



Xavfsizlik texnikasi sohasida tayyorgarlik

119 안전교육



Iltimos, 119 raqamini terib,
o'z manzilingizni xabar qiling.

Ko'cha nomlanishi, uyimning joylashish manzili



소방청
National Fire Agency 119

CONTENTS

01	공통	위급할 땐 119에 신고해요
02	화재 안전 ①	불이 나면 대피해요
03	화재 안전 ②	소화기 사용법을 알아보아요
04	화재 안전 ③	점검하는 습관으로 화재를 예방해요
05	생활 안전 ①	기본을 지키면 모두가 안전해요
06	생활 안전 ②	안전장비가 근로자의 안전을 지켜줘요
07	생활 안전 ③	산업 현장 안전사고의 예방수칙을 알아보아요
08	생활 안전 ④	농기구 안전사고 예방수칙을 알아보아요
09	생활 안전 ⑤	야외 활동, 안전하게 즐겨요
10	자연 재난 ①	우리를 위협하는 재난, 미리 대비해요
11	자연 재난 ②	자연 재난, 이렇게 대처해요
12	응급처치 ①	빠른 응급처치가 생명을 살려요
13	응급처치 ②	상황별 응급처치법을 알아보아요
14	안전한 한국 생활	위급할 때 필요한 긴급 정보를 알아보아요

CONTENTS

01	Ko'pincha	Favqulrodda vaziyatda 119 raqami bo'yicha qo'ng'iroq qiling
02	Yong'in xavfsizligi ①	Yong'in holatida evakuatsiya
03	Yong'in xavfsizligi ②	O'to'chirgichlarni qo'llash bo'yicha yo'riqnoma
04	Yong'in xavfsizligi ③	Hamma joyni tekshirish odati sharofati bilan yong'in yuzaga kelishini oldini olish
05	Insonlar xavfsizligini ta'minlash ①	Agar asosiy talablarga rioya etilsa, har bir inson xavfsizlikda bo'ladi
06	Insonlar xavfsizligini ta'minlash ②	Himoyalovchi ekipirovka xodimlarning xavfsizligini ta'minlaydi
07	Insonlar xavfsizligini ta'minlash ③	Sanoat obyektlarida baxtsiz hodisalarni qanday oldini olish mumkin
08	Insonlar xavfsizligini ta'minlash ④	Qishloq xo'jalik instrumentlari yordamida baxtsiz hodisalarni qanday oldini olish mumkin
09	Insonlar xavfsizligini ta'minlash ⑤	Xavfsiz muhitda faol dam olishdan bahramand bo'ling
10	Tabiiy ofatlar ①	Tahdid solishi mumkin bo'lgan ofatlarga tayyorgarlik
11	Tabiiy ofatlar ②	Ushbu holatda tabiiy ofatlarda harakat qilish choralari
12	Birinchi yordam ①	Birinchi yordamning tez ko'rsatilishi hayotni saqlab qoladi
13	Birinchi yordam ②	Har bir alohida holatda birinchi yordamni ko'rsatish usuli
14	Koreyada xavfsiz turmush	Favqulodda vaziyatda kerak bo'lishi mumkin bo'lgan kontakt ma'lumotni olish

소방안전교육! 다시 여러분 곁으로 찾아갑니다.

코로나19 팬데믹 시대에 소방안전교육은 비대면 방식으로 추진하면서 잠시 많은 교육이 이루어지지 못하였습니다. 화재 등 재난은 언제 어디서나 국민의 생명과 안전한 생활을 위협하고 있습니다. 그중에는 미리 예방할 수 있는 사고도 있었고 충분히 대응할 수 있었음에도 불의의 사고로 이어진 사례도 많았습니다. 특히, 어르신이나 장애인, 다문화가족 등 재난에 취약한 국민들은 사고 발생 시 신체적인 제약으로 스스로 자신의 안전을 지키지 못해 사고를 당하는 사례도 있었습니다. 이에 우리 소방청은 안전에 대한 핵심 정보만 엄선하고 엮어 취약계층 소방안전교재인 「119 안전교육」 교재를 제작하였습니다.

각 교재는 어르신, 장애인, 다문화가족 대상으로 현장과 전문가의 의견을 반영해 꼭 필요한 맞춤형 정보로 화재 안전, 생활 안전, 재난 안전 그리고 응급처치의 4대 분야의 안전정보를 구성 하였습니다.

본 교재를 가까이 두고 수시로 보면 위급할 때 핵심적인 대응 방법을 바로 따라 할 수 있습니다. 더불어 본 교재에 미처 수록하지 못한 다양한 정보는 여러분 곁으로 다시 찾아가는 소방안전 강사님들을 통해 완전한 정보로 완성될 수 있으니 가까운 소방관서에 방문하시어 체험을 통한 교육도 받아 보시기 바랍니다.

Yong'in xavfsizligi masalalari bo'yicha o'qitish! Bu aynan sizga taalluqli.

Bizda COVID-19 pandemiyasi davrida yong'in xavfsizligi masalalari bo'yicha o'qitishni o'tkazish imkoni bo'lmadi, chunki u shaxsiy ishtiroksiz o'tkazilishi kerak edi. Yong'in kabi shunday tabiiy ofatlar har doim har qanday vaqt va har qanday joyda insonlarni hayotiga va xavfsizligiga tahdid soladi. Ulardan ba'zilarini avvaldan oldini olish mumkin, ba'zilar esa kutilmagan avariyalarga olib kelgan, garchi ularga tegishli tarzda harakat qilish mumkin. Xususan, tabiiy ofatlar oldida zaif bo'lgan insonlar, masalan, keksa odamlar, nogironlar va baynalminal oilalar zarar ko'rdilar, chunki ular baxtsiz hodisa ro'y bergan vaqtda jismoniy cheklanganliklari bo'yicha o'z himoyasini ta'minlash imkoniga ega bo'lmagan. Shunga muvofiq, Milliy yong'in agentligi "Xavfsizlik sohasida o'qitish dasturi 119"ni nashr qildi, u o'zi bilan xavfsizlik haqida faqat eng muhim ma'lumotlarni sinchkov tanlash va kompilyasiya yo'li bilan ijtimoiy zaif guruhlar uchun yong'in xavfsizligi bo'yicha o'quv qo'llanmasini taqdim etadi.

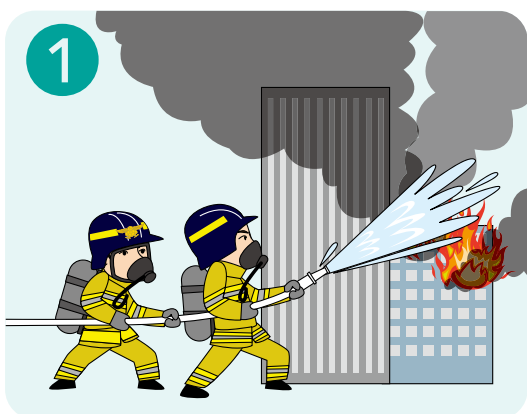
Har bir o'quv qo'llanmasi to'rtta asosiy sohalar bo'yicha xavfsizlik - yong'in xavfsizligi, hayot ta'minoti xavfsizligi, tabiiy ofatlarda xavfsizlik va birinchi yordam haqida ma'lumotlarni saqlaydi, u keksa odamlar, nogironlar va baynalminal oilalar uchun yakka tartibda saralangan va ushbu sohadagi mutaxassislarning fikrini aks ettiradi.

Ushbu o'quv qo'llanmani favqulodda vaziyatlar holatida harakatlarning asosiy choralarini zudlik bilan qo'llash mumkin bo'lishi uchun qo'l ostida saqlash tavsiya etiladi. Bundan tashqari, ushbu o'quv qo'llanmaga kiritilmagan turlicha ma'lumotlarni "Yong'in xavfsizligi masalalari bo'yicha o'qitish! Bu aynan sizga taalluqli." kursi lektori taqdim etishi mumkin. Shuning uchun, iltimos, yaqin joyda joylashgan yong'inga qarshi qismga tashrif buyuring va o'qishdan o'ting.

공통

01 위급할 땐 119에 신고해요

대한민국 소방청의 역할



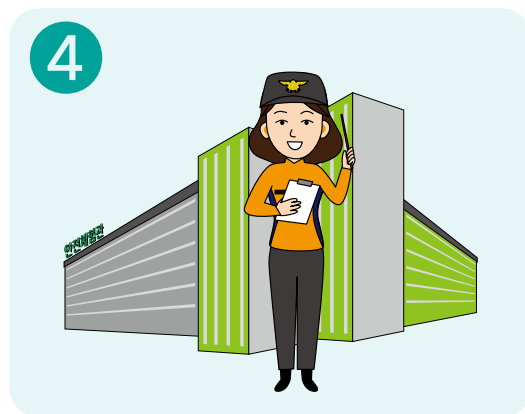
화재 예방 및 화재 진압



인명 구조 및 인명 피해 최소화



병원 도착 전 응급의료 서비스



그 밖의 각종 생활 안전 서비스
(동물 포획, 소방시설 인허가,
소방 검사, 안전 교육 등)

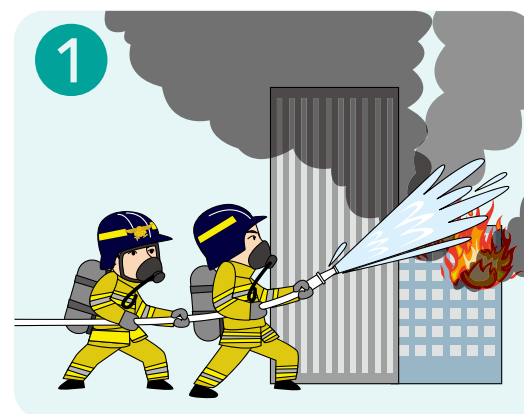


대한민국의 안전을 책임지는 소방청은 24시간 언제나 열려 있어요!

Ko'pincha

01 Favqulroddda vaziyatda 119 raqami bo'yicha qo'ng'iroq qiling

Koreyada Milliy yong'in agentligi funksiyalari



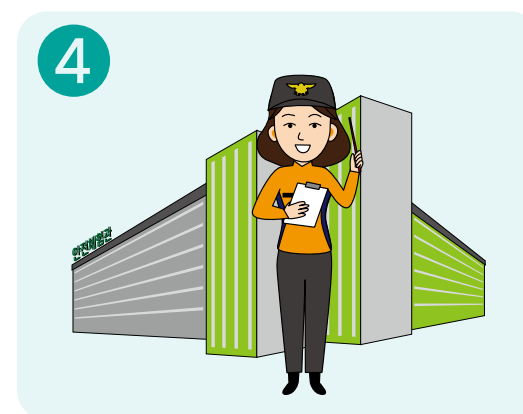
Yong'inlarni oldini olish va ularni o'chirish



Hayotlarni qutqarish va inson hayotlari
yo'qotishlarini minimumga keltirish



Kasalxonaga yetib kelgunga qadar
shoshilinch tibbiy yordam



Hayot xavfsizligini ta'minlash bo'yicha
xizmatlarning boshqa turlari
(hayvonlarni tutish, yong'in inshootlariga
nisbatan ruxsatlar va ma'qullashlar,
yong'inga qarshi inspeksiya, xavfsizlik
texnikasiga o'qitish va hokazo)



Milliy yong'in agentligi, u Koreyadagi xavfsizlik ustidan kuzatib boradi, sutkada 24 soat faoliyat yuritadi!

올바른 119 신고 방법



- 1 화재, 사고 등 재난 유형을 이야기해요.
- 2 정확한 위치를 알려요.
- 3 사고 상황을 설명해요.
- 4 전화를 끊지 말고 구급대원의 안내에 따라 행동해요.



외국어 통역이 지원돼 한국말을 못해도 신고가 가능해요.
자녀들에게 외국어 통역이 지원돼 신고가 가능하다는 사실을 꼭 알려주세요!

다양한 119 신고 방법

영상통화 신고



119와 영상통화를 해요.

앱 신고



119앱 신고버튼을 눌러요.

문자 신고



119에 문자를 보내요.

한국 생활을 위한 안전 정보

임산부라면 119 안심콜 서비스를!



[QR코드]



기본 인적 사항을 미리 등록해 두면 출산 또는 위급상황이 생겼을 때 신속히 도움을 받을 수 있어요.

- ▶ 119안전신고센터(www.119.go.kr)에 등록
- ※ 본인 및 대리인 신청 가능

119 raqami bo'yicha qanday to'g'ri qo'ng'iroq qilish mumkin



- 1 Bizga aynan qaysi tabiiy ofat ro'y berganini, masalan, yong'in yoki baxtsiz hodisa haqida so'zlab bering.
- 2 Bizga aniq joylashish joyini xabar qiling.
- 3 Bizga holatni ta'riflab bering.
- 4 Go'shakni qo'ymang va feldsherning yo'l-yo'riqlariga rioya qiling.



Xorijiy tillarga og'zaki tarjima qilish xizmatlari ko'zda tutilgan. Siz ma'lumotni o'zingizni tilda xabar qilishingiz mumkin. Hodisa haqida xorijiy tilda xabar berish mumkinligi haqida bolalaringizga albatta xabar qiling!

119 raqami bo'yicha qo'ng'iroqlarni amalga oshirishning turlicha usullari

Videoqo'ng'iroq orqali xabar berish



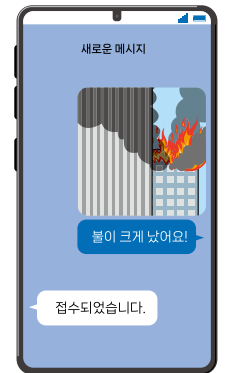
119 raqami bo'yicha videoqo'ng'iroq orqali murojaat qiling

Xabarlar uchun ilovalar



119 xizmati ilovasida "Xabar qilish" tugmasini bosing.

Matn ko'rinishidagi xabar



119 raqamiga matnli xabarni jo'natish.

Koreyada yashash uchun xavfsizlik texnikasi bo'yicha ma'lumot

Homilador ayollar uchun favqulodda chaqiruv xizmati - 119!



Tug'ish boshlangan holatda yoki favqulodda vaziyatda yordamni tez olish uchun o'zingizni asosiy shaxsiy ma'lumotlaringizni ro'yxatdan o'tkazing.

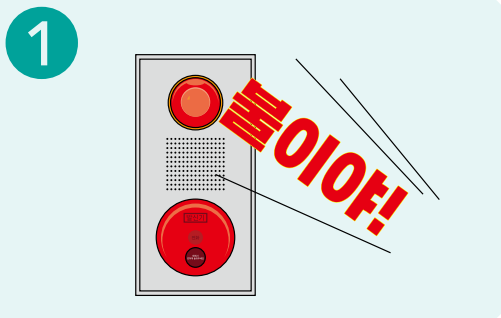
- ▶ Xavfsizlik masalalari bo'yicha Axborot berish markazi 119 (www.119.go.kr)da ro'yxatdan o'ting
- ※ Talabnomani faqat jismoniy shaxslar va agentlar berishi mumkin.



[QR-код]

02 불이 나면 대피해요

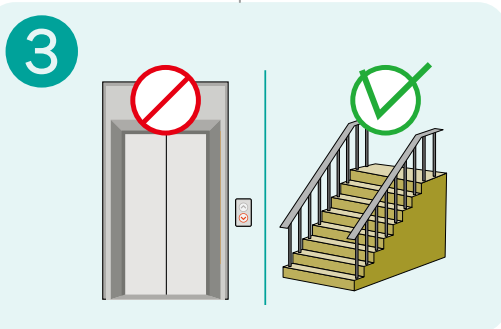
화재 대피요령



불과 연기를 보면
"불이야!"라고 소리치고
비상벨을 눌러요.



젖은 수건으로 코와 입을 가리고
낮은 자세로 빠르게 대피해요.



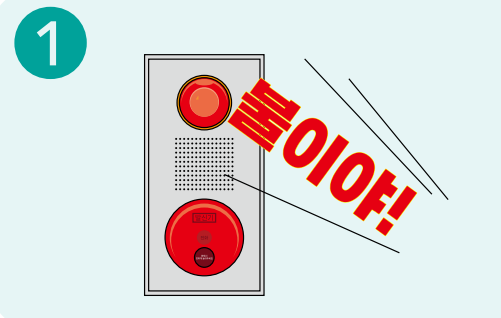
엘리베이터는 절대 금물!
비상계단을 통해 아래층 또는
옥상이나 피난층으로 이동해요.



창밖으로 연기가 올라오면 옥상으로 대피하고, 연기가 올라오지 않으면
아래층으로 대피해요.
대피가 어려울 때는 화장실 혹은 베란다 창문 쪽으로 이동해서 구조 요청하세요!

02 Yong'in holatida evakuatsiya

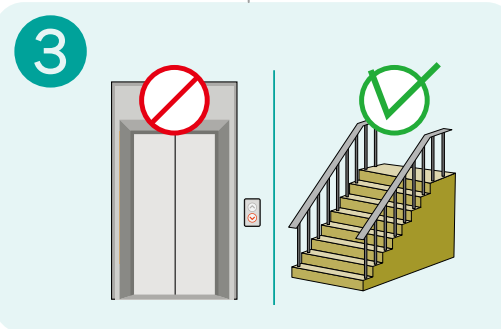
Yong'in vaqtida evakuatsiya holatiga maslahatlar



Agar siz alanganish yoki tutunni
ko'rsangiz, "Yong'in" so'zini qichqiring
va avariya qo'ng'irog'iga bosing.



Burun va og'izni namlantirilgan sochiq
bilan yoping, pastroqqa engashing va
ochiq havoga chiqing.



Liftdan foydalanish mumkin emas! Pastga
tushing yoki tomga chiqing, yoki avariya
narvoni bo'ylab evakuatsiya qavatiga o'ting.



