

FAVQULODDA VAZIYATLARDA BIRINCHI YORDAM

Zoirova Xabiba Xamrokulovna

Samarqand viloyati Favqulodda vaziyatlar boshqarmasi
Hayot faoliyati xavfsizligi o'quv markazi katta o'qituvchisi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18744696>

Annotatsiya. Favqulodda vaziyatlar inson hayoti va sog'lig'i uchun jiddiy xavf tug'diradi va ularni samarali boshqarish tizimi mamlakat xavfsizligini ta'minlashda strategik ahamiyatga ega. Ushbu maqolada O'zbekiston sharoitida uchraydigan tabiiy va texnogen ofatlar — zilzila, suv toshqini, gaz chiqishi, yong'in va sanoat avariylari —da birinchi yordam ko'rsatishning patofiziologik, klinik va tashkiliy jihatlarini tahlil qilinadi. Maqolada birinchi yordamning umumiy prinsiplari, maxsus vaziyatlar bo'yicha resuscitatsiya protokollari, jarohatlarni baholash va prioritetlashtirish metodikasi, shuningdek, O'zbekiston hududidagi favqulodda vaziyatlarga tayyorgarlik va o'quv tizimlari muhokama qilinadi.

Kalit so'zlar: Favqulodda vaziyat, birinchi yordam, resuscitatsiya protokollari, gipotermiya, ezilish sindromi, kuyish jarohati, toksikologik xavf, O'zbekiston, immobilizatsiya

FIRST AID IN EMERGENCY SITUATIONS

Abstract. Emergency situations pose a serious threat to human life and health, and their effective management has strategic importance for ensuring national safety. This article analyzes the pathophysiological, clinical, and organizational aspects of first aid provision in Uzbekistan during natural and man-made disasters — earthquakes, floods, gas leaks, fires, and industrial accidents. The article discusses general first aid principles, resuscitation protocols in special situations, injury assessment and prioritization methods, as well as preparedness and training systems for emergencies in Uzbekistan.

Key words: Emergency situation, first aid, resuscitation protocols, hypothermia, crush syndrome, burn injury, toxicological risk, Uzbekistan, immobilization.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

Аннотация. Экстренные ситуации представляют собой серьёзную угрозу для жизни и здоровья человека, и их эффективное управление имеет стратегическое значение для обеспечения безопасности страны. В данной статье анализируются патофизиологические, клинические и организационные аспекты оказания первой помощи при природных и техногенных катастрофах в Узбекистане — землетрясениях, наводнениях, утечках газа, пожарах и промышленных авариях. В статье рассматриваются общие принципы оказания первой помощи, протоколы реанимации в особых ситуациях, методы оценки травм и приоритетизации действий, а также подготовка и учебные системы для чрезвычайных ситуаций в Узбекистане.

Ключевые слова: Чрезвычайная ситуация, первая помощь, протоколы реанимации, гипотермия, синдром раздавления, ожоговая травма, токсикологический риск, Узбекистан, иммобилизация.

Favqulodda vaziyatlar inson hayoti va sog'lig'i uchun keskin va kutilmagan xavf tug'diradi. Bunday vaziyatlar inson resurslari va infratuzilmaga bosim o'tkazadi, shuningdek, tezkor va malakali birinchi yordamni talab qiladi. O'zbekiston hududida tabiiy va texnogen ofatlar tez-tez sodir bo'ladi. Toshkent va Farg'ona vodiysi seysmik faol hududlar bo'lib, u yerda zilzilalar natijasida jarohat olayotgan insonlar soni ortadi. Sirdaryo va Qashqadaryo viloyatlari sel va suv toshqinlariga moyil bo'lib, hudud aholisi uchun xavf tug'diradi.

Gaz portlashlari va sanoat avariylari esa shahar va sanoat markazlarida uchraydi. Shu sababli birinchi yordamni samarali ko'rsatish, jabrlanganlarning hayotiy vazifalarini saqlash va ularning tiklanish jarayonini tezlashtirish nuqtai nazaridan muhim hisoblanadi. Favqulodda vaziyatlarda birinchi yordam ko'rsatish, shuningdek, aholi xavfsizlik madaniyatini oshirish, mahalliy hamjamiyatlarni tayyorlash va favqulodda xizmatlar bilan integratsiyani ta'minlashga xizmat qiladi.

