

**BIRINCHI YORDAM KO`RSATISH BO`YICHA HAR BIR INSON BILISH ZARUR
BO`LGAN 5 KO`NIKMA.**

Shaymurodova S.X

Qurbonova A. R

*Respublika o`rta tibbiyot va farmatsevtika xodimlari malakasini oshirish va ularni
ixtisoslashtirish markazi Termiz filiali o`qituvchisi*

Kirish: Yoqimsiz holatlar kutilmaganda ro`y berishi mumkin, shu bois har qanday vaziyatda ham ularga tayyor turish kerak, ayniqsa boshqa bir insonning hayoti sizning ko`nikmalaringizga bog`liq bo`lsa. Birinchi yordam ko`rsatish bo`yicha har bir inson bilishi kerak bo`lgan besh asosiy tamoyili bilan bo`lishamiz.

Asosiy qism: Suniy nafas har bir inson bilishi kerak bo`lgan elementar reanimatsion xatti-harakatlar sirasiga kiradi. Jabrlanuvchiga kislorod yetkazish uchun shunchaki yuzma-yuz nafas olishning o`zi kifoya, deb o`ylamang. Birinchi navbatda, nafas yo`llarini tekshirib, zarurat tug`ilgan taqdirda, biror bir predmet, qon yoki balg`am bo`lsa, tashqariga chiqarib tashlash kerak. Ilk 10 havo yuborishni tezlikda bajaring, keyin esa bir daqiqada 20 nafas ritmini qo`llang. Yodingizda bo`lsin: agar insonning ko`krak qafasi ko`tarilayotgan bo`lsa, demak, barchasi to`g`ri ketmoqda.

Agar jabrlanuvchining pul`si yo`qligini sezsangiz, yurakni massaj qilish kerak. Ko`krak qafasining eng qisqa va tor qismini aniqlang va uning chetidan 2-3 santimetr o`lchang - bu kompressiya nuqtasi bo`ladi. Kaftning asosini shu yerga qo`ying, uni ikkinchi kaft bilan yoping - bosim aynan shu qismlar bilan amalga oshiriladi. Ritmik bosimlarni kuchli, vertikal yo`nalishda amalga oshiring. Biroz ter to`kishingizga to`g`ri keladi: chastota daqiqasiga 110 martani tashkil qilishi kerak. Pul`s bo`lsa, yurak massajiga hojat yo`q.

Geymlix usuli

Bu usulda jabrlanuvchining orqasiga turib olasiz, uni kindik sohasining yuqori qismidan, qovurg`alar ostidan ushlaysiz. SHundan so`ng kuch bilan uning qornini bosasiz – bu harakatni odatda bir necha marta takrorlashga to`g`ri keladi.

Xushdan ketish

Xushdan ketish kislorod yetishmovchiligi natijasida yuzaga keladi – miyada qon aylanish buziladi va organizm tanani o`chirishga buyruq beradi. Bu yerda bir narsani anglab yetish muhim – inson tetiklashtiruvchi havo oqimi ko`paygandagina tezroq o`ziga keladi. Jabrlanuvchini oyna yaqiniga yotqizing va uni havoni to`suvchi kiyim yoki aksessuarlardan xalos qiling. Yuzga suv purkash zarar qilmaydi, agar qo`l ostingizda dorilar qutisi bo`lsa, nashatir spirtidan foydalaning.

Oziq-ovqat mahsulotlaridan zaharlanish

Oziq-ovqat mahsulotlaridan zaharlanganda, birinchi navbatda, oshqozonni zaharli yegulik qoldiqlaridan tozalash kerak. Buning uchun eng yaxshisi – bir litr suvga 10

gramm tuz solingan suvni ichish maqsadga muvofiq. Qayd qilish holatini keltirib chiqarish uchun bunday suvning 2-3 piyolasi yetarli.