

ZILZILAGACHA, ZILZILA PAYTIDA, ZILZILADAN KEYIN HARAKATLANISH QOIDALARI

Karimov Hamraqul Sattarovich

Jizzax viloyati Favqulodda vaziyatlar boshqarmasi

Hayot faoliyati xavfsizligi o'qitish markazi katta o'qituvchisi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15320719>

Annotatsiya. Ushbu maqolada zilzilaga tayyorgarlik ko'rish, zilzila vaqtida va undan keyin to'g'ri harakat qilish qoidalarini yoritilgan. Zilzila — ogohlantirmaydigan tabiiy ofat bo'lib, unga qarshi kurashishning yagona yo'li — oldindan tayyorlik, bilim va hushyorlikdir. Maqolada xonadon xavfsizligini ta'minlash, favqulodda holatlar sumkasini tayyorlash, bolalar, yoshi katta va nogiron fuqarolar xavfsizligi, ruhiy tayyorgarlik, mahalla va jamoaning roli, texnologik vositalardan foydalanish va evakuatsiya rejasi haqida amaliy tavsiyalar berilgan. Shuningdek, zilzila vaqtida sarosimaga tushmaslik, "Yotish, qoplash va ushlab" qoidasi, xavfli zonalaridan uzoqlashish va yordam so'rash kabi asosiy harakatlar ham yoritilgan. Ushbu maqola aholining zilzilaga nisbatan ongli va tayyor bo'lishiga, inson hayotini asrashga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: zilzila, tabiiy ofat, zilzilaga tayyorgarlik, xavfsizlik qoidalarini, favqulodda holatlar, evakuatsiya, bolalar xavfsizligi, ruhiy tayyorgarlik, "yotish qoplash ushlab", zilzila paytida harakat, zilziladan keyingi yordam, mahalla roli, nogironlar xavfsizligi, zilzila chog'ida xatti-harakat, xavfsiz xonadon, favqulodda sumka, takroriy tebranishlar, zilzila xavfi, zilzila mashqlari.

RULES FOR BEING PREPARED, DURING, AND AFTER AN EARTHQUAKE

Abstract. This article covers the rules for preparing for an earthquake, acting correctly during and after an earthquake. An earthquake is a natural disaster that does not give warning, and the only way to combat it is through advance preparation, knowledge, and vigilance. The article provides practical recommendations on ensuring home safety, preparing an emergency kit, the safety of children, the elderly, and disabled citizens, mental preparedness, the role of the neighborhood and community, the use of technological tools, and an evacuation plan. It also covers basic actions such as avoiding panic during an earthquake, the "Drop, Cover, and Hold" rule, moving away from dangerous zones, and asking for help. This article helps the population to be aware and prepared for an earthquake, and to save human lives.

Keywords: earthquake, natural disaster, earthquake preparedness, safety rules, emergencies, evacuation, child safety, mental preparation, "catch the bed cover", behavior

during an earthquake, post-earthquake assistance, role of the neighborhood, safety of people with disabilities, behavior during an earthquake, safe house, emergency bag, repeated vibrations, earthquake hazard, earthquake drills.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ДО, ВО ВРЕМЯ И ПОСЛЕ ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЯ

Аннотация. В этой статье рассматриваются правила подготовки к землетрясению и правильные действия во время и после землетрясения. Землетрясение — это стихийное бедствие, которое происходит внезапно, и единственный способ борьбы с ним — это заблаговременная подготовка, знания и бдительность. В статье даны практические рекомендации по обеспечению безопасности дома, подготовке аварийного комплекта, безопасности детей, пожилых людей и граждан с ограниченными возможностями, психологической готовности, роли соседей и общественности, использованию технических средств, плану эвакуации. В нем также рассматриваются основные действия, такие как, как не растеряться во время землетрясения, правило «Ложись, укройся и держись», выход из опасных зон и вызов помощи. Цель этой статьи — помочь населению стать более осведомленным и подготовленным к землетрясениям, а также спасти человеческие жизни.

Ключевые слова: землетрясение, стихийное бедствие, готовность к землетрясению, правила безопасности, чрезвычайные ситуации, эвакуация, безопасность детей, психологическая подготовка, «схватись за одеяло», поведение во время землетрясения, помощь после землетрясения, роль соседей, безопасность людей с ограниченными возможностями, поведение во время землетрясения, безопасное место, сумка для экстренной помощи, повторяющиеся вибрации, опасность землетрясения, учения по отработке действий при землетрясениях.

Zilzila — bu ogohlantirmaydigan, ammo har doim ro‘y berishi mumkin bo‘lgan tabiiy hodisa. Har qancha ilgarilab ketgan texnologiya bo‘lsa ham, bu hodisani to‘xtatib bo‘lmaydi.

Lekin unga qarshi kurashishning eng yaxshi yo‘li — o‘zimizni oldindan tayyorlab qo‘yishdir.