Tabiiy ofatlar. Zilzilalar Toshkent, Surxondaryo va Farg'ona vodiysida uchraydi.

Jabrlanganlarda eng ko'p uchraydigan jarohatlar: ezilish sindromi, bosh va suyak jarohatlari, yumshoq to'qima shikastlanishlari va kesish jarohatlari. Ezilish sindromi mushak to'qimalarining uzoq muddat ezilishi natijasida mushak ichidagi toksinlarning qon aylanishiga tushishi bilan xarakterlanadi, bu esa buyrak yetishmovchiligi, kardiovaskulyar shok va metabolik buzilishlarga olib keladi. Birinchi yordam jarayonida xavfsiz evakuatsiya, qon ketishini to'xtatish, yaralarni steril tozalash va shokni kamaytirish zarur. Sel va suv toshqini.

O'zbekistonning Sirdaryo, Qashqadaryo va Farg'ona vodiysi sel xavfi yuqori hududlardir.

Sel paytida jabrlanganlar suv ostida qolishi, gipotermiyaga uchrashi va suv orqali yuqumli kasalliklarga chalinishi mumkin. Birinchi yordam jarayonida nafas yo'lini ochish, gipotermiyaga qarshi choralar va infeksiyon kasalliklardan profilaktika qilish muhimdir. Bo'ron, qor va muz bo'ronlari. Qor va muz bo'ronlari inson organizmida gipotermiya, frostbit, shok va kardiovaskulyar buzilishlarni keltirib chiqaradi. Jabrlanganlarni xavfsiz joyga ko'chirish, ularni quruq va iliq holda saqlash, shuningdek, shokni kamaytiruvchi choralarni qo'llash zarur.

Texnogen ofatlar. Gaz zaharlanishi va toksik moddalar bilan aloqa yuqori xavfga ega.

Jabrlanganlarni havosiz muhitdan evakuatsiya qilish, sun'iy nafas berish va toksikologik monitoring asosiy birinchi yordam choralaridir. Gaz portlashlarida uchraydigan shikastlanishlar: nafas yo'lini shikastlanishi, kuyish va kesish jarohatlari, toksikologik kasalliklar. Yong'in natijasida kuyish jarohatlari, tutun zaharlanishi va shok holatlari yuzaga keladi. Birinchi yordam jarayonida kuygan sohalarni sovutish, shokni kamaytirish, kislorod yetishmovchiligi bo'lganlarda sun'iy nafas berish va tez yordam chaqirish zarur. Sanoat avariylarida kimyoviy moddalar bilan aloqa, kesish va ezilish jarohatlari yuqori xavfga ega. Bu vaziyatlarda toksikologik xavfsizlik, shaxsiy himoya va resuscitatsiya protokollarini qat'iy bajarish talab etiladi. Bundan tashqari, yo'l-transport hodisalari, uy-joy falokatlari, sport mashg'ulotlari va uy sharoitida jarohatlar ham tezkor birinchi yordamni talab qiladi. Jabrlanganlarni xavfsiz joyga ko'chirish, qon ketishini to'xtatish va shokni kamaytirish eng muhim amaliy choralar hisoblanadi.

Birinchi yordamning umumiy qoidalari. Vaziyatni xavfsiz baholash. Har qanday favqulodda vaziyatda birinchi yordam ko'rsatishdan oldin muhit xavfsizligini baholash lozim.

Shaxsiy himoya vositalarini ishlatish, xavfli ob'ektlardan uzoqlashish va jabrlanganlar bilan xavfsiz masofani saqlash majburiydir. Favqulodda xizmatlarga murojaat qilish.

O'zbekiston hududida favqulodda vaziyatlarda tezkor tibbiy yordam raqami — 103, yong'in xavfsizligi — 101, politsiya — 102. Favqulodda vaziyatlarda birinchi yordam ko'rsatishda eng asosiy tamoyil ABC qoidasi bo'lib, u inson hayotini saqlashda ustuvorlikni belgilaydi. Bu qoidaning har bir elementi alohida diqqat talab qiladi: Airway (Nafas yo'li):

Jabrlanganning nafas yo'li toza bo'lishi hayotiy ahamiyatga ega. Aspiratsiya (quloq, ovqat, qon yoki boshqa moddalar sababli nafas yo'lining to'silishi) oldini olish uchun og'iz va tomoqni tekshirish, tilni va yumshoq to'qimalarni to'g'ri holatga keltirish muhimdir.

