамаси, Фавқулодда вазиятлар вазирлиги, вазирликлар, идоралар, маҳаллий ҳокимият органларининг ваколатлари, корхоналар, мунссасалар, ташкилотларнинг мажбуриятлари белгилаб берилган, илк бор фуқаролар ўзини ўзи бошқариш органлари, жамоат бирлашмаларининг иштироки кўрсатилган

Фавқулодда вазиятлардан муҳофаза қилиш бўйича махсус ваколатли давлат бошқаруви органи Фавқулодда вазиятлар вазирлигинг вазифалари 8-моддада кўрсатилган

«Фуқароларнинг ҳуқуқ ва мажбуриятлари» деб номланувчи **III бўлим** 15-19- моддаларни ўз ичига олади ва қонуннинг асосий бўлими ҳисобланади. Чунки ушбу бўлим айна инсонни, унинг ҳаётини, саломатлигини ва шахсий мулкни муҳофаза қилишга қаратилган. Бу бўлимда шахс, жамият ва давлат манфаатлари узвий бирликда кўриб чиқилган.

Бўлимнинг 18-19-моддалари мутахассисларни фавқулодда вазиятларда ҳаракат қилишга тайёрлаш ва муҳофаза соҳасидаги билимларнинг тарғиботи масалаларига бағишланган.

20-25-моддалар қонуннинг **IV бўлимини** ташкил этади. Бу бўлим «Фавқулодда вазиятларни бартараф этиш»га бағишланган бўлиб, фавқулодда вазиятларни бартараф этиш учун зарур бўлган куч ва воситалар, фавқулодда вазиятлар рўй берган зоналар чегараси, қўшимча куч ва воситалар қаердан олинади каби саволларга жавоб беради.

«Яқунловчи қоидалар» деб номланувчи **V бўлим** молиявий ва моддий ресурсларнинг захираларини барпо этиш ва уларнинг фойдаланиш тартибини белгилайди. Бу ерда шунингдек аҳоли ва ҳудудларни фавқулодда вазиятлардан муҳофаза қилиш соҳасидаги қонунни бузганлик учун ташкилотлар, мансабдор шахслар ва фуқаролар жавобгар бўлишлари таъкидлаб ўтилган.

Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлиси томонидан 2000 йил 26 майда қабул қилинган “Фуқаро муҳофазаси тўғрисида”ги қонун ҳарбий ҳаракатлар олиб бориш даври масалаларига бағишланган. Қонун 5 бўлим ва 23 моддадан иборат. **I бўлим** «Умумий қоидалар» деб номланиб, 5 та моддани ўз ичига олади. Бу моддаларда илмнинг асосий тушунчалари, вазифалари, қонун ҳужжатлари, ушбу қонунни бузганлик учун жавобгарлик ва халқаро ҳамкорлик тўғрисида маълумотлар берилган.

«ФМга раҳбарлик қилиш, давлат органлари ташкилотларининг ФМ соҳасидаги ваколатлари» деб номланган **II бўлимда** ФМга раҳбарликни амалга оширувчи ФМ соҳасидаги махсус ваколатли давлат органи, вазирликлар, идоралар, маҳаллий ҳокимият органлари, ташкилотлар,

фуқароларнинг ўзини ўзи бошқариш тўғрисида маълумотлар берилган.

ФМ соҳасидаги фуқароларнинг ҳуқуқ мажбуриятлари **III бўлимда** келтирилган. Фуқаролар ўз ҳуқуқ ва мажбуриятларини амалга оширишлари учун ФМ соҳасида етарли билимга эга бўлишлари зарур. Бу маълумот 16-моддн билан умумий ва мажбурий деб белгилаб қўйилган.

IV бўлим «ФМ хизматлари ва кучлари» ФМ тадбирларини амалга ошириш учун зарур бўлган хизматлар ва кучлар, тузилмаларнинг таркибини аниқлаб беради

V бўлим «ФМни молиявий таъминлаш. Фуқаро муҳофазаси объектлари ва мол-мулки» деб номланади. Бу бўлимда ФМни молиялаш, ФМ қўшинларининг асосий фондлари, объектлари ва мол-мулки масаласи кўриб чиқилган.

Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлисининг 15 сессиясида қабул қилинган қонунлардан бири «Гидротехника иншоотларининг хавфсизлиги тўғрисида» деб номланади. Қонун 15 моддадан иборат. Ушбу қонуннинг мақсади гидротехника иншоотларининг лойиҳалаштириш, қуриш, фойдаланишга топшириш, уларни таъмирлашдан иборат. 2000 й 15 декабрда «Терроризмга қарши кураш тўғрисида» қонун қабул қилинди. Қонуннинг мақсади терроризмга қарши кураш соҳасидаги муносабатларни тартибга солишдан иборат бўлиб, асосий вазифалари этиб, шахс, жамият ва давлатнинг суверенитетини ва ҳудудий яхлитлигини ҳимоя қилиш, аҳоли тинчлигини, миллий тотувлигини сақлашдир. Қонун 5 бўлим ва 31 моддадан иборат. Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлиси томонидан 2000 йил 31 августда «Радиациявий хавфсизлик тўғрисида»ги қонун қабул қилинди. Ушбу қонуннинг мақсади радиациявий хавфсизликни, фуқаролар ҳаёти, соғлиги ва мол-мулки, атроф-муҳитм ионлаштирувчи нурланишнинг зарарли таъсиридан муҳофаза қилишни тартибга солишдан иборат. Қонун 5 бўлим ва 28 моддадан иборат.

Ўзбекистон Республикаси ВМнинг 1998 йил 27 октябрдаги 455-сонли «Техноген, табиий ва экологик тусдаги ФВларнинг таснифи тўғрисида»ги қарорида мамлакатимиз ҳудудида содир бўлиши мумкин бўлган барча ФВлар келиб чиқиш характерига ва кўламига кўра таснифлаб берилган. Аҳоли ва раҳбарлар таркибини ФВлардан муҳофаза қилишга тайёрлаш масалалари Ўзбекистон Республикаси ФВнинг 1998 йил 7 октябрда қабул қилинган « Ўзбекистон Республикаси аҳолисини ФВлардан муҳофаза қилишга тайёрлаш тартиби тўғрисида»ги 427-сонли қарорида баён қилинган.

Давлат стандартлари ҳуқуқий-меъерий ҳужжатлардан бири ҳисобланади. ДС муҳим ҳужжатдир. Фуқаро Муҳофазаси институти ходимлари томонидан бир нечта стандартлар тайёрланган.

- Фавқулодда вазиятларда хавфсизлик.
- Табиий фавқулодда вазиятлар.
- Техноген фавқулодда вазиятлар.
- Техноген фавқулодда вазиятлар манбалари.
- Табиий фавқулодда вазиятлар манбалари.

Барча давлат ва нодавлат ташкилотлари жорий ҳужжатларни ишлаб

чиқилган стандарт талаблари асосида мувофиқлаштиришлари ва уларга таяниб иш юритишлари талаб қилинади.

Республикамиз аҳолиси ва ҳудудларини хавфсизлигини муҳофаза қилиш борасида Ўзбекистон Республикаси ФВ вазирлиги томонидан ҳар йили тегишли вазирликлар, идоралар, ташкилотларнинг масъул ходимлари иштирокида анжуман, семинар, давра суҳбатлари ўтказилиб келинмоқда.

Аҳолини фавқулодда вазият юз берганда саросимага ва тушкунликка тушмаслиги учун аниқ тадбирларни бажаришда дадил, қатъий ҳатти-ҳаракатлар қилишга руҳан, жисмонан ва моддий жиҳатдан тайёрлаб бориш зарур.

Ҳаёт фаолияти хавфсизлиги фани фуқароларнинг ҳаётий фаолияти билан боғлиқ бўлган барча ҳодиса ва жараёнларнинг келиб чиқиш сабабларини, унинг олдини олиш чораларини, уларнинг турларини, хусусиятларини, муҳофаза қилиш тадбирларини, ҳаракатланиш қоидаларини ўргатади.

Республикамиз аҳолисини соғломлаштириш, фуқароларимизни ҳар хил ўта хавfli касалликлардан ҳимоя қилиш давлатимиз зиммасидадир. 2008-2009 хавфсизликни таъминлашга оид чора-тадбирларни самарали ташкил этиш ва ўтказишга бағишланган семинарда:

1. Уюшган жиноятчилик, терроризмга қарши курашни кучайтириш.
2. Тезкор қидирув хизматини мустаҳкамлаш.
3. Йўл ҳаракати хавфсизлигини олдини олиш.
4. Ёнғин хавфсизлигини олдини олиш.
5. Табиий ФВ оқибатларини камайтириш.
6. Атроф-муҳитни зарарли моддалар билан ифлосланиши олдини олишни кучайтириш.
7. Ўзбекистон Республикаси ҳудудида биологик хусусиятдаги фавқулодда вазиятни башораллашни такомиллаштириш.
8. Электр тармоқлари носозлиги туфайли юзага келадиган фавқулодда вазиятларни олдини олишни кучайтириш.
9. Йирик сув иншоотларида хавсизликни таъминлашни кучайтириш масалаларига алоҳида эътибор қаратилди.

Иқтисодий зарарли омиллардан бири сув тошқинларидир. Агар сув тўғонлари, омборларида авария юз берса, кўплаб аҳоли яшайдиган пунктлар, минглаб корхоналар ва миллион гектар ерлар зарар кўради. БМТ маълумотига кўра табиий, инсонга бўйсунмайдиган кучли офатлар, сайёрамиз аҳолисига жуда катта зарар етказди

Фуқаролар хавфсизлигини таъминлаш учун Давлатимиз томонидан кўп ишлар олиб бориляпти. Аҳолини хавфсиз ва соғлом меҳнат шароити билан таъминлашни давлат ўзининг асосий вазифаси деб ҳисоблайди. Бунинг учун зарур бўлган чора тадбирларни қонун асосида амалга оширади.

Аҳоли ва ҳудудлар хавфсизлигини таъминлашга доир амалга оширилаётган тадбирлар таснифи.

Ташкилий тадбирлар. Аҳоли ва ҳудудларни фавқулодда вазиятлардан муҳофаза қилишга қаратилган чора тадбирлар, турли авария,

халокатларни олдини олиш, бартараф этиш, фавқулодда вазиятда аҳолини ҳаракатланишга тайёрлаш тадбирлар мажмуасидан иборат.

Ахборот тадбирлари. Ахборот воситалари (телевизор, радио, интернет) орқалили жаҳонда ва республикамизда содир бўлаётган офатлар, ҳалокатлар, уларнинг келиб чиқиш сабаблари, оқибатлари, хавфи тўғрисидаги маълумотлар орқали аҳолини хабардор қилиб бориш, вужудга келиши мумкин бўлган фавқулодда вазият, муҳофаза тадбирлари, ҳаракатланиш қоидалари, эвакуация тадбирлари билан аҳолини хабардор қилиш, ахборот узатиш каби тадбирлар ташкил қилиш

Ижтимоий-иқтисодий тадбирлар. Аҳоли ва ҳудудларни ижтимоий-иқтисодий муҳофазалашга қаратилган чора-тадбирлар, фавқулодда вазиятлар юзага келганда уларнинг хавфини бартараф этиш, аҳолини моддий таъминлаш, иқтисодий жиҳатдан кўрилган зарарни қоплаш ва бошқалар ташкил этади.

Муҳандислик-техник тадбирлар. Аҳоли ва ҳудудларни табиий, техноген фавқулодда вазиятлардан муҳофазалаш мақсадида қурилиш конструкторлик ишлари, биноларнинг фавқулодда вазиятларга бардошлилигини таъминлаш каби тадбирлар ташкил этади.

Махсус тадбирлар. Аҳоли ва ҳудудлар муҳофазасини таъминлашга қаратилган куч ва воситалари фаолияти самарадорлигини ошириш, уларнинг тайёргарлигини кучайтиришга қаратилган, улар устида доим олиб бориладиган тадбирлар мажмуи ташкил этади.

Ҳозирги шароитларда аҳоли ҳаёт фаолияти хавфсизлигини таъминлаш маълум усулларда амалга оширилади.

Зарурат туғилганда ишлаб чиқариш, жамоат, турар жойларда, махсус ҳимоя иншоотларида жамоа муҳофаза воситаларидан фойдаланиш.

- Фавқулодда вазият зонасидан аҳолини эвакуация қилиш.
- Шахсий ҳимоя воситаларидан фойдаланиш.
- Тиббий муҳофаза тадбирларини амалга ошириш.
- Авария қутқарув ва бошқа шошилиш ишлар.

Мавзуни мустаҳкамлаш юзасидан саволлар;

1. Аҳоли ва ҳудудлар хавфсизлигини таъминлашнинг ҳуқуқий сосларини изоҳланг?
2. Аҳоли ва ҳудудлар хавфсизлигини таъминлашда қандай ташкилий тадбирлар ўтказилмоқда?
3. Ўл ҳаракати хавфсизлигини олдини олиш учун қандай чора - тадбирлар ўтказиш зарур?
4. Аҳоли ва ҳудудлар хавфсизлигини таъминлашда қандай ижтимоий-иқтисодий тадбирлар ўтказилмоқда?

1.3. Мавзу: Инсон фаолиятининг асосий турлари, уларнинг таснифи ва инсон организмига таъсири.

Режа:

1. Инсон фаолиятининг асосий турлари.
2. Чарчаш профилактикаси.
3. Иш фаолиятидаги зарарли ва хавфли омиллар.
4. Инсон организмига зарарли омилларнинг салбий таъсири.

Мавзуга доир таянч тушунчалар

Меҳнат, чарчаш профилактикаси, ақлий меҳнат, жисмоний меҳнат, хавфли омиллар, механизациалашган меҳнат, ижодий меҳнат, ўта чарчаш.

Инсон фаолиятининг асосий турлари, уларнинг таснифи ва инсон организмига таъсири.

Жамиятни асосий ривожлантирувчи ва ишлаб чиқариш тизимини бошқарувчи куч инсон эканлигини эътиборга олиб унинг соғлиғини сақлаш ижтимоий социал тараққиёт ёулидаги муҳим омил бўлиб ҳисобланади. Меҳнат ва фаолияти давомида инсон ҳар қандай ишларни бажаришга тўғри келади.

Меҳнат-инсоннинг моддий ва маънавий бойликларини яратишга қаратилган фаолиятдир. Меҳнат фаолияти кишининг асосий фаолиятидир. Фаолиятда кишининг шахси ифодаланади ва айнаи чоғда фаолият унинг шахсини шакллантиради.

Биз меҳнатни ақлий ва жисмоний турларга бўлиб ўрганамиз.

Ақлий меҳнат - бу ўзида ахборот қабул қилиш, эътибор ва диққатни онгда жамлашдир. Ақлий меҳнат - операторлик, ижодий бошқариш, тиббиёт ходимларининг меҳнати, ўқитувчилар, ўқувчилар ва талабалар меҳнати дир. Ақлий фаолият бу ҳар хил ахборотни таҳлил қилиш, хотирани ва етиборни кучайтиришдир. Ўқувчи ва талабалар меҳнати - бу асосий имтихонларни ташкил этади, бунда асосий хотира ва эътибор кўпроқ ишлайди. Ижодий фаолият бу энг қийин меҳнат бўлиб унда яхши хотира ва эътиборни талаб қилади. Ижодий фаолият ёзувчи, композитор, рассом ва архитекторларга хосдир. Уларда асаб толалари чарчайди, тахикордияга (юракнинг тез уриши) қон босими ошишига, ҳарорат кўтарилишига олиб келади.

Ақлий меҳнат вақтида (ўқиш, ёзиш фикрлаш, масала ечиш, дарс тинглаш ва ҳоказо) асосан кўриш, эшитиш, нутқ органлари ва уларнинг бош мия пўстлоғидаги марказларнинг нерв хужайралари иш бажаради. Аммо ақлий фаолият узоқ давом этаверса, уларнинг иш қобиляти аста-секин пасайиб, иш сифати ёмонлашади, эътибори камаяди, ўзлаштириш пасая бошлайди, у бўшашади, мудрайди.

Бу эса мия хужайраларнинг чарчаганидан далолат беради. Мия нерв хужайраларини чарчашини олдини олиш учун 5-10 дақиқа танаффус

берилади.

Жисмоний меҳнат - бу бизнинг ҳаракат аъзоларимиз томонидан бажарилиб, инсон организмнинг фаолиятини оширади (юрак, асаб, нафас йўллари) ва уларнинг меҳнатини таъминлайди, тананинг скелет мускуллари, пайлари бўғимлари ёрдамида бажарилади. Бажариладиган ишнинг турига ва сарфланадиган энергия миқдорига кўра барча ишловчи одамлар 4 гуруҳга боинади.

1. Ақлий меҳнат.
2. Механизациялашган жисмоний меҳнат.
3. Механизациялашмаган жисмоний меҳнат.
4. Механизациялашмаган оғир жисмоний меҳнат.

Чарчашни профилактикаси. Ҳар бир фаолият ўз қийинчиликларига эга. Ақлий меҳнат вақтида бош миёна пўстлоғидаги нерв хужайраларнинг фаоллиги ошади.

Ҳолдан тойиш - бу иш фаолиятини пасайишидир. Чарчаш кундан кунга тўпланади, сўнг холсизликка олиб келади. Ўта чарчаш - бу касалликка олиб боради, асаб толаларини бузилиши, бош оғриғи, хотира сусайиши, уйқусизлик, иштаҳа бузилишига олиб келади. Ҳолдан тойиш профилактикасида асосий чора бу иш тартибини, дам олишни тўғри ташкиллаштириш бунда фаолиятни кетма-кетлиги ва уни орасида танаффуслар қилиш энг асосий нарса бу дам олишда фаоллик, бунда қисқа танаффус пайтида ўлказиладиган жисмоний машқлар. Асабни тинчлантириш мақсадида мусиқа ҳамда психологик хонаси ташкил қилинади. Рационал меҳнат қилиш ва дам олиш элементларига гимнастика машқлари, психофизиологик тиним бериш, функционал мусиқалар эшитиш киради.

Ишлаб чиқаришдаги гимнастика машқларини бажариш иш қобилиятини тезроқ тиклайди. Иссиқ кунларда ёки оғир меҳнат қилганда яхши шамоллатилган хоналарда пассив дам олиш мақсадга мувофиқ. Мусиқа таъсирида ижобий кайфият пайдо бўлади. Мусиқа толиқишни пасайтиради кайфиятни ва соғлиқни яхшилади, иш қобилиятни оширади.

Иш қобилиятни тиклашда, чарчашни ёзишда, асаб-руҳий тарангликни йўқотишда релаксация хоналарини ташкил этиш керак.

Иш фаолиятидаги зарарли ва хайфли омиллар. Улар физикавий, кимёвий, биологик ва психофизиологик турларга бўлинади.

Физикавий зарарли ва хайфли омиллар:

- Иш зонасидаги ҳавонинг чангиши;
- Вибрация: умумий ва локал;
- Акустик тўлқинланишлар: инфратовуш, шовқин, ултратовуш;
- Статик электр;
- Электромагнит тўлқинлар ва нурланишлар;
- Инфракизил радиация; лазер нурлари;
- Ультрабинафша радиацияси;
- Ионлаштирувчи нурланиш;
- Электр токи;
- Машина ва механизмлар;

- Баландлик, тепадан нарсаларнинг тушиши;
- Учи ўткир нарсалар;
- Иш жойидаги материал ва жиҳозларнинг иссиқ ёки совуқлиги;

Кимёвий зарарли ва хавfli омиллар:

- Иш жойининг газлар билан ифлосланганлиги;
- Чанглар билан ифлосланганлиги (химиявий бирикмалар чанги).
- Тери ва шиллиқ пардаларга заҳарли моддаларнинг тушиши;
- Ошқозон-ичак йўлларига заҳарли моддаларнинг тушиши.

Биологик зарарли ва хавfli омиллар:

- Патоген микроблар ва уларнинг токсинлари;
- Ҳайвон ва ўсимликлар.

Психофизиологик зарарли ва хавfli омиллар:

- Физик: ноқулай вазиятдаги иш, қўл меҳнати, оғир юк кўтариш, оғир меҳнат.

- Асаб-руҳий: илмий ходимлар, ўқитувчилар, талабалар, операторлар, авиадиспетчерлар, ижод билан шуғулланувчилар.

Инсон организмига зарарли омилларнинг салбий таъсири.

Давомли шовқин таъсирида инсоннинг эшитиш қобилияти пасайиб боради, ҳаттоки қар бўлиб қолиши мумкин. Шовқин аввало инсон марказий асаб системасига таъсир етиб, унинг кўриш, фикрлаш қобилиятини пасайтиради ва чарчашни тезлаштириб, жароҳатланишга олиб келади. Тебраниш шовқинга нисбатан марказий асаб системасига кучлироқ таъсир ўтказиб, юрак, қон томир системасига, тананинг мувозанат аъзоларига салбий таъсирини кўрсатиб, касб касаллиги бўлган тебранишга ёки титраш касаллигини вужудга келтиради.

Инсон ҳаётига хавф соладиган ҳолатларга қуйидагилар киради: электр токи, баландлиқда ишлаш, учи ўткир нарсалар, иш жойидаги жиҳозларнинг иссиқлиги, зарарли моддалар, ёнғин, психик зўриқиш ва бошқалар.

Авария, ҳалокатлар, табиий офатлар, фожиялар инсонларда эмоционал ҳаяжонланишни келтириб чиқаради. Натижада инсон турли эмоциявий кучланиш ҳолатларида бўлиб қолади. Одамлар соғлиғи ёмонлашади, стресс ҳолатларига тушиб қолиши мумкин. Барча қийин вазиятларда ҳал қилувчи рўл, инсонни психологик ҳолати ва маънавий руҳини чиниқтиришга боғлиқ. Психологик ва маънавий руҳий чиниққан инсон исталган кескин пайтида тушиниб, аниқ мўлжалланган, қатъий ҳаракатларга тайёр бўлиб туради. Уларда юқори маънавий-психологик барқарорлиги, матонат, дадиллик талаб этилади. Жабрланувчиларга ёрдам беришга, нобуд бўлаётган моддий бойликларни қутқариб қолишга тайёр бўлишни талаб этади. Табиий офатлар инсонни руҳига салбий таъсир этади.

Айни ҳолларда нормал фикрлаш жараёнини бузилишига ўз устидан назоратни пасайишига ёки умуман йўқолишига олиб келади.

Авария ва ҳалокат, табиий офатлар оқибатларини бартараф этувчи раҳбарлар кўпинча ҳар томонлама чиниққан инсонлардан фойдаланишига тўғри келади.

Улар энг хавфли жойларга боришига доим тайёр бўлиб, онгли равишда, ўзига ишонган, юриш-туришини бошқариши ва стресс факторлар таъсирига бардош бера оладиган инсонлар бўлиши лозим. Шундай инсонлар борки фавқулодда вазиятлар оқибатларини бартараф этишда, экстремал ҳолатларида одамларни қутқаришда дадиллик билан руҳини туширмасдан ҳаракат қиладилар.

Психологик тайёрланмаган, чиниқмаган инсонларни айримларида, кўрқув туйғуси ва хавфли жойлардан қочиш кетишга интилиш пайдо бўлади, бошқаларида эса психологик шокдан қотиб қолиш кузатилади, фикрлаш жараёни бутунлай бузилади.

Асабланиш жараёни (қўзғалиш ёки тормозланиш) турли хилда намоён бўлади. Шундай ҳодисалар бўладикки қаттиқ кўрқувдан юрак-томир системаси бузилиши сабабли нобуд бўлганлар ҳам бор. Табиий офатларни бартараф этишда руҳий тушкунликка тушган одамларни ҳам кўриш мумкин, улар узоқ вақт давомида вайрон бўлган жойларда мақсадсиз сандирақлаб юриши мумкин. Инсонларни шу ҳолатига тушиб қолишини сабаблари қуйидагича: хавфсизликни тўсатдан юзага келиши, уни келиб чиқиш сабабини билмаслиги ва табиий офатни ёки аварияни юз бериши мумкин бўлган оқибатларни билмаслик, шу шароитда ўзини тутиш қоидаларини, тажрибаси ва малакаси бўлмаслиги, маънавий-психологик тайёргарлигини камлиги сабаб бўлади.

Зарарли ва хайфли вазиятдан ҳимоялаш чоралари Иш бошлашдан олдин аввало яхшилаб диққатни жамлаш ҳамда нима ва қандай қилишни билиш зарур. Шунда инсон камроқ толиқади ва чарчайди. Ҳозирги кунда инсон фаолиятига химиявий моддалар бевосита ва билвосита таъсир этмоқда. Химиявий моддаларнинг сони ошиб бормоқда. Заҳарли химикатлар гербицидлар - ўғитлар, бўёқ, лак, сунъий кир ювиш воситалари, дорилар инсон организмига салбий таъсир этмоқда. Шунинг учун улар билан ишлашда ҳимоя воситаларидан фойдаланиш зарур. Технологик жараённи механизациялаш ва ҳимоя тўсиқларидан фойдаланиш керак. Хавфсизлик қоидаларига амал қилинса заҳарланиш, куйиш, шикастланиш, ёнғин, портлаш имконияти бўлмайди.

Хавфли ва зарарли омилларнинг инсон психологиясига таъсири.

Иш фаолиятидаги зарарли ва хавфли омиллар қуйидаги турларга бўлинади:

Физикавий - вибрация, электр магнит тўлқинлар, шовқин, инфрақизил нурлар, ултрабинафша радиацияси. Электр токи, машина, механизмлар, тепадан нарсаларнинг тушиши, баландлик.

Химиявий - иш жойининг газлар билан ифлосланганлиги химиявий бирикмаларнинг чанга, териға заҳарли моддаларнинг тушиши ошқозон ичак йўллариға заҳарли моддаларнинг тушиши. Кислота, ишқорларнинг таъсири.

Биологик - патоген микроблар ва уларнинг токсинлари. Ҳайвон, ўсимликлар ўртасидаги юқумли касалликларнинг тарқалиши.

Психофизиологик - асаб-руҳий: ходимлар, ўқитувчилар, талабалар меҳнати,

ижод билан шуғулланувчилар.

Зарарли одатлар - сигарет, нос, наша, спиртли ичимликларнинг организмга салбий таъсири.

Авария, ҳалокатлар, табиий офатлар, фожиялар инсонларда эмоционал ҳаяжонланишни келтириб чиқаради. Натижада инсон турли эмоциявий кучланиш ҳолатларида бўлиб қолади. Одамлар соғлиги ёмонлашади, стресс ҳолатларига тушиб қолиши мумкин. Барча қийин вазиятларда ҳал қилувчи рол, инсонни психологик ҳолати ва маънавий руҳини чиниқтиришга боғлиқ. Психологик ва маънавий руҳий чиниққан инсон исталган кескм пайтида тушиниб, аниқ мўлжалланган, қатъий ҳаракатларга тайёр бўлиб туради. Уларда юқори маънавий-психологик барқарорлиги, матонат, дадиллик талаб этилади. Жабрланувчиларга ёрдам беришга, нобуд бўлаётган моддий бойликларни қутқариб қолишга тайёр бўлишни талаб этади. Табиий офатлар инсонни руҳига салбий таъсир этади.

Айни ҳолларда нормал фикрлаш жараёнини бузилишига ўз устидан назоратни пасайишига ёки умуман йўқолишига олиб келади.

Авария ва ҳалокат, табиий офатлар оқибатларини бартараф этувчи раҳбарлар кўпинча ҳар томонлама чиниққан инсонлардан фойдаланишига тўғри келади.

Улар энг хавфли жойларга боришга доим тайёр бўлиб, онгли равишда, ўзига ишонган, юриш-туришини бошқариши ва стресс факторлар таъсирига бардош бера оладиган инсонлар бўлиши лозим. Шундай инсонлар борки фавқулодда вазиятлар оқибатларини бартараф этишда, экстремал ҳолатларида одамларни қутқаришда дадиллик билан руҳини туширмасдан ҳаракат қиладилар.

Психологик тайёрланмаган, чиниқмаган инсонларни айримларида, кўркув туйғуси ва хавфли жойлардан қочиш кетишга интилиш пайдо бўлади, бошқаларида эса психологик шокдан қотиб қолиш кузатилади, фикрлаш жараёни бутунлай бузилади.

Асабланиш жараёни (қўзқалиш ёки тормозланиш) турли хилда намоён бўлади. Шундай ходисалар бўладиги қаттиқ кўркувдан юрак-томир системаси бузилиши сабабли нобуд бўлганлар ҳам бор. Табиий офатларни бартараф этишда руҳий тушкунликка тушган одамларни ҳам кўриш мумкин, улар узоқ вақт давомида вайрон бўлган жойларда мақсадсиз сандироқлаб юриши мумкин. Инсонларни шу ҳолатга тушиб қолишининг сабаблари қуйидагича: хавфсизликни тўсатдан юзага келиши, уни келиб чиқиш сабабини билмаслиги ва табиий офатни ёки аварияни юз бериши мумкин бўлган оқибатларни билмаслик, шу шароитда ўзини тутиш қоидаларини, тажрибаси ва малакаси бўлмаслиги, маънавий-психологик тайёргарлигини камлиги сабаб бўлади.

Одамларни тушкунликка тушмасликлари учун нима керак.

Биринчидан оғир, психологик жароҳат олган инсонни бир гуруҳ одамлар ичида, қандайдир жисмоний иш берилса, одам ўзини тезроқ руҳий тиклаб олади.

Иккинчидан, инсонга салбий таъсирини камайтириш мақсадида,

доимо экстремал шароитларда ҳаракатланишга тайёргарлик кўриш, психологик барқарорликни шакллантириш, иродани чиниқтириш лозим. Шунинг учун ҳам психологик тайёрланишни асосий мазмуни бўлиб, керакли психологик сифатларни ҳосил қилиш ва мустаҳкамлашдир. Бу ерда асосийси аниқ худудда, аҳоли яшайдиган жойга ёки объектда, имкон даражасида яқинлаштириб, ўргатишни ташкил этиш лозим. Дадиллик, совуққонлик, хавфли ва мураккаб шароитларда ақл-идрок билан фикрлашни, тарбиялашни муҳимлигини таъкидлаш керак. Бу сифатларни ҳосил қилишни табиий офат жараёнидаги аҳвол билан оғзаки таништириш мумкин эмас. Фақат амалиёт вақтида керакли малака ва психологик барқарорликни, эмоционал (ҳис туйғу) иродани тажнбасидан олиш мумкин. Шунинг учун ҳам аҳоли билан машғулот ўтказишда, айниқса ҳарбий қисмлар билан, керакли ҳаракатларни фақат узоқни тавсифлаб кино-видеофилмларни кўрсатиш билан чекланмасдан, албатта, шу жойларда учраши мумкин бўлган кутқарув ишларини усулларини амалда меёрга етказиш керак. Малака ҳосил қилиш асосида керакли машғулотларни қайта-қайта такрорлаб, керакли ҳаракатларни онгли равишда қайтариб туриш керак.

Учинчидан, жамоани тайёрлаш – корхоналарни ташкилотларни, муассасаларни, барча ходимларни бардошлигини ошириш, психологик юкламаларга, чидамлигига, дадил бўлишига, қўйилган вазифаларни бажаришга, узлуксиз интилиш, ўзаро таъсир ва ёрдам кўрсатиш лозим. Бундай тайёргарликни табақалаштириш билан ўтказиш, яъни ҳар бир жамоа қандай ишларга мўлжалланганлигини ва аниқ жамоа қайси вазиятга дуч келишини ҳисобга олиш керак. Ва буни машқларда ўтказиш лозим. Фожиявий ҳодисаларни оқибатларини бартараф этиш тажрибаси - жамоани маънавий, интеллектуал ва моддий ресурсларни бир жойга йиғишни, аҳолини фавқулодда вазиятларда ҳаракатланишга ўргатишни кўрсатади.

Шуни эсда тутиш керакки, инсонларни психологик тайёргарлик даражаси - муҳим факторлардан бири деб ҳисобланади. Кичкина саросималик ва кўрқувни кўрсатиш, айниқса аварияни ёки ҳалоками бошланишида, табиий ҳалокатни ривожланишида, жуда оғир, бир хил ҳодисаларда эса тўғрилаб бўлмайдиган, натижаларга олиб келиши мумкин. Биринчи навбатда бу мансабли инсонларга тегишли, дарҳол керакли чораларни кўриши, жамоани мобилизациялаб (сафарбарлик), шу билан бирга шахсий интизомини ва матонатини кўрсатиши лозим.

Саросиманинг олдини олиш. Саросима - бир гуруҳ одамларни камраб олувчи кўрқув туйғуси, у эса атрофдагиларга ўтиб, бошқоролмайдиган жараёнга айланиб кетади. Инсонларда бўлиб ўтаётган воқеаларни ҳаяжонлилик билан ўзлаштиради, ўз ҳаракатлари учун жавобгарлик пасаяди. Инсон ўз ҳаракатларини ақл билан баҳолаб ололмайди ва юзага келган ҳодисани тўғри англаб олмайди. Шу вақтида агар биттаси "қочдик" деб қолса, барча одамлар кўр-кўрона унга эргашиб, фалокат жойидан қочиб кетади.

Саросима пайдо бўлишига ишончсизлик ва мавридида ахборотни йўқлиги ҳам сабаб бўлади. Бу камчилик дарҳол, миш-миш гаплар ва

"гувоҳлар"ни ҳикоялари билан тўлдирилади.

Табиий офатларни, фалокатларни, авариялар оқибатларини бартараф этиш тажрибаси кўрсатадики - бу беҳабарлик натижадан ташқари, экстремал ҳолатларидаги ҳаракатларига инсонларни тайёргарлиги етарли даражада эмаслиги, руҳий чиниқишни йўқлиги сабаб бўлади.

Саросима пайдо бўлишига инсонларни бутун диққат - эътиборини бериб кутмоқлиги, беҳабарлик, анча вақт давомида фаолият кўрсатмаслик, ҳаддан ташқари чарчоқлиги сабаб бўлиши мумкин. Юқори эмоционал таъсирчанлик ва фаол тасаввурлиги, таъсирчанлигини ҳатти-ҳаракатини кучайтиради. Бу ҳолат кўпроқ хавф кутилмаган ва тўсатдан бошланган вақтида ҳосил бўлади.

Саросима ва кўркувни пайдо бўлишига тартиб-интизом ва ҳамжихатлик, раҳбариятни сусайиши, бошқаришни йўқотиш, одамлар орасидаги ишончсизлик, ўзаро муносабатларни ёмонлиги, жамоани ажралганлиги сабаб бўлиши мумкин.

Ҳар қандай вазиятта дастлабки шахсий кўркув, куруқ кўркувига-саросимага замин яратади. Саросимага босган жамоа, коллектив аломатларини йўқотади.

Саросимага нимани қарши қўйиш мумкин.

Ваҳимага қарши курашда энг яхши воситалардан бири бўлган воқеа тўғрисида аҳолига аниқ, ишонарли ва етарлича тўлиқ ахборот бериш, ўзини тутиш қоидаларни эслатиш ва вақти-вақти билан кўрилаётган чоралар тўғрисида ахборот бериб туриш лозим.

Агар саросима пайдо бўлган бўлсачи? Нима қилиш керак? Унга дарҳол барҳам бериш керак. Имкон даражасида тезроқ, саросима тарқалиб кетмасдан олдин тезда олдини олиш керак.

Бунинг учун биринчи навбатда, одамларни чалғитиб, қисқа вақт давомида, кўркув манбаидан узоқлаштирилади. Инсонларга кўркувдан бир дақиқага ўзига келишига имкон бериш ва оломонни бошқаришни ўзига олишига ҳаракат қилиш керак. Саросимачиларни "йўл бошчи"дан, совуққон, ақл-идрок билан иш тутадиган инсонга диққат-этиборини йўналтириш лозим. Бу ерда иродали инсонлардан бири баланд ва қатъий овоз билан буйруқ бериши керак.

Буни уддалай олгандан сўнг дарҳол барчаларни хавф билан курашишга жалб этиш лозим. Одатда, биринчи кўркув ўтганда, ўз айбини сезгандек, кўпчилик одамларда юқори даражадаги фаоллик кузатилади. Шу ҳолатдан фойдаланиб, ҳар бирига аниқ вазифа бериб, барчаларини қутқарув ишларига тортиш мақсадга тўғри келади.

Агар саросима кўпчилик одамларни қамраб олган бўлса, уларни майда гуруҳларга бўлиш тавсия этилади, чунки кичик гуруҳ билан уддаламоқ осонроқ.

Яна бир муҳим жиҳат - табиий офат ёки фалокат содир бўлган жойдаги маҳаллий маъмуриятни, депутатларни ва бошқа раҳбарларни ҳамда ҳурматга эга бўлган инсонлар аҳоли билан доимо мулоқот қилиб туришлари лозим. Бурч ва маъсулият туйғусини ўстириш, тарбиялаш ва ардоқлаш лозим

У хаммасига берилмаган, ҳаммаси ҳам унга эга бўлмайди. Фақат ҳақиқий ватанпарварларга, ўз халқига сўзда эмас, амалда вафодор, ўз мардлигини шовқин-суронсиз, ҳар кундаги иш бўлгандай, амалда ошириб юрган инсонларга берилган ва бундай инсонлар кўп ёшларни ватанпарварлик руҳида тарбиялаш, ўз Ватанига муҳаббат ва садоқат ҳиссини сингдириш керак.

Меҳнат шароитлари 4 та синф бўйича баҳоланади:

1-синф- оптимал меҳнат шароитлари - улар ишлаб чиқаришни оширади ва диққат эътиборни кам талаб қилади.

2-синф-мумкин бўлган меҳнат шароитлари - бу муҳит ва меҳнат жараёнининг омиллари иш жойидаги гигиеник меъёрларни бузмайди. Бу шароитлар инсон саломатлиги ва унинг зурриётига хавф солмайди.

3-синф- зарарли меҳнат шароитлари - бунда ишлаб чиқариш омиллари гигиеник нормадан ошади ва инсон соғлиги, унинг зурриётига зарар кўрсатади. Улар 4 даражали бўлади:

3.1 - организмда тикланадиган функционал ўзгаришлар бўлади;

3.2 - организмда жиддий функционал ўзгаришлар, касалликлар келтириб чиқаради;

3.3-касб касалликларига олиб келади ва сурункали касалликларнинг ўсишига олиб келади;

3.4- яққол бўлган профессионал касалликларнинг ривожланишига ва иш қобилиятини вақтинчалик йўқотишга олиб келади;

4-синф - (экстремал) шикастланишга олиб келадиган меҳнат шароитлари. Иш вақтида ҳаётга хавф соладиган ва ўткир профессионал касалликларга олиб келадиган меҳнат шароитлари.

Меҳнат шароитлари

1. Хавфсиз меҳнат шароитлари.
2. Мумкин бўлган меҳнат шароитлари.
3. Зарарли меҳнат шароитлари.
4. Экстремал меҳнат шароитлари.

Оптимал меҳнат шароитлари

1- синф	-1 - даража-3.1
2-синф	- 2- даража-3.2
3- синф	-3- даража-3.3
4- синф	-4- даража- 3.4

Организмдаги энергия алмашинуви.

Инсон бирор ишни бажаришида унинг организмда оксидланиш-қайтарилиш жараёнларида ажраладиган энергияни сарф қилади. Оксидланиш-қайтарилиш реакциялари тирик организмларда кислород иштирокида (аероб оксидланиш) ва унинг иштирокисиз (анаероб оксидланиш) содир бўлади. Кейингисида кам энергия ажралади ва олий организмларда унчалик аҳамиятга эга эмас.

1г ёғни аероб оксидланишида организмда 34,94 кДж, (9,3 ккал), 1г оқсил ва углеводни оксидланишида 17,16 кДж (4,1 ккал) энергия ажралади. Ажралиб чиққан энергия фойдали иш бажаришга сарфланади, қисман эса (60%) иссиклик сифатида ажралиб инсон танасини иситишга кетади.

Организмдаги ҳаёт фаолияти учун керак бўлган химиявий реакциялар йиғиндиси моддалар алмашинуви дейилади. Одам организмда кеча-кундуз давомида сарфланадиган энергия уч қисмдан иборат:

1. Асосий моддалар алмашинувини таъминлаш учун сарфланадиган энергия. У инсоннинг тинч ҳолатида, яъни наҳорда ва кечаси қимирламай ётган вақтда нафас олиши, юраги, буйраклари, жигари ва бошқа ҳаётий муҳим аъзолари нормал ишлаб туришини таъминлаш учун сарфланади. Бу энергиянинг миқдори одамнинг 1кг тана массасига 1 соатда 1ккал га тенг. Танамассаси 70 кг бўлган одам учун бир кеча-кундузда асосий моддалар алмашинувини таъминлашга сарфланадиган энергия миқдори 1680 ккал га тенг.

2. Овқатни ҳазм қилишга сарфланадиган энергия. Истеъмол қилинган овқатни ҳазм қилиш учун меъда-ичаклар, жигар, меъда ости беши каби органларнинг иши кучаяди ва улар энергия сарфлайди. Сарфланган энергиянинг миқдори овқат таркибига боғлиқ, масалан, оқсил, ёғларга бой овқатларни ҳазм қилишга кўпроқ углеводларга бой бўлган овқатларни ҳазм қилишга камроқ энергия кетади. Аралаш овқатларни ҳазм қилишга кетадиган энергия асосий моддалар алмашинувида сарфланадиган энергиянинг 10%ини ташкил этади. Демак, бу энергиянинг миқдори катта одамда бир кеча-кундузда 168ккал га тенг.

3. Одам бир кеча-кундузда бажарадиган ишга кетадиган энергия. Бу энергиянинг миқдори ҳар бир одамнинг касбига, кўп ёки кам ҳаракатланишига боғлиқ. Ақлий меҳнат билан шуғулланувчилар кам энергия сарфлайдилар, жисмоний меҳнат билан шуғулланувчилар, спортчилар кўп энергия сарфлайдилар. Масалан, одам ўртача тезлик билан юрганда сарфланадиган энергия миқдори асосий моддалар алмашинуви учун кетадиган энергия миқдорига нисбатан икки марта кўпаяди. (1680х2қ3360 ккал). Ўртача тезликда чопганда 4 марта кўпаяди. Умуман бажариладиган ишнинг турига кўра, бир кеча-кундузда сарфланадиган энергия миқдори ҳар хил бўлади.

Бажарадиган ишнинг турига ва сарфланадиган энергия миқдорига кўра одамлар 4 *гурӯҳга* бўлинади:

1-гурӯҳга аксарият енгил меҳнат, ақлий меҳнат билан шуғулланувчилар киради. Улар организми бир кеча-кундузда сарфлайдиган энергия миқдори 2500- 3000ккал гатенг.

2-гурӯҳга механизациялашган жисмоний меҳнат билан шуғулланувчилар киради.

Улар бир кеча-кундузда 3000-3500ккал энергия сарфлайди.

3-гурӯҳга механизациялашмаган жисмоний меҳнат билан шуғулланувчилар киради. Уларнинг бир кеча-кундузда сарфлайдиган энергияси 3500-4500ккал ни ташкил қилади.

4-гурӯҳга механизациялашмаган оғир жисмоний меҳнат билан шуғулланувчилар киради. Уларнинг бир кеча-кундузлик энергия сарфи 4500-8000ккал га тенг.

Соғлом катта ёшли одамда бир кеча -кундузлик овқатдан ҳосил бўлган энергия миқдори сарфланадиган энергия миқдorigа тенг бўлиши керак.

Меҳнат фаолияти самарадорлигини ошириш ва оптимал меҳнат шароитларини яратиш.

Меҳнат фаолияти самарадорлигини оширишда инсонни меҳнатга ўргатиш ва унинг маҳорати ва кўникмаларини такомиллаштириш керак.

Ишлаб чиқаришга ўқитиш мослашув жараёнини билдиради ва меҳнат қилишда самарадорликни ошириш учун инсондаги физиологик функцияларнинг мос равишда ўзгаришини билдиради.

Ўқитиш ва машқлар бажариш натижасида мускул кучи ва чидамлилиги ошади, ҳаракатларда аниқлик ва тезлик пайдо бўлади, ишдан сўнг физиологик функцияларнинг тикланиш тезлиги ҳам ошади. Ишлаш қобилиятини бир маромда ушлашда меҳнат қилиш ва дам олишнинг тартибини тўғри тузиш муҳим аҳамиятга эга.

Бунинг учун 2 усул қўлланилади:

1.Иш кунлари ўртасида тушлик учун вақт ажратиш;

1.Қисқа танаффуслар бериш.

Тушлик учун оптимал вақт ажратишда ошхонанинг қаерда жойлашганлиги, улар орасидаги масофа, овқат тарқатишнинг қандай ташкил этилганлиги ва ҳақозолар ҳисобга олинади.

Қисқа танаффуслар беришда меҳнатнинг оғирлиги, унда диққат-эътиборнинг кучли бўлиши ва бошқалар ҳисобга олинади.

Йирик мускуллар иштирокида бажариладиган ишларда 10-12 минутли танаффуслар берилади, оғир ишларда - 15-20 минутли (худди шунча вақт ишлагандан сўнг), операторлик ишларида , яъни диққатни талаб қилувчи ишларда тез-тез, лекин қисқа, 5-10 минутли танаффуслар берилади. Бундан ташқари, иш давомида келиб чиқадиган микропаузалар бўлади.

Иш қобилиятини юксалтиришда меҳнат қилишни дам олиш ва ухлаш билан алмаштириб туриш билан олиб борилади.

Кун давомида организм жисмоний ва асаб-руҳий таъсиротларга ҳархил жавоб беради. Соат 8 дан 12 гача ва 14 дан 17 гача иш қобилияти юқори бўлади. Мактаб ўқувчиларида ақлий фаоллик соат 10-12 ларга тўғри келади. Кундузи соат 12 дан 14 гача иш қобилияти бирмунча пасаяди, бу нарса тунда 3-4 ларга тўғри келади. Шуларни ҳисобга олган ҳолда корхоналарда навбатчилик сифатида ишлаш, ўқув масканларида дарс жадвалларини тузиш, иш графикларини тузиш ва бошқалар амалга оширилади.

Иш қобилиятининг ҳафта давомида ўзгаришини инобатга олган ҳолда, меҳнат қилиш ва дам олиш вақтларини тўғри тақсимлаш керак. Иш қобилияти ҳафитанинг 2,3,4- кунлари юқори бўлади, кейинги кунларда пасаяди, ҳафта охирида минимумгача пасаяди. Душанбада иш қобилиятининг паст бўлиши сабаби киришиб кетишнинг қийинлиги билан

боғлиқ.

Рационал меҳнат қилиш ва дам олиш элементларига гимнастика машқлари, психофизиологик тиним бериш, функционал мусиқалар ешиттириш киради.

Ишлаб чиқаришдаги гимнастика машқларини бажариш асосида фаол дам олиш Иниомени (И.М.Сеченов бўйича) толиққан мускуллар тинч турганда эмас, балки ҳаракатланганда мускуллар гуруҳи ишлаганда иш қобилияти тезроқ тикланади, деб ҳисоблайди.

Иссиқ кунларда ёки оғир меҳнат қилганда яхши шамоллатиладиган хоналарда пассив дам олиш мақсадга мувофиқ. Мусиқа таъсирида ижобий кайфият пайдо бўлади. Мусиқа толиқишни пасайтиради, кайфиятни ва соғлиқни яхшилади, иш қобилиятини ва ишлаб чиқариш сифатини оширади. Мусиқани ҳамма жойда ҳам қўйилавермайди, аклий меҳнатда, диққат талаб қиладиган ишларда ва ташқи муҳитнинг қулай санитар-гигиеник шароитларида тўғри келмайди. Ҳозирда иш қобилиятини, чарчоқни ёзишда, асаб-рухий таранглашувни йўқотишда релаксация хоналари мавжуд. Фабрика, завод касаба уюшмаси (ФЗКУ) воситачилигида ҳар йили маъмурият билан ишчи-хизматчилар ўртасида ўзаро меҳнат муносабатлари тўғрисида жамоат битими тузилади. Унда ишчи-хизматчиларнинг меҳнат қилиши, маданий ва маиший дам олиши, шунингдек меҳнатни муҳофаза қилиш чора-тадбирлари, меҳнат шароитини яхшилаш масалалари ҳам ҳисобга олинади. Режа тузилиб, унда меҳнат шароити, касб касалликлари ва sanoat корхонасида инсон организмига таъсир қилувчи зарарли омилларининг мавжудлиги асос қилиб олинади.

Иш шароитини яхшилаш чора-тадбирларини шартли равишда **3 гуруҳга** бўлиб қараш мумкин. Бахсиз ҳодисаларнинг олдини олишга қаратилган чора-тадбирлар: бунга қўшимча сақловчи ва муҳофаза қилувчи тўсиқларни ўрнатиш, блокировка қилиш, муҳофазанинг автоматик тизимларини қўллаш, узоқдан туриб бошқариладиган асбоблар жорий қилиш, сигнал тизимлари, механизациялаштириш масалалари киради.

1. Sanoat корхоналарида касб касалликларини камайтиришга қаратилган чора-тадбирлар: ишчиларга зарарли таъсир кўрсатувчи моддалардан муҳофаза қилувчи қурилмалар тайёрлаш ёки сотиб олиш, яхши шамоллатиш ва ҳавони мўътадиллаштириш тизимларини ўрнатиш, эскиларини такомиллаштириш, умумий ҳаво алмаштириш усуллари билан бирга хавфли моддалар ажраладиган жойни ҳам ажратиш, ҳаво сўриш тизимида мукаммаллаштирилган машиналардан фойдаланиш, ҳаво ҳолатини кузатадиган асбоблар ўрнатиш ва бошқалар.

2. Иш шароитини умуман яхшилашга қаратилган чора-тадбирлар: мўтадил ёритиш, санитария-маиший хоналар ҳолатини яхшилаш, махсус кийим-бош ва оёқ кийимларини вақтида сифатли ремонт қилиш, меҳнатни муҳофаза қилиш кабинетлари, бурчаклари ва виставкалари ташкил қилиш ва бошқалар.

3. Sanoat корхоналарининг бош режасида мазкур корхона жойлашган майдонларни ободонлаштириш, ишчилар яшайдиган зоналар ҳолатини

яхшилаш, корхона ташқи кўриниши ва унга туташувчи йўл ва йўлкалар ҳолатини яхшилаш, барча ишлаб чиқариш зоналарини кўкаламзорлаштириш масалалари киради, унга маълум маблағ ажратилади.

Саноат корхоналаридаги хоналар, йил фасллари ва иш тоифасига қараб, улардаги ҳарорат, нисбий намлик ва ҳаво ҳаракатининг иш жойлари учун рухсат этилган нормалари белгиланган. Рисоладаги миқдорлар - одамга узоқ муддат ва мунтазам таъсир қилганда организмнинг нормал фаолиятини ва иссиқлик ҳолатини сақлашини таъминлайдиган микроклим кўрсаткичлари йиғиндиси бўлиб, улар иссиқлик сезиш мўътадиллигини вужудга келтиради ва иш қобилиятини ошириш учун шарт-шароит ҳисобланади.

Йўл қўйилиши мумкин бўлган микроклим шароитлари- организмнинг фаолиятини ва иссиқлик ҳолатдаги ўзгаришларни, ташқи муҳитга мослашиш реакцияларини кучайишини бартараф этадиган ва тез нормага соладиган микроклим кўрсаткичларидир. Улар соғлиқ учун хатарли ҳолатлар вужудга келтирмайди, бироқ номўътадил иссиқлик сезилари, кайфиятнинг ёмонлашуви ва иш қобилиятининг пасайиши кузатилиши мумкин.

Аёллар ва ўсмирлар меҳнати

Аёллар ва ўсмирларнинг меҳнатида улар организмнинг анатомик-физиологик хусусиятларини ҳисобга олиш керак.

Ўсмирлик даврида ҳаёт учун муҳим функциялар юқори бўлади, тез ўсиш ва тананинг физик ривожланиши юқори бўлади. Бу билан бир қаторда, бўғим аппарати ҳали нозик бўлади, мускуллар тез чарчаши кузатилади, нафас олиш, қон-томир ва ҳазм қилиш тизимидаги бузилишлар кузатилиб туради. Меҳнат қонунларига асосан 16 ёшга тўлмаган ўсмирлар ишга қабул қилинмайди. Айрим шароитларда 15 ёшга тўлган ўсмирлар ФЗКУ рухсати билан ишга олинади. 16 ёшгача бўлган ўсмирлар учун - 24 соатлик иш ҳафтаси, 16 ёшдан 18 ёшгача бўлган ўсмирлар учун - 36 соатлик иили ҳафтаси белгиланган. Ўсмирлар учун бир календар ой миқдориди, йилнинг энг яхши даврларида ёки ўзи ҳохлаган вақтда дам олиш кунлари берилади. Тунги ишларда, ишдан кейин қолиб ишланадиган ишларда, дам олиш кунларида ўсмирлар меҳнатидан фойдаланиш тақиқланади. Ўсмирлар соғлиқи учун зарарли моддалар ишлаб чиқариладиган ишларда уларни ишлатиш мумкин эмас. 18 ёшга тўлмаган ўсмир болаларга 16 кг гача, қизларга эса 10 кг гача бўлган оғирликдаги юкларни кўтариш рухсат этилади.

Аёллар аъзоларининг баъзи хусусиятларини ва аёлларнинг оиладаги мавқеини ҳисобга олиб, қонунда улар учун маълум енгилликлар ва махсус қоидалар белгиланган. Аёллар соғлиқига зарар келтиришини ҳисобга олиб, баъзи бир ишларда аёллар меҳнатидан фойдаланиш тақиқланади. Улар қўлда 20 кг гача бўлган юкни ва замбил ғалтак билан 50 кг дан ошмаган юкни ташишлари мумкин.

Фарзанд кўриши керак бўлган ва эмизикли аёлларга махсус енгилликлар туғдирилади. Бундай аёлларни ва 8 ёшгача болалари бўлган

аёлларни тунги ишдан (соат 22 дан соат 6 гача), ишдан ташқари, дам олиш кунларидаги ишларга жалб қилиш ва хизмат сафарга юбориш тақиқланади. Аёлларга туғиш олдидан ва туққандан кейин белгиланган календар кундан нақ тўланадиган дам олиш кунлари берилади

Бундан ташқари фарзанд кутаётган ва эмизикли аёллар учун бир қанча енгилликлар берилади.

Саноат корхоналарида ишловчи аёллар учун бола емизиш хоналари, душ хоналари, шахсий гигиена хоналари ташкил қилинади.

Мавзуни мустаҳкамлаш юзасидан саволлар:

1. Инсон фаолиятининг асосий турлари?
2. Меҳнат фаолияти самарадорлигини ошириш усуллари?
3. Иш фаолиятидаги зарарли ва хавфли омиллар тасири?
4. Организмдаги энергия алмашинуви иш фаолиятга тасири?
5. Оптимал меҳнат шароитларини яратишни ўзига ҳос хусусиятлари?
6. Меҳнат шароитларини синф бўйича баҳоланиши қандай?

1.4. Мавзу: Ташқи муҳит ва инсон, уларнинг ўзаро таъсири.

Режа:

1. Инсон ва уни ўраб турган муҳит
2. Экологик омиллар.
3. Инсон ва табиат ўртасидаги ўзаро муносабатлар.
4. Инсоннинг табиий муҳитга салбий таъсири.

Мавзуга оид таянч тушунчалар

Биосфера, литосфера, гидросфера, атмосфера, муҳит, биотик омил, абиотик мил, антропоген омил, биологик ифлосланиш, физик ифлосланиш, механик флосланиш.

Инсон ва уни ўраб турган муҳит

Инсон табиат тизими - биосферанинг бир қисми бўлиб, ҳаётий фаолияти у билан илминбарчас боғлиқ.

Биосфера- ернинг тирик мавжудотлар тарқалган қисми. Биосфера чегаралари организмларнинг литосфера, гидросфера, атмосферада тарқалиш ҳудудлари билан белгиланади.

Литосфера- ер шарининг чўкинди ва базалт жинсларидан ташкил топган қаттиқ ер қатламларини. Литосферада яшовчи организмларнинг асосий қисми чуқурлиги бир неча метрдан ошмайдиган тупроқ қатларнида

жамланган.

Гидросфера- ер шарини тахминан 70,8% ини эгаллаган дунё океани асосини ташкил қилувчи ернинг сув қобиғи. Биосфера гидросферага дунё океанининг деярли тубида бўлган қисмигача кириб боради.

Атмосфера-кислород ва азот асосини ташкил қилган газлар қоришмасидан иборат бўлган ернинг ҳаво қобиғи. Атмосферани 3та асосий қатламга - тропосфера, страфосфера ва юқори қатламга ажратиш мумкин. Тропосферада ҳаво массасининг 80%и тўпланган бўлиб, унинг қалинлиги экваторда 17 км, кутбларида эса 8-9 км ни ташкил қилади. Бизнинг диёримиз- Ўзбекистондатропосферанинг қалинлиги 10-11 кмни ташкил қилади. Ер юзасидаги об-ҳавога боғлиқ бўлган ҳодисаларнинг барчаси тропосферада содир бўлади.

Стратосфера- тропосферадан юқори қатлам бўлиб, унинг юқори чегараси ер сиртидан 50-55 км баландликдадир. Унда ҳаво жуда сийрак бўлиб, сув буғлари деярли йўқ булутлар ҳам бўлмайди. Стратосферада озон қатларни жойлашган бўлиб, у тирик организмларни ултрабинафша нурларнинг ҳалокатли таъсиридан ҳимоя қилувчи озон экранини ҳосил қилади. Атмосферанинг стратосферадан юқори қатларни ўта сийрак бўлиб, 2000-3000 км баландликда ҳавосиз бепоён коинот билан туташиб кетади.

..... Атмосферанинг аҳамияти катта: организмларнинг нафас олиши учун зарур, ер сатҳини ултрабинафша нурларининг зарарли таъсиридан ва метеорлар “ ёмғири” дан ҳимоя қилади, кундузлари ер юзини қуёш нурларидан қуйиб кетишдан ва кечалари кўрпа" каби совуқдан сақлайди.

Тирик ва тирик бўлмаган табиатнинг ўзаро таъсири **экологик тизим деб** номланади. Унинг асосий вазифаси моддалар алмашинуви ва энергия оқимларини таъминлашдан иборат.

Экологиянинг энг муҳим тушунчаларидан бири яшаш муҳити ҳисобланади. **Муҳит** бу-организмга унинг яшаш жойида таъсир кўрсатувчи омиллар ва элементлар йиғиндисидир. Барча экологик омиллар шартли равишда биотик, абиотик ва антропоген омилларга ажратилади.

Биотик омиллар-тирик организмга уни ўраб турган тирик мавжудотлар томонидан таъсир кўрсатиши.

Абиотик омиллар-организмга тирик бўлмаган табиатнинг таъсири (ҳаво даражаси, намлик, ҳаво таркиби, сув, тупроқ ва ҳ. к.)