Shu bois har bir inson, har bir oila bilishi kerak bo‘lgan muhim narsalar bor. Eng avvalo, zilzila bo‘lmasdan oldin, unga qanday tayyorlanish kerakligini tushunib olishimiz lozim.

Avvalambor, yashab turgan uyingizda xavfsiz joylar qayerda ekanligini aniqlab qo‘yganingiz ma’qul.

Bu og‘ir mebellardan uzoq, oynadan nariroqda, kuchli va mustahkam joy bo‘lishi kerak.

Agar stol yoki yotoq tagi bo‘sh va mustahkam bo‘lsa, ayni muddao. Har bir xonada shunday joyni ko‘zdan kechirib, bolalaringizga ham ko‘rsatib qo‘ying.

Yana bir muhim narsa — uydagi og‘ir buyumlar, tokchalar va shkaflar devorga mahkam bog‘langan bo‘lishi kerak. Chunki zilzila vaqtida ular yiqilib, og‘ir jarohatlar yetkazishi mumkin.

Gaz ballonlari, elektr qurilmalari, osilgan oynalar va boshqa xavfli narsalarni tekshirib chiqing.

Bundan tashqari, uyda har doim bir “favqulodda sumka” bo‘lishi kerak. Unda ozgina oziq-ovqat, suv, chiroq, zaryadlovchi, dori-darmon, hujjatlarning nusxasi va issiq kiyim-kechaklar saqlangani yaxshi. Bu narsalar sizni eng kerakli paytda asrab qoladi.

Oila ichida avvaldan kelishib olish ham juda muhim. Masalan, zilzila bo‘lsa, kim nimani qiladi? Bola qayerga yashirinadi? Telefon ishlamasa, qanday aloqada bo‘lasizlar? Bularning hammasi haqidagi reja oldindan bo‘lishi kerak. Hatto oila a‘zolari bilan birga kichik mashq qilib turish ham foydadan holi emas.

Zilzila boshlanganda esa, eng muhim narsa — sarosimaga tushmaslik. Agar siz uyda bo‘lsangiz, harakat qilmasdan, o‘zingizni xavfsiz joyga yashirganingiz ma’qul. Stol ostiga kirib, bosh va bo‘yningizni qo‘llaringiz bilan yoping. Stol siljisa, uni qo‘ldan qo‘ymang.

Tashqarida bo‘lsangiz, darhol ochiq joyga yurib, simyog‘ochlar, daraxtlar, devorlar va binolardan uzoqlashing. Yerga yotib, boshni yoping.

Agar transportda bo‘lsangiz, imkon qadar xavfsiz joyda mashinani to‘xtating va ichkaridan chiqmay, zilzila tugaguncha kuting.

Zilzila to‘xtaganidan keyin ham xotirjam bo‘lish kerak. Dastlab o‘zingizni tekshiring: biror joyingiz og‘riyaptimi, qon ketayaptimi? Keyin atrofdan xabardor bo‘ling. Uyingizda shiftlar yorilganmi, devorlar qiyshayganmi — tekshirib chiqing. Agar shubhali joylar bo‘lsa, binoni tark eting.

Gaz hidi bo‘lsa, darhol ochiq joyga chiqing. Elektr yoki gaz tarmoqlarida muammo bo‘lsa, ularni o‘chirib qo‘ying. Chiroq yoqish yoki gaz plitasini yoqish — portlashga olib kelishi mumkin.

Yana esda tuting: zilzila o‘tganidan keyin ham yana kichik tebranishlar, ya’ni “takroriy zilzilalar” bo‘lishi mumkin. Shuning uchun ochiq joyda biroz kutib turish ma’qul.

Mutasaddilardan ruxsat bo‘lmaguncha binoga qaytmagan ma’qul.

Atrofdagilarga yordam berishni unutmang. Biror kishi yordamga muhtoj bo'lsa, iloji boricha ko'maklashing. Yordam bera olmasangiz ham, hech bo'lmasa rahbarlarga yoki qutqaruvchilarga xabar bering.

Asosiysi, bu kabi holatlarga aqliy va ruhiy tayyorlik kerak. Kimki tayyor bo'lsa, u inson o'zini va boshqalarni asray oladi. Bilim va xotirjamlik — bu kabi holatlarda eng kuchli himoya vositasidir.

Zilzila — bu tabiatning ogohlantirmasdan beradigan sinovi. Uni oldindan bilishning iloji yo'q, ammo unga tayyor bo'lish, unga qanday javob berish va undan keyin qanday harakat qilishni bilish — eng katta qurolimizdir. Aynan mana shu bilim tufayli ko'plab insonlar hayotini saqlab qolish mumkin.