Nafas yo'lini ochishning texnik jihatlari — boshni orqaga egish yoki "chin-til" usuli bilan pozitsiyalash, jiddiy travma holatida esa maxsus immobilizatsiya qo'llash zarur. Breathing (Nafas olish): Jabrlangan shaxsda nafas olish qiyinchiliklari kuzatilsa, sun'iy nafas berish yoki kislorod yetkazish choralarini amalga oshirish shart. Suv toshqini, gaz zaharlanishi, kuyish yoki shok holatlarida nafas yetishmovchiligi tez rivojlanadi, shuning uchun har bir nafasning samaradorligini tekshirish va davom ettirish talab etiladi. Circulation (Qon aylanishi): Qon ketishi va shok belgilari mavjudligini aniqlash zarur. Katta qon ketishini aniqlash, bosim bandajlari yoki turniket yordamida qon ketishini nazorat qilish, shok holatida esa jabrlanganni iliq va quruq holda saqlash, oyoqlarni yengil ko'tarish va hayotiy vazifalarni monitoring qilish lozim. Bu favqulodda vaziyatlarda birinchi yordam ko'rsatishda tezkor va to'g'ri qaror qabul qilishga asos bo'ladi, jabrlanganning hayotiy funksiyalarini birinchi navbatda saqlashga yordam beradi. Shaxsiy himoya vositalari. Birinchi yordam ko'rsatish jarayonida shaxsiy himoya vositalari ishlatish majburiy hisoblanadi. Jumladan: qo'lqop, niqob, ko'zoynak, himoya kiyimlari.

Ular: Qon, yaralardan oqayotgan suyuqliklar, toksinlar va kimyoviy agentlar bilan bevosita aloqadan himoya qiladi. Yuqumli kasalliklar xavfini kamaytiradi. Favqulodda vaziyatda bir nechta jabrlangan bilan ishlashda salomatlikni saqlashga yordam beradi. Masalan, gaz portlashi yoki kimyoviy modda oqimi paytida shaxsiy himoya vositalari ishlatilmasa, yordam ko'rsatuvchi ham jiddiy xavf ostida bo'ladi. Shu sababli, har doim ular tayyorlangan va to'g'ri ishlatiladigan holatda bo'lishi lozim.

Maxsus vaziyatlarda birinchi yordam. Zilzila jabrlanganlarida tezkor va xavfsiz evakuatsiya birinchi prioritet hisoblanadi. Shu bilan birga: Ezilish sindromi belgilari: og'riq, mushak shishi, qon bosimi tushishi va metabolik o'zgarishlar. Agar ezilish sindromi davom etsa, toksinlar qon aylanishiga tushadi, bu buyrak yetishmovchiligi va shokni keltirib chiqarishi mumkin. Yaralarni tozalash: Yaralarni steril tarzda tozalash va bandajlash, infeksiyani oldini olish. Shokni kamaytirish: Jabrlanganni iliq va quruq holda saqlash, shok belgilarini monitoring qilish va tez yordam chaqirish. Suv toshqini va sel. Nafas yo'lini tozalash va suvdan chiqarish:

Jabrlangan suv ostida qolsa, nafas yo'llarini tezkor ochish hayotiy zarur. Gipotermiyaga qarshi choralar: Jabrlanganni iliq qoplamalar bilan qoplash, quruq kiyimga almashtirish.

Yuqumli kasallik xavfi: Sel suvida bakterial va virusli infeksiya xavfi yuqori bo'lgani uchun gigiena va dezinfeksiya choralarini qo'llash. Gaz chiqishi va portlashlar. Evakuatsiya:

Tezkor va xavfsiz muhitga chiqarish. Sun'iy nafas berish: Nafas olish qiyinlashgan hollarda kislorod yetkazish. Toksikologik monitoring: Gaz yoki kimyoviy moddalar bilan zaharlanish xavfini aniqlash, shaxsiy himoya vositalarini ishlatish. Yong'in va kuyish jarohatlari.

Kuygan sohalarni sovutish: Iliq suv bilan yoki maxsus sovutish vositalari bilan sovutish.