Антропоген омиллар- инсоннинг табиат муҳитига таъсир кўрсатиши билан боғлиқ бўлган омиллар.

Тирик организмлар, шу жумладан инсон ҳаёти атроф-муҳит, табиатсиз бўлмайди, бунинг имкони йўқ. Одамга атроф- муҳит билан моддалар алмашинуви хос бўлиб, бу ҳар қандай тирик организмнинг асосий шarti ҳисобланади.

Инсон организми кўп жиҳатдан биосферанинг компонентлари бўлган ўсимликлар, ҳашаротлар, ҳайвонлар, микроорганизмларга боғлиқ. У глобал моддалар алмашинуви таркибига киради. Бошқа жониворлар организми каби инсон организми ҳам кунлик ва мавсумий ритмларга мойил, атрофидаги ҳароратнинг мавсумий ўзгаришларига, қуёш радиациясининг фаоллигига

таъсирчан бўлади.

Инсон табиатнинг бир бўлаги, бироқ биологик тизимнинг эволюцион ривожланиши таъсирида бизнинг ибтидоий аждодимиз шундай чегарага етиб бордики, унинг ортидан ижтимоий инқилоб имкониятлари очилди. Бугунги кунда инсон ижтимоий муҳитнинг алоҳида қисми бўлган жамиятнинг бир қисмидир. У ўз-ўзини англаш, дунёни англаш ва уни ўзгартириш каби ажойиб қобилиятларга қодир.

Одам тирик жонзот ва индивидлар мажмуи бўлган инсоният сифатида экотизим ва ҳамда экосфера қонунларига бўйсунди. «Одам ва атроф-муҳит» экотизимининг ўзига хослиги нафақат жисмоний ва биологик омиллар билан, балки жамиятнинг ривожланиб бориши борасида инсон ва табиат муносабатларида тобора кўпроқ аҳамият касб этиб бораётган ижтимоий-иқтисодий шароитлар билан ҳам белгиланади. Аниқ мақсадга йўналтирилган меҳнат фаолияти жараёнида, инсон табиатга таъсир кўрсатди, ўз ҳаётини ташкиллаштиришни ўзгартирди, ижтимоий муносабатларнинг алоҳида шакллари барпо қилди.

.....Инсон ва табиат ўртасидаги биологик алмашинув сақланиб қолди. Табиат инсон ҳаёти ва жамият ривожланишининг доимий шарт бўлиб қолмоқда. Бироқ ишлаб чиқариш фаолиятининг натижасида моддалар ва энергия алмашинувида янги жараён вужудга келди. Бу алмашинув эндиликда техноген характер касб этди ва моддалар ҳамда энергияларнинг антропоген ёки ижтимоий алмашиши деб атала бошлади.

Инсоният табиатдаги орқага қайтариб бўлмайдиган жараёнларнинг пайдо бўлиши, энергия ва моддаларнинг ўзгариши ва силжишидаги янги йўлларнинг пайдо бўлиши бўсағасида турибди. Табиатга бегона бўлган зарралар, айниқса захарли моддалар борган сари кўпроқ кўшилмоқда. Уларнинг бир қисми табиий айланиш жараёнига кўшилмасдан биосферада тўпланиб, ерда яшаётган барча тирик мавжудотларга хавф туғдирмоқда.

Инсоннинг табиий муҳитга салбий таъсири қуйидаги йўналишларда намоён бўлмоқда:

- атроф муҳитни ифлослантириш;
- табиат захираларининг камайиши;
- табиий муҳитнинг бузилиши.

Яшаш муҳитининг ифлосланиши дэганди, табиий моддалар таркибидаги кимёвий-физик ўзгаришлар (хавода, сувда, тупроқда) тушунилиб, улар инсоннинг ҳаёти ва саломатлигига хавф солади, уни ўраб турган табиий муҳитга зарар келтиради.

Атмосферани ифлослантирувчилар *механик, физик ва биологик* турларга ажратилади.

Механик ифлослантирувчилар - чанг, фосфатлар, кўрғошин ва симобдир. Улар органик ёқилғини ёқишда ва қурилиш материалларини ишлаб чиқариш жараёнида ҳосил бўлади.

Физик ифлослантирувчилар -иссиқлик (атмосферага иситилган газларнинг кириши), ёруғлик (табиий ёриткичларнинг сунъий ёриткичлар таъсирида хиралашуви), шовқинли (антропоген шовқинлар оқибатида),

электромагнит (электр узатгич линиялари, радио ва телевидение, саноат қурилмаларининг ишлаши), радиоактив (атмосферага радиоактив моддаларнинг ортиқча қўшилиши) моддалардир.

Атмосферанинг кимёвий ва физик ифлосланиши парник эффектига олиб келиши мумкин. Унинг моҳияти шундаки, атмосферанинг юқори қатламларида тўпланган углекислоталар ер ва коинот ўртасидаги меъёрдаги иссиқлик алмашинувига тўсқинлик қилади, ерда тўпланган иссиқликни ушлаб қолади. Парник эффекти ҳаво даражасининг ошиши, об-ҳаво ва иқлим ўзгаришида намоён бўлади. Инсон фаолияти натижасида ҳар йилда ҳаво даражаси 0,5С га кўтарилмоқда, бунинг оқибатида музликлар ериб, дунё океанининг сатҳи ҳар 10 йилда 1-1,2м га кўтарилмоқда. Парник эффектнинг иккинчи салбий томони шундаки, намликнинг жадал парчаланиши ерларни чўлланишини тезлаштиради. Атмосферанинг ифлосланиши озон қатламинининг ёмонлашувига ҳам олиб келади. Фреон, хлор, углерод каби озон қатламини емирувчи моддаларни музлаткичлар, автомобиллар, аэрозоллар баллончалари ажратиб чиқаради.

Биологик ифлосланиш асосан микроорганизмларнинг кўпайиши ва антропоген омиллар (иссиқлик энергияси, саноат, транспорт, ҳарбий кучлар ҳаракати) фаолияти билан боғлиқ.

Кейинги йилларда сув ҳавзаларини ифлослантириш даражаси ҳам ортган. Гидросферани ифлослантирувчи омиллар ҳам ўз навбатида биологик (сувнинг турли микроорганизмлар билан ифлосланиши), кимёвий (сувнинг кимёвий таркибининг ўзгариши), физик (сувнинг тиниқлиги, ҳарорати ва бошқа кўрсаткичларнинг ўзгариши) турларга ажратилади.

Биологик ифлослантирувчилар сув ҳавзаларига уй-жой ва саноат оқавалари (асосан озиқ-овқат, тиббий-биологик, селлюлоза-қоғоз корхоналари) орқали тушади. Кимёвий иинсурлар нефт маҳсулотлари, оғир металллар ва уларнинг бирикмалари, минерал ўғитлар, (пестицидлар, кирювиш воситалари ва бошқалар орқали тушади. Физик ифлослантирувчилар сув ҳавзаларига саноат оқаваларидан, шахталар, транспорт магистраллари фаолияти натижасида юзага келади.

Гидросферага антропоген таъсир қуйидаги салбий оқибатларга олиб келади:

- ичимлик сувининг захиралари камаймоқда (40% назорат қилинаётган ҳавзаларда ифлосланиш даражаси юқори);
 - ҳавзалар фауна ва флорасининг ҳолати ва ривожланиши ўзгармоқда;
 - биосферадаги кўплаб моддалар айланиши бузилмоқда;
- сайёранинг биомасса оғирлиги камаймоқда, ўз навбатда бу кислород ишлаб чиқаришини камайтирмоқда.

Тупроқ табиатнинг энг муҳим қатламларидан ҳисобланади. Тупроқ ҳам инсон ҳаёт фаолияти натижасида, аниқроғи унга нотўғри муносабатда бўлиши ҳисобига ифлосланиб бормоқда. Ер қобиғининг юқори қатламлари фойдали қазилмаларни қазиб олиш ва қайта ишлашда, маиший ва саноат чиқиндиларини кўмишда, ҳарбий ўқув машқлари ва синовлар пайтида шикастланади. Тупроқ қатлами атмосферадаги турли чиқиндилар тўпланган

жойлардаги ёғингарчиликлар пайтида, ҳайдаладиган ерлар эса турли кимёвий ўғитлар ва пестицидларни қўллаш жараёнида ифлосланади.

Ҳар йили ер остидан жуда катта миқдорда тоғ жинслари қазиб олиниб, уларнинг учдан бир қисмидан хом ашё олинади, саноатда эса фақатгина 7% дан фойдаланилади. Чиқиндиларнинг катта қисми қайта ишланмайди ва тўпланиб қолади. Ҳозирги кунда бутун дунё олимлари ва мутахассислари экологик муаммоларни ҳал қилиш учун янги тадбирлар ишлаб чиқишмоқда ва уни амалда қўллашмоқда:

1. Аҳоли яшаш жойларида яшил ўсимликлар ва дарахтлану муҳофаза қилиш кучайтирилмоқда.

2. Ишлаб чиқариш корхоналари ва бошқа ташкилотлар томонидан сув, тупроқ, ўрмон, ер ости бойликларининг ишлатилиши доимий назоратда бўлади.

3. Фойдали қазилмалар ва ер ости бойликларини қазиб чиқариш режага асосан бўлиши, уларни мақсадга мувофиқ равишда ишлатиш, тежамкорлик, исрофгарчиликка йўл қўймаслик, иложи борича саноат учун аҳамиятли таркибларини сақлаб қолиш, чиқитга чиқармаслик.

4. Атмосферага чиқарилаётган заҳарли газ, чанг, кулдан ҳимоя қилишнинг янги замонавий усуллари қўллаш, янги аппаратура ишлатиш.

5. Тупроқни ифлосланишига йўл қўймаслик.

6. Сувни тежаб ишлатиш, исрофгарчиликка йўл қўймаслик, сувни саноат ва бошқа чиқиндилар билан ифлослантирмаслик, гидротехник иншоотларнинг мунтазам ишлашини таъминлаш.

7. Уй-жой қурилишини режалаштиришда санитария талабларига жавоб беришини ҳисобга олиш.

Экологлар ва тиббиёт ходимларининг тавсияларига кўра яшаш учун идеал бўлган жойларда қурилишлар 50% дан ошмаслиги, асфалтланган ва тош билан қопланган майдон 30% дан ошмаслиги керак. Яшил ўсимликлар ва газонлар нафақат микроиклимни яхшилайдди, шу билан бирга одамларга яхши психофизиологик таъсир кўрсатади. Шаҳарларда тош, асфалт, бетон билан қопланган майдонларни қисқартириш, автоулов ҳаракати интенсивлигини камайтириш, катта бўлмаган парк ва боғларни барпо қилиш, бино фасадларини кўкаламзорлаштириш керак.

Юқоридаги тадбирларнинг бажарилиши экологик кризиснинг келиб чиқишини олдини олишга хизмат қилади. Инсон табиат билан ҳамоҳанг яшаши керак.

Техносфера хавфидан ҳимоя воситалари, усуллари ва ҳимоя техникаси.

Техносфера - бу атрофимизни ўраб турувчи барча техникага боғлиқ нарсалар, техникалаштирилган муҳит ҳисобланади. У инсон томонидан ишлаб чиқилган, ривожлантирилган ва мураккаблаштирилган бўлиб, ишлаб чиқаришда, иш фаолиятида, ақлий фаолиятда меҳнат унумдорлигини оширишда, иш шароитларини яхшилашда ва ишчи кучини кам сарфланишида инсон фаолияти учун оптимал шароитларни яратишда ишлаб чиқилган тизимдир. Техносфера хавфларига шовқин, титраш (вибрация), чанглардан, электр токидан, ёнғиндан, хавонинг исишидан, совушидан,

ультрабинафша нурларидан зарарланиш киради.

Шовқин. Сукунатни бузадиган ёки фойдали товуш эшитишга ҳалақит берадиган ҳар қандай товуш **шовқин** деб аталади. Кучли, кескин ва узоқ давом этадиган шовқинлар одамнинг ҳолатига салбий таъсир қилади, инсонни тез чарчатади, асаб ва қон томир тизими ишини бузади, **титраш (вибрация)** - қаттиқ жисмларнинг тебранишидир. У одам соғлигига нохуш таъсир кўрсатади, мунтазам равишда таъсир етганда эса касбий касалликларни келтириб чиқаради тебраниш инсоннинг асаб тизимига салбий таъсир кўрсатувчи омил ҳисобланади. Физиологик нуқтаи назардан шовқин эшитиш органларига ёқимсиз таъсир кўрсатадиган овоз жараёни сифатида қаралиб, ақлий фаолиятда шовқин ва сузлашишга ҳалақит бериб, эшитиш органлари фаолиятини сусайтиради, кўриш қобилиятини пасайтиради, ҳаракат координациясининг бузилишига ва организмнинг қувват сарфлаш жараёнининг кучайишига олиб келади. Одам қулоғига чалинадиган товуш босими РО ва товуш интенсивлиги УО чегара миқдорлар деб аталади Бу чегара миқдордаги товуш интенсивлиги ва босим частотаси 1000 Гц бўлганда УО қ10-2 втҒм2 РО қ 2х10-5 Па ни ташкил қилади.

Қулоқни оғритадиган даражадаги товуш кучи бу миқдорлардан қарийб 10 марта катта. Тебраниш (вибрация)нинг зарарли таъсири чарчаш, бошнинг панжа ва суяк бўғимларининг оғриши, ҳаддан ташқари асабийлашиш ва ҳаракат фаолиятининг бузилиши билан намоён бўлади.

Шовқин ва титрашга қарши кураш ва ҳимоя воситалари. Шовқинга қарши курашнинг асосий усули кўшни хонадаги шовқин даражасини пасайтирадиган, товуш ўтказмайдиган ускуналар ўрнатишдир. Девор ва пойдеворларнинг товуш ўтказмаслик хоссасини ошириш ёки камайтириш учун оралиғида ҳаво тирқиши бўлган ҳар хил тўсиқларни қўллаш тавсия этилади. Шовқинга қарши зичловчи ашёлар сифатида юмшоқ резиналар, тошпахта (асбест)дан фойдаланиш мумкин. Агар техник усуллар билан шовқинни санитария меъёрларига қадар пасайтириб бўлмаса, у ҳолда шовқиндан якка тартибда ҳимояланиш воситаларидан фойдаланиш тавсия этилади. Бундай воситаларга қулоқ тиқинлари (вкладишлар), қулоқ қопқоқлари (наушниклар) ва шлемлар киради.

Вибрациядан ҳимояланиш учун биноларда пойдевоминг остига резинадан, поливинол смолалардан тайёрланган шиша тола билан кучайтирилган қистирмалар қўйилади.

Ёритишни тўғри ташкил қилиш. Инсон ахборотнинг 90%ини кўз орқали олади. Шунинг учун аудиторияларда ёритишни тўғри ташкил қилиш киши саломатлигига ҳамда асаб тизимининг меъёрида бўлишига олиб келади. Ёритилганлик етарли бўлмаса ёки у рационал жойлаштирилмаса талабаларда дарс ўтиш жараёнида бир қанча ноқулайликлар туғдириши мумкин. Табиий ёруғлик манбаи қуёшдир. Сунъий ёруғлик манбаи электр қуввати бўлиб, у чўғланма лампалар орқали амалга оширилади. Аудиторияларда, ўқув залларида бир хил ёруғлик оқими берувчи чироқлар бир текисда ўрнатилган бўлиши керак. Ўқув даргоҳларида люминесцент лампалар қўлланилади, чунки улар табиий ёруғлик спектрига яқин спектрда

ёруғлик тарқатади.

Бу ўқувчиларни толиқтирмайди, идрок қилиш қобилиятини оширади, кўзни қамаштирмайди.

Ёритувчи қурилмаларнинг самарадорлигини ошириш учун ўз вақтида лампаларни артиб тозалаб туриш, куйган ёки ёруғлик бериши камайган лампаларни ўз вақтида алмаштириб туриш зарур. Шунингдек, электр тармоғидан кучланишнинг пасайишига ҳам йўл қўймаслик керак, чунки бу ҳол ёритилиш даражасининг камайишига олиб келади.

Чанглар ва бошқа заҳарли газлар. Чанглар келиб чиқишига кўра табиий ва сунъий бўлади. Табиий чанглар инсон таъсирсиз қосил бўлади, буларга шамол ва бўронлар таъсирида, ўсимликлар ва ҳайвонот оламида, вулқонлар отилиши ва бошқа ҳолларда пайдо бўладиган чанглар киради. Табиий чангларнинг атмосфера муҳитидаги миқдори табиий шароитга, йил фаслларига, минтақаларга боқлиқ бўлади. Чунки чанглар қиш ойига нисбатан ёзда, қишлоқларга нисбатан шаҳарда кўпроқ бўлиши кузатилган.

Сунъий чанглар инсоннинг бевосита таъсири натижасида қосил бўлади. Буларга ишлаб чиқариш, саноат ва қурилиш корхоналаридан ва автомобиллар ҳаракатидан келиб чиқадиган чанглар киради. Чанглар инсон организмига юқори нафас йўллари, тери қопламлари орқали киради ва заҳарланишни келтириб чиқаради. Айниқса юқори нафас йўллари орқали ўпканинг ва бошқа аъзоларнинг заҳарланиши кўпроқ учрайди.

Чанглар ва бошқа заҳарли газлардан ҳимояланиш . Ўқув даргоҳларида чангнинг келиб чиқишини олдини олиш мақсадида атроф-муҳитни кўкаламзорлаштириш, ўқув хоналари тозалигини таъминлаш, ҳар куни хўлланган латга билан чангларни тозалаш, хоналарни шамоллатиш каби чоралар кўрилади. Шамоллатиш ўқув хоналаридаги ҳавони керагича алмаштиришни таъминлайди ва ўқувчилар учун қулай шароит яратади, яъни белгиланган ҳароратда намлик режими ҳосил бўлиб ортиқча иссиқлик, намлик чиқиб кетади, шунингдек хонада чанглар, газлар миқдори камаяди. Табиий шамоллатишда хонага ҳаво табиий кучлар- гравитацион-иссиқлик ва шамол босими таъсирида киради ва чиқиб кетади. Ҳавонинг филтрланиши деганда, асосан дераза ва эшиклардаги тирқишлар орқали ташқаридан ҳаво кириши натижасида тартибсиз равишда табиий ҳаво алмашинуви тушунилади. Сунъий шамоллатиш махсус ускуналар-вентиляторлар ёрдамида амалга оширилади.

Ҳавони мўтадиллаш системаси. Ташқи ҳароратдан қатъий назар, муҳитнинг берилган параметрлари (ҳавонинг ҳарорати, намлиги, тозалиги ва ҳаракат тезлиги)ни бир хилда сақлаб туради. Ҳавони мўтадиллаш системаларидаги асосий қисм марказий намунавий кондиционердир. «Кондиционер-филтр-кондиционер»да ёпиқ сиклда айланиб юрувчи сув қатнашади. Кондиционернинг камерасида сувдан кўп марта фойдаланилганда сув бактериялар билан ифлосланади. Бунинг оқибатида микроблар тоза ҳавога ўтиб кетиши мумкин. Шу сабабли кондиционердан фойдаланаётганда сувини доим тозалаб туриш керак.

Ҳавони иситиш. Иситиш системалари қишда ҳавони иситиш учун

хизмат қилади. Иссиқлик бериш турига қараб буғли, ҳаволи ва электр иситиш системалари фарқланади. Сувли иситкичнинг афзаллиги шундаки, у гигиеник талабларни қаноатлантиради, бундай асбобларда иссиқликни ростлаб туриш мумкин, улар узоқ вақт хизмат қилади. Нархининг нисбатан қимматлиги иссиқ сув бўлмаганда музлаб қолиш эҳтимоли унинг камчилигидир.

Шамоллатиш, ҳавони мўтадиллаш ва иситиш тизимларининг ёнғинга қарши ҳимояланиш воситалари Шамоллатиш қурилмасини қуриш ва ундан фойдаланиш қоидалари бузилганда ундан портлаш ва ёнғин чиқиши ҳамда шундай қурилмаларнинг умумий тармоғи вазифасида бирлашган бошқа хоналарга аланга тарқалиши манбаига айланиши мумкин. Тоза ҳаво киритадиган шамоллатиш қурилмалари ёнғин жиҳатдан хавфсизроқдир, чунки уларда ҳаво алмашинганда ёнғин ва портлаш жиҳатидан хавфли аралашмалар ўз-ўзидан чиқиб кетади. Шамоллатиш қурилмалари ва ҳавони мўтадиллаш системаларининг ёнғин ҳамда портлаш жиҳатидан хавфсиз ишлашини таъминлаш учун «Ёнғинга қарши талаблар», «Лойиҳалашнинг асосий қоидалари» ва «Лойиҳалаш меъёрлари»га мувофиқ ёнғиннинг олдини олишга доир кўрсатмаларга қатъий амал қилиш зарур.

Уяли телефон ва компьютердан фойдаланишнинг зарарли томонлари. Уяли телефонларни кўкрак чўнтақларида олиб юриш ёки танамизнинг маълум бир қисмига узоқ вақт давомида тэгиб туриши ҳар хил функционал ўзгаришларга олиб келади. Уяли телефонга қулоқчин (наушник) улаб, қулоқда олиб юриш эшитиш қобилиятини пасайишига, идрокнинг бузилишига, паришонхотирликка, бош оғришига ва диққатнинг издан чиқишига олиб келади. Уяли телефонларнинг узоқ вақт давомида танамизнинг маълум бир қисмига тэгиб туриши организмда сурункали нурланиш касаллигини келтириб чиқариши мумкин.

Компютердан фойдаланишда ҳам бир қанча талаблар қўйилади:

- бир соатдан ортиқ экран ёнида турмаслик;
- махсус кўзойнақлар ёрдамида ишлаш;
- экран сирти текис ва силлиқ бўлиши керак;
- экран сиртида ҳимоя қобиғи бўлиши шарт;
- компьютер ёнида кактус гули бўлиши керак.

Юқоридаги талаблардан келиб чиқиб организм учун зарарли томонларини қуйидагича келтиришимиз мумкин:

1. Узоқ вақт давомида компьютер экрани ёнида ўтириш асаб тизимини издан еҳиқишига. Бош оғриғи, қулоқ оғриғи, эшитиш қобилиятининг пасайишига олиб келади;

2. Махсус кўзойнақсиз ишлаш эса кўриш қобилиятининг пасайишига, кўздан ёш оқишига, қизаришига сабаб бўлади;

3. Экран сиртида ҳимоя қобиғи бўлмаслиги организмда нурланиш касаллигини пайдо бўлишига олиб келади;

4. Кактус гули маълум даражада ҳимоя вазифасини бажариши мумкинлиги айтиб ўтилган

1. инсон ва уни ўраб турган муҳитни боғлиқлиги?.

2. Экалогик омилларга тасниф?
3. Чанглар ва бошқа зарарли газлардан химояланиш усуллари?
4. Физик ва Биологик ифлослантурувчилар нималар?

1.5. Мавзу: Меҳнатни муҳофаза қилишнинг қонуний-ҳуқуқий асослари.

Режа

1. Ўзбекистон республикаси конститутциясидаги “меҳнатни муҳофаза қилиш тўғрисида” қонуни ҳақида қисқча малумот.
2. Меҳнатни муҳофаза қилиш бўйича маҳсус давлат ташкилотлари.
3. Меҳнат ҳавфсизлигини таъминлашга қаратилган йуриқномалар.

Меҳнатни муҳофаза қилишнинг қонуний-ҳуқуқий асослари.

Меҳнат муҳофазаси иш жараёнида инсоннинг меҳнат қобилиятини, соғлиги ва ҳавфсизлигини таъминлаш учун йўналтирилган қонунлар мажмуаси, социал-иқтисодий, ташкилий, техник, гигиеник, профилактик тадбирларни ўз ичига қамраб олган.

Ҳар қандай демократик жамиятда шу жамият тараққиёти қай даражада бўлишидан қатъий назар, ўзининг ҳуқуқий манфаатларидан келиб чиқиб ва инсон ҳуқуқларини химоялашга асосланган қонун асослари бўлиши зарур. Мустақил **Ўзбекистон Республикаси 1992 йил 8 декабрда эълон қилган биринчи демократик Конституцияси** ана шу қонун асослари бўлиб хизмат қилади. Унинг 9 -боби иқтисодий ва ижтимоий ҳуқуқларни химоялашга қаратилган. Чунончи, 37-моддасида “Ҳар бир шахс меҳнат қилиш, эркин касб танлаш, одилона меҳнат шароитларида ишлаш ва қонунда кўрсатилган тартибда ишсизликдан химояланиш ҳуқуқига эгадир”, 38-моддасида “Барча ёлланиб ишлаётган фуқаролар дам олиш ҳуқуқига эгадирлар. Иш вақти ва ҳақ тўланадиган меҳнат таътилининг муддати қонун билан белгиланади”, 39- моддасида “Ҳар ким қариганда, меҳнат лаёқатини йўқотганда, шунингдек боқувчисидан маҳрум бўлганда ва қонунда назарда тутилган бошқа ҳолларда ижтимоий таъминот олиш ҳуқуқига эга”, 40-моддасида “Ҳар бир инсон малакали тиббий хизматдан фойдаланиш ҳуқуқига эга.” деб белгиланган.

- Ташкилотларда меҳнат ҳавфсизлигига доир барча қарор ва ҳужжатларни таҳлил қилиш, келгуси меҳнат ҳавфсизлиги даражасини кўтариш, иш юритишда техника ҳавфсизлиги машғулотларини ўтказиш, меҳнат муҳофазаси ишларини ташкил этиш, ўқув юртлари ўқитувчилари, талабалари, хизматчи ва ишчилари ўртасида шикастланишни олдини олиш ҳамда давлат стандарти масалалари талабларига риоя этиш мақсадида

“Меҳнатни муҳофаза қилиш тўғрисида ” қонун (1993 йил 6 май) қабул қилинган. Бу қонун асослари мазмун жиҳатидан жуда кенг қамровли бўлиб, ўз таркибида жамоа шартномаси, меҳнат шартномаси, кадрлар тайёрлаш ва малакасини ошириш, меҳнат интизоми, аёллар ва болалар меҳнати, ижтимоий ҳимоя ҳамда бошқа масалаларни мужассамлаштирган.

“Меҳнатни муҳофаза қилиш тўғрисида”ги қонун асосида ишлаб чиқаришдаги инсон соғлиги учун зарарли бўлган омилларни бартараф қилиш, бахтсиз ҳодисаларнинг олдини олиш ва иш жойларининг санитария-гигиеник жиҳатдан қониқарли ҳолатда бўлиши учун барча зарур чоратадбирларни кўриш маъсулияти маъмурият зиммасига юклатилганлиги кўрсатиб ўтилган. Касбий зарарликлар мавжуд бўлган ҳудудларда меҳнат қиладиган ишчилар учун қисқартирилган иш куни, қўшимча дам олиш кунлари жорий этилиши, зарарли иш жойларида ишлаганларга, яъни жуда иссиқ ҳароратли, совуқ, зах ва соғлиқ учун зарарли шароитда меҳнат қилаётганлар учун махсус устама ҳақ ҳамда ҳимоя кийимлари берилиши кўзда тутилади. Касбий касалликларни олдини олиш, ишчиларнинг соғлигини мустаҳкамлаш мақсадида уларни ўрнатилган тартиб асосида сут ва парҳез таомлар билан таъминлаш тартиби жорий этилган.

Ишлаб чиқариш корхоналарида Меҳнат кодекси ва меҳнатни муҳофаза қилиш тўғрисидаги меъёрларни буздида айбланган раҳбар шахслар маъмурий, моддий ва жиноий жавобгарликка тортилади. Маъмурий жавобгарлик-ходимга хайфсан бериш, ишдан четлаштириш, ўртача ойлик иш ҳақининг йигирма фоизидан ортиқ бўлмаган миқдорда жарима солиш ва меҳнат шартномасини бекор қилишдан иборат. Моддий жавобгарлик эса “Меҳнатни муҳофаза қилиш тўғрисида”ги қонунни бузган шахсларни назорат ташкилотлари томонидан белгиланган миқдорда жарима тўлашга ёки келтирилган моддий зарарни қопашга мажбур қилишдан иборат. Меҳнатни муҳофаза қилиш тўғрисида”ги қонунни бузиш бахтсизлик ёки ўлимга сабаб бўлса, айбдор шахслар белгиланган тартибда жиноий жавобгарликка тортилади.

Хотин-қизлар эркаклар билан тенг ҳуқуқли бўлиб, улар давлат, хўжалик, маданий ва жамоат ишларида фаол қатнашиш имкониятига эга. Меҳнат Кодексида хотин-қизларнинг физиологияси ва оналикни ҳимоя қилиш ҳисобга олиниб, уларнинг меҳнатини муҳофаза қилиш белгиланган. Оғир ва организм учун зарарли ишларда аёлларнинг меҳнат қилишига йўл қўйилмайди. Ҳомиладор аёлларга давлат томонидан иш ҳақи тўланадиган таътил берилади.

Йигит-қизларни ишга қабул қилишда уларнинг хоҳишига қараб, йилнинг исталган вақтида бир ойлик меҳнат таътили берилиши белгиланган. Ўсмирлар фабрика, завод касаба қўмиталари руҳсатсиз қўшимча ишларни бажаришга жалб қилинмайди. Улар тиббий кўриқдан мажбурий ўтказиб турилади. Агар ўсмирлар бажараётган юмушлари уларнинг соғлигига салбий таъсир қилаётгани сезилса, у ҳолда шифокор маслаҳати ва тегишли ҳужжатга асосан бошқа ишга ўтказилади.

Барча вазирликлар, бирлашмалар ва саноат корхоналарида меҳнат

қонунларининг аниқ бажарилишини Ўзбекистон Республикаси Прокуратураси кузатади. Прокуратура умумий назорат тартибида текшириш натижаларидан саноат корхоналари раҳбар ходимларини хабардор қилади ва меҳнат қилиш қондаси бузилшини тезда бартараф этишни талаб қилади, раҳбар ходимларга маъмурий чора кўрилишини талаб қилиб юқори раҳбар ходимларга мурожаат этади. Агар жиноят содир бўлганлиги аниқланса, раҳбар ходимларни жиноий жавобгарликка тортилади.

Меҳнат қонуниятлари бузилмаслигининг умумий назоратини меҳнаткашлар депутатлари кенгаши ва уларнинг ижроий комитетлари ҳам амалга оширади.

Меҳнатни муҳофаза қилиш бўйича махсус давлат назорати ташкилотларига қуйидагилар киради:

1. **Касаба уюшмасининг техник назорати.** Ҳар бир корхонадаги касаба уюшмасининг техник назоратчиси меҳнатни муҳофаза қилиш масалаларини кузатиб турувчи давлат назоратчиси ҳисобланиб, у бахтсиз ҳодисаларни текшириш ва ҳисобга олишни корхона маъмурияти томонидан тўғри олиб борилаётганини кузатиб боради, ўлим билан тугаган ва бахтсиз ҳодисаларни текширишда қатнашади ва унга таълуқли маълумотларни текшириш органларига юборади. Янги ускуна ва янги корхоналарни қабул қилиш ва фойдаланишга топшириш давлат қабул комиссиясининг аъзоси ҳисобланади.

2. **Ўзбекистон Республикасининг саноатда хавфсиз иш олиб бориш ва кон назорати.** Бу назорат кон маъдан саноати, нефт қазиб чиқариш, металлургия, геология-қидирув, 70 кПа дан ортиқ босимда ишловчи буғ қозонлари ва идишлари, 115 °С дан ортиқ ҳароратдаги сув иситиш қозонлари, буғ ва иссиқ сув ўтказиш қувурлари, юк кўтариш кранлари, лифтлар, ескалаторлар, осма йўллар ишларини назорат қилади. Шунингдек, янги ускуна ва корхоналарни фойдаланишга топширишда давлат комиссияси қаторида ва корхонада юз берган бахтсиз ҳодисаларни текширишда қатнашади.

3. **Санитар назорати.** Давлат санитар назорати Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги санитария-эпидемиология хизматлари орқали амалга оширилади.

Унинг зиммасига ташқи муҳитнинг (сув, ҳаво, тупроқ) саноат чиқиндилари билан ифлосланмаслигини кузатиб бориш, саноат корхоналаридаги санитария-гигиена ҳолатни ва касб касалликларининг келиб чиқмаслиги чора-тадбирларини амалга ошириш юклатилган.

4. **Энергетика назорати.** Давлат энергетика назорати энергетика ва електрилаштириш саноат вазирлиги томонидан амалга оширилади. Бу назорат электр ва иссиқлик қурилмаларидан тўғри фойдаланишни кузатиш ва уларнинг хавфсиз ишлатилишини таминлаш борасидаги чора-тадбирларни амалга оширилишини кузатиб боради.

5. **Ёнғинга қарши кураш назорати.** Ёнғин хавфсизлиги назорати Республика ички ишлар вазирлигининг ёнғиндан муҳофаза қилиш Бош

бошқармаси ва маҳаллий оргаларлар томонидан амалга оширилади.

Маҳаллий бошқарув органлари ва ёнғиндан муҳофаза қилиш бўлимлари ҳамда ёнғинга қарши курашувчи қисмлар, ўзлари хизмат кўрсатадиган саноат корхоналарининг ҳамма объектларида ёнғинга қарши чора-тадбирларнинг бажарилишини, ёнғинга қарши кураш олиб боровчи хизматчиларнинг тайёргарлигини, корхонадаги ёнғинни ўчириш воситаларининг ишга яроқлилигини ва янги ишлаб чиқариш корхоналарини лойиҳаланганда ёнғин хавфсизлигига риоя қилинаётганлигини кузатиш йўли билан назорат олиб боради.

6. Жамоат назорати. Бу назорат меҳнат қонунлари, хавфсизлик техникаси ва саноат санитарияси норма ҳамда қоидаларининг бажарилишини кузатиб боради. Шунингдек, корхонадаги бахтсиз ҳодисаларни келиб чиқишини, касб касалликлари камайишини таъминловчи чора-тадбирлар (ишлаб чиқариш жиҳозлари ва қурилмаларининг созланганлигини, ишчиларнинг махсус кийим-бош, оёқ кийими, сут ва совун билан таъминланганлигини, иш куни соатлари, дам олиш куни ва меҳнат таътилларининг ўз вақтида берилиши, танаффуслар, аёллар ва ўсмирлар меҳнатидан тўғри фойдаланиш)ни қандай амалга оширилаётганини назорат қилади.

Меҳнатни муҳофаза қилиш қоидалари, норма ва йўриқномаларини бузганлик учун жавобгарлик 3 га бўлинади:

1. **Интизомий жавобгарлик**
2. **Жиноий жавобгарлик**
3. **Моддий жавобгарлик**

Ҳозирги замон фан ва техникасининг ўсиши, янги технология ва машина-механизмларнинг жорий этилиши ишлаб чиқаришда ишлаётган ҳар бир ходимнинг юқори малакали, техника қонунларини тушунадиган ва унга амал қиладиган бўлишларини тақозо қилади. Ҳозирги вақтда ишчилар хавфсизлигини таъминлаш борасида қанчадан-қанча тавсияномалар, қоида ва меъёрлар ишлаб чиқилган бўлишига қарамасдан, саноат корхоналарида бахтсиз ҳодисаларнинг бутунлай йўқолиб кетишини таъминловчи шароит мавжуд эмас. Шунинг учун ҳар бир корхона ўзи учун меҳнатни муҳофаза қилиш ва меҳнат хавфсизлигини таъминлашга қаратилган йўриқномалар (инструктаж) тизимини ташкил қилиб, у ишчилар хавфсизлигини таъминловчи иш усуллариини ўргатиш билан ишчининг меҳнат хавфсизлигини сақлаш чора-тадбирларини ўз ичига олади.

Йўриқномалар асосан 5 гуруҳга бўлинади:

1. **Кириш йўриқномаси.** Ишга янги кираётганлар учун ўтказилади.
2. **Иш жойидаги йўриқнома.** Ишга янги кирган, бир ишдан иккинчи ишга ўтказилган, бир машинадан иккинчи машинага, бир участкадан иккинчи участкага ўтказилган ишчи гарчи вақтинча бўлса-да, иш жойидаги йўриқномадан ўтказилиши шарт.
3. **Вақти-вақти билан ўтказиладиган йўриқнома.** Бу йўриқнома ўтказиш вақтини корхона қасаба уюшмаси кўмиталари билан келишган ҳолда корхона раҳбари белгилайди. Йўриқнома иш стажи, малакаси, разрядидан қатъий назар, ҳамма ишчиларда ўтказилиши шарт.

4. **Режада ташқари йўриқнома.** Бу йўриқнома технологик жараённинг ўзгариши, янги машина ва станоклар киритилиши, янги материаллардан фойдаланиш натижасида иш шароитининг ўзгариши муносабати билан ишчиларнинг меҳнат хавфсизлигини сақлаш борасида билимлари етишмаган ҳолларда ўтказилиши мумкин.

5. **Кундалик йўриқнома.** Кундалик рухсатнома билан бажариладиган хавфли ишлар учун иш бошлашдан олдин ўтказилади. Бу йўриқнома ўтказилганлиги ҳақидаги маълумот кундалик рухсатномага ёзиб қўйилади.

Саноат корхоналарининг ҳаммасида иш тоифаси ва хавфлилик даражаси қандай бўлишига қарамай, барча ишчи ва хизматчилар ишлаш даври, мутахассислиги ва малакасидан қатъий назар, йўриқномадан ўтишлари шарт.

Саноатда жароҳатланиш сабабларининг таҳлили.

Бахтсиз ҳодисаларни қайд қилиш ва ҳисобга олиш билан бахтсиз ҳодисаларнинг аниқлаб бўлмайди. Бунинг учун ишчининг иш шароитида ишлаш шароитини ўрганиш унинг ишлаш қобилияти билан иш вақти ўртасидаги боғланишни аниқлаш лозим:

1. **Ташкилий сабаблар.** Буларга саноат корхонасини лойиҳалаш вақтида йўл қўйилган хатолар, ишчи ва хизматчиларнинг хавфсиз ишлаш усулларига киритилмаганлиги, йўриқноманинг нотўғри ўтказилганлиги, ишчилар меҳнатидан мутахассислиги бўйича фойдаланмаслик, хавфсиз меҳнат қилиш техник назоратининг технологик жараёнларнинг бузилиши, иш жойларни ноқулай режалаштириш, иш вақтини нотўғри ташкил қилиш, нобоп иш қуролларидан фойдаланиш, хавф ҳақида тушунтирувчи плакатларнинг бўлмаслиги ва бошқалар киради.

2. **Техник сабаблар.** Станоклар, иш қуроллари, ёрдамчи воситалар ҳаракатланувчи ва юк кўтарувчи қисмларининг конструктив камчиликлари, машина ва механизмлар айрим қисмларининг синиб ёки узилиб кетиши, технологик жараёнларнинг номукамаллиги, тўсиқ қурилмалари ва сақловчи воситаларнинг пухта ишламаслиги.

3. **Санитария-гигиеник сабаблар.** Об-ҳаво шароитининг қониқарсиз бўлиши, корхоналардаги ҳаво мухитининг чангланганлиги, иш жойлари, майдонлар ва ўтиш жойларининг оқилона ёритилмаганлиги, шовқин ва титрашнинг мавжудлиги, ишлаб чиқариш ва санитария-гигиеник хоналарнинг етарли эмаслиги, уларнинг санитария-гигиена талабларига жавоб бермаслиги, шахсий гигиена талабларига риоя қилмаслик.

4. **Психофизиологик сабаблар.** Ишчи психологик режимининг бузилиши натижасида вужудга келадиган сабаблар: оилавий нотинчлик, ишхонада, жамоа ўртасидаги келишмовчилик ва ҳоказолар.

Бу сабаблар аниқлангандан кейин иш шароитида уларнинг келиб чиқмаслигини таъминловчи чора-тадбирлар мажмуи ишлаб чиқилиши зарур, уларни амалга ошириш эса ишлаб чиқариш шароитида бахтсиз ҳодисаларнинг бутунлай йўқолишига ёки камайишига олиб келиши керак.

Саноат корхоналарида хавфсизлик техникаси, саноат санитарияси ва

ёнфин хавфсизлиги қоидаларига, меъёр ва тавсияномаларга риоя қилмаслик ишчиларни жароҳатланишга, заҳарланишга ва касб касалликларига олиб келиши мумкин.

Инсон танасининг тери ёки айрим қисмлари ташқи механик, кимёвий, иссиқлик ва электр таъсири натижасида шикастланса бу жароҳатланиш деб аталади. Жароҳатланиш 3турга бўлинади:

1.Ишлаб чиқаришда, иш жойида (ишчи маъмурият томонидан буюрилган ишни бажариш чоғида, цехда, завод ҳудудида, юкни бир жойдан иккинчи жойга кўчириш вақтида олинган) жароҳатланиш.

2.Иш жойига боғлиқ, лекин ишлаб чиқариш билан боғлиқ бўлмаган (ишга бориб келиш вақтида транспорт воситаларида, командировка вақтида ёки корхона маъмуриятининг топшириғига мувофиқ ишлаб чиқариш ҳудудидан ташқаридаги баъзи бир ишларни бажарганда олинган) жароҳатланиш.

3.Ишлаб чиқариш ва иш билан боғлиқ бўлмаган (маст бўлиш натижасида, давлат мулкани ўғирлаш ва бошқа шунга ўхшаш ҳолатларда олинган) жароҳатланиш.

Саноат санитарияси меъёрларининг бузилиши натижасида ишлаб чиқариш лойларидан ажралиб чиққан зарарли омиллар таъсиридан ишчи касбий заҳарланиш ёки касб касаллигига чалиниши мумкин. Заҳарли моддалар нафас олиш, овқат ҳазм қилиш ёки тери орқали инсон организмга киради.

Касбий заҳарланиш бир смена давомида юз берса, уни ***ўтқир заҳарланиш дейилади***, агар узоқ муддат давомида заҳарли моддалар йиғилиши натижасида юз берса, ***сурункали заҳарланиш*** дейилади ва у ***касб касалликларига*** олиб келади. Касб касалликларига қониқарсиз иш шароитларида ишлаш натижасида келиб чиқадиган ҳамма касалликлар (кессон ёки тоғ касаллиги, пневмокониоз, дерматит) киради.

Мавзунини мустаҳкамлаш юзасидан саволлар:

1.“Меҳнатни муҳофаза қилиш тўғрисида” қонуни ҳақида қисқача малумот беринг?

2.Йуриқномалар асосан нечта гуруҳга бўлинади?

3.Меҳнатни муҳофаза қилиш бўйича махсус давлат назорати ташкилотларига қайси ташкилотлар киради?

4.Саноатда жароҳатланишни қандай сабаблари мавжуд?

II. бўлим. Фуқаро муҳофазаси.

2.1. Мавзу: Фавқулодда вазиятлар (ФВ) тўғрисида умумий тушунча. Ф Вларда аҳоли ва ҳудудни муҳофаза қилиш давлат тизими (ФВДТ)

Режа:

- 1.ФВлар ҳақида умумий тушунча
- 2.ФВДТ нинг асосий вазифалари.
- 3.ФВДТ нинг тузилиши.
- 4.ФВДТ нинг ишлаш тартиби.
- 5.ФВИарда аҳолини муҳофаза даражаси.

Мавзуга оид таянч тушунчалар

ФВДТ тизими, Функционал қуйи тизимлар Вазирликлар, давлат кўмиталари, корпаратциялар, концемлар, уюшмалар.

Фавқулодда вазият давлат тизимининг асосий вазифалари.

Ўзбекистон Республикаси ўз мустақиллигига эришгандан сўнг сиёсий, иқтисодий ва ижтимоий муносабатлари ислох қилишни, бозор иқтисодиётига ўтишни бошлаш билан бирга Республика миллий ҳавфсизлигини таъминлашга қаратилган мустақил муҳофаза сиёсатини яратиш ва уни амалга ошириш бошланди. 90 йилларга келиб ядро уриши хавфи камайди, биологик қуроллардан фойдаланиш чеклаб қўйилди, янги-янги замонавий қурол турлари кашф қилиндики, улар одамлар учун хавфли бўлмай, балки иқтисодиёт объектларини ишдан чиқаришга қаратилган эди. Шу сабабдан фуқаро муҳофазаси тизими ўрнига фуқаро муҳофазаси тизими ташкил этилди.

Бу тизим аҳолини фавқулодда вазиятлардан муҳофаза қилиш ва қутқарув ишларини ўтказибгина қолмай, бошқа муҳим тадбирларни, табиий офатлардан хавфли ҳудудлар хариталарини тузиш, сейсмик мустаҳкам бино ва иншоотларни қуриш фавқулодда вазиятларни башаротлаш ишларини ташкил қилиш ва аҳоли тайёрлигини амалга ошириши билан шугилланади. Аҳоли ва ҳудудларни ФВ (фавқулодда вазият)лардан муҳофаза қилиш соҳаси Ўзбекистон Республикаси Президенти фармони билан ФВ ташкил этилди.(1996 йил 4 март ПФ-1378)

Республикаси Вазирлар маҳкамасининг 1997 йил 23 декабрда қабул

қилинган 558-сонли қарори “Ўзбекистон Республикаси Фавқулодда вазиятларда уларнинг олдини олиш ва ҳаракат қилиш давлат тизими тўғрисида” деб номланади.

Ўзбекистон Республикаси Фавқулодда вазиятларда уларнинг олдини олиш ва ҳаракат қилиш давлат тизими (ФВДТ) бошқарув органлари, республика ва маҳаллий ҳокимият органларини, аҳолини ва ҳудудларни фавқулодда вазиятлардан муҳофаза қилиш масалаларини ҳал этиш ваколатига эга корхоналар ва муассасаларнинг куч ва воситаларини бирлаштиради ҳамда фавқулодда вазиятларнинг олдини олиш ва бартараф қилиш соҳасидаги тадбирларни амалга ошириш, улар юзага келганда аҳоли хавфсизлигини, атроф табиий муҳитни муҳофаза қилиш ҳамда тинчлик ва ҳарбий даврда давлат иқтисодиётига зарарни камайтиришни таъминлашга мўлжалланган.

ФВДТнинг асосий вазифалари:

1. Тинчлик ва ҳарбий даврда аҳолини ва ҳудудларни фавқулодда вазиятлардан муҳофаза қилиш соҳасида ҳуқуқий ва иқтисодий меъёрий ҳужжатларнинг ягона концепциясини белгилаш, ишлаб чиқиш ва амалга ошириш.

2. Республика ҳудудида юзага келиши мумкин бўлган техноген ва табиий хусусиятли фавқулодда вазиятларни прогнозлаш, уларнинг ижтимоий-иқтисодий ислоҳотларини баҳолаш.

3. Фавқулодда вазиятларнинг олдини олишга, одамлар хавфсизлигини таъминлашга, хавфли технологиялар ва ишлаб чиқаришларнинг таваккалчилигини камайтириш, мулкчилик шаклидан ва идоравий бўйсунушидан қатъий назар, иқтисодиёт тармоқлари, корхоналар, муассасалар ва ташкилотлар фаолият кўрсатишининг барқарорлигини оширишга қаратилган мақсади ва комплекс илмий-техник дастурларни ишлаб чиқиш ва амалга ошириш.

4. Бошқарув органлари ва тизимларнинг фавқулодда вазиятларнинг олдини олиш ва уларни бартараф этиш учун мўлжалланган куч ва воситаларининг доимий тайёрлигини таъминлаш.

5. Аҳоли ва ҳудудларни фавқулодда вазиятлардан муҳофаза қилиш соҳасидаги ахборотларни йиғиш, ишлаб чиқиш, алмашиш ва бериш.

6. Аҳолини, бошқарув органларининг, мансабдор шахсларини, ФВДТ кучлари воситаларини фавқулодда вазиятларда ҳаракат қилишга тайёрлаш.

7. Фавқулодда вазиятларни бартараф этиш учун молиявий ва моддий ресурслар захираларини яратиш.

8. Аҳолини ва ҳудудларни фавқулодда вазиятлардан муҳофаза қилиш соҳасида давлат экспертизаси, назорати ва текширувини амалга ошириш.

9. Фавқулодда вазиятлар оқибатларини бартараф этиш.

10. Фавқулодда вазиятлардан зарар кўрган аҳолини ижтимоий муҳофаза қилишга оид тадбирларни амалга ошириш.

11. Фавқулодда вазиятлардан муҳофаза қилиш соҳасида аҳолининг, шу жумладан уларнинг оқибатларини бартараф этишда бевосита қатнашган шахсларнинг ҳуқуқий ва мажбуриятларини амалга ошириш.

12. Аҳоли ва ҳудудларни фавқулодда вазиятлардан муҳофаза қилиш соҳасида халқаро ҳамкорлик қилиш.

Фавқулодда вазият давлат тизимининг тузилиши.

ФВДТ ҳудудий қуйи тизим (14) ва функционал қуйи тизим (22)дан иборат. ФВДТ 3 та даражага эга:

1. Республика.
2. Маҳаллий.
3. Объект.

ФВДТнинг ҳар бир даражаси қуйидагиларга эга бўлади:

1. Раҳбар органлар.
2. Кундалик бошқарув органлари.
3. Фавқулодда вазиятлар оқибатларини бартараф этиш куч ва воситалари.
4. Фавқулодда вазиятлар оқибатларини бартараф этиш учун молиявий ва моддий ресурслар захиралари.
5. Хабар бериш, алоқа, бошқарув ва ахборот билан таъминлашнинг автоматлаштирилган тизимлари (БАТ).

Ҳудудий қуйи тизимлар Қорақалпоғистон Республикаси, вилоятлар ва Тошкент шаҳрида тузилади ва тегишли равишда туманлар, шаҳарлар, шаҳарчалар, қишлоқлар ва овуллар миқёсидаги бўғинлардан иборат бўлади.

Функционал қуйи тизимлар вазирликлар, давлат қўмиталари, корпаратциялар, концернлар, уюшмалар ва компанияларда тузилади. Битта идора битта ёки бир неча тизимга эга бўлиши, ёки умуман қуйи тизим ташкил етмаслиги, ёки бир неча вазирлик ва идоралар битта қуйи тизим ташкил этишлари мумкин. Ушбу масала ФВДТ тўғрисидаги Низомнинг 3-илоvasида (Ўзбекистон Республикаси вазирликлари ва идораларнинг аҳолини ва ҳудудлари фавқулодда вазиятлардан муҳофаза қилиш бўйича функциялари) баён этилган.

Функционал қуйи тизимларнинг асосий вазифаси атроф табиий муҳит ва кучли объектлар ҳолатини кузатиш ва назорат қилишни амалга ошириш, шунингдек идорага қарашли объектларда уларнинг ишлаб чиқариш фаолияти билан боғлиқ фавқулодда вазиятларнинг олдини олиш ва улар оқибатларини бартараф этишдан иборат.

Ахборот - бошқарув қуйи тизими Фавқулодда вазиятлар вазирлигининг фавқулодда вазиятларда бошқарув маркази, ФВДТ ҳудудий ва функционал қуйи тизимларнинг ахборот-таҳлил марказлари, атроф табиий муҳит ва кучли хавfli объектлар ҳолатини ўрнитиш ва назорат қилиш органларининг ахборот марказлари, фавқулодда вазиятларни бартараф этиш кучлари ва воситаларини бошқаришнинг ҳаракатланувчи пунктлари, алоқа ахборот узатиш воситалари, шу жумладан бошқариш ва ахборот билан таъминлашнинг автоматлаштирилган тизимини ўз ичига олади.

ФВДТнинг асосий вазифалари. Ташкилий тузилиши ва ишлаш тартиби қуйидагича белгилаб берилган:

1. ФВДТ тўғрисидаги Низом (Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 23. 12.1998 йилдаги 558-сонли қарорига 1-илова).

ФВДТ раҳбар органлари - бу аҳолини ва ҳудудларни фавқулодда вазиятлардан муҳофаза қилиш масалаларини ҳал этиш ваколатига кирадиган давлат бошқаруви, маҳаллий ҳокимият органлари ва объектлар мамуриятидир.

ФВДТнинг кундалик бошқарув органлари - бу ФВДТнинг тегишли ҳудудий ва функционал қўйи тизимларига ҳамда унинг бўғинларига бевосита кундалик бошқарувни амалга оширувчи бошқарув органларидир. Улар қўйидагиларни ўз ичига олади Қорақалпоғистон Республикаси, вилоятлар ва Тошкент шаҳар фавқулодда вазиятлар бошқармалари; шаҳарлар ва туманлар бўлимлари (шўъбалар ёки махсус тайинланган мансабдор шахслар); вазирликлар ва идораларнинг давлат назорати органлари (назорат инспекция хизматлари); вазирликлар ва идораларнинг фавқулодда вазиятлар бўлимлари (шўъбалар ёки махсус тайинланган мансабдор шахслар); Фавқулодда вазиятлар вазирлигининг фавқулодда вазиятларни бошқариш маркази; фавқулодда вазиятлар бошқармалари (бўлимлари)нинг тезкор-навбатчилик хизматлари; вазирликлар, идоралар ва объектларнинг навбатчи-диспетчерлик хизматлари.

ФВДТнинг куч ва воситалари 2 гуруҳга бўлинади:

1. Фавқулодда вазиятларнинг олдини олиш куч ва воситалари (давлат ва идоравий назорат органлари, шунингдек функционал қўйи тизимнинг олдини олиш куч ва воситалари).

2. Фавқулодда вазиятлар оқибатларини бартараф этиш куч ва воситалари (фуқаро муҳофазаси кўшинлари; Фавқулодда вазиятлар вазирлигига тўғридан тўғри ҳамда тезкор бўйсинувчи республика ихтисослаштирилган тузилмалари; ихтисослаштирилган авария - қутқарув ва аврия - тиклаш бўлинмалари; маҳаллий ҳокимият органларининг (Қорақалпоғистон Республикаси Вазирлар Кенгаши, вилоятлар, шаҳарлар ва туманлар), Фавқулодда вазиятлар вазирлиги қутқарувчи командаларининг тузилмалари; объектларнинг умумий ва махсус мақсадлардаги тузилмалари; қизил Ярим ой Жамиятнинг кўнгиллилар орийтлари, командалари, гуруҳлари; “Ватанпарвар” мудофаага кўмаклашувчи ташкилот).

Фавқулодда вазият давлат тизимининг ишлаш тартиби.

ФВДТнинг иш режимлари:

1. Кундалик фаолият режими-меъёридаги ишлаб чиқариш саноат, радиацион кимёвий, биологик (бактериологик), сейсмик ва гидрометеорологик вазият ёмонлашганда, фавқулодда вазиятлар юзага келиши мумкинлиги тўғрисида прогноз олинганда.

2. Юқори тайёргарлик режимини ўрнатиш ҳуқуқига фуқаро муҳофазаси бошлиқлари: Ўзбекистон Республикаси Бош Вазири, Қорақалпоғистон Республикаси Вазирлар Кенгаши раиси, вилоятлар ва Тошкент шаҳар ҳокимлари эга.

3. Фавқулодда режим - фавқулодда вазиятлар юзага келганда ва фавқулодда вазиятлар даврида.

Ҳар бир режимда аниқ бир тадбирлар амалга оширилади:

Кундалик фаолият режимда. атроф табиий муҳит аҳволини, кучли хавфли объектларни уларга ёндош ҳудудлардаги вазиятни кузатиш ва назорат қилишни амалга ошириш фавқулодда вазиятларнинг олдини олиш, аҳоли хавфсизлигини ва муҳофазасини таъминлаш, етказилиши мумкин бўлган зарар ва зиённи қисқартириш бўйича, шунингдек фавқулодда вазиятларда саноат объектларини ва саноат тармоқларининг фаолият кўрсатишининг барқарорлигини ошириш бўйича мақсадли ва илмий-техник ҳамда чора-тадбирларни режалаштириш ва бажариш; фавқулодда вазиятлар бўйича бошқарув органларини, кучлар ва воситаларни фавқулодда вазиятлар чоғидаги ҳаракатларга тайёрлашни такоммиллаштириш, аҳолини фавқулодда вазиятлар чоғида муҳофаза қилиш усуллари ва ҳаракат қилишга ўрганишни ташкил этиш, фавқулодда вазиятлар оқибатларини бартараф этиш учун молиявий ва моддий захираларини яратиш ва тўлдириш; суғуртанинг мақсадли турларини амалга ошириш.

Юқори тайёргарлик режимда: фавқулодда вазиятлар юзага келиши хавфи бошқарув органларига хабар бериш ва аҳолини хабардор қилиш; фавқулодда вазият бўйича бошқарув органларининг ФВДТ қуйи тизимлари ва бўғинлари раҳбарликни ўзларига олиш, зарур ҳолларда вазиятнинг ёмонлашиши аниқлаш учун офат юз бериши мумкин бўлган районларда тезкор гуруҳларни ташкил этиш; ФВДТ раҳбарлар таркибининг доимий дислокация пунктларида навбатчилигини жорий этиш; вилоятлар, туманлар фавқулодда вазиятлар бўйича бошқармалар (бўлимлар)ининг тезкор-навбатчи хизматларини ҳамда вазирликлар, идоралар ва объектларнинг навбатчи-диспетчерлик хизматларини кучайтириш; атроф табиий муҳитнинг аҳволи, кучли хавфли объектлар ва уларга ёндош бўлган ҳудудлардаги вазиятни кузатиш ва назорат қилишни кучайтириш, фавқулодда вазиятларнинг юзага келиш эҳтимолларини, уларнинг кўламлари ва оқибатларини прогнозлаш; фавқулодда вазиятларда аҳоли ва атроф табиий муҳитни муҳофаза қилиш, шунингдек объектлар ва иктисодиёт тармоқларининг барқарор фаолият кўрсатишини таъминлаш чора-тадбирларини кўриш; кучлар ва воситаларни тайёр ҳолга келтириш, уларнинг ҳаракат режаларини аниқлаштириш ҳамда зарур бўлганда мўлжалланаётган фавқулодда вазият ҳудудига йўналтириш.

Фавқулодда режимда: фавқулодда вазиятлар юзага келганлиги тўғрисида бошқарув органларига хабар бериш ва аҳолини хабардор қилиш; тезкор гуруҳларни фавқулодда вазият ҳудудига йўналтириш; аҳолини муҳофаза қилишни ташкил этиш; фавқулодда вазиятларни бартараф этишни ташкил қилиш; фавқулодда вазиятлар зоналари чегараларини белгилаш; саноат тармоқлари ва объектларнинг барқарор фаолият кўрсатишини таъминлаш, зарар кўрган аҳолининг ҳаётий фаолиятини таъминлаш ишларини биринчи навбатда ташкил этиш; фавқулодда вазият ҳудудидаги атроф табиий муҳитнинг ҳолати, авария объектлари ва уларга чегарадош ҳудудлардаги вазиятни узлуксиз назорат қилишни амалга ошириш.

