

Tayyorgarlikka oid ko'rsatmalar (Sog'liqni saqlash sohasi - Keng jamoatchilik)

Diqqat

- Issiq ob-havo bilan bog'liq kasalliklar ro'y berishi mumkin. Kun davomida suv iching va ochiq havodagi keskin jismoniy harakatlardan saqlaning.
- Issiq ob-havo bilan bog'liq kasalliklar ro'y berishi mumkin. Tashqariga chiqayotganda yengil kiyim kiying va soyabon, shlyapa va suv oling.
- Oziq-ovqatdan zaharlanish ro'y berishi mumkin. Oziq-ovqatlar to'liq pishganligiga va 10°C dan past haroratda saqlanganligiga ishonch hosil qiling.
- Oziq-ovqatdan zaharlanish ro'y berishi mumkin. Iste'mol qilishdan oldin avval tayyorlangan oziq-ovqatni yana bir bor qayta qizdiring.
- Oziq-ovqatdan zaharlanish ro'y berishi mumkin. Qo'lingizni yaxshilab yuving va oziq-ovqatlar bilan ehtiyotkorona munosabatda bo'ling.

Ehtiyotkorlik

- Issiq ob-havo bilan bog'liq kasalliklarning ro'y berish ehtimoli mavjud. Keskin jismoniy harakatlar yoki ochiq havodagi mashg'ulotlardan saqlaning.
- Issiq ob-havo bilan bog'liq kasalliklarning paydo bo'lishi ehtimoli mavjud. Elektrolitli suyuqliklardan iching va ochiq havodagi mashg'ulotlar davomida har 30 daqiqada dam oling.
- Issiq ob-havo bilan bog'liq kasalliklarning ro'y berish ehtimoli mavjud. Tashqariga chiqayotganda yengil kiyim kiying, soyabon, shlyapa va suv oling.
- Bakterial infeksiyani oldini olish uchun oshxona anjomlarini tozalang va dezinfeksiya qiling va oziq-ovqatdan zaharlanishdan hushyor bo'ling.
- Oziq-ovqatdan zaharlanish ehtimoli mavjud. Yaroqlilik muddati va oziq-ovqat mahsulotlarini saqlash uslublarini tekshiring.

Ogohlik

- Issiq ob-havo bilan bog'liq kasalliklarning ro'y berish ehtimoli yuqori. Tashqaridagi mashg'ulotlardan saqlaning va tushlik vaqtidan 17:00 gacha dam oling.
- Issiq ob-havo bilan bog'liq kasalliklarning ro'y berish ehtimoli yuqori. Elektrolitli suyuqliklardan ko'p iching va tashqaridagi mashg'ulotlardan va ko'chaga chiqishdan saqlaning.
- Issiqlik bilan bog'liq kasalliklarning ro'y berish ehtimoli yuqori. Agar bosh aylanishi, ko'ngil aynishi yoki bosh og'rig'i kabi davomli alomatlar paydo bo'lsa, 119 raqamiga qo'ng'iroq qiling.
- Issiqlik bilan bog'liq kasalliklarning ro'y berish ehtimoli yuqori. Yengil ovqatlar iste'mol qiling va ko'p miqdorda suv iching.
- Oziq-ovqatdan zaharlanish ehtimoli mavjud. Agar qonli stul (ich ketishida, najosatda qon bo'lishi) yoki yuqori isitma kabi oziq-ovqatdan zaharlanishining shubhali alomatlarini paydo bo'lsa, tibbiy yordamga murojaat qiling.

Xavf-xabar

- Issiq ob-havo bilan bog'liq kasalliklarning ro'y berish ehtimoli nihoyatda yuqori. Tushdan 17:00 gacha tashqaridagi mashg'ulotlardan saqlaning.
- Issiq ob-havo bilan bog'liq kasalliklarning ro'y berish ehtimoli nihoyatda yuqori. Agar bosh aylanishi, ko'ngil aynishi yoki bosh og'rig'i kabi doimiy alomatlar paydo bo'lsa, 119 raqamiga qo'ng'iroq qiling.
- Issiq ob-havo bilan bog'liq kasalliklarning ro'y berish ehtimoli nihoyatda yuqori. Agar qayd qilish (qusish) yoki tanada yuqori harorat kabi quyosh urishi alomatlarini sezsangiz, 119 raqamiga qo'ng'iroq qiling.

O'zingizni jazirama to'liqlaridan saqlashning 4 yo'li



1 Ko'p suv iching



2 Salqin soya joy toping



3 Muntazam ravishda tanaffuslar qiling.



4 Jazirama to'liqlariga oid prognozlaridan xabardor bo'ling.

Jazirama to'liqlar ta'siriga oid prognozlar turlicha yetkazish usullari

KMA, aloqador muassasalar va teleradiokompaniyalar turli kanallar orqali jazirama to'liqlar ta'siriga oid prognozlarni yetkazish bo'yicha hamkorlik qilishadi.



Ertangi issiqlik

qanday rangda

bo'ladi?

Jazirama to'liqlar ta'siriga oid prognozlar

Jazirama to'liqini ta'siriga oid prognoz jazirama to'liqini ta'sirining sog'liqni saqlash sohasidagi keng jamoatchilik diqqati darajasiga yoki undan yuqori darajaga yetishi kutilishidan bir kun oldin soat 11:30 da e'lon qilinadi.