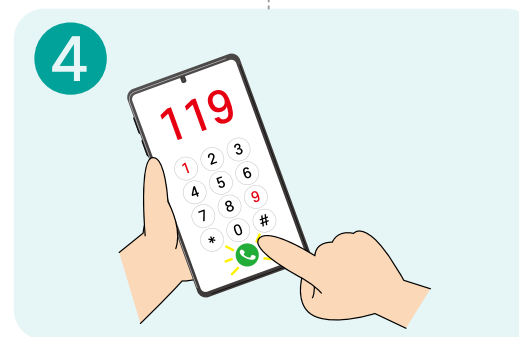
Agar tutun derazadan chiqayotgan bo'lsa, tomga ko'tariling, yoki, agar tutun
ko'tarilmayotgan bo'lsa, pastki qavatga tushing.
Agar evakuatsiya bilan muammolar yuzaga kelgan bo'lsa, vannaxonaning yoki
ayvonning derazasi oldiga boring va yordam so'rang!



안전한 곳으로 **대피한 후**
119에 신고해요.



초기의 작은 불은 소화기로 꺼 주세요.
화재 초기에는 소화기 1대가 소방차 1대의 위력을 발휘해요!



Xavfsiz joyga o'ting va 119 raqami
bo'yicha qo'ng'iroq qiling.



Katta bo'lmagan alangalanish holatida uni o'to'chirgich bilan o'chiring.
Yong'inning dastlabki yuzaga kelishida, bir o'to'chirgich bir yong'inga qarshi mashinaning quvvatiga egadir!



[여기서 잠깐!]

응급상황에 필요한 한국어 표현을 익혀요!

도와주세요!
불이야! 119에 신고해 주세요
구급차를 불러 주세요.
가까운 병원이 어디예요?
어디에서 도움을 받을 수 있어요?



[Shu yerda turing!]

Favqulodda vaziyatlarda qo'llash mumkin
bo'lgan koreys tilidagi so'zlarni o'rganib oling!

Yordam bering!
Yong'in! Iltimos, 119 raqamiga qo'ng'iroq qiling.
Iltimos, tez yordamni chaqiring.
Eng yaqin shifoxona qayerda joylashgan?
Men yordamni qayerdan olishim mumkin?

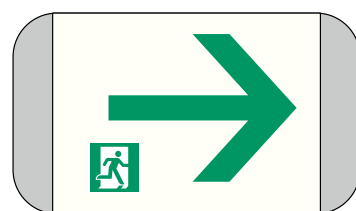
한국 생활을 위한 안전 정보

비상구를 알려주는 유도등 알기



피난구 유도등

출입구를 알려줘요.



통로 유도등

대피 방향을 알려줘요.

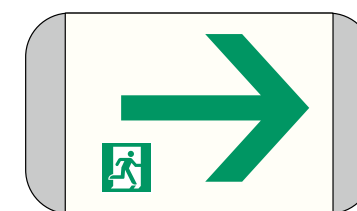
Koreyada yashash uchun xavfsizlik texnikasi bo'yicha ma'lumot

Avariya chiqishlariga ko'rsatuvchi signal chiroqlarini toping.



**Avariya chiqishining chiroqli
ko'rsatkichi**

Kirish joyiga ko'rsatadi.

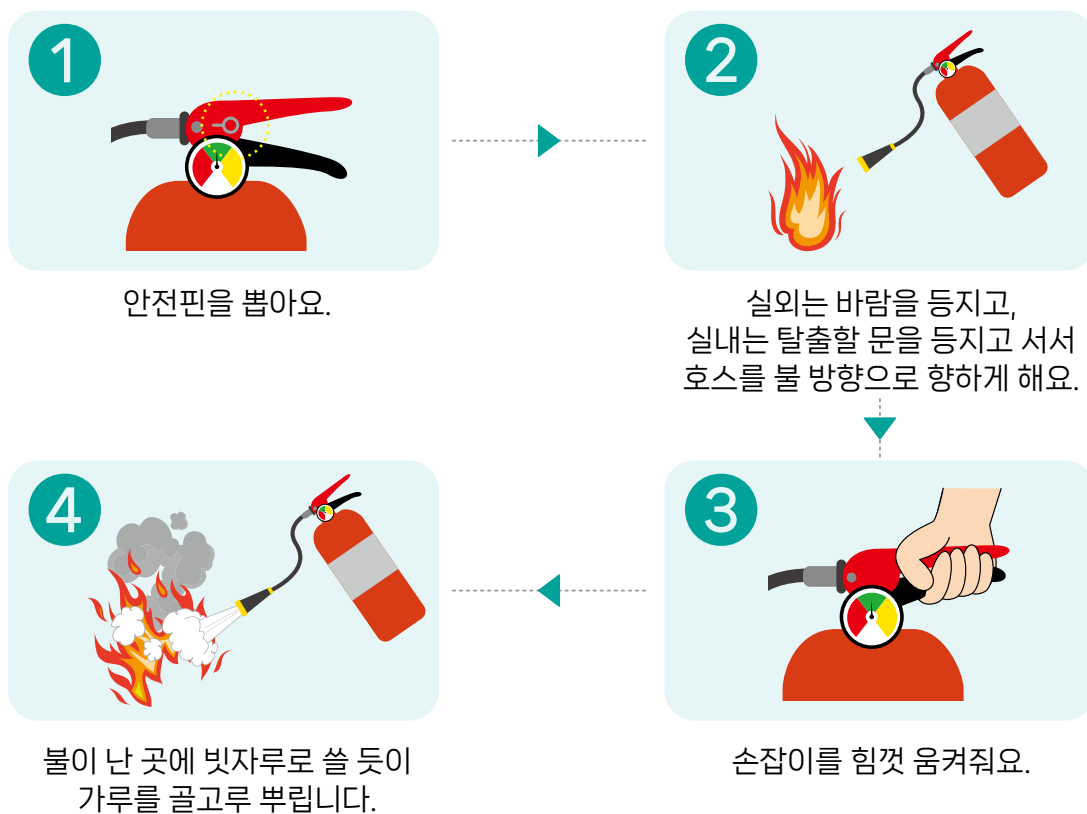


**O'tish joyi bo'yicha
yo'naltiruvchi chiroq**

Evakuatsiya yo'nalishini ko'rsatadi.

03 소화기 사용법을 알아보아요

올바른 소화기 사용법



[여기서 잠깐!]

소화기 안전하게 관리하기

우리집 **소화기**
안전할까?

소화기 유통기한은 10년
성능확인검사 후 1회만 3년 연장 가능



03 O'to'chirgichlarni qo'llash bo'yicha yo'riqnoma

O'to'chirgichni to'g'ri ekspluatatsiyasi

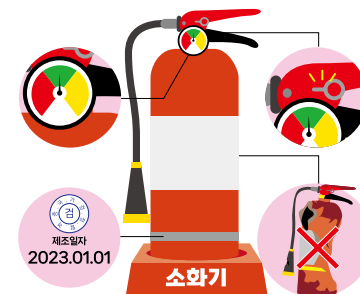


[Shu yerda turing!]

O'to'chirgichdan xavfsiz
foydalanish

Mening uy
o'to'chirgichim
xavfsizmi?

O'to'chirgichning xizmat muddati 10 yilni tashkil qiladi.
U faqat uning ekspluatatsiya yaroqliligini tekshirilgandan keyin bir marta 3 yilga
uzaytirilishi mumkin.



투척용 소화기 사용법



커버를 벗겨요.

소화기를 꺼내요.

불을 향해 던져요.



투척용 소화기는 무게가 가볍고 사용이 간편하며, 내용물(약제)이 굳지 않아 보관이 편리해요!

Otiladigan o'to'chirgichdan qanday foydalaniladi

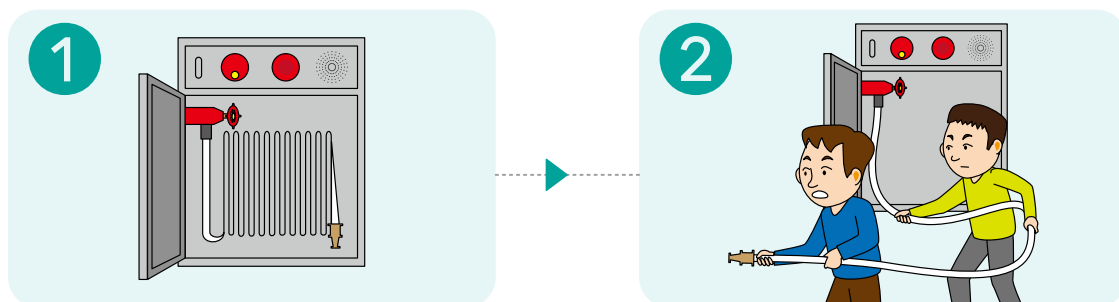


Qopqoqni yechib oling. O'to'chirgichni chiqarib oling. Uni alangaga tashlang.



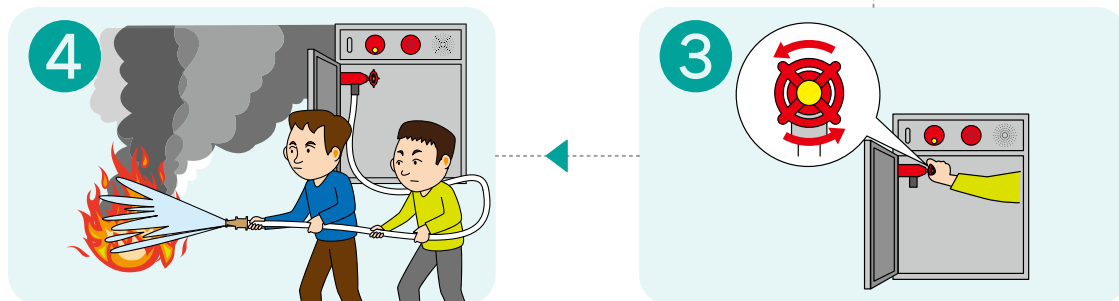
Otiladigan o'to'chirgich yengil va qo'llashda sodda, hamda saqlashda qulaydir, chunki uning tarkibi (kimyoviy moddalari) qotib qolmaydi!

소화전 사용법



소화전 문을 연다.

호스를 빼고 노즐을 잡는다.



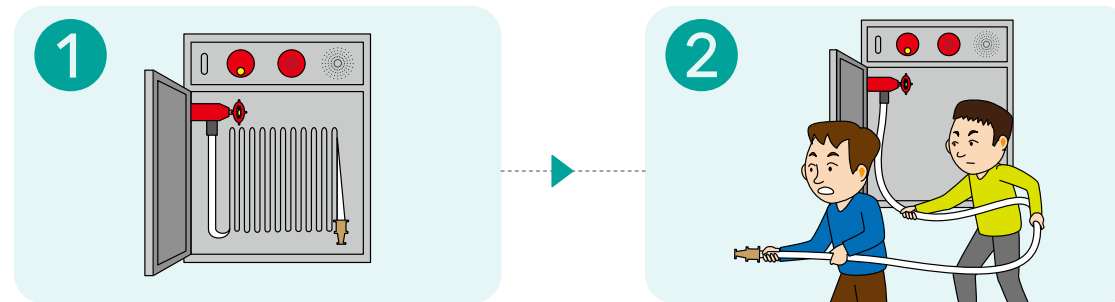
불을 향해 쏜다.

소화전 밸브를 왼쪽으로 돌린다.



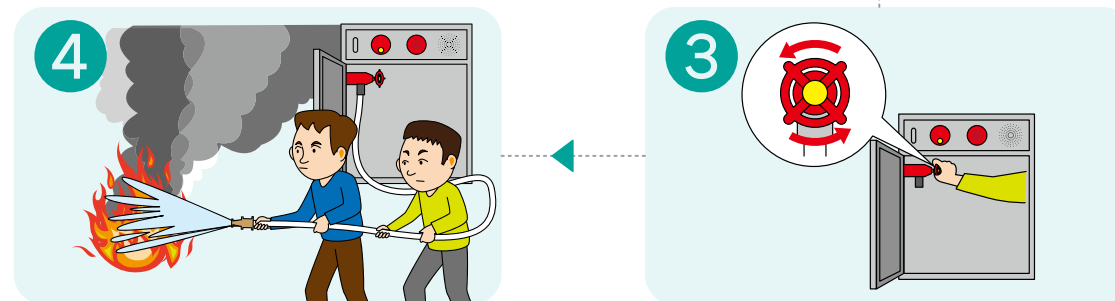
소화전은 수압이 매우 강하니 2명이 1조가 되어 사용해요!

Yong'in gidrantidan qanday foydalaniladi



Yong'in gidrantining eshikchasini oching.

Shlangni chiqarib oling va uchlikni kiydiring.



Alanganish zonasiga oqimni yo'naltiring.

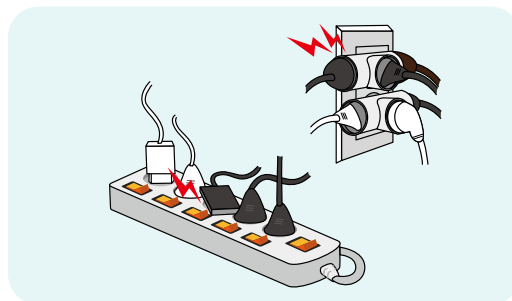
Gidrant ventilini chapga burung.



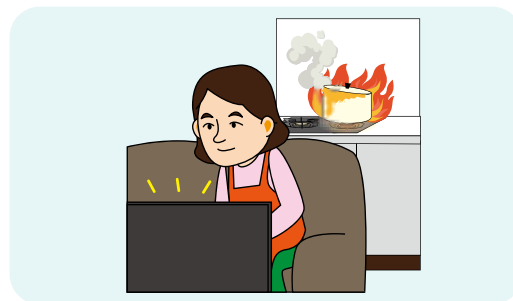
Yong'in gidranti suvning kuchli bosimiga ega bo'lganligi munosabati bilan, undan ikki odamdan iborat guruh foydalanishi kerak!

04 점검하는 습관으로 화재를 예방해요

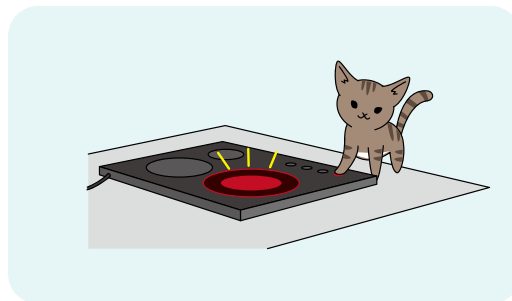
화재가 일어나는 주요 원인



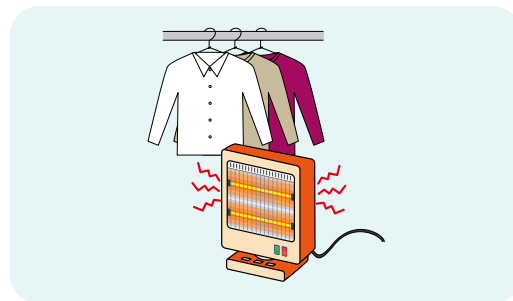
낡은 전선 및 문어발식 콘센트 사용



음식 조리 중 자리 비움



반려동물의 전기레인지(인덕션) 작동



전열기구의 장시간 사용



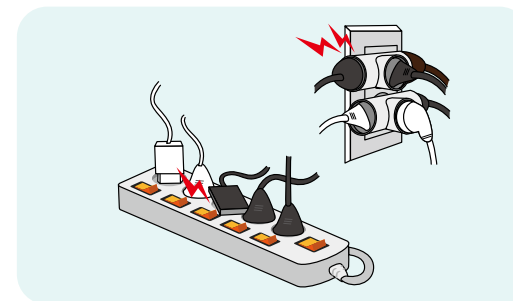
불이 덜 꺼진 담배꽂초와 담뱃재



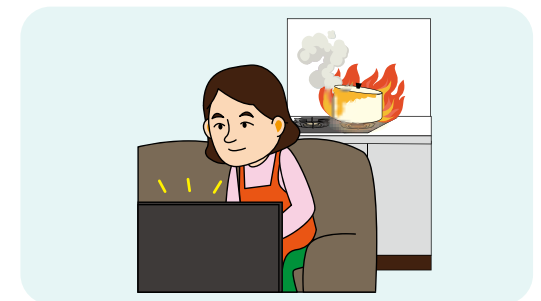
산림 근처에서의 불법 소각

04 Hamma joyni tekshirish odati sharofati bilan yong'in yuzaga kelishini oldini olish

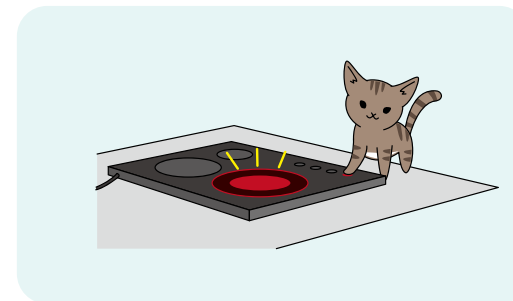
Yong'inning asosiy sabablari



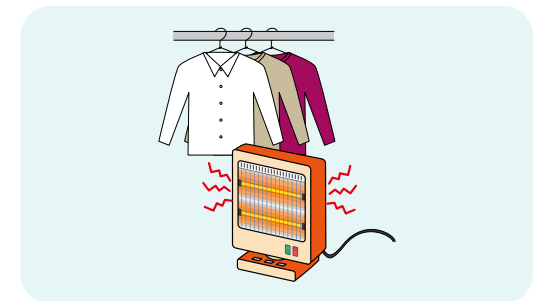
Eski simlardan foydalanish va kuchli
liniyaning ortiqcha yuklanganligi