Фавқулодда вазиятлар оқибатларини бартараф этиш улар балансида

турадиган авария объектлари, вазирликлар ва идораларнинг, худудида фавқулодда вазиятлар юзага келган ҳокимликларнинг кучлари ва воситалари билан амалга оширилади.

Фавқулотда вазиятлар оқибатларини бартараф этиш объектларнинг, вазирликлар (идоралар) ва ҳокимликларнинг тезкор гуруҳлари (мутахассисликлари) раҳбарларининг бевосита раҳбарлигида амалга оширилади.

Фавқулотда вазиятнинг кўларни мавжуд кучлар ва воситалар ёрдамида бартараф этиш мумкин бўлмаган ҳолда зарурий ёрдам кўрсатиш ёки мазкур фавқулодда вазият оқибатини бартараф этишга раҳбарликни ўзига олиш мумкин бўлган ФВДТнинг юқори раҳбар органига ёрдам сўраб муурожаат қилинади.

Алоҳида вазиятларда фавқулодда вазиятлар оқибатларини бартараф етитиш учун ҳукумат комиссияси ташкил қилиниши мумкин.

Фавқулодда вазиятларни бартараф этиш бўйича тадбирларни маблағ билан таъминлаш фавқулодда вазият содир бўлган худудда жойлашган объектларнинг, вазирликлар ва идораларнинг маблағлари, тегишли бюджетлар, суғурта жамғармалари ва бошқа манбалар ҳисобидан амалга оширилади. Кўрсатилган маблағлар етарли ёки мавжуд бўлмаган тақдирда Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг заҳира жамғармасидан ажратилади.

Аҳоли ва худудларни фавқулодда вазиятлардан муҳофаза қилиш, фавқулодда вазиятларнинг олдини олиш, улар юзага келганда келтирилган зиён ва зарарнинг миқдорини камайтириш бўйича олдиндан чоралар кўриш ёки юзага келганида ҳаракат қилиш бўйича Республика, идора режалари, ҳокимликлар ва объектларнинг ҳаракат қилиш режалари, шунингдек ФВДТ нинг барча даражаларида ўзаро ҳамкорликда ҳаракат қилиш режалари ишлаб чиқилади.

Мавзунини мустаҳкамлаш юзасидан саволлар:

1. Фавқулодда вазият давлат тизимининг асосий вазифалари?
2. Фавқулодда вазият давлат тизимининг тузилиши?
3. ФВнинг куч ва воситалари нечта гуруҳга бўлинади?
4. Фавқулодда вазият давлат тизимининг ишлаш тартиби қандай?

2.2. Мавзу: Табиий тусдаги ФВлар, уларнинг таснифи ва тавсифи. Аҳоли ва худудни табиий ФВлардан муҳофаза қилиш.

Режа:

1. Табиий тусдаги ФВлар тўғрисида тушунча, уларнинг таснифи.
2. Геологик ФВлар, уларнинг келиб чиқиш сабаблари
3. Гидрометеорологик ФВлар, уларнинг келиб чиқиш сабаблари.
4. Эпидемик, эпизоотик, эпифитотик ФВлар, уларнинг тарқалиш сабаблари.

5. Табиий тусдаги ФВлар рўй берганда аҳоли ва ҳудудни ҳимоя қилиш чора-тадбирлари ва ҳаракатланиш қоидалари.

Мавзуга оид таянч тушунчалар

Табиий ходиса, хавф майдони, геологик хавф, гидрометеорологик хавф, zilzila, Ер кўчкилари, тоғ ўпирилишлари, вулқон, цунами, сел, тошқин, тўфон, шамол, қуюн, қор кўчкиси.

Табиий тусдаги ФВлар тўғрисида тушунча, уларнинг таснифи.

Табиий фавқулодда вазият - бу маълум бир ҳудудда ҳавфли табиий ходисалар натижасида одамларнинг қурбон бўлишига, шикастланишига ва атроф табиий муҳитга моддий зарар этиши, аҳолининг ҳаёт фаолияти шароитлари издан чиқишига олиб келадиган шароит.

Ҳавфли табиий жараёнлар ва ходисалар содир бўлиш жойи, сабаби, кўлами, келтирган моддий зарар ва бошқа хусусиялари билан ажралиб туради. 1998 йил 27 октябрда Вазирлар Маҳкамаси томонидан қабул қилинган 455-сонли «Техноген, табиий ва экологик тусдаги фавқулодда вазиятлар таснифи тўғрисида»ги қарорининг иловаси асосида табиий фавқулодда вазиятлар келиб чиқиш сабабларига кўра қуйдагиларга ажратилади:

1. Геологик хавфли ходисалар.
2. Гидрометеорологик ҳавфли ходисалар.
3. Фавқулодда эпидемиологик, эпизоотик ва эпифитотик вазиятлар.

Табиий фавқулодда вазиятлар тарқалиш кўларни, таъсир майдони, ушбу майдонларда зарар кўрган одамлар сонига, келтирадиган моддий зарарлар миқдорига ва кўламларига қараб локал, маҳаллий, республика ва трансчегара турларга бўлинади.

Локал (объектга таалуқли) табиий ФВлар - шикастловчи омиллари ишлаб чиқариш ёки ижтимоий объектлар ҳудуди билан чегараланади. Локал фавқулодда вазиятлар натижасида 10 дан ортиқ киши шикастланиши, 100 га яқин инсонлар ҳаёт фаолияти издан чиқиши мумкин, моддий зарар фавқулодда вазият рўй берган кунда энг кам иш ҳақи миқдорининг 1 минг бараваридан ортиқ бўлмаганни ташкил этилиши, фавқулодда вазиятлар зонаси объект ҳудудидан ташқарига чиқмайди.

Маҳаллий табиий ФВлар - шикастловчи таъсири аҳоли яшаш пунктлари, шаҳарлар ҳудуди билан чегараланади. Маҳаллий фавқулодда вазиятлар натижасида 10 дан то 1000 кишигача шикастланиши, 100 дан то 500 гача инсонлар ҳаёт фаолияти шароитлари ишдан чиқиши мумкин, моддий зарар энг кам иш ҳақи миқдорининг 1 минг дан 10 млн. гача ташкил

этади, фавкуллода вазиятлар зонаси шаҳар, туман, вилоят ҳудудидан ташқарига чиқмайди.

Республика (ҳудудий) табиий ФВлар -шикастловчи омиллари республика, ўлка, вилоят ҳудуди билан чегараланади. Республика фавкуллода вазиятлар натижасида 500 тан ортиқ киши шикастланиши, 500 дан ортиқ инсонлар ҳаёт фаолияти шароитлари издаан чиқиши мумкин, моддий зарар энг кам иш ҳақи миқдорида 0,5 млн.дан ортиқ суммани ташкил этади, фавкуллода вазиятлар республика, ўлка ҳудудидан ташқарига ўтказилади.

Трансчегара табиий ФВлар -шикастловчи омиллар бир давлат чегарасидан чиқиб, бошқа ҳудудларга ҳам тарқалади.

Геологик ФВлар, уларнинг келиб чиқисли сабаблари.

Геологик хавфли ҳодисалар - бу ҳодисалар ер ости кучлари ва ташқи табиий омиллар таъсири остида юзага келади. Бундан ташқари улар инсоннинг хўжалик ва бошқа ишлар натижасида ҳам юз бериши мумкин ва одамларга, қишлоқ хўжалик ҳайвонлари ва ўсимлиқларга, иқтисодий объектларга атрофдаги табиий муҳитга таъсир кўрсатади.

Ҳавфли геологик ҳодиса ва жараёнларга қуйдагилар киради:

- зилзила,
- ер кўчишлари,
- тоғ ўпирилишлари,
- вулқон отилиши,
- сунами ва бошқалар.

Зилзила. Зилзила - энг фалокатли табиий офат бўлиб, ер ички энергиясининг ўзгариши, вулқон отилиши жараёнлари ва инсоннинг хўжалик фаолияти туфайли юзага келади. Вақт танламайдиган бу офат бир неча сония ичида минглаб инсонларнинг қурбон бўлиши ва катта иқтисодий зарарга олиб келади.

Кўчки ва ўпирилишлар. Кўчкилар ва ўпирилишлар асосан кучли ёмғир ёғиши, қорнинг шиддат билан эриши, зилзила, ерга ишлов беришдаги агротехник хатоликлар ва бошқа омиллар натижасида тоғнинг ўстки тупроқ қатларининг пастликка томон сирпаниши натижасида юзага келиб, аҳоли яшаш жойлари, алоқа тармоқлари ва тўғонларни жиддий шикастлайди.

Сунами - бу асосан сув ости силкинишлари вақтида дэнгиз туби катта майдонларининг пастга ёки юқорига силжиши натижасида юзага келадиган, дэнгиз тўлқинидан иборат хавфли табиий ҳодиса.

Сунамидан дарак берувчи табиий сигнал зилзиладир. Сунами бошланишидан аввал, одатда, сув қирғоқдан узоқ масофага чекинади, дэнгиз туби юзлаб метр, ҳатто бир неча минг метрга очилиб қолади. Бу ҳолат бир неча дақиқадан ярим соатгача давом этади.

Тўлқинлар ҳаракати момақалдиросимон товуш билан бирга кечади. Сунами тўлқини кўпинча тўлқинлар серияси шаклида бўлиб, қирғоққа бир соат ва ундан ортиқ вақт оралиғи билан ҳужум қилади.

Гидрометеорологик ФВлар уларнинг келиб чиқиш сабаблари.

Гидрометеорологик хавфли ҳодисалар-бу одамлар ўлимига, аҳоли

пунктларини, баъзи саноат ва қишлоқ хўжалиги объектларини сув босишига, транспорт коммуникациялари, ишлаб чиқариш ва одамлар ҳаёт фаолияти бузилишига олиб келган ва шошилиш кўчириш тадбирлари ўтказилишини талаб қиладиган сув тошқинлари, сув тўпланиши ва селлар, шунингдек аҳоли пунктларидаги, санатория, дам олиш уйларидаги, соғломлаштириш лагерларидаги одамларнинг, туристлар ва спортчиларнинг жароҳатланишига ва ўлимига олиб келган ёки олиб келиши мумкин бўлган қор кўчкиси, кучли шамоллар (довуллар), жала ва бошқа хавфли ҳодисалар.

Тўфон. - бу ер устки иншоотларини жиддий зарарлайди, дэнгиздан 10-12 метр баландликда тўлқинни юзага келтиради ва тоғлардаги қорли бўрон ва шамол, ҳаво массасини 12 ва ундан юқори балларда (1 балл - 2,5 м/сек) ҳаракатлантиради. Океанда юзага келадиган (50 м/сек) тўфон *тайфун* деб аталади.

Тошқин. - бу асосан жалали ёмғир, қоминг эриши, сув босими натижасида бинолар бузилиши, иншоотлар, йўллар, алоқа тармоқлари, электр узатиш иншоотлари, ўсимликларни, ҳайвонларни ва одамларни нобуд бўлишига олиб келади.

Кучли шамол (довул). - тезлиги 120км/сек дан ортадиган, ер юзига яқин жойда 200 км/с ни ташкил этадиган, вайрон қилувчи ва анча давом этувчи шамол.

Бўрон. Бўрон - бу тезлиги 20 м/с дан ортиқ ва узоқ давом этувчи кучли шамол. У циклон даврида кузатилади ва денгизда катта тўлқинларни, қуруқликда эса вайроналикларни келтириб чиқаради.

Сел. Сел- бу тоғ дарёлари ўзанларида тўсатдан йузага келучи катта ҳажмдаги тоғ жинслари бўлаклари ҳарсанглар ва сув аралашмасидан иборат вақтинчалик шиддатли оқим. Сел оқимларини узоқ давом етган кучли жала, қор ёки музликларнинг жадал ериши, зилзила ва вулқон отилишлари келтириб чиқаради. сел оқимлари ҳаракати хусусияти бўйича турбулент ва структурали турларга бўлинади.

Турбулент селлар ўзан бўйлаб, дарё ва сойлардаги сув миқдорининг ортиб кетиши натижасида оқим ҳаракати қонунига мувофиқ водий йуналиши бўйича бўлади.

Структурали селлар ўзан бўйлаб, турли тош бўлаklarининг бутун ёнбағир бўйича ёррасига бостириб келиши натижасида содир бўлади.

Сел оқимлари ўзи билан олиб келадиган қаттиқ заррачалари ўлчамига қараб 3 гуруҳга бўлинади.

- сув-тошли селлар (таркиби ва йирик тош аралашмасидан иборат);
- лойқа селлар (таркиби сув ва майда тупроқ аралашмалари)
- аралаш селлар (таркиби сув, шағал, шағал аралаш тоғ жинслари, майда тош аралашмаларидан иборат).

Қуюн. Қуюн - бу момақалдиқроқ булутда юзага келувчи ва кўпинча ер юзасига диаметри ўнлаб ва юзлаб метрга етувчи хартум шаклида чўзилувчи шамол. У узоқ муддат давом этмайди, булут билан биргаликда ҳаракат қиладиган.

Қор кўчкиси. Қор кўчкиси - тоғларнинг тик ёнбағирларида қор

массасининг ағдарилиб ёки сирпаниб тушиши қор кўчкилари деб аталади. Қорнинг устки қисми биров музлаган бўлиб, унинг устига қалин қор ёғса ва маълум сабабларга кўра пастга қараб силжиса қуруқ кўчки ҳосил бўлади. Баҳор ойларида қор ериган сувининг шимилиб, қорнинг тагини хўллаши натижасида қор массасининг турғунлиги камайиб пастга ағдарилиб тушишидан хўл кўчки ҳосил бўлади.

Қуруқ кўчкилар 100 км/соат ва баъзан 300км/соат тезликда ҳаракатланади, хўл кўчкилар секинроқ - 30 км/соат тезликда силжийди.

Фавқулодда эпидемик, эпизоотик, эпифитотик вазиятлар ва уларнинг олдини олиш тадбирлари.

Эпидемиологик вазиятлар - бу одамларда учрайдиган ўта хавфли юқумли касалликлар (ўлат, вабо, сарғайма иситма ва бошқалар), зоонос инфекциялар (сибир яраси, кутириш ва бошқалар), вирусли инфекциялар (ОИТС ва аниқланмаган етиология касалликлари) тарқалиши.

Эпизоотик вазиятлар - бу ҳайвонларнинг оммавий касалланиши ёки нобуд бўлиши.

Эпифитотик вазиятлар - бу ўсимликларнинг оммавий нобуд бўлиши.

Эпидемияларни олдини олиш учун турли тадбирлар режаси тузиб чиқилади ва шу режа асосида кўйидаги ишлар олиб борилади:

Туғилган пайтидан бошлаб режа асосида турли касалликларга қарши тақвимий емланиш ўтказилади.

Касалликлар тарқалган вақтида санитар-гигиеник ҳолатларга эътибор бериб борилади, (юқори нафас йўллари юқумли касалликлардан ҳимоя қилувчи ниқоблар тақиш, хоналарни ўз вақтида тозалаб, шамоллатиб туриш)

Дезинфекция, дератизация ва дезинсекция чора-тадбирлари олиб борилади.

Эпифитотия ва эпизоотияларни олдини олиш мақсадида олдини олиш тадбирларни ўз вақтида ўтказиш зарур. Ҳайвонларни маълум режа бўйича тиббий кўриқдан ўтказиш ва емлаш, ўсимликларни касалланишига қарши дорилардан фойдаланиш, ўсимлик зараркунандаларининг кўпайишига йўл қўймаслик керак, шунингдек мева боғларида олма қурти, шира, қалқандорларга қарши курашиш учун кузда ва ерта баҳорда дарахтларнинг қуриган пўстлоқлари, шоҳлари қирқилиб шакл берилади. қатор ораларга ишлов бериш, бегона ўтлар ва ўсимлик қолдиқларидан тозаланади ва бошқа чора-тадбирлар ўтказилади.

Табий тусдаги фвлар рўй берганда аҳоли ва ҳудудни ҳимоя қилиш чора- тадбирлари ва ҳаракатланиш қоидалари.

Зилзилагача аҳоли ҳаракати: Шахсингизни тасдиқловчи ҳужжат, хонадонингизда батареяли радиоприёмник, чўнтак электр фонари ва доридармонлар сақланадиган қутича, қимматбаҳо қоғозлар тайёр ҳолда туриши керак;

Биринчи тиббий ёрдам кўрсатиш қоидаларини билишингиз зарур;

Асосий электр ўчиргич ва газ кранларини жойини аниқ билиб олишингиз лозим;

Шкафларда оғир буюмларни қўймаслик, оғир шкафларни деворга

маҳкамлаб қўйиш керак;

Зилзила содир бўлган вақтда оила аъзолари билан қаерда учрашишни келишиб олиш;

Ташкилотлар, муассасаларда ўтказиладиган тадбирларда иштирок этиш зарур.

Зилзила вақтида аҳоли ҳаракати: Агар бинонинг биринчи қаватида бўлсангиз дарҳол ташқарига чиқинг, бинодан ташқарида бўлсангиз, ўша ерда қолинг;

Хона ичида бўлсангиз, таянч деворлар ва эшик остонаси хавфсиз жойлар ҳисобланади;

Кўчада бўлсангиз қулаб тушиши мумкин бўлган бино, баланд девор, электр тармоқларидан йироқроқ бўлишга ҳаракат қилинг;

Зилзила вақтида лифт ёки зиналардан фойдаланманг.

Зилзиладан сўнг аҳоли ҳаракати:

Саросимага тушмай хотиржамлик билан вазиятни баҳоланг, жабрланганларга ва болаларга ёрдам беришга киришинг;

Сув, газ, электр тармоқлари ҳолатини текширинг, ишдан чиққан бўлса фойдаланманг;

Шикастланган биноларга киришда эҳтиёт бўлиб ҳаракат қилинг;

Телефон тармоқларини ортиқча банд қилманг;

Зилзила қайтишига тайёр туринг, берилаётган ахборотларни кузатиб боринг.

Сунами вақтида ҳаракатланиш:

Бино ичида бўлсангиз зудлик билан уни тарк этинг.

Электр, газ таъминотини ўчиринг, ҳавфсиз жойни эгалланг.

Энг қисқа йўл билан денгиз сатҳидан 30-40 метр баландликка кўтарилинг ёки қирғоқдан 2-3 км нарига кетинг.

Агар бино ичида қолишга тўғри келса, энг ҳавфсиз жойлар ички деворлар, устунлар олди, таянч деворлар ҳосил қилган бурчаклар эканлигини ёдда тутинг.

Яқинингизда турган, йиқилиб тушиши мумкин бўлган, айниқса шиша буюмларини четга олиб қўйинг.

Бинодан ташқарида бўлсангиз, дарахтлар устига чиқиб олинг ёки тўлқин зарбига учрамайдиган жойлардан ўрин эгалланг. Жуда бўлмаганда, дарахт танаси ёки мустаҳкамроқ тўсиқни кучоқлаб олинг.

Қор кўчкиси вақтидаги ҳаракат:

1. Бино ичида бўлсангиз: саросимага тушманг, эвакуация ўтказилса, газ, электр, сув тармоқларини ўчиринг, ўзингиз билан ҳужжатларингиз, энг зарур буюмларингиз ва озиқ-овқатни олинг.

2. Бино ташқарисида бўлсангиз: қор кўчкиси йўлидан четга қочинг.

3. Қор кўчкисига дуч келиб қолсангиз, сузаётганга ўхшаш ҳаракат қилиб, қор оқими юзасида қолишга ҳаракат қилинг.

4. Қор остида қолсангиз, бошингиз ва кўкрагингиз атрофида бўшлиқ ҳосил қилинг.

Қор кўчкиси тугагандан сўнги ҳаракат:

1.Қор тагида қолган бўлсангиз: ёрдамни кутинг. Сизни албатта қутқариб олишади.

2.Қор уюми остида ҳолатни билиш учун сўлак чиқаринг. Оқим йўналиши қандай ҳолатда эканлигингиздан огоҳ этади.

3.Бошқа ҳолларда жабрланганларга ёрдам беринг, ахборотларни кузатиб боринг, зарурият туғилганда қутқарув гуруҳларига кўмаклашинг. Турар жойингизни мустаҳкамлигини, газ, электр, сув, канализация тармоқлари ҳолатини синчиклаб ўргариб чиқинг. Фавқулодда вазият оқибатларини тугатишга киришинг.

Тошқингача қиладиган ҳаракат: тошқин хавфи мавжуд жойларда қурилиш ишларини фақат давлат органлари рухсати билан амалга оширинг.

Тошқин тўғрисидаги хабарни олгач, газ, электр тармоқларини ўчиринг ва қимматбаҳо буюмларингизни хавфсиз жойларга олиб чиқинг.

Озиқ-овқат, кийим-кечак, дори-дармонларни ва қутқарув воситаларини тайёрлаб қўйинг.

Аввалдан белгилаб қўйилган йўналиш бўйича тезликда хавфсиз жойга (тепалик, болхона, том)га чиқинг.

Об-ҳаво ва хабар бериш сигналларини кузатиб боринг.

Тошқин вақтидаги ҳаракат:

Эвакуация тўғрисидаги хабарни олишингиз билан аввалдан тайёрлаб қўйилган буюмларингизни олиб бинодан чиқиб кетинг.

Сув оқимини кесиб ўтишга ҳаракат қилманг. Ёрдам етиб келгунга қадар жойни тарк етманг.

Гулхан ёкиб, фонар ёки оқ мато ёрдамида ҳалокат сигналини беринг.

Сув ичида қолсангиз, устки кийим бошларингиз ва пояфзалингизни ечиб, атрофингиздаги сузувчи воситалардан фойдаланинг.

Болалар ва кексаларга ёрдам беринг.

Тошқиндан сўнги ҳаракат:

Уйга қайтгач, бинонинг мустаҳкамлигини текшириб кўринг;

Узилиб ва осилиб ётган электр симларидан эҳтиёт бўлинг. Сув остида қолган электр таъминотини тезда ўчиринг;

Озиқ-овқат маҳсулотларини сифатини текшириб кўринг (Нам тортган маҳсулотларни ва ичимлик сувини тегишли санитар ишловидан ўтказмай туриб истеъмол қилиш қатъиян маън этилади!);

Очиқ оловдан фойдаланманг.

Довул, тўфон ва қуюн вақтида аҳоли ҳаракати:

Яқинлашиб келаётган фалокат ҳақидаги огоҳлантириш сигналларига бефарқ бўлманг;

Инсонлар ҳимоялаш воситалари ва бино, иншоотларнинг шамолга яроқлилигини оширишга эътибор беринг;

Довул, тўфон ва қуюн вақтида аҳолининг ҳаракатланиш қоидаларини чуқур ўзлаштириб олинг;

Довул, тўфон ва қуюндан сўнг шикастланганларга биринчи ёрдам кўрсатиш қоидаларини яхши ўзлаштириб олинг;

Яшириниш учун яқин, қулай бўлган ертўлалар, мустаҳкам биноларни билиб

олинг ва оила аъзоларингиз, яқинларингиз, кўшниларга улар ҳақида маълумот беринг;

Хавф юқори бўлган зоналардан Эвакуация қилишда чиқиш йўлларини билиб олинг;

Ўзингиз яшаш жойингиздаги фавкулотда вазиятлар бошқармаси телефони ва манзилни билиб олинг.

Сел ҳавфи бор ҳудудларда хавфсизтик тадбирлари:

1.Оммавий ахборот воситалари орқали тоғли ҳудудардаги об-ҳаво шароити билан боғлиқ хабарларни доимо кузатиб бориш.

2.Тинимсиз ёмғир ёки жала ёғиши давом этса, селга хавфли юқориги ҳудудларда бўлсангиз, тезда хавфсиз жой томон ҳаракат қилиш.

3.Ҳаракатдаги сел оқими томон яқинлашмаслик, ундан 50-70 м масофада туриш.

4.Кўчки хавфи бор жойлар яқинида тўхтамаслик керак, сел оқиш ҳаракати натижасида кўчки ёки ўпирилиш содир бўлиши мумкин.

5.Сел хавфи бор ҳудудларда дам олиш учун тўхташ ва кўл дамбадан бўйига палаткалар ўрнатиш мумкин эмас.

6.Сел хавфи белгилари сезсангиз тоғ ёнбағир бўйлаб янада юқорироққа кўтарилиш лозим

7.Сел хавфи ўтгандан сўнг, сел оқими ўйиб кетган жойлардан жуда эҳтиёткорлик билан ҳаракат қилиш керак.

Сел хавфи ўтгандан сўнг қор кўчкиси ёки муз кўчиши юзага келиши мумкин. Шунинг учун хавф мавжуд жойлардан узоқроқ юришга ҳаракат қилиш керак.

1.Табиий фавкулотда вазиятлар дэганди уимани тушунаси?

2.Гиологик фавкулотда вазиятларнинг келиб чиқиш сабаблари?

3.Гидрометрологик фавкулотда вазиятларнинг келиб чиқиш сабаблари?

4.Табиий фавкулотда вазиятлар рўй берганда қандай ҳаракатланиш зарур?

5.Эпидемияларни ва эпифитотияларни олдини олиш учун қандай чора-ўтказилиши зарур?

2.3. Мавзу: Техноген тусдаги фавкулотда вазиятлар, уларнинг тавсифи ва таснифи. Аҳоли ва ҳудудни техноген ФВлардан муҳофаза қилиш.

Режа:

1. 1.Техноген тусдаги фавкулотда вазиятлар тўғрисида тушунча.

2. 3.Техноген тусдаги фавкулотда вазиятларнинг келиб чиқиш сабаблари.

3. 4.Аҳоли ва ҳудудни техноген тусдаги фавкулотда вазиятлардан муҳофаза илиш.

Мавзуга оид таянч тушунчалар

Авария, портлаш, энергетик ҳалокатлар, коммунал тизим ҳалокати, гидротехник ҳалокат, ижтимоий ҳалокат, кимёвий ҳалокат, радиактик ҳалокат

Техноген тусдаги фавқулодда вазиятлар тўғрисида тушунча.

Маълумки, фавқулодда вазият (ФВ) - бу муайян ҳудудда ўзидан сўнг одамларнинг қурбон бўлиши, одамлар соғлиги ёки атроф-муҳитга зиён етказиши, кишиларнинг ҳаёт фаолиятига каттагина моддий зарар ҳамда унинг бузилишига олиб келиши мумкин бўлган ёки олиб келган ҳалокат, стихияли фалокат, эпидемиялар, эпизоотиялар натижасида юзага келган ҳолатдир.

Келиб чиқиш сабабларига кўра ФВлар техноген, табиий ва экологик тусларга ажратилади.

Аҳоли ва ҳудудларни табиий ва техноген тусдаги ФВлардан муҳофаза қилиш тизимини такомиллаштириш мақсадида, 1998 йил 27 октябрда Вазирлар Маҳкамаси томонидан қабул қилинган 455-сонли “Техноген, табиий ва экологик тусдаги фавқулодда вазиятлар таснифи тўғрисида”ги қарорига илова тасдиқланди. Мазкур иловага кўра, ФВлар, уларнинг вужудга келиш сабабларига кўра, тасниф қилинади ва улар ушбу вазиятларда зарар кўрган одамлар сонига, моддий зарарлар миқдорига ва кўламларига қараб локал, маҳаллий, республика ва трансчегара турларга бўлинади.

Техноген тусдаги ФВлар - бу одамнинг ишлаб чиқариш ёки хўжалик фаолияти билан боғлиқ бўлган ҳалокат (авария)лар.

Ривожланиш даврида инсон ўзи учун яратган қулайликлар, яъни ғилдиракнинг кашф этилиши, машиналарни яратилиши, атомнинг бўйсундирилиши, электромагнит тўлқинларни аниқланиши ва бошқалар, одамга ғам ва заҳмат келтирувчи сабаблар бўлмиш техноген тусдаги ҳалокатларни келиб чиқишига имконият яратиб беради. Шундай қилиб жамиятнинг техник прогресси учун одамзод жуда катта ҳақ тўлашга мажбур бўлмоқда. Чернобўл АЕСдаги ҳалокат, ядровий синовлар оқибатлари, саноғи йўқ транспорт ФВлар ва ишлаб чиқаришдаги авариялар, оммавий заҳарланишлар, радиацион зарарланишлар ва бошқалар техноген тусдаги ҳавфлар сифатида мисол қилиб келтиришимиз мумкин.

Техноген тусдаги фавқулодда вазиятларнинг таснифи.

Юқоридаги келтирилган Вазирлар Маҳкамасининг 455-сонли қарорининг иловасига кўра техноген тусдаги ФВлар вужудга келиш сабабларига қараб қуйидаги ФВларга тасниф қилинади: транспорт ҳалокатлари (авариялари); кимёвий ҳавфли объектлардаги ҳалокатлар; ёнғин-портлаш ҳавфи мавжуд бўлган объектлардаги ҳалокатлар; энергетика ва коммунал тизимлардаги ҳалокатлар; ижтимоий йўналишдаги объектлардаги ҳодиса ва ҳалокатлар; гидротехник ҳалокатлар.

Транспорт ҳалокатлари бу:

- экипаж аъзолари ва йўловчиларнинг ўлимига, ҳаво кемаларининг тўлиқ парчаланишига ёки қаттиқ шикастланишига ҳамда қидирув ва авария қидирув ишларини талаб қиладиган авиа ҳалокатлар;
- ёнғинга, портлашга, ҳаракатланувчи таркибнинг бузилишига сабаб

бўлган ва темир йўл ходимларининг, ҳалокат ҳудудидаги темир йўл платформаларида, вокзал биноларида ва шаҳар иморатларида бўлган одамлар ўлимига, шунингдек ташилаётган кучли таъсир кўрсатувчи заҳарли моддалар билан (КТКЗМ) ҳалокат жойига туташ ҳудуднинг заҳарланишига олиб келган темир йўл транспортидаги ҳалокатлар авариялар);

- портлашларга, ёнғинларга, транспорт воситаларининг парчаланишига, қўшилаётган КТКЗМларнинг зарарли хоссалари намоён бўлишига ва одамлар ўлимига сабаб бўладиган автомобил транспортнинг ҳалокатлари, шу жумладан йўл транспорт ходисалари;

- одамларнинг ўлимига, шикастланишига ва заҳарланишига, метрополитен поездлари парчаланишига олиб келган метрополитен бекатларидаги ва тунеллардаги ҳалокатлар, авариялар, ёнғинлар;

- газ, нефт ва нефт маҳсулотларининг отилиб чиқишига, очиқ нефт ва газ фаввораларининг ёниб кетишига сабаб бўладиган магистрал қувурлардаги ҳалокатлар (авариялар).

Кимёвий ҳавfli объектлардаги ҳалокатлар бу:

- атроф-табiiй муҳити кучли таъсир қилувчи заҳарли моддаларнинг отилиб чиқишига ва шикастловчи омилларнинг одамлар, ҳайвонлар ва ўсимликларнинг кўплаб шикастланишига олиб келиши мумкин бўлган ёки олиб келган даражада, йўл қўйилган чегаравий концентрациялардан анча ортиқ миқдорда санитария-химоя ҳудудидан четга чиқишга сабаб бўладиган кимёвий ҳавfli объектлардаги ҳалокатлар ёнғин ва портлашлар.

Ёнғин-портлаш ҳавfli мавжуд бўлган объектлардаги ҳалокатлар бу:

- технологик жараёнда портлайдиган, осон ёниб кетадиган ҳамда бошқа ёнғин учун ҳавfli моддалар ва материаллар ишлатиладиган ёки сақланадиган объектлардаги, одамларнинг механик ва термик шикастланишига, заҳарланишига ва ўлимига, асосий ишлаб чиқариш фондларининг нобуд бўлишига, ФВлар ҳудудларида ишлаб чиқариш циклининг ва одамлар ҳаётининг бузилишига олиб келадиган ҳалокатлар, ёнғинлар ва портлашлар;

- одамларнинг шикастланишига, заҳарланишига ва ўлимига олиб келган ҳамда қидириш-қутқариш ишларини ўтказишни нафас олиш органларини муҳофаза қилишнинг махсус анжомларини ва халталарини қўлланишни талаб қилувчи кўмир шахталаридаги ва руда саноатидаги газ ва чанг портлаши билан боғлиқ авария - ёнғинлар ва жинслар кўпорилиши.

Энергетика ва коммунал тизимлардаги ҳалокатлар бу:

- саноат ва қишлоқ хўжалиги масъул истеъмолчиларининг ҳалокат туфайли энергия таъминотисиз қолишига ҳамда аҳоли ҳаёт фаолиятининг бузилишига олиб келган ГЕС, ГРЭС, ТЕСлардаги, улкан иссиқлик марказларидаги, электр тармоқларидаги буғқозон бўлимларидаги, компрессор ва газ тақсимлаш шаҳобчаларидаги ва бошқа энергия таъминоти объектларидаги ҳалокатлар ва ёнғинлар;

- аҳоли ҳаёт фаолиятининг бузилишига ва саломатлигига ҳавф олиб келган газ қувурларидаги, сув чиқариш иншоотларидаги, сув қувурларидаги, канализация ва бошқа коммунал объектлардаги ҳалокатлар;

- атмосфера, тупроқ, ер ости ва ер усти сувларининг одамлар саломатлигига хавф туғдирувчи даражада концентрациядаги зарарли моддалар билан ифлосланишига сабаб бўлган газ тозалаш қурилмаларидаги, биологик ва бошқа тозалаш иншоотларидаги ҳалокатлар.

Ижтимоий йўналишдаги объектлардаги ҳодиса ва ҳалокатлар бу:

одамлар ўлими билан боғлиқ бўлган ва зудлик билан авария-қутқарув ўтказилишини ҳамда зарар кўрганларга шошилиш тиббий ёрдам кўрсатилишини қиладиган мактаблар, касалхоналар, кинотеатрлар ва бошқалар, шунингдек уй-жой сектори бинолари конструкцияларининг тўсатдан бузилиши, ёнғинлар, газ портлаши ва бошқалар.

Гидротехник ҳалокатлар бу:

- сув омборларида, дарё ва каналлардаги бузилишлар, баланд тоғлардаги кўллардан сув тошиб кетиши натижасида вужудга келган ҳамда сув босган ҳудудларда одамлар ўлимига саноат ва қишлоқ хўжалиги объектлари ишининг, аҳоли ҳаёт фаолиятининг бузилишига олиб келган ва шошилиш кўчириш тадбирларини талаб этиладиган ҳалокатли сув босишлари. Шу билан бир қаторда, юқорида қайд этилганидек бараваридан ортиқни, бироқ 0,5 миллион бараваридан кўп эмас, ташкил этадиган ҳамда ФВ зонаси аҳоли пункти, шаҳар, туман, вилоят ташқарисига чиқмайдиган ФВ.

Республика - бу ФВлар натижасида 500 дан ортиқ одам жабрланган, моддий зарар энг кам ойлик иш ҳақи миқдорининг 0,5 миллион бараваридан ортиқни ташкил этадиган ҳамда ФВ зонаси вилоят ташқарисига чиқадиган ФВ.

Трансчегара - бу ФВлар оқибатлари мамлакат ташқарисига чиқадиган, чет елда юз берган ва Ўзбекистон ҳудудига дахл қиладиган ФВ.

Техноген тусдаги фавқулодда вазиятларнинг келиб чиқиш сабаблари. Техноген тусдаги ҳалокатларнинг асосий сабаблари қуйдагилардан иборат:

- иншоотларни лойиҳалашда йўл қўйилган камчиликлар;
- техника хавфсизлигига риоя қилмаслик;
- ишлаб чиқаришда доимий назоратнинг сусайиши ва айниқса, енгил аланга олувчи, ёнғинга хавфли моддалардан фойдаланишда эътиборсизлик;
- ишлаб чиқариш технологиясида йўл қўйилган хатолик, жиҳозларни, машина ва механизмларни ўз вақтида таъмирламаслик;
- меҳнат ва ишлаб чиқариш интизомининг пастлиги;
- қўшни ишлаб чиқариш корхоналарда ёки энергетика, газ тармоқларида юз берган ҳалокат;
- ҳалокатларни келтириб чиқарувчи табиий фавқулодда ҳодисалар.

Техноген фавқулодда вазиятлар натижасида инсонлар қурбон бўлиши, турли даражада шикастланиши, атроф-табиий муҳитнинг, атмосфера ҳавосининг турли заҳарли моддалар билан ифлосланиши, ўсимликлар дунёси, ҳайвонот оларни нобуд бўлиши, жуда катта моддий зарар кўришга олиб келиши каби оқибатлари кузатилади.

Аҳоли ва ҳудудни техноген тусдаги фавқулодда вазиятлардан муҳофаза қилиш.

Республикада аҳоли ва ҳудудни техноген ФВлардан муҳофаза

қилиш учун бир қатор ишлар қилинмоқда. Шу жумладан, 1999 йил 20 августда «Аҳолини ва ҳудудларни табиий ҳамда техноген хусусиятли фавқулодда вазиятлардан муҳофаза қилиш тўғрисида»ги қонун қабул қилинганлигини таъкидлаб ўтиш лозим. Бундан ташқари Республикамиз миқёсида ўтказилаётган «Ёнғин хавфсизлиги ойлиги», «Йўл ҳаракати хавфсизлиги ойлиги» каби тадбирлар ҳам техноген фавқулодда вазиятларнинг олдини олиш, аҳоли ва ҳудудлар хавфсизлигини таъминлаш, фавқулодда вазият юз берганда ҳаракатланишга оид тайёргарлик даражаларини оширишда катта аҳамиятга эга.

Ишлаб чиқариш соҳасида фаолият юритаётган ҳар бир ишчи ҳалокатлар юз берганда ҳаракатланиш қоидаларини мукамал ўзлаштирган бўлиши зарур. Мисол учун, электр энергиясини тармоқдан узишнинг ҳам ўзига хос талаблари, газ, буғ аппаратларини ўчиришнинг ҳам ўзига хос қонун қоидалари мавжуд бўлиб, агар технологик жараёнлар ва техника хавфсизлиги қоидаларига амал қилинмаса, инсон луиётига жуда катта хавф солиши ёки жуда катта моддий талофатлар келтириши мумкин.

Ҳар бир ишлаб чиқариш соҳаси ходими ҳалокатлар юз берганда жамоа муҳофаза иншоотлари жойлашган ерларни, хавфсизлик жойларга чиқиш йўллари, яқка ҳимояланиш воситалари билан таъминлашни ташкил этишни ва улардан фойдаланиш тартибини билиши лозим. Технологик ускуналарни герметизациялаш ва ишлаш тизимини доимий назорат қилиш, шу билан ёнғин ва портлаш хавфларини олдини олиш зарур.

Электр асбоблар ҳолатини, сиғими, қисм ва тармоқларини, босим остида ишлашини, назорат ўлчов асбобларини, ҳимоялаш ва блоклаш аппаратларининг иш фаолиятини илоимий назорат қилиш ҳамда аниқлаш керак.

Ҳар бир ташкилотда содир бўлиши мумкин бўлган ҳалокатларнинг бартараф этиш режаси ишлаб чиқилади. Ишчи ва хизматчиларни ҳалокат юзага келган вазиятларда уларни тутиш ва ҳаракатланишга тайёрлаш тадбирлари ташкил этилади, уларни бартараф этиш куч ва воситаларининг зарурий заҳиралари кўриб чиқилади. ФВ юзага келганда огоҳлантириш тизими ва воситалари доимий шай ҳолатда сақлаш, ишчи ўринлари учун керакли шахсий ҳимояланиш воситалари сонини таъминлаш зарур.

Ҳалокатлар содир бўлганда муҳим вазифалардан бири ишлаб чиқариш корхонаси ва аҳоли яшаш пунктларига хавф ҳақидаги хабарни етказиш ҳисобланади. Шунингдек, объектнинг ҳар бир ишчи, ходими ҳалокат содир бўлганда огоҳлантириш воситаларидан фойдаланиш ва тегишли ташкилотларга хабар беришни билиши зарур.

Мавзуни мустаҳкамлаш юзасидан саволлар:

1. Техноген тусдаги фавқулодда вазиятларнинг таснифи?
2. Техноген тусдаги ҳалокатларнинг асосий сабаблари?
3. Кимёвий хавфли объектлардаги ҳалокатлар?
4. Энергетика ва коммунал тизимлардаги ҳалокатлар?
5. Техноген тусдаги фавқулодда вазиятларнинг келиб чиқиш сабаблари?

6. Аҳоли ва ҳудудни техноген тусдаги фавқулодда вазиятлардан муҳофаза қилиш?

2.4. Мавзу: Экологик тусдаги ФВлар, уларнинг таснифи ва тавсифи. Ўзбекистонда аҳолини экологик фавқулодда вазиятлардан муҳофаза қилиш тадбирлари.

Режа:

1. Экологик тусдаги фавқулодда вазиятлар тўғрисида тушунча
2. Экологик тусдаги фавқулодда вазиятларнинг таснифи ва келиб чиқиш сабаблари
3. Ўзбекистонда аҳолини экологик фавқулодда вазиятлардан муҳофаза қилиш тадбирлари.

Мавзуга оид таянч тушунчалар

Атмосфера, антропоген омил, гидросфера, диградация, эрозия, иссиқлик эффекти, смог, фотосмог, кислотали ёнғин.

Экологик тусдаги фавқулодда вазиятлар тўғрисида тушунча, уларнинг таснифи ва келиб чиқиш сабаблари.

«Экология» - юнонча сўз бўлиб, тирик мавжудотларнинг яшаш шароити ва илтифат-муҳит билан ўзаро муносабатларини ўрганади.

Экологик тусдаги ФВлар - бу инсониятнинг ҳаёт фаолиятига, ўсимлик ва ҳайвонот дунёсига, гидросфера ва атмосферага беқийс таъсирини кўрсатадиган ҳалокатли вазиятлар.

Уларнинг таснифи қилма-қилдир. Келиб чиқиш хусусиятига кўра экологик ФВлар қуйидагиларга бўлинади:

- **куруқлик** (тупроқ, ер ости)нинг ҳолати ўзгариши билан боғлиқ бўлган вазиятлар:

Ер ости қазилма бойликларини қазиб олишда, ер кўчкиси натижасида ва инсонни хўжалик фаолиятидаги таъсири остида;

Тупроқ таркибида оғир металлларнинг руҳсат этилган концентрациядан юқори бўлиши натижасида;

ернинг диградацияси - шўр ерларнинг пайдо бўлиши билан кузатилувчи эрозия жараёнини ўз ичига олади.

- **Атмосфера ҳолатининг ўзгариши билан боғлиқ бўлган вазиятлар:**

Антропоген таъсир натижасида иқлим ва об-ҳавонинг кескин ўзгариши; Атмосферада зарарли моддаларнинг руҳсат этилган миқдоридан кўпайиб кетиши; Шаҳарларда ҳароратни кўтарилиши;

Шаҳарларда “кислород” танқислиги;

Шаҳарларда шовқинни ПФКдан юқори бўлиши;

Кислотали ёнғинлар зонасини ҳосил бўлиши;

Атмосферанинг озон қаватини емирилиши;

Атмосфера тиниқлигининг ўзгариши.

- **Гидросфера ҳолатининг ўзгариши билан боғлиқ бўлган**

вазиятлар:

Сув манбаларининг ифлосланиши натижасида ичимлик сувини камайиши;
Технологик жараёнлар ва инсонни маиший-хўжалик ишларига сувни сарфлаши (ишлатиши) натижасида сув ресурсларининг камайиши;

Инсон фаолияти таъсирида дунё океани ва денгизни ифлосланиши натижасида экологик мувозанатнинг бузилиши.

Экологик тусдаги фавқулодда вазиятларнинг тавсифи.

Қуруқлик ҳолатининг бузилиши. Табiiй сабабларни ёки инсонни хўжалик фаолиятидаги таъсири остида тупроқнинг хусусияти аста-секин ёмонлашиб бормоқда, яъни еминг деградацияси юз бермоқда. Бунинг сабаби эса ўғит ва пестицидлардан нотўғри фойдланишдан келиб чиқмоқда.

Масалан, таркибида оғир металллар тузлари бўлган пестицидлар миқдорини ошириш тупроқ унумдорлигини пасайтириши ва ундаги микроорганизмлар ва чувалчангларни ҳалок бўлишига олиб келиши мумкин. Ўйламасдан ўтказилган мелиоратив ишлар чиринди қатларини пасайтиради. Унумдор тупроқни кам маҳсулли тупроқ билан тўлдиради. Дарахтлар кесилганида уларнинг остидаги ўтли қатлам шикастланади. Трактор босиб ўтган йўллар ҳам ерга катта зарар келтиради. Айниқса ўрмон ёнғинлари катта зарар етказилади. Дарахтлар билан бирга бутун ҳайвонот, микроорганизм ва ўсимлик оларни йўқ бўлиб кетади. Ернинг деградацияси ер флора ва фаунасининг ўзгариши ва ҳосилдорлигининг пасайиши, шўр ерларнинг пайдо бўлиши билан кузатилувчи эрозия жараёнини ўз ичига олади.

Тупроқнинг эрозияси. Бу тупроқ ва унга туташ қатламларнинг турли табiiй ва антропоген омиллар билан турли-туман бузилиш жараёнларидир. Сабабларига кўра тупроқ ерозиясининг куйидаги турлари фарқланади: сув, шамол, муз, кўчки, дарё биологик ерозиялари. Россиянинг ҳар бир фўқоросига тўғри келадиган қишлоқ хўжалик ерлар, 24 га экинзорлар эса 18% га камайди. Бунинг натижасида ер ҳолатининг бузилиши, ифлосланиши ва шўрланиш жараёнлари кучайди. Тупроқ қатларининг оғир металллар тузлари билан ифлосланиши асосан саноат ва транспортлардан чиқаётган чиқинди ва газлар, шунингдек тупроққа заҳарли чиқиндиларни тартибсиз кўмиш ҳисобига юз бермоқда.

Биологик хилма - хилликни камайиши ёки йўқ қилиниши ерларни чўлга айланишига олиб келади. Бу сув ресурсларининг камайиши, ёппа ўсимлик қатларининг йўқолиши, фаунанинг камбағаллашуви ва қайта қурилиши билан кечади. Инсон томонидан кам сувли ерлардан нораціонал фойдаланиш (ҳайвонларни бу ерларда

Кўплаб боқиш, ўсимлик қатламининг йўқ қилиниши. геоглогоразведка ишлари билан тупроқ ишлари ва чорвачилик орсиддаги рационал муносабатларнинг бузилиши уларни чўлга айланишига олиб келади.

Атмосфера ҳолатининг ўзгариши

Атроф-муҳитни муҳофаза қилиш, экологик барқарорликни асраб қолиш бугунги кунда дунё ҳамжамиятининг эътиборидаги масалаларидан бири бўлиб қолмоқда.

Атмосферани ифлосланиши табiiй ва антропоген манбалар ҳисобига

бўлади.

А) Табиий омилларга - тоғ жинсларининг емирилиши, зилзила оқибати, вулқонлар т.иолияти (вулқонларнинг отилиши), тупроқнинг емирилиши, ўрмонларга ўт кетиши каби ҳодисалар киради;

В) Антропоген омилларга - саноат корхоналари фаолиятдан ҳосил бўладиган К.аз чиқиндилари ва шунингдек автомобил, темир йўл, сув транспортлари томонидан турли ёқилғиларнинг ишлатилиши зарарли моддаларнинг ҳавога кўтарилиши ва бошқа шу каби ҳодисалар киради бўлади.

Ўзбекистонда атмосфера ҳавосининг сифат ва миқдорий таркибида ҳам табиий ва антропоген манбалар катта рўл ўйнайди.

Саноатда ёқилғи - энергетика, кимё ва нефт - кимё саноати азот оксидлари чиқиндиларининг ташланишида асосий сабабчи бўлиб ҳисобланади.

Ёқилғидан фойдаланишнинг паст самарадорлиги атмосферага ортикча чиқинди ташламалар ташланишига олиб келади. Бу мазкур объектлар жойлашган аҳоли яшаш пунктлари ва шаҳарларда (Тошкент, Ангрен, Навоий) атмосфера ҳавосининг ифлосланиш даражасига таъсир кўрсатади.

Атмосфера ҳавосининг ифлосланишини камайтиришга йўналтирилган тадбирлардан бири автомобиллар двигателларинининг ишлатилган газлари токсиклиги ва тутун миқдорини давлат назоратидан ўтказиш ҳисобланади. Республикаларда автотранспорт техникаларни муқобил ёқилғи турларига ўтказиш бўйича ишлар давом еттирилмоқда. Ҳозирги вақтда автотраспорт воситаларини сиқилган табиий газ ва суюлтирилган нефт газига ўтказиш муваффақиятли амалга оширилмоқда.

“Узавтосаноат” тизимида газ баллонли ускуналар билан жиҳозланган “Дамас” автомобилларини чиқариш режалаштирилмоқда. Айни пайтда автомобилларда газ баллонли ускуналарни ўрнатиш бўйича бир қатор йирик корхоналар билан ҳамкорликдаги ишлар амалга оширилмоқда. Атмосферанинг газ ва иссиқлик айланишига ўрмон ёниши ва кесилиши, ернинг ҳайдалиши, янги сув омборларини қурилиши, сув оқимининг ўзгариши, ботқоқликнинг қуриши жиддий таъсир кўрсатади. Саноат муассасалари, ТЕС, автотранспортлар катта миқдорда органик ёнилғини ёқадилар, бу эса қуйидаги ҳолатларга олиб келади:

- атмосферада диоксид углеродни таркибини ошишига. Бу жараён иссиқлик эффекти натижасида ҳавонинг исини келтириб чиқаради.

Ер шарининг иссиқлик ҳолатига таъсир қилувчи ва атмосферага тушаётган фреонлар, фиторли, бромли ва хлорли бирикмалар озон қатларининг бузилишига.

Иқлимнинг ўзгаришига таъсир қилувчи бошқа омилларга қуйидагилар киради: атмосфера ва океан орсиддаги намлик ва иссиқлик алмашинувининг бузилишига олиб келувчи океаннинг нефт маҳсулотлан билан ифлосланиши;

ёғингарчилик келтириб чиқариш мақсадида булутларга таъсир кўрсатиши; атмосферага сув буғларининг чиқиши; суғориш тизимининг таъсири,

буғланишнинг ортиши.

Саноат марказлари ёки йирик шаҳарлар устида «смог» деб аталувчи ифлосланган ҳаво қатларни юзага келади. Уни шартли равишда уч қатламга бўлиш мумкин: қуйи - бу уйлар орасидаги қатлам, ўрта - 20-30 метр баландликдаги қатлам, юқори - асосан саноат корхоналаридан чиқаётган тутун ва чиқиндилардан озикланаётган 50-100 метр баландликдаги қатлам.

Атмосферага транспортлардан чиқаётган углеводород газлари ва азот оксиди аралашмаларига қуёш радиациясининг таъсири инсонлар саломатлиги учун катта ҳавф туғдирадиган фотосмог (фотооксидантлар)ни юзага келтиради.

Ҳозирги пайтда кўп саноат зоналарида кислород етишмовчилиги кузатилмоқда. Бундай ҳолларда фотосинтез натижасида ўсимликлар, саноат, транспорт, одамлар, ҳайвонлар истеъмол қилаётган кислороддан кам миқдорда кислород ажралиб чиқади, бу эса шу ҳолларда фотосинтез оқибатида кислородни одамлар, ҳайвонлар ўсимликлар саноат истеъмол қилиш миқдоридан кам чиқариб бераёпти. Бу ҳолат аҳоли орасида ўпка ва юрак томир касалликларини келтириб чиқаради.

Ер усти, ҳаво, сув транспортида қувватли воситаларнинг пайдо бўлиши инсонларнинг доимо юқори даражадаги шовқинлар остида бўлишига олиб келади. Шаҳаминг умумий шовқин даражасида транспортнинг солиштирма оғирлиги 60-80 % ни ташкил қилади.

Юқори даражадаги ҳарорат, шовқин, чанг, радиация, электромагнит майдонларнинг ҳаммаси атмосфера ҳавосининг ифлосланишига олиб келади.

Кислотали ёғинлар. Бу ҳавонинг саноатдан ифлосланиши, автомобиллардан ва ивиацион двигателлардан чиқаётган газдан ҳавони ифлосланиши ва шунингдек турли ёқилғиларнинг ёқилиши натижасидадир.

Азотнинг ҳамма оксидларини тахминан 40 %ини иссиқлик электро станциялари келтириб чиқаради. Бу оксидлар азот ва нитратларга айланади, охиргилари эса сув билан ўзаро таъсир қилиб азот кислотасини ҳосил қилади.

Шунингдек кенг тарқалган ҳавонинг ифлослантирувчиларидан бири кўмир, нефит, мазутни ёқиш натижасида ҳосил бўладиган олтингугурт ангидриддир. Кислотали ёғинлар фақат ўсимликлар дунёси учунгина ҳавфли бўлмасдан, балки одамлар соғлиги учун ҳам ҳавфлидир.

Озон қатларининг кичрайиши. Стратосфера қуёшнинг ултрабинафша нурларини ютади ва ердаги тирик мавжудотларни шу нурларнинг ҳалокатли таъсиридан сақлайди. Озоннинг атмосферадаги сони катта эмас. У водород, азот, хлор бирикмалари таъсирида тез бузилади. Иқлим исишининг оқибатлари озон қаватининг бузилишини, унда “туйнук” бўлишини ва ултрабинафша нурлари оқимини ер сатҳига келишини тезлаштиради. Сўнгги йиллар давомида инсон фаолияти натижасида таркибида бу бирикмалар бўлган моддаларнинг тушиши кескин ортмоқда.

Чанг. Бу кенг тарқалган атмосфера ифлословчиларидан биридир. Чанг ер жисмларига шамолнинг таъсири, ўрмон ёнғинлари, вулқон отилиб чиқиши, саноатдан чиқиндилар чиқиш жараёнида пайдо бўлади. Чанг одам

организмига, ўсимлик ва ҳайвонот оламига зарарли таъсир кўрсатади. Бинолар, қурилишлар бузилишини тезлаштиради ва қатор бошқа салбий оқибатларни келтириб чиқаради.

Гидросфера ҳолатининг ўзгариши. Саноат ва уй - жойлари қурилишининг кескин ўсиши сув етишмовчилигига сабаб бўлмоқда, унинг сифати пасаймоқда. Сув ресурслари камайишининг асосий сабаблари қуйидагилардир:

-инсонни биосферага таъсир қилиши оқибатида сув ресурсларининг камайиши;

-сувга бўлган талабни кескин ўсиши;

-сув манбаларини катта миқдорда ифлосланиши.

Инсон фаолияти таъсирида сув ҳавзаларининг саёзлашуви, кичик дарёларнинг йўқ бўлиб кетиши, қўлларнинг қуриши, ўрмонларни кесиб ташлаш, ҳайвонларни режасиз боқиш, чўлларни тўхтовсиз ҳайдаш, мелиорация тизимларини ўйламасдан ривожлантириш натижасида юз беради. Сувга бўлган эҳтиёж ҳар йили 6-8 % га ортиб бормоқда, бу саноат корхоналарнинг ўсиб бориши билан боғлиқ. Хўжалик ишлари учун сув сарфи ортиб бормоқда, яқин йиллар ичида эса у ҳар бир киши учун 400 метр/суткани ташкил этади.

Ифлослантирувчилар **биологик, механик ва кимёвий** бўлиши мумкин.

Сув шунчалик ифлосланганки, дарё ва ҳовузларда кўп тирик жонзотлар қирилиб кетмоқда, айниқса балиқлар. Бундай сувларни тозаламасдан ва зарарсизлантирмасдан истеъмол қилиш мумкин эмас. Дарё ва қўлларга, сув ҳавзаларига ишлаб чиқариш чикмдилари, маиший ахлатлар, нефт маҳсулотлари, оғир темир чиқиндилан ташланмоқда.

Асосий ифлослантирувчилар - бу кимёвий корхоналари, нефтни қайта ишлаш ва нефт-кимё корхоналари, қоғоз ишлаб чиқариш тармоқлари, ўсимликларни озиклантириш, қишлоқ хўжалик экинлари зараркундаларга қарши кураш ва ўғитлардир.

Танкерларнинг халокатга учраши натижасида денгизларнинг кенг қўламда ифлосланишига олиб келмоқда.

Ўзбекистонда аҳолини экологик фавқулодда вазиятлардан муҳофаза қилиш тадбирлари.

Ҳар бир инсон экологик тарбиявий ишлар жараёнида қуйидагиларни билиши зарур:

табиат бойликларидан тежаб-тергаб фойдаланиш ва уларни муҳофаза қилиш;

атроф - муҳитни ифлосланишдан сақлаш;

табиатни келажак авлодлар учун табиий ҳолда қолдиришга интилиш.

Меҳнат жамоаларида кишиларнинг экологик маданиятини аввалдан синалгиу) Ҳидриятларимиз асосида ривожлантириб бериш мақсадга мувофиқ. Бунда табиат лесурсларидан оқилона ва тежамкорлик билан фойдаланиш:

- боғ ва хиёбондаги дарахт, бута ва гулларни илмий технологиялар асосларида пурваришлаш;

- аҳоли гавжун бўлган жойларда ўрмон майдонларини ташкил қилиш ва ободонлаштирилган истироҳат боғларига айлантириш.

Мавзуни мустаҳкамлаш юзасидан саволлар:

1. Атмосфера ҳолатининг ўзгариши билан боғлиқ сабаблар?
2. Гидросфера ҳолатининг ўзгариши сабаблар?
3. Тупроқ эрозияси нима?
4. Ўзбекистонда аҳолини экологик фавқулодда вазиятлардан муҳофаза қилиш тадбирлари?

2.5. Мавзу: Ижтимоий тусдаги ФВлар. Аҳоли ва объектларни босқинчи-террорчиликдан муҳофаза қилиш.

Режа:

1. Ижтимоий тусдаги фв лар тўғрисида тушунча.
2. Ижтимоий тусдаги фв лар тавсифи ва келиб чиқиш сабаблари.
3. Ижтимоий тусдаги фв лар тавсифи
4. Ўзбекистонда аҳолини ижтимоий ФВ ларда муҳофаза қилиш тадбирлари

Мавзуга оид таянч тushunchalar

терроризм, портловчи модда, биологик агент, ядро заияд, магнит майдон, қ отар қурол, иш ташлаш, халқ намоишлари.

Ижтимоий характердаги ФВлар.

Терроризм - зўрлик, зўравонлик дэган маънони англатади.

Ўзбекистон Республикасининг 2000 йил 15 декабрда қабул қилинган “Терроризмга қарши кураш тўғрисида”ги қонунида терроризм тушунчасига қуйидагича таъриф берилган:

Терроризм - мафкуравий ва бошқа мақсадларга эришиш учун

шахснинг ҳаёти, соғлигига хавф туғдирувчи, мол-мулк ва бошқа моддий объектларнинг йўқ қилиниши (шикастлантирилиши) хавфини келтириб чиқарувчи ҳамда давлатни, халқаро ташкилотни, жисмоний ёки юридик шахсни бирон-бир ҳаракатлар содир этишга ёки содир этишдан тийилишга мажбур қилишга, халқаро муносабатларни мураккаблаштиришга, давлатнинг суверенитетини, ҳудудий яхлитлигини бузишга, хавфсизлигига путур етказишга, қуролли можаролар чиқаришни кўзлаб ифвогарликлар қилишга, аҳолини кўрқитишга, ижтимоий-сиёсий вазиятни беқарорлаштиришга қаратилган, Ўзбекистон Республикасининг Жиноят кодексига жавобгарлик назарда тутилган зўрлик, зўрлик ишлатиш билан кўрқитиш ёки бошқа жиноий қилмишлар.