Ruhiy tayyorgarlik ham zarur

Zilzila — nafaqat jismoniy, balki ruhiy jihatdan ham odamni sinaydi. Odamlar sarosimaga tushadi, to'g'ri qaror qabul qila olmay qoladi. Shuning uchun, odatdagiday xotirjamlikni saqlash uchun oilada kichik-kichik mashqlar o'tkazish muhim. Masalan, bolalar bilan "agar zilzila bo'lsa, qayerga yashiramiz?", degan savolni muhokama qiling. Ularni qo'rqitmasdan, lekin jiddiy tushuntiring. Shunda ular ham xavfsizlik qoidalarini anglab, zarurat tug'ilganda o'zlarini himoya qila olishadi.

Bolalar xavfsizligi

Bolalar ko'pincha qanday harakat qilishni bilmay qolishadi. Shu bois, ularni oldindan o'rgatish lozim. Ularga shunchaki "qo'rqma, stol ostiga kir" deb aytish yetarli emas. Ular bilan birga mashq qiling, bu harakatni o'yin shaklida bajaring. Shu bilan birga, maktablarda ham zilzila mashqlari muntazam o'tkazilishi kerak. Bolalar faqat uyda emas, balki maktabda, ko'chada, do'stlari bilan birga bo'lganida ham to'g'ri harakat qila olishlari zarur.

Nogironlar, keksa va bemorlar haqida unutmang

Oilada yoshi katta, harakatlanishi qiyin yoki bemor insonlar bo'lsa, ular uchun ham alohida reja bo'lishi kerak. Kim ularni olib chiqadi? Qanday vositalar kerak? Shu savollarga oldindan javob tayyorlab qo'yish muhim. Zilzila paytida har bir daqiqa qadrli, shuning uchun bu holatni ilgari rejalashtirib qo'yish – mas'uliyatli inson ishi.

Mahalla va jamoaning roli

Zilzila faqat individual muammo emas. U butun mahalla, hatto butun shaharni qamrab olishi mumkin.

Shuning uchun bir-birimizga yordam berish madaniyati rivojlangan bo'lishi kerak. Har bir mahallada favqulodda holat bo'yicha mas'ul shaxs bo'lishi, kerakli aloqa raqamlari, eng yaqin tibbiyot maskani va evakuatsiya punktlari haqida axborot bo'lishi kerak.

Texnologik yordamlar

Bugungi kunda mobil telefonlarda zilzila ogohlantirish tizimlari mavjud. Ba'zi davlatlarda zilziladan bir necha soniya oldin signal jo'natiladigan ilovalar ishlab chiqilgan. Agar imkon bo'lsa, smartfoningizga favqulodda holat ilovalarini yuklab oling. Shuningdek, "offline" ishlaydigan xaritalar va chaqiriq xizmati (SOS) funksiyasidan foydalanish ham foydali.

Evakuatsiya rejalari

Har bir hududda xavfsiz evakuatsiya punktlari bo'lishi kerak. Bu — maktab hovlisi, sport maydoni yoki ochiq maydonlar bo'lishi mumkin. Siz yashayotgan hududda bunday joylar borligini aniqlang. Oila a'zolari bilan shunday joyda uchrashuv rejasini kelishib oling. Telefon ishlamasa, qayerga borishni bilsangiz, yaqinlaringizni topish osonroq bo'ladi.

Zilzila — hayotimizga aralashishini istamaydigan, ammo istasa istamasak ham yuz berishi mumkin bo'lgan voqea. Uning oldini olib bo'lmaydi, lekin unga tayyor bo'lish o'z qo'limizda. Har bir oila, har bir fuqaro zilzila paytida o'zini, oilasini, qo'shnisini qanday himoya qilishni bilsa, biz bu sinovdan kamroq yo'qotish bilan o'ta olamiz.

Shunday ekan, bugun vaqt topib, oddiy tayyorgarlikni boshlang. Favqulodda sumkani to'plang, bolalaringizga nima qilish kerakligini tushuntiring, mahallada bu borada suhbat qiling.

Chunki zilzila "hozir kelaman" demaydi. U kelganda siz tayyor bo'ling.

REFERENCES

1. Shamsiyev, A. (2017). Zilzila va boshqa tabiiy ofatlar: tayyorgarlik va javob choralarini boshqarish. Toshkent: O'zbekiston Milliy Universiteti nashriyoti.
2. Sultonov, T. (2019). Zilzilaga qarshi himoya va favqulodda vaziyatlar boshqaruvi. Toshkent: O'zbekiston Respublikasi Favqulodda Vaziyatlar Vazirligi.
3. O'zbekiston Respublikasi Favqulodda Vaziyatlar Vazirligi. (2018). Zilzilaga tayyorgarlik va xavfsizlik qoidalari. Toshkent: O'zbekiston Favqulodda Vaziyatlar Agentligi.
4. Ibragimov, M. (2020). Zilzila va tabiiy ofatlarda odamlarning ruhiy holati va yordam ko'rsatish metodlari. Samarqand: Samarqand Davlat Universiteti nashriyoti.
5. Abdullayev, R. (2016). O'zbekistonning zilzilaga qarshi himoya tizimi: tarixiy rivojlanish va bugungi holat. Toshkent: O'zbekiston Milliy Universiteti.