Nazorat mavjud bo'lmaganida taomning
tayyorlanishi



Uy hayvonlari tomonidan elektr
(induksion) plitaning tasodifan yoqilishi



Elektr isitish uskunalarining uzoq vaqt
davomida qo'llanilishi

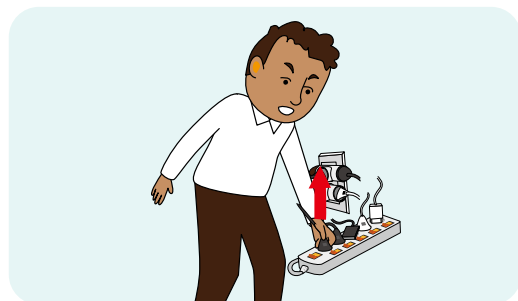


Sigaretning o'chirilmagan qoldig'i yoki
kul

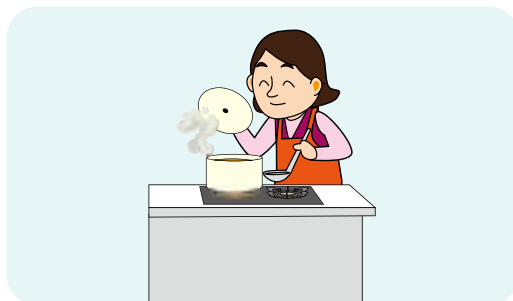


Daraxtzorga yaqin joydagi biron bir
buyumlarning noqonuniy yoqilishi

화재 예방을 위한 좋은 습관



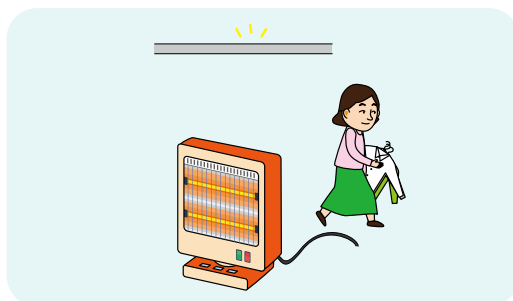
낡은 전선은 교체하고
콘센트에 여러 플러그 꽂지 않기



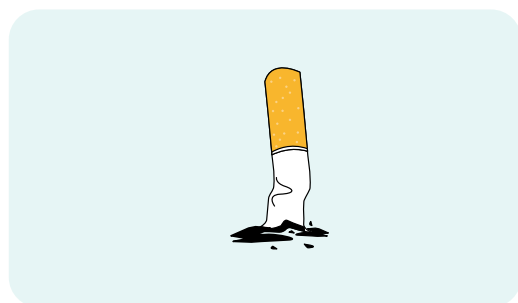
음식을 조리할 때 불이 보이는 곳에 있기



반려동물이 있다면 외출 시
전원 차단하거나 덮개 사용하기



전열기구 주변에
불타기 쉬운 물건 두지 않기



담배꽂초 버리기 전
불이 꺼졌는지 확인하기

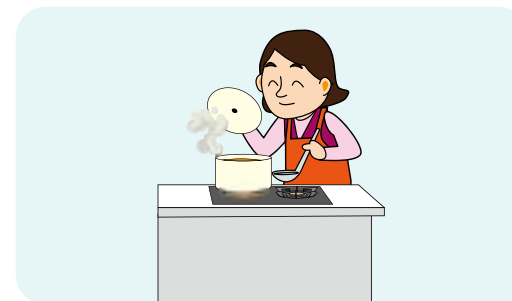


산림 근처에서 불 피우지 않기
(비닐, 영농 쓰레기 등은
폐기물로 수거 처리)

Yong'inlarni oldini olish uchun foydali maslahatlar



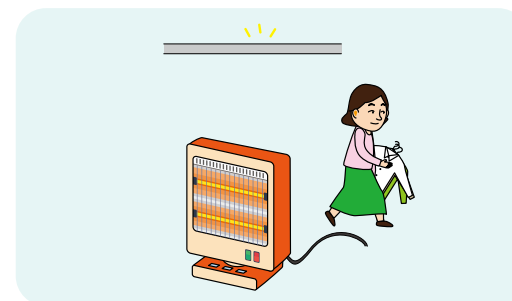
Eski simlarni almashtirish va bir
rozetkaga bir nechta elektr uskunalarni
vilkalarini ulanishini oldini olish



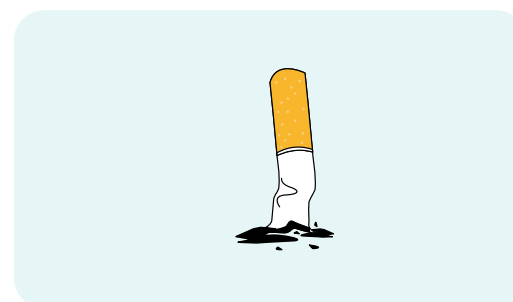
Taom tayyorlash vaqtida alangani
nazorat qilish kerak.



Agar sizda uy hayvonlari bor bo'lsa,
xonadan ko'chaga chiqishda oziqlanishni
o'chirish va g'loflardan foydalanish
kerak.



Yengil alangalanuvchi buyumlarni elektr
isituvchi uskunalardan yaqinida joylashtirish
mumkin emas.



Sigaret qoldig'ini tashlab yuborishdan
avval uni o'chirib qo'yish lozim.



O'rmonlar yaqinida gulxan yoqish
mumkin emas. (Chiqindilarni, masalan,
vinil va qishloq xo'jalik chiqindilarini
muvofiq tarzda to'plang)



[여기서 잠깐!]

이 밖에 안전한 대피를 위해 미리 점검할 것은?

- 1) 계단과 통로에는 대피할 때 방해되는 물건을 쌓아 두지 않아요.
- 2) 우리 집에 설치된 대피 장소의 위치를 미리 확인해요.



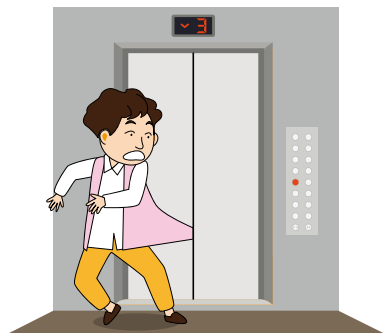
[Shu yerda turing!]

Xavfsiz evakuatsiya qilinish uchun
nimalarni oldindan tekshirish zarur?

- 1) Evakuatsiyada, zinapoyalarda va o'tish joylarida xalaqit qilishi mumkin bo'lgan buyumlarni taxlash yaramaydi.
- 2) Uyingizda ko'zda tutilgan evakuatsiya joyini oldindan tekshirib qo'yish zarur.

05 기본을 지키면 모두가 안전해요

다중이용시설 이용 시 주요 사고 원인



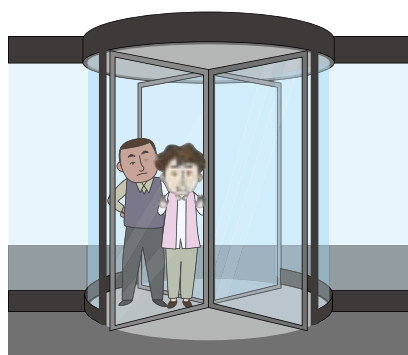
엘리베이터

- 엘리베이터 문에 옷자락 등이 끼는 사고
- 문이 닫힐 때 서둘러 타려다 발생하는 사고



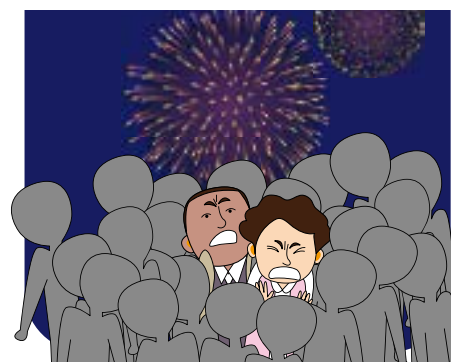
에스컬레이터

- 에스컬레이터에서 중심을 잃고 쓰러지는 사고
- 다른 사람이 세워 둔 물건에 걸려 넘어지는 사고



자동 회전문

- 회전문 속도에 맞추지 못해 발생하는 사고
- 회전문의 작동이 멈춰 몸이 끼는 사고

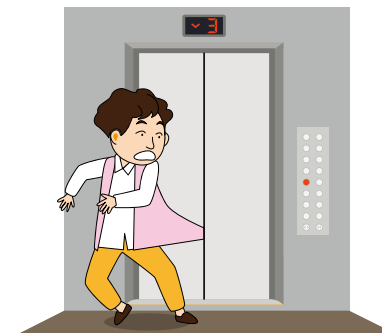


축제/공연장

- 많은 사람이 밀집돼 발생한 압사 및 추락 사고

05 Agar asosiy talablarga rioya etilsa, har bir inson xavfsizlikda bo'ladi

Odamlarning ommaviy to'planish joylarida baxtsiz hodisalarning asosiy sabablari



Lift

- Lift eshiklarida kiyimning tiqilib qolishi.
- Eshik yopilib bo'lgandan keyin liftga shoshilib kirishga urinish.



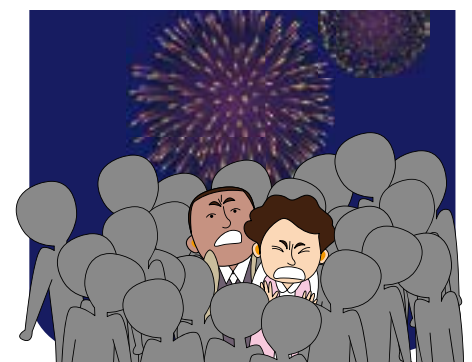
Eskalator

- Aylanayotgan eshikni tezligini ushlab qolish imkonsizligi.
- Aylanayotgan eshikning to'xtalishi sababli eshikda tiqilib qolish.



Avtomatik aylanuvchi eshik

- Eskalator muvozanatning yo'qotilishi va undan pastga qulash.
- Boshqa odamlar tomonidan qoldirib ketilgan buyumga qoqilish.



Festivallar/teatr tamoshalari

- Odamlar to'planishi sababli siqilish va yiqilish.

다중이용시설 이용 안전수칙



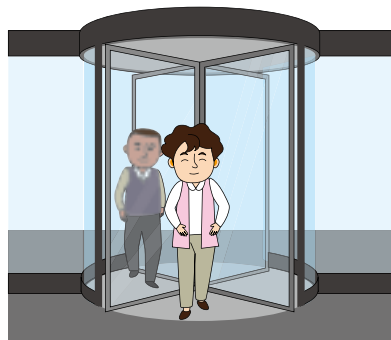
엘리베이터

타기 전 발판 확인 후 탑승하고
엘리베이터 문에 기대지 않기



에스컬레이터

노란선 안에 탑승하고
신발, 옷자락 등이 끼지 않게 주의하기



자동 회전문

회전문속도에 맞춰 이동하고
문을 만지면 멈출 수 있으니 주의하기



축제/공연장

관계자의 지시에 따라 질서 있게
이동하고 많은 인파가 몰리면 즉시
그 장소를 빠져 나오기



압사 위험을 느꼈을 땐 팔짱을 끼어 가슴 앞 공간을 확보하거나
가방 등으로 가슴을 보호해요!

한국 생활을 위한 안전 정보

다중이용시설 사고가 발생하면 이렇게!

- 1) 엘리베이터가 멈추면 비상벨을 눌러 관리실에 알리거나
119로 신고해요.
- 2) 에스컬레이터 또는 자동문 사고가 발생하면 비상 정지
버튼을 누르거나 119에 신고해요.



STOP

Odamlarning ommaviy yig'ilish joylarida xavfsizlik qoidalar



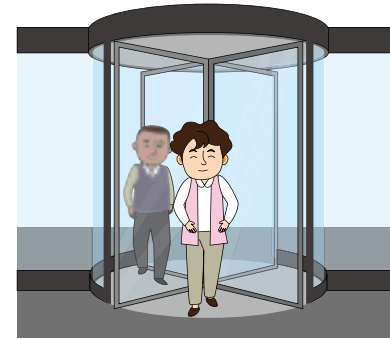
Lift

Kirishdan avval zinapoyani
tekshiring va lift eshigiga
suyanmang.



Eskalator

Sariq chiziq chegarasida harakatlaning
va poyafzal yoki kiyim bilan ilinib
qolmaslik uchun ehtiyotkorlikni
namoyish qiling.



Avtomatik aylanuvchi eshik

Aylanuvchi eshikning tezligi bilan muvofiqlikda
harakatlaning va eshikka teginib ketmaslik
uchun ehtiyotkorlikni namoyish qiling, chunki u
to'xtab qolishi mumkin.



Pista/Teatro

Tashkilotchining yo'riqnomasi bilan
muvofiqlikda batartib harakatlaning
va odamlarning ommaviy to'planishi
holatida shu joyni tark eting.



Agar siz tiqilinchga duch kelishingiz mumkinligini his etayotgan
bo'lsangiz, ko'krakda qo'llarni chalishtirib yoki ko'krakni sumka
bilan himoyalab, tekshiruvdan oldin o'zingizga muhitni ta'minlang!

Koreyada yashash uchun xavfsizlik texnikasi bo'yicha ma'lumot

Agar odamlar ommaviy to'planadigan joyda baxtsiz
hodisa ro'y beradigan bo'lsa, qanday choralarni
ko'rish kerak!

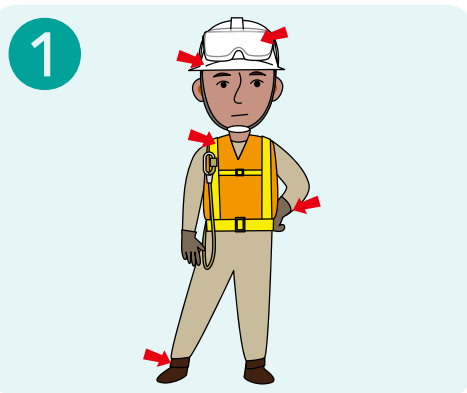
- 1) Agar lift to'xtab qolgan bo'lsa, avariya qo'ng'irog'ini bosing va
ma'muriyat ofisiga yoki 119 raqami bo'yicha qo'ng'iroq qiling.
- 2) Eskalatorida avariya yoki avtomatik eshikning buzilishi
holatida avariya to'xtash tugmasini bosing yoki 119 raqami
bo'yicha qo'ng'iroq qiling.



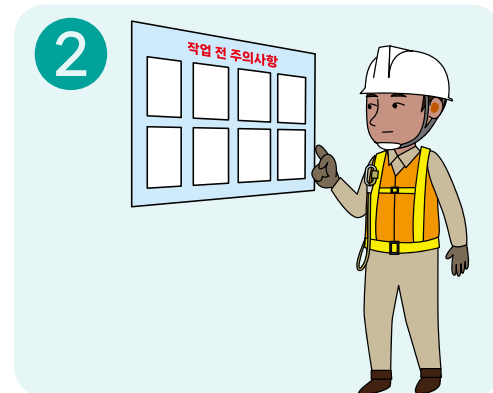
STOP

06 안전장비가 근로자의 안전을 지켜줘요

산업현장 근로자 안전수칙



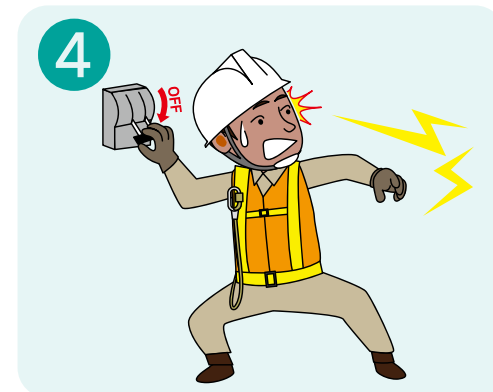
안전 보호장비 꼭 착용하기



작업 전 주의사항 확인하기



작업장 주변 및 통로 정리하기



비상 시 모든 장비/기계 멈추기
(이상 징후 시 관리자에게 즉시 알리기)



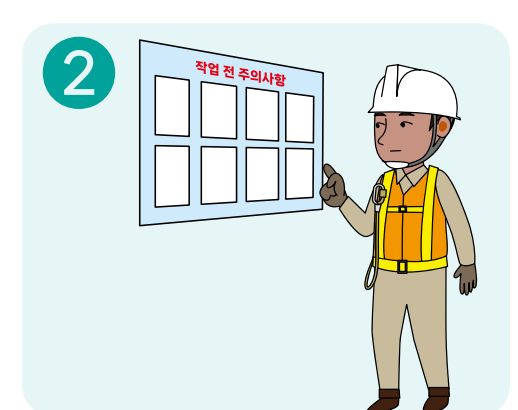
안전수칙 준수와 안전 물품 등을 고용주에게 요구할 수 있어요!

06 Himoyalovchi ekipirovka xodimlarning xavfsizligini ta'minlaydi

Sanoat obyektlarida xodimlarning xavfsizlik qoidalari



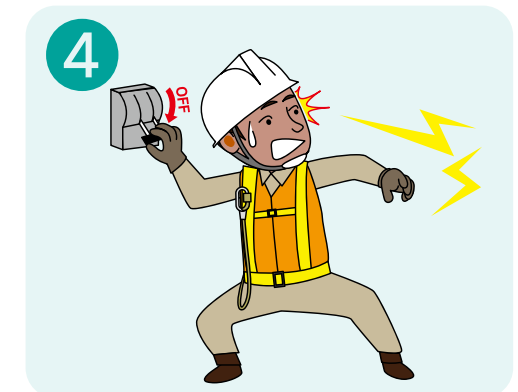
Himoya moslamalarini kiyib oling.



Ishni boshlashdan avval, siz ehtiyotkorlik choralarini amalga oshirganligingizga ishonch hosil qiling.



Ishlarni o'tkazish va o'tish zonalarini bo'shating.

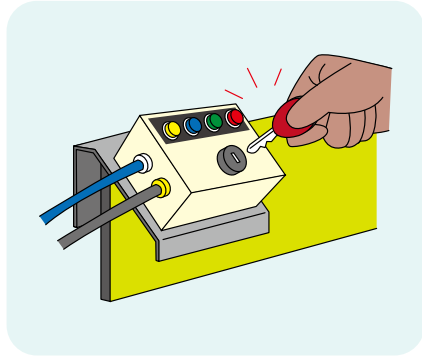


Ihinto ang lahat ng kagamitan/ makina sa kagipitan.
(Agad ipabatid sa tagapamahala kung may pinaghihinang anumang pagkakamali.)



Siz ish beruvchingizdan xavfsizlik qoidalariga rioya etilishini va himoya vositalari taqdim etilishini so'rashingiz mumkin!

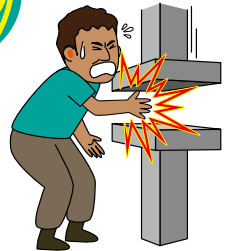
기계 작동 시 끼임·말림 사고 예방수칙



- 작업장에 적합한 작업복을 착용해요.
- 위험한 기계에 덮개, 울타리 등 안전조치를 해요.
- 기계 정비, 청소 등을 할 때는 작동을 멈춰요.
- 기계 점검 중에는 잠금 장치를 하고 '점검 중 조작 금지' 안전 표지판을 붙여요.