Терроризм турлари:

Миллий.

Диний.

Сиёсий.

Анъанавий (бомбали).

Телефон

Ядровий.

Кимёвий.

Биологик.

Кибертерроризм.

Террорчилик ҳаракатларини амалга ошириш учун фойдаланиладиган воситалар:

совуқ қуроллар.

ўқ отар қуроллар

портловчи моддалар.

захарловчи моддалар.

биологик агентлар.

радиоактив моддалар.

ядро зарядлари.

электромагнит импулси тарқатувчилар.

Терроризмнинг мақсадлари: давлат сиёсати ва давлат қурилишини зўрлик йўли билан ўзгартириш; давлатнинг жамоатчиликка қарши курашдаги уринишларини беқарорлаштириш ва бузиш; ижтимоий ва иқтисодий масалаларни ҳал этиш, дунё ҳамжамиятига интеграция қилиниш қудратига эга бўлган демократик сиёсий тузимни яратиш ва мустаҳкамлаш буйича қабул қилинаётган қарорларни барқарорлаштириш ва бузиш; шахсга, жамиятга, давлатга сиёсий, иқтисодий ва маънавий зарар келтириш.

Терроризмнинг қўламлари:

шахсга қаратилган жиноятлар;

гуруҳий котилликлар;

одамларнинг оммавий қирилиши;

бутун мамлакат бойлаб террорчилик ҳаракатларини амалга ошириш;

дунё жамиятига қарши қаратилган йирик қўламли ҳаракатлар.

Аҳоли ва объектларни босқинчи-террорчиликдан муҳофаза қилиш.

Ўзбекистон Республикасининг “Терроризмга қарши кураш тўрисида”ги қонунига мувофиқ республикада терроризмга қарши кураш қонунийлик, шахс ҳуқуқлари еркинликлари ва қонуний манфаатларининг устуворлиги, терроризмнинг олдини олиш чоралари устуворлиги, жазонинг муқаррарлиги, терроризмга қарши кураш ошкора ва ноошкора чоралари уйғунлиги, жалб қилинадган кучлар ва воситалар томонидан террорчиликка қарши ўтказиладиган раҳбарлик қилишда яккабошчилик тамойиллари асосида олиб борилади. Терроризмга қарши курашда Ўзбекистон Республикаси Миллий хавсизлик хизмати, Ички ишлар вазирлиги, Давлат божхона қўмитаси, мудофаа ва фавқулодда вазиятлар вазирликлари иштирок этади.

Террорчилик ҳаракатлари билан боғлиқ вазиятга тушиб қолганда қандай ҳаракат қилиш керак

Гаровга тушиб қолганда: асло ваҳимага берилманг, “ҳамма қатори бўлишга ҳаракат қилинг. Кўзга ташланган кийимлардан ҳалос бўлинг, бўйингиз баланд бўлса энгашинг, кескин ҳаракатлар қилманг, террорчининг кўзига тик қараманг;

Атрофингиздагиларни тинчлантиришга ҳаракат қилинг, бунда ҳар қандай усулдан, ҳаттоки мушт туширишдан ҳам фойдаланишингиз мумкин;

Имкон даражасида бинода хавфсизроқ жойни аниқланг (ойна, деразалардан узоқроқ ва ҳ.к.);

Иложи борича ёнғин вақтида ҳаёт учун ҳавфли бўлган сунъий толадан тайёрланган кийимлардан ҳалос бўлинг;

Озод бўлишингизга бўлган умидни йўқотманг;

Телефон орқали таҳдид қилинганда: иложи борича “суҳбат”ни ёзиб олишга ҳаракат қилинг;

ёзиб олиш йўлга қойилмаган бўлса, суҳбатни эслаб қолиш лозим; кўнгироқ қилувчи билан кўпроқ мулоқатда бўлишга ҳаракат қилинг, унинг ёши, миллати, жинсини тахминан аниқлашга ҳаракат қилинг, овози, гапириш оҳанги, нутқига эътибор қаратинг;

кўнгироқ тўғрисида тегишли органлар (МХХ, ички ишлар бўлимига хабар беринг, зарур бўлса одамларни эвакуация қилишни ташкил этинг.

Протловчи қурилма ишга тушганда: содир бўлган воқеа тўғрисида тегишли жойлар (ички ишлар бўлими, қутқарув хизмати, ҳокимиятнинг тезкор навбатчиси)га хабар беринг; имкон қадар юзага келган вазиятга баҳо беришга ҳаракат қилинг: портлаш жойи, жарохатланганлар сони, ёнғин чиққан-чиқмаганлиги ва ҳ.к.; воқеа жойига бегоналар ва қизиқувчилар яқинлашишини олдини олинг; жарохатланганларга биринчи тиббий ёрдам кўрсатишни ташкил этинг.

Шубҳали буюм топиб олганда: зудлик билан топилган буюм тўғрисида хабар беринг; одамларни хавфсиз жойга олиб чиқинг; одамларнинг шубҳали буюмга яқинлашишларига, радио-алоқа воситалари, уяли телефон ва радио портлатгичнинг ишлаб кетишига сабаб бўлиши мумкин бўлган

воситалардан фойдаланишга йўл қўйманг; ҳуқуқни муҳофаза қилиш органлари вакиллари етиб келишини кутинг.

ФВларнинг руҳий омиллари

Маънавий-руҳий тайёргарликнинг моҳияти. Фуқаро муҳофазаси фаолиятининг барча томонлари, жумладан ФВДТ тизимларнинг шахсий таркиби ва аҳолини фавқулодда вазиятларда ҳаракат қилишга тайёрлиги такомиллашган тақдирдагина самарали бўлади. Ушбу тайёргарликнинг муҳим йўналишларидан бири маънавий-руҳий тайёргарлик ҳисобланади.

Аҳолини фавқулодда вазиятларда ҳаракат қилишга маънавий тайёрлаш - билим олувчиларда фуқаро муҳофазасига оид вазифаларни бажариш мамлакат, халқ олдидаги керакли эканлигига ишончни тарбиялаш, ўз вазифаларини виждонан бажаришга, шундай вазиятлардаги қийинчиликларни енгиб ўтишга ўзини тайёрлаш зарурлигини тушиниш, руҳий қийинчиликларга чидаш руҳида тарбиялашдир.

Руҳий тайёргалик - бу одамларда руҳан чидамлиликини шакллантириш ёки қуйилган вазифаларни бажариш, ҳавfli вазиятларда фидокорона ҳаракат қилиш фаолиятини кучайтиришдаги ҳислатларини ҳосил қилиш демакдир. Маънавий-руҳий тайёргарлик бир-бири билан узавий боғланган. Бу одамларда юқори маънавий-руҳий шакллантиришнинг ягона жараёнидир.

Шахсий таркибнинг тайёргарлиги тарбия ва ўқитиш жариёнида, унинг барча шакл ва усулларини қўллаган ҳолда амалга оширилади. Унинг муҳим вазифаларидан бири шахсий таркибга ва тизимлар сардорларига руҳий чиниқиш, иродасини мустаҳкамлашга интилишни сингдиришдан иборат. Шахсий таркиб бундай чиниқиш фуқаро муҳофазаси буйича вазифаларни муваффақиятли амалга оширишда кўмакдош бўлишни тушиниб этиши зарур.

Руҳий тайёргарлик, айниқса ҳавfli вазиятда ҳаракат қилиш учун инсоннинг билимини бевосита чиниқтириш фуқаро муҳофазаси вазифаларини амалда бажариш чоғида ўқитиш жараёнида асосан икки шаклда олиб борилади

1.Маҳсус жиҳозланган ўқув шахарчаларида, руҳий чиниқиш майдончаларида машғулотлар, тренировкалар олиб бориш.

2.Барча машғулотларда, айниқса, фуқаро муҳофазаси ўқув машқларида. Бунинг учун фуқаро муҳофазасининг ўқув моддий-техник базасини яратиш, уни доимо фойдаланишга тайёр ҳолда сақлаш, ўтказилаётган ўқув машғулотлари ва машқларида самарали қўллаш лозим.

Маънавий-руҳий тайёргарликнинг шакл ва усулларини маҳаллий шароитни ҳисобга олган ҳолда доимо такомиллаштириб бориш зарур. Маънавий-руҳий тайёргарликда кетма-кетлик тамойили жуда муҳим ўрин тутади: оддийдан мураккабга, бироз мураккабдан - кўпроқ мураккабга.

Хавф-хатар, ҳалокат, инқироз сўзлари бизни ҳар қадамда таъқиб этади. Газета журналлар саҳифалари, телевизор экрани орқали янги ва дахшатли воқеалар, ҳодисалар, жиноят ва фавқулодда вазиятлар ҳақидаги ахборотларни оламиз. Беихтиёр ҳар биримизда савол туғилади: мен билан шундай бўлиб қолсачи? Биз ўзимизни ёрдамга муҳтож, ҳимоясиз ҳис қила бошлаймиз. Хавф-хатар ҳар қадамда: уйда, магазинда, театрда, уйимиз

йўлагида ва жамоат транспортида пойлаб тургандек туюлаверади. Болаларимизни мактабга юборишга, кечкурун итимиз билан сайрга чиқишга, кўп қаватли бинолар ичига киришга кўрқамиз. Инсон ўзини тўла муҳофазаланган ҳолда ҳис қиладиган бирор жой йўққа ўхшайди. Бундан уйқумиз ва иштаҳамиз йўқолади, ошқозон яраси пайдо бўлади, қон босими кўтарилади, тинчлигимиз қайларгадир кетади. Ўзимизни ўраб турган хавф-хатар ҳақида ойламасликнинг асло иложи йўқ. Шу билан бирга улардан доимо кўрқавериб чарчаб ҳам кетамиз. Улардан қутилишнинг универсал воситаларини, турмушнинг ҳар бир вазиятига маслаҳатни қидириб қоламиз ва уларни топмаймиз. Гўёки ёпиқ халқа ҳосил бўлади. Биз эса унинг ичида янада тезроқ югураверамиз, югураверамиз.

Бу юкни нима қилиш керак, ушбус халқани қандай узиш мумкин, шундай хавфли ва қизиқарли дунёда болаларни ҳаётга қандай тайёрлаш мумкин.

Албатта, ҳеч қандай хавф-хатар йўқ деб тасвур қилиш, телевизор кўрмаслик, радио ешитмаслик, жинойтчилик оларнидаги охирги янгиликларни муҳокама этишаётганда чекиш жойидан кетиб қолиш ҳам мумкин. Ўзимизни жамиятдан четлаб қўйишимиз ва одам оёғи етмас жойларга бош олиб кетишимиз ҳам мумкин. Врач ёки қутқарувчи касбини эгаллаб, касбий малакамиз ўзимизнинг ва яқинларимизнинг ҳаётларини асраб қолишга ёрдам беради, дея умид қилишимиз ҳам мумкин. аммо шу биланбирга руҳиятимизни қайта куриб, ўзимизда хавфсизлик руҳини ривожлантиришимиз ҳам мумкин. Бунинг учун кўп нарса керак эмас: биринчидан, кўрқиш ва офатни кутишга чек қўйиш, иккинчидан, хавф-хатар билан учрашувга тайёргарликни бошлаш лозим.

Кўрқув турли кўринишда: зарарли ва фойдали бўлиши ҳам мумкин. Фойдали тўрқув бизни хавф-хатар ва ойланмай қилинажак ҳаракатлардан сақлайди масалан, иниутҳиналар тинмай ўтиб турган кўчани мумкин бўлмаган жойда кесиб ўтишга йнқи соябонни парашут ҳаёл қилиб осмонўпар бинонинг тоmidан сақласлига йўл и|уймайди. Зарарли кўрқув яшашга ва оддий ҳаракатларни амалга оширишга: лифтда юииаҳ, кинога бориш, ёки товук гўштини истеъмол қилишга ҳалақит беради. Бундай кўрқув фикрлаш ва ҳарақаданиш қобилятини қотириб қояди, яна ва яна лиутуввурингиздаги воқеа-ҳодисаларни бошдан кечиришга мажбур қилади, уларга вимнда даҳшатлироқ тус беради. Агар биз нимадандир жуда ҳам кўрқсак, ҳали юз линмаган вазиятни бир неча бор бошдан ўтказгандек бўларниз: руҳан бу ҳодиса Ин/ учун содир бўлиб бўлди. Бундай кўрқув билан ўзимиз ёки мутахассис \уиднмида кураша олишимиз мумкин, буни ҳар ким ўзи ҳал қилади. Бу хавфсизлик |и«ихологиясига қойилган биринчи қадам бўлади.

Иккинчи қадам - хавф-хатар билан учрашувга тайёрланишни ўрганиш. Иимча хавф-хатарга тайёрланиш мумкин эмас, мантиқан ҳам тўгри келмайди. Шундай бўлиши ҳам мумкинку: бизга ҳақиқатда таҳдид солаётган нарсдан кўрқмаймиз. Кўпинча биз самолётда учишдан кўрқамиз, аммо машиналар иМ|ими аро бекатга келиб тўхтаган автобус томон югураимиз. Гарчи фалокатларда авиҳалокатларга нисбатан 30 марта кўп одам ҳалок бўлса-да, автомобилда кета туриб, ҳимоя камарини тақмаймиз. Яшиндан кўрқамиз ва

дарчадан қараб кўрмай, нотаниш одамларга эшикни бемалол очаверамиз. Инфилляциядан кўрқамиз ва йиғиб қўйган пулимизни молиявий пирамидаларга тикаверамиз. Ғайриоддий зотилжамдан кўрқамиз ва сариқ касалига қарши эмлашдан бош тортамиз.

Ушбу рўйхатни чексиз давом эттириш мумкин. Потенциал хавфни кўра билиш, мўлжал лаб ўтишни ўрганиш ва ҳақиқатдан ҳам ушбу хавф-хатарга тўқнаш келиб қолсанг, нима қилиш кераклигини билиш муҳимдир. Хавсизлигимиз шахсий вазифамиз бўлгандаки, бунга эришиб бўлади.

Атрофимиздаги кўплаб одамлар: милиция, врачлар, қутқарувчилар, текширувчи ва назорат қилувчи органлар, конструкторлар ва хавфсизлик муҳандислари, ўқитувчилар бизнинг хавфсизлигимиз масалалари билан машғул. Аммо уларнинг бирортаси ҳам бизни хавфсизлик камарини боғлашга, сунъий нафас олдиришни ўрганишга, ёнғин вақтида эвакуация схемасига эътибор қаратишга мажбур қила олмайди. Ахир булар барчаси соғлигимиз, муваффиқиятимиз, кўп ҳолларда ҳаётимиз билан боғлиқ бўлган майда-чуйдалардир.

Хавфсиз ҳаётга тайёрлана туриб, шахсий хавфсизлигимиз учун озгинагина масъулиятни бойнимизга оларканмиз, биз янада кучлироқ ва хотиржам бўла борамиз. Чунки биз ўзимизни қандай тутишни билармиз.

Хулоса қилиб айтганда, маънавий-руҳий тайёргарлик учун махсус ўқув машғулотлари, тренировкалар ўтказиб туриш мақсадга мувофиқдир. Бундан ташқари фуқаро муҳофазасининг барча асосий тадбирларини маънавий-руҳий чиниқиш талабларни ҳисобга олган ҳолда ўтказиш зарур.

Мавзуни мустаҳкамлаш юзасидан саволлар:

- 1.Ижтимоий тусдаги фавқулотда вазиятларга нималар киради?
- 2.Терроризм нима?
- 3.Терроризмнинг мақсадлари нима?
- 4.Терроризмнинг қандай турлари мавжуд?
- 5.Террорчилик ҳаракатлари билан боғлиқ вазиятга тушиб қолганда қандай аракат қилиш керак?
- 6.Терроризмнинг кўламлари нималар?

III. бўлим. Ёнғин хавфсизлиги
3.1. Мавзу: Ёнғин ва портлаш хавфи
режа:

1. Ёнғин хавфи тўғрисида тушунча.
2. Ёнғинни келтириб чиқарувчи сабаблар
3. Портлаш тўғрисида тушунча.
4. Портлашни зарар етказувчи омиллари.
5. Ёнғин ва портлашни олдини олиш тадбирлари.

Мавзуга оид таянч тушунчалар

Портлаш, ёниш жараёни, диффузияли ёниш, кинетик ёниш, ёнғин, ёнғинда ёнувчи модда, оксидловчи, энергия импулси.

Ёнғин хавфи тўғрисида тушунча

Республикамизда ёнғин ва портлаш хавфи бўлган объектлар жуда кўп бўлиб, улар аҳоли ва ҳудудлар учун хавф-хатарлар манбаи ҳисобланади ва

муайян шароитда ФВга айланиб кетиши мумкин.

Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 1998 йил 27 октябрдаги 455- сонли “Техноген, табиий ва экологик тусдаги фавқулодда вазиятларнинг таснифи” тўғрисидаги қарорига асосан ёнғин-портлаш хавфи мавжуд бўлган объектлардаги аварияларга: технологик жараёнда портлайдиган, осон ёниб кетадиган ҳамда бошқа ёнғин учун хавфли моддалар ва материаллар ишлатадиган ёки сақланадиган объектлардаги, одамларнинг механик ва термик шикастланишларига, захарланишига ва ўлимига, асосий ишлаб чиқариш фондларининг нобуд бўлишига, фавқулодда вазиятлар ҳудудларида ишлаб чиқариш циклининг ва одамлар ҳаёти фаолиятининг бузилишига олиб келадиган авариялар, ёнғинлар ва портлашлар; одамларнинг шикастланишига, захарланишига ва ўлимга олиб келган ҳамда қидириш-қутқариш ишларини ўтказишни, нафас олиш органларини муҳофаза қилишнинг махсус анжомларини ва воситаларини қўлланилишини талаб қилувчи кўмир шахталаридаги ва кон-руда саноатидаги газ ва чанг портлаши билан боғлиқ бўлган авариялар, ёнғинлар ва жинслар қўпорилиши киритилган.

Ёнувчи модданинг ҳаво кислотаси билан оксидланиб, манба таъсири остида иссиқлик ва нур чиқариши билан яқунланадиган жараёни *ёниш* дейилади.

Ёниш жараёни 2 хил бўлади:

1. Диффузияли ёниш.

2. Кинетик ёниш.

Диффузияли ёнишга сабаб бўладиган нарсаларга: ёғоч, кўмир, шам киради.

Кинетик ёнишга сабаб бўлувчи маҳсулотларга: газ, нефт, спирт киради.

Ёнғин-бу назорат қилиб бўлмайдиган ҳодиса бўлиб, бебаҳо моддий ва маданий бойликларни ҳар бир дақиқада йўқ қилувчи офат, айниқса у фуқароларнинг бошига кулфат келтирувчи фавқулодда вазиятдир. Ёнғиннинг келиб чиқиши бир вақтни ўзида бир жойда бўлишнинг ўзи кифоя. Яъни:

-ёнувчи модда (нефт, ацетон, қоғоз ва бошқалар.);

-ҳаво ҳарорати (иссиқлик);

-учкун-аланга (гугурт, учкун, электр симининг қисқа туташуви).

Ёнғиннинг келиб чиқиш омиллари.

Ёнғин ёнувчи мода + оксидловчи + энергия импульси.

Ёнғин ва портлашларнинг асосий сабаблари ва турлари:

-ёнғин хавфсизлиги қоидаларига амал қилмаслик лоқайдлиги, эътиборсизлиги;

-электр симларининг носозлиги;

-газ, кўмир, ўтин билан иситиладиган воситалар;

-болаларнинг ўт билан ойнашлари;

-бошқа сабаблар.

Энг асосийси шундаки, фуқароларимизнинг ўзлари ёнғин сабабчиси бўлиб қолишади.

Ёнғиннинг тез кенг тус олиш сабаблари:

1. Ёнғиннинг содир бўлганлиги омиллари;
2. Ёнғин содир бўлган жойларда, ён-атрофнинг қизиб кетиши;
3. Ёнғинда ёнаётган жисмлардан чиқаётган тутун ва захарли моддалар;
4. Ёнғин содир бўлган жойларда ва теварак-атрофларда ҳаво ҳароратининг ўзгариши.

Ёнғиннинг бирламчи кенг тус олиш омиллари бўлса, иккиламчиси қуйдагилардан иборат:

1. Ёнғин содир бўлганда бино деворининг қулаб тушиши.
2. Портлашнинг содир бўлиши.
3. Ёнғин содир бўлган жойларда турли кимёвий ва захарли моддаларнинг атроф- муҳитга тарқалиши.
4. Ёнғинни сув билан ўчирилганда турли кимёвий моддалар қоришмаси натижасида портлашлар юз бериши.

Маълумотларга қараганда ёнғинда нобуд бўлганларнинг 60-80%и нафас олиш йўллариининг захарланиши ёки тоза ҳавонинг етишмаслиги оқибатида ҳалок бўлар эканлар.

Ёнғин кенглиги жиҳатидан 3 турга бўлинади:

- кичик ҳажмда;
- ўрта ҳажмда;
- катта ҳажмда;

Ёнғиннинг кенг тарқаб кетишининг асосий сабаблари ва унинг чегаралари:

-иншоотларнинг лойиҳасини ишлаб чиқишда йўл қўйилган хато ва камчиликлар;

-иншоотлар қурилишида қурилиш меъёрлари ва қоидалари ҳамда давлат стандартларига риоя қилмаслик;

-ёнғин назорати, газдан фойдаланишни назорат қилиш ходимлари томонидан кўрсатилган ёнғинни олдини олиш тадбирларининг бажарилмаслиги;

-фуқароларнинг ёнғин содир бўлганда ўз вазифаларини билмасликлари ва ваҳимага тушишлари;

-болаларнинг ёнғин чиқишига олиб келувчи ўйинларига бепарволик;

-ёнғинга қарши курашда қўлланиладиган қутқарув воситаларининг камлиги;

Ёнғин содир бўладиган жойлар икки турга бўлинади.

Давлат ташкилотлари;

Фуқароларнинг яшаш жойлари.

Ёнғинлар халқ хўжалигига катта моддий зарар келтиради. Ёнғин бир неча минут ёки соат ичида жуда катта миқдордаги халқ бойликларини ёндириб, кулга айлантиради. Ёнғин вақтида ажралиб чиқадиган тутун, карбонат ангидрид ва бошқа зарарли ҳид ва газлар кўп миқдорда атмосферага кўтарилиб, нафас олиш учун зарур бўлган ҳавонинг таркибини бузади. Бундан ташқари, ёнғиндан кўриладиган зарарнинг энг ёмони шуки, унда кўплаб кишилар жароҳатланади ва ҳатто ўлиши ҳам мумкин. Буларнинг ҳаммаси, ёнғинга қарши кураш тадбирларини, бу вақтда пайдо

бўладиган ишларни хавфсиз бажариш усуллари меҳнат муҳофазаси билан бирга фойдаланишга мажбур қилади.

Ёнғиннинг олдини олиш чора тадбирлари:

-Ташкилот ва муассасаларда доимий равишда текширувлар ўтказиш, ёнғин чиқиши халатларга сабаб бўладиган камчиликларни зудлик билан бартараф этиш;

-қурилиш меъёрлари ва қоидалари, давлат стандартларига доир махсус кўрсатмаларни сўзсиз бажариш;

-ёнғиндан муҳофаза қилувчи идораларнинг ходимлари берган кўрсатмаларни бажариш, энг асосийси ёнғинга олиб келувчи вазиятларни махсус кучлар томонидан иккинчи марта бартараф этиш бўйича қилинадиган ишларни бажариш;

-мунтазам тарзда давлат махсус текширув идоралари томонидан кўрсатилган камчиликларни бартараф этиш ва уларга йўл қўймаслик;

-ёнғинни бартараф этиш чора-тадбирларини билиш, қолаверса, ёнғинни ўчириш учун 1-дақиқада бир пиёла, 2-дақиқада бир челак сув етарли бўлишини, 3 дақиқада бир система сув ҳам етмай қолиши мумкинлигини ёдда сақланг;

-мунтазам равишда аҳолини ёнғиннинг олдини олиш чора-тадбирларини бажаришни талаб қилишга ўргатишдан иборат;

Ҳозирги пайтда саноат корхоналарида ёниш хавфининг камайиши борасида кўшимча ишлар амалга оширилган, ёнғин чиқиш хавфи камайтирилган ва бутунлай хавфсиз ишлайдиган электр ускуналари қўлланилмоқда. Саноат корхоналари бино ва иншоотлари таркибидан ёнувчи қурилиш материалларини сиқиб чиқарилмоқда. Ёнғин ўчиришнинг механизациялашган ва автоматлашган системалари кенгроқ кутилмоқда.

Йирик объектларни ёнғиндан муҳофаза қилиш тадбирлари:

- 1.Автоматик сигнализация ўрнатиш.
- 2.Гидрантлар ўрнатиш.
- 3.Ўт ўчиргичлар сонини кўпайтириш.

Технологик жараёнлар ва техник ускуналар ўз фаолияти давомида маълум миқдорда атроф муҳитга ҳамда ишчи ходимларга ўзини салбий таъсирини кўрсатиши мумкин. Бундай ҳолларни олдини олиш мақсадида ишлаб чиқаришда чиқинди чиқмайдиган ҳамда атроф-муҳитга зарар етказмайдиган замонавий ускуналарни ҳамда технологик янгиликларни жорий қилиш керак.

Бизга маълумки, ёнғин ва портлашлар ўзаро узвий боғлиқлиги сабабли барча ташкилотларда содир бўладиган ёнғинлар натижасида портлашлар ҳам бўлиши мумкин ёки аксинча портлаш натижасида ёнғинлар содир бўлиши мумкин.

Бирламчи шикастланиш омиллари қуйидагилардан иборат:

Зарба тўлқинлари юқори босимдаги портлашдан ҳосил бўлган кучли ҳаво тўлқинларининг кучли овоз чиқариб тарқаладиган ҳаво тўлқини тарзидаги зарба мавжи қарши келган жисмларнинг парчаланишига ва сочилишига олиб келади.

Синиқ парча-майдонларда парчаланган буюмларнинг синиқ парчалари ташкил этади (яқин атрофдаги корхоналар анжомларининг,

биноларнинг бузилишига, парчаланишига олиб келади).

Портлаш-суюқликларнинг, портловчи моддаларнинг куч ёки иссиқлик таъсирида ўзи жойлашган ҳажмга сиғмай қолиши туфайли чиқишидир. Портлатувчи омиллар: кимёвий (портловчи моддалар); ядроли (ядроли куроллар); механик услубдаги (юқори босимдаги суюқликларни қуювчи-тарқатувчи идишларнинг ёрилиши); электромагнит (учқун заряди, лазер учқуни ва б.); товушли ва бошқа қувватлар. Ўзбекистон ҳудудида газ билан таъминланган фуқароларимизнинг уйлари назарда тутмаган ҳолда 500 дан зиёд портлаш ва ёнғин чиқиш хавфи мавжуд бўлган ташкилотлар бор.

Республикаимиз ҳудудида йилига тахминан 15-17 дан зиёд портлашлар содир бўлади. Бу портлашлар асосан аҳоли яшайдиган хонадонларда газдан нотўғри фойдаланиш оқибатида содир бўлиб, булар хонадонлардаги портлашлар дейилади. Уларнинг асосий келиб чиқиш сабаблари газ билан ишлаш тартиб-қоидаларига риоя қилмасликдир. Бу борада 1998 йил давомида хонадонларда 50 дан зиёд портлашлар содир бўлган, оқибатда фуқаролар нобуд бўлганлар, ўнлаб одамлар турли тан жароҳатлари олишган, шунингдек, 1998 йилда Шатлик-Хива, Муборак-Зарбулоқ юқори босимдаги газ қувурларида носозлик туфайли портлаш содир бўлиб, кўплаб ҳамюртларимиз нобуд бўлган ва тан жароҳатлари олишган. Айтилганлардан кўплаб ёнғин ва портлашлар қўққисдан содир бўлади ва кўплаб одамларни ўлимга ёки оғир тан жароҳати олишига олиб келади.

Республикаимизнинг ҳар бир фуқароси жамоат ва давлат мулкини кўз қорачиғидай сақлаши ва асраб авайлаши, уни бойитиши ҳақида қайғуриши керак. Шунинг учун саноат корхоналарида ёнғиннинг олдини олиш ва ўт ўчириш тадбирлари кенг жамоатчиликка суянган ҳолда, цехлардаги ҳар бир ишчининг иштирокида олиб борилади. Шундай экан биз доимо хушёр бўлишимиз, ҳар қандай кўнгилсизликларнинг олдини олишимиз лозим. Бунга амал қилиш ҳар бир Ўзбекистон фуқаросининг бурчидир.

Аҳоли турар жойларида ёнғинларнинг олдини олиш ишларини ташкиллаштириши Давлат ёнғин назорати ва жамоат ташкилотларининг фаолиятида аҳоли яшаш жойларида ёнғинларнинг олдини олиш ишларини олиб бориш борасида комплекс услуб ва усулларнинг асосийлари қуйидагилар:

1.Юқори қаватли ва ёнғин чиқиш хавфи юқори бўлган паст қаватли яшаш уйлари (ётоқхоналар, ёнғинга чидамлик даражаси В бўлган икки қаватли уйлар, ертўласида хўжалик хоналари мавжуд бўлган уйлар ва бошқалар) ёнғинга қарши ҳолатларини текширишни режа асосида ўтказиш.

2.Аҳоли турар жойларида ёнғинлар билан боғлиқ вазиятлар кескинлашган қуврлар (қишки иситиш мавсуми, ёз ойлари) бошланишидан олдин уй-жой фондининг ёнғинга қарши ҳолатини текширишни ёнғин хавфсизлиги қисмларининг барча шахсий таркибини, кўнгилли ўт ўчириш дружиналари, уй-жойдан фойдаланиш ташкилотларининг ходимларини кенг жалб қилган ҳолда текшириш.

3.Ижарачилар, хусусий хонадон, дала ҳовлиларнинг эгалари ҳамда

уларнинг оила аъзоларига ёнгин хавфсизлиги қоидаларини ўргатиш.

4.Шаҳарларда, маҳаллаларда яшаш уйлариинг ёнгинга қарши ҳолатининг кўрик танловини ўтказиш.

5.Аҳоли яшаш жойларида ёнгин хавфсизлиги қоидалари акс эттирилган варақалар, эслатмалар, буклетлар брошюраларни кўп нусхаларда чоп эттириб аҳолига тарқатиш.

6.Маҳалла кўмиталари ва уй-жойдан фойдаланиш ташкилотлари қошида жамоатчи ёнгин хавфсизлиги посбонлари фаолиятини ташкиллаштириш, посбонларни танлаш ва уларни ўқитишни амалга ошириш.

7.Маҳаллаларда, шаҳарларда, туманларда ва уй-жой хўжаликларида ёнгин- техник пунктларини (ёнгин хавфсизлиги хоналари ва бурчаклари) ташкил етиб, аҳоли орасида ёнгин хавфсизлиги қоидаларига амал қилишни тарғиб қилиш.

8.Аҳоли турар жойларида ўтказилган ёнгин-техник текширувлари натижаларини хонадон эгалари ва уларнинг оила аъзолари билан муҳокама этиш, ушбу масалаларни фуқароларни ўзини-ўзи бошқариш ташкилотларида кўриб чиқиш, шунингдек, турар жойларида содир бўлган ёнгинлар ва уларнинг оқибатларини аҳолига етказиш.

9.Шаҳарларда, туманларда, аҳоли яшаш пунктларида оммавий воситаларидан кенг фойдаланган ҳолда (кино, видео, телевединия, радио, рўзномалар, тарғибот машиналари) фуқароларга ёнгин хавфсизлиги қоидаларини ялпи ўргатиш.

10.Ёнгин хавфсизлиги бошқармаларида, кўнгилли ўт ўчириш жамиятларининг пленумларида шаҳарларда ва туманларда Аҳоли яшаш жойларининг ёнгинга қарши ҳолатини таъминлаш борасидаги ишларининг ҳолатини давлат ёнгин назорати органлари кўнгилли ўт ўчириш жамиятларининг фаоллари иштирокида муҳокама этиш.

11.Аҳоли турар жойларида ёнгин вазиятини барқарорлаштиришда фаол қатнашиб, яхши кўрсаткичларга эришган кўнгилли ўт ўчириш дружиналари бошлиқлари ва ёнгин хавфсизлиги инспекторларини моддий ва маънавий рағбатлантириш усулларида кенг фойдаланиш.

12.Юқори қаватли яшаш уйлари, ётоқхоналар, меҳмонхоналарнинг ёнгин хавфсизлигини таъминлаш борасидаги муаммолар бойича амалий конференциялар ҳамда ўз-ўзини бошқариш ташкилотларининг йиғинларини ўтказиш.

Ишлаб чиқариш корхоналарида ёнгинларни олдини олиш ишларини ташкиллаштириш. Саноат корхоналарининг ёнгин хавфсизлигини таъминлаш қуйидаги тадбирларни амалга ошириш керак:

-бино ва иншоотларни автоматик ўт ўчириш воситалари билан жиҳозлашда уларга кундалик техник хизмат кўрсатиш ишларини амалга ошириш;

-металларнинг, агрэгатларнинг ва тайёр маҳсулотларнинг устини тозалаш ва уларни мойсизлантириш участкаларида ушбу мақсадда фойдаланаётган ёнувчи суюқликлар ўрнига ёнгиндан хавфсиз техник ювиш воситаларини қўллашни йўлга қўйиш;

-Технологик жараёнда қўлланаётган материаллар ва воситаларнинг ёниш ва портлаш (кўрсаткичларини) аниқлаш ва хоналарда ишлатилаётган электр мосламаларини ишлаб чиқариш хоналарининг ёнувчанлик ва портловчанлик турларига қараб танлаш;

-ишлаб чиқариш хоналарида ва хавони хайдаш (шамоллатиш) тизимларида ёнғин бўлишининг олдини олиш мақсадида ёнғинга қарши тўсиқлар, тез ҳаракатга келувчи тўсувчилар, клапан-шиберлар ва зослонкаларни қўллаш;

-бино конструкциясининг оловга чидамлилигини ошириш, ёнғиндан хавфли жиҳозлар ва агрегатларни бинонинг алоҳида хоналарига ажратиб қўйиш ёки уларни ташқаридаги очиқ майдонларга чиқариш;

-Эвакуация йўлларида безаш учун турли ёнувчан материаллардан фойдаланмаслик, ёнғиндан хавфли ишлаб чиқариш биноларида тутунга қарши тизимлардан фойдаланишни ва илгари ўрнатилган тутунни хайдаш тизимларининг доимий ишлаб чиқишини таъминлаб беришни йўлга қўйиш;

-цехлар лабораториялар ва омборхоналарни хавфсизлик белгилари билан жиҳозлаш.

Мавзуни мустаҳкамлаш юзасидан саволлар:

1. Ёнғин деганда нимани тушунаси?
2. Ёнғинни келтириб чиқарувчи сабабларни санаб беринг?
3. Портлашга таъриф беринг?
4. Портлашнинг зарар етказувчи омиллари нималардан иборат?
5. Ёниш жараёни неча хил бўлади?
6. Ёнғинни келтириб чиқарувчи омиллар?

3.2. Мавзу: Ёнғин хавфсизлиги воситалари ва уларни ишлатилиши.

Режа:

1. Ёнғин хавфсизлиги тўғрисида тушунча.
2. Ёнғинга қарши курашиш .
3. Ўт ўчириш воситалари
4. Ўт ўчириш воситалари билан таъминлаш.

Мавзуга оид таянч тушунчалар

Бирламчи ўт ўчириш воситалари, Ёнувчан қурилиш материаллар, тационар ўт ўчириш воситалари, Автоматик ўт ўчириш воситалари.

Ёнғин хавфсизлиги воситалари билан таъминлаш ва уларни ишлатилиши.

Ёнғиннинг ривожланишини олдини олишда нафақат унинг тезлигини пасайтириш, балки ўт ўчириш усул ва воситаларини танлаш ҳам муҳим аҳамиятга эга. Ёниш жараёни пасайтириш учун ёнувчан қисмларнинг таркибини камайтириш, оксидловчиларни (ҳаво кислороди), жараённинг ҳароратини пасайтириш ёки ёниш реакциясига қарши энергияни кўпайтириш зарур. Шунинг учун, бугунги кунда қуйидаги ўт ўчириш усулларида бири қўлланади:

-ёниш ўчоғини ҳаводан чеклаш (кўпикли), ёки ҳавони ёнмайдиган газлар билан аралаштириш йўли билан ҳавода кислород миқдори ёниш жараёнига олиб келмайдиган даражагача пасайтириш (карбонат-ангидридли ва кукунли);

-ёниш ўчоғини аниқланган паст ҳароратгача совутиш (сув, кўпик);

-кимёвий оксидланиш реакцияси тезлигини интенсив тўхташиш (кукунли);

-оловга кўп миқдорда газ ёки суюқлик юбориш йўли билан механик равишда ўчириш.

Юқорида тақиқланган ёнғинни ўчириш усулларида ўзига хос ўт ўчиргич моддалари қўлланади. Улардан сув, қум, кимёвий-кўпикли, ҳаво-кўпикли, карбонат- ангидридли, кукунли каби ўт ўчиргичлар мавжуд. Ўт ўчиргичлар турли-туман бўлиб, уларнинг барчасидан ёнғин жараёнининг дастлабки вақтида фойдаланилади.

Гидрант барча жамоат биноларида ўрнатилиши лозим. Гидрантлар бензин, солярка каби материаллар сақланувчи омборларда бўлмади. Гидрант олишга қулай жойда сақланиши ва доим фойдаланишга шай ҳолатда туриши лозим. Гидрантнинг ишлаш тамойили оддий материаллар ёнаётган вақтда кўп миқдордаги сувни етказиб беришга мўлжалланган. Самарали натижага эришиш учун ёнаётган материаллар ва уни қўллаш шароитларига мос келувчи ўт ўчиргич турини танлай билиш, ўт ўчиргични шундай жойга қўйиш керакки, у доим қўл остида бўлиши, ўт ўчиргичлар сони ёнғин қўламини назорат остида тутиб туриш учун етарли миқдорда бўлиши лозим.

Ўт ўчиргичлардан янада самаралироқ фойдаланиш учун қуйидагиларни билиш лозим.

Ўт ўчириш воситасини бекорга сарфламаслик учун ўт ўчиргични ёнаётган жойга яқин жойда иш ҳолатига ўтқозиш керак.

тез ҳаракат қилиш керак, чунки ўт ўчиргич қисқа вақт давомида иш ҳолатида бўлади (кўпикли-60-80 сония, карбонат-ангидридли-25-45 сония, кукунли-10-15 сония).

Қаттиқ модда ва предметларни кўпикли ўт ўчиргичлар ёрдамида ўчирганда, ёнғин алангаси кучли бўлган жойга оқимни тўғрилаш ва аста-секин алангани юқоридан пастга томон ўчириш лозим.

Ёнаётган суюқликни четдан ўртасига томон, аста-секинликда ёнаётган майдонни кўпик билан қоплаш орқали ўчирилади. Ёнаётган моддаларни кукунли ўт ўчиргичлар ёрдамида ўчирганда ёниш майдони юзасини кукун билан қоплаш лозим. Кукунли, узлукли ҳаракатдаги ўт ўчиргичлар (ОГТ-2,

ОП-2Б, ОП-5, ОП-8Б) бензин, лак, боёқ ва бошқа ёнувчи суюқликлар шунингдек, 1000 вольтага қувват остида бўлган электр ускуналарини ўчиришга мўлжалланган.

Ҳаво кўпикли ўт ўчиргичлар (ОВП-5, ОВП-10) суюқ ва қаттиқ модда, ўчиргичларни ўчиришга мўлжалланган. Улар билан ишқорли материаллар, уларнинг ускуналари, кучланиш остидаги электр асбобларини ўчириб бўлмайди.

Ёнғинга қарши курашиш 2 (этапдан) қисмдан иборат:

-ёнғинни тўхтатиш (локализация).

-ёнғинни ўчириш (ликвидация).

Ёнғинни тўхтатиш деганда биз оловни атрофга тарқалишини тўхтатиш ва ёнғинни ўчириш учун бор асбоб ва ускуналардан фойдаланиш учун яратилган шарт-шароит тушунилади.

Ёнғинни ўчириш деганда атрофга тарқалаётган ёнғинни батамом ва тўлалигича ўчириш тушунилади. Ёнғинни тўхтатиб туриш ва йўқ қилиш биринчи навбатда ФМ кучларининг ёнғин ўчоғи томонидан қутқарув ишлари томонига йўналиш йўллари ва куйган одамларни Эвакуация қилиш (кўчириш) йўлларида амалга оширилади. ФМ кучларини ёнғин кучли бўлаётган жойлардан ўтказиш алоҳида йўлаклардан амалга оширилади. Бунинг учун ўт ўчиришнинг асосий кучлари жалб қилинади. Ёнғинни ўчиришда куйидаги қоидалардан фойдаланиш даркор.

1. Ёнаётган нарсаларнинг уст қисмига ўт ўчириш асбоблари ёрдамида таъсир кўрсатиш.

2. Ёниш жойида инерт оралиғини ташкил қилиш (газли, буғли).

3. Ёнаётган биноларни, шунингдек ёнаётган нарсаларни ўчириш йўлларида ораликлар ташкил қилиш.

Ҳар бир усулни алоҳида кўриб ўтамиз:

-ёнаётган нарсани ўша нарса ёниб кетиши мумкин бўлган ҳароратдан паст ҳароратгача совитиш. Масалан, дарахтнинг ёниш ҳарорати 1550 градус, ўт олиш ҳарорати эса 230-260 градус. Шунинг учун, ёнаётган дарахтни ўчириш учун унинг ҳароратини 230 градусдан паст ҳароратгача совитиш зарур ва шундан сўнггина у ўчиши мумкин;

-сув сепишда олов тафтини пасайтириш. Катта куч билан отилиб чиқаётган сув ёнаётган нарсадан алангани улоқтириб ташлайди, уни совитади ва ёнғинни баргараф этади.

-ҳаво кислородини ёнаётган нарса томонга ўтишини тўхтатиш.

Масалан, керосин, ёнувчи суюқликларни очиқ идишларда ўчиришга тўғри келса кўпик ўт ўчиргичлардан фойдаланиш маъқул. Кўпикни ёнаётган суюқликнинг уст қисмига ёки идишга шундай йўналтириш керакки, кўпик аста-секин ёнаётган суюқликни уст қисмини қоплаб ҳаво кислородини ўтказмай куйсин ёнаётган бензин, керосин ва бошқа суюқликларни ўчиришда шунингдек палас, қум, тупроқ ва бошқа шунга ўхшаш нарсалардан фойдаланиш мумкин. Бу нарсалар ёнғин ўчоғига ташланиб, кислородни йўлда ёнаётган нарса томонга ёпилса ёнғин осонгина баргараф этилади.

Ораликлар ёки ёнаётган бинолар, уйлар йўлида ёниш йўлкаларини

ташқил қилиш, шунингдек ёнаётган нарсаларни кўчириш ва портловчи моддалар қўллаш.

Ёнғинга қарши йўлаклар аланганинг кенг тарқалиб кетишини олдини олиш учун тузилади, уларни аҳоли яшаш жойларида, ўрмон, боғ зоналарида ва пишиб этилаётган буғдойзорлар оралиқларида ҳосил қилинади. Ёнғинга қарши йўлакнинг Узунлиги 50-150м бўлиши мумкин.

Шаҳар шароитларида эса бунинг ҳажми ва вақтини қисқартириш учун йўлаклар, магистраллар, кўчалар, майдончалар, ям-яшил хиёбонлар ва парклардан фойдаланиш мумкин.

Ёнғинга қарши йўлаклар трассасини аниқлашда, ёнғин чизиқини ўша жойга етиб бормаганлигини ҳисобга олиб, бу ишлар булдозер ва бошқа техника билан жихозланган ҳарбий бўлинмалар томонидан амалга оширилади. Баъзи бир ҳолларда, аҳоли зич жойлашган туманларда, ёнғинни тарқалишини тўхтатиш учун, ёнғинга қарши йўлаклар яратиш учун баъзи бир биноларни бузишга тўғри келади.

Ёниш зонасида инерт оралиғини ташқил қилиш (газли, буғли). Бунга аччиқ ис газини ёнаётган хонага, ўша хонадаги ҳавонинг учдан бир қисми миқдориди критилса ёнғин тўхтайдди. Ёки сувнинг буғга айланиши оқибатида, буғнинг газ билан аралашуви натижасида, ёнаётган нарсдан чиқаётган газ билан шундай аралашма ҳосил бўладики, бу аралашма ёнғинга йўл қоймайди. Буғга айланган сув, оддий сувга қараганда 1700 марта катта ҳажмга эга бўлади ва жуда катта майдонни эгаллайди.

Электр симларининг усти (изоляция) қисми ёнаётган пайтда биринчи ўринда пробкалардаги сақлагичларни олиб ташлаш йўли билан хонадаги электр токи ўчирилади, шундан сўнг биноларга ўрнатилган умумий электр энергиясини узиб қўйиш мосламасидан ток узиб қўйилади. Шундан сўнг аланга ўчоқларини сув, кум, кўпик ва бошқа ўт ўчириш мосламалари ёрдамида ўчирилади. Электр токи бор симларни ўчириш таъқиқланади. Уй тепасидаги алангани тезда ўчиришга киришиш керак. Ёнғинни юқори қаватларга тарқалиб кетмаслиги учун зарур чора-тадбирлари кўрилмоғи лозим. Бунинг учун нарвон орқали томга чиқиш учун мўлжалланган эшик маҳкам ёпилади.

Мавзуни мустаҳкамлаш юзасидан саволлар:

1. Ҳамма қурилиш конструкциялари халқаро стандартларга асосан ёниши бойича неча гуруҳга болинади?

2. Қандай ҳолларда ёнаётган материални атмосфера ҳавосидан ажратиб қўйиш мумкин?

3. Кўпик қайси ҳолларда ўт ўчириш оситаси бўла олади?

3.3. Мавзу: . Ўт ўчириш воситалари ва усуллари.

Режа

- 1.Материалларни ўтга чидамлилиги бўйича турлари.
- 2.Ўт ўчириш усуллари.
- 3.Ўт ўчириш воситалари.
- 4.Автоматик ўт ўчириш воситалари.

Материалларни ўтга чидамлилиги бўйича турлари

Саноат корхоналарини лойиҳалаш ва қуришда ёнғинга қарши кураш тадбирлари кўрилади. Ҳамма қурилиш конструкциялари халқаро стандартларга асосан ёниши 3 гуруҳга бўлинади:

1. Ёнмайдиган конструкциялар катта иссиқлик ҳарорати ёки аланга таъсирида ёниб кул ёки кўмирга айланмайдиган қурилиш конструкциялари;
2. Қийин ёнадиган конструкциялар иссиқлик ҳарорати ёки кучли аланга доимий таъсир етган тақдирда тутаб ёнадиган, аланга таъсири йўқолиши билан ўчадиган саноат конструкциялари;
3. Ёнадиган конструкциялар аланга ёки юқори ҳарорат таъсир етганда алангаланиб ёнадиган саноат конструкциялари.

Ҳамма объектлар портлаш, ёнувчи портловчи ва ёнғин хавфига кўра 6 та тоифага бўлинади, шундан А, Б, В тоифага тегишли объектлар ўта хавфли ҳисобланади.

А тоифа-нефтни қайта ишловчи заводлар, кимёвий корхоналар, нефт маҳсулотлари омборлари.

Б тоифа-темир кукуни, шакар кукуни, тегирмон айрим қисмлари.

В тоифа-ўрмон кесувчи, дарахтларни қайта ишловчи, мебел ишлаб чиқарувчи корхоналар.

Бино қурилишида ишлатиладиган қурилиш конструкцияларининг ёнғинга чидамлилиги уларнинг қандай материалдан тайёрланганлигига боғлиқ. Ёнғин бўлган вақтда аланга бир бинодан иккинчи бинога ўтиб кетмаслигини таъминлаш мақсадида ёнғинга қарши оралиқлар ташкил қилинади. Бундай оралиқлар қурилаётганда, асосан, ёнма-ён жойлашиши мумкин бўлган биноларнинг ёнғинга хавфлилик даражаси, конструкцияларининг ўтга чидамлилиги, алангаланиш майдони, ёнғинга қарши тўсиқларнинг мавжудлиги, бинонинг тузилиши, об-ҳаво шароитлари ва бошқалар ҳисобга олинади. Ҳар қандай ёнғинни ўчирганда унинг кучайишига олиб келаётган омилларни ва шароитни аниқлаш муҳимдир. Ёнишдан ҳосил бўлган маҳсулотлар чангсимон моддалар, буғ ва газдан иборат бўлади. Юқори ҳарорат таъсирида қизиган тутун ёниш маҳсулотларининг тарқалишига ёрдам беради, натижада хона тутунга тўлиб, ёнғинни ўчиришга ноқулай шароит юзага келади. Ёнғин вақтида ажралиб чиқадиган инерт газ ва тутунлар захарли бўлиб, уларнинг таъсири ёнаётган материалларнинг тури ва кучига боғлиқ бўлади. Бу вазиятларда ўтни ўчириш учун қуйидаги усуллар қўлланилади:

1. Ёнаётган жойни кўп миқдорда иссиқлик ютувчи материаллар ёрдамида совутиш.

2. Ёнаётган материални атмосфера ҳавосидан ажратиб қўйиш.
3. Ёнаётган жойга кираётган ҳаво таркибидаги кислород миқдорини камайтириш.
4. Махсус кимёвий воситаларни қўллаш.

Ёнғинни ўчирадиган **бирламчи** ва **стационар** воситалар мавжуд.

Бирламчи ўт ўчириш воситаларига челак, сувли бочка, белкурак, кумли яшик, ёнмайдиган наMAT материали ва бошқалар мисол бўлади.

Стационар ўт ўчириш воситаларига кўпик генераторлари, ўт ўчириш машиналари, гидрантлар, сув буғлари, кимёвий ва механик кўпиклар, инерт ва ёнмайдиган газлар, қаттиқ ёки кукунсимон материаллар, махсус кимёвий моддалар ва аралашмалар киради.

Сув ўт ўчириш хусусиятига кўра энг кучли, кенг тарқалган ўт ўчириш воситаси бўлиб, у билан ҳар қандай катта ва кичик ҳажмдаги ёнғинларни ўчириш мумкин. Сувнинг асосий ўт ўчириш хусусияти унинг кўп миқдорда иссиқлик ютишига асосланган, ёнаётган жой ҳароратини кескин камайтириб, ёнмайдиган ҳолатга олиб келади. Аммо баъзи сув билан реакцияга киришувчи моддалар калий, натрий унсурларини сув билан ўчириб бўлмайди. Шунингдек, сув билан кучланиш остида бўлган электр қурилмаларини ҳам ўчириб бўлмайди, чунки электр қурилмалари 100°С дан паст ҳароратда ҳам сув билан реакцияга киришиб сув таркибидан водородни сиқиб чиқаради, натижада унинг ҳаво билан аралашмаси портлашга хавфли аралашма ҳосил қилади. Сувнинг электр токини яхши ўтказиши ўт ўчирувчилар учун хавфли вазиятни вужудга келтиради.

Ёнғинни сув билан ўчириш. Ўт ўчириш учун ишлатиладиган сув катта босим остида кучли оқим сифатида алангаланаётган жойга йўналтирилади. Бунинг учун йтарли бўлган босимни шаҳар шароитида умумий шаҳар сув тармоқлари орқали таъминланади ёки баъзи бир ерларда махсус тайёрланган ҳовузлардан фойдаланиш мумкин. Саноат корхоналарида кўпинча ёнғинни ўчириш учун сув қувурлари тизимларини шаҳар шароитида алоҳида ўтказиш мақсадга мувофиқ эмас. Шунинг учун ичимлик суви қувурларидан саноат ва ўт ўчириш мақсадларида фойдаланиш қабул қилинган. Агар сув қувурлари тизимидан ёнғинни ўчириш учун сув олиш техник томонидан мумкин бўлмаса, унда саноат корхоналарида сув ҳавзалари қурилади. Улар ёнғин вақтида олинадиган сувнинг энг кўп миқдори 3 соатга етадиган ҳажмда бўлиши керак. Саноат корхоналаридаги ёнғинга қарши қурилган сув қувурлари тизими айланма тартибда бўлиб, икки трубопровод билан умумий тизимга уланган бўлиши шарт. Ёнғинга қарши гидрантлар саноат корхонаси майдонида бири- бирдан 100м дан ортиқ бўлмаган масофада жойлаштирилади, улар бино деъворига ва ко чалар кесишган жойларга 5 м дан яқин бўлмаслиги керак.

Ёнғинни кўпик билан ўчириш. Кўпик майда заррача бўлиб, уни ҳосил қилиш учун газ зарраларини сув қобиғи билан ўралади, яъни ҳаво зарраларини сувга сингдирилади. Ишқорнинг кислота аралашмаси билан кимёвий реакцияси ёки кўпик ҳосил қулувчи модда ва ҳаво аралашмасини механик аралаштириш асосида кўпик ҳосил қилинади.

Кимёвий кўпик 80% карбонат ангидрид газидан, 19% сув ва 0,3% кўпик ҳосил қилувчи модда, механик кўпиклар эса 90% ҳаво, 9,6% сув ва 0,4% кўпик ҳосил қилувчи моддадан иборат бўлади. Қаттиқ моддалар ва енгил алангаланувчи суюқликлар ёнганда кўпик билан ўчириш яхши натижа беради. Енгил алангаланувчи суюқликларнинг солиштирма оғирлиги сувникидан енгил бўлиб, улар СУВ билан аралашмайди ва еримайди. Шунинг учун уларни сув билан ўчириб бўлмайди. Кўпик енгил алангаланувчи суюқлик юзасини ёки қаттиқ жисм юзасини юпқа қават билан қоплаши натижасида ёнаётган модда билан ҳаводаги кислород ўртасида тўсиқ ҳосил қилади. Кимёвий кўпиклар асосан, қўлда ишлатиладиган ўт ўчиргичларда қўлланилади. Механик кўпиклар 4-6% кўпик қосил қилувчи кукунлар ёки аралашмаларни сув ва ҳаво билан аралаштириш ҳисобига генераторлари орқали кўпик ҳосил қилиш дастакларида кўпикка айлантириб берилади. Саноат корхоналарида ўт ўчириш тизимларининг асосий қисмини сув ва кўпиксимон моддалар ташкил қилади. Бироқ сувли кўпик билан турли ёнғинларни ўчириш мумкин эмас. Чунки баъзи ҳолатларда кимёвий моддаларнинг сув билан аралаштириш реакцияланиши ёнғин жараёнининг кучайиб кетишига олиб келади. Кўпиксимон ўт ўчиргичлар мустақкам бир жойга ўрнатилган ёки бир жойдан иккинчи жойга кўчириб ишлатиладиган енгил идишларга ўрнатилган бўлиши ҳам мумкин.

Автоматик ўт ўчириш воситалари. Автоматик ўт ўчириш тизимига спринклер қурилмалари киради. Улар асосан, ёнғин хавфи юқори бўлган саноат корхоналарида ўрнатилади. Спринклер қурилмалари жойлаштирилган хоналарга босим остида сув ўтказувчи қувурлар ва бу қувурларга спринклер қалпоғи ўрнатилади. Ёнғин содир бўлса, иссиқлик таъсирида спринклер ишга тушади, яъни сув чиқиш тирқиши очилиб сув сепи бошлайди. Сув чиқариш тешигидан маълум масофага ўрнатилган доира шаклидаги тўсиқ сувнинг кенг қўламда сачрашини таъминлайди. Ҳар бир спринклер бошчаси 6-12м.кв. майдонга сув сачратиб, ўт ўчиришни таъминлайди. Бундай қурилмалар ўрнатилган корхоналарда содир бўлган ёнғинларнинг 90% ўт ўчириш командалари келгунга қадар ўчирилиши мумкин.

Спринклер қурилмалари билан бир қаторда **дренчер қурилмалари** ҳам мавжуд. Бу қурилмаларнинг спринклер қурилмаларидан фарқи унда енгил эрувчан кулфли қурилма жойлаштирилмайди. Уларни ишлатиш, асосан, сув ўтказиш кранларини очиш йўли билан амалга оширилади.

Мавзуни мустақкамлаш юзасидан саволлар:

1. Ёнғин хавфсизлиги тўғрисида тушунча беринг?
2. Ёнғинга қарши курашиш усулларини санаб беринг?
3. Ўт ўчириш воситаларидан нималарни биласиз?
4. Гидрант-нима?
5. Ҳаво кўпикли ўт ўчиргичларни турини кўрсатинг?
6. Ёнғин ва тутундан сигнал берувчи қурилмалар қарларга ўрнатилади?

3.4. Мавзу: Объектларни чакмоқ уриш хавфидан химоялаш йўллари. Ёнғин шароитида Эвакуация чиқиш йўллари ва йўналишларини белгилаш.

Режа:

1. Электр токи ва яшин тўғрисида тушунча.
2. Яшин уриши
3. Яшин қайтаргичлар.
4. Ёнғин шароитида эвакуацион чиқиш йўллари ва йўналишлари

Мавзуга оид таянч тушунчалар

Яшиндан шикастланиш, “Тайфун” момақалди роғи, электростатик нур, чакмоқнинг энергияси, яшин уриши, стеиженсимон яшин қайтаргичлар, троссимон яшин қайтаргичлар.

Объектларни чакмоқ уриш хавфидан химоялаш йўллари.

Яшин уриши ва унинг таъсири. Яшин разрядланиши объектларга электромагнит, иссиқлик ва механик таъсир қилади. Разрядланиш вақтида кучли электромагнит майдон вужудга келади. Агар яшин электр қурилмаларининг металл қисмларига бевосита урилса, металлни бир неча мм га чуқурликда еритиб юбориш мумкин. Яшиннинг бино, дарахт ва бошқа объектларга уриши (тегиши) натижасида бу объектлар ичида ёки атрофида турган одамлар шикастланиши мумкин, шикастланишнинг сабаби объектнинг одам тэгиб турган қисмлари орасида ёки одам ушлаб турган объект билан ер ўртасида ва ниҳоят ернинг одам оёқлари турган икки нуктаси орасида юқори потенциал пайдо бўлиши мумкин. Ернинг ўтказувчанлиги кам бўлса, масалан, тошли ёки қумли ер бўлса, яшин баланд турган объектларни ҳам кам уради. Шунинг учун яшиндан қандай химоя чорасини кўриш ҳақидаги масалани ер майдонининг муайян қисмида яшин нақадар тез бўлиб туришини аниқлагандан сўнг ҳал қилиш керак бўлади. Иншоотларни яшиннинг бевосита уришидан сақлаш учун яшин қайтаргичлар қўлланилади.