Hududimizda ertangi issiqlik qanday rangda bo'ladi?



Jazirama to'liqin ta'siriga oid prognozlarini qanday bilish mumkin?

- 1 **yo'li** Korea meteorologiya boshqarmasi (KMA) veb-saytiga tashrif buyurish



- 2 **yo'li** KMA Ob-havo ilovasidan foydalanish



Salomatligingiz va ertangi xavfsizlik uchun jazirama to'liqini ta'siriga oid prognozlarini 11:30 da ko'zdan kechiring!

Ma'lumot bilan ta'minlash usullari

Qabul qiluvchilar	Yetkazish vositalari	Ta'minlanadigan ma'lumot
Keng jamoatchilik	<ul style="list-style-type: none"> KMA Ob-havo veb-sayti (SHK/Mobil qurilma) KMA Ob-havo ilovasi 	E'tibordagi hududlar uchun xavf darajasi va ta'sir haqidagi ma'lumot
Tabiiy ofatlar bilan ishlash bo'yicha xodimlar	<ul style="list-style-type: none"> Tabiiy ofatlardan saqlanish bo'yicha meteorologiya axborot portal tizimi (http://asfo.kma.go.kr) 	Mas'uliyatli hududdagi barcha sektorlar uchun xavf darajasi va ta'sir haqidagi ma'lumotlarni taqsimlash

※ Xizmat SMS, subtitrlar eshittirishlar va ovozi xizmat kabi turli yo'nalishlar orqali kengaytirilmoqda.

Jazirama to'liqini ta'siriga oid prognoz nima?

Jazirama to'liqlarining ijtimoiy va iqtisodiy ta'sirini hisobga olgan holda, jazirama to'liqlari ta'siriga oid prognozlarini jazirama to'liqlarining xavf darajasini to'rtta (**Diqqat, Ehtiyotkorlik, Ogohlik va Xavf-xatar**) darajaga ajratib, jazirama to'liqidan shikastlanishining oldini olish uchun sektorlar (**oltita sektor, shu jumladan sog'liqni saqlash**) bo'yicha munosabat bildirish bo'yicha ko'rsatmalar bilan ta'minlaydi.

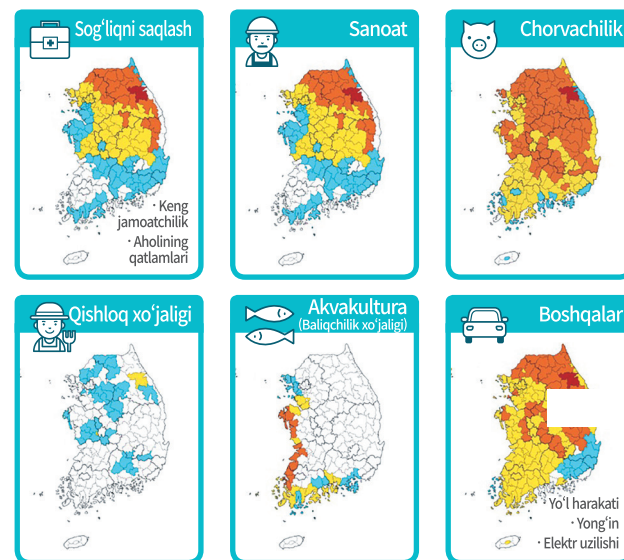
Xavf darajalari



Qamrab olingan sektorlar

Jazirama to'liqini xavfi darajalari haqidagi ma'lumotlar mo'ljaldagi sektorlarga qarab har xil tarzda ta'minlanadi.

▼ Ta'minlanadigan ma'lumotga misollar



Jazirama to'liqini

"nihoyatda jiddiy issiq" sifatida ta'riflanib, keskin yoki kuydiruvchi qaynoq so'zlari bilan sinonim

Jazirama to'liqiniga oid Tavsiya va Ogohlik



Aniq bo'lib turgan haroratga asoslangan holda chiqariladi (2023-yil 15-maydan)

Jazirama to'liqiniga oid Tavsiya

- Aniq bo'lib turgan eng yuqori harorat **33°C** yoki ikki kun yoki undan ko'proq vaqt davomida undan yuqori bo'lishi kutilganda chiqariladi.
- Ko'rinadigan haroratning tezkor ko'tarilishi yoki uzoq davom etadigan jaziramaning yirik zarar yetkazishi kutilganda chiqariladi.

Jazirama to'liqiniga oid Ogohlik

- Aniq bo'lib turgan eng yuqori harorat **35°C** yoki ketma-ket ikki kun undan ko'proq vaqt davomida undan yuqori bo'lishi kutilganda chiqariladi.
- Kutilayotgan harorat tezkor ko'tarilganda yoki uzoq davom etadigan issiqlikning katta maydonga muhim zarar yetkazishi kutilganda chiqariladi.

*Aniq bo'lib turgan harorat: namlik va shamolni hisobga olgan holda, odamlar sezadigan harorat. Harorat va namlik yoz oylarida (Maydan Sentyabrgacha) hisobga olinadi.

Jazirama to'liqlarining ta'sirlari



Quyosh urishi, issiqlikdan tinka qurishi va boshqalar kabi issiq ob-havo bilan bog'liq kasalliklar



Chorva, baliqlar va ekinlarga zarar yetishi



Elektr uzilishi, yong'inlar va boshq.

Ayniqsa xavf ostidagi guruhlar