[여기서 잠깐!] 끼임·말림 사고가 일어났다면?



- 기계의 작동을 멈추고 필요한 경우 전원을 차단해요.
- 사고를 주변에 알리고 구조요청을 해요.
- 부상자를 발견하면 작동 중인 기계를 멈추고 119에 신고해요.

막혀있는 공간에서의 질식 사고 예방수칙



- 작업 공간의 산소 농도가 18% 이상인지 확인하고, 작업할 때는 두 사람 이상이 함께해요.
- 수시로 환기를 하고 비상구 위치를 2곳 이상 알아둬요.

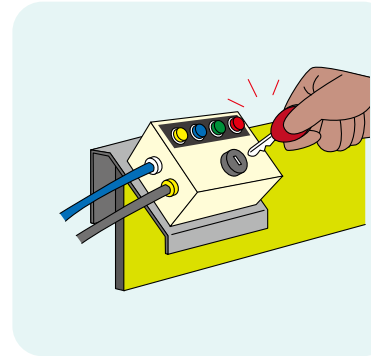


[여기서 잠깐!] 질식 사고가 일어났다면?



- 질식 사고가 발생하면 즉시 119에 신고해요
- 안전 장비가 없을 경우 사고 현장에 무리하게 들어가지 않아요.
- 안전을 확인한 후 환기가 잘 되는 장소로 환자를 옮겨요.

Mexanizmni ekspluatatsiya qilishda qisilish va siqilish baxtsiz hodisasini oldini olish qoidalari



- Ish joyiga muvofiq keluvchi ishchi kiyimini kiying.
- Xavf keltiruvchi, masalan qoplamali yoki to'siqli mexanizmlar bilan ishlashda xavfsizlik choralarini ko'ring.
- Texnik xizmat ko'rsatish, tozalash va hokazolar holatida mexanizmni to'xtatish kerak.
- Mexanizmni blokash va mexanizmni ko'rikdan o'tkazish vaqtida "Tekshiruv vaqtida ishlarni bajarmang" ogohlantiruvchi belgini joylashtirish kerak.



[Shu yerda turing!] Agar qisilish va siqilishni olib kelgan baxtsiz hodisa ro'y bersa, nima qilish kerak?



- Mexanizmni to'xtating va oziqlanishni o'chiring, agar bu zarur bo'lsa.
- Atrofdagilarga hodisa haqida xabar bering va yordam ko'rsatish haqida iltimos qiling.
- Agar siz jarohatlanganni aniqlagan bo'lsangiz, mexanizmni to'xtating va 119 raqami bo'yicha qo'ng'iroq qiling.

Berk fazoda bo'g'ilishni olib kelishi mumkin bo'lgan baxtsiz hodisalarni oldini olish uchun profilaktika qoidalari



- Sizning ishchi zonangizda kislorod konsentratsiyasi 18 %dan yuqori emasligini tekshiring va ishlarni guruhda ikki odamdan bajaring.
- Xonani tez-tez shamollatib turing va kamida ikki avariya chiqishi bo'lishi kerakligi haqida yodda tuting.



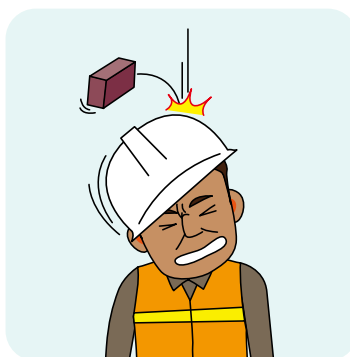
[Shu yerda turing!] Agar bo'g'ilishni olib kelgan baxtsiz hodisa yuzaga kelgan bo'lsa, nima qilish kerak?



- Agar bo'g'ilishni olib kelgan baxtsiz hodisa yuzaga kelgan bo'lsa, darhol 119 raqami bo'yicha qo'ng'iroq qiling.
- Agar sizda himoyalash aslahalari yo'q bo'lsa, voqea sodir bo'lgan joyga kirishga shoshilmang.
- Xavf yo'qligiga ishonch hosil qilib, patsiyentni yaxshi shamollatiluvchi joyga ko'chirib o'tkazing.

07 산업 현장 안전사고의 예방수칙을 알아보아요

물류창고 사고 예방 수칙



낙하물주의

개인 안전장비 꼭 착용하기



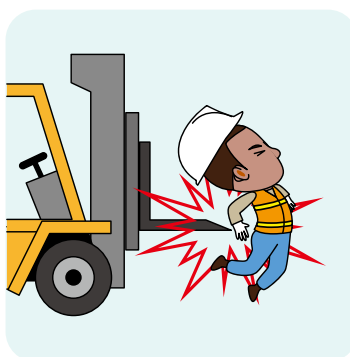
화재 주의

지정된 장소 외 금연하기



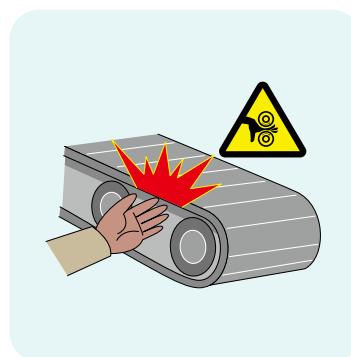
미끄러짐 주의

계단 이동 시 시야 확보하기



충돌주의

중장비 운행 시
시야 확보하기



끼임 주의

위험한 기계에
안전조치 하기



근골격계질환 주의

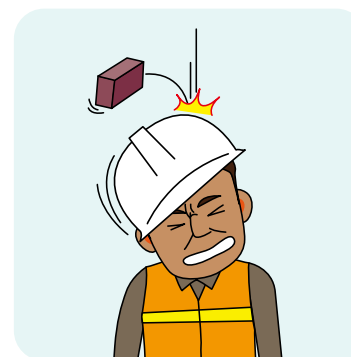
무거운 물건은
기계로 옮기기



여름철에는 온열질환이 발생할 수 있으니 자주 휴식을 취하고 스트레칭을 해요!

07 Sanoat obyektlarida baxtsiz hodisalarni qanday oldini olish mumkin

Omborxonada baxtsiz hodisalarni oldini olish qoidalar



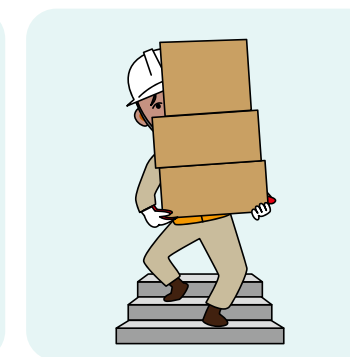
Buyumlarning qulab tushish ehtimoli haqida yodda tuting.

Individual himoya vositalarni kiyib olishni unutmang.



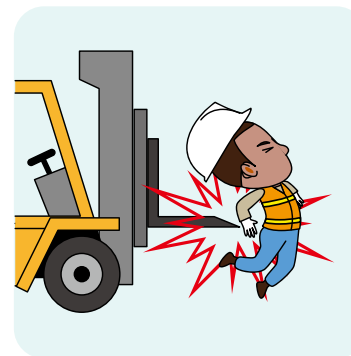
Alangalanish ehtimoli haqida yodda tuting

Maxsus ajratilmagan joylarda chekmang.



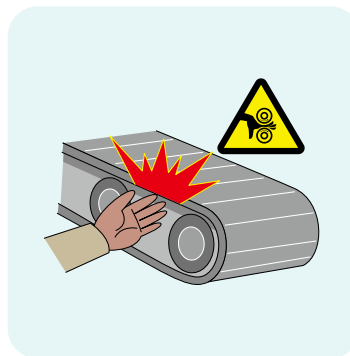
Sirpanish ehtimoli haqida yodda tuting

Zinapoyadan ko'tarilishda va undan tushishda aniq ko'rish maydonini ta'minlash.



To'qnashish ehtimoli haqida yodda tuting

Og'ir texnika bilan ishlashda tiniq ko'rish maydonini ta'minlash.



Qisilish ehtimoli haqida yodda tuting

Xavfli mexanizmlar bilan ishlashda xavfsizlik choralarini ko'rib qo'ying.



Tayanch-harakat apparati jarohatlari ehtimoli haqida yodda tuting

Og'ir buyumlarni joydan-joyga ko'chirishda mashinadan foydalaning.



Yozda tanaffuslar qilib turing va issiq bilan bog'liq bo'lgan kasalliklarni oldini olish uchun cho'zish bilan shug'ullaning!

건설 현장 사고 예방 수칙



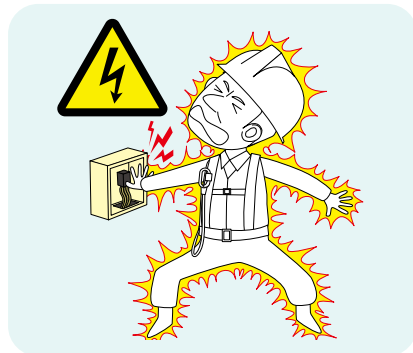
떨어짐 사고

- 공사장 주변에 추락 방지 안전 표지판이 설치돼 있는 지 확인해요.
- 사다리는 평평하고 미끄럽지 않은 바닥에 설치한 후 사용해요.



용접 중 안전사고

- 작업 전 물통, 불연성 칸막이, 마른 모래, 소화기를 준비해요.
- 작업 후에는 용접봉을 분리하고, 용접기의 전원을 차단해요.



전기 감전 사고

- 습기가 많은 곳에서 전기를 사용할 때는 안전 조치를 했는지 확인해요.
- 전원 플러그를 뽑을 때는 반드시 플러그를 잡고 뽑아요.



각 작업에 필요한 개인 안전장비를 반드시 착용하고, 불에 잘 붙는 물질은 작업장 주변에 두지 않아요!

한국 생활을 위한 안전 정보



건설 현장 사고 발생 시 이렇게!

- 즉시 119로 신고한 후 구급 대원이 도착할 때까지 환자의 의식과 호흡을 확인하고 응급처치를 해요.
- 심정지가 의심되면 즉시 심폐소생술을 실시해요.

Qurilish maydonchasida baxtsiz hodisalarni oldini olish qoidalar



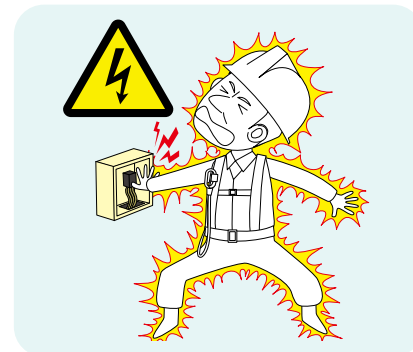
Yiqilish bilan bog'liq bo'lgan baxtsiz hodisalar

- Yiqilish ehtimoli haqida ogohlantiruvchi belgilar qurilish maydonchasi atrofiga o'rnatilganligiga ishonch hosil qiling.
- Ekspluatatsiyadan avval, narvonni tekis sirpanmaydigan yuzaga joylashtiring.



Payvandlash ishlari bilan bog'liq bo'lgan baxtsiz hodisalar

- Ishni boshlashdan avval suvli idishni, yonmaydigan materialdan to'siqni, quruq qumni va o'to'chirgichni tayyorlab qo'ying.
- Ishni yakunlagandan keyin payvandlash sterjenini chiqarib oling va payvandlash apparatining oziqlanishini o'chiring.



Elektr tokidan shikastlanish bilan bog'liq bo'lgan baxtsiz hodisalar

- Nam xonalarda elektr toki ishlatilishida ehtiyotkorlik choralariga rioya etilayotganligini tekshiring.
- Rozetkadan vilkani sug'urayotganda, vilkani o'zidan ushlab kerak.



Har bir vazifani bajarishda individual himoya vositalarini albatta kiyib oling, va yengil alanganuvchi materiallarni ishlarni bajarish zonasi atrofiga joylashtirmang!

Koreyada yashash uchun xavfsizlik texnikasi bo'yicha ma'lumot



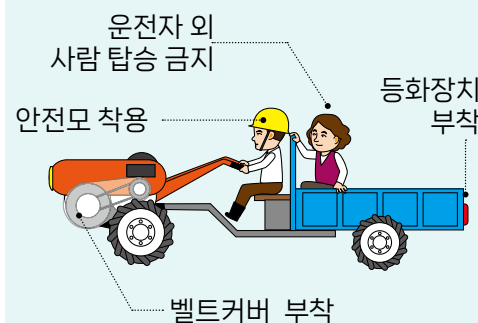
Agar qurilish maydonchasida baxtsiz hodisa ro'y bersa, ushbu choralarni ko'ring!

- Agad tumawag sa 119, tingnan kung may malay at humihinga ang pasyente, at magbigay ng paunang lunas hanggang dumating ang paramediko.
- Kung pinaghihinalaan ang cardiac arrest, agad magsagawa ng CPR.

08 농기구 안전사고 예방수칙을 알아보아요

농기구별 안전 이용수칙

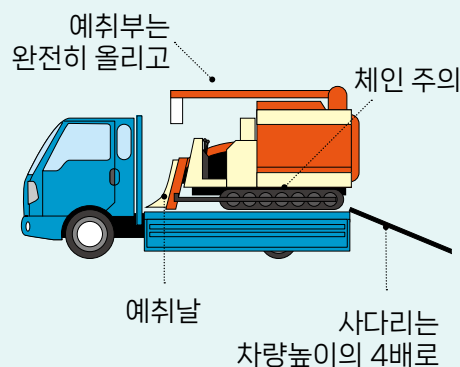
경운기



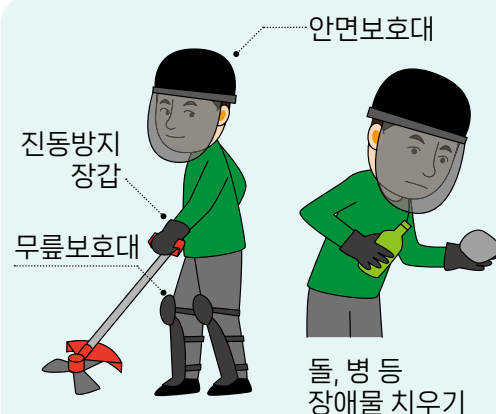
트랙터



콤바인



예초기와 예취기



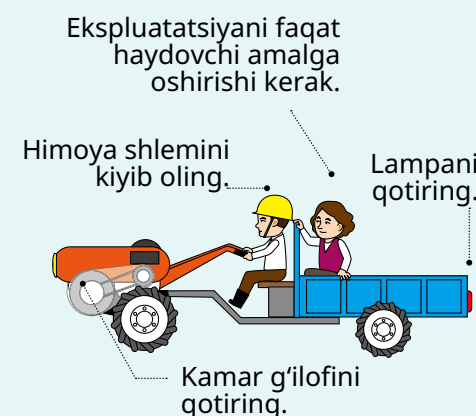
용어 풀이

예초기: 낫을 회전시켜 잡초나 잔디를 깎는 도구
예취기: 벼나 보리를 베어 수확하는 기계

08 Qishloq xo'jalik instrumentlari yordamida baxtsiz hodisalarni qanday oldini olish mumkin

Qishloq xo'jalik instrumentlarini xavfsiz qo'llash qoidalar

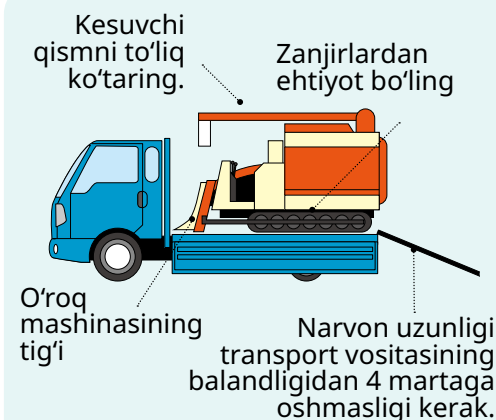
Kultivator



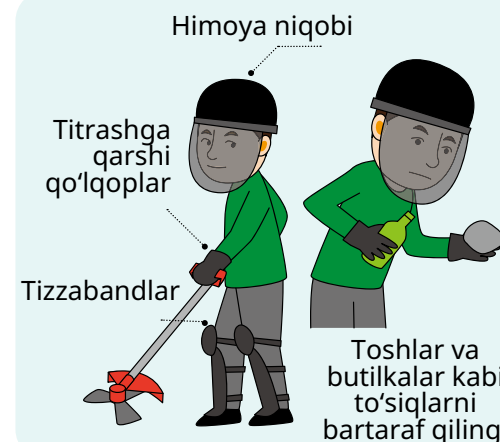
Traktor



Kombayn



O'roq mashinasi va chopqi



Atamalar ro'yxati

O'roq mashinasi: aylanuvchi tig' yordamida begona o'tlar yoki o'tlarni o'rish uchun qo'llani luvchi instrument.
Chopqi: sholi yoki arpani o'ruvchi va yig'uvchi mashina.

농기구 사고 예방수칙

- 1 농기구 사용 전·후 작동상태 점검하기
- 2 방향지시등, 후미등, 저속차량표시등 야간반사판 등을 꼭 부착하기
- 3 혈령하거나 소매가 긴 옷 입지 않기
- 4 음주 후 농기계 조작은 절대 금물, 운전자 외 다른 사람 태우지 않기
- 5 경사진 곳이나 좁은 농로를 지날 땐 주행속도 줄이기
- 6 날이 어두워지면 농기구 사용 안 하기



농기구사고가 발생하면 119에 신고하거나 응급처치 후 가까운 병원에 방문해요!

