

# Иссиқ иқлим шароитида ўзингни эҳтиёт қилинг!



Шу кунларда дунёнинг қатор давлатларида бўлгани каби юртимизнинг айрим ҳудудларида ҳаво ҳарорати кескин кўтарилиб, кечаси +25... +27 даража, кундузи эса +38... +43 даража иссиқ бўлиши кутилмоқда. Ҳатто жанубий вилоятларда ҳаво ҳарорати +45...+47 даражагача кўтарилиши мумкин.

Бундай аномал иссиқ иқлим кунларида биринчи навбатда бошни қуёш нуридан асраш муҳим аҳамият касб этади. Чунки бош миядан катта артерия, вена қон томирлари ўтган бўлиб, куннинг иссиқ вақтида бош яланг юрганда бош қизиб, бутун танада иссиқ қон айланиб, инсонларни офтоб уришига олиб келиши мумкин.

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

## **Бундай ҳолатларда қандай ёрдам кўрсатилади?**

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

## **Олдини олиш учун...**

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

## **Қандай кийиниш керак?**

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

**Термиз туман ҳокимлиги**

**Ахборот хизмати**