Электр токи ёки яшин атмосфера электр зарядининг таъсиридан пайдо бўладиган, шикастланишлар электрдан шикастланиш дейилади. Электр токи атмосфера электр зарядининг организмдан ўтиши маҳаллий ва умумий ўзгаришларни келтириб туради. Маҳаллий ўзгаришлар электр токи кирган ва чиққан жойларда тўқималарнинг куйишидан юзага чиқади. Шикастланган

кишининг аҳволи (тери қопламларининг куйиши, чарчаш, ориқлаб кетганлик ва ҳоказо), ток кучи ва кучланишига кўра, ўтувчанликнинг йўқолишидан то куйишга қадар жуда турли-туман ўзгаришлар содир этилиши мумкин. Бунда терида пайдо бўладиган шикастлар куйишнинг 3-4 даражасини кўрсатади. Некроз кенг юзада ичкарида жойлашган тўқималарда бўлади. Шунинг учун уни дастлабки кўздан кечирганда аниқлаш қийин бўлади. Кўпинча гемметрик йўллар, сочларнинг куйиши кўринишида кузатилади, аксари тери гипитермияси ва тери куйганлигини кўриш мумкин. Баъзан куйган соҳа оқ рангда бўлади. Ток кирган ва чиққан жойда терининг куйган соҳалари кўзга ташланади электр токининг умумий таъсири мия чайқалишига ўхшаш клиникани беради. Баъзан ланжлик, кўриш қобилятининг пасайиши, ютишнинг қийинлашуви кузатилади. Оғир ҳолларда нафас ва юрак марказларининг фалажи руй беради, бу сохта ўлим ҳолатини юзага келтиради. Бундай ҳолларда зудлик билан реанимация тадбирлари комплексини тўлиқ ўтказиш лозим бўлади.

Яшин уриши. Яшиндан шикастланишда умумий ҳодисалар бирмунча кўпроқ юзага чиқади. Фалажлик, кар, соқов бўлиб қолиш ва нафаснинг фалажланиши шунга хос белгилардан саналади. Яшин текканда рой берадиган маҳаллий шикастланишлар техникада қўлланиладиган электр таъсирида содир бўладиган шикастларга ўхшайди. Терида кўпинча дарахт шохларига ўхшаш тўқ кўкимтир рангдаги доғлар пайдо бўлади, бу ҳол томирларнинг фалажланишига боғлиқ.

Электростатик заряд тўғрисида умумий тушунча.

Қаттиқ ва суюқ моддаларда ўзаро ишқаланиш натижасида электростатик зарядлар ҳосил қилиш хусусияти бўлиши мумкин. Электростатик зарядланиш, айниқса сунъий матоларда кучли бўлади. Бу зарядланишнинг миқдорига қуйидагилар катта таъсир кўрсатади: материалларнинг электр ўтказмаслик хоссаси, уларнинг ўзаро таъсир босими, ҳавонинг ҳарорати ва нисбий намлиги. Қуруқ ва мўтадил иқлим шароитида ҳосил бўлган электр зарядлари жуда катта, бир неча ўн минг вольт кучланишларга эга бўлиши мумкин.

Саноат корхоналаридаги электростатик заряд. Саноат корхоналарида ҳосил бўлган электростатик заряд ҳавонинг намлиги, қурилмаларнинг электр ўтказувчанлиги натижасида ерга ўтиб кетиши мумкин. Баъзи ҳолларда, масалан, ҳаво намлиги кам бўлган, ерга уланмаган қисмларда йиғилган электростатик заряд учкун чиқариб ерга ёки бирор ўтказгичга ўтиб кетиши мумкин. Бундай учкунларнинг қуввати саноат корхонаси хонасида тўпланган ёнувчи газ ёки суюқликлар буғлари ва чанглар аралашмасини ёндириб юбориши ҳамда портлаш учун вазият вужудга келтириши мумкин.

Ҳар қандай газ, буғ-ҳаво аралашмаси 3000В кучланишдаги электростатик заряд электрсизланиши натижасида ҳосил бўлган учкундан алангаланиши мумкин. Агар кучланиш 5000В бўлса, унда ҳар қандай ёнувчи чанглар ва толасимон материаллар алангаланиши мумкин. Саноат корхоналарида ҳосил бўлиши мумкин.

Яшин қайтаргичлар. Электростатик зарядлар хавфини йўқотиш учун саноат ускуналари, енгил алангаланувчи ва ёнувчи суюқликлар сақланадиган идишлар химояланган бўлиши керак. Чақмоқ чиққан вақтда атмосферада ҳосил бўладиган электр кучланишлари 15000000 В ва ток кучи 200000 А га бориши мумкин. Бундай катта кучланиш ва ток кучи тасирида ер юзидаги кўпгина бинолар ёниб, йиқилиб кетиши мумкин.

Қурилиш биноларини муҳофаза қилиш, одамларнинг хавфсизлигини таъминлаш мақсадида саноат корхоналарида яшин қайтаргичлар ўрнатилади. Улар асосан, қайтаргич ўрнатиладиган устун, яшин тушиш қурилмаси, ток ўтказгич ва ерга туташ қисмлардан иборат бўлади. Яшин қайтаргичнинг икки хил тури бўлади:

1. *Стерженсимон*
2. *Троссимон*

Улар бинодан айри ёки бино ичига киритилган ҳолда ўрнатилади.

Стерженсимон яшин қайтаргичлар муҳофазаланаётган объект эгаллаган жойга қараб, битта ёки бир нечта бўлиши мумкин.

Троссимон яшин қайтаргичлар бино устига тортилган битта ёки бир неча бўлимдан иборат бўлади. Ҳар бир сим икки томонидан устунларга тортилади ва бир томонлама ерга улаб қўйилади.

Яшин қабул қилувчи сифатида пўлатдан қилинган симлар, қувурлар, рухланган ва бошқалар қабул қилиниши мумкин. Ток ўтказгич сифатида пўлатнинг хоҳлаган хили ва шаклидан кўндаланг кесими 36 мм дан кам бўлмаган тақдирда фойдаланиш мумкин. Ўрнатганда мустаҳкамликни таъминлаш учун яшин қабул қилиш қурилмаси ва ток ўтказгичлар кавшарланади.

Яшин қайтаргичнинг муҳофазалаш хусусияти унинг электр токини яхши ўтказувчанлиги ва ерга чуқур ўрнатилган металл қисмлар орқали яшинни ерга ўтказиб юборишига асосланган. Бунда яшин қайтаргич муҳофазаланаётган бинога нисбатан баланд ўрнатилган бўлганлиги ва унинг электр токи оқиб ўтишига қаршилиги кам бўлганлиги учун яшин бинога зарар етказмай ерга ўтиб кетади. Яшин қайтаргич муҳофаза қилаётган ҳудуднинг муҳофаза қилиш коэффициенти 0.99 га тенг.

Ёнғин шароитида эвакуацион чиқиш йўллари ва йўналишлари.

Саноат корхоналари учун қурилаётган бинолар лойиҳасида Эвакуация, яъни кишиларни бинодан ўз вақтида чиқариб юбориш йўллари албатта белгиланиб берилади. Бу Эвакуация йўллари камида иккита бўлиши зарур ва ёнғин бўлган тақдирда ишчи ва ходимлар ўзларига яқин бўлган қисқа йўл орқали зудлик билан бинодан чиқиб кетишлари керак. Масалан, бинонинг хоҳлаган қаватидан ташқарига, хавфсиз жойга чиқадиган йўллар, эшик, дераза, дарвоза, нарвон, зиналар чиқиш Эвакуация йўлларига мисол бўла олади.

Эвакуация йўллари бинони қарама-қарши томонида жойлашган бўлиши шарт. Бу йўлларнинг ёни 1 метрдан, эшикларнинг ени 0.8 метр, бўйи 2 метрдан кам бўлмаслиги керак. Эвакуация вақтида лифт ва бошқа одамларни ташиш механизациялаштирилган воситалардан фойдаланиш

мумкин эмас. Эвакуация йўллари ўтга чидамли материаллардан тайёрланиши, ҳаракат йўлида бегона тўсиқлар бўлмаслиги керак.

Саноат корхоналарини лойиҳалашда одамларни Эвакуация қилишга мўлжалланган зинапоялар меъёрлар асосида ўрнатилади. Ҳар хил баландликдаги бинолар учун ёнғин вақтида фойдаланишга мўлжалланган махсус нарвонлар ўрнатилиши керак Чунки, ёнғин содир бўлган вақтда ҳосил бўладиган тутун ниҳоятда катта ҳажмни ташкил қилади ва унинг тарқалиши ва бўқувчи таъсири натижасида бинодаги одамларни Эвакуация қилиш қийинлашади ва алангаланган ерга тортиб боришда, ўтни ўчиришда қийинчиликлар туғдиради. Тутун ва газларни чиқариб юбориш, шунингдек тутунни атрофдаги хоналарга утмаслигини таъминлаш ва ёнғинни керакли томонга йўналтириш имкониятини бериш эшик, деразалар ва аэрация фонарларидан фойдаланилади.

Болалар муассасалари биноларининг эвакуация йўллариغا қўйиладиган меъёрий талаблар.

Эвакуация чиқиш йўлларининг эшиклари, коридорлар (йўлаклар), ва зина катакларида хавфсизлик белгилари ўрнатилиши зарур. Эвакуация йўллари ва чиқиш йўллари, коридорлар, даҳлизлар ва зиналарни турли хилдаги жиҳоз ва предметлар билан тўсиб қўйишга йўл қойилмайди. Болалар йиғилиши билан боғлиқ бўлган хоналарда гиламлар, палослар, гилам пояндозлар ва ҳоказолар. Полга маҳкам қотирилган бўлиши керак. Болалар муассасалари биноси одамларга ёнғин ҳақида хабар бериш воситалари билан жиҳозланган бўлиши зарур. Одамларга ёнғин ҳақида хабар бериш тармоқлари, кўнғироқ ва бошқа овоз бериш сигналларидан фойдаланиш мумкин.

Тақиқланади:

-муассаса биносидаги Эвакуация чиқиш йўллари эшикларини миҳлаб ташлаш;

-Эвакуация йўлларида кўзгуларни (ойна) ўрнатиш ва чалғитувчи (ёлғон) эшикларни қуриш.

Хоналардан эвакуация чиқиш йўллари Бинонинг авария ёки эвакуация ёритиш тармоғига улаган яшил фонда оқ рангда “Чиқиш” сўзи ёзилган ёниб турувчи таблолар билан белгиланган бўлиши зарур. Хона поллари остонасиз, зинапоясиз, коваксиз (тирқишсиз) ва паст-баландликсиз (уйиқсиз) текис бўлиши лозим. Қўшни хоналар поллари сатҳида фарқ бўлган ҳолда, ўтиш жойларида нишаб йўлка ўрнатилиши зарур.

Эвакуация чиқиш йўлакларидagi зинапоя ва катаклари.

Зинапояларга қойиладиган талаблар. Зинапояларнинг турлари

Одамлар эвакуациясига мўлжалланган зина марши кенглиги, шу жумладан, зина катагида жойлашган қисмининг кенглиги ҳам ҳар қайси эвакуация чиқиш жойи (ешиги) кенглигидан кам бўлмаслиги керак.

Эвакуация йўлларида зинапоя қиялиги, одатда, 1:1 дан ортмаслиги керак, поғона кенглиги 25 см дан кам бўлмаслиги,

баландлиги эса 22 см дан ошмаслиги керак.

Якка ҳол ишчи жойларга олиб борадиган зиналар қиялигини 2:1 қилиб оширишга рухсат берилади.

Зина майдончаларининг кенглиги зина марши кенглигидан кам бўлмаслиги, эшиги (тортиб очиладиган лифтга кириш олдида эса марш кенглиги ва лифт эшиги ярим кенглиги йиғиндисига тенг, аммо 1,6 м дан кам бўлмаслиги керак.

Зина тўғри марши оралик майдончалари кенглиги 1м дан кам бўлмаслиги лозим. Зинапоя катагига чиқадиган эшиклар очилганида, зина марши кенглигини камайтирмаслиги керак.

Зина катакларидида қуйидагилар ман этилади:

-газ қувурлари ва ёнувчан суюқликлар юборадиган қувурлар ўрнатиш;
-шкафлар ўрнатиш (коммуникациялар ва ўт ўчириш кранлари шкафларидан ташқари);

-электр кабеллари ва симларини ўтказиш (коридор ва зина катакларини ёритиш симларидан ташқари);

-ҳеч қандай вазифа бажармайдиган хоналар қуриш;

-юк ташиш лифтлари ва кўтаргичларидан чиқиш жойларини кўзда тутиш;

-зина поғоналари ва майдончаларидан 2,2 м гача бўлган баландликда девордан осилиб турадиган асбоб-ускуналарни жойлаштириш. Баландлиги 28 метрдан ошмаган бинолар зина катакларидида ахлат элтгич ва ёритиш симларини жойлаштиришга рухсат берилади.

Зина катакларидан чиқиш йўллари бевосита ташқарига олиб чиқадиган бўлиши керак.

Мавзуну мустаҳкамлаш юзасидан саволлар:

1. Чақмоқнинг энергияси неча даражага тенг?
2. Чақмоқнинг таркиби қандай заррачалардан иборат?
3. Чақмоқнинг табиатга таъсири?
4. Яшин қайтаргичларни турларини сананг

3.5. Мавзу: Ёнғинга қарши курашиш хизмати. Ёнғин хавфсизлиги Режа:

1. Ёнғин хавфсизлиги хизмати ҳақида умумий тушунча.
2. Ёнғин хавфсизлиги хизматининг асосий вазифалари.
3. Ёнғин хавфсизлиги хизматининг тузилиши.
4. Ёнғин хавфсизлиги хизмати томонидан аҳолини муҳофаза дара дара жаси

Мавзуга оид таянч тушунчалар

Ёнғин хавфсизлиги хизмати, ёнғин хавфсизлиги бош бошқармаси, кўпоровчилик- террористик актлар, ёнғин штаби, техник хизмат, алоқа хизмати, ёнғинга қарши тузилмалар.

Ёнғин хавфсизлиги хизмати.

Ёнғин хавфсизлиги Бош бошқармаси (кейинчалик - Бош бошқарма) Ўзбекистон Республикаси Ички ишлар Вазирлиги тизимига киради ҳамда аҳоли яшаш пунктлари, маданий-маиший, ишлаб чиқариш ва стратегик аҳамиятга эга бўлган объектларда ёнғин хавфсизлигини таъминлайдиган ҳудудий ёнғин хавфсизлиги бўлинмалари фаолиятига раҳбарлик қилади ва мувофиқлаштиради.

Бош бошқарма негизини Ўзбекистон Республикаси конституцияси қонунлари Ўзбекистон Республикаси Президенти фармони ва кўрсатмалари, Вазирлар маҳкамасининг қарори, ИИБ меъёрий ҳужжатлари ташкил этади.

Бош бошқарма фаолияти қонунчилик, адолат ишни ташкил этиш тизимини бир бошдан ва умумлашган ҳолда аҳоли яшаш пунктлари, маданий-маиший ишлаб чиқариш объектларида ёнғин хавфсизлигини ташкил этишга асосланган.

Ўзбекистон Республикаси ИИБ Ёнғин хавфсизлиги Бош бошқармаси ўзининг ҳисоб рақамига, Ўзбекистон Республикаси герби туширилган муҳрга, Бош бошқарма номига тўлиқ эга бўлган юридик шахс ҳисобланади.

Бош бошқарманинг асосий вазифалари қуйидагилардан иборат: аҳоли яшаш жойлари, стратегик аҳамиятга эга бўлган объектлар, ижтимоий- маданий, sanoat ва бошқа объект ва коммуникацияларнинг ёнғин хавфсизлигини таъминлаш;

-ёнғин хавфсизлигини таъминлашга қаратилган самарали профилактик ишларни ташкил этиш, аввало мураккаб ва узоқ давом этувчи, мамлакат хавфсизлигига ва иқтисодиётига катта зарар келтирадиган ёнғинларга сабаб бўладиган ҳолатларни ўз вақтида аниқлаш ва уларни бартараф этиш, ишлаб чиқариш ва бошқа объектларда ёнғинга қарши текширишларни сифатли ўтказиш;

-ёнғинларни, аввало стратегик муҳим объектлардаги, шу жумладан

қўпоровчилик-террористик ҳаракатлар ва бошқа жиноий тажовузлар, табиий офатлар ёки техноген характердаги фавқулотда вазиятлар оқибаотида содир бўлган ёнғинларни ўз вақтида олдини олиш ва бартараф этиш;

-ёнғин хавфсизлигини таъминлашда жиноят қидирув ва терроризмга қарши курашиш, ҳуқуқбузарликларни олдини олиш бўлинмалари ҳамда Давлат бошқарув идоралари, ҳуқуқни муҳофаза қилувчи тузилмалар, Фавқулотда вазиятлар вазирлигининг авария-қутқарув хизматлари, маҳаллий ўз-ўзини бошқарув идоралари ва фуқароларнинг “Маҳалла посбони” жамоатчилик уюшмалари билан самарали ҳамкорликни ташкил этиш,

-ёнғин хавфсизлигини таъминлашнинг самарали меъёрий-ҳуқуқий базасини яратиш, юқори малакали ёнғин-техник экспертизасини ташкил этиш, ушбу соҳада лицензиялаштириш ва сертификациялаштиришнинг муқобил ишлаш тизимини яратиш,

-ўз вақтида ёнғинларни олдини олишда, содир бўлган ёнғинларни ёйилиб кетишига йўл қўймасликда ва бартараф этишдаги ташкилий, маъмурий-ҳуқуқий, профилактик ва тартиботнинг амалдаги тизими самарадорлигини таҳлил қилиш, илмий-тадқиқот ишларини ўтказиш асосида уни такомиллаштириш тадбирларини ишлаб чиқиш;

-замонавий компьютер воситалари ва технологияларини қўллаш орқали, ёнғин хавфсизлиги бўлималари фаолиятини бошқаришнинг улар хизмат қилаётган ҳудудларда самарали диспетчерлик хизмати ва ахборот-компьютер тизимини яратиш;

-ёнғин хавфсизлиги бўлинмалари шахсий таркибининг юқори жанговар тайёргарлигини ва маънавий-ахлоқий тарбиялашни таъминлаш;

-ёнғин хавфсизлиги бўлинмалари ходимларини тайёрлаш, қайта тайёрлаш ва малакасини оширишнинг самарали тизимини яратиш, кадрларни танлаш, жой-жойига қўйиш ва тарбиялаш тартибини такомиллаштириш.

Ёнғин хавфсизлиги хизматининг вазифалари ва ёнғинларни келиб чиқишини асосий сабабларини аниқлаш.

Ёнғинларда инсонларни тан жароҳати олиш ва халок бўлиш ҳолатларига йўл қўймаслик, ёнғинларнинг сонини камайтириш, бошланғич жараёнида ўз вақтида қуршаб олиш ва бартараф этиш, инсонларни қутқариш ва моддий бойликларни сақлаб олиш борасида чорала белгиланади.

Ёнғинларни келиб чиқишини асосий сабаблари қуйидагилардан иборат:

а) чекиш пайтида ёнғингарчиликка эҳтиётсизлик билан муносабатда бўлиш, ёнувчан моддаларни ёқиш, гугурт билан ёритиш ва бошқалар. Бундай ёнғин умумий ёнғиннинг 26 фоизини ташкил қилади;

б) болаларнинг ўт билан ўйнаши -14%;

в) электр жиҳозларини бошқариш қоидаларини бузиш натижасида -13,5%;

г) печка ва тутун қувурларининг нотўғри ўрнатилиши оқибаотида - 8,5%;

д) иситкич жиҳозларидан нотўғри фойдаланишда - 8,3%;

с) электр мосламаларини монтаж қилиш қоидаларининг бузилиши - 5%;

и) пайвандлаш ишларини бажаришда ёнғин хавфсизлик қоидаларининг бузилиши - 2,3%;

у) технологик жиҳозларни бошқариш қоидаларининг бузилиши -1,2% ни ташкил этади.

Демак, ёнғиннинг бирламчи сабаблари кичик ёнғин манбалари турткилари бўлиши мумкин - булар сигарет қолдиқлари, учқунлар ва ўчирилмаган гугурт қолдиқлари; юқори ҳароратли иссиқлик манбалари - аланга, печка ва тутун чиқадиган қувурларнинг қизиган конструкциялари ва бошқалар бўлиши мумкин.

Ёнғин натижасида қуйидаги хавфли омиллар пайдо бўлади: очик аланга ва учқунлар; ҳаво ва предметлардаги юқори ҳарорат; ёнғиндан пайдо бўлган ўткир заҳарли маҳсулотлар; тутун; кислород миқдорининг пасайиши, бино ва иншоатларнинг емирилиши ва бузилиши; портлашлар содир боиши; ёнғин болган жойларда турли кимиёвий ва заҳарли моддаларнинг атроф-муҳитга тарқалиши, ёнғинни сув билан ўчирилганда турли кимиёвий моддалар қоришмаси натижасида портлашлар юз бериши ва бошқалар.

Маълумотларга кўра, ёнғиндан нобуд бўлганларнинг 60-80%и нафас олиш йўллариининг заҳарланиши ёки тоза ҳавонинг етишмаслиги оқибатида ҳалок бўлади

Ёнғин хавфсизлиги тўғрисида олиб борилаётган тадбирлар.

Ёнғиннинг олдини олиш тадбирларига қуйидагилар киради:

А) Ташкилий-қўнгилли. Ўт ўчирувчи дружиналари тузиш, оилалар орасида тушунтириш ишларини олиб бориш;

В) Техникавий-бузуқ печлар, машиналар электр жиҳозлардан фойдаланиши алангаланадиган суюқликлар сақланадиган жойларда очик оловдан фойдаланиши тақиқлаш;

Д) Яшин қайтаргичлар ўрнатиш;

Г) Чиққан ёнғинни тарқалишига йўл қўймаслик;

С) Ёнаётган бинодан одамларни, хайвонларни, қимматбаҳо хўжалик буюмларини кўчириш;

Е) Ёнғинни ўчиришни осонлаштириш.

Мавзуни мустаҳкамлаш юзасидан саволлар:

1. Ёнғин хавфсизлиги хизмати кимлардан иборат?

2. Техник хизматига кимлар киради?

3. Алоқа хизмати кимлардан иборат?

4. Ёнғинни келтириб чиқарувчи сабаблар?

IV. бўлим. Биринчи тиббий ёрдам кўрсатиш.

4.1. Биринчи тиббий ёрдамнинг умумий тамойиллари.

Режа:

1. Шошилинч вазиятларда биринчи ёрдам кўрсатиш қоидалари ҳақида тушунча
2. Ҳодиса рўй берган жойни кўздан кечириш.
3. Биринчи кўздан кечиришни ўтказиш
4. Нафас йўлларида ўтказувчанлигини тозалаш.
5. Томир уришининг бор-йўқлигини текшириш.

Мавзуга оид таянч тушунчалар

Тиббиёт, врач, ёрдам, вазиятни баҳолаш, тиббий ёрдам тамойиллари, уаммоли масала, бирламчи текширув, хушдан кетиш, реанимация.

Шошилинч вазиятларда биринчи ёрдам кўрсатиш қоидалари ҳақида тушунча.

Шошилинч вазиятларда биринчи ёрдам кўрсатишнинг тўрт қоидаси мавжуд бўлиб, уларни бирин-кетин амалга ошириш лозим:

1. Ҳодисарўй берган жойни кўриб чиқиш.
2. Жабрланувчини бирламчи кўздан кечириш ва унинг ҳаёти учун хатарли бўлган ҳолатларда унга биринчи ёрдам кўрсатиш.
3. Тез ёрдамни чақириш.
4. Жабрланувчини иккиламчи кўздан кечириб, зарур бўлса, яна ёрдам кўрсатиш. Уни узлуксиз кузатиб туриб, тез ёрдам келгунча хотиижам қилиб туриш.

Шошилинч вазият эканлиги аниқланган заҳоти диққат билан кўздан кечирилади ва қуйидагиларни аниқлашга ҳаракат қилинади:

1. Ҳодиса юз берган жой хавф туғдирмайдими?
2. Қандай ҳодиса рўй берган?
3. Жабрланганлар нечта?
4. Атрофдагилар сизга ёрдам бера оладиларми?

Жойни кўздан кечириётганда хавфли бўлган барча нарсаларга эътибор бериш керак: Электр симларининг очиқлиги, қулаётган парчалар, жадал йўл ҳаракати, ёнғин, тутун, зарарли буғланиш, ноқулай об-ҳаво шароити, сув ҳавзасининг жуда ҳам чуқурлиги ёки оқимнинг тезлиги. Агар хавф жуда хатарли бўлса, жабрланувчининг яқинига бормаслик, зудлик билан тез ёрдам ва тегишли авария хизматини ёки ички ишлар ходимини чақириш керак. Юқори хавфли вазиятда ёрдам тегишли тайёргарлиги ва анжомлари бўлган малакали хизмат ходимлари томонидан кўрсатилиши лозим.

Нима бўлганини аниқлашга ҳаракат қилиш, майда-чуйда жиҳатларига эътибор бериш лозим. Шунда ҳодиса ва олинган жароҳат сабаби аниқланиши мумкин Синган шиша парчаси, тўкилган дори идишлари ва ҳоказолар рўй

берган ҳодисани ойдинлаштиради. Улар жабрланувчи ҳушсиз бўлган ва бошқа кишилар бўлмаган айниқса муҳим омил ҳисобланади.

Воқеа содир бўлган жойдаги кишилар билганларини айтиб беришлари ёки қандайдир ёрдам кўрсатишлари мумкин. Агар ўша ерда жабрланувчининг таниши учраса, у беморнинг касалига ёки аллергия реакциясига оид маълумотларни бериши мумкин. Атрофдаги кишилар тез ёрдам чақиришлари, етиб келган машинани кутиб олишлари ва йўл кўрсатишлари, воқеа содир бўлган жойни транспорт ва қизиқувчи одамлардан ҳоли қилишлари ва биринчи ёрдам кўрсатишда кўмак беришлари мумкин. Агар атрофда ҳеч ким бўлмаса, баланд овозда ёрдамга чақирилади.

Аввал жабрланувчи ҳушида эканлигини аниқлаш, ундан: "Сизга ёрдам керакми" деб сўраш, агар жавоб бўлмаса, унинг трапециясимон мускулини сиқиб кўриш керак. Ташқи таъсирларга жавоб бермаётган одам ҳушини йўқотган бўлиши мумкин. Бу ҳолат ҳаёт учун хавфлидир. Киши ҳушини ёқотганда, тилининг мускули бўшашади ва натижада тил ичига тушиб кетиши ва нафас йўлининг тўсилиши юз беради, демак, нафас олиши тўхташи ва кейин юрак уриши ҳам тўхташи мумкин.

Бирламчи кўздан кечириш жараёнида жабрланувчининг нафас йўлининг ровонлиги, нафас олиш ва томир уриши бор-йўқлигини текшириш лозим.

Жабрланувчини кўзғатмасдан тутиб тириклик белгиларини аниқлаш керак. жабрланувчининг нафаси ва томир уриши сезилмаган тақдирдагина, уни орқаси билан ютқизиш мумкин. Бунда унинг бошини умуртқа поғонаси билан иложи борица бир қилиб ушлаб, ҳаракатлантириш лозим.

Жабрланувчининг нафас йўллариининг очиқлигига ишонч ҳосил қилиш керак. Оғиз ва бурундан бошлаб ўпкагача борган ҳаво ўтиш йўллари нафас йўли ҳисобланади. Гапириш ва бақириш қобилятига эга бўлган ҳар қандай одам ҳушини йўқотмаган ва нафас йўллари очиқ бўлади.

Агар жабрланувчи ҳушсиз бўлса, унинг нафас йўллариининг ўтказувчанлигига ишонч ҳосил қилиш лозим. Бунинг учун унинг бошини орқа томонга энгаштириб ияги кўтарилади. Бунда тил нафас олиш йўлининг орқа қисмини беркитмайди, ўпкага ҳаво ўтаверади. Агар жабрланувчининг бўйин қисми жароҳатланган деб тахмин қилинса, нафас йўллариини очиш учун бошқача усул қўлланилади. Бу усул "бошни орқа томонга энгаштирмасдан пастки жағни олдинга силжитиш" деб аталади. Агар жабрланувчининг нафас йўлларига ёт жисмлар кириб қолган бўлса, аввал уларни олиб ташлаш лозим.

Кейинги босқичда жабрланувчининг нафас олаётгани текширилади. Агар жабрланувчи ҳушсиз ҳолда бўлса, унда нафас олиш белгилари борлигига эътибор бериш лозим. Нафас олганда кўкрак кўтарилиб, тушиб туриши зарур. Киши ҳақиқатан ҳам нафас олаётганига ишонч ҳосил қилиш учун унинг нафасини эшитиш ва сезиш лозим. Бунинг учун юзни жабрланувчининг оғзи ва бурнига яқинлаштириб, нафас чиқаришдаги ҳавони эшитиш ва сезишга ҳаракат қилиш керак. Бир вақтрнинг ўзида кўкрак қафасининг кўтарилиб тушинини кузатиш ва бу ишни 5 секунд давомида

бажариш лозим.

Агар жабрланувчи нафас олмаётган бўлса, у ҳолда оғзидан ҳаво ўтказиш йўли билан унга ёрдам бериш лозим. Бурун тешикларини беркитиб, аввалига икки марта ҳаво пуфланади. Кейин бир мартадан пуфлаш ўтказилади. Бундай муолажа иккиламчи сунъий ҳаво юбориш (вентиляцияси) дейилади.

Жабрланувчини бирламчи кўздан кечиришнинг охириги босқичи томир уришини текширишдир. Бунда томир уриши аниқланади ва кучли қон кетиш ҳамда эс оғиши белгилари аниқланади.

Одам нафас олаётган бўлса, унинг юраги қисқаради, демак, бу - томир уриши бор деган сўз. Агар одам нафас олмаётган бўлса, у ҳолда унинг томир уришини текшириб кўриш зарур. Бунинг учун жабрланувчининг бўйнидаги уйқу артериясини ушлаб кўрилади. Кекирдак олмаси (қўштомок)ни топиб, бармоқларни бўйин четидаги чуқурчага сурилади. Секинлашган ёки кучсиз томир уришини аниқлаш қийин бўлади. Томир уриши сезилмаса, бу ҳаракатни қайтадан бажарилади ва томир уришини 10 секунд давомида сезиб турилади.

Агар жабрланувчининг томир уриши сезилмаса, кўкракни босиш йўли билан юракни ёпиқ массаж қилиш лозим. Бу муолажа юрак-ўпка фаолиятини тиклаш (реанимацияси) дейилади.

Сўнг дарҳол "103" телефонига кўнқи роқ қилиб, тез ёрдамни чақириб керак жабрланувчига ёрдам берилаётган пайтда, иложи бўлса, бирон-бир одамни кўнғироқ қилишга юбориб керак.

Тез ёрдамни чақиргандан сўнг, жабрланувчининг ҳаётига катта хавф туғишига амин бўлгандан кейин ёрдамни тўхтатиб, иккиламчи кўздан кечиришни ошириш мумкин. Иккиламчи кўздан кечиришда жабрланувчида ҳар хил муаммолар борлиги маълум бўлади ва улар биринчи ёрдам кўрсатиш лозимлигини этади. Жабрланувчи ёш бола бўлса, унинг шу ердаги ота-онаси ёки улар бўлмаса, катталарга мурожаат қилинади. Шундан сўнг жабрланувчининг ҳаёт эканини, уни умумий текширувдан ўтказилади.

Тириклик белгиларига томир уриши мароми (частотаси), нафас олиш мароми ва ҳушсизлик даражаси киради. Иккиламчи кўздан кечиришнинг муҳимлиги шундан иборатки, бунда жабрланувчининг ҳаётига бевосита хавф солмайдиган муаммолар топилса-да, лекин уларни эътиборсиз ва биринчи ёрдамсиз қолдирилса, жиддий оқибатларга олиб келиши мумкин.

Иккиламчи кўздан кечиришдан снг тез ёрдам келгунга қадар унинг тириклик белгиларини кузатишни давом этилади. Кишининг аҳволи аста-секин ёмонлашиши мумкин ва тўсатдан ҳаёт учун жиддий хавф (масалан, нафаснинг ёки юракнинг тўхташи) пайдо бўлиши мумкин.

Мавзуни мустаҳкамлаш юзасидан саволлар:

1. Шошилиш вазиётларда биринчи ёрдам кўрсатиш қоидалари ҳақида тушунча еринг?
2. Биринчи тиббий ёрдамнинг умумий тамойилларини санаб беринг?
3. Бирламчи кўздан кечиришни ўтказиш қоидалари ҳақида тушунча беринг?
4. Иккиламчи кўздан кечиришни ўтказиш қоидалари ҳақида тушунча беринг?

4.2. Мавзу: Бирламчи кўрикни ўтказиш қоидалари ва тартиби.

Режа:

1. Терминал ҳолатлар
2. Ўлим ва унинг турлари
3. ДРАБС ҳақида тушунча.

Мавзуга оид таянч тушунчалар

Клиник ўлим, социал ўлим, биологик ўлим, асфиксия, тахикардия, брадикардия, ушук кўзи синдроми, мурда доғлари, юрак уриши тўхташи.

Терминал ҳолат – бу ҳаёт билан ўлим орасидаги чегарадир. У бир неча даражадан иборат:

1. предагония
2. Агоний.
3. Ўлим.

Ўлимнинг ҳам бир неча тури мавжуд:

1. Клиник ўлим
2. Социал ўлим
3. Биологик ўлим

Клиник ўлимнинг асосий белгилари:

1. Юрак уришдан тўхтаган
2. Нафас олиш белгилари йўқ
3. Беҳушлик

Клиник ўлим ўртача 3-5 минут давом этади. Бу вақт 1-2 минутгача қисқариши ёки 10-15 минутгача узайиши мумкин.

Клиник ўлимнинг қўшимча белгилари:

1. Қорачиқнинг кенгайиши
2. Тери қопламаларининг оқариши
3. Рефлексларнинг йўқолиши

Социал ўлимда бош мия ҳужайралари ўлиши, юрак-ўпка фаолияти тикланиши мумкин.

Биологик ўлим - орқага қайтариб бўлмайдиган жараёндр.

Белгилари:

1. Ёруғликка жавоб реакцияси йўқ
2. Қорачиқ тораяди
3. Нафас ва пулс йўқ
4. Мурда доғлари пайдо бўлади.

Жароҳатланган ва оғир шикастланган беморларни бирламчи кўрикдан ўтказиш учун қуйидагилар амалга оширилади:

Д - жабрланувчи ва ёрдамчини зарарсизлантириш.

Бунда воқеа содир бўлган жойнинг хусусиятларидан келиб чиққан ҳолда ҳаракат қилинади. Агар қишнинг иссиқ куни бўлса, жабрланувчининг нафас йўллари бўшатиш мақсадида ёқаси бўшатилади, устки қалин кийимлари ечиб ташланади. Худди шундай ёрдам берувчи ҳам ўзига қулай ҳолат яратиш мақсадида кийимларини енгиллатиб, шундан сўнггина биринчи ёрдам кўрсатишга киришади.

Р - эс-хушини текшириш (пешонага бир қўлимизни қўйиб, 2-чи қўлимиз билан элкасига уриб кўрамиз ва бирор нарса сўраймиз).

Зарарланган инсон қаттиқ жароҳат туфайли хушдан кетиши ёки ўта ҳолсизлик сабабли кўзи юмуқ ҳолда ётиши, шу билан ўзини хушдан кетгандай тутиши мумкин. Шунинг учун жабрланганнинг эс-хушини аниқлаш мақсадида бир қўлни бемор пешонасига қўйиб турган ҳолда савол берилади. Агар бемор хушида бўлса, у ҳолда пешонаси ҳаракатга келади ва биз буни қўлимиз билан сезамиз.

А - Нафасни текшириш (кўраман, эшитаман, сезаман).

Бунда кўзимиз билан жабрланувчининг кўкрак қафаси ҳаракатланаётганини кўрамиз.

Беморнинг бурнига қулоқ тутиб, нафас шовқинини эшитамиз.

Қўлимизни беморнинг кўкрак қафаси устига қўйиб, беморнинг нафас олаётган ёки олмаётганини сезамиз. Соғлом одам 1 дақиқада 16-20 та нафас олади.

Б - Нафас йўллари очиқлигида (қўлни бўйин орқасидан ўтказиб, ўнг қўл билан пастки жағ юқорига ва орқага тортилади). Оғизни ёт нарсалардан тозалаб, ёшидан қатий назар 2 марта синов нафас берилади.

С - Беморнинг томир уриши (пулс) ни текшириш. Бунинг учун жабрланувчининг билак ва уйқу артерияларидаги томир уриши текширилади. Соғлом одамнинг томири 1 дақиқада 70-80 тагача уради.

Мавзуни мустаҳкамлаш юзасидан саволлар

1. Терминал ҳолатлар нима?
2. Ўлим ва унинг турлари?
3. ДРАБС ҳақида тушунча беринг?
4. Клиник ўлимнинг асосий белгилари?
5. Клиник ўлимнинг қўшимча белгилари?

4.3. Мавзу: Юрак -ўпка реанимацияси. Юқори нафас йўллариинг ўтказувчанлигини тиклаш.

Режа:

1. Юрак ўпка реанимацияси.
2. Нафас йўллари ўтказувчанлигини бузилиши сабаблари ва белгилари.

Мавзуга оид таянч тушунчалар

Нафас тизими, юрак тизими, қон айланиши, юқори нафас йўллари, бўғилиш, нафас тўхташи, қоринга туртки бериш.

Катта ёшлиларда юрак-ўпка фаолиятини тиклаш тадбирларини ўтказиш

Агар воқеа содир бўлган жойда хавф-хатар бўлмаса, бирламчи кўздан кечириш ўтказилади. Жабрланувчининг ҳуши жойидалигини аниқлаш учун, "Сизга ёрдам керакми» деб баланд овоз билан сўраб, чапак чалиб, трапециясимон мускули сиқиш лозим.

Жабрланувчи ҳушсиз бўлса жабрланувчини аста орқасига айлантрилади (зарур бўлган тақдирдагина).

Нафас йўллариини очиб, нафас бор-йўқлиги текширилади. Бунинг учун бошини орқага эгиб, ияги кўтарилади. Нафас бор-йўқлигини аниқлаш учун 5 секунд давомида кўриш, эшитиш ва сезиш назоратидан фойдаланилади.

Жабрланувчи нафас олмаётган бўлса, жабрланувчини қаттиқ жойга орқаси билан ётқизиб, "Оғиздан-оғизга" икки марта тўла пуфлаб, жабрланувчининг бурун катаклари қисилади. Лаблар билан жабрланувчининг оғзини зич тутиб, 2 марта тўла пуфланади. Ҳаво ўпкасига ўтаётганига ишонч ҳосил қилиш учун кўкрак қафаси кўтарилиши кузатилади.

Томир ураётган-урмаётганлигини текшириш учун 10 секунд давомида томир уриши текширилади.

Юракни ёпиқ массаж қилиш учун:

- Бармоқ билан тўшнинг қуйи чеккасидаги чуқурчани топиб, бармоқ шу ерга қўйилади. Жабрланувчининг товонига яқин бўлган қўлни ишлатиш зарур.

- Бошқа қўлнинг кафтини жабрланувчининг тўшига, бармоқлар турган жойдан юқорироққа қўйилади.

- Бармоқларни чуқурчадан олиб, биринчи қўлнинг кафтини бошқа қўлдан юқорироққа қўйилади.

- Бармоқни кўкрак қафасига текизмаслик керак.

Тўшни 15 марта босилади. Босишда қутқарувчининг елкаси кафтлари

устида туриши лозим. Тўш 4 см дан 5 см гача чуқурликда 10 секунд ичида тахминан 15 марта босилади (1 минутда 80 дан 100 мартагача) босилади. Бир маромда, тикка, қўлни доимо тўш устида тутган ҳолда босиш керак. Муолажани ўтказаетганда тебратувчи ҳаракат қилмаслик лозим. Бу босишнинг таъсирини камайтириб, кучнинг беҳуда сарфланишига олиб келади. Навбатдаги босишни бошлашдан олдин кўкрак қафаси дастлабки ҳолатига қайтишига йўл қўйиб бериш керак. "Оғиздан-оғизга" 2 марта тўла пуфланади. Бунинг учун бошини орқага эгиб, иягини кўтариб, нафас йўллари очилади. Жабрланувчининг бурун катаklarини қисиб, икки марта тўла пуфланади, ҳар бири 1,5-2 секунд давом этиши керак. Ҳаво ўпкага ўтаётганига ишонч ҳосил қилиш учун кўкрак қафаси кўтарилаётгани кузатилади.

Тўшни босиш ва пуфлаш сиклини давом эттирилади. Бунинг учун 15 марта босиш ва 2 марта пуфлашдан иборат 3 цикл бажарилади.

Болада юрак-ўпка фаолиятини тиклашни ўтказиш.

Энг аввало, ҳодиса содир бўлган жойда хавф-хатар йўқлигига ишонч ҳосил қилинади. Бунинг учун жабрланувчининг ҳуши жойидалигини аниқлаб, "Сизга ёрдам керакми" деб баланд овозда сўралади.

Нафас йўллари очиб, нафас бор-йўқлиги текширилади. Боланинг бошини аста орқага эгиб, иягини кўтариб, нафас бор-йўқлигини аниқлаш учун 5 секунд давомида кўриш, эшитиш, сезиш назоратидан фойдаланилади.

Бола нафас олмаётган бўлса, болани каттиқ жойга орқаси билан ётқизинг, бунда боши ва юраги бир хил текисликда бўлиши керак. "Оғиздан-оғизга" икки марта тўла пуфланади. Бунинг учун боланинг бурун катаklarини қисиб, ҳар бири 1,5-2 секунд давом этадиган қилиб икки марта тўла пуфланади, ҳаво ўпкага ўтаётганига ишонч ҳосил қилиш учун кўкрак қафаси кўтарилиши кузатилади. Томири ураётган- урмаётгани уйқу артериясидаги томир уришидан текширилади. Юракни ёпиқ массаж қилиш учун қўлни тўғри қўйиш лозим. Бармоқ билан тўшнинг қуйи чеккасидаги чуқурчани топиб, бошқа қўл кафтини тўшнинг бармоқлар турган жойидан юқорироққа қўйилади.

Тўшни 5 марта босилади. Босишда қутқарувчининг елкаси кафтлари устида туриши лозим. Тўш 3 см гача чуқурликда, 3 секунд ичида тахминан 5 марта босилиши лозим. Бир маромда, тикка, қўлни доимо тўш устида тутган ҳолда босиши керак. Бошқа қўл билан ҳаво йўллари очиқлигини таъминлаш керак.

Боланинг томири ураётгани сезилмаса ва у нафас олмаётган бўлса, тез ёрдам етиб келгунича юрак-ўпка фаолиятини тиклаш тадбирларини ўтказиш давом эттирилади. Тўшни 5 марта босиш ва бир марта пуфлашдан иборат циклни бажарилади ва томир уриши текширилади.

Нафас олиш тўхтаганда биринчи ёрдам кўрсатиш: катталар ва болаларда сунъий ўпка вентиляциясини ўтказиш.

Сунъий ўпка вентиляцияси жабрланувчининг организмни унинг

ҳаётини сақлаб қолиш учун зарур бўлган кислород билан таъминлаш мақсадида жабрланувчи ўпкасига ҳаво пуфлашдан иборат.

Сунъий ўпка вентиляцияси нафас олмаётган, бироқ томири уриб турган жабрланувчи ларда ўтказилади.

Агар ҳодиса содир бўлган жойда хавф-хатар бўлмаса, дастлабки текшириш ўтказилади. Жабрланувчининг хуши жойидалигини аниқлаш, "Сизга ёрдам керакми" деб баланд овоз билан сўраш лозим.

Жабрланувчи ҳушсиз бўлса, жабрланувчини аста орқасига айлантириб (зарур бўлган тақдирдагина), нафас йўллари очиб (бошини орқага эгиб, иягини кўтаринг), бошини орқага эгиб, иягини кўтариб, болаларда - пешонасига аста босиб, иягини еҳтиёткорлик билан кўтарилади.

Нафас бор-йўқлигини текшириш учун нафас бор-йўқлигини аниқлаш керак. Бунинг учун 5 секунд давомида кўриш. эшитиш ва сезиш назоратидан фойдаланиш лозим. Нафас олмаётган бўлса, "Оғиздан-оғизга" 2 марта тўла пуфланади.

Томири ураётган-урмаётганини текшириш учун кекирдакни пайпаслаб топиб, бўйиннинг ёнида жойлашган чуқурчага бармоқ суриб борилади. Томир уриши 10 секунд давомида текширилади.

Сунъий ўпка вентиляциясини ўтказиш давом эттирилади. Бунинг учун бошни орқага эгиб, иягини кўтариш услуби билан нафас йўллари ҳаво ўтадиган ҳолатда тутиб турилади. Жабрланувчининг бурун катаклари қисилади:

- Катталарда: ҳар 5 секундда 1 марта тўла пуфланади.
- Болаларда: ҳар 3 секундда 1 марта тўла пуфланади.
- Гўдакларда: ҳар 3 секундда 1 марта тўла пуфланади.

Ҳаво ўпкага ўтаётганига ишонч ҳосил қилиш учун кўкрак қафаси кўтарилиши кузатилади. Катта ёшли жабрланганларда: шу ишни 1 минут давом эттириб, бу вақт ичида 12 марта пуфланади. Болаларда: шу ишни 1 минут давом эттириб, бу вақт ичида 20 марта пуфланади.

Томир уриши ва нафасни бир неча минут оралатиб текшириб турилади. Агар жабрланувчининг томири уриб турган бўлса-ю, аввалгидек нафас олмаётган бўлса, тез ёрдам етиб келгунича сунъий ўпка вентиляцияси давом эттирилади.

Агар жабрланувчининг томири урмаётган, ўзи нафас олмаётган бўлса, юрак-ўпка фаолиятини тиклаш ишини (реанимация)ни ўтказиш бошланади.

Жабрланувчининг томири ураётгани ва у нафас олаётгани сезилса, жабрланувчини хушига келтирувчи ҳолат (тикланиш ҳолати)да ётқизиб, нафас йўллари ҳаво ўтадиган ҳолатда тутиб турилади. Нафас олишини кузатиб туриб, қаттиқ қон кетаётгани маълум бўлиб қолса, у тўхтатилади.

Гўдакларда юрак-ўпка фаолиятини тиклаш тадбирларини ўтказиш.

Бир ёшга етмаган гўдакда томир уришини аниқлаш жуда мураккаб. Шунинг учун, агар махсус тайёргарлик бўлмаса, нафаси тўхтаган гўдакнинг томирини бир неча секунддан ортиқ текшириш мумкин эмас. Бўғилишдан бўлак ҳодисаларда гўдакларда, одатда, нафас тўхтагач, томир уриши ҳам

тўхтайд.

Гўдакнинг томир уриши катта ёшлиларники каби уйқу артериясида эмас, балки қўлнинг ички томонидаги, елкасига яқин елка артериясида текширилади Гўдакнинг қўлидаги елка суягига, тирсагига эмас, балки қўлтиқ чуқурчаси яқинига иккита бармоқни қўйиб, бармоқни қўлга енгил ботириб, 5-10 секунд давомида томир уриши текширилади.

Гўдакнинг ҳуши ўзидалигини аниқлаш учун гўдакни баланд овоз билан чақириб, гўдакнинг қўл-оёғини бир оз чимчиланади.

Гўдак беҳуш бўлса, гўдакни орқасига айлантириб, аста ўзимиз томон тортиб, боши ва бўйнини ушлаб туриб айлантирилади.

Нафас йўллари очиб, нафас бор-йўқлиги текширилади. Бунинг учун боланинг бошини бир оз орқага эгиб, нафас бор-йўқлигини аниқлаб, кўриш, эшитиш ва сезиш назоратидан 5 секунд давомида фойдаланилади.

Гўдак нафас олмаётган бўлса, гўдакни қаттиқ жойга орқаси билан ётқизиб, 2 марта секин пуфланади. Ҳаво ўпкага ўтаётганига ишонч ҳосил қилиш учун кўкрак қафасининг кўтарилиши кузатилади.

Томир уриши елка артериясида 10 секунд давомида текширилади.

Гўдакларда сунъий ўпка вентиляциясини ўтказиш.

Даставвал ҳодиса содир бўлган жойда хавф-хатар бор йўқлиги, сўнг гўдакнинг ҳуши жойидалиги текширилади. Бунинг учун баланд овоз билан гўдакнинг исмини айтиб чақириб, жавоб қайтарилмаса, оёқ-қўлини салгина чимчилаб кўрилади. Гўдак ҳушсиз бўлса, уни еҳтиёткорлик билан орқасига айлантириб (зарур бўлган тақдирдагина), бошини бир оз орқага эгиб, ияги кўтарилади.

Нафас бор-йўқлигини аниқлаш учун 5 секунд давомида кўриш, эшитиш, сезиш назоратидан фойдаланилади. Гўдак нафас олмаётган бўлса, бошини бир оз орқага қилган ҳолда тутиб турилади. Сўнг гўдакнинг бурни ва оғзини лаб билан зич қамраб олиб, 2 марта пуфланади, бунда ҳавони еҳтиёткорлик билан оз-оздан юбориш зарур, ҳаво ўпкасига ўтаётганига ишонч ҳосил қилиш учун кўкрак қафаси кўтарилишини кузатиш керак.

Томири ураётган-урмаётганини текшириш учун қўлининг юқори қисмида елка артериясидаги томир уришини пайпаслаб топиб, томир уришини 10 секунд давомида текширилади.

Сунъий ўпка вентиляциясини ўтказиш давом еттирилади. Бунинг учун гўдакнинг бошини бир оз орқага егилган ҳолатда тутиб туриб, нафас йўллари ҳаво ўтадиган ҳолатда бўлишини кузатиб, гўдакнинг бурни ва оғзини лаб билан зич қамраб олиб, ҳар 3 секундда бир мартадан энгил пуфланади. Ҳаво ўпкага ўтаётганига ишонч ҳосил қилиш учун кўкрак қафаси кўтарилиши кузатилади. Шу ишни 1 минут давом еттириб, шу вақт ичида 20 мартага яқин пуфланади.

Томир уриши ва нафасни бир неча дақиқа оралатиб текшириб турилади.

Гўдакнинг томири уриб турган бўлса-ю, аввалгидек нафас олмаётган бўлса, тез ёрдам етиб келгунича сунъий ўпка вентиляциясини давом еттириш керак.

гўдакнинг томири урмаётган, ўзи эса нафас олмаётган бўлса, юрак-ўпка фаолиятини тиклаш ишини ўтказишни бошлаш лозим.

Гўдакнинг томири ураётгани ва у нафас олаётгани сезилса, гўдакни ёнбошлатиб (хушига келтирувчи ҳолатда) ётқизиб, нафас йўллари очиқ тутиб туриб, нафас олишини кузатиб турилади. Қаттиқ қон кетаётгани маълум бўлиб қолса, уни тўхтатиш керак.

Учта бармоқни гўдакнинг кўкрак сўрғичлари орасидан ўтадиган фаразий чизикдан қуйироққа қўйиб, кўрсаткич бармоқни шундай кўтариш керак-ки, ўрта ва номсиз бармоқ тўшда кўкрак сўрғичлари ўртасидан ўтадиган фаразий чизикдан бир энли пастда бўлиши керак. Сўнг тўш 2 см чуқурликда 3 секунд ичида тахминан 5 марта босилади. Бир маромда, тикка, бармоқларни доимо тўш устида тутган ҳолда босиш керак. Кейин гўдакнинг бошини бир оз орқага егган ҳолда жойлаштириб, нафас йўллари очиқ, оғзи ва бурнига лабларни зичлаб босиб, 1 марта пуфланади. ҳаво ўпкага ўтаётганига ишонч ҳосил қилиш учун кўкрак қафасининг кўтарилишини кузатиб туриш лозим.

Бир минут ичида 20 га яқин цикл ўтказилади. Гўдакда томир ураётган бўлса-ю нафас бўлмаса, тез ёрдам етиб келгунича сунъий ўпка вентилизациясини ўтказиш керак.

Гўдакнинг томир уриши сезилмаса ва у нафас олмаётган бўлса, тез ёрдам етиб келгунича юрак-ўпка фаолиятини тиклаш тадбирларини ўтказишни давом еттириш, ҳар бир неча минутда томир уриши ва нафас олишини текшириб туриш лозим.

Юқори нафас йўллари ўтказувчанлигини тиклаш.

Нафас йўллари ҳавонинг бурун ва оғиздан бошлаб ўпкага ўтиш йўлидан иборат. Нафас олиш йўллари нимадир тўсиб қўйса, жабрланувчи бўғила бошлайди ва унинг организми керакли микдорда кислород олмайди, натижада унинг ҳаёти хавф остида қолади. Бундай ҳолат шошилинич вазият ҳисобланади ва нафас йўллари ўтказа олмаслигининг сабабларини бартараф қилиш мақсадида биринчи ёрдам кўрсатиш талаб қилинади.

Нафас йўллари ўтказа олмаслигининг сабаблари

Нафас йўллари ўтказа олмаслиги тилнинг ичга ботиши ёки жароҳат ёхуд аллергиянинг оғир хили натижасида оғиз бўшлиғи ва томоқ тўқималарининг шишиб қолиши оқибатида юз беради. Ҳушсиз ҳолатдаги кишиларда бунга сабаб кўпинча тил бўшашиб, у томоқнинг ичига кириб қолади ва ўпкага ҳаво ўтишини тўсиб қўяди.

Нафас йўллари ўтказа олмай қолишига сабаб уларга ёт жисмлар, масалан, овқат, кичик ўйинчоқлар ёки қусиқ, шилимшиқ, қон ёки сўлак каби суюқ моддаларнинг кириб қолишидир. Бу ҳолат бўғилиш дейилади. Ёт жисмлар нафас йўллари тамоқдан тортиб ўпкагача бўлган исталган жойида тикилиб қолиши мумкин.

Бўғилишнинг энг тарқалган сабаблари қуйидагилардан иборат:

- овқатнинг катта бўлакчасини яхшилаб чайнамасдан ютиб юборишга уриниш,
- овқатгача ёки овқатланиш вақтида спиртли ичимликларни жуда кўп

истеъмол қилиш. Алкогол қусиш рефлексини бўшаштиради ва овқат тиқилиши эҳтимолини оширади, тиш протезлари овқатланиш олдидан яхши чайналганлиги ,

- овқатланиш вақтида қизгин гаплашиш ва кулиш ёки шошилиб овқат ейиш,
- оғизда овқат ёки ёт жисмлар борлигида юриш, ўйнаш ёки чопиш.

Бўғилишнинг олдини олиш. Тили ичга ботиши натижасида хушсиз бўлган жабрланувчининг бўғилишини уни тикланиш ҳолатида ётқизиш йўли билан бартараф қилиш мумкин.

Овқатланиш вақтида еҳтиёткорликка риоя қилинса, бўғилишнинг олдини олиш мумкин.

- ютиш олдидан овқатни яхшилаб чайнаш, уни шошмасдан ейиш, ҳеч нима безовта қилмаётган вақтда овқатланиш, овқат оғизда турганда гапирмасликка ва кулмасликка ҳаракат қилиш,

- оғизда овқат борлигида юрмаслик ва бошқа жисмоний ишлар билан машғул бўлмаслик,

- ёт жисмларни, масалан, ручка қопқоғи ёки миҳни оғизга солмаслик.

Гўдақлар ва болалар хавфли гуруҳга киради. Шунинг учун ота-оналар ва қаровчилар қуйидаги тавсияларга риоя қилишлари керак:

- болаларни баланд стул ёки хавфсиз ўриндиққа ўтқазиб, кейин овқатлантириш, ёш болаларга қўлида ёки оғзида овқат борлигида юришга руҳсат бермаслик,

- гўдақлар ва болаларни юмшоқ овқатлар билан кам миқдорларда овқатлантириш. У овқатланаётганда доимо кузатиб туриш,

- боланинг ёнида у оғзига солиши мумкин бўлган майда буюмлар ёки ўйинчоқлар бўлмаслигини текшириш,

- ҳаво шарларига тегишга йўл қўймаслик, чунки агар шар ёрилса, бола ўзи билмаган ҳолда шарнинг майда бўлакчаларини ютиб юбориши мумкин.

Бўғилиш белгилари ва аломатлари. Катта ёшдаги жабрланувчи, одатда, бўғилиб қолганини имо-ишора билан кўрсата олади. Гўдақлар ёки болалар тўсатдан нафас ололмаса, эҳтимол, нимадандир бўғилган бўлади.

Бўғилишда биринчи ёрдам. Агар жабрланувчининг нафас йўллари қисман етказа олмаса, унга йўталиб, томоқни очишига халақит бермаслик керак, шунда, балки, ёт жисм ўзидан-ўзи чиқиб кетар. Йўтала олган ёки гапира олган киши нафас олиш учун керакли ҳавони олади. Жабрланувчига йўталиб томоқни очишни айтиб, унинг ёнида бўлиш лозим. Агар йўтал тўхтаб қолса, тез ёрдамни чақириш даркор.

Кимдир ёт жисмлар киргани туфайли бўғилган бўлса, иложи борича тезроқ нафас йўллариининг ўтказувчанлигини таъминлаш керак.

Бундай ҳолда биринчи ёрдам кўрсатиш қоринга туртиш ёки Геймлих усули деб аталадиган йўлни қўллашга асосланади. Кескин турткилар натижасида ёт жисм нафас йўлиларидан худди шампан шишасидаги пўкак сингари отилиб чиқади. Қўлланиладиган усул жабрланувчининг эс-хушига, ёшига, гўдак ёки болалигига боғлиқ.

Қоринга туртиш ўпкадаги ҳаво нафас йўлларидаги ёт жисмни суриб чиқаришга мажбурлаб, йўтал қўзғайди.

Агар қоринга туртиш учун жабрланувчини қучоқлаб олиш имкони бўлмаса ёки агар жабрланувчи ҳомиладор бўлса кўкракка туртки берилади.