한국 생활을 위한 안전 정보

안전한 방제 복장 알아보기



Qishloq xo'jalik instrumentlar bilan bog'liq bo'lgan baxtsiz hodisalarni oldini olish qoidalari

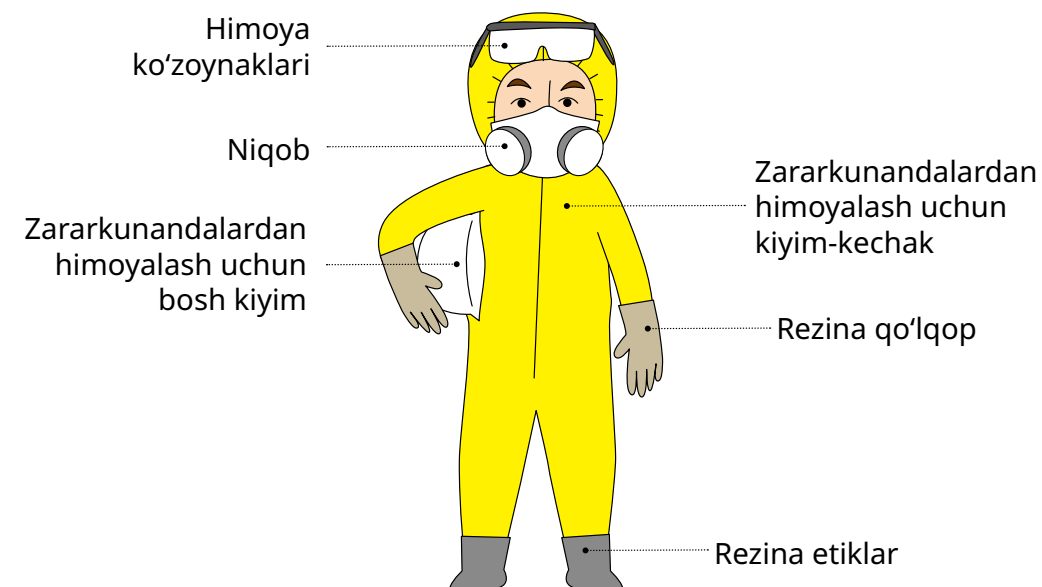
- 1 Qishloq xo'jalik instrumentlarini qo'llashgacha va qo'llashdan keyin ishchi holatini tekshiring.
- 2 Burilish ko'rsatkichlarini, orqa fonarlarni, past tezlik ko'rsatkichlari va tungi akslagichlarni albatta qotiring.
- 3 Erkin turuvchi kiyimni yoki uzun yengli kiyimlarni kiy mang.
- 4 Hech qanday holatda alkogol shirakayfligida qishloq xo'jalik texnikasini boshqarish yaramaydi, mashinani faqat haydovchi boshqarishi kerak.
- 5 Nishablik yoki tor qishloq yo'li bo'ylab harakatlanishda harakatlanish tezligini pasaytirish kerak.
- 6 Qishloq xo'jalik instrumentlarini sutkaning qorong'u vaqtida qo'llamang.



Qishloq xo'jalik instrumenti bilan bog'liq baxtsiz hodisa ro'y berishida birinchi yordamni ko'rsatgandan keyin 119 raqami bo'yicha qo'ng'iroq qiling yoki eng yaqin shifoxonaga murojaat qiling!

Koreyada yashash uchun xavfsizlik texnikasi bo'yicha ma'lumot

Zararkunandalar bilan kurashish sohasida himoya kiyimini kiyib yurish



09 야외 활동, 안전하게 즐겨요

물놀이 안전수칙



- 한국의 계곡은 수심이 불규칙해서 주의가 필요해요.
- 구명조끼 등 안전장비를 착용하고, 물놀이 전 준비운동을 해요.
- 물의 깊이를 확인하고 센 물살과 파도를 주의해요.

한국 생활을 위한 안전 정보



물놀이 사고 발생하면 이렇게 해요!

- 물놀이 사고가 발생하면 즉시 119에 신고해요.
- 물에 빠졌을 땐 팔을 높이 들고 도움을 청해요.
- 물에 빠진 사람에게서는 튜브 등 물에 뜨는 물체를 던져줘요.



물에 빠진 사람을 구하기 위해 함부로 물에 들어가면 안돼요!

09 Xavfsiz muhitda faol dam olishdan bahramand bo'ling

Suzishda xavfsizlik qoidalari



- Suvning notekis chuqurligi sababli Koreya soylari vodiylarida cho'milishda ehtiyotkorlikka rioya qilish kerak.
- Himoyalash aslahalarini, masalan, qutqaruv nimchasini kiyib oling, va cho'milishdan avval qizib oling.
- Suv chuqurligini tekshiring va kuchli oqim yoki to'lqinlarni kuzating.

Koreyada yashash uchun xavfsizlik texnikasi bo'yicha ma'lumot



Agar cho'milish vaqtida baxtsiz hodisa ro'y bersa, ushbu choralarni ko'ring!

- Agar cho'milish vaqtida baxtsiz hodisa ro'y bergan bo'lsa, darhol 119 raqami bo'yicha qo'ng'iroq qiling.
- Agar cho'kayotgan bo'lsangiz, qo'llarni tepaga ko'taring va yordam berishlarini so'rang.
- Cho'kayotgan odamga suzuvchi predmetni, masalan, quvurni tashlang.



Cho'kayotgan odamni qutqarish uchun tayyorgarliksiz suvga kirmang!

등산 안전수칙



- 출발 전 기상 정보를 확인해요.
- 준비운동과 스트레칭으로 몸을 풀어요.
- 출입 금지구역에는 들어가지 않아요.
- 뱀이나 벌집을 발견하면 즉시 안전한 곳으로 대피해요.

캠핑 안전수칙



- 텐트는 불에 타기 쉬운 재질이므로 화기와 안전거리를 충분히 뒹요.
- 정해진 장소에서만 불을 피우고 타다 남은 불씨는 물, 모래, 흙 등으로 완전히 꺼요.
- 비가 오면 즉시 전기 제품을 차단해요.



화재 또는 일산화탄소 중독 방지를 위해 텐트 안에 단독형 화재경보기, 일산화탄소 감지 경보기를 설치하면 좋아요!

한국 생활을 위한 안전 정보



등산 · 캠핑 사고 발생 시 이렇게!

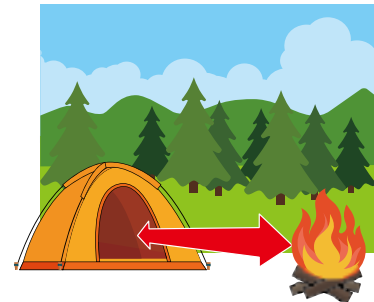
- 등산 및 캠핑 중 사고가 발생하면 즉시 119로 신고해요.
- 발목이 삐었을 때는 냉찜질을 하면서 충분한 휴식을 취해요.
- 사고로 고립된 경우 낙엽이나 솔가지 등으로 체온을 유지해요.

Tog'larda xavfsizlik qoidalari



- Jo'nab ketishdan avval ob-havo haqidagi ma'lumotlarni tekshiring.
- Qizdiruvchi mashqlar va cho'zishlar yordamida tanani bo'shashtiring.
- Taqiqlangan zonalarga kirmang.
- Agar siz ilonga yoki arilar iniga duch kelib qolgan bo'lsangiz, darhol xavfsiz masofaga o'ting.

Kemping vaqtida xavfsizlik qoidalari



- Palatka yengil alangalanishi sababli gulxandan xavfsiz oraliq masofada bo'ling.
- Gulxanni faqat maxsus ajratilgan joylarda tashkillashtiring, qolgan ko'mirlarni esa to'liq suv, qum yoki tuproq bilan o'chiring.
- Agar yomg'ir yog'ayotgan bo'lsa, darhol elektr uskunalarni o'chirib qo'ying.



Yong'in kelib chiqishi yoki is gazidan zaharlanishni oldini olish uchun palatkaga tutunning avtonom datchigini yoki is gazi datchigini o'rnatish tavsiya etiladi!

Koreyada yashash uchun xavfsizlik texnikasi bo'yicha ma'lumot



Agar sayohat safari yoki kemping vaqtida baxtsiz hodisa ro'y beradigan bo'lsa, ushbu choralarni ko'ring!

- Agar baxtsiz hodisa sayohat safari yoki kemping vaqtida sodir bo'lgan bo'lsa, darhol 119 raqamiga qo'ng'iroq qiling.
- Agar siz to'pig'ingizni qayirib olgan bo'lsangiz, sizga yetarlicha tinchlik va sovuq kompress zarur bo'ladi.
- Agar siz baxtsiz hodisa sababi bo'yicha boshqalardan ajralib qolgan bo'lsangiz, o'zingizga to'kilgan barglar yoki archa shoxlaridan isinishni ta'minlashingiz zarur.

자연 재난 ①

10 우리를 위협하는 재난, 미리 대비해요

재난 대비, 이렇게 하세요!

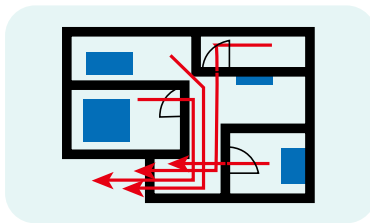


재난정보 청취하기



[QR코드]

TV, 라디오, 국민재난안전포털(www.safekorea.go.kr) 등 정전에 대비해 건전지 또는 충전식 라디오 준비



대피 계획 세우기

집 안 대피경로 점검 및 주변 대피시설 위치 확인



연락 계획 세우기

가족 연락방법 및 대피장소 지정



혼자 사는 경우 자녀, 지인, 사회복지기관 등의 비상연락처를 꼭 기억해요!



[여기서 잠깐!] 안전디딤돌 앱을 아시나요?



한국에서는 안전디딤돌 앱으로 재난 관련 정보를 확인할 수 있어요!

주요 재난정보

재난 신고, 재난 뉴스, 기상정보, 재난 문자 등

재난 대피 정보

비상시 행동요령, 내 주변 대피소 찾기, 병원 약국 정보 등



[앱스토어]

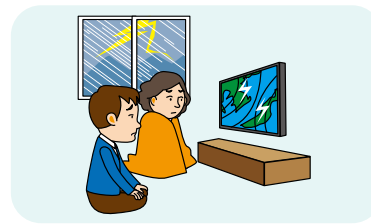


[플레이스토어]

Tabiiy ofatlar ①

10 Tahdid solishi mumkin bo'lgan ofatlarga tayyorgarlik

Tabiiy ofatlarga tayyorgarlikni quyidagi tarzda amalga oshirish kerak!

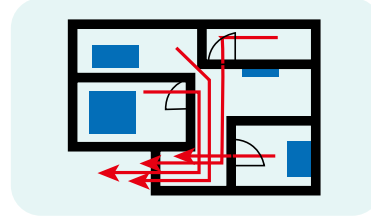


Tabiiy ofatlar haqidagi ma'lumotlarga ega bo'lgan eshittirishlarga quloq tuting.



[QR-код]

Televideniye, radio, Tabiiy ofatlar haqidagi ma'lumotlarga ega bo'lgan Milliy portal (www.safekorea.go.kr). Elektr energiyasi o'chishiga tayyorlanib olish uchun akkumulyatorni yoki quvvatlanishga ega bo'lgan radiopriyomnikni tayyorlab qo'ying.



Evakuatsiya rejasini tuzib oling.

Uydagi evakuatsiya yo'llarini va yaqin joyda joylashgan evakuatsion punktlarni tekshiring.



Kontaktlar ro'yxatini tuzib oling.

Oila a'zosi yoki evakuatsiya joyi bilan qanday ulanish kerakligini ko'rsating.



Agar siz yolg'iz yashayotgan bo'lsangiz, favqulodda vaziyatlar holatida o'zingizni kontakt ma'lumotlaringizni eslab qoling, masalan, bolalarning, tanishlarning va ijtimoiy ta'minot markazlarining ma'lumotlari!



[Shu yerda turing!] Siz "Emergency Ready" ilovasi bilan tanishmisiz?

Siz "Emergency Ready" ilovasi yordamida Koreyada tabiiy ofatlar haqidagi ma'lumotlarni olishingiz mumkin!

Yirik falokatlar haqidagi ma'lumotlar

Tabiiy ofat haqida hisobot, tabiiy ofat haqidagi yangiliklar, ob-havo haqida ma'lumot, tabiiy ofat haqidagi matnli xabarlar va hokazolar.

Tabiiy ofatlar holatida evakuatsiya haqida ma'lumotlar

Favqulodda vaziyatlarda harakat rejalari, o'zingiz yaqiningizda panagohlarni izlash, shifoxonalar va dorixonalar haqida ma'lumotlar va hokazo.



[App Store]



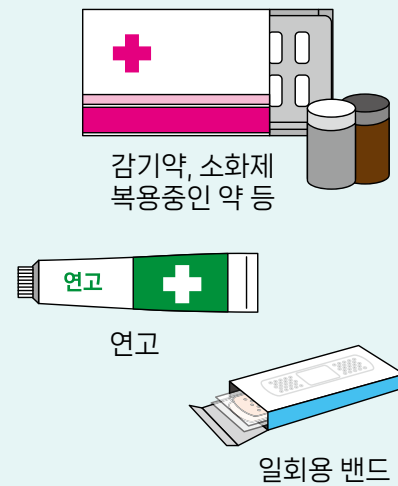
[Play Store]

비상용 가방에는 무엇이 들어가야 할까?

비상식품



구급약품



생활용품

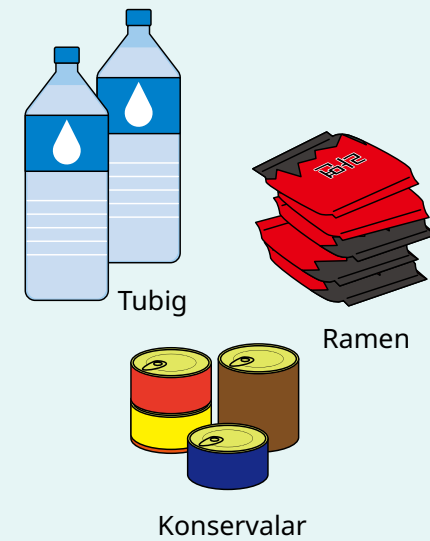


기타

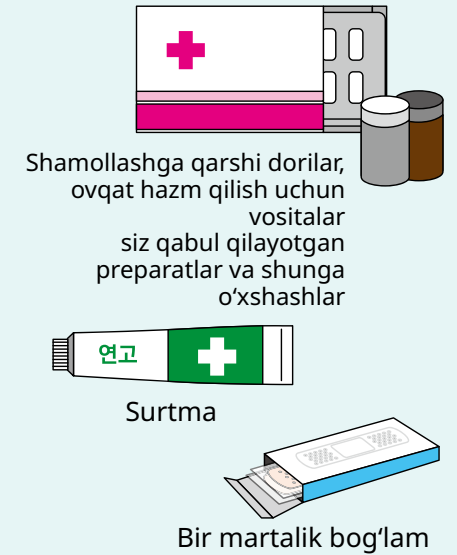


Favqulodda holat uchun sumkaga nimalarni joylash zarur?

Favqulodda holatga oziq-ovqat mahsulotlari



Safar dori qutisi



Maishiy maqsadlarga mo'ljallangan buyumlar



Boshqalar



비상용 가방은 언제든지 빠르게 가지고 나갈 수 있게 현관문 가까이에 두세요!



Favqulodda vaziyatlar uchun sumkani istalgan vaqtda yengil chiqarib olish mumkin bo'lishi uchun kirish eshigi yaqinida saqlang!

11 자연 재난, 이렇게 대처해요

기후성 재난

태풍 · 호우

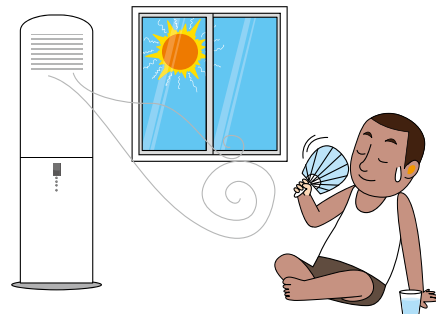


- 한국은 주로 여름과 가을에 태풍과 폭우가 발생해요.
- 문, 창문을 닫고 가능한 멀리 떨어주세요.
- 개울가, 하천 주변, 해안가 등 침수 위험지역은 가지 않아요.
- 집이 침수 및 고립되었다면 안전한 곳으로 대피해요.



대피 시에는 전기와 가스를 꼭 차단하세요!

폭염

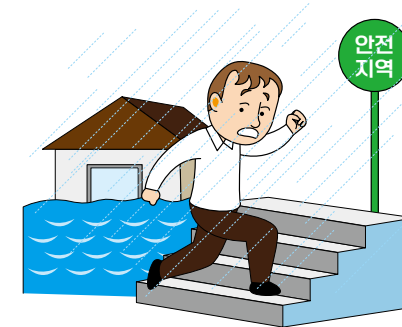


- 한국에서는 최고기온 35도 이상이면 폭염경보, 33도 이상이면 폭염주의보가 발령돼요.
- 폭염경보가 발령되면 가급적 외출을 삼가요.
- 외출 시 챙이 넓은 모자를 착용하고 자외선 차단제를 발라요.
- 현기증, 메스꺼움 등의 증세가 있을 때는 시원한 곳에서 휴식해요.

11 Ushbu holatda tabiiy ofatlarda harakat qilish choralari

Ob-havo bilan chaqirilgan tabiiy ofatlar

To'fon/kuchli yomg'ir

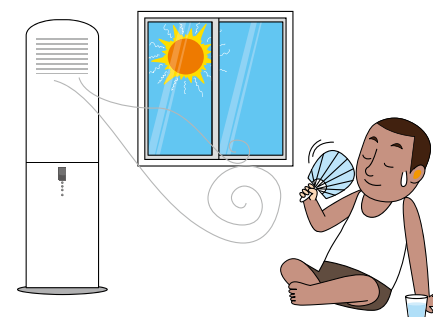


- Koreyada to'fonlar va kuchli yomg'irlar asosan yozda va kuzda bo'lib turadi.
- Eshiklarni va derazalarni yoping va ulardan iloji boricha uzoqroqda joylashing.
- Suv toshish xavfi bo'lgan zonalarga, masalan, jilg'alar, daryo qirg'og'i va qirg'oqqa yaqin zonalarga tashrif buyurmang.
- Agar uyingiz suv bilan bosgan yoki boshqalardan ajralib qolgan bo'lsa, xavfsiz joyga ko'chib o'ting.



Evakuatsiyadan avval albatta elektr energiyasini va gazni o'chirib qo'ying!