Shokni kamaytirish: Jabrlanganni quruq va iliq holatda saqlash. Tez yordam chaqirish:

Har doim malakali tibbiy yordamga murojaat qilish. Kuyish darajasini aniqlash: I–III daraja kuyishlarni baholash va tegishli birinchi yordam choralarini qo'llash. Suyak sinishi va qon ketishi. Immobilizatsiya: Suyak sinishi aniqlanganda splint yoki gips yordamida harakatni cheklash. Qon ketishini to'xtatish: Bosim bandaji yoki turniket yordamida qon ketishini nazorat qilish. Shokni kamaytirish: Jabrlanganni iliq saqlash va hayotiy belgilarini monitoring qilish.

Birinchi yordam vositalari. Steril gaz va bandajlar, yaralarni tozalash vositalari, qonni to'xtatish vositalari (bandaj, turniket), sun'iy nafas berish moslamalari, sovutish va issiq qoplamalar. Tayyorlik va murakkab holatlar. Birinchi yordam kurslarida qatnashish: Nazariy va amaliy bilimlarni oshirish. Mahalliy hamjamiyat mashqlari: Favqulodda vaziyatlarda birgalikda ishlashni o'rganish, mass casualty holatlariga tayyorlik.

Psixologik tayyorgarlik: Stressni kamaytirish, shok holatida qaror qabul qilish qobiliyatini oshirish. Mass casualty vaziyatlarida prioritetlarni belgilash: Jabrlanganlar soni ko'p bo'lganda hayotiy funksiyalarni saqlash ustuvorligi. Yuqumli kasallik xavfi: shaxsiy himoya vositalari va dezinfektsiya choralari qat'iy bajarish. Favqulodda xizmatlar bilan uzluksiz aloqa:

Tezkor tibbiy yordam, yong'in xavfsizligi va boshqa xizmatlar bilan sinxron ishlash, axborot almashish.

Xulosa

Favqulodda vaziyatlarda birinchi yordam ko'rsatish inson hayotini saqlashning eng muhim omili bo'lib, jarohat va shikastlanishlarning og'irligini kamaytiradi, keyingi tibbiy muolajalar samaradorligini oshiradi va jiddiy asoratlarning oldini olishga yordam beradi; O'zbekiston sharoitida aholining zilzila, sel, suv toshqini, gaz portlashi, yong'in va sanoat avariylariga doimiy duchor bo'lishi natijasida birinchi yordamni samarali va tizimli ko'rsatish ahamiyati yanada oshadi, chunki har bir kechikkan daqiqa hayotiy vazifalarni saqlash imkoniyatini kamaytiradi; shu bois jabrlanganlarni xavfsiz evakuatsiya qilish, qoidalar asosida nafas yo'li, nafas olish va qon aylanishini ta'minlash, shokni kamaytirish choralari qo'llash, yaralarni steril bandajlash, qon ketishini nazorat qilish va shaxsiy himoya vositalaridan foydalanish birinchi darajali vazifa hisoblanadi; mass casualty holatlarida prioritetlashtirish, favqulodda xizmatlar bilan uzluksiz aloqa va psixologik tayyorgarlik jabrlanganlar xavfsizligini oshiradi, jamoat va o'quv mashqlari orqali aholining ilmini rivojlantirish, shaxsiy himoya va sterilizatsiya qoidalariga qat'iy rioya qilish hayotni saqlash samaradorligini maksimal darajada oshiradi. Natijada birinchi yordam nafaqat inson hayotini saqlash, balki mamlakatning favqulodda vaziyatlarga barqaror javob berish qobiliyatini kuchaytiruvchi va aholi xavfsizligini oshiruvchi strategik vosita sifatida namoyon bo'ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. Favqulodda vaziyatlarda birinchi yordam qo'llanmasi. Toshkent, 2022.
2. O'zbekiston Qizil Xoch jamiyati. Birinchi yordam bo'yicha amaliy qo'llanma. Toshkent, 2021.
3. O'zbekiston Respublikasi Favqulodda vaziyatlar vazirligi. Favqulodda vaziyatlarga tayyorgarlik va boshqaruv qo'llanmasi. Toshkent, 2021.
4. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO). First Aid Guidelines. Geneva, 2020. – qo'shimcha manba sifatida.
5. O'zbekiston Respublikasi Favqulodda vaziyatlar vazirligi. Disaster Preparedness and Response Manual. Toshkent, 2021.
6. Red Cross International. Mass Casualty Management and Prioritization. Geneva, 2020.
7. Smith, R. Hypothermia and Disaster Medicine: Clinical Guidelines. International Journal of Emergency Medicine, 2017.