Баъзи ҳолларда катталар бўғилганда биринчи ёрдам кўрсатилаётганда қоринига эмас, балки кўкрагига туртилади. Бунинг учун беморнинг орқасига туриб, қўлларни жабрланувчининг қўлтиғидан ўтказиб, кўкрак қафасини қучоқлаб олинади. Қоринга туртгандаги каби бир қўлни мушт қилиб, уни бош бармоқ томондан кўкракнинг ўрта қисмига сиқилади. ҳомиладор аёл бўлса, кўкракка туртки берилади. Мушт қовурғаларда эмас, балки кўкракнинг марказида бўлиши керак. Муштни иккинчи қўлнинг кафти билан ушлаб ичкарига йўналган ҳолда туртилади. Ёт жисм чиқиб кетмагунча, жабрланувчи нафас олмагунча, кучли йўталмагунча ёки эс-ҳушини йўқотмагунча шундай туртишлар такрорланади.

Агар жабрланувчининг ёнида ҳеч ким бўлмаса, у ҳолда мустақил равишда қоринга икки хил усулда туртки бериш мумкин. Бир қўлни мушт қилиб, уни бош бармоқ тарафдан қориннинг ўрта қисмига, киндикдан бир оз юқорига, кўкрак четидан анча пастга босилади. Муштни иккинчи қўлнинг кафти билан ушлаб, юқорига кескин туртки берилади. Ёки олдинга егилиб, қандайдир қаттиқ жисмга, масалан, стулнинг суянчиғи, панжара-тўсиқ ёки раковинага қоринни тираб, ичкарига босилади.

Агар ҳушсиз ётган жабрланувчида нафас йўлларининг ўтказа олмай қолиши тилнинг ичга ботиши натижасида юз берган бўлса, у ҳолда бошни орқага эгиб, иякни кўтариш йўли билан нафас йўлининг очилишини таъминлаш мумкин. Агар бунга тўқималарнинг шишганлиги сабаб бўлган бўлса, тезда тиббий ёрдам чақириш лозим, чунки нафас йўлини очишнинг бошқа йўли йўқ. Бошни орқага эгиб, иякни кўтариш усули томоқни тилнинг ичга ботишига тўсқинлик қилувчи ҳолатга келтиради. Жабрланувчининг яна қандайдир жароҳат олганлиги эҳтимоли бўлса, унинг нафаси бор- йўқлигини текширмай туриб, уни қўзғатилмайди. Жабрланувчи нафас олмаётган бўлса, бир қўл билан боши ва бўйнини ушлаган ҳолда, иккинчи қўл билан уни орқаси билан ётқизилади. Шундан сўнг бир қўл билан бошини орқасига эгиб, шу вақтнинг ўзида иккинчи қўл билан ияк кўтарилади. Жабрланувчининг бурун тешиklarини сиқиб, унинг ўпкасига икки марта ҳаво пуфланади. Агар ҳаво ўпкага равон ўтса, жабрланувчининг нафас йўллари очиқ ҳисобланади.

Нафас йўлларини очишнинг бошқа усули бошни орқага егмасдан пастки жағни кўтаришдан иборат. Бош ёки умуртқа поғонасида жароҳат бор йўқлигига шубҳа туғилганда, ҳар доим шу усул қўлланилади. Автомобил ҳалокати, баландликдан ағдарилиш, сувга шўнғиш ёки спорт машғулотларидаги каби кучли зарба таъсирида шикастланган жабрланувчида шунга ўхшаш жароҳат борлигини тахмин қилиш лозим. Бундай вазиятда энгакни кўтарган ҳолда бошни орқага эгиш усули ўрнига бошни орқага эгиб пастки жағни кўтариш йўли қўлланилади. Шундай қилинганда бош ва бўйин ҳаракати минимал бўлади.

Иккала қўлнинг бармоқлари билан пастки жағнинг туртиб чиққан бурчакларини ушлаб, уни олдинга силжитилади. Иккала қўл бандлигидан жабрланувчининг бурнини юз билан ёки иккала бош бармоқ билан беркитиб,

унинг ўпкасига икки марта ҳаво пуфлаш мумкин.

Агар жабрланувчи орқаси билан ётган бўлса, у ҳолда тили ичига ботади ва нафас йўллари тўсиб қўяди.

Жабрланувчининг бошини орқасига эгган ва иягини кўтарган ҳолда нафас йўллари утказувчанлиги таъминланади

Бошни орқага эгган ҳолда иякни кўтариш усули нафас йўллари утказувчанлигини таъминлашда қўлланилади.

Нафас йўллари утказувчанлигини таъминлашда бош ёки умуртқада жароҳат бор-йўқлигига шубҳа туғилса, ёки бошни орқага эгган ҳолда иякни кўтариш усули кутилган самарани бермаган тақдирда бошни орқага эгмасдан пастки жағни кўтариш усули қўлланилади.

Кўкракка туртиш учун ҳушидан кетган жабрланувчини орқаси билан ётқизилади.

Ёт жисм чиқиб кетиши ёки жабрланувчи нафас олиши ёки йўтала бошлаши биланоқ туртиш ва уришни тўхтатинг. Ёт жисм нафас йўлларидан чиқиб кетганлигига ишонч ҳосил қилиш керак. У эркин нафас олаётгани ёки ҳали ҳам қийналаётганини аниқлаш зарур. Қорин ва кўкракка туртишлар ички аъзоларга шикаст етказиши мумкинлигидан жабрланувчини текшириш учун яқин орадаги шифохонага юбориш лозим.

Ёт жисм чиқиб кетмагунча, жабрланувчи нафас олмагунча ёки кучли йўталмагунча, жабрланувчи ҳушсиз бўлиб қолгунча қоринга туртиш давом эттирилади.

Бир ёшдан катта бўлган бола бўғилганда унга биринчи ёрдам катта одамларга кўрсатилганидек бўлади. Албатта, бунда боланинг оғирлиги ва гавдаси назарда тутилади. Шунга кўра қоринга бериладиган туртки кучи, табиийки, катталарга қўлланиладигандан анча фарқ қилади. Усулнинг бошқа томонлари бир хил бўлади. Бир ёшдан кичик гўдак бўғилганда биринчи ёрдам кўрсатиш икки бармоқ билан кўкракка туртиш ва орқа томонига кафт билан уришдан иборат. Гўдакларнинг қорнига туртиш мумкин эмас.

Агар гўдак бўғилган бўлса гўдакнинг юзини пастга қилиб тўнкарилади, унинг боши ва бўйнини ушлаб, бошини гавдасидан пастга қилиб, билак устига ётқизилади ва юзини пастга қилиб тўнкарилади. Сўнг орқасига 5 марта уриб-уриб, уни қўлга олиб сон устида тутилади. Иккинчи қўл кафти билан гўдакнинг кураклари ўртасига 4 марта кескин уриб-уриб қўйилади.

Бу усул ёт жисм чиқиб кетмагунча, гўдак йиғламагунча, нафас олмагунча ёки кучли йўталмагунча ва гўдак ҳушини йўқотмагунча давом эттирилади.

Ҳушидан кетган гўдакка нафас йўллари бутунлай ўтказиш олмай қолганида биринчи ёрдам кўрсатишдан аввал гўдакнинг ҳуши жойидалиги текширилади, баланд овоз билан гўдакнинг номини айтиб чақирилади, агар сезмаса, баданини чимчилаб кўрилади.

Агар гўдак нафас олмаса, 2 марта пуфлаш ўтказилади. Бунинг учун бошни орқасига эгиб туриб, гўдакнинг оғзи ва бурнини лаб билан яхшилаб ёпиб, 1-1,5 секунд давомида 2 марта пуфлаш ўтказилади. Ўпкага нафас ўтаётганига

ишонч ҳосил қилиш учун кўкрак қафасининг кўтарилишини кузатиб турилади.

Агар ҳаво шунда ҳам ўпкага ўтмаса тез ёрдам чақирилади. Гўдакнинг бошини пастга қилиб тўнқариб, унинг боши ва бўйнини ушлаб, уни билак устига қўйиб, бетини пастга қаратиб (боши гавдасидан пастда бўлсин), орқасига 5 марта уриб қўйилади. Сўнг гўдакни орқаси билан ётқизиб, боши ва бўйнини ушлаб, гўдакни билак устига орқаси билан ётқизиб, бошини гавдасидан пастга қилиб ушланади. Кўкракка 2 см чуқур ботадиган қилиб 5 марта туртилади. Оғиз бўшлиғида ёт жисмлар борлиги текширилади. Бунинг учун бош бармоқ билан тилини пастки жағга имкон босиб, уни бир оз силжитилади.

Агар оғизда ёт жисм бор бўлса, букилган бармоқ билан уни бир ҳаракат билан олиб ташлаш керак. Нафас йўллари очиқ, 2 марта пуфланади. Бунинг учун гўдакнинг бошини орқасига эгиб, ияги бир оз кўтарилади. Лаб билан гўдакнинг оғзи ва бурнини яхшилаб беркитиб, 1-1,5 секунд давомида 2 марта пуфланади.

Агар ҳаво ўпкага ўтмаса, қуйидаги ҳолатлар юз бермагунча орқасига уриб-уриб қўйиш, кўкракни туртиш ва оғизга пуфлаш кетма-кетлиги такрорланади:

1. ёт жисм чиқиб кетмагунча,
2. гўдак нафас ола бошлагунча ёки йўтала бошлагунча,
3. тез ёрдам етиб келгунча.

Агар ҳаво ўпкага ўтаётган бўлса, нафас ва томир уриши бор-йўқлиги текширилади.

Мавзунини мустаҳкамлаш юзасидан саволлар:

1. Болаларда юрак-ўпка реанимацияси қандай ўтказилади?
2. Каттларда юрак-ўпка реанимацияси қандай ўтказилади?
3. Нафас йўллари ўтказувчанлигини бузилиши сабаблари ва белгиларини аърифлаб беринг?
4. Нафас йўллари ўтказувчанлигини тиклаш усуллари тўғрисида тушунча ерин

4.4. Мавзу: Таянч-ҳаракат аппаратининг механик шикастланишлари.

Режа:

1. Скелет тузилиши.
2. Суяклар синишининг турлари.
3. Суяклар синишида биринчи тиббий ёрдам.
4. Юмшоқ тўқималар ҳақида тушунча.
5. Юмшоқ тўқималар жароҳатланиши

Мувзуга оид таянч тушунчалар

Скелет, мускуллар, деформация, шиш, травматик шок, юмшоқ тўқима, ароҳат, ҳинт, пахта, шина, оғриқ, оғриқсизлантириш.

Ҳаракат -таянч аппаратининг анатомияси ва физиологияси.

Ҳаракат - таянч системаси суяк, мускул, пай ва бойламлардан иборат бўлиб, уларнинг барчаси биргаликда бир қанча функцияларни бажаради. Жумладан:

1. танага таянч бўлиб хизмат қилади,
2. ички органларни ҳимоя қилади,
3. минерал моддалар сақланадиган жой бўлиб хизмат қилади, ҳамда қон тўқималарини ҳосил қилади, иссиқлик ҳосил қилади,
4. ҳаракатлантиришда қатнашади.

Қўл ва оёқ суяклари туфайли юра оламиз, нарса кўтарамиз ва бошқа ҳаракатларни бажарамиз. Қўл панжаси ва бармоқларининг майда суяклари, масалан, озишда зарур бўладиган аниқ ҳаракатларни бажариш имконини беради. Оёқ панжаларининг майда суяклари эса юришда кўмаклашади.

Суякларда минерал моддалар тўпланади, иликда эса қон ҳужайралари ҳосил бўлади.

Тананинг ҳаракатчанлиги мускул тўқималарининг қисқариши ва бўшашиши ҳисобига таъминланади. Мускуллар суякларга пай билан маҳкамланади. Мускул ишлаганида иссиқлик ҳосил бўлади. Мускул сақловчи қобиқ сифатида хизмат қилиб, суяк, нерв ва қон томирлар учун ҳимоя воситаси бўлади.

Мия нерв импульсларини жўнатиб, мускулларга ҳаракат қилиш тўғрисида кўрсатма беради. Мускул фаолияти ихтиёрий ёки ғайриихтиёрий бўлиши мумкин. Мия мускулнинг ғайриихтиёрий ҳаракатини, масалан, юрак,

қорин пардаси ва ичак фаолиятини автоматик тарзда бошқаради. Юрак, биз томондан ҳеч қанақа кўрсатма бўлмаса-да, минутига 60-80 марта қисқараверади. Мускуллар, масалан, қўл-оёқ мускулларининг ихтиёрий ҳаракати онг назорати остида бўлади.

Скелет. Скелет турли шакл ва катта-кичикликдаги 206 та суякдан иборат бўлиб, тана шаклланадиган қовурға (синч)ни ташкил қилади. Суяк зич ва мустаҳкам тўқима. Скелет ҳаётини муҳим ички органлар ва юмшоқ тўқималарни еҳтиёт қилади. Бош чаноғи бош мияни ҳимоя қилади. Қовурғалар юрак ва ўпкани ҳимоя қилади. Умуртқа поғонаси орқа мияни сақлайди.

Баъзи суяклар қизил қон таначаларини ҳосил қилиш ва сақлаш учун хизмат қилади. Суяк синиши, одатда, оғриқли бўлиб, қон кетишига олиб келади. Бундай қон кетиш тўхтатилмаса, жабрланувчи ҳаётига хавф туғдириши мумкин.

Суяклар катта-кичиклиги ва шаклига кўра турличадир. Улар шакли ўзгарган жойда мўртроқ бўлиб, одатда, ўша нуқталардан синади.

Мускуллар. Мускул - юмшоқ тўқима. Инсонда ҳаммаси бўлиб 600 дан зиёд мускул бўлади. Кўпчилиги скелет мускуллари бўлиб, суякка бирикиб ўсади.

Мускуллар, бошқа юмшоқ тўқималардан фарқли равишда, бўшашиши ва қисқариши мумкин, бунда тана қисмлари ҳаракати таъминланади. Мия нервлар орқали муайян ҳаракатни бажариши тўғрисида мускулларга кўрсатма йўллайди. Скелет мускуллари ҳам суяк, нерв ва қон томирларни ҳимоя қилади. Ҳар томондан келган мускулларнинг кўпчилиги суякка пай билан қўшилади. Мускуллар ва уларнинг пайлари бўғимлар орқали ўтади. Бош ва орқа мия шикастланиши, нервлар зарарланиши оқибатида мускуллар фаолиятининг бошқарилишини назорат қилиш бузилиши мумкин.

Бўғимлар. Бўғим икки ёки ундан кўп суяк уланадиган жойда бўлади. Айрим бўғимлар бош чаноғи сингари бир турдаги структурани ҳосил қилиб, бирлашиб кетган бўлса ҳам, кўп бўғимлар ҳаракатда бўлади.

Бўғимларни бойламлар тутиб туради. Барча бўғимлар муайян ҳаракат амплитудасига эга. Бўғим ўзи учун нормал бўлган амплитудадан четга чиққан бўлса, бу ҳолат ушбу бўғим чўзилишига ёки узилишига олиб келади. Бойламлар чўзилиши ёки узилиши натижасида бўғим беқарор бўлиб қолади ва бу меҳнат қобилияти йўқотилишига олиб келади. Беқарор бўғимлар осонлик билан нуйтн шикастланади.

Таянч-ҳаракат системаси шикастланишининг сабаблари ва турлари.

Таянч-ҳаракат аппаратининг шикастланиши кенг тарқалган ҳолдир. Улар одатдаги кўкариш (моматалок)дан тортиб, оғир азоб берувчи синиш ва чиқишгача ўз ичига олади. Бундай шикастланишда кўрсатиладиган биринчи ёрдам оғриқни камайтириш ҳамда кейинги шикастланишларни бартараф этишдан иборат бўлади.

Синиш, мускул ва бўғин шикастланиши, гарчи, доимо оғриқ билан кечса-да, кам ҳолларда жабрланувчининг ҳаётига хавф солади. Бироқ биринчи ёрдам кўрсатилмаса, уларнинг оқибати жиддийлашиб кетиши ва

ҳатто, умрбод ногиронликни ҳам келтириб чиқариши мумкин. Таянч-ҳаракат системаси турли вазиятларда: йиқилганда, ноқулай ва беҳос ҳаракат қилганда ёки автомобил ҳалокати чоғида шикастланиши мумкин.

Таянч-ҳаракат системаси шикастланишининг тўрт асосий тури мавжуд:

1. синиш,
2. чиқиш,
3. бойламлар чўзилиши ёки узилиши,
4. мускуллар ва пайлар чўзилиши ёки узилиши.

Синиш - суяк яхлитлигининг бузилишидир. Тўла синиш ва суяк бўлак бўлиб сингандаги ёки дарз кетгандаги каби чала синиш мавжуд.

Очиқ синишда жароҳат мавжуд бўлади. У қўл ёки оёққа суяк синишига олиб келадиган ҳаддан ташқари нагрузка бўлганда содир бўлади. Синган суяк учи терини йиртиб, ташқарига чиқиб қолади ёки биронта буюм тери қопламни тешиб ўтиб, суякни синдиради. Тахмин қилинган синиқ атрофидаги юмшоқ тўқиманинг ҳар қандай зарарланиши очиқ синишдан дарак беради. Ёпиқ синишда тери қопларни зарарланмай қолади-ки, синишнинг бундай тури кўпроқ учрайди. Очиқ синиш нисбатан хавфли, чунки унда жароҳатга инфекция тушириш ёки қон йўқотиш хавфи мавжуд бўлади.

Сон суягининг синиши оёқнинг ўзига хос деформациясига олиб келади. Шикастланган оёқ соғига қараганда калтароқ кўринади ва ташқарига ағдарилган бўлиши мумкин.

Чиқиш - суякнинг бўғимдаги ўз нормал ҳолатига нисбатан силжишидир.

чиқиш, одатда, катта куч таъсири остида рўй беради.

Суяк бошчаси ўзининг нормал ҳолатидан ташқари чиқса, бойламлар чўзилади ёки узилади. Чиқишга сабаб бўлган куч таъсирида суяк синиши ҳамда яқин атрофдаги нервлар ва қон томирлари зарарланиши мумкин. Чиқишни бўғимлар шаклининг кўзга ташланадиган даражада бузилишига қараб аниқласа бўлади.

Бойламларнинг чўзилиши ва узилиши. Суяк одатий ҳаракат амплитудасидан ташқари чиққанда бойлам чўзилади. Бўғинга ҳаддан ташқари оғир юк тушиши бойламларнинг тўла узилишига ҳамда суяк чиқишига олиб келиши мумкин. Бундай ҳолларда суяк синиши ҳам мумкин.

Бойламлар енгил чўзилганда, одатда, тез тузалиб кетади. Жабрланувчи қисқа вақт оғриқ сезиб юриши мумкин, бироқ тезда бир оз оғриқ ҳис қилган ҳолда ёки умуман оғриқ ҳис қилмай жисмоний фаолликни янгидан бошлаб юбориши мумкин.

Шунинг учун кишилар бундай ҳодисаларга кўпинча эътибор беришмайди, натижада бўғим қайта шикастланиши мумкин. Бойламлар чўзилишининг оғир шаклида бўғим сал ҳаракатга келса, қаттиқ оғриқ сезади. Тўпиқ ва тизза бўғимлари, бармоқлар ва билак бойламлари чўзилиши кўп учрайди.

Баъзан бойламларнинг чўзилиши синишга қараганда жиддийроқ функционал оқибатлар келтириб чиқариши мумкин. Сингандан кейин битган суяк камдан-кам ҳолларда қайта синади. Бўғим эса, бойламлар чўзилганидан

ёки узилганидан кейин, анча бекарор (ўйноқи) бўлиб қолиши мумкин. Бу ҳол қайта шикастланиш эҳтимолини оширади.

Мускуллар спазмаси (тортишиши). Мускуллар спазмасини шикастланишга йўйиб бўлмаса-да, у оғир жисмоний ишни бажаришда ёки оёқ - қўл узоқ вақт давомида бир хил ҳолатда турганида юзага келадиган оғриқ туридир. Одатда, шу жойни чўзиш (узатиш) ҳамда уқалаб юбориш, дам олиш, шунингдек ҳолатни ўзгартириш оғриқ бартараф этилиши учун етарли ҳисобланади. Қизиқ кетиш натижасида мускулга юк кўп тушиши туфайли содир бўладиган тортишиш мускул спазмасини эслатиши мумкин, лекин у иссиқда жисмоний машқларни бажариш жараёнида мускуллар суюқлик йўқотиши натижасида ҳам содир бўлиши мумкин.

Таянч-ҳаракат аппарати шикастланишининг белгилари қуйидагилардан иборат:

- оғриқ,
- шиш
- одатдаги ҳаракатларни бажара олмаслик,
- тери рангининг ўзгариши,
- тлеформация (шакл ўзгариши),
- ташқи қон кетиши,
- шикаст етган пайтда суякларда қисирлаган ёки шақиллаган товушнинг эшитилиши.

Озми-кўпми жиддий шикастланишда оғриқ, шиш бўлади ва ўша жойга текканда оғрийди.

Деформацияда шиш, ғайриоддий ғадир-будурлик, бўртиқ, чуқурча пайдо бўлади, Тананинг маълум қисми ғайриоддий бурчак остида кўринади. Тананинг шикастланган ва соғ қисмларини солиштириб деформацияни осон аниқлаб олиш мумкин.

Жабрланувчининг ўзи танасининг қайси қисми қимирламаслигини ёки қанақа ҳаракат оғриқ пайдо қилаётганини айтиши мумкин.

Иммобилизация - жароҳатланган аъзони ҳаракатсизлантиришдир.

Таянч-ҳаракат аппарати шикастланганда баъзан қон кетади, оғриқ қаттиқ бўлади ёки суяк ташқарига чиқиб қолади. Бундай шикастланиш жабрланувчининг ҳаётига камдан-кам ҳолларда хавф туғдиради. Лекин бош, бўйин ёки орқа шикастланган бўлса, шикастланиш натижасида юриш ёки нафас олиш қийинлашса, кўп жой шикастланган бўлса, албатта тез ёрдам чақириш керак бўлади.

Тез ёрдам етиб келгунча жабрланувчи танасининг шикастланган қисмини қўл билан тутиб туриб, бошқа буюмлар, масалан, ёстик, адёл, кийим билан қимирламайдиган қилиб қўйилади.

Тез ёрдам дарҳол келмаса ёки жабрланувчини шахсий транспортда мустақил олиб кетмоқчи бўлинса тананинг жароҳатланган қисмининг қимирламаслигини таъминлаш зарур бўлади.

Тананинг шикастланган қисмини ҳаракатсизлантириб (қўзғалмайдиган қилиб) қўйиш натижасида оғриқни камайтиришга, қўшимча

шикастланишнинг олдини олишга, қон кетиши хавфини камайтиришга, тананинг жароҳатланган қисмида қон айланиши бузилиши эҳтимолини камайтиришга, ёпиқ синиқнинг очиқ синиққа айланиб кетишининг олдини олишга эришилади.

Шикастланган жойни тахтакачлаш, қаттиқ тутиб турувчи боғлам қўйиш ёки бинт билан ўраш орқали қимирламайдиган қилиб қўйилади. Бунинг учун шинадан фойдаланилади. Шина уч хил: юмшоқ, қаттиқ ва анатомик бўлади. Юмшоқ шина сифатида тахланган адёл, сочиқ, ёстик, қимирлатмайдиган боғлам ёки бинтдан фойдаланилади. Қаттиқ шинага тахтача, металл тилими, картон, букланган журнал ва ҳоказолар киради. Анатомик шинада жабрланувчининг ўз танасидан фойдаланилади Масалан, қўл - жабрланувчининг кўкрагига бинт билан тортиб қўйилиши, оёғи - соғ оёғига боғлаб қўйилиши мумкин.

Шина қўйишда қуйидагиларга риоя қилинади:

1. Шикастланган жой ҳолатини ўзгартирмасдан тахтакачланади.
2. Ҳам шикастланган жой, ҳам ундан юқорида ва қуйида жойлашган бўғимлар қўшиб тахтакачланади.
3. Тахтакачлашдан олдин ҳам, кейин ҳам тананинг шикастланган қисмидаги қон айланишини текшириш, шикастланган қўл ёки оёқ бармоқларини текшириш, улар ушлаганда илиқ ва тимоғи ёни пушти ранг бўйиши лозим. Увишгани тўғрисидашикоят бўлса, боғлам бўшатилади.
4. Тахтакачи шикастланган жойнинг юқорисидан ҳамда қуйисидан маҳкамлаб қўйиш лозим.

Очиқ синиқдан ташқари ҳар қандай шикастланишда муз қўйилади. Совуқ оғриқни камайтириб, шишни пасайтиради, чунки у қон тормирларини торайтиради. Одатда, совуқ нарса ҳар соатда 15 минутдан қўйилади. Зарур бўлган ҳолларда шикастланишдан кейинги дастлабки икки кеча-кундуз давомида шундай қилинади

Тери қопларини муҳофаза қилиш учун муз компресс билан тери орасида дока ёки мато қатламни қўйилади. Музни полиэтилен пакетга солиб ҳамда уни ҳўлланган сочиққа ўраб компресс қилиш ҳам мумкин. Очиқ синишда совуқ компресс қойилмайди, чунки синган жойга босим билан таъсир кўрсатиш оғриқни келтириб чиқаради. Бойлам ва мускуллар чўзилганда, шиш қайтгач (одатда, 2-3 кундан сўнг), шикастланган қисмга қон оқимини кучайтириш учун илиқ компресс қўйилади. шунда битиш жараёни тезлашади.

Шикастланган жойни кўтариб қўйиш қон оқимини секинлаштиради, бу ўз навбатида шишни камайтиради.

Тос шикастланганда биринчи ёрдам кўрсатиши. Тос суяқларининг шикастланиши - жуда мураккаб шикастланиш тури бўлиб, жабрланувчи оёғини ҳаракатга келтиришга уринганида тос атрофида қаттиқ оғриқ пайдо бўлишига қараб бундай шикастланиш рўй берганини тахмин қилиш мумкин. Одатда, жабрланувчи шок ҳолатида бўлади, салгина ҳаракат ҳам оғриқни кучайтириши ҳамда синган парчалар силжишига, томирлар ва ички аъзолар зарарланишига олиб келади. Тос суяқлари сингани гумон қилинганда ёки

синганида жабрланувчи қаттиқ замбилга ёки тахтага ётқизилади. Бош ва умуртқа поғонаси шикастлангандаги каби ҳаракат қилинади. Агар жабрланувчи хушдан кетган бўлса, имкони борича уни соғ ёнбошига ётқизилади.

Тос шикастланиши ташқи жинсий аъзоларга ҳам тааллуқли бўлиши мумкин. Жинсий аъзоларнинг ҳар қанақа шикастланиши ҳаддан ташқари оғриқли бўлиб, жабрланувчини ҳам, ёрдам кўрсатаётганларни ҳам ноқулай аҳволга солиб қўяди.

Сон шикастланишида биринчи ёрдам кўрсатиши. Сон синганда суяк синишининг барча белгилари кузатилади. Бундай ҳолларда уч: тос-сон, тизза ҳамда болдир-панжа бўғимланнинг қимирламаслигини таъминланади. Шу мақсадда қўл остида мавжуд воситалар: рейка, чанғи таёғи, фанер тилимидан фойдаланилади. Энг узун қисм ташқаридан қўлтиқ остидан оёқ панжаси чуқурчасигача, ички қисми қовдан панжагача белгиланади. Шина беш жойдан боғлам билан маҳкамланади. Синган сон яхши қотирилмаса, жабрланувчини транспортда олиб кетишда сон артериясини зарарлантириши мумкин, натижада қон кетиб, жабрланувчи шок ҳолатига тушиши кузатилади.

Тизза шикастланганда биринчи ёрдам кўрсатиши. Ҳамма турдаги синишда бўлганидек, бунда ҳам жабрланувчига қулай ўрнашиб олишида ёрдам берилади. Агар тиззаси букилган бўлса, унинг остига ғўла қилиб тахланган адёл ёки ёстиқ қўйиб, букилган ҳолида қимирлатмаслик, тизза тўғриланган бўлса, шикастланган оёқни соғ оёққа боғлаб, қотириб, совуқ компресс қўйилади.

Билак шикастланганда биринчи ёрдам кўрсатиши: қаттиқ шина қўйиши.

Жароҳатланган қўлнинг қимирламаслигини таъминлаш учун қаттиқ шина қўйилади. Бунда жабрланувчи қўлини тутиб туришга қодир бўлмаса, унинг қўлини шикастланган жойнинг юқориси ва қуйисидан тутиб турилади.

Бармоқлари текширилади, яъни улар ушлаганда илиқ туюлиши ва тимок атрофи пушти рангда бўлиши лозим. Жабрланувчининг қўлидан иложи борича барча узукларини ечиб олиш, бармоқ учлари увишган-увишмаганлигини жабрланувчидан сўраш, шинани қатлам билан шикастланган билак остига қўйиш ва жабрланувчидан ёки ён-атрофдаги биронта кишидан шинани ўша жойда ушлаб туришни илтимос қилинади. Панжанинг табиий ҳолатини сақлаб қолиш учун жабрланувчининг кафтига биронта юмшоқ нарса қўйилади. Шинани шикастланган жойнинг юқориси ва қуйисидан боғлаб, боғлам учини, синган жойдан имкони борича нари- бери қилиб боғланади.

Билак шикастланганда рўмол билан боғлам қўйиш мумкин. Бунинг учун жароҳатланган қўлни тутиб туришни жабрланувчидан ёки ён-атрофдаги биронта одамдан илтимос қилинади. Боғламнинг бир учини жароҳатланган қўл остидан, соғ елка устидан ўтказиб, рўмолнинг тўғри бурчаги учини жароҳатланган қўл тирсаги остидан ўтказилади. Агар тирсак шикастлангани гумон қилинмаётган бўлса, қўл 90° қилиб букилади. Шикастланган

тарафнинг қарши томонидан бўйинга боғлаб, боғлам тугуни остига юмшоқ мато қўйилади. Боғламни тирсак ёнидан имкони борича тортиб қўйинг ёки тўғноғич билан тўқнаб қўйилади. Боғламни жароҳатланган қўл томонидан кўкрак атрофидан тортиб, боғлам учларини қарама-қарши томондан соғ қўл остидан боғлаб, боғлам тугуни остига юмшоқ мато қўйилади.

Рўмолнинг бир учини бошқа елкаси оша ўтказилади. Боғлам учини ўмров суяги шикастланганда жароҳатланган томондаги билакни кўкракка шундай кўндаланг қилиб қўйиладики, бармоқлар қарама-қарши елкага қаратилган бўлиши, ёзилган боғламни билак ва панжа устидан қўйилиши, боғлам тирсак ва елкани ёпиб туриши керак. Билакни тутиб турган ҳолда боғламнинг остки учини панжа, билак ва тирсак остидан ўраб, боғламнинг қуйи учини орқадан ўтказиб, учларини боғлаб қўйилади. Тана билан қўл орасидаги табиий ботикларга мустаҳкам юмшоқ материалдан қатлам жойлаб қойиб, шикастланган томон тирсагидан гавда орқали айлангириб боғлам тортиб, яхшилаб қотирилади ва боғлам учини қарама-қарши томонда соғлом қўл остидан ўтказиб боғлаб қўйилади.

Болдир-панжа бўғими шикастланганда жабрланувчининг поябзали ва пайпоғини ечмасдан учта боғлам: бирини - оёқ панжаси (кафти) остидан ва иккитасини болдир остидан қўйилади. Болдир-панжа бўғими атрофига ёстиқни аста тахлаб ёки ўраб қўйилади. Адёл ёки ёстиқни болдир атрофида иккита боғлам билан мустаҳкамлаб, учинчи боғламни панжа атрофидан боғланади. Боғламлар маҳкам, лекин қаттиқ қисмай боғланган бўлиши керак. Агар боғлам остидан биттадан кўп тармоқ ўтган бўлса, боғламни қаттиқроқ тортиб тугилади.

Болдир шикастланганда анатомик шинадан ҳам фойдаланиш мумкин. Бунинг учун 4 боғламни оёқ остидан, тўпиқ, болдир ва сон билан бир текисликда ўраб, ўралган адёлни ёки ёстиқни оёқлар орасига қўйиб, соғ оёқни шикастланган оёқ томон сурилади. Шикастланган оёқни соғ оёққа маҳкам боғлаб қўйиш учун боғламлар учи боғланади. Ҳар бир боғлам учининг тугунини соғ оёқ томонга қилиб маҳкам боғланади. Панжани маҳкамлашда «саккизсимон» боғлам қўйилади.

Мавзуни мустаҳкамлаш юзасидан саволлар:

1. Скелет тузилиши ҳақида тушунча беринг?
2. Суяклар синишининг турларини таърифлаб беринг?
3. Суяклар синишида қандай биринчи тиббий ёрдам кўрсатилади?
4. Юмшоқ тўқималар ҳақида тушунча беринг?
5. Юмшоқ тўқималар жароҳатланиши турларига нималар киради?
6. Юмшоқ тўқималар жароҳатланганда биринчи тиббий ёрдам кўрсатишни таърифлаб беринг?

4.5.Мавзу: Шок ҳолати. Эзилиш синдроми.

Режа:

1. Шок холати ҳақида тушунча.
2. Шок холати турлари.
3. Эзилиш синдромида биринчи тиббий ёрдам кўрсатиш.

Мавзуга оид таянч тушунчалар

Эмоционал шок, инфекцион-токсик шок, оғрик шоки, кардиоген шок, анафилактик шок, некроз, шиш, гематома, жгут, паренхиматоз аъзолар, қон кетиши, ички аъзолар,

Шок холати ҳақида тушунча. Шок, одатда, кенг қўламдаги ички ёки ташқи қон кетиши натижасида содир бўлади, чунки бу айланаётган қон миқдори камайишига олиб келади, натижада ҳаётий муҳим органларга кислород етиб бориши камаяди. Организмдаги суюқликни бошқача йўқотиш, масалан, ич кетиши, қайт қилиш ёки кенг қўламда куйиш ҳам шокка олиб келади. Шок ҳаёт учун хавфли ҳолат бўлиб, ўлимга ҳам сабаб бўлиши мумкин.

Шокнинг белгилари ва аломатлари. Шокда қаттиқ, ички ёки ташқи қон келишида кузатиладиган белги ва аломатлар, яъни терининг рангпарлиги, совиб кетиши ва нам бўлиб қолиши, беҳоллик, безовталиқ, оғиз қуриши, ташналиқ, нафас олиш тезлашиши, миянинг чалғиши, ҳушсизлик кузатилади.

Жабрланувчига биринчи ёрдам кўрсатиш учун шокни келтириб чиқарган сабабни билиш ёки қон кетишини кўриш шарт эмас.

Шокда биринчи ёрдам кўрсатиши. Ҳар қандай вазиятда ҳам биринчи ёрдам коўрсатишнинг асосий қоидаларига риоя қилинади. Яъни:

1. Жабрланувчининг нормал тана ҳароратини сақлаш учун унинг устига кўрпа ёки палто ёпиб, ундан ётишни илтимос қилинади (боши танаси билан бир текисликда жойлашган бўлиши керак). Ҳаётий муҳим органларга қон оқимини яхшилаш учун оёғини танадан 30 см юқорига кўтарилади. Агар боши, бўйни, умуртқа поғонаси, сони ёки болдир шикастланган бўлиши мумкин бўлса, юрак хуружи, инсултдан шубҳа бўлса, у ҳолда беморнинг оёғини кўтармаслик керак.

2. Шокни келтириб чиқарган сабабни, масалан, ташқи қон кетишини бартараф этишга ҳаракат қилинади.

Жабрланувчига тасалли берилади.

Жабрланувчига ҳеч нарса ичирилмайди (агар жабрланувчи ташналиқни ҳис этаётган бўлса, лабини сув билан қўллаб туриш мумкин).

Эзилган жароҳат катта ва оғир буюм билан шикаст етказиш натижасида юзага келади. Бунда жабрланувчининг юмшоқ ва суяк тўқималари зарарланиши, шунингдек, оёқ-қўл ёки танани эзилиши натижасида юзага келадиган бузилишлар кузатилади. Жабрланувчи иморат вайроналари остида қолган бўлса, узоқ вақт босилиб ётиш ҳам мускул тўқимаси зарарланишига ҳамда жароҳатланган жойдан токсин захарлар ажралишига олиб келади. Бу эзилиш синдроми “крашсиндром” ҳам дейилади. Жабрланувчи вайрона остидан қутқариб олингач, бу токсинлар қон айланиши системасига тушиб, кейинги асоратларни, масалан, буйрак етишмовчилигини

келтириб чиқариши мумкин.

Кўплаб сабаблар езилган жароҳатни келтириб чиқариши мумкин. Масалан, ер қимирлаши, бино кулаши, авария ва бошқа ҳодисалар.

Эзилган жароҳатлар белгиси ва аломатлари. Тананинг эзилган қисмида юмшоқ тўқималар зарарланади:

1. Кўкариш (моматалоқ).
2. Шиш.
3. Қон тўла кўкарган пуфаклар.
4. Шок ҳолати аломатлари.
5. Шикастланган жойдан қуйида томир уриши сезилмаслиги мумкин.
6. Қаттиқ оғриқ туриб, одатда, ундан кейин сезги йўқолади.
7. Вақти келиб жабрланувчининг мияси чалғиши ҳамда мўлжални йўқотиши мумкин.
8. Жабрланувчини вақтида чиқариб олиб, ёрдам кўрсатилмаса, мажақланган жароҳат ўлимга олиб бориши мумкин.

Жабрланувчи катта ёки оғир юк остида босиб қолган бўлса, мажақланган жароҳат юзага келади

Эзилган жароҳатланишни олдини олиш учун зилзила маҳали осонликча бузилиши мумкин бўлган иншоотлар: кўприк, балкон, веранда томи яқинида бўлмасликка ҳаракат қилиш, автомобил остига кириб ремонт ишлари олиб бораётганда, автомобил силжиб кетиши ёки домкрат тушиб кетишининг олдини олиш учун унинг филдираги остига қўшимча нарса тираб қўйиш, бири-бирига яқин жойлашган, юриб кетиши мумкин бўлган икки объект, масалан, тохтаб турган икки автомобил ўртасида турмасликка ҳаракат қилиш ва ҳандакда ишлаганда, уларнинг девори босиб қоимаслиги учун, пухта мустаҳкамлаш зарур.

Эзилиш синдромида биринчи ёрдам кўрсатиши.

1. Жабрланувчини босиб турган куч остидан имкони борича тезроқ чиқариб олишга ҳаракат қилиш, лекин бундан олдин босилган жойдан юқорига албатта боғлам қўйиш керак.
2. Қаттиқ қон кетишини тўхтатилади.
3. Шокка қарши чора қўлланади.
4. Синган бўлса, тананинг шикастланган қисми иммобилизация қилинади.
5. Синган жой мустаҳкамлангач, боғлам ечиб олинади.

Мавзунини мустаҳкамлаш юзасидан саволлар:

1. Шок ҳолати ҳақида тушунча беринг?
2. Шок ҳолати турларини санаб беринг?
3. Шокда биринчи ёрдам кўрсатиши қоидалари тўғрисида тушунча беринг?
4. Эзилиш синдроми нима?
5. Эзилиш синдромида биринчи тиббий ёрдам кўрсатиш тўғрисида тушунча беринг?

4.6. Мавзу: Куйиш. Совуқ олдириш

Режа:

1. Куйиш ва унинг турлари.
2. Куйишнинг клиник белгилари.
3. Куйиш даражалари.
4. Куйишда биринчи тиббий ёрдам.
5. Совуқ олдириш ва унинг турлари.
6. Совуқ олдириш даражалари.
7. Совуқ олдиришда биринчи тиббий ёрдам.

Мавзуга оид таянч тушунчалар

Термик куйиш, кимёвий куйиш, нур, электр токидан куйиш, оғрик, пуфакчалар, интоксикация, юмшоқ боғлам, тўққизлар қоидаси, кафт билан ўлчаш.

Куйиш одатда, юмшоқ тўқиманинг юқори ҳарорат, кимёвий моддалар, электр токи ёки қуёш нурлари таъсири остида зарарланишидир.

Куйишда, даставвал терининг устки қатларни эпидермик зарарланади. Куйиш кучайиб борса, терининг қуйи қатламлари ҳам зарарланади. Куйиш

жараёнида тери қопларнининг яхлитлиги бузилади, оқибатда зарарланган жойга инфекция тушиши, суюқлик йўқотилиши ёки зарарланган соҳанинг ҳарорат меъёри (терморегуляция) бузилиши мумкин. Куйиш чуқур кечса, тўқиманинг қуйи қатламлари, нафас системаси ва кўз ҳам зарарланиши мумкин.

Куйишнинг қаттиқ ёки енгиллиги ҳароратга, куйишга олиб келган сабабга, таъсир қанчалик узоқ давом этганлигига, баданнинг қаерида эканлигига, қанақа кўламда куйганлигига, куйиш чуқурлигига, жабрланувчининг ёшига ва унинг саломатлигининг аҳволига боғлиқ бўлади. Одатда, 60 ёшдан ошганлар, 5 ёшдан кичик болалар ҳамда сурункали касаллар куйишга бошқаларга нисбатан ҳам чидашади.

Куйиш уни келтириб чиқарган сабабларга ҳамда баданни қанчалик чуқур зарарланганлигига кўра: биринчи даражали (юзаки, енгил), иккинчи даражали (ўртача даражада чуқур зарарлаган) ҳамда учинчи даражали (чуқур зарарлаган бўлинади).

Биринчи даражали куйишда терининг устки қатларни зарарланади. Тери қизариб, қуруқ ва оғриқли бўлади. Куйган жой шишиши мумкин. Биринчи даражали куйиш. одатда, чандиқ қолдирмай, 5-6 кун ичида тузалиб кетади.

Иккинчи даражали куйишда терининг ҳар икки қатларни - эпидермик ва дерма зарарланади. Бунга юқори ҳарорат ёки куёшнинг кучли таъсири, шунингдек химиявий моддалар сабаб бўлади. Тери қизариб, пуфакчалар билан қопланади. Бу пуфакчалар ёрилиб, ичидан тиниқ суюқлик оқиб чиқиб, терини ҳўллайди. Куйган тери доғли бўлиб кўриниши мумкин. Бундай куйиш оғриқли бўлиб, куйган жой шишиб кетади. Одатда, куйган жой уч-тўрт ҳафтада, баъзан чандиқ ҳосил қилиб тузалади.

Учинчи даражали куйишда терининг иккала қатлами ҳамда анча куйида жойлашган тўқималар-нервлар, қон томирлар, ёғ, мускул ва суяк тўқималар зарарланади. Жуда юқори ҳарорат, аланга, шунингдек электр токи таъсирида ҳамда яшин урганда учинчи даражали куйиш рўй бериши мумкин.

Бундай куйишда тери кўмирланиб (қорайиб) ёки мумсимон оқариб кўринади. Бу даражада куйганда оғриқ камроқ бўлади, чунки тери қатларни нерв учлари зарарланади. Кенг кўламда учинчи даражали куйишда жабрланувчи суюқлик йўқотгани учун шок ҳолатига тушиб, унинг ҳаёти хавф остида қолиши мумкин. Шунингдек инфекция тушиш эҳтимоли ҳам бор. Учинчи даражали куйиш натижасида баданда дағал чандиқлар пайдо бўлиб, кўпинча янги тери кўчириб ўтқозишга тўғри келади.

Куйишнинг олдини олиш ёнғинга қарши хавфсизлик чораларини кўришдан бошланади. Бунинг учун гугуртни болалар қўли етмайдиган жойда сақлаш, болаларни ҳеч қачон қаровсиз қолдирмаслик, ҳужрада ёнғинда тез аланга олиши мумкин бўлган материалларни сақламаслик, яшаш жойда ҳеч қачон бензин ёки тез аланга оладиган бошқа суюқликларни сақламаслик, овқат тайёрлаётганда кастрюл дастаклари плитадан ташқарига чиқиб қолмаслигига эътибор бериш, иложи борича орқа горелкалардан фойдаланиш, мой ёки ёғ ёниб кетса, алангани сув билан ўчиришга уринмаслик, очиқ аланга яқинида аэрозол пуркамаслик тавсия этилади.

Қуёш терига зарар етказиб, куйдириши мумкин. Қуёш остида узоқ вақт бўлиш тери раки (саратон) касаллигини ва унинг эрта қариб қолишини келтириб чиқариши мумкин. Қуёшдан куйишни бартараф этиш учун эрталаб соат 10 дан кундузи соат 3 гача офтобда бўлмаслик, қуёш нурларининг ҳаддан ташқари таъсиридан сақланиш учун тегишлича кийиниб юриш керак.

Куйишда биринчи ёрдам кўрсатиши. Куйиш сабабларини бартараф этгандан кейин ҳам юмшоқ тоқима куйишда давом этиб, янада кўпроқ зарарланади. Куйиш қаттиқ болмаган ҳолатларда куйган жойни совутиш пуфакчалар пайдо бўлишининг олдини олиб, қаттиқ куйишда тўқималарнинг зарарланишини камайтиради.

Жабрланувчи ҳис этаётган оғриқнинг кучли-кучсизлигига қараб куйиш даражаси ҳақида хулоса чиқарилмайди. Чунки куйиш оқибати сифатида нерв учлари зарарланган бўлиши мумкин. Кўп ҳолларда куйган жойни врач кўздан кечириши керак.

Агар куйиш натижасида нафас олиш қийинлашса, тананинг бир неча жойи жароҳатланган бўлса, бош, бўйин, қўл панжалари, оёқ кафти ёки жинсий аъзолар жароҳатланган бўлса, бола ёки ёши улуғ одам жабрланган бўлса, химиявий моддалардан келиб чиққан ва портлаш ёки электр токи уриши оқибати бўлса, тез ёрдам чақириш керак.

Биринчи ва иккинчи даражали куйишда куйган жойни сувга тикиб ёки унга сув қуйиб совутилади, бироқ сув ҳаддан ташқари совуқ бўлмаслиги керак. Зарарланган жойни совутгач, инфекция тушиши, ҳаво тегишига йўл қўймаслик ҳамда оғриқни енгиллаштириш учун тоза салфетка ўралади.

Пуфакчаларни ёриш мумкин эмас, чунки терининг бутунлиги инфекция тушишидан сақлайди. Пуфакчалар ўзи ёрилган бўлса, зарарланган жойни жароҳатлангандаги каби, совунлаб ювиб, стерилланган боғлам боғланади.

Учинчи даражали куйишда тез ёрдам чақирилади ва нафас йўллари ёки ўпка куйганидан гумон қилинса, нафас олинишини мунтазам кузатиб борилади. (Нафас йўллари куйса, шишиб, жабрланувчининг нафас олишини қийинлаштириб куйиши мумкин). Иккиламчи кўздан кечиришда, куйганликни кўрсатувчи биронта кўшимча белги бор-йўқлигини текширилади. Куйган жойга хўлланган сочиқ ёки бошқа биронта мато босилади. Бу компресс устига сув қуйиб, уни доим совуқ тутиб турилади. Акс ҳолда дарров исиб, қуриб қолади. Учинчи даражали куйиш шок ҳолатига олиб келиши мумкин. Агар жабрланувчи нафас олишда қийналмаётган бўлса, ундан ётиб олишини илтимос қилинади. Куйишдан жабрланган одам, одатда, титрайди. Унинг тана ҳароратини бир хилда тутиб туриш лозим.

Агар куйган жой катта бўлса, бутун жароҳатланган жойни бирваракай совутишга уринмаслик керак, бу ҳол жабрланувчи тана ҳароратининг умумий пасайиб кетишига олиб келиши мумкин. Куйган жойнинг бир қисмини совутиб, қолган жойига тоза мато ёпиб қўйилади.

Кимёвий моддалар таъсирида куйишда биринчи ёрдам кўрсатиши.

Кимёвий моддалар таъсирида куйиш ишлаб чиқаришда ҳам, уй шароитида ҳам рўй бериши мумкин. Бундай куйиш оқартирувчи моддалар, сув оқиб чиқиб кетадиган қувурлар, ванна, хожатхонани тозалаш воситалари, бўёқни

ювиб кетказувчи моддалар ёки боғдорчиликда ишлатиладиган химиявий моддалар таъсирида юзага келиши мумкин. Кимёвий модда терига таъсир этиб турар экан, куйдиришда давом этаверади. Шунинг учун бундай модда терига тушса, уни дархол бартараф этиш чорасини кўриш керак.

Бунинг учун:

1. Куруқ кимёвий моддаларни ҳимояланган қўл билан теридан сидириб ташланади.

2. Куйган жойни камида 20 минут давомида совуқ сув қуйиб ювиб ташланади. Юқори босимли оқимдан фойдаланмаслик керак, чунки бу куйган терига янада кўпроқ зарар келтириши мумкин. Тез ёрдам этиб келгунича куйган жойни ювиш давом эттирилади.

3. Жабрланувчидан кимёвий модда теккан кийимини ечишни илтимос қилинади.

4. Кўзга кимёвий модда тушган бўлса, 20 минут давомида ёки тез ёрдам этиб келгунига қадар ювиш керак. Кимёвий модда соғ кўзга тушмаслиги учун жароҳатланган кўзни пастроқ тутиш, зарарланган кўзни боғлаб қўйиш лозим.

Мавзуни мустаҳкамлаш юзасидан саволлар:

1. Куйиш ва унинг турлари?
2. Куйишнинг клиник белгилари тўғрисида тушунча беринг?
3. Куйиш даражалари?
4. Куйишда биринчи тиббий ёрдам ёрдам кўрсатишни таърифлаб беринг?
5. Совуқ олдириш ва унинг турлари тўғрисида тушунча беринг?
6. Совуқ олдириш даражалари?
7. Совуқ олдиришда биринчи тиббий ёрдам, ёрдам кўрсатишни таърифлаб беринг?

4.7. Мавзу: Электр токининг организмга таъсири. Чўкиш

Режа:

1. Электр токи ҳақида тушунча.
2. Электр токидан жароҳатланишлар.
3. Электр токидан жароҳатланганда биринчи тиббий ёрдам.

Мавзуга оид таянч тушунчалар

Юрак уриши тўхташи, сунъий нафас, юрак бевосита массажи, оғиздан оғизга нафас бериш, оғиздан бурунга нафас бериш, хушсизлик, клиник ўлим, реанимация, куруқ чўкиш, хўл чўкиш.

Электр токи ҳақида тушунча.

Электр токи одам танаси орқали ўтар экан, уни қиздиради, бу эса куйишга олиб келиши мумкин.

Электрдан куйиш ички тўқималарни жиддий жароҳатлаши мумкин.

Бунда жабрланувчининг электр токи кирган ва чиққан жойларида жароҳат кўринади. Бу куйик кўринишидан аҳамиятсизга ўхшаса-да, аслида анча оғир бўлади, чунки ички тўқималар жиддий жароҳатланган бўлиши мумкин. Электр, одатда, чуқур куйдиради.

Электр токи уриши, куйишдан ташқари юрак аритмиясини келтириб чиқариши, ҳатто юрак ва нафас олишнинг тўхташига ҳам олиб келиши мумкин.

Электр токидан шикастланганда қуйидаги белгилар кузатилади;

1. Тўсатдан қарсиллаган товуш эшитилади ёки ёруғлик чақнагандай бўлади.

2. Жабрланувчи беҳуш ҳолатда бўлади.

3. Ўзини ғалати тутади.

4. Тери устида аниқ куйган жойлар учрайди.

5. Нафас олиш бузилади.

6. Томир уриши заиф, аритмик ёки умуман билинмайди.

7. Одатда, қўл панжалари ёки оёқ қафтларида электр заряди кирган ва чиққан жойлар учрайди.

Электрдан куйишнинг олдини олиш учун электр ускуналардан ҳеч қачон сув яқинида фойдаланмаслик, эскирган электр шнурларни ташлаб юбориш ёки таъмирлаш, уйда кичкина болалар бўлса, электр резеткаларни улардан яхшилаб эҳтиётланганлигига ишонч ҳосил қилиш керак.

Момақалди роқ яқинлашганда яшин уришидан сақланиш учун бино ичига кириб олиш, машинага ўтириб, ойналарини бутунлай ёпиб қўйиш, сузаётган ёки қайиқдаги инсон имкони бори ча тезроқ кирғоққа чиқиб олишга ҳаракат қилиши, шошилини ҳолатлардан ташқари вақтда телефондан фойдаланмаслик, телеграф ёғочларига ёки баланд дарахтларга яқин бормаслик, тепалик устида бўлмасликка ҳаракат қилиш, жарлик ва пастликка яширинишга интилиш, қишлоқ хўжалик техникаси ҳамда мотоцикл, велосипед сингари кичик транспорт воситаларига яқин бормаслик, металл тўсиқ, юқори кучланишли линия, пўлат қувур ва релслар ёнида, шунингдек электр ўтказадиган бошқа нарсалар яқинида турмаслик керак

Электрдан куйишда биринчи ёрдам кўрсатиш.

1. Доимо биринчи ёрдам кўрсатиш қоидаларига амал қилиш лозим.

2. Электр манбаи узиб қўйилмаган бўлса, электр токидан жабрланган одамга ҳеч қачон яқинлашмаслик зарур. Агар ҳодиса содир бўлган жойда электр узатиш линияси симлари ётган бўлса, ўт ўчириш командаси ёки электриклар бригадаси келишини кутиш, агар усти очик сим автомобил корпусида ётган бўлса, одамларга машинада ўтираверишни маслаҳат бериш керак.

3. Бирламчи кўздан кечиришда нафас олишнинг бузилиши ёки юракнинг тўсатдан тўхташи белгиларини диққат билан кузатиш зарур. Иккиламчи кўздан кечиришда жароҳатини кўздан кечиришни унутмаслик, доим иккита

куйикни излаш ва куйган жойга стерилланган боғлам қўйиш керак.

4. Яшин уришидан жабрланган одамда ҳам синган жой бўлиши мумкин. Шунинг учун уни қимирлатиш керак эмас. Куйиш унчалик жиддий муаммо эмас.

Чўкиш. Нафас йўлларига сув ғайриихтиёрий кирса, чўкиш хавфи туғилади. Бу ҳол кўпинча ўсмирларда, болаларда ҳамда маст ҳолдаги катта ёшлиларда содир бўлади. Қурбон сув остига тушиб қолса, нафас тўхташи рўй беради, кейин бу ҳол беихтиёр нафас олишга айланади. Бахтсиз ҳодисаларнинг 15 фоизида сув ўпкага тушмайди, бироқ жабрланувчи бўғилиб ўлади.

Чўкишни олдини олиш мақсадида оила аъзоларнинг ҳаммаси сузишни ўрганиб олиши тўғрисида ғамхўрлик қилиш, кичкина болалар чуқурлиги 10 см бўлган жойдаги сувда ҳам чўкиши мумкинлигини ҳисобга олган ҳолда уларнинг қаровсиз чўмилишига ҳеч қачон рухсат бермаслик, шўнғишдан олдин сувнинг чуқурлигини ҳамда тубининг ҳолатини текшириш, оқим тез жойда бўлмасликка ва чўмилмасликка ҳаракат қилиш, ёлғиз чўмилмасликка ҳаракат қилиш, дарё кемалари қатнови қизғин бўлган жойларда чўмилмасликка ҳаракат қилиш, агар узоққа сузиб бориш мўлжалланган бўлса, биронта одам қайиқда, қутқариш учун зарур бўлган барча зарур нарсаларни олган ҳолда, кузатиб бориши, маст ҳолда ҳеч қачон сувга тушмаслик ва қайиқда сузмаслик, катта бўлмаган қайиқда бор бўй билан тик турмаслик, қайиқда, айниқса совуқ кунларда сузаётганда доим қутқариш нимчасини кийиб олиш, бирон-бир қутқарувчи воситани тайёр тутиш керак.

Сузишни яхши билмайдиган, жисмоний жиҳатдан қувватсиз ёки чарчаган, касал ёки жароҳатланган одам, шунингдек совуқ сувда турган ёки тасодифан сувга тушиб кетган одам чўкиши мумкин.

Жабрланувчиларни қутқаришда тез ёрдам кўрсатишнинг биринчи принципи алоҳида аҳамият касб этади. Бунда аниқ ва эҳтимол туғилган хавфни аниқлаш учун ҳодиса содир бўлган жойни кўздан кечириш муҳим рол ўйнайди. Чўкаётган одам онгсиз ва инстинктив равишда ҳаракат қилишини тушуниб олиш керак. Шунинг учун ҳам, чўкаётган одамга ёрдам беришга ҳаракат қилинар экан, ҳеч қачон унга дарҳол яқин сузиб бормаслик керак.

Чўкаётган одамга ёрдам кўрсатишнинг турли усуллари бор, бироқ, уларнинг ҳеч бири универсал эмас. Бир қарорга келишдан олдин, ушбу вазиятда фойдаланиш мумкин бўлган энг хавфсиз усулни танлаш керак.

1. Сўз билан ёрдам кўрсатиш усули.

Ўзимиз учун хавфсиз жойдан туриб, жабрланувчига қандай ҳаракат қилиш кераклигини аниқ, равшан ва қисқа қилиб айтиш, шунингдек унга сўз билан далда бериш керак. Доим жабрланувчининг кўзига қарашга ҳаракат қилинади.

2. Нарса ирқитиш усули

Жабрланувчидан унча узоқда бўлмаган ҳолатда қўл остида мақбул сузадиган буюм бўлса, уни жабрланувчи ушлаб оладиган қилиб ирғитилади.

3. Тортиб чиқариш усули

Қўл остидаги буюмни, масалан, эшкак ёки арқонни, уни сузувчи воситага

боғлаб, жабрланувчига ташланади ёки узатилади. Айни маҳалда турган жойни ўзида маҳкам жойлашиб олиб, токи жабрланувчини сувдан тортиб чиқарилар экан, тананинг оғирлик маркази куйида бўлиши керак.

4. Саёз жойда сувга тушиб ёрдам кўрсатиши.

Агар одам саёз жойда халокатга учраган бўлса, оёқни сув тубига қаттиқ тираб олиб, бир қўл билан биронта ишончли таянч нарсани, масалан, боғлаш қурилмасини ушлаб олган ҳолда, жабрланувчига таёқ узатилади. Агар бунда анча одам тўпланиб қолган бўлса, жабрланувчига ёрдам бериш учун улардан жонли занжир ҳосил қилиш мумкин.

5. Қайиқдан фойдаланиши.

Чўкаётган одамга кичикроқ қайиқда унга биронта сузувчи буюм ташлайдиган ёки таёқ узатадиган қилиб яқинлашишга интилиш керак. Шундан сўнг, жабрланувчини тортиб келиш ёки қайиққа чиқариб олиш керак. Жабрланувчининг вазни, ҳолати, қайиқнинг - чидамлилигини ва ҳоказоларни ҳисобга олган ҳолда қарор қабул қилинади. Чўкаётган одамни қутқараётганда ҳеч қачон қайиқда бор бўй билан тик турмаслик керак.

6. Сузиб бориб қутқариши.

Агар чўкаётган одамнинг олдига сузиб боришга тўғри қутқариш воситасини олиш лозим. Хавфни камайтириш учун жабрланувчини бормаслик, ундан бирмунча нарида тўхташ ва қутқариш воситасини узатиш клиник қутқариш воситасини жабрланувчи билан қутқарувчи ўртасида тутиб туриб, у билан қўл ва сўз алоқаси боғланади. Жабрланувчига далда бериб, уни сузиш воситаси ёрдамида қирғоқ томон тортиб бораётганда оёғини ишлатишга мажбур этиш лозим.