Anomal issiq



- Koreyad anomal issiq haqida maksimal harorat 35 gradus va undan yuqoriga yetgan vaqtda ogohlantirish e'lon qilinadi, trevogani esa maksimal harorat 33 daraja yoki undan ortig'ini tashkil qilganida yoqiladi.
- Anomal issiq haqida ogohlantirish e'lon qilingan vaqtda ko'chaga chiqishdan tiyiling.
- Ko'chaga chiqishda keng soyabonli shlyapa kiyib oling va quyoshdan himoyalovchi krem surting.
- Agar sizda bosh aylanishi yoki ko'ngil aynishi kabi shunday simptomlar yuzaga kelayotgan bo'lsa, salqin joyda dam oling.

대설 · 한파



- 기후변화로 한국의 겨울은 추운 날이 많아졌어요.
- 외출 시 모자, 귀마개, 목도리 등을 착용해 몸을 따뜻하게 보호해요.
- 수도계량기, 보일러 배관은 헌 옷 등으로 보온 조치를 해요.
- 장기간 집을 비울 때는 수도물을 약하게 틀어 놔요.

황사



- 한국은 주로 봄철에 황사가 발생해요.
- 황사에는 미세먼지가 섞여 있어 건강을 해칠 수 있어요.
- 황사가 실내로 들어오지 못하게 창문을 닫아요.
- 외부활동을 줄이고 외출할 때는 마스크를 써요.
- 집에 돌아오면 손과 발을 깨끗이 씻어요.

벼락



- 벼락 예보 시엔 밖으로 나가지 않아요.
- 가전제품 플러그를 뽑고 1m 이상 거리를 유지해요.
- 외부에 있을 때는 차 안, 건물 안 등 안전한 곳으로 대피해요.



[여기서 잠깐!] 한파주의보/한파경보, 대설주의보/대설경보의 기준은?

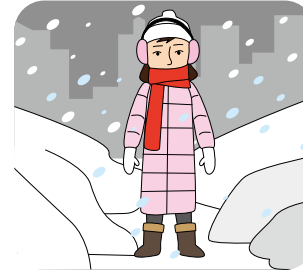
▶ 한파주의보/한파경보 (10월~4월 중 다음에 해당할 경우)

한파주의보	<ul style="list-style-type: none"> • 아침 최저기온이 -12°C 이하로 2일 이상 계속될 때 • 아침 최저기온이 전날보다 10°C 이상 내려가고(3°C 이하) 평년보다 3°C 정도 낮을 때
한파경보	<ul style="list-style-type: none"> • 아침 최저기온이 -15°C 이하로 2일 이상 계속될 때 • 아침 최저기온이 전날보다 15°C 이상 내려가고(3°C 이하) 평년보다 3°C 정도 낮을 때

▶ 대설주의보/대설경보 (24시간 동안 내린 눈의 깊이 기준)

- 5cm 이상 예상되면 대설주의보, 20cm 이상(산은 30cm 이상) 예상되면 대설경보

Kuchli qor yog'ishi/havoning keskin sovib ketishi



- Iqlim o'zgarishi sababi bo'yicha Koreyadagi sovuq kunlar soni ortib bormoqda.
- Tanangizni issiqda saqlang, ko'chaga chiqayotganda telpak, quloqsaqlagichlar, sharf va hokazolarni kiyib oling.
- Suv hisoblagichi va boyler quvurlari iliq joyda bo'lishi kerak. Ularni eski kiyimlar bilan o'rab qo'yish mumkin.
- Uzoq vaqtga uydan chiqishda suvni o'chirib qo'ying.

Chang bo'ronlari



- Koreyada chang bo'ronlari asosan bahorda bo'lib turadi.
- Chang bo'ronlari sizning sog'lig'ingizga zarar yetkazishi mumkin, chunki ular changning mayda zarralarini olib keladi.
- Changni uyga kirib qolishini oldini olish uchun derazalarni yoping.
- Toza havoda sayrlar sonini qisqartiring va ko'chaga chiqayotganda niqob taqib chiqing.
- Uyga qaytganingizda qo'llarni va oyoqlarni yuvib oling.

Yashin urishi



- Agar oldindan momaqaldiroq haqida xabar berilayotgan bo'lsa, ko'chaga chiqish yaramaydi.
- Maishiy elektr uskunalarni o'chirib qo'ying va kamida 1 metr oraliq masofaga rioya qiling.
- Ko'chada bo'lib turgan vaqtingizda xavfsiz joyga, masalan, mashinaga yoki bino ichiga ko'chib o'ting.



[Shu yerda turing!] Havoning keskin sovib ketishi/kuchli qor yog'ishi haqida odatda qanday xabar qilinadi?

▶ Havoning keskin sovib ketishi haqida ogohlantirish (oktabrdan aprelgacha)

Havoning keskin sovib ketishi haqida xabar berish	<ul style="list-style-type: none"> • Ertalab minimal harorat 2 kundan ortiq kun davomida -12°Cdan pastga tushib ketganida. • Ertalab minimal harorat oldingi kunga qaraganda (3°C yoki undan pastga) 10°Cdan ortiq haroratga va o'rtacha ko'rsatkichlardan taxminan 3°Cdan pastga tushib ketgan vaqtda.
Havoning keskin sovib ketishi haqida ogohlantirish	<ul style="list-style-type: none"> • Ertalab minimal harorat 2 kundan ortiq kun davomida -15°Cdan pastga tushib ketganida. • Ertalab minimal harorat oldingi kunga qaraganda (3°C yoki undan pastga) 15°Cdan ortiq haroratga va o'rtacha ko'rsatkichlardan taxminan 3°Cdan pastga tushib ketgan vaqtda.

▶ Kuchli qor yog'ishi haqida xabar berish/ogohlantirish

(24 soat davomida yog'gan qor qatlamining chuqurligiga bog'liq holda)

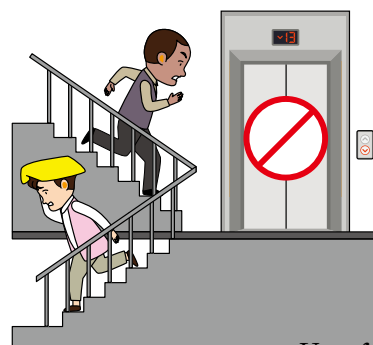
- Agar u 5 sm.dan yuqori bo'ladi deb kutilayotgan bo'lsa, kuchli qor yog'ishi haqida ogohlantirish beriladi. Agar 20 sm.dan ortiq (tog'li hududlar uchun 30 sm.dan ortiq) kutilayotgan bo'lsa, kuchli qor yog'ishi haqida ogohlantirish e'lon qilinadi.

지질성 재난

지진



집에서는 탁자 밑!



Xavfsiz joy – bu katta ochiq maydondir!
건물 밖으로 나갈 때는 계단을 이용하지 마세요!



안전한 대피장소는 야외 넓은 곳!



대피장소 도착 후에는 안내에 따라 행동!



지진이 발생하면 머리부터 보호하고 흔들림이 멈춘 후 안전한 곳으로 대피하세요!

한국 생활을 위한 안전 정보



지진 발생 후에는 이렇게 대처하세요!

- 부상자가 있다면 즉시 119에 구조를 요청해요.
- 주변 피해 상황에 따라 귀가 여부를 결정하고, 거주지로 돌아간 후 안전에 유의해요.

Geologik falokatlar

Zilzila



Uyda - stol ostiga!



Binodan chiqishda zinapoyalardan foydalaning!



Xavfsiz joy - bu katta ochiq maydondir!



Evakuatsiya joyiga yetib kelishdan so'ng yo'l-yo'riqlarga rioya qiling!



Agar zilzila sodir bo'lgan bo'lsa, avval boshni himoyalang va yer osti silkinishlari to'xtaganidan so'ng xavfsiz joyga ko'chib o'ting!

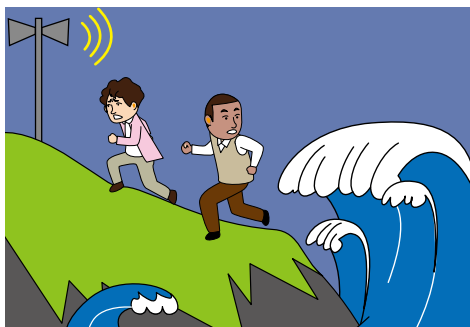
Koreyada yashash uchun xavfsizlik texnikasi bo'yicha ma'lumot



Zilzila sodir bo'lganidan keyin ushbu choralarni ko'ring!

- Agar kimdir jarohat olgan bo'lsa, qutqaruvchilarni chaqirish uchun darhol 119 raqami bo'yicha qo'ng'iroq qiling.
- Atrofdagi infratuzilmaning shikastlanishiga bog'liq holda uyga qaytish haqida qaror qabul qiling va uyga qaytgandan keyin ehtiyotkorlik choralarga rioya qiling.

지진해일

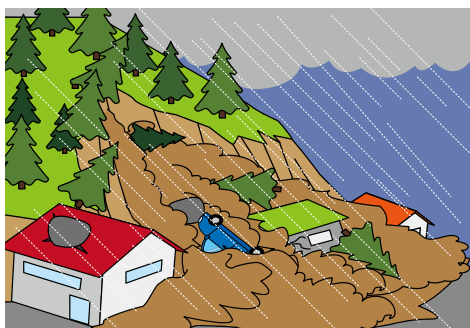


- 한국은 3면이 바다에 둘러싸여 있어 지진해일이 일어날 수 있어요.
- 기상청에서 해일 특보를 발령하거나 시·군·구청 또는 소방서에서 대피명령을 내리면 즉시 대피해요.
- 바닷가에서 강한 지진동을 느끼면 즉시 높은 곳으로 이동해요.
- 먼바다에 있는 배는 항만·포구 등에 정박하고, 가까운 바다에서 조업 중인 배는 수심이 깊은 먼바다 쪽으로 이동해요.



지진해일은 여러 번 반복될 수 있으니 특보가 해제될 때까지 낮은 곳으로 가지 않아요!

산사태



- 한국은 국토의 약 70%가 산으로 되어 있어 폭우, 태풍 등으로 산사태가 발생할 수 있어요.
- 주민 대피명령이 발령되면 반드시 안전한 곳으로 대피해요. (산사태 취약지역에 거주하는 경우 가급적 사전에 대피)

화산폭발



- 한국에는 현재 활동 중인 화산이 없지만, 만일을 위해 화산폭발에 대응하는 방법을 알아둬요.
- 화산이 폭발했을 때는 실내에 머무르며 재난방송을 청취해요.
- 외부에 있을 땐 차나 건물 등으로 신속하게 대피해요.

Sunami

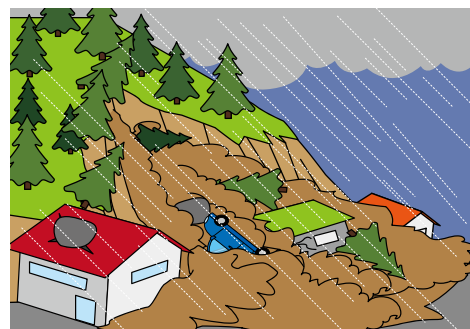


- Koreyada sunami sodir bo'lishi mumkin, chunki u uch tarafidan dengiz bilan o'rab olingan.
- Agar Koreyaning Meteorologik xizmati sunami haqida ogohlantirish e'lon qilsa yoki shahar/ kun/ gu (tuman) ma'muriyati yoki yong'inga qarshi depo evakuatsiya haqidagi buyruqni e'lon qilsa, darhol boshqa joyga ko'chib o'ting.
- Agar siz plyajda bo'lib turgan vaqtingizda kuchli zilzilani his etayotgan bo'lsangiz, darhol ancha yuqori joyga ko'chib o'ting.
- Uzoq dengizdagi kemalar bandargohda yoki portda langarda turishi kerak, yaqin dengizdagi kemalar esa chuqur dengiz tomonga harakatlanishi kerak.



Sunami bir necha marta takrorlanishi mumkin. Shuning uchun, toki ogohlantirish bekor etilmaguniga qadar pastliq joylarga ko'chib o'tish mumkin emas.

Yer ko'chkisi



- Yer ko'chkisi Koreyada kuchli yomg'ir yoki to'fondan keyin sodir bo'lishi mumkin, chunki mamlakatning taxminan 70% - bu tog'li hududlardir.
- Aholini evakuatsiya qilish to'g'risida buyruq e'lon qilingan vaqtda albatta xavfsiz joyga ko'chib o'ting (Agar siz yer ko'chkilariga moyil tumanlarda yashayotgan bo'lsangiz, u holda oldindan evakuatsiya qilinish tavsiya etiladi).

Vulqon otilishi



- Hozirgi vaqtda Koreyada harakatdagi vulqonlar yo'q. Biroq, har ehtimolga qarshi, vulqon otilishi holatida o'zini qanday tutish kerakligi haqida bilib oling.
- Vulqon otilishida uyda qoling va tabiiy ofat haqidagi yangiliklarga ega bo'lgan eshittirishlarga quloq tuting.
- Agar siz ko'chada bo'lib turgan bo'lsangiz, mashinaga o'tiring yoki bino ichiga kiring.

응급처치 ①

12 빠른 응급처치가 생명을 살려요

성인 심폐소생술

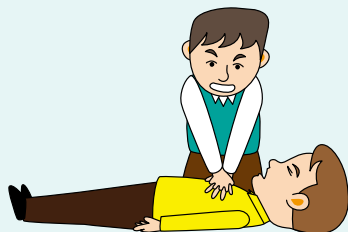
1 반응 확인



2 119 신고 및 자동심장
충격기(AED) 요청



3 가슴압박 30회



4 인공호흡 2회



119 신고 후 휴대전화를 켜 놓은 상태에서 구급대원의 지시에 따라요!



[여기서 잠깐!] 심폐소생술, 왜 해야 할까요?

심정지 후 4분이 지나면 뇌 손상이 일어나기 때문에 즉시 심폐소생술을 해야 소중한 생명을 살릴 수 있어요!

Birinchi yordam ①

12 Birinchi yordamning tez ko'rsatilishi hayotni saqlab qoladi

Kattalar uchun jonlantirish tadbirlari

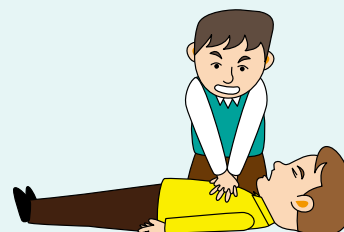
1 Reaksiyani tekshiring.



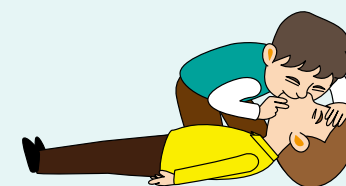
2 119 raqami bo'yicha
qo'ng'iroq qiling va
ATD (avtomatik tashqi
defibrilyator)ni so'rang.



3 Ko'krak qafasiga 30
marta bosing.



4 Jonlantirish
tadbirlarini 2 marta
bajaring.



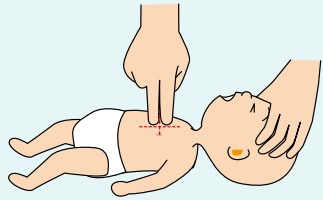
119 raqami bo'yicha qo'ng'iroq qilib, o'z mobil telefoningizni yoqilgan holda qoldiring va paramedikning yo'l-yo'riqlariga rioya qiling!



[Shu yerda turing!] Jonlantirish tadbirlari. Ular nima uchun zarur?

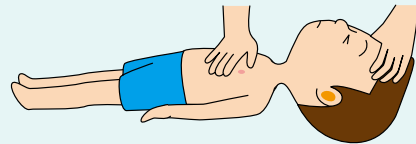
Yurak to'xtashidan keyin 4 minut o'tib miya shikastlanadi, shuning uchun qimmatli hayotni qutqarib qolish uchun yurak-o'pka jonlantirishni darhol o'tkazish kerak!

영아·소아 심폐소생술



영아(1개월~만1세)

젖꼭지 연결선 바로 아래의 가슴뼈를 두 손가락으로 압박하기 (깊이 약 4cm)

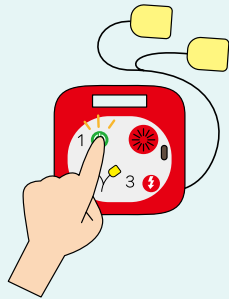


소아(만1세~만8세)

가슴뼈 아래쪽 1/2 부분을 한 손으로 압박하기 (깊이 4~5cm)

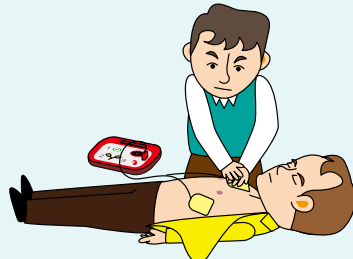
자동심장충격기(AED) 사용법

1 전원켜기



전원을 켜고 안내에 따라 행동하기

2 패드부착



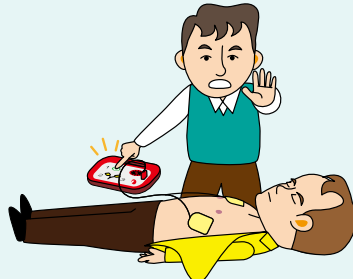
정확한 위치 확인 후 패드 부착

3 심장리듬분석



"모두 물러나세요" 라고 외치고 환자와 접촉하지 않기

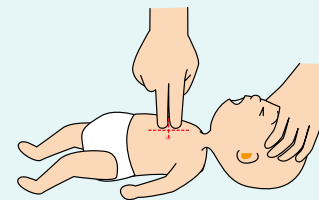
4 심장충격



"모두 물러나세요" 라고 외치고 심장충격 버튼 누르기

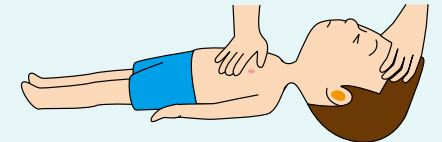
심장충격 후에는 즉시 심폐소생술을 다시 시작해요!

Chaqaloqlar/bolalar uchun jonlantirish tadbirlari



Chaqaloq
(1 oydan 1 yoshgacha)

Ikki barmoq bilan ko'krak so'rg'ichidan ozgina pastroqqa ko'krak suyagiga bosing (taxminan 4 sm chuqurlikka).