Чўккан одамга биринчи ёрдам кўрсатиш.

Жабрланувчини сувдан чиқариб олгач, уни қаттиқ жойга ётқизиб юқори нафас йўллари тозалаш, нафас олаётган-олмаётганини 5 секунд ичида аниқлаш, нафас олмаётган бўлса, сунъий ўпка вентилияциясини амалга ошириш, уйқу артериясидан томир уришини текшириш, томир урмаётган бўлса, юрак-ўпка фаолиятини тиклаш чораларини кўриш лозим.

4. Мустақил таълимнинг тавсия этилаётган мавзулари:

№	Мавзу	Мустақил таълим топшириқларининг турлари
1	2	3
Ҳаёт фаолияти хавфсизлигининг назарий асослари бўлими		
1.	Ўзбекистон Республикаси Конституцияси ҳаёт фаолияти хавфсизлиги тўғрисида.	«Кластерларга бўлиш» технологияси асосида мавзунинг ёритиш; Тақдимот тайёрлаш.

2.	Инсон фаолиятининг асосий турлари ва уларнинг инсон организмига таъсири.	Интернет материаллари ёрдамида таҳлилий тажрибавий тақдимот тайёрлаш.
3.	Атроф муҳитининг инсон иш қобилиятига таъсири.	Тақдимот тайёрлаш; «Муаммоли вазият» технологияси асосида мавзуни ёритиш.
4.	Техносфера хавф-хатарлари сабабларининг анализи.	«Қарор қабул қилиш» технологияси асосида мавзуни ёритиш; Тақдимот тайёрлаш
5.	Ўзбекистонда меҳнатни муҳофаза қилишнинг қонуний асослари.	«Бумеранг»; «Қарор қабул қилиш» технологиялари асосида мавзуни ёритиш; Тақдимот тайёрлаш.
6.	Ҳаёт фаолияти хавфсизлиги таъминлаш бўйича чет давлатлар тажрибаси.	Интернет тармоқидан олинган маълумотлар асосида тақдимот тайёрлаш.
Фуқаро муҳофазаси бўлими		
7.	Фавқулодда вазиятлар (ФВ) тушунчаси. ФВларда аҳолини ва худудни муҳофаза қилиш давлат тизими.	«Кластерларга бўлиш» технологиясини тайёрлаш; Тақдимот яратиш.
8.	Марказий Осиёда кузатиладиган табиий офатлар.	«Бумеранг» технологияси асосида мавзуни ёритиш; Тақдимот тайёрлаш.
9.	Ўзбекистонда техноген офатлар.	Тест саволларини тузиш; «Кластерларга бўлиш» технологияси; Буклет тайёрлаш; Тақдимот яратиш.
10.	Аҳоли ва объектларни босқин-чи - террорчиликдан муҳофаза қилиш.	Интернет тармоғи орқали олинган маълумотлар асосида тақдимот тайёрлаш.
11.	Экологик тусдаги ФВлар.	Кроссворд тузиш; Тақдимот тайёрлаш.
Ёнғин хавфсизлиги бўлими		
12.	Ёнғинга қарши кураш хизмати.	«Кластерга бўлиш» технологияси асосида мавзуни ёри-тиш; Интернет тармоғидан олинган маълумотлар асосида тақдимот яратиш.
13.	Ёнғин чиқиш ва портлаш хавфи.	«Муаммоли вазият»; «Қарор қабул қилиш» технологиялари ёрдамида мавзўни ёритиш; Тақдимот тайёрлаш
14.	Ёнғинни ўчириш усуллари ва воситалари.	«Кластерларга бўлиш» технологияси асосида мавзуни ёритиш; Кроссворд тузиш; Тақдимот тайёрлаш.

15.	Ўзбекистонда содир бўлган кенг миқъёсли ёнқинлар тўғрисидаги статистика маълумотлари.	Интернет тармоғи орқали олинган маълумотлар асосида тақ-димот тайёрлаш.
16.	Чакмоқ уриш хавфи ва ундан химояланиш йўллари.	Буклет тайёрлаш; Тақдимот яратиш.
17.	Ёнғинни олдини олиш қоидалари..	«Қарор қабул қилиш» инновацион технологияси ёрдамида мавзуни ёритиш; Буклет тайёрлаш; Тақдимот тайёрлаш.
Биринчи тиббий ёрдам кўрсатиш бўлими		
18.	Шикастланганларни бирламчи кўриқдан ўтказиш қоидалари ва тартиби. Тиббий саралаш-нинг аҳамияти.	«Муаммоли вазият»; «Қарор қабул қилиш» технологиялари асосида мавзуни ёритиш; Тақдимот тайёрлаш
19.	Нафас олиш тизимининг тузилиши.	«Нафас олиш тизимининг умумий кўриниши» номли расм чизиш; «Блиц-ўйин» инновацион усули.
20.	Нафас аъзоларининг шикастланишлари	«Қарор қабул қилиш» инновацион усули.
21.	Овқат ҳазм қилиш каналининг аъзолари.	«Ҳазм каналининг умумий кўриниши» номли расм чизиш; «Блиц-ўйин»; «Бумеранг» инновацион усули.
22.	Қон, унинг таркиби ва вазифалари. Қон томирларининг турлари.	«Қон айланиш доиралари» номли расм чизиш; Кроссворд тузиш.
23.	Қон кетиш турлари.	«Кластерларга бўлиш»; «Қарор қабул қилиш» технологияларини мавзу бўйича тузиб келиш.
24.	Одам скелетининг тузилиши.	«Одам скелетининг умумий кўриниши» номли расм чизиш; «Кластерларга бўлиш» инновацион технологиясини мавзу бўйича тайёрлаб келиш
25.	Суюқларнинг очиқ ва ёпиқ синишлари	«Сценарийли ўйин»; «Қарор қабул қилиш»; «Муаммоли вазият» инновацион технологияларини мавзу бўйича тузиб келиш
26.	Электр хавфсизлиги. Электр тоқининг организмга таъсири	«Сценарийли ўйин»; «Блиц-ўйин» технологияларини мавзу бўйича тузиб келиш

5. ГЛОССАРИЙ

Атаманинг номланиши			Атаманинг маъноси
Ўзбек тилида	Инглиз тилида	Рус тилида	
Меҳнат		Труд	Инсоннинг моддий ва маънавий бойликларини яратишга қаратилган фаолият.
Чарчаш		Сталост	Иш фаолиятининг пасайиши.
Титраш		Вибратция	Иш жойидаги тебранма ҳаракат.
Биосфера	Biosfera	Биосфера	Тириклик тарқалган ҳудуд.
Литосфера	Litosfera	Литосфера	Ер шарининг чуқинди жисимларидан ташкил топган қаттиқ ер қатлами.
Гидросфера	Gidrosfera	Гидросфера	Ернинг сув қобиғи.
Мухит		Окружающиисре ди	Организимга яшаш жойига таъсир курсатувчи омиллар.
Биотик	Biotic	Биотик	Организимга уни ўраб турган тирик мавжудодлар томонидан таъсир курсатиш.
Абиотик	Abiotik	Абиотик	Организимга тирик бўлмаган табиатнинг таъсири.(ҳаво, намлик,

			сув, иссиқлик, ёруғлик, тупроқ ва хк)
Антрапаген	Antrpagen	Антрапаген	Инсоннинг табиат мухитга таъсир курсатиш билан боғлиқ бўлган омил.
Техносфера	Technosfera	Техносфера	Атроф мухитни ўраб турувчи барча техникага боғлиқ нарсалар (титраш, шовқин, чанг, иссиш, совуш, ултрабинафша нурланиш)
Шовқин		Шум	Сукунатни бўзадиган ёки фойдали товуш эшитишга ҳалақит берадиган ҳар қандай товуш.
Заҳарланиш		Атравления	Инсон организмга зарарли моддаларни таъсири.
Эпидимик		Эпидемический	Зарарли ва юқумли касалликларни инсонлар орасида оммовий тарқалиши.
Эпизоотик		Эпидотический	Ҳайвонларни оммовий нобуд бўлиши.
Эпифитотик		Эпифитотик	Ўсимликларни оммовий нобуд бўлиши.
Цунами	Sunami	Цунами	Сув ости сикинишларида тўлқинларни ҳаракатланиши.
Тошқин		западление	Жалали ёмғир қорнинг эриши, сув босиши натижасидаги офат.
Шамол		Ветр	Иссиқ ҳамда совуқ ҳаво оқимида юзага келувчи ходиса.
Кучки		Лавина	Т оғларнинг тик ён бағриларида қор тупроқларни оғдарилиб сижшиши.
Техноген	Technogen	Техноген	Одамнинг ишлаб чиқариш ёки хўжалик фаолияти билан боғлиқ бўлган ҳалокат (авария)лар.
Экология	Ekologiya	Экология	Тирик мавжудодларнинг яшаш шароити атроф мухит билан ўзаро муносабатларини ўрганади.
Эрозия	Eroziya	Эрозия	Тупроқ ва унга туташ қатламларнинг турли табиий ва антрапаген омиллар билан турли туман бузилиши жараён.
Чанг		Пыль	Ёр жинсларини шамолнинг таъсири ўрмон ёнғинлари вулқон отилиши сабабдан чиқиндилар чиқиши жараёнида пайдо бўлиши.
Терроризм	Terrorizim	Терроризм	Зурлик, зуравонлик маносини билдиради.
Гидранд	Gidrant	Гидранд	Куп миқдорда сувни етказиб берувчи мослама.
Яшин		Мольния	Фазода кучли электро магнит майдон вужудга келиши.
Эвакуация	Evokuasiya	Эвакуация	Аҳолини ФВ ҳолатида тартибли кўчириш.

Ўлим		Смерть	Клиник, сосиол, биологик, ўлим орқага қайтмайдиган жараёндир.
------	--	--------	---

Авария – аниқ бир ҳудуд ёки объектда одамларнинг ҳаёти, соғлиғи ва мол-мулкига таҳдидни юзага келтирувчи ва биноларнинг, иншоотларнинг, асбоб ускуналарнинг ва транспорт воситаларининг шикастланишига, ишлаб чиқариш ва транспорт (юк ташиш) жараёнининг бузилишига ҳамда одамлар соғлиғига, шунингдек атроф табиий муҳитга зарар етишига олиб келиши мумкин бўлган хавфли техноген ҳодиса.

Адаптация, мослашув – организмнинг ташқи муҳитнинг ўзгараётган шароитига мослашувчанлиги.

Аҳоли муҳофазаси – табиий офатлар, техноген авария ва ҳалокатларнинг реал хавфи туғилганда одамлар ҳаёти ва соғлиғига таҳдидни бартараф этш ва камайтиришга йўналтирилган, жойи, вақти, ўтказилиши, мақсади, имкониятларига кўра ўзаро алоқадор чора-тадбирлар мажмуи.

Аҳолини ва ҳудудларни фавқулодда вазиятлардан муҳофаза қилиш - фавқулодда вазиятларнинг олдини олиш ва уларни бартараф этиш чоралари, усуллари, воситалари тизими, саъй-ҳаракатлари мажмуи.

Атроф табиий муҳит – инсоннинг яшаш ва ишлаб чиқариш муҳити; инсонга бевосита ва билвосита таъсир кўрсатадиган, соф табиий муҳит элементларининг жами.

Биринчи тиббий ёрдам – шикастланиш жойида асосан ўзига ва ўзаро ёрдам тартибида, шунингдек авария-қутқарув ишлари қатнашчилари (ёки тиббий ходимлар) томонидан рўйхатдаги ва кўл остидаги мавжуд воситалардан фойдаланган ҳолда амалга ошириладиган тиббий тадбирлар мажмуи.

Гипоцентр – зилзила ўчоғининг марказий нуқтаси.

Гомосфера - кўриладиган фаолият жараёнида инсоннинг турган жойи.

Довул - тезлиги 120 км/с, ер юзига яқин жойда 200 км/с ни ташкил этувчи шамол.

Ёнғин хавфсизлиги - одамларнинг, юридик ва жисмоний шахслар мол-мулкининг, шунингдек атроф табиий муҳитнинг ёнғинлардан ҳимояланганлиги ҳолати.

Ёниш – газ, иссиқлик ва ёруғлик ажралиши билан кечадиган, оксидланишнинг ёки ёнувчи модда ва ҳаводаги кислород бирикишида тез кечадиган кимёвий жараёни.

Жароҳат - органлар ва тўқималар (тери, шиллиқ парда, кўпинча мускул, нерв, йирик томир, суяк, бўғим, ички орган ва гавда бўшлиқлари)нинг ташқи таъсир натижасида анатомик бутунлиги ёки физиологик функцияларининг бузилиши.

Заҳарланиш – заҳарли модда организмга меъда-ичак, нафас йўллари орқали кирганда, теридан сўрилганда, тери остига, мускул орасига, венага юборилганда рўй берадиган касаллик ҳолати.

Зарарли омиллар - инсоннинг иш фаолиятига салбий таъсир

кўрсатиши ёки бирор-бир касалликка олиб келиши мумкин бўлган омиллар.

Зилзила - ер қобиғида ёки юқори мантиядаги тўсатдан сурилишлар ва ёрилишлар оқибатида юзага келадиган ва катта масофаларга эластик тебранишлар (тўлқинлар) тарзида узатиладиган ер ости силкинишлари ва ер усти тебранишлари.

Идентификация - ўрганиш, исботлаш, тасдиқлаш маъноларини англатади.

Ишлаб чиқариш шароити - бу инсонни ўраб турган атроф муҳитнинг бир қисмини ташкил қилиб унинг таркибига табиат-иқлимга боғлиқ бўлган ҳамда инсоннинг касбий фаолиятига таъсир этувчи хавфли ва зарарли омиллар (шовқин, силкиниш, захарли тутунлар, газлар, чанглар, нурланишлар ва ҳаказо) киради.

Ишлаб чиқаришдаги зарарлар - иш унумдорлигининг пасайиши, захарланиш ва касалликларнинг пайдо бўлиши касалланишнинг ортиб кетиши ва вақтинчалик меҳнат фаолиятининг йўқолиши ва бошқа салбий оқибатларга олиб келишига айтилади.

Йўл-транспорт ҳодисаси – транспорт воситасининг йўлдаги қатнови жараёнида содир бўлиб, фуқароларнинг ўлими ёки уларнинг соғлиғига зарар етишига, транспорт воситалари, иншоотлар, юклар шикастланиши ёки бошқа моддий зарар етказилишига сабаб бўлган ҳодиса.

Кимёвий захарланиш – кимёвий хавфли моддаларнинг атроф табиий муҳитда одамлар, қишлоқ хўжалик хайвонлари ва ўсимликлари учун аниқ бир вақт давомида таҳдидни юзага келтирадиган концентрацияларда, миқдорда тарқалиши.

Куйиш – юқори ҳарорат, электр токи, кимёвий моддалар ёки ионлаштирувчи нурланиш таъсири остида юзага келадиган тўқималарнинг шикастланиши.

Квантификация - мураккаб тушунча, (офат, талафот, ёнғин, нурланиш, шамол ва ҳоказо)ларнинг сифатини, оқибатини аниқлашда сонли тавсифларнинг жорий қилинишидир.

Кўчки - тоғ ва жар ёнбағирларидан, денгиз, кўл ва дарёларнинг тик қирғоқларидан тупроқ ва тоғ жинсларининг оғирлик кучи остида пастга силжиши.

Маънавий тайёргарлик - фуқаро муҳофазасига оид вазифаларни бажариш мамлакат, халқ олдидаги бурч эканлигига ишончни тарбиялаш, ўз вазифаларини виждонан бажаришга, шундай вазиятлардаги қийинчиликларни енгиб ўтишга ўзини тайёрлаш зарурлигини тушуниш, рухий қийинчиликларга чидаш руҳида тарбиялашдир.

Меҳнатни муҳофаза қилиш - бу тегишли қонун ва бошқа меъёрий ҳужжатлар асосида амал қилувчи, инсоннинг меҳнат жараёнидаги хавфсизлиги, сиҳат-саломатлиги ва иш қобилияти сақланишини таъминлашга қаратилган ижтимоий-иқтисодий, ташкилий, техникавий, санитария-гигиена ва даволаш-профилактика тадбирлари ҳамда воситалари тизимидан иборат.

Меҳнат хавфсизлиги - бу шундай меҳнат шароити, бундай ишлаб чиқаришда ишчиларга зарарли ва хавфли омилларнинг таъсирини бутунлай

олди олинган бўлади. Ишлаб чиқариш шароитида одамлар ишлаб чиқаришнинг физик ва кимёвий омилларидан жароҳатланади.

Монотония - бу конвеер меҳнат шаклидан келиб чиққан салбий оқибатлардан бири бўлиб, ўз навбатида тез-тез толиқишга ва асбийлашишга олиб келади.

Номенклатура - муайян белги, хусусиятига кўра системага солинган ном ва сўзлар рўйхатидир.

Ноксосфера - ҳар доим ва даврий равишда содир бўлиб турадиган хавфли жойи.

Офат – одатдаги ҳаёт тарзининг кескин бузилиши, одамларнинг муҳофазага, кийим-бошга, тиббий ва ижтимоий ёрдамга муҳтож бўлишига олиб келадиган ҳалокатли вазият.

Портлаш – оқибатида техноген фавқулодда вазият содир бўлишига олиб келиши мумкин бўлган ёки олиб келадиган зарб тўлқини ҳосил бўладиган ва тарқаладиган, чекланган ҳажмдаги катта миқдордаги энергиянинг ажралиб чиқиши ҳамроҳлик қилувчи физик ва кимёвий айланишларнинг тез кечувчи жараёни.

Рухий тайёргарлик - бу одамларда руҳан чидамлиликини шакллантириш ёки қўйилган вазифаларни бажариш, хавфли вазиятларда фидокорона ҳаракат қилиш қобилиятини кучайтиришдаги хислатларини ҳосил қилиш демакдир.

Сел - тоғ дарёлари ўзанларида тўсатдан юзага келувчи катта ҳажмдаги тоғ жинслари бўлаклари, харсанглар ва сув аралашмасидан иборат вақтинчалик шиддатли оқим.

Сув тошқини - қор эриши, жала (кучли ёмғир), сувнинг шамол ёрдамида ҳайдаб келиниши, муз бўлақларининг тикилиши ва бошқа ҳолатларда дарё, қўл ёки денгиз сувлари сатҳининг кескин кўтарилиши оқибатида қуруқликнинг анчагина қисмини сув остида қолиши.

Сув кўтарилиши - сув сатҳининг қисқа муддатда жадал кўтарилиши. Кучли жала, айрим ҳолларда қор эришидан пайдо бўлади.

Табиий офат – одамларнинг ҳаёти ва соғлиғига таҳдид туғилиши мумкин бўлган ёки туғилган, шунингдек моддий бойликлар ва атроф табиий муҳитнинг таркибий қисмлари вайрон бўлиши ёки йўқ қилиниши мумкин бўлган, катта кўламда вайроналик келтирувчи табиий ёки табиий-антропоген ҳодиса.

Таксономия - мураккаб ҳодисаларни, жараёнларни, тушунчаларни ёки объектларни бир системага солиш ҳақидаги фандир.

Техника хавфсизлиги - ишловчиларга ишлаб чиқаришда техника хавфсизлигини, унинг олдини оладиган ташкилий чора-тадбирлар ва техника воситалари тизими.

Тўфон, бўрон - тезлиги 20 м/с дан ортиқ ва узоқ давом этувчи кучли шамол. У циклон даврида кузатилади ва денгизда катта тўлқинларни, қуруқликда эса вайроналикларни келтириб чиқаради.

Фавқулодда вазият - одамлар қурбон бўлишига, уларнинг соғлиғи ёки атроф табиий муҳитга зарар етишига, жиддий моддий талафотлар келтириб чиқаришга ҳамда одамларнинг ҳаёт фаолияти шароити издан чиқишига олиб

келиши мумкин бўлган ёки олиб келган авария, ҳалокат, хавфли табиий ҳодиса, табиий ёки бошқа офат натижасида муайян ҳудудда юзага келган ҳолат.

Фавқулодда вазиятларнинг олдини олиш - олдиндан ўтказиладиган ҳамда фавқулодда вазиятлар рўй бериши хавфини имкон қадар камайтиришга, бундай вазиятлар рўй берган тақдирда эса, одамларнинг ҳаётини сақлаб қолиш ва соғлиғини сақлашга, атроф табиий муҳитга етказиладиган зарар ва моддий талафотлар миқдорини камайтиришга қаратилган тадбирлар комплекси.

Фавқулодда вазиятларни бартараф этиш - фавқулодда вазиятлар рўй берганда ўтказиладиган ҳамда одамлар ҳаётини асраб қолиш ва соғлиғини сақлашга, атроф табиий муҳитга етказиладиган зарар ва моддий талафотлар миқдорини камайтиришга, шунингдек фавқулодда вазиятлар рўй берган зоналарнинг кенгайишига йўл қўймасликка ҳамда хавфли омиллар таъсирини тугатишга қаратилган қутқарув ишлари ва кечиктириб бўлмайдиган бошқа ишлар комплекси.

Фавқулодда режим - фавқулодда вазиятлар юзага келганда ва фавқулодда вазиятлар даврида.

Фуқаро муҳофазаси – ҳарбий ҳаракатлар олиб бориш пайтида ёки шу ҳаракатлар оқибатида юзага келадиган хавфлардан аҳолини, ҳудудларни, моддий ва маданий бойликларни муҳофаза қилиш мақсадида ўтказиладиган тадбирларнинг давлат тизими.

Ҳаётий фаолият – инсон фаолиятининг барча шакл ва турлари мажмуи.

Хавфсизлик – шахс, жамият ва давлатнинг ҳаётий муҳим манфаатларини ички ва ташқи таҳдидлар ҳамда хавф-хатарлардан муҳофазаланганлик ҳолати.

Хавф-хатар — одамлар ҳаёти ва соғлиғига, ҳаёт фаолиятига таҳдид, моддий ва атроф-муҳитга етказилиши мумкин бўлган зарар.

Хавфлар таҳлили – хавфнинг амалга ошишига олиб келадиган ноҳуш ҳодисаларни аниқлаш, уларнинг юзага келиш ва ривожланиш механизмини таҳлил қилиш, шунингдек шикастловчи таъсир кўрсата оладиган ихтиёрий ҳодисанинг кўлами, катталиги ва эҳтимоллигини баҳолаш.

Хавфли омиллар - муайян бир шароитда инсон соғлиғига зарар келтириши ёки организмни ҳалокатга олиб келиши мумкин бўлган омиллар.

Хавфсизлик техникаси – ишлаётганларга зарарли ва хавфли омилларнинг таъсирини маълум эҳтимоллик билан олдиндан бартараф этувчи ташкилий чора-тадбирлар ва техника воситалари тизими.

Ҳалокат – ўзидан сўнг қурбонларни, каттагина моддий зарар ва бошқа оғир оқибатларни олиб келган йирик авария, офат, ҳодиса.

Цунами - асосан сув ости силкинишлари вақтида денгиз туби катта майдонларининг пастга ёки юқорига силжиши натижасида юзага келадиган, денгиз тўлқинидан иборат хавфли табиий ҳодиса.

Эвакуация - бу табиий ва техноген хусусиятли фавқулодда вазият юз берган ёки фавқулодда вазият юзага келиш эҳтимоли бўлган ҳудудлардан аҳолини ташкилий тарзда транспортда ёки пиёда олиб чиқиш ҳамда уни

вақтинча жойлаштириш тадбирлари мажмуидир.

Экологик офат – тупроқ, атмосфера ва гидросфера ҳолатининг ўзгариши оқибатида келиб чиқувчи ва одамлар соғлиғига, уларнинг маънавий соҳасига, яшаш муҳитига, иқтисодиётга ва генофондга салбий таъсир кўрсатувчи жуда катта кўламдаги фавқулодда ҳодиса.

Электр хавфсизлиги - кишиларни электр токи, электр ёйи, электромагнит майдонининг зарарли ва хавфли таъсиридан муҳофаза қилишни таъминлайдиган ташкилий ва техник чора-тадбирлар тизими.

Ўзбекистон Республикаси Фавқулодда вазиятларда уларнинг олдини олиш ва ҳаракат қилиш давлат тизими (ФВДТ) - фавқулодда вазиятларнинг олдини олиш ва бартараф этиш соҳасидаги тадбирларни амалга ошириш, улар юзага келганда аҳоли хавфсизлигини, атроф табиий муҳитни муҳофаза қилиш ҳамда тинчлик ва ҳарбий даврда давлат иқтисодиётига зарарни камайтиришни таъминлашга мўлжалланган тизим.

Қор кўчкиси - 20-30 м/сония ва ундан ортиқ тезлик билан ҳаракатланаётган ёки пастга сурилаётган қор массаси.

Қуюн - момоқалдирок булутида юзага келувчи ва кўпинча ер юзасигача диаметри ўнлаб ва юзлаб метрга етувчи хартум шаклида чўзилувчи шамол.

Қон кетиши – қон томирлари девори шикастланиши ёки бирор касаллик оқибатида емирилиши, ўтказувчанлигининг ошиши сабабли улардан қон оқиши.

6. ТЕСТ САВОЛЛАРИ

“Ҳаётий фаолият хавфсизлиги” фанидан тест саволлари.

Ўзбекистон республикаси меҳнат кодекси қачон қабул қилинган
21.12. 1996 й.
01. 09. 1991 й.
02. 03. 1992 й.
25. 11. 1998 й.
Мамлакатимизда ҳафталик иш соати неча соат қилиб белгиланган?
41 соат
36 соат
24 соат

50 соат
Кайси йилдан бошлаб 41соатлик иш хафтасига ўтилган?
1967 й.
1914 й
1992 й.
1991 й.
16 ёшгача бўлган ўсмирларга неча соатлик иш хафтаси белгиланган?
24 соат
36 соат
41 соат
32 соат
18 ёшгача бўлган меҳнаткашларга неча соатлик иш хафтаси белгиланган?
36 соат
41 соат
24 соат
32 соат
18 ёшга тўлган ўсмир ўгил болаларга нечи кг. юкларни ташишга рухсат этилади?
16 кг
20 кг
25 кг
30 кг
18 ёшга тўлган ўсмир киз болаларга нечи кг юкларни ташишга рухсат этилади?
10 кг
20 кг
16 кг
30 кг
Конунларимизда меҳнаткашлар бир йилда бир марта ҳақ тўланадиган меҳнат таътилига чиқиш белгиланганми?
ха
йўқ
баъзи ҳолларда
корхонага боғлиқ
Меҳнаткашлар бир йилда неча марта ҳақ тўланадиган меҳнат таътилига чиқишлари мумкин?
бир марта
икки марта

хар кварталда
ишчига боғлиқ
Оғир шароитда ишлаётганлар касб касалликларга учрамасликлари ва саломатлигига мустахкамлаш мақсадида неча марта тиббий кўриқдан ўтказилади?
хар 3, 6, 12 ойда
2 марта
хар кварталда
1 марта
Аёллар учун кўлда юк кўтариш нормасини аниқланг.
20 кг.
25 кг.
27 кг.
30 кг
Аёллар учун замбил калтакда юк кўтариш чегарасини аниқланг.
50 кг
30 кг
25 кг
16 кг
Инструктажлар неча турга бўлинади?
5
3
7
6
Ўзбекистон мдх давлатлари ичида биринчилардан бўлиб нимани қабул қилган?
меҳнат кодекси
йўриқномаларни тузиш қоидалари
техника хавфсизлиги
конституция
Қайси корхоналарда иш вақти кунига 4 ёки 6 соат қилиб белгиланиши мумкин?
кимё саноати корхоналарида
қишлоқ хўжалиги корхоналарида
текстиль корхоналарида
исталган корхоналарда
Ишга қираётган янги ходимга қандай инструктаж ўтказилади?
қириш инструктаж

режали инструктаж
доимий инструктаж
кундалик инструктаж
Иш жойида инструктаждан ўтказилган ишчи неча кундан сўнг мустакил иш юритиши мумкин?
2-5 кун
4-5 кун
1-2 кун
1 хафта
Режали ёки такрорий инструктаж ўтказиш вақтини корхона маъмурияти қайси кўмита билан келишган холда белгилайди?
корхона касаба уюшмаси кўмитаси
корхона бош мухандими
корхона хавфсизлик техникаси мухандиси
ҳеч ким билан келишмайди
Саноат корхонасида авария сабабли бахтсиз ходиса рўй берса дархол қайси турдаги инструктаж ўтказилади?
режадан ташқари
кундалик
иш жойидаги
режали
Қандай ҳолатларда кундалик инструктаж ўтказилади?
наряд-рухсат билан бажариладиган хавфли ишларни бажаришдан олдин
бахтсиз ходиса ўлим билан тугаса
авария содир бўлса
тўғри жавоб йўқ
Бахтсиз ходисаларнинг оқибатларини ҳисобга олиб қандай жавобгарлик турлари белгиланади?
интизом, маъмурий, жиноий, моддий
жиноий, ахлокий, маблағ ва пул ундириш
интизом, тўлик ва қисман моддий жавобгарлик
интизом, маъмурий, чегараланган ва қисман жиноий жавобгарлик
Жавобгарликка тортиш чора тадбирлари қайси каторда тўлик кўрсатилган.
интизом, маъмурий, жиноий, моддий
жиноий, ахлокий, маблағ ва пул ундириш
интизом, тўлик ва қисман моддий жавобгарлик
интизом, маъмурий, чегараланган ва қисман жиноий жавобгарлик

Бахтсиз ходиса ўлим билан тугаса, коидаларни бузишда айбланган рахбар ходим қайси жавобгарлик усулига тортилади?
жиной
интизом
маблаг ва пул ундириш
моддий
Қоидаларнинг қўпол бўлиши натижасида огир жароҳатланиш ёки бахтсиз ходиса ўлим тугаган ҳолатларда қандай жавобгарлик тури қўлланади?
жиной
маъмурий
интизомий
ахлокий
Моддий жавобгарлик турларини аниқланг.
чегараланган ва тўлик
тўлик
мусодара қилиш ва оғохлантириш
маъмурий камок жазоси
Чегараланган моддий жавобгарликка тортилган ишчи корхонага келтирган зарарни қандай қоплайди?
ойлигидан ундириб олинади
мол мулки мусодара қилинади
мол мулки мусодара қилиниб ишдан бўшатилади
барча жавоб тўғри
Тўлик моддий жавобгарликка тортилган ишчи корхонага келтирган зарарни қандай қоплайди?
суд қарори билан тўлик қоплашга мажбур қилинади
ойлигидан ундириб олинади
мол мулки мусодара қилинади
барча жавоб тўғри
Жиноий жавобгарлик қачон қўлланилади?
бахтсиз ходиса ўлим билан тугаса
касбий касаллик тарқалса
иш режими бузилса
барча ҳолатларда
Маъмурий жавобгарлик қандай қўринишларда белгиланиши мумкин?
ахлокий характердаги, маблаг ва пул ундириш, тартиб бузувчининг шахсига тааллуқли жавобгарлик

тўлик ва қисман моддий жавобгарлик
чегараланган ва қисман жиноий жавобгарлик
барча жавоб тўғри
Ишлаб чиқаришда жароҳатланиш неча турга бўлиб қаралади?
3 тур
2 тур
4 тур
5 тур
Ишлаб чиқаришда жароҳатланишлар қандай турларга бўлинади?
барча жавоб тўғри
иш билан боғланган, лекин ишлаб чиқариш билан боғланмаган
ишлаб чиқариш ва иш билан боғланмаган жароҳатлар
ишлаб чиқаришда, иш жойидаги жароҳатланиш
Ишчининг маъмурият томонидан буюрилган ишни бажариш давомида, иш жойида олган жароҳатлари қайси турга мансуб?
ишлаб чиқаришда, иш жойидаги жароҳатланиш
иш билан боғланган, лекин ишлаб чиқариш билан боғланмаган
ишлаб чиқариш ва иш билан боғланмаган жароҳатлар
тўғри жавоб йўқ
Ишчининг ишхона транспорт воситаларида, корхона маъмурияти томонидан бошқа жойларда ишларни бажаришда олган жароҳатлари қайси турга мансуб?
иш билан боғланган, лекин ишлаб чиқариш билан боғланмаган
ишлаб чиқаришда, иш жойидаги жароҳатланиш
ишлаб чиқариш ва иш билан боғланмаган жароҳатлар
тўғри жавоб йўқ
Маиший ҳолатларда олинган жароҳатлар қайси турга мансуб?
ишлаб чиқариш ва иш билан боғланмаган жароҳатлар
иш билан боғланган, лекин ишлаб чиқариш билан боғланмаган
ишлаб чиқаришда, иш жойидаги жароҳатланиш
тўғри жавоб йўқ
Меҳнат муҳофазаси қонун-қоидаларининг бажарилишини Қайси ташкилот назорат қилади?
Ўзбекистон республикаси прокуратураси
Ўзбекистон республикаси вазирлар маҳкамаси.
Ўзбекистон республикаси олий мажлиси.
вилоят ҳокимияти.

Қайси корхоналарда меҳнатни муҳофиза қилиш ишлари ташкил этилмайди?
барча корхоналарда ташкил этилади
қўшма корхоналарда
давлат корхоналарда
шахсий корхоналарда
Бир кундан кам бўлмаган иш куни йўқотилган бахтсиз ходисалар неча кун текширилади ва қандай формада акт тузилади?
3 кун, н-1 форма
2 кун, е-2 форма
1 хафта, т-5
5 кун, в-3
Одам арганизмида узок муддат захарли моддаларнинг йиғилишини қандай захарланиш дейилади?
сурункали
давомий
ўткир
вактинчалик
Бахтсиз ходиса сабабларини ўрганишда, бахтсиз ходиса материалларини чуқур таҳлил этишга асосланган усул қандай номланади?
статистик
монографик
назарий
амалий
Бир сменали касбий захарланишнима деб аталади?
ўткир
давомий
сурункали
вактинчалик
Н-1 шаклидаги далолатнома неча нусхада тўлдирилиши керак?
4 нусхада
3 нусхада
2 нусхада
5 нусхада
Бахтсиз ходисаларни тафтишда тшлдириладиган далолатномалар корхонада қанча вақтгача сақланиши лозим?
45 йил
10 йил

20 йил
1 йил
Ўлим билан тугаган бахтсиз ходисалар неча кунда текширилиб расмийлаштирилиши керак?
15 кун
5 кун
10 кун
3 кун
Бахтсиз ходисаларга олиб келиши мумкин бўлган сабабларни аниқланг.
ташкилий, техник, санитария-гигиеник, психофизиологик
ташкилий, гигиеник, методик
ишчиларнинг савиясининг пастлиги ва эътиборсизлиги
чарчаш, асабийлашиш, нотўғри режалаштириш
Нотўғри тартибда иш олиб бориш, ишчиларнинг ўзаро келишмасдан иш олиб боириши, меҳнат ва дам олиш тартибларининг бузилиши натижасида вужудга келадиган бахтсиз ходисалар сабаблари қандай аталади?
ташкилий
гигиеник
техник
психофизиологик
Дастгоҳлар, иш куруллари, ёрдамчи воситаларнинг камчиликлари, ускуна мосламалари айрим қисмларининг синиб ёки узилиб кетиши натижасида вужудга келадиган бахтсиз ходисалар сабаблари қандай аталади?
техник
гигиеник
ташкилий
психофизиологик
Метрологик шароитнинг кониқарсиз бўлиши, ҳаво муҳитининг чангланиши, нормал ёритилмаганлик, шовкин ва тебранишнинг мавжудлиги натижасида вужудга келадиган бахтсиз ходисалар сабаблари қандай аталади?
санитария-гигиеник
техник
ташкилий
психофизиологик
Ишчининг психологик режимининг бузилиши, чарчаш, танадаги физик камчиликлар, оилавий нотинчлик натижасида вужудга келадиган бахтсиз ходисалар сабаблари қандай аталади?
психофизиологик

гигиеник
ташкилий
техник
Жигар тўқимасининг фаолиятининг бузилишига, жигарнинг каттик яллигланишига олиб келадиган захарли моддалар гуруҳи қандай номланади?
жигар захарлари
кон захарлари
концероген захарлар
эмприотроп захарлар
Микроскопик чангни аниқланг?
0,25-1 мк
10 мк дан катта
0,25 мк дан кичик
4-5 мк
Кўринадиган чангни аниқланг?
10 мк. дан ката
0,25-1 мк
0,25 мк. дан кичик
4-5 мк.
Метрологик шароитни қайси омиллар ташкил этади?
харорат, нисбий намлик, ҳаво босими, ҳаво тезлиги
харорат, босими
ҳаво тезлиги, асбо-ускуналардан тарқалаётган иссиқлик нурлари
ҳаво босими, ҳавонинг нисбий намлиги
Ҳаво босимининг бирлигини аниқланг.
мм. симоб устуни ёки па
%
м/с
0с
Ҳаво ҳарорати қандай бирликда ифодаланади?
0с ёки к
м/с
%
м ² /с
Нисбий намлик бирлигини аниқланг
%

па
мЗ
м/с
Микроклим деб нимага айтилади?
ишлаб чиқариш зонасидаги ўзига хос метрологик муҳитга
метрологик омилларнинг бирортаси катнашмаган муҳитга
нисбий намлик ортган муҳитга
хаво босими юқори бўлган муҳитга
Қайси каторда иш категориялари тўлик кўрсатилган.
енгил, ўртача ва оғир жисмоний ишлар
оғир ва енгил жисмоний ишлар
енгил, куч сарфлаб бажариладиган ишлар
куч сарфланишини талаб этмайдиган ва талаб этадиган жисмоний ишлар.
Ўтириб, туриб ёки юриш билан боғлиқ бўлган ҳолда бажариладиган, бирон мунтазам жисмоний зўриқишни ёки оғир юкларни кўтаришни талаб этмайдиган ишлар қайси иш категориясига мансуб?
енгил жисмоний ишлар
ўртача жисмоний ишлар
оғир жисмоний ишлар
жуда оғир енгил жисмоний ишлар
Доимий юриш ва оғирлиги 10 кг. гача бўлган юкларни ташиш билан боғлиқ бўлган ишлар қайси иш категориясига мансуб.
ўртача жисмоний ишлар
енгил жисмоний ишлар
оғир жисмоний ишлар
жуда оғир енгил жисмоний ишлар
Мунтазам жисмоний зўриқиш, оғирлиги 10 кг. дан кўп бўлган юкларни ташиш билан боғлиқ бўлган ишлар қайси иш категориясига мансуб
оғир жисмоний ишлар
ўртача жисмоний ишлар
ута оғир жисмоний ишлар
жуда оғир енгил жисмоний ишлар
Ишлаб чиқариш микроклимининг гигиеник нормаларини белгилашда иш категориялари инобатга олиш керакми?
инобатга олиш шарт
хамма иш категорияларда нормалар бир бўлади
инобатга олинмайди

корхона рахбарига боғлиқ
Микроиклимнинг гигиеник нормаларини белгилашда йил фасллари инобатга олиш шартми?
ха
йўқ
корхона шароитинидан келиб чикиб инобатга олинади
рахбарга боғлиқ
Атмосфера босими қайси асбоб ёрдамида аниқланади?
анероидбарометр
термометр
радар-тестор
манометр
Механик қурилмалар, шамоллатгичлар, эжекторлар ёрдамида амалга ошириладиган шамоллатиш қандай турга мансуб?
сунъий
табиий
механик
аэродинамик
Шамоллатиш қурилмалари ҳаво оқимининг йўналига қараб неча турга бўлинади?
узатувчи, сўрувчи, узатувчи-сўрувчи
узатувчи, ўтказувчи
кетма-кет ўтказадиган, тўғри ўтказадиган
барча жавоб тўғри
Ҳавонинг солиштирма оғирлиги ва босимининг фарқига қандай шамоллатиш тури амалга ошади?
табиий
сунъий
ўзгарувчан
доимий
Иситиш тизимларининг турлари қайси қаторда тўғри кўрсатилган?
махаллий ва марказлашган
табиий ва сунъий
интеграциялашган ва алоҳида
барча жавоб тўғри
Ёнгин нуктаи назаридан ҳавфсиз ва гигиена жиҳатидан қулай бўлган иситиш усулини аниқланг?
сув ва ҳаво билан иситиш

чўгланувчи воситалар ёрдамида иситиш
алангаланувчи воситалар ёрдамида иситиш
барча жавоб тўғри
Биоларни шамоллатиш кандай амалга оширилади?
табиий ва сунъий
юкоридан ва пастдан
ён томонидан
механик ва кўл кучи билан
Шовкин деб нимага айтилади?
шовкин-бу хаво мухитининг тебранишидир.
шовкин-бу асбоб-ускуналардан чиқадиган товуш.
шовкин-бу катта частотали тебранишдир.
шовкин-бу чайкалишдир.
Электрдан куйишнинг тўртинчи даражасида нима юз беради?
тери тўқимасининг тўлик куйиб кетиши
тери юзасининг мўртланиши
пуфакчалар ҳосил бўлиши
термик кизариш
Одамни ток уриш ҳолатининг учинчи даражасида нима содир бўлади?
нафас олиши, юрак фаолияти бузилади, хушини йўкотади
нафас олиши сакланиб қолади, хушини йўкотади
кон айланиши ва нафас олиши тўхтаб, клиник ўлим юз беради
муқуллар қискаради, хушини йўкотади
Яшидан химоя қилинадиган бино ва иншоотлар нечта категорияга бўлинади?
3 тага
2 тага
5 тага
6 тага
«Ёниш» деб нимага айтилади?
ёнувчи модда хаво билан оксидланиб, манбаа таъсири остида иссиқ ва нур чиқиши билан яқунланадиган жараёнга
ёнувчи модда маълум ҳароратда ўзидан ёнувчи буг ажратиши натижасида алангаланишига.
оксидланиш реакцияси натижасида одатда иссиқлик ажралиши тезлашиб кетишига.
моддаларнинг оксидланиши натижасида ўз-ўзидан алангаланиши жараёнига.
Қўлда ишлатиладиган ўт-ўчирғичлар, челак, сувли бочка, кумли яшиқ ва х.к.

кандай ўт ўчириш воситалари ҳисобланади?
бирламчи
марказий
стационар
махаллий
Кўпик генераторлари, мотолампалар, ўт ўчириш машиналари кандай ўт ўчириш воситалари ҳисобланади?
стационар
марказий
бирламчи
махаллий
Бир ишдан бошқа ишга, бир участкадан бошқа участкага, бир цехдан иккинчи цехга ўтказилган ишчи қайси инструктаж туридан ўтказилади?
иш жойидаги инструктаж
кириш инструктаж
режали инструктаж
режадан ташқари инструктаж
Корхонада бахтсиз ҳодиса содир бўлса ишчилар қайси инструктаж туридан ўтказилади
режадан ташқари инструктаж
кириш инструктаж
режали инструктаж
иш жойидаги инструктаж
Режали инструктаж бир йилда неча марта ўтказилади.
1-марта
5-марта
3-марта
4-марта
Н-1 далолатномаси кандай ҳолларда тузилади.
бахтсиз ҳодиса туфайли бир кундан кам иш куни йўқотилган ҳолларда
бахтсиз ҳодиса ўлим билаи тугаганда
янги ишга кирган ходимга нисбатан
ишчи пенсияга чиққанда тузиладиган далолатнома
Спектори жихатидан табиий ёруғликка яқин бўлган ёритгични аниқланг?
люминесцент лампалар
йодли лампалар

чўгланувчи ёриггич лампалар
буғли лампалар
Хонадаги метрологик шароитга таъсир кўрсатмайдиган ёриггич лампаларни аниқланг?
люминесцент лампалар
йодли лампалар
чўгланувчи ёриггич лампалар
бугли лампалар
Чўгланувчи ёриггич лампаларнинг хизмат килиш муддатини аниқланг?
800-1000 соат
50-100соат
2000 соат
2000-2500 соат
Инсон танасининг тери ёки айрим қисмларига ташки механик, кимёвий ва электр таъсири натижаси нима деб аталади?
шикасланиш
жарохатланиш
касбий захарланиш
касбий касаллик
Урилиш натижасида лат ёйиш, суяк синиши ва чиқиши, инсон хаёти фаолияти бузилишига олиб келадиган ходисалар нима деб аталади?
жарахатланиш
шикастланиш
касбий захарланиш
касбий касаллик
Шикастланиш деб нимага айтилади?
тери ёки айрим қисмларга ташки механик, кимёвий ва электр таъсири натижасига
касбий захарланиш
суяк синиши
ишлаб чиқаришда, иш жойидаги жарохатлар
Жарохатланиш деб нимага айтилади?
урилиш натижасида лат ёйиш, суяк синиши ва чиқиши, инсон хаёти фаолияти бузилишига олиб келадиган ходисаларга
тери ёки айрим қисмларга ташки механик, кимёвий ва электр таъсири натижасига
ишловчига шу иш учун характерли бўлган зарарли ишлаб чиқариш омили, айрим аъзоларнинг зўриқиши ва огир ишларнинг организмга салбий таъсири туфайли келиб чиққан касалликка

барча жавоб тўғри
Бир кундан кам бўлмаган иш куни йўқотилишига сабаб бўлган бахтсиз ходисалар неча кун текширилади?
3 кун
5 кун
8 кун
10 кун
Бир кундан кам бўлмаган иш куни йўқотилишига сабаб бўлган ходисалар текширилганда қандай далолатнома тузилади?
н-1
к-2
г-5
7- твн
Ишловчига шу иш учун характерли бўлган зарарли ишлаб чиқариш омили, айрим аъзоларнинг зўриқиши ва оғир ишларнинг организмга салбий таъсири натижаси нима деб аталади?
касбий касаллик
бахтсиз ходиса
жароҳатланиш
шикастланиш
Касбий касаллик деб нимага айтилади?
ишловчига шу иш учун характерли бўлган зарарли ишлаб чиқариш омили, айрим аъзоларнинг зўриқиши ва оғир ишларнинг организмга салбий таъсири туфайли келиб чиққан касалликка
тери ёки айрим қисмларга ташқи механик, кимёвий ва электр таъсири натижасига
урилиш натижасида лат ейиш, суяк синиши ва чиқиши, инсон ҳаёти фаолияти бузилишига олиб келадиган ходисаларга
тўғри жавоб йўқ
Қорхонада маъмуриятнинг ва муҳандис-техник раҳбар ходимларнинг вазифалари қайси ҳужжат асосида ташкил этилади?
Ўзбекистон республикаси меҳнат кодекси
Ўзбекистон республикаси конституцияси
меъёрий ҳужжатлар асосида
йўриқномалар асосида
Ҳавонинг ҳарорати қайси асбоб билан ўлчанади?
термометр
барометр
ариометр

реометр
Хавф – хатар нима?
Барча жавоблар тўғри
Ҳаётий фаолият хавфсизлигининг марказий тушунчаси
Одам соғлигига бевосита зарар етказувчи
Оқибат
18 ёшга тўлмаган қизларга неча кг юкларни ташишга рухсат этилади?
16
12
14
10
Ёниш ёки ёнғинни узатиш хусусиятлари йўқ нарсалар..?
Ёнмайдиган
Ёниш хавфи бор
Ёниш ва портлаш хавфи бор
Портлаш хавфи бор
Зарарли меҳнат шароитлари таъсиридан пайдо бўладиган касаллик...?
Касб касаллиги
Инсоннинг ишлаб чиқариш жараёнини бошқариш ва ижодий фаолият билан банд бўлиши қандай меҳнат турига кирди?
Ақлий
Динамик
Статик
Жисмоний
Клиник ўлим ҳолати бу – ?
Ҳаёт билан ўлим орасидаги маълум оралиқ бўлиб, маълум вақтгача инсон ички имкониятлар ҳисобига яшаб туради
Қайтариб бўлмайдиган жараён бўлиб, организмдаги биологик жараёнлар бутунлай тўхташи билан характерланади
Мускуллар кескин қисқариши натижасида одам ҳушини йўқотиши, аммо юрак ва нафас олиш фаолияти ишлаб туриши
Жавоблар нотўғри кўрсатилган
Меҳнат, бу қандай тушунча?
Ижтимоий
Иқтисодий
Маънавий
Маърифий

Меҳнаткашлар ҳар йили бир марта ҳақ тўланадиган неча кундан кам бўлмаган меҳнат таътили билан таъминланади?
24
22
18
25
Титраш турлари тўғри кўрсатилган қаторни белгиланг?
Умумий ва қисман
Кучли ва ўта кучли
Секин ва қаттиқ
Тўғри жавоб йўқ
Хаёт фаолияти ҳавфсизлиги қачондан фан деб юритилади?
1950 йил сентябр
1952 йил июл
1949 йил август
1951 йил май
Хаёт фаолияти ҳавфсизлиги фанида “Таваккал” тушунчаси неча хилда бўлади?
2
3
5
4
Яшин таркибидаги кучланиш неча Вольтга тенг?
150 млн В
200 млн В
100 млн В
250 млн В
Яшин таркибидаги ток кучи неча Амперга тенг?
200000
150000
250000
300000
Яшин таркибидаги ҳарорат неча °С га тенг?
6000-8000
5000-6000
6000-7000
8000-9000
Хавонинг нисбий намлиги неча фоиздан ортиқ бўлса терининг буғланиши қийинлашади?
75-80
70-75
65-70
80-85
Тана ҳарорати неча °С га кўтарилганда одам хушини йўқотади ва қон томирларини уриши кучсизланади?
40-41
36-37

37-38
39-40
Табиий шамоллатиш нимани эвазига содир бўлади?
Ташқаридаги ва бинодаги ҳаво ҳароратининг фарқига қараб
Эшикларни очиқлигига қараб
Деразаларни очиқлигига қараб
Эшик ва деразаларни очиқлигига қараб

ДИДАКТИК МАТЕРИАЛЛАР

1-слайд

Ҳаёт фаолияти хавфсизлиги ҳақида тушунча

Инсоннинг фаол ҳаракатлари йиғиндиси - фаолият тушунчасини билдиради. Меҳнат эса инсон фаолиятининг энг олий шаклидир.

Хавфсизлик - бу фаолиятнинг ҳолати бўлиб, маълум эҳтимолликда хавфларнинг келиб чиқишини бартараф қилишдир.

Фаолият жараёнининг модели икки элементдан: инсон ва муҳитдан ташкил топган. «Инсон - муҳит» тизимини ҳам икки мақсадли деб қараш мумкин: «1-мақсади - инсон ўзининг меҳнат фаолияти жараёнида муайян ютуқларга, самарадорликка эришишга ҳаракат қилса, 2-мақсади - меҳнати жараёнида юзага келадиган кўнгилсиз оқибатларни бартараф қилишдан иборат.

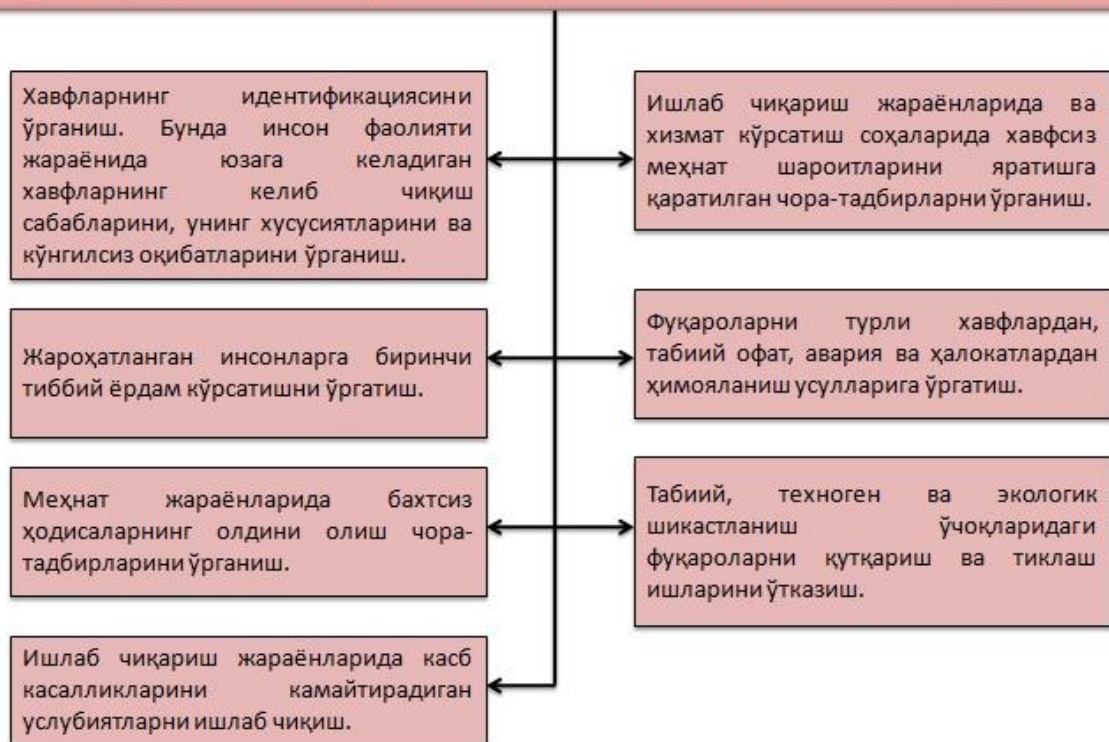
Ҳозирги даврда ишлаб чиқариш хавфларидан, табиий офатлардан, фалокат ва ҳалокатлардан инсонларнинг ҳаёт фаолиятини сақлаш энг долзарб муаммолардан ҳисобланади. Айнан мана шу муаммолар ечимини «Ҳаёт фаолияти хавфсизлиги» фани ўрганади.

Ҳаёт фаолияти хавфсизлиги фанининг мақсади

Инсон ҳаёт фаолиятида юзага келадиган хавфларнинг келиб чиқиш сабабларини, оқибатларини ва уларни йўқотиш услубларини, хавфсиз иш шароитларини яратиш, табиий, техноген ва экологик фавқулодда вазиятлардан фуқароларни муҳофаза қилиш, уларни ҳам назарий, ҳам амалий жиҳатдан ҳимояланишга тайёрлаш ҳамда жароҳатланганларга тиббий ёрдам кўрсатиш кондаларини ўргатишдан иборат.