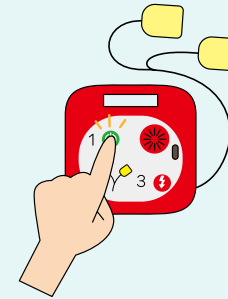


Bolalar
(1 yoshdan 8 yoshgacha)

Bir qo'l bilan ko'krak suyagining pastki yarmiga bosing (4-5 sm chuqurlikka).

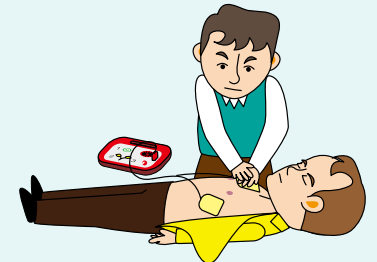
ATD qanday qo'llaniladi

1 Oziqlanishni yoqing.



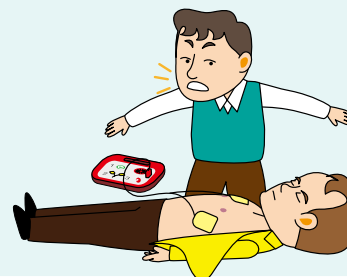
Oziqlanishni yoqing va yo'l-yo'riqlarga rioya qiling.

2 Elektrodlarni joylashtiring.



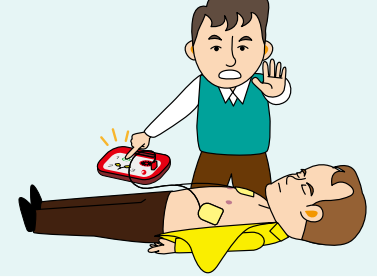
Holat to'g'ri hisoblanishiga ishonch hosil qiling va elektrodlarni joylashtiring.

3 Yurak maqomini tekshiring.



Hamma uzoqlashishini baland ovozda bayon eting va patsiyent bilan aloqa qilishdan saqlaning.

4 Razryad uzatilishini bajaring.



Hamma uzoqlashishini baland ovozda bayon eting va ATD tugmasini bosing.

Razryad uzatilishi bilanoq jonlantirish tadbirlarini boshlang!

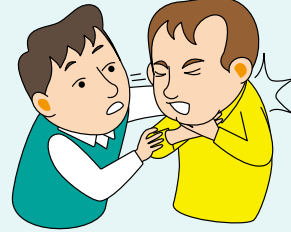
성인 이물질에 의한 기도폐쇄의 처치

1 상태 확인 및 119 신고



기도 폐쇄 증상이 보이면
즉시 119에 신고하기

2 기침 유도 및
등 두드리기 (5회)

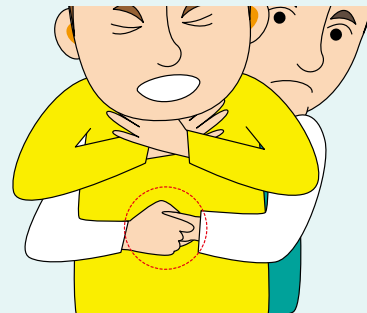


기침이 가능하면 스스로 뱉어내게
기침 유도, 기침이 어려우면
등을 5번 정도 연속 두드리기

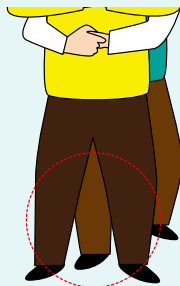
3 복부 밀어내기



주먹 쥔 손을 환자의
배꼽과 명치 중간에 두기



다른 한 손으로 주먹을 감싸기



환자의 다리 사이로 한 발을 넣고,
한 발은 뒤로 뺀어 균형 잡기



배를 안쪽으로 누르며
위쪽으로 5회 압박하기



구급대원이 도착하기 전까지 복부 밀어내기를 반복하고, 환자가 의식이 없을 때는 즉시 심폐소생술을 시도해요!

Kattalarda begona buyum bilan nafas yo'llari obstruksiyasini qanday bartaraf qilish mumkin

1 Holatni tekshiring va
119 raqami bo'yicha
qo'ng'iroq qiling.



Agar nafas olish yo'llari obstruksiyasi
simptomlari mavjud bo'lsa, darhol 911
raqami bo'yicha qo'ng'iroq qiling.

2 Yo'talni keltirib
chiqarish va orqaga
shapatilab urish
(5 marta).

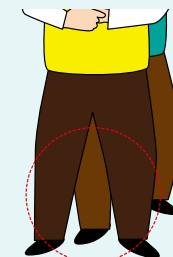


Agar patsiyent yo'talishi mumkin
bo'lsa, u mustaqil ravishda hamma
narsani tuflab yuborsin.
Yo'tal keltirib chiqarilsin. Agar
patsiyent yo'talish imkoniga ega
bo'lmasa, ketma-ket 5 marta
orqasiga asta urib qo'ying.

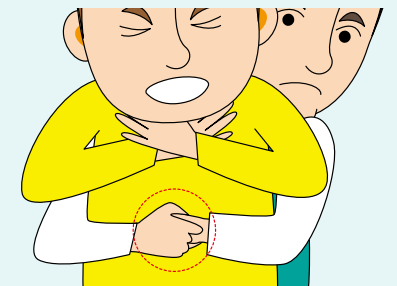
3 Ko'krak qafasiga bosing.



Maglagay ng nakakamaong
kamay sa pagitan ng pusod ng
biktima at lugong ng tiyan.



Bir oyoqni patsiyentning oyoqlari orasiga
qo'yib va boshqa oyoqni orqaga cho'zgan
holda muvozanatni saqlang.



Boshqa qo'l bilan mushtumni
ushlab oling.



Patsiyentning qorniga ichkariga
va tepaga 5 marta bosing.



Paramediklar yetib kelguniga qadar qorin sohasiga bosishda davom eting. Agar patsiyent hushsiz bo'lsa, darhol sun'iy nafas berishni boshlang!

영아 이물질에 의한 기도폐쇄의 처치

1 상태 확인 및 119 신고



신 울음소리 또는 청색증이 보이면
즉시 119에 신고하기

2 등 두드리기 (5회)



턱과 뒤통수를 감싸고
천천히 안아 올리기



머리가 아래를 향하도록 엎드려 놓고,
손바닥으로 등 중앙을 5회 두드리기

3 가슴압박 (5회)



머리가 아래를 향하게 바로 눕히기



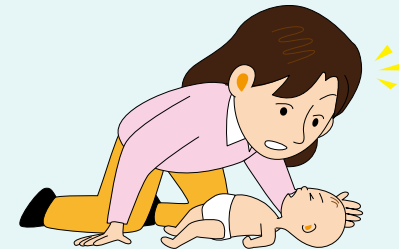
두 개의 손가락으로 5회 가슴압박하기
(양쪽 젖꼭지 중앙 바로 아래 부위)



구급대원이 도착하기 전까지 등 두드리기와 가슴압박을 반복하고,
환자가 의식이 없을 때는 즉시 심폐소생술을 시도해요!

Chaqaloqlarda begona buyum bilan nafas yo'llari obstruksiyasini qanday bartaraf qilish mumkin

1 Holatni tekshiring va 119 raqami bo'yicha qo'ng'iroq qiling.

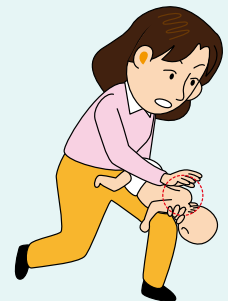


Agar chaqaloq bo'g'i ovozda yig'layotgan bo'lsa yoki unda sianoz simptomlari
paydo bo'layotgan bo'lsa, 911 raqami bo'yicha darhol qo'ng'iroq qiling.

2 Tapikin ang likod (5 beses).



Ipatong ang braso sa baba at likod ng
ulo at dahan-dahang iangat.



Uni yuzini pastga qaratib yotqizing
va orqaning o'rta qismiga kaft bilan 5
marta shapatilang.

3 Ko'krak qafasiga bosing (5 marta).



Uni yuzi bilan pastga
qaratib yotqizing.



Ikki barmoq bilan ko'krak
qafasiga 5 marta bosing.
(Ko'krak so'rg'ichlari orasidagi markaziy
qismidan ozgina pastroq).



Paramediklar yetib kelguniga qadar orqaga shapatilashda va
ko'krak qafasiga bosishda davom eting. Agar patsiyent hushsiz
bo'lsa, darhol sun'iy nafas berishni boshlang!

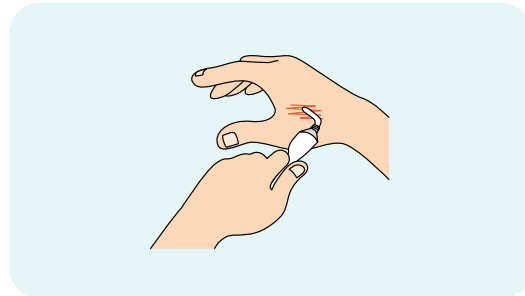
응급처치 ②

13 상황별 응급처치법을 알아보아요

상처



타박상(맞거나 부딪쳐 생긴 상처)에는
24시간 내엔 냉찜질을,
48시간 이후엔 온찜질을 합니다.



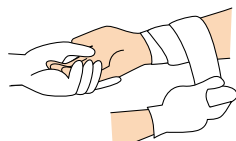
찰과상(긁힌 상처)에는
항생제 연고를 바릅니다.



[여기서 잠깐!] 상처로 인해 출혈이 생겼을 때



직접압박
상처를 깨끗한 천으로
덮고 누르기



상처보호
붕대로 상처부위
감싸기



심장보다 높게
상처 부위를 심장 보다
높게 올리기

화상



- 화상 부위를 흐르는 찬물로 20분 이상 식혀줘요.
- 화상 부위에 생긴 물집은 터트리지 않아요.
- 오염된 물건이 상처 부위에 접촉하지 않게 해요.
(로션, 된장, 간장, 소주 등 절대로 바르지 않기)

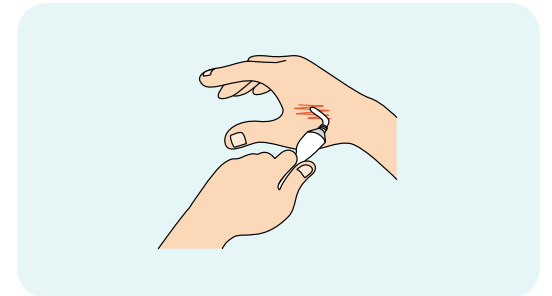
Birinchi yordam ②

13 Har bir alohida holatda birinchi yordamni ko'rsatish usuli

Jarohat



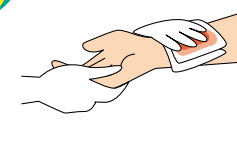
Lat yeyishlarda
(zarbalar yoki itarishlardan jarohatlar)
24 soat davomida sovuq kompresslarni va
48 soat o'tgandan keyin iliq kompresslarni
qo'ying.



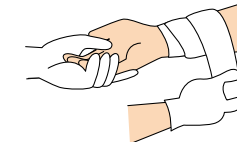
Chaqa (tirnalgan) jarohatlarda
antibiotikli maz surting.



[Shu yerda turing!] Yaradan qon ketishi



Bosing
Yarani toza mato bilan
yoping va bosing.



**Yaralarni
himoyalash**
Yarani bint bilan bog'lab
qo'ying.



Yurak tepasida
Yarali qo'lni yurak
darajasidan balandroqqa
ko'taring.

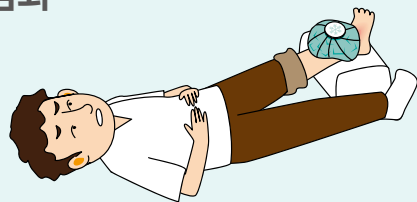
Kuyishlar



- Kuygan joyni kamida 20 minut davomida sovuq
oqar suv ostida sovutning.
- Kuygan maydonda hosil bo'lgan po'rsildoqlarni
yorish mumkin emas.
- Yaraga ifloslangan buyumlar bilan teginmang.
(Hech qanday holatlarda loson, soyali pastani,
soyali qaylani, sodjuni va hokazolarni
surtmang).

염좌(뺨) / 골절

염좌



얼음찜질로 부기를 빼고 다친 부위를 심장보다 높이 올려요.

골절



뼈가 뚫고 나왔다면 소독 거즈 등으로 상처 부위를 덮은 후 붕대로 감아줘요.

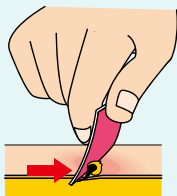
벌 쏘임

벌침이 없는 경우

1. 벌에 쏘인 환자를 안정시켜요.
2. 두통, 어지럼증, 복통, 호흡곤란 등의 과민성 쇼크(아나필락시스)로 진행되는지 환자의 상태를 확인하고, 증상이 보이면 119에 신고하여 병원으로 이송해요.
3. 증상이 없다면, 쏘인 부분을 소독하고 병원에 가요.

벌침이 있는 경우

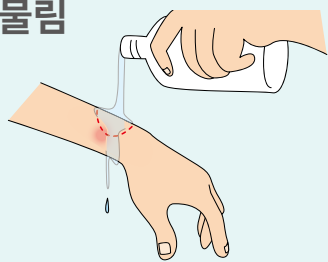
1. 검은 점처럼 보이는 벌침을 찾아요.
2. 카드를 이용해 피부를 긁어내듯 침을 제거해요.
3. 얼음찜질로 통증과 부기를 가라앉혀요.



핀셋, 손가락으로 침을 제거하면 벌침 안에 남아있는 독이 몸에 퍼질 수 있어요!

동물 물림 / 뱀 물림

동물 물림



안전한 곳으로 이동해 상처부위를 소독하고 병원에 가요.

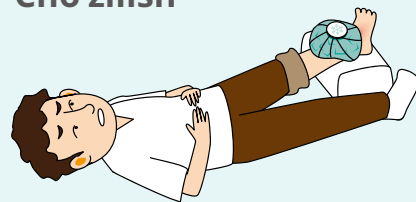
뱀 물림



물린 부위를 부목으로 고정하고 심장보다 낮게 위치시킨 후 병원에 가요.

Cho'zilish/suyak sinishi

Cho'zilish



Yaxli paket yordamida shishni kamaytiring va shikastlangan sohani yurak darajasidan tepaga ko'taring.

Suyak sinishi



Agar yaradan suyak chiqib turgan bo'lsa, yarani steril doka bilan yoping va uni bint bilan bog'lab qo'ying.

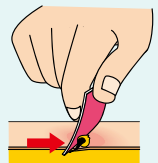
Asalarining chaqishi

Agar asalari chaqishi yo'q bo'lsa

1. Asalari chaqib olgan patsiyentni tinchlantiring.
2. Patsiyent holatini anafilaktik shok (anafilaksiya), bosh og'rig'i, bosh aylanishi, qorindagi og'riq yoki qiyinlashgan nafas olish predmetiga tekshiring.
3. Agar simptomlar mavjud bo'lmasa, chaqilgan joyni dezinfeksiyalang va shifoxonaga murojaat qiling.

Agar asalari chaqishi mavjud bo'lsa

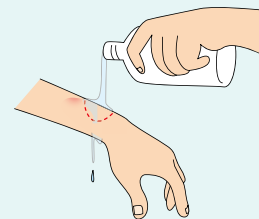
1. Chaqish joyini toping; u qora nuqta kabi ko'rinishga ega.
2. Terini qirib, kartochka yordamida nishni olib tashlang.
3. Yaxli paket yordamida og'riqni va shishni kamaytiring.



Agar siz asalari nishini pinset yoki barmoqlar bilan olib tashlasangiz, asalari chaqishida qolgan zahar butun tana bo'ylab tarqab ketishi mumkin!

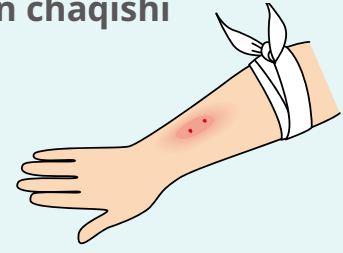
Hayvon tishlashi/ ilon chaqishi

Hayvon tishlashi



Xavfsiz joyni toping, yarani dezinfeksiya qiling va shifoxonaga murojaat qiling.

Ilon chaqishi



Chaqish joyini shina bilan qaydlab qo'ying, uni yurak darajasidan pastroqqa joylashtiring va shifoxonaga murojaat qiling.

심뇌혈관 질환

뇌졸중



징후

입이 돌아가거나 한쪽 팔, 다리에 힘이 빠지고 갑자기 말이 어눌해지며 의식이 저하됨

대응행동

- 경련하는 경우 몸을 옆으로 돌려줘요.
- 의식이 저하된 환자에게 물이나 음식을 먹이지 않아요.
- 토하면 고개를 옆으로 돌려줘요.
- 119에 신고해 빠르게 병원에 가요.

심근경색증



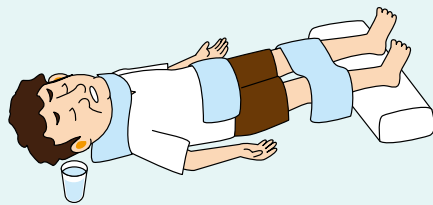
징후

가슴 통증(흉통)과 식은땀, 어지러움, 호흡곤란, 어깨나 양쪽 팔, 목의 통증

대응행동

환자를 편안한 자세로 안정시키고 119에 신고해 빠르게 병원에 가요.

온열 질환 (탈수, 열경련, 열탈진, 열사병 등)



- 얼음찜질로 체온을 내리고, 차가운 물 또는 이온음료를 마셔요.
- 구토, 고열, 정신이상 등의 증세가 보이면 즉시 119에 신고해요.
- 환자가 의식이 없고 호흡이 없다면 즉시 심폐소생술을 시행해요.



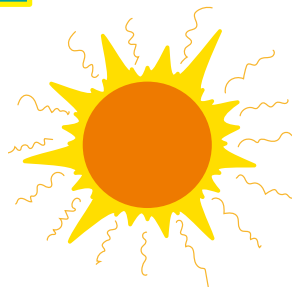
[여기서 잠깐!] 일사병과 열사병이 차이는?

일사병이란?

높은 온도에 오랫동안 노출돼 체온이 상승하고 수분이 부족해져 생기는 질병(맥박이 약하고 피부는 차가움)

열사병이란?

높은 온도와 습한 환경이 오래 이어질 때 열을 내보내지 못해 발생하는 질병(맥박이 빠르고, 피부는 뜨겁고 건조함)



Yurak va serebrovaskulyar kasalliklar

Insult



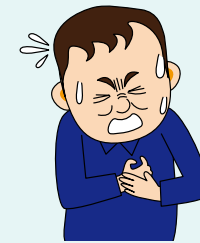
Simptomlar

Og'iz shaklining o'zgarishi (qiyshayib qolishi) bir qo'l yoki oyoqning zaiflashib qolishi, to'satdan noaniq nutq va chalkash ong.

Kontrchoralar

- Agar bemorda tirishishlar paydo bo'lgan bo'lsa, uning tanasini yon tomonga ag'daring.
- Hushda bo'lmagan patsiyentga suv ichirish yoki taom berish mumkin emas.
- Agar patsiyent qusayotgan bo'lsa, uning boshini yon tomonga burib qo'ying.
- 119 raqami bo'yicha qo'ng'iroq qiling va tezroq shifoxonaga murojaat qiling.

Miokard infarkti



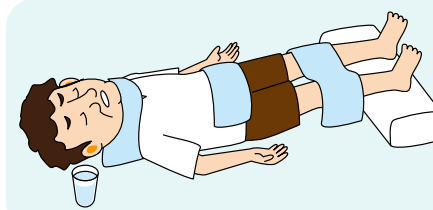
Simptomlar

Ko'krakdagi og'riq va sovuq ter, bosh aylanishi, qiyinlashgan nafas olish, yelkada, qo'llarda yoki bo'yinda og'riq

Kontrchoralar

Patsiyent holatini qulay holatda barqarorlashtiring va shifoxonagacha tez yetib borish uchun 119 raqami bo'yicha qo'ng'iroq qiling.

Issiq urishi (suvsizlanish, haddan tashqari qizib ketish sharoitlarida mushaklarning ortiqcha yuklanishida tirishishlar, issiqlik silla qurishi, issiqlikdan hushdan ketish va hokazo)



- Yaxli paket yordamida tana haroratini sovutug va sovuq suv yoki ionlashtirilgan ichimlik iching.
- Agar patsiyentda qusish, yuqori harorat yoki psixoz simptomlari mavjud bo'lsa, darhol 119 raqamiga qo'ng'iroq qiling.
- Agar patsiyent hushsiz yoki nafas olmayotgan bo'lsa, darhol jonlantirish tadbirlarini o'tkazing.



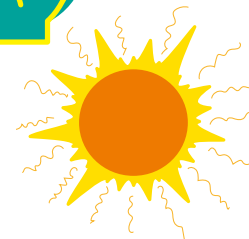
[Shu yerda turing!] Oftob urishi va issiq urishi orasida qanday farq bor?

Oftob urishi o'zi nima?

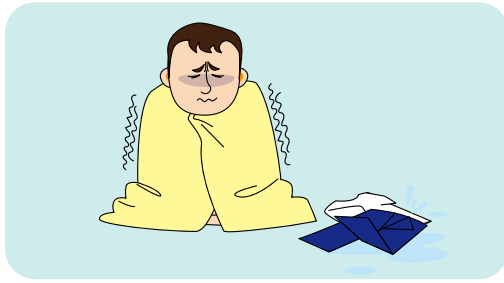
Tana haroratini ortishi va yuqori haroratning uzoq vaqt ta'siri oqibatida yetarlicha bo'lmagan namlantirish bilan keltirib chiqarilgan kasallik (kuchsiz yurak urishi va sovuq teri).

Issiq urishi o'zi nima?

Insonning yuqori harorat va namlik sharoitlarida uzoq vaqt davomida bo'lishida issiqlikni chetlashtirilishini buzilishi bilan keltirib chiqarilgan kasallik (tezlashgan yurak urishi, issiq va quruq teri)..



한랭 질환(동상, 저체온증 등)



- 환자를 따뜻한 곳으로 옮긴 후 옷이 젖었다면 벗기고, 담요로 몸 전체를 감싸요.
- 따뜻한 물에 동상 부위를 20~40분간 담근 후, 소독된 마른 거즈를 발가락, 손가락 사이에 끼워요.
- 환자가 의식이 없으면 즉시 심폐소생술을 시행해요.



한랭질환은 젖은 옷과 양말 등을 오랜 시간 착용했을 때 주로 발생할 수 있으니 주의해요!

약물 오남용



- 건강기능식품을 구입하기 전에 의사와 충분히 상의해요.
- 약물 복용 후 구토, 메스꺼움, 설사 등 이상 징후가 발생하면 즉시 복용한 약물을 가지고 병원으로 가요.

농약 중독



- 농약 중독이 의심되면 즉시 119에 전화하고 구급대원의 지시를 따라요.
- 병원에 갈 때 농약이 피부에 묻지 않게 주의 하며 약병을 가져가요.
- 농약이 피부에 묻었을 때에는 오염된 옷을 벗고 흐르는 물로 몸을 깨끗이 씻어요.

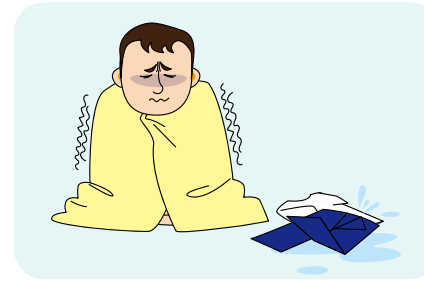
한국 생활을 위한 안전 정보



즉시 119에 연락해야 하는 응급상황은?

기도폐쇄, 마비, 호흡곤란, 중독, 물에 빠졌을 때, 심장마비, 심한 화상, 심장질환 또는 가슴통증, 전기 손상, 의식이 없는 경우, 자살 기도, 심한 출혈, 분만, 척추 손상이 의심되는 경우, 경련 등

Shamollash kasalliklari (sovuq oldirish, gipotermiya va hokazo)



- Patsiyentni iliq joyga ko'chirib o'tkazing va, oldindan nam kiyimlarni yechib, agar u namlangan bo'lsa, uni odevalo bilan ustini yopib qo'ying.
- Sovuq oldirish ta'siriga duchor etilgan tana maydonini 20-40 minutga iliq suvga soling, oyoq va qo'llarning barmoqlari orqasiga steril va quruq dokani joylashtiring.
- Agar patsiyent hushsiz bo'lsa, darhol jonlantirish tadbirlarini o'tkazing.



Yodda tuting, shamollash kasalliklari asosan nam kiyimni va paypoqlarni uzoq vaqt davomida kiyib yurish oqibatida yuzaga kelishi mumkin!

Giyohvand moddalarni suiiste'mol qilish



- Funktsional sog'lomlashtiruvchi oziq-ovqat mahsulotlarini xarid qilishdan avval o'z shifokoringiz bilan maslahatlashing.
- Agar dori preparatini qabul qilishdan so'ng sizda ko'ngil aynishi, qusish yoki diareya kabi biron bir g'ayritabiiy simptomlar paydo bo'lgan bo'lsa, qabul qilgan preparatni yoningizda olib, zudlik bilan shifoxonaga murojaat qiling.

Pestitsidlar bilan zaharlanish



- Pestitsidlar bilan zaharlanishga shubha paydo bo'lganida darhol 119 raqami bo'yicha qo'ng'iroq qiling va paramedikni yo'l-yo'riqlariga rioya qiling.
- Shifoxonaga pestitsidli flakonni olishni unutmang; yodda tuting, pestitsidlar teri ustiga tushishi mumkin emas.
- Agar pestitsidlar teriga tushib qolgan bo'lsa, ifloslangan kiyimni yeching va tanani oqar suv ostida yaxshilab yuvib yuboring.

Koreyada yashash uchun xavfsizlik texnikasi bo'yicha ma'lumot



119 raqami bo'yicha kechiktirmasdan qo'ng'iroq qilish talab etiladigan vaqtdagi favqulodda vaziyat o'zi nima?

Nafas olish yo'llarining obstruksiyasi, falaj, qiyinlashgan nafas olish, zaharlanish, cho'kish, yurak xuruji, kuchli kuyish, yurak kasalligi yoki ko'krakdagi og'riq, elektr tokidan zararlanish, xushni yo'qotish, o'z joniga qasd qilish urinishi, ko'p qon ketish, tug'ish, umurtqaning shikastlanganiga shubha, tirishishlar va boshqalar.

14 위급할 때 필요한 긴급 정보를 알아보아요

긴급 신고 전화번호

접수내용	관련기관	전화번호
화재·구조·구급·재난신고 응급의료·병원 정보	소방청	119
범죄신고	경찰청	112
감염병 신고·질병 정보 제공	질병관리청	1339
학교폭력 예방교육 및 전화·문자 상담	교육부, 여성가족부, 경찰청	117

다누리 콜센터(대표번호 1577-1366)

내용	문의처
- 국내 거주 다문화 가정에게 한국 생활 정보제공, 위기상담 및 긴급 지원, 생활통역과 3자 통화 서비스 등을 13개국 언어로 지원	▶ 중앙센터: 1577-1366 (www.liveinkorea.kr) ▶ 지역센터 경기수원: 031-257-1841 대전: 042-488-2979 광주: 062-366-1366 부산: 051-508-1366 경북구미: 054-457-1366 전북전주: 063-237-1366
한국어, 베트남어, 중국어, 영어, 타갈로그(필리핀)어, 몽골어, 러시아어, 태국어, 크메르(캄보디아)어, 일본어, 우즈베키스탄어, 라오스어, 네팔어	

한국 생활을 위한 안전 정보

응급 상황에 필요한 한국어 표현 익히기

- 도와주세요.
- 급해요!
- 불이야! 119에 신고해 주세요.
- 가까운 경찰서가 어디예요?
- 가까운 (병원/약국)이 어디예요?
- 구급차를 불러 주세요.
- 병원에 데려가 주세요.
- 여권을 잃어버렸어요.
- 어디에서 도움을 받을 수 있어요?

14 Favqulodda vaziyatda kerak bo'lishi mumkin bo'lgan kontakt ma'lumotni olish

Shoshilinch chaqiruv raqami

Xabar qilish zarur bo'lgan muammolar	Bog'langan muassasalar	Telefon raqami
Yong'in/Qutqaruv/Favquloddagi vaziyat/Falokat Shoshilinch tibbiy yordam / shifoxona to'g'risida ma'lumot	Milliy yong'in agentligi	119
Jinoyat	Milliy politsiya boshqarmasi	112
Yuqumli kasalliklar va kasalliklar haqida ma'lumotlar	Kasalliklarni nazorat qilish va ularni oldini olish bo'yicha Koreya agentligi	1339
Maktabda zo'ravonlik holatlarini oldini olish sohasida tayyorgarlik va telefon/sms orqali maslahat berish	Ta'lim vazirligi, Gender tenglik masalalari bo'yicha vazirlik, Milliy politsiya boshqarmasi	117

Danuri koll-markazi (vakillik raqami) 1577-1366

Xizmat ko'rsatilishi haqida ma'lumotlar	So'rovlar
-13ta tillarda Koreyada yashab kelayotgan ko'p millatli Koreya jamiyati haqida ma'lumotni taqdim etish, krizis holatlarda maslahat berish va shoshilinch qo'llab-quvvatlash, kundalik turmushni tavsiflash va uch tomonlama birikish bo'yicha xizmatlar. Koreys, Vetnam, Xitoy, Ingliz, Tagal (Filippin), Mo'g'ul, Rus, Tay, Kxmer (Kambodjiya), Yapon, O'zbek, Laos, Nepal	▶ Bosh markaz: 1577-1366 (www.liveinkorea.kr) ▶ Mintaqaviy markaz Kengido Suvon : 031-257-1841 Tedjon: 042-488-2979 Kvandju: 062-366-1366 Busan: 051-508-1366 Kyonbuk Kumi : 054-457-1366 Chonbuk Chondju : 063-237-1366

Koreyada yashash uchun xavfsizlik texnikasi bo'yicha ma'lumot

Favqulodda vaziyatlarda qo'llash mumkin bo'lgan koreys tilidagi so'zlarni o'rganamiz!

- Yordam bering.
- Favqulodda vaziyat!
- Yong'in! Iltimos, 119 raqamiga qo'ng'iroq qiling.
- Eng yaqin politsiya uchastkasi qayerda joylashgan?
- Eng yaqin (shifoxona/dorixona) qayerda joylashgan?
- Iltimos, tez yordamni chaqiring.
- Iltimos, meni shifoxonaga olib boring.
- Men pasportni yo'qotib qo'ydim.
- Men yordamni qayerdan olishim mumkin?



Simptomlarni nazorat ro'yxati 증상별 점검표

Milliy yong'in agentligi sharofati bilan Koreyada xavfsiz turmush

Sizda kasallik vaqtida mavjud bo'lgan simptomlarni qayd qiling va ularni shifoxonada, tez yordamda yoki dorixonada ko'rsating.

№	Simptom	Inglizcha	Xitoycha	Filippincha	Vetnamcha	Taycha	O'zbekcha
1	두통	<input type="checkbox"/> Headache	头痛	Sakit ng ulo	Đau đầu	ปวดศีรษะ	Bosh og'rig'i
1-1	고열	<input type="checkbox"/> Fever	高烧	Lagnat	Sốt cao	ตัวร้อนมีไข้	Isitma
1-2	전신쇠약	<input type="checkbox"/> Weakness	全身无力	Kahinaan	Suy nhược cơ thể	อ่อนเพลีย	Zaiflik
1-3	어지럼증	<input type="checkbox"/> Dizziness	头晕	Pagkahilo	Chóng mặt	เวียนศีรษะ	Bosh aylanishi
1-4	경련/발작	<input type="checkbox"/> Convulsion	痉挛	Pangingisay	Động kinh/ Co giật	ลมชัก	Konvulsiya
1-5	마비	<input type="checkbox"/> Paralysis	麻痹	Paralisis	Liệt	ชา	Falaj
1-6	오심(구역질)	<input type="checkbox"/> Nausea	恶心(反胃)	Pagduduwal	Nôn nao (Buồn nôn)	คลื่นไส้	Ko'ngil aynishi
1-7	구토	<input type="checkbox"/> Vomiting	呕吐	Pagsusuka	Nôn mửa	อาเจียน	Kusish
2	복통	<input type="checkbox"/> Stomachache	腹痛	Sakit sa tiyan	Đau bụng	ปวดท้อง	Qorin og'rig'i
2-1	설사	<input type="checkbox"/> Diarrhea	腹泻	Pagtatae	Tiêu chảy	ท้องเสีย	Diareya
2-2	흑색변	<input type="checkbox"/> Melena	黑粪	Melena	Phân đen	อุจจาระสีดำ	Melena
2-3	혈변	<input type="checkbox"/> Hematochezia	便血	Hematochezia	Phân có máu	อุจจาระปนเลือด	Gematoxeziya
2-4	오심(구역질)	<input type="checkbox"/> Nausea	恶心(反胃)	Pagduduwal	Nôn nao (Buồn nôn)	คลื่นไส้	Ko'ngil aynishi
2-5	구토	<input type="checkbox"/> Vomiting	呕吐	Pagsusuka	Nôn mửa	อาเจียน	Kusish
3	가슴통증	<input type="checkbox"/> Chest pain	胸痛	Pananakit ng dibdib	Đau ngực	เจ็บหน้าอก	Ko'krak og'rig'i
3-1	호흡곤란	<input type="checkbox"/> Shortness of breath	呼吸困难	Kapos sa paghinga	Khó thở	หายใจลำบาก	Nafas qisilishi
3-2	두근거림	<input type="checkbox"/> Palpitation	心悸	Palpitasyon	Tim đập nhanh	ใจสั่น	Yurakurishi
4	외상	<input type="checkbox"/> External injury	外伤	Panlabas na pinsala	Vết thương ngoài	บาดแผลภายนอก	Tashqi shikastlanish
4-1	염좌(뻘)	<input type="checkbox"/> Sprain	扭伤	Pilay	Bong gân (trắc chân/ tay)	แพลง (เคล็ด)	Burilish
4-2	골절	<input type="checkbox"/> Fracture	骨折	Bali	Gãy xương	กระดูกแตกหัก	Sinish
4-3	화상	<input type="checkbox"/> Burn	烧伤	Nasusunog na sugat	Bỏng	แผลลวกไหม้	Kuyish
№	Preparat	Inglizcha	Xitoycha	Filippincha	Vetnamcha	Taycha	O'zbekcha
1	소화제	<input type="checkbox"/> Digestive medicine	消化药	Gamot sa hindi natunawan	Thuốc tiêu hóa	ยาช่วยย่อย	Ovqat hazm qilish vositalari
2	해열제	<input type="checkbox"/> Fever reducer	退烧药	Pampababa ng lagnat	Thuốc hạ sốt	ยาลดไข้	Haroratni pasaytiruvchi
3	설사약	<input type="checkbox"/> Anti-diarrhea medicine	止泻药	Gamot sa pagtatae	Thuốc tiêu chảy	ยาแก้ท้องเสีย	Diareyaga qarshi dori

Itimos, holatni ta'riflang.

- ☐ Eng yaqin dorixona (shifoxona) qayerda joylashgan?
- ☐ Men homiladorman.
- ☐ Tez yordamni chaqiring.
- ☐ Menda dorilarga allergiya bor.



기획 및 검수 취약계층 소방안전교재 자문단

- 경기 시흥소방서 이재훈
- 세종 세종소방서 현명환
- 경기 가평소방서 양정진
- 대전 유성소방서 서빛나리
- 경남 통영소방서 이승우
- 경남 통영소방서 이유진
- 광주 북부소방서 장시환
- 광주 광산소방서 왕경선
- 세종 조치원소방서 오동양

발행처 2023년 1월
소방청 화재예방국 생활안전과
세종특별시 정부2청사로 13
· 전화 (044) 205-7666
디자인·편집 (주)플라잉피그
· 전화 (032) 270-6543

* 이 책자의 내용은 관련 법규나 제도 등의 변경에 따라 달라질 수 있습니다.
* 이 책자에 게재된 내용을 전제 또는 역재할 때에는 소방청의 사전 허락을 받아야 합니다.



119 안전교육