3-слайд

Ҳаёт фаолияти хавфсизлиги фанининг асосий вазифалари:



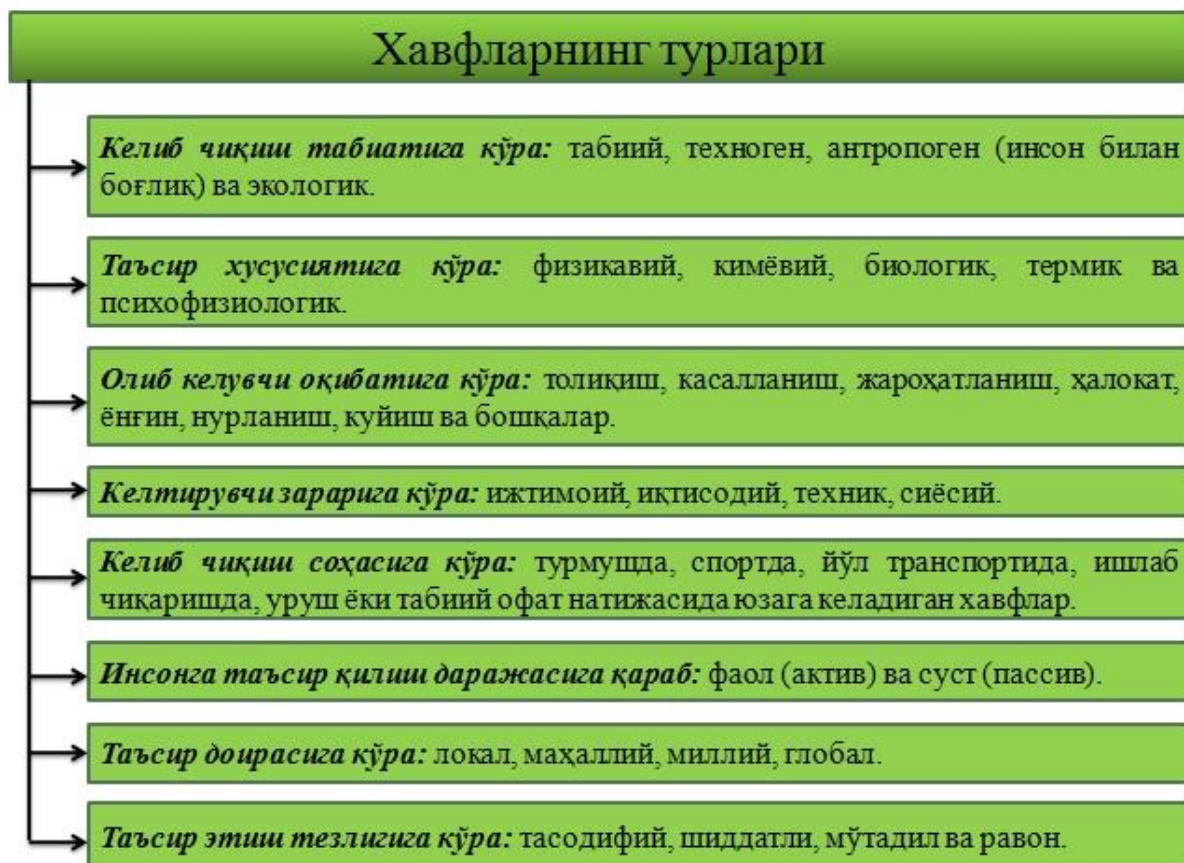
4-слайд

Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 2008 йил 28 октябрдаги 318-сонли “Аҳолини фавқулодда вазиятларда ҳаракатланишга тайёрлашга оид йўриқнома”ни ўқув жараёнига тадбиқ этиш тўғрисида” буйруғига биноан:

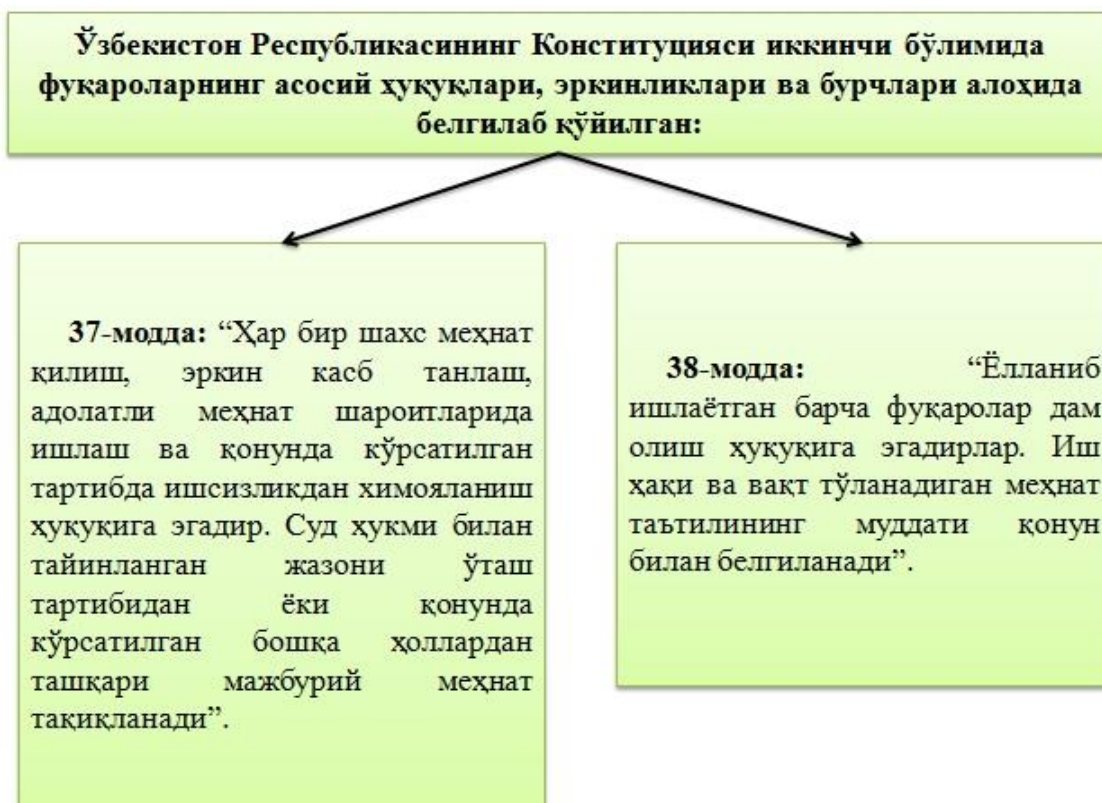
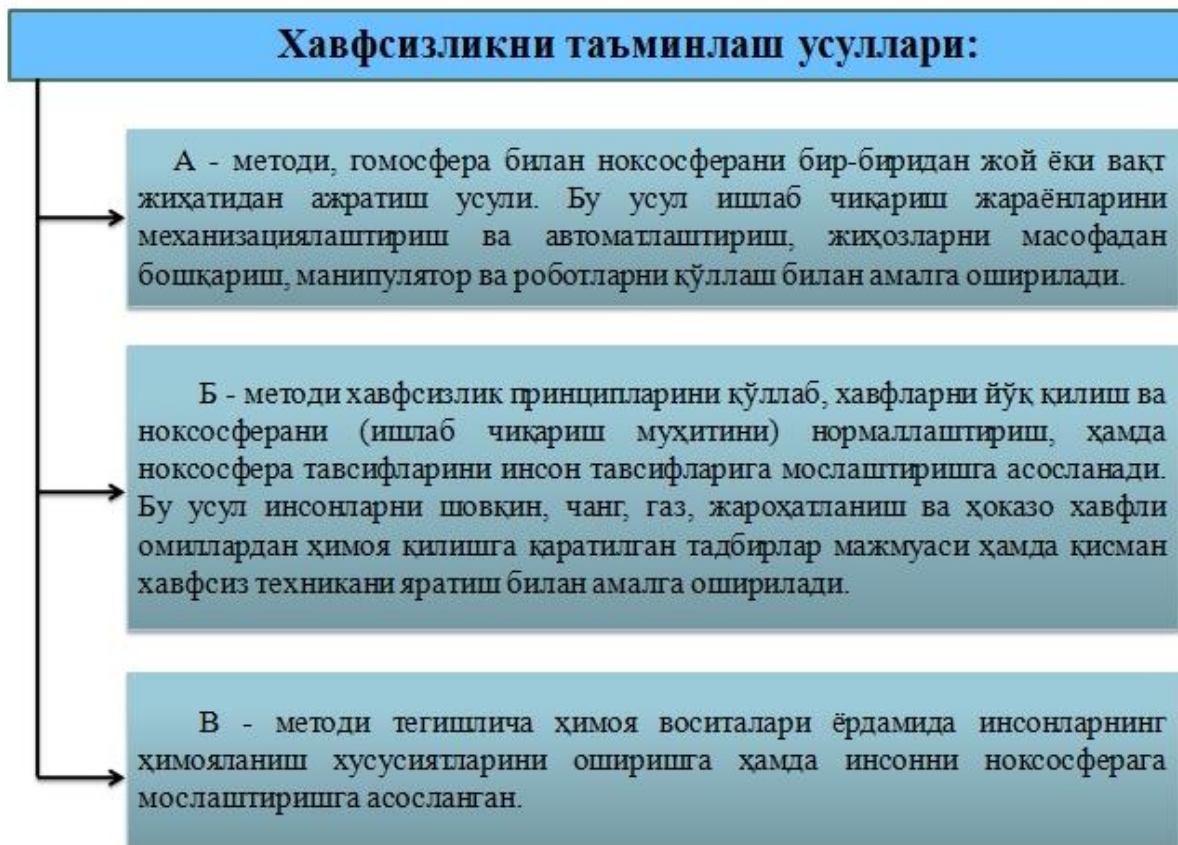




6-слайд





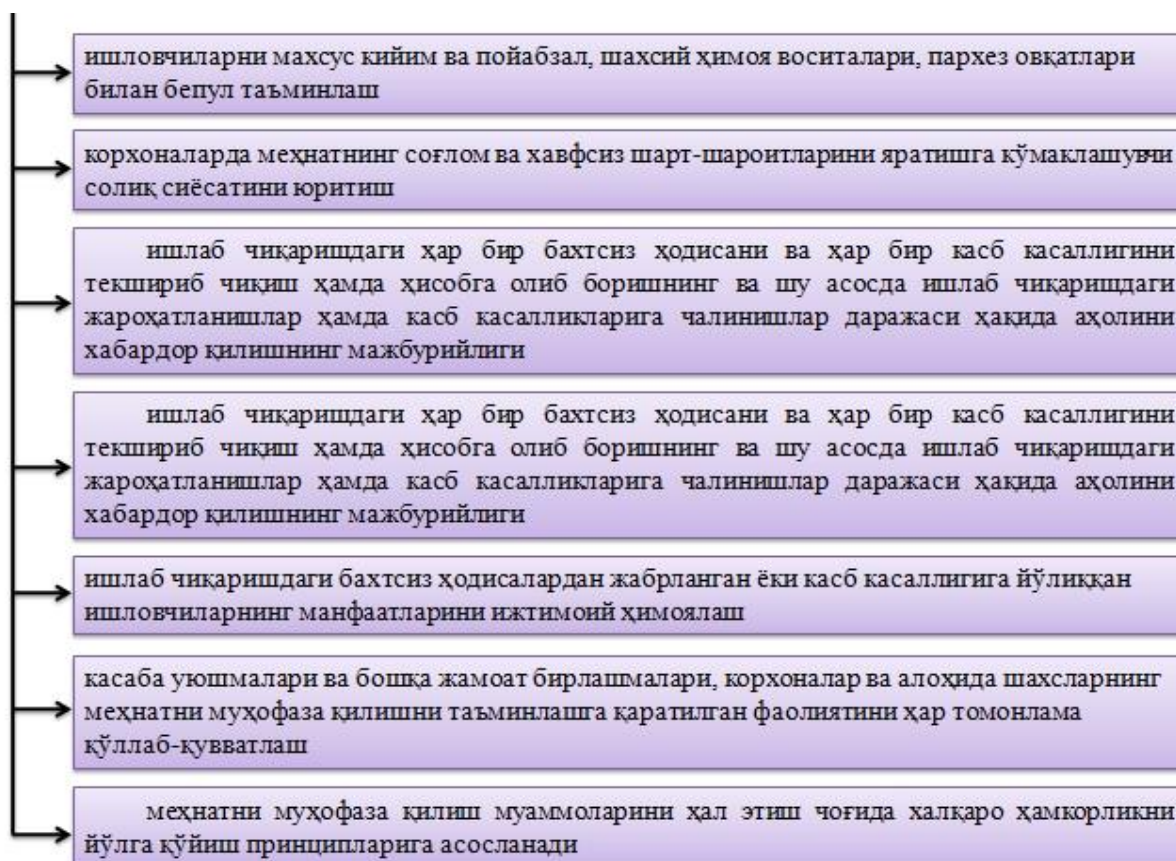


1993 йил 6 май да қабул қилинган “Меҳнатни муҳофаза қилиш тўғрисида”ги қонун қонун 5 та бўлим, 29 моддадан иборат:

- Умумий қоидалар.
- Меҳнатнинг муҳофаза қилинишини таъминлаш.
- Ишловчиларнинг меҳнатни муҳофаза қилишга доир ҳуқуқларини руёбга чиқаришдаги кафолатлар.
- Меҳнатни муҳофаза қилишга доир қонунлар ва бошқа меъёрий ҳужжатларга риоя этилиши устидан давлат ва жамоатчилик назорати.
- Меҳнатни муҳофаза қилиш тўғрисидаги қонунлар ва бошқа меъёрий ҳужжатларни бузганлик учун жавобгарлик.

Меҳнатни муҳофаза қилиш соҳасидаги давлат сиёсати қуйидагилардан иборат:

- корxonанинг ишлаб чиқариш фаолияти натижаларига нисбатан ходимнинг ҳаёти ва соғлиғи устуворлиги
- меҳнатни муҳофаза қилиш соҳасидаги фаолиятни иқтисодий ва ижтимоий сиёсатнинг бошқа йўналишлари билан мувофиқлаштириб бориш
- мулк ва хўжалик юритиш шаклларида қатъи назар, барча корxonалар учун меҳнатни муҳофаза қилиш соҳасида ягона тартиб-қоидалар белгилаб қўйиш
- меҳнатнинг экология жиҳатидан хавфсиз шароитлари яратилишини ва иш жойларида атроф-муҳит ҳолати мунтазам назорат этилишини таъминлаш
- корxonаларда меҳнатни муҳофаза қилиш талаблари ҳамма жойда бажарилишини назорат қилиш
- меҳнатни муҳофаза қилишни маблағ билан таъминлашда давлатнинг иштирок этиши
- олий ва ўрта махсус ўқув юртлирида меҳнат муҳофазаси бўйича мутахассислар тайёрлаш
- хавфсиз техника, технологиялар ва ходимларни ҳимоялаш воситалари ишлаб чиқилиши ва жорий этилишини рағбатлантириш
- фан, техника ютуқларидан ҳамда меҳнатни муҳофаза қилиш бўйича ватанимиз ва чет эл илгор тажрибасидан кенг фойдаланиш



14-слайд

Меҳнат хавфсизлиги - бу шундай меҳнат шароити, бундай ишлаб чиқаришда ишчиларга зарарли ва хавfli омилларнинг таъсирини бутунлай олди олинган бўлади. Ишлаб чиқариш шароитида одамлар ишлаб чиқаришнинг физик ва кимёвий омилларидан жароҳатланади.

Техника хавфсизлиги - ишловчиларга ишлаб чиқаришда техника хавфсизлигини, унинг олдини оладиган ташкилий чора-тадбирлар ва техника воситалари системаси

Электр хавфсизлиги - кишиларни электр токи, электр ёғи, электрмагнит майдонининг зарарли ва хавfli таъсиридан муҳофаза қилишни таъминлайдиган ташкилий ва техник чора-тадбирлар системаси.

Ёнғин хавфсизлиги - одамларнинг, юридик ва жисмоний шахслар мол-мулкнинг, шунингдек агроф табиий муҳитнинг ёнғинлардан ҳимояланганлиги ҳолати.

15-слайд

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИНING
1999 ЙИЛ 20 АВГУСТДАГИ
“АҲОЛИНИ ВА ХУДУДЛАРНИ ТАБИЙ ҲАМДА
ТЕХНОГЕН ХУСУСИЯТЛИ ФАВҚУЛОДДА
ВАЗИЯТЛАРДАН МУҲОФАЗА ҚИЛИШ ТЎҒРИСИДА”ГИ
ҚОНУНИ**

Қонун аҳолини ва ҳудудларни табиий ҳамда техноген хусусиятли фавқулодда вазиятлардан муҳофаза қилиш соҳасидаги ижтимоий муносабатларни тартибга солиши ҳамда фавқулодда вазиятлар рўй бериши ва ривожланишининг олдини олиш, фавқулодда вазиятлар келтирадиган талафотларни камайтириш ва фавқулодда вазиятларни бартараф этишни мақсад қилиб қўяди.

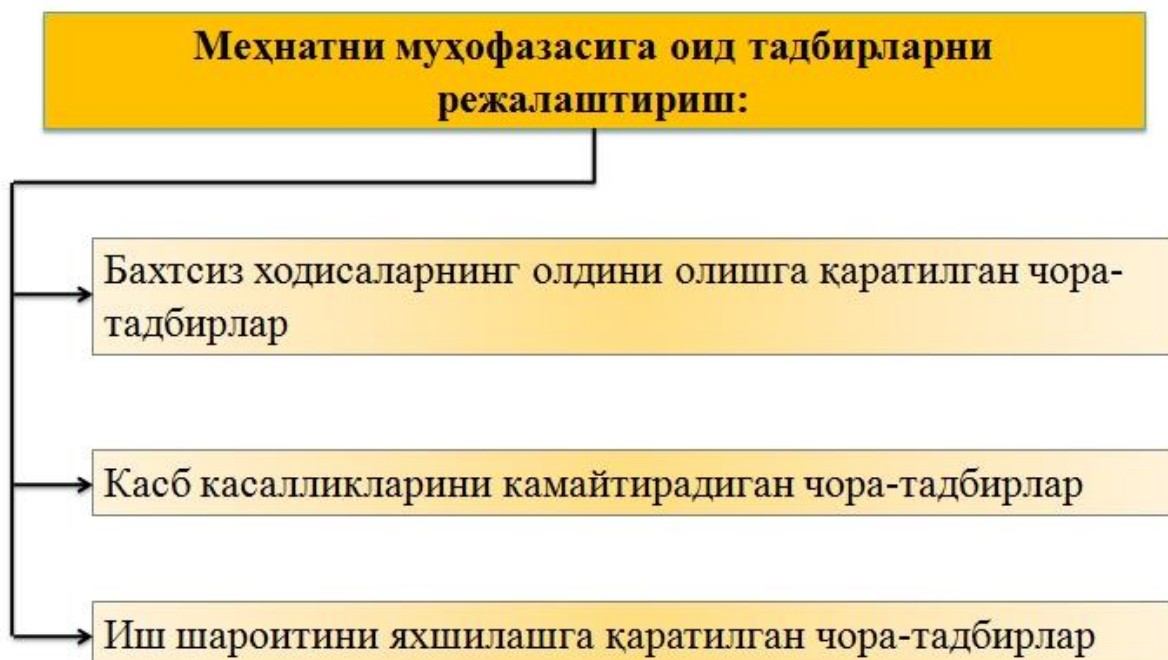
16-слайд

**Ўзбекистон Республикасининг
2000 йил 15 декабрдаги
“Терроризмга қарши кураш тўғрисида”ги
Қонуни**

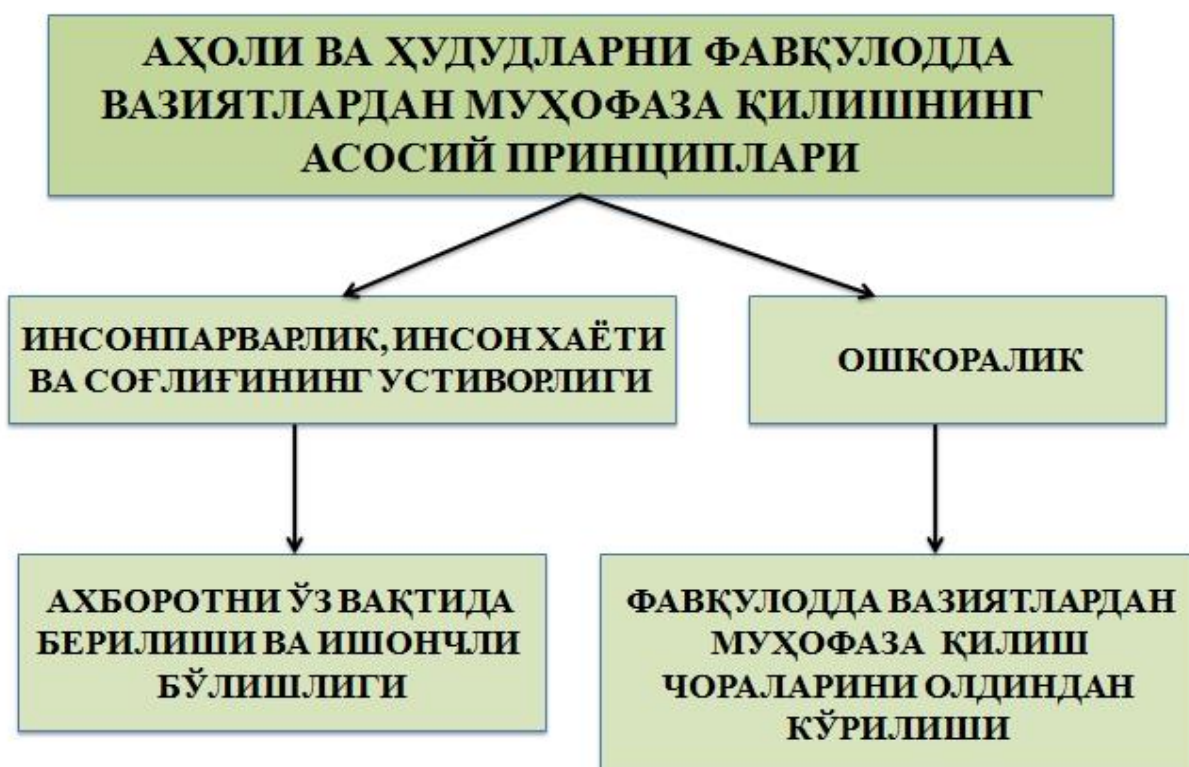
Ушбу қонуннинг мақсади - терроризмга қарши кураш соҳасидаги муносабатларни тартибга солишдан иборат.

Қонуннинг асосий вазифалари - шахс, жамият ва давлатнинг суверенитетини ва ҳудудий яхлитлигини ҳимоя қилиш, фуқаролар тинчлиги ва миллий тотувликни сақлашдан иборат.

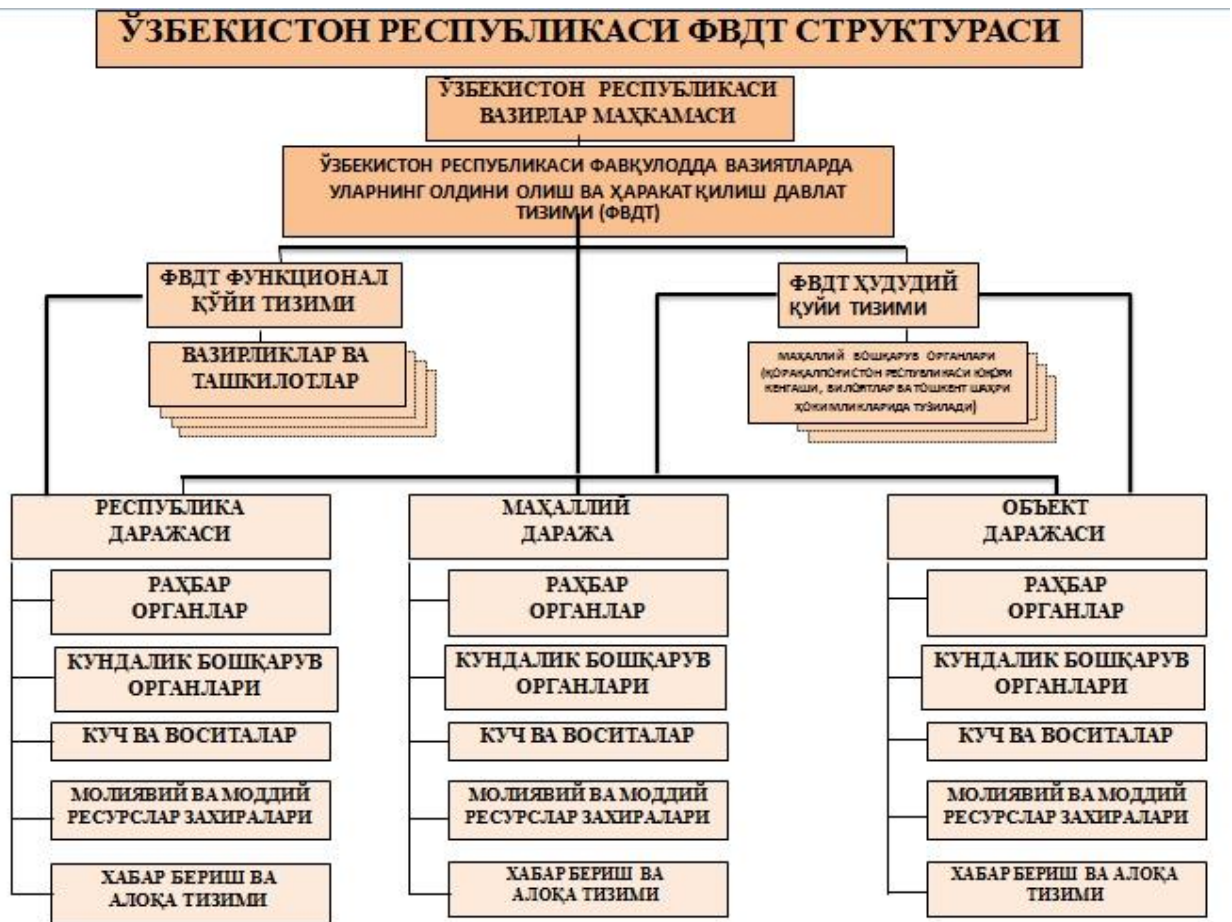
17-слайд



18-слайд



19-слайд



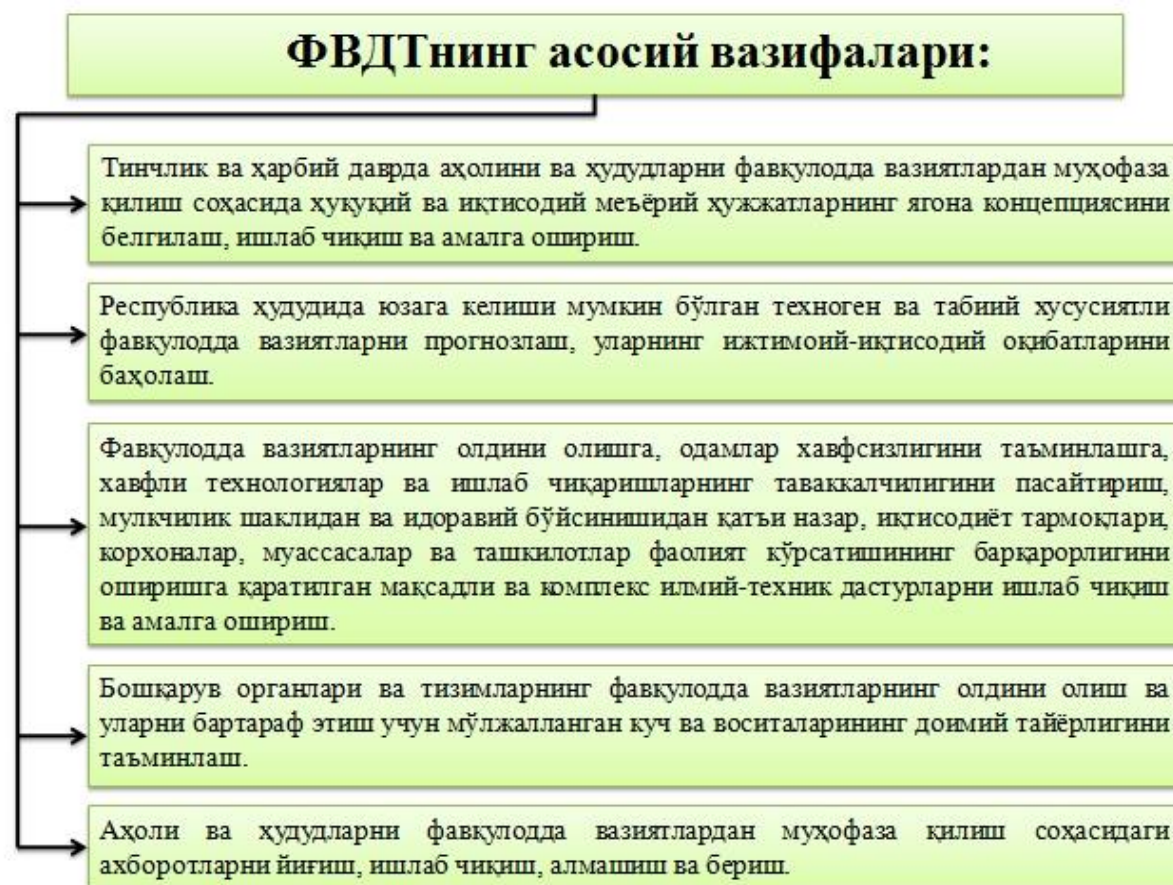
20-слайд



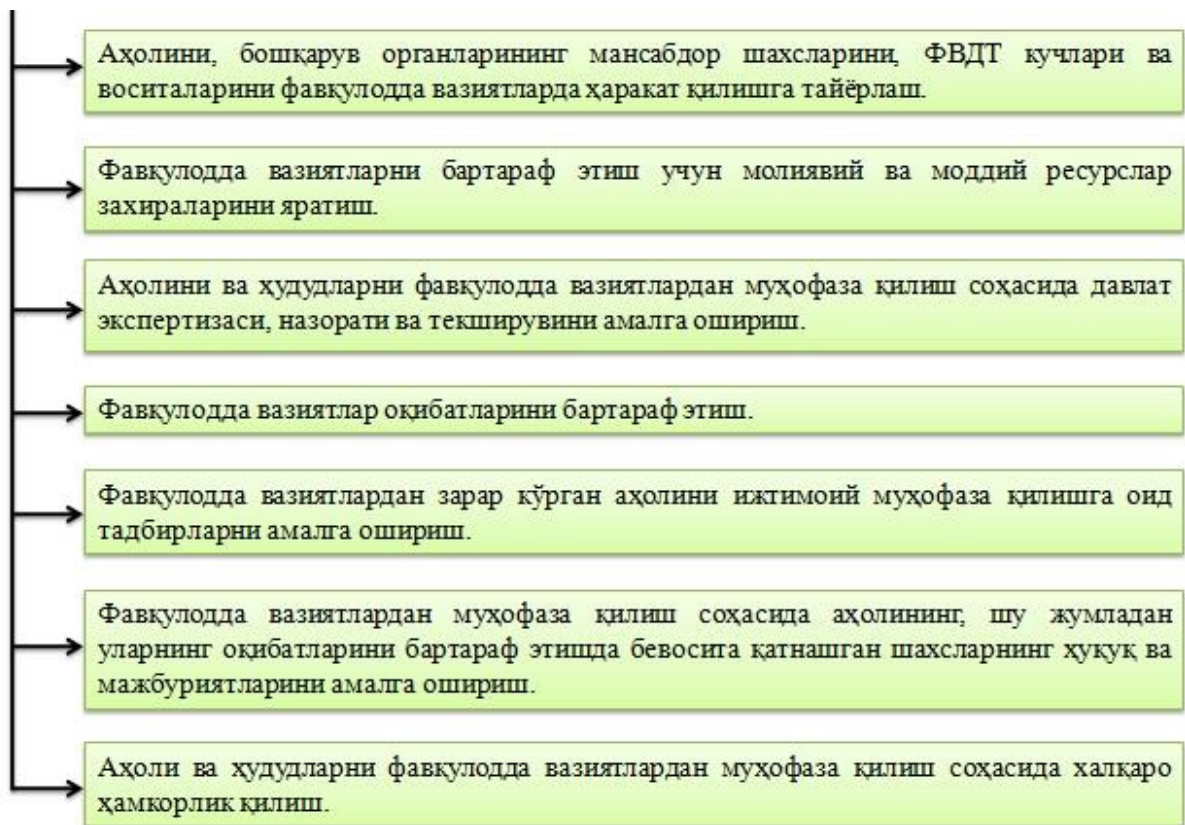
21-слайд



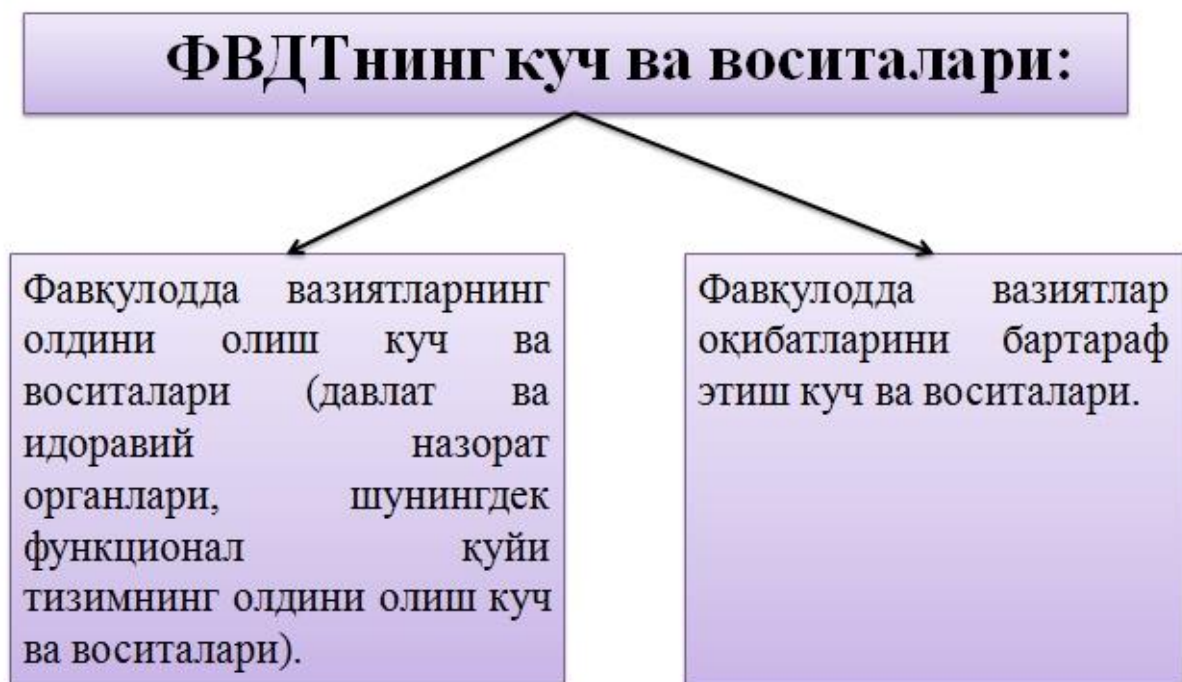
22-слайд



23-слайд



24-слайд



25-слайд

ФВДТ нинг режимлари:

Кундалик фаолият режими - меъёрдаги ишлаб чиқариш-саноат, радиацион, кимёвий, биологик (бактериологик), сейсмик ва гидрометеорологик вазиятда, эпидемиялар, эпизоотиялар ва эпифитотиялар бўлмаганда.

Юқори тайёргарлик режими - ишлаб чиқариш-саноат, радиацион, кимёвий, биологик (бактериологик), сейсмик ва гидрометеорологик вазият ёмонлашганда, фавқулодда вазиятлар юзага келиши мумкинлиги тўғрисида прогноз олинганда.

Фавқулодда режим - фавқулодда вазиятлар юзага келганда ва фавқулодда вазиятлар даврида.
Режим ўрнатиш ҳуқуқига фуқаро муҳофазаси бошлиқлари-ҳудудий куйи тизим раҳбарлари: Ўзбекистон Республикаси Бош Вазири, Қорақалпоғистон Республикаси Вазирлар Кенгаши раиси, вилоятлар ва Тошкент шаҳар ҳокимлари эга.

26-слайд

Фавқулодда вазият - одамлар қурбон бўлишига, уларнинг соғлиғи ёки атроф табиий муҳитга зарар етишига, жиддий моддий талафотлар келтириб чиқаришга ҳамда одамларнинг ҳаёт фаолияти шароити издан чиқишига олиб келиши мумкин бўлган ёки олиб келган авария, ҳалокат, хавfli табиий ҳодиса, табиий ёки бошқа офат натижасида муайян ҳудудда юзага келган ҳолат.

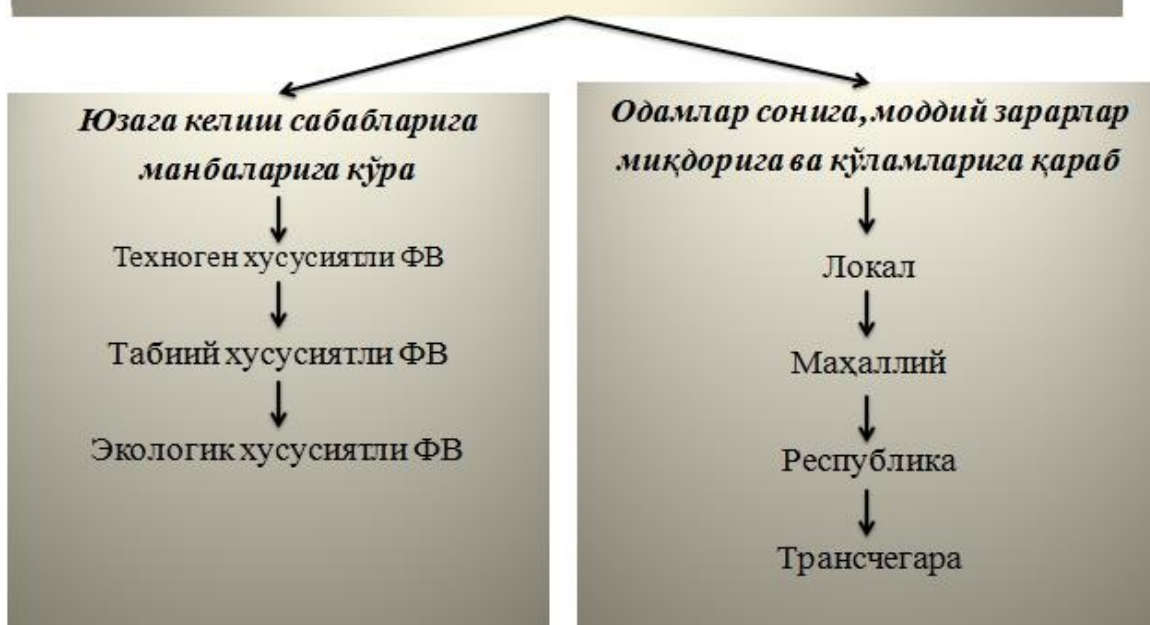
Аҳолини ва ҳудудларни фавқулодда вазиятлардан муҳофаза қилиш – фавқулодда вазиятларнинг олдини олиш ва уларни бартараф этиш чоралари, усуллари, воситалари тизими, саъй-ҳаракатлари мажмуи.

Фавқулодда вазиятларнинг олдини олиш - олдиндан ўтказиладиган ҳамда фавқулодда вазиятлар рўй бериши хавфини имкон қадар камайтиришга, бундай вазиятлар рўй берган тақдирда эса, одамларнинг ҳаётини сақлаб қолиш ва соғлиғини сақлашга, атроф табиий муҳитга етказиладиган зарар ва моддий талафотлар миқдорини камайтиришга қаратилган тадбирлар комплекси.

Фавқулодда вазиятларни бартараф этиш - фавқулодда вазиятлар рўй берганда ўтказиладиган ҳамда одамлар ҳаётини асраб қолиш ва соғлиғини сақлашга, атроф табиий муҳитга етказиладиган зарар ва моддий талафотлар миқдорини камайтиришга, шунингдек фавқулодда вазиятлар рўй берган зоналарнинг кенгайишига йўл қўймасликка ҳамда хавfli омиллар таъсирини тугатишга қаратилган қутқарув ишлари ва кечиктириб бўлмайдиган бошқа ишлар комплекси.

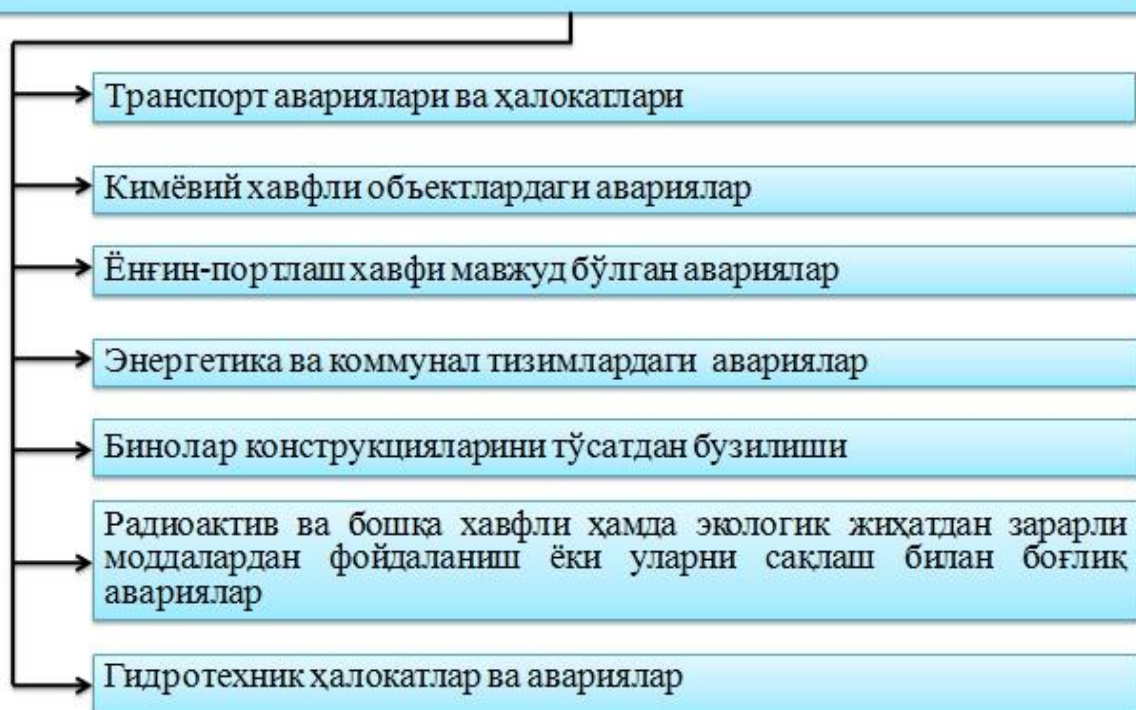
27-слайд

Фавқулодда вазиятлар таснифи

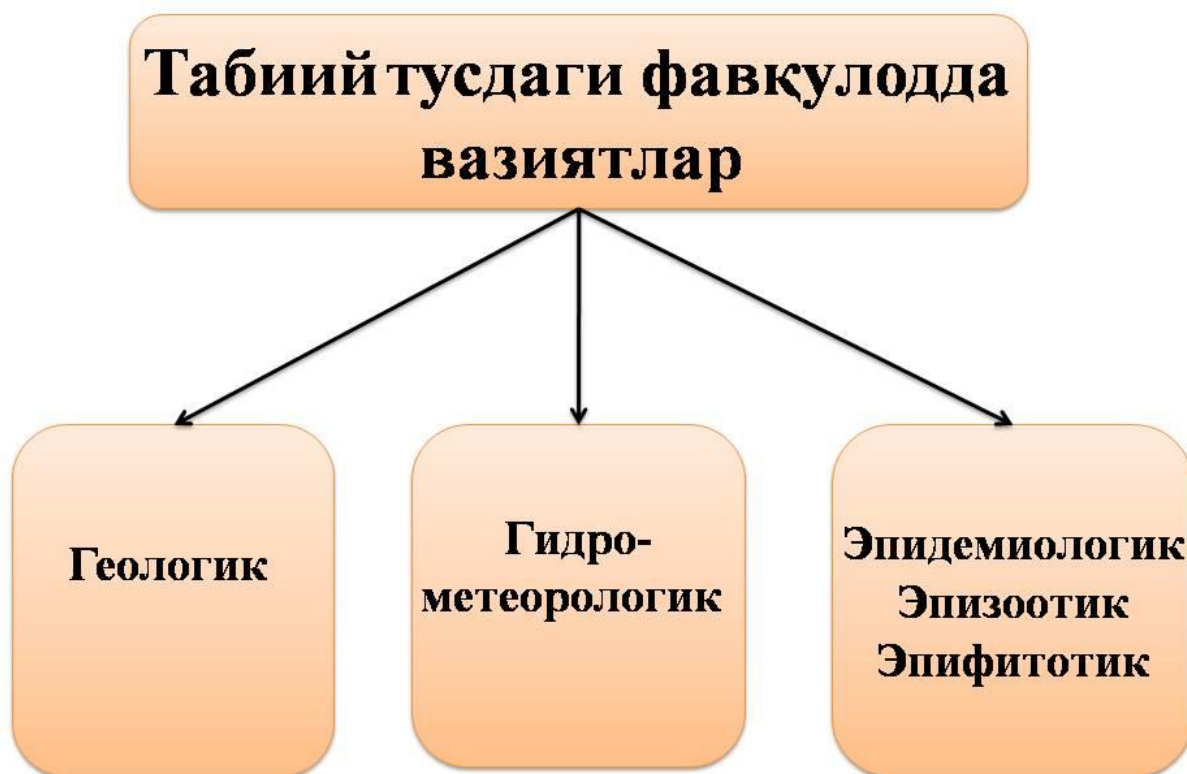


28-слайд

ТЕХНОГЕН ТУСДАГИ ФАВҚУЛОДДА ВАЗИЯТЛАР



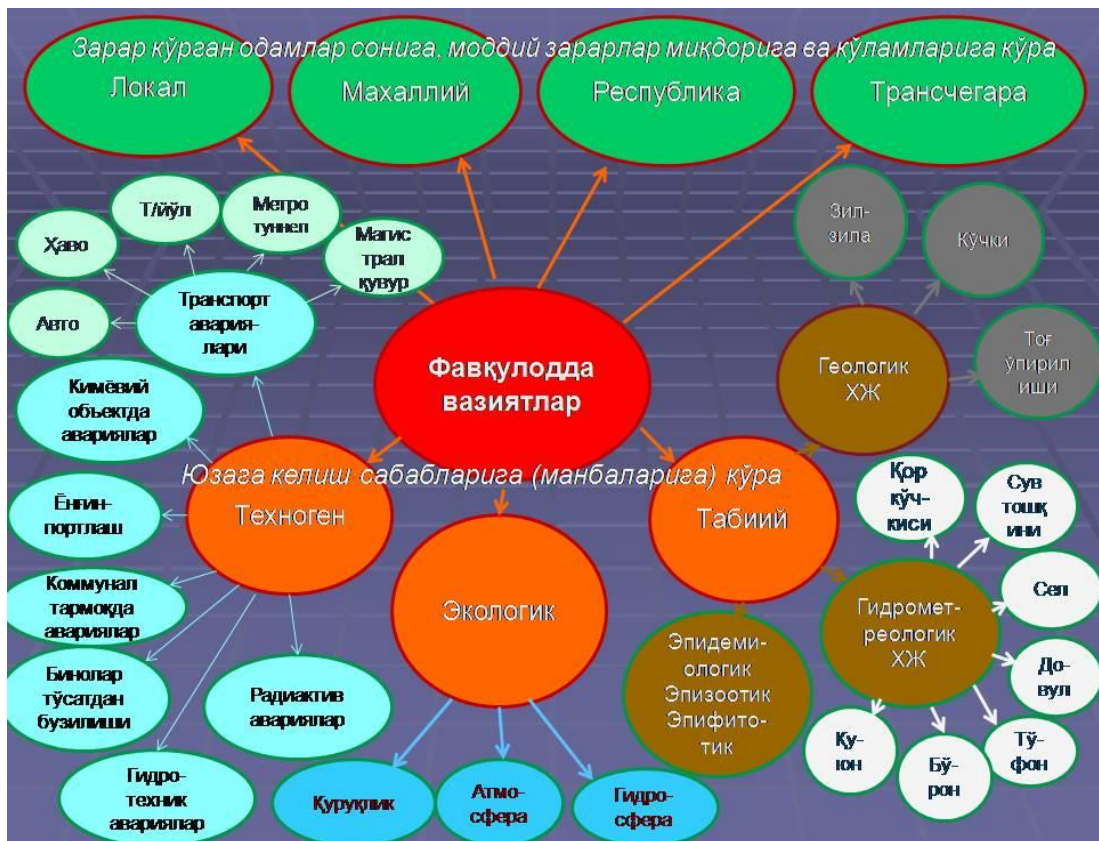
29-слайд



30-слайд



31-слайд



32-слайд

Фавқулдда вазиятлардан муҳофаза қилиш соҳасида тайёрлашнинг асосий вазифалари:

аҳолининг барча гуруҳларига фавқулдда вазиятлардан муҳофаза қилиш қоидаларини ва асосий усулларини, жабрланганларга биринчи тиббий ёрдам кўрсатиш йўлларини, жамоа ва яқка муҳофаза воситаларидан фойдаланиш қоидаларини ўргатиш;

бошқарувнинг барча поғонадаги раҳбарларини аҳолини фавқулдда вазиятлардан муҳофаза қилиш бўйича ҳаракат қилишга тайёрлаш ва қайта тайёрлаш;

давлат ҳокимияти ва бошқарув органлари, корхоналар, муассасалар, ташкилотлар раҳбарлари ҳамда мутахассисларида авария-қутқарув ва бошқа кечиктириб бўлмайдиган ишларни ўтказиш учун фуқаро муҳофазаси куч ва воситаларни тайёрлаш, уларда бошқариш кўникмаларини ҳосил қилиш, фавқулдда вазиятларда ҳаракат қилишда ходимларнинг ўз вазифаларини амалий эгаллаш.

33-слайд

Фавқулодда вазиятлардан муҳофаза қилиш соҳасида қуйидаги тоифалар тайёргарликдан ўтадилар:

Ишлаб чиқариш ва хизмат кўрсатиш соҳасида банд бўлган аҳоли, умумтаълим мактаблари, идоравий бўйсиниши ҳамда ташкилий-ҳуқуқий шаклларида қатъий назар бошланғич, ўрта, ўрта махсус ва олий таълим муассасаларининг ўқувчилари.

Қорақалпоғистон Республикаси, вилоятлар, республика, вилоят тасарруфида бўлган шаҳарлар ва туманлар, давлат ҳокимияти ҳамда бошқаруви органлари; вазирликлар, идоралар, мулкчилик шаклларида қатъий назар бирлашмалар, корхоналар, муассасалар ва ташкилотлар раҳбарлари.

Давлат ҳокимияти ҳамда бошқаруви органлари ходимлари, ваколатига аҳолини ва ҳудудларни фавқулодда вазиятлардан муҳофаза қилиш масалаларини ҳал этиш кирадиган вазирликлар, бирлашмалар, корхона, муассаса ва ташкилотларнинг мутахассислари.

Ишлаб чиқариш ва хизмат кўрсатиш соҳаларида банд бўлмаган аҳоли.

34-слайд

Фавқулодда вазиятлардан муҳофаза қилиш соҳасида тайёрлашнинг асосий вазифалари:

аҳолининг барча гуруҳларига фавқулодда вазиятлардан муҳофаза қилиш қоидаларини ва асосий усулларини, жабрланганларга биринчи тиббий ёрдам кўрсатиш йўллари, жамоа ва яқка муҳофаза воситаларидан фойдаланиш қоидаларини ўргатиш;

бошқарувнинг барча поғонадаги раҳбарларини аҳолини фавқулодда вазиятлардан муҳофаза қилиш бўйича ҳаракат қилишга тайёрлаш ва қайта тайёрлаш;

давлат ҳокимияти ва бошқарув органлари, корхоналар, муассасалар, ташкилотлар раҳбарлари ҳамда мутахассисларида авария-қутқарув ва бошқа кечиктириб бўлмайдиган ишларни ўтқазиб учун фуқаро муҳофазаси куч ва воситаларни тайёрлаш, уларда бошқариш кўникмаларини ҳосил қилиш, фавқулодда вазиятларда ҳаракат қилишда ходимларнинг ўз вазифаларини амалий эгаллаш.

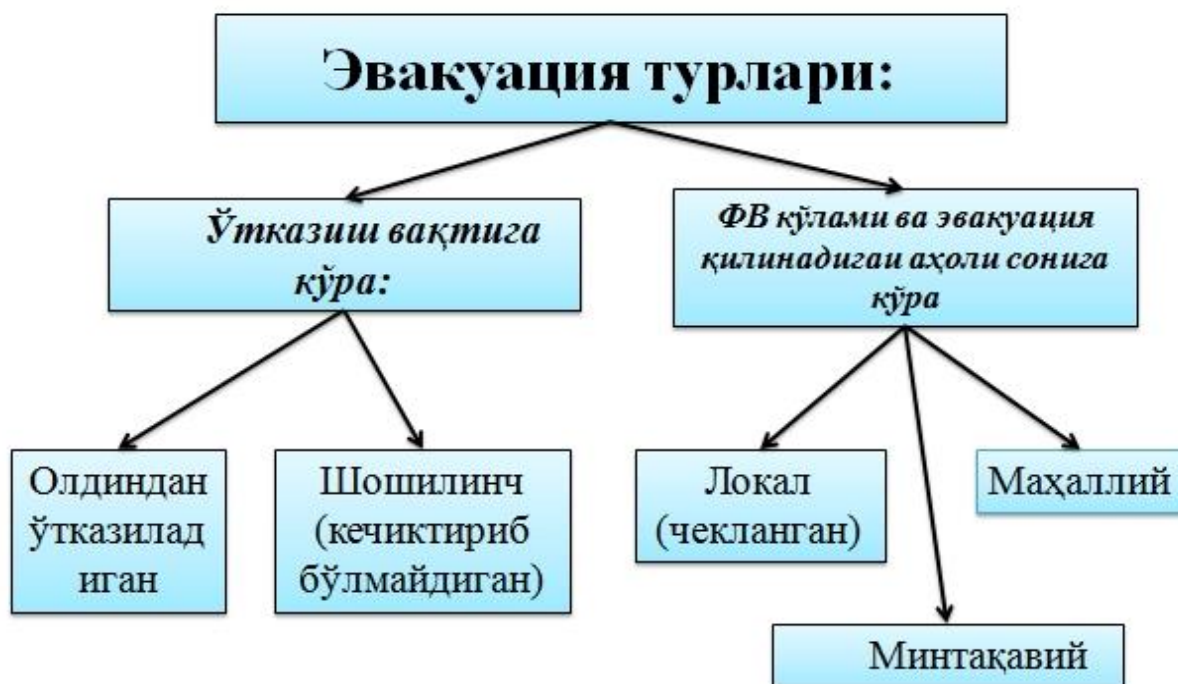
35-слайд



36-слайд



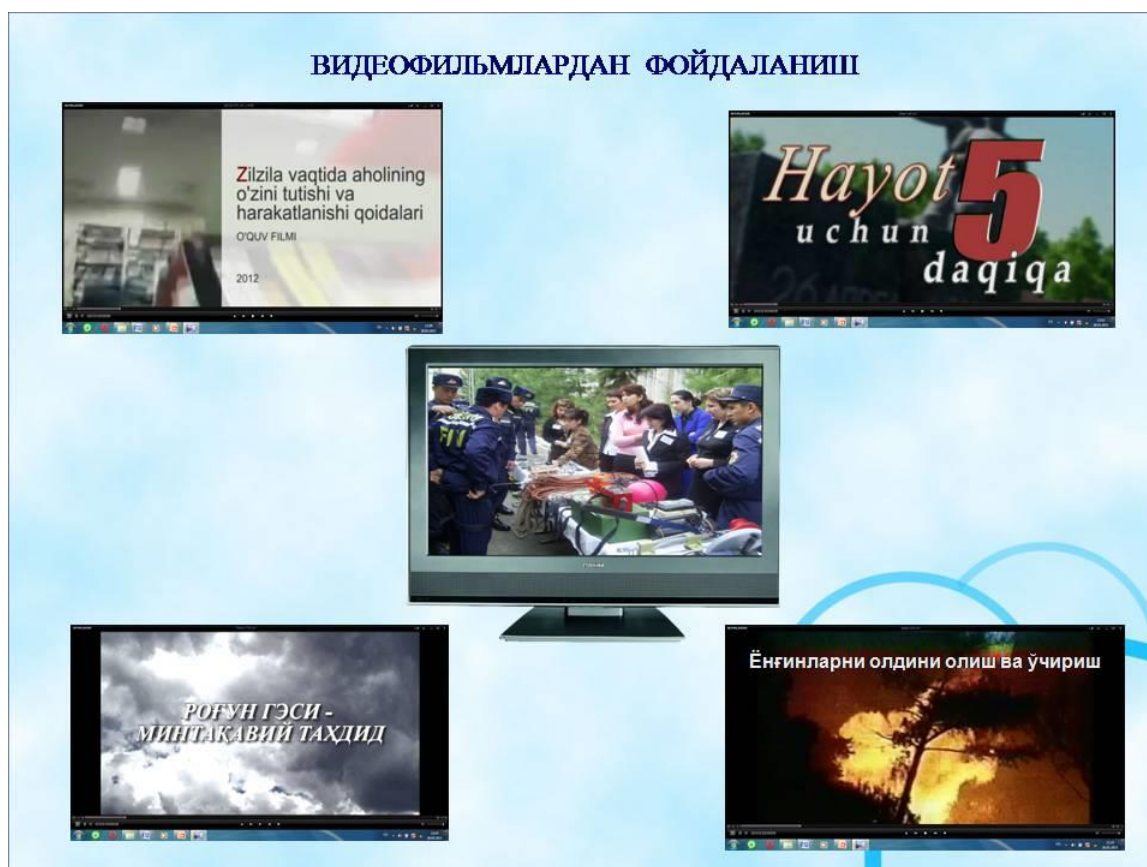
“ФАВҚУЛОДА ВАЗИЯТ ХАВФИ ТУҒИЛГАНДА ВА СОДИР БЎЛГАНДА ХАБАР БЕРИШ ВА АЛОҚАНИ ТАШКИЛ ЭТИШ”



Фавқулодда вазиятлардан жабрланганларга биринчи тиббий ёрдам кўрсатиш қоидалари:

- 1 • Воқеа жойини кўздан кечириш (вазиятни баҳолаш)
- 2 • Жабрланувчини бирламчи кўздан кечириш ва ҳаёти учун хатарли ҳолатларда зарурий ёрдам кўрсатиш (зарарли таъсирни йўқотиш)
- 3 • Тез тиббий ёрдамни чақириш
- 4 • Жабрланувчини иккиламчи кўздан кечириш ва тиббий ёрдам кўрсатиш

40-слайд



Эслатма: дидактик материаллар таркибида модул хусусиятидан келиб чиқиб кроссвордлар, тарқатма материаллар, видео-роликлар, кейслар, педагогик масалалар, слайдлар ва ҳ.к лар бўлиши мақсадга мувофиқ саналади.

7. ИНФОРМАЦИОН - УСЛУБИЙ ТАЪМИНОТ

1. Илёсова З.Ф. Ҳаёт фаолияти хавфсизлиги асослари. Дарслик.- «Меҳнат», 2001. 98 б.
2. Нурхўжаев А.К, Юнусов М.Й., Хабибуллаев И.Х. Фавқулудда вазиятлар ва муҳофаза тадбирлари. Тошкент: «Университет». 2001. 67 б.
3. Таджиев М., Неъматов И. ва бошқ. Фавқулудда вазиятларда фуқаро муҳофазаси. Т. 2003. 260 б.
4. Фармонов А.Э., Игамбердиев А.Р. ва бошқ. Ҳаёт фаолияти хавфсизлиги. Тошкент: «Университет». 2006. 96 б.
5. Рамазанова Р.А., Садикова Ҳ.А. ва бошқ. Фавқулудда вазиятлар учун тиббий ҳамширалар тайёрлаш. Ўқув қўлланма. Т.: «Янги аср авлоди». 2006. 515 б.
6. Шефер И.Ф., Шахмурова Г.А. Безопасность и защита человека при чрезвычайных ситуациях. Учебное пособие по лабораторным занятиям. Т.: ТДПУ им. Низами. 2007. 126 с.
7. Эргашева Г.С., Акбарова Г.О. Фавқулудда вазиятларда аҳоли ва ҳудудларни муҳофазаси асослари. Педагогика олий ўқув юртлари биология ва инсон ҳаётий фаолияти муҳофазаси ихтисослиги талабалари учун методик қўлланма. I-II қисм. Т. 2009. 112 б.
8. Садикова Ҳ.А., С.М. Эрматова, Лапшин Й.М., Джумаев И.А. Гражданская защита населения 1 территорий от чрезвычайных ситуаций. Учебное пособие. Т.: ТДПУ им. Низами. 2009. 152 с.
9. “Биринчи ёрдам” Дарслик. Қизил яримой жамияти. Т.: 2000.
10. Рамазанова Р.А., Садикова Ҳ.А., ва бошқалар «Фавқулудда вазиятлар учун тиббий ҳамширалар тайёрлаш» 2005, Тошкент.
11. Ёнғин хавфсизлиги. А.Д.Худоев, М. А.Азизов ва бошқалар. Т.: 2006.
12. Ўзбекистон Республикаси Конституцияси. Т.: Ўзбекистон. 2003. 36 б.
13. Х.А.Содиқова, Г.А.Хакимова, Й.М.Лапшин, И.А.Джумаев, М.А.Ахмедов. фавқулудда вазиятларда аҳолини муҳофаза қилиш. Услубий қўлланма. Т.: Низомий номидаги ТДПУ нашриёти. 2005. 71 б.
14. Г.А.Хакимова, Х.А.Содиқова, Й.М.Лапшин, И.А.Джумаев,. Фуқаро муҳофазаси.Услубий қўлланма. Т.: Низомий номидаги ТДПУ нашриёти. 2006. 106 б.
15. Г.С.Эргашева, Г.О.Акбарова. Фавқулудда вазиятларда аҳоли ва ҳудудлар муҳофаза асослари. Педагогика ўқув юртлари биология ва инсон ҳаётий фаолияти муҳофазаси ихтисослиги талабалари учун методик қўлланма. I-II-қисм. Т.:2009. 112 б.
16. Х.А.Содиқова, С.М.Эрматова, Й.М.Лапшин, И.А.Джумаев. Гражданская защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций. Учебное пособие. Т.: Изд-во ТДПУ им.Низами. 2009. 152 с.

8. ИЛОВАЛАР:

Фан дастури.....	70
Ишчи фан дастури.....	71
Инглиз ва рус тилидаги хорижий ўқув материаллари (электрон шаклда)...	72
Тақдимотлар ва мултимедия воситалари (электрон шаклда).....	73
Қўшимча дидактик материаллар.....	74