

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС**

**ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ**

**АНДИЖОН ДАВЛАТ ТИББИЁТ ИНСТИТУТИ**

**МИНАВАРОВ АДИХАМ АНВАРОВИЧ**

Билим соҳаси: 500000- Соғлиқни сақлаш ва ижтимоий таъминот

Таълим соҳаси: 510000– Соғлиқни сақлаш

**“МУТАХАССИСЛИККА КИРИШ”**

**ЎҚУВ ҚЎЛЛАНМА**

Тиббий профилактика иши-5510300 таълим йўналиши талабалари учун

**АНДИЖОН 2020 йил**

# O'QUV ADABIYOTINING NASHR RUXSATNOMASI

O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 20 20 yil "14" avgust dagi "418" -sonli buyrug'iga asosan

*A.A.Minavarov*

(muallifning familiyasi, ismi-sharifi)

*5510300-Tibbiy profilaktika ishi*

(ta'lim yo'nalishi (mutaxassisligi))

ning

talabalari (o'quvchilari) uchun tavsiya etilgan

*Mutaxassislikka kirish nomli*

(o'quv adabiyotining nomi va turi: darslik, o'quv qo'llanma)

*o'quv qo'llanmasi*

ga

O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi tomonidan litsenziya berilgan nashriyotlarda nashr etishga ruxsat berildi.



Vazir

(imzo)

*I.Madjidov*

Ro'yxatga olish raqami 418-479

**УДК:613(075.8)**

**ББК 51.2 я 73**

**Муаллиф:**

**А.А.Минаваров** – Андижон давлат тиббиёт институти “Умумий гигиена” кафедраси катта ўқитувчиси

**Такризчилар:**

**Э.З. Исаков** –Тошкент тиббиёт академияси Фарғона филиали “Гигиена ва жамоат соғлиғини сақлаш” кафедраси мудири, тиббиёт фанлари доктори, доцент

**С.М.Бабич**– Андижон давлат тиббиёт институти “Ижтимоий гигиена ва ССБ” кафедраси мудири, тиббиёт фанлари номзоди, доцент

*Ушбу ўқув қўлланма “Тиббий профилактика иши”– 5510300 таълим йўналиши 1 курс талабалари учун ишлаб чиқилган, «Мутахассисликка кириш» фани намунавий ўқув режанинг 3.01 блокада берилган. Ўқув қўлланмада «Мутахассисликка кириш» фанининг назарий асосларини ўзлаштириши учун зарур бўлган назарий ва амалий билимлар ҳажми тўлиқ ёритилган. Талабалар билимининг якуний даражасини аниқлаш мақсадида, ўқув қўлланмада вазиятли масалалар, саволлар, тестлар ва глоссарий келтирилган.*

АДТИ Кенгашининг 2020 йил “\_\_\_” \_\_\_\_\_даги \_\_\_\_\_сон қарорига асосан тасдиқланди ва чоп этишга тавсия этилди.

**Кенгаш котибаси, доцент:**

**Х.А.Хусанова**

<b>МУНДАРИЖА</b>	
Кириш	4
Тиббий профилактика йўналишида гигиенанинг ўрни. Гигиенанинг бўлимлари. Аҳоли саломатлиги кўрсаткичлари ҳақида тушунча.	5
Гигиена соҳасидаги асосий қонуний ҳужжатлар билан танишиш. ЎзРнинг Аҳолининг санитария эпидемиологик осойишталиги тўғрисидаги қонуни.	16
ДСЭНМ ўқув модули иш фаолияти асосида ДСЭНМ тузилиши билан танишиш. ДСЭНМ санитария-гигиена бўлими фаолияти ҳақида тушунча.	25
Гигиенада қўлланадиган усуллар ҳақида тушунча. Санитар текширув усуллари ва уларнинг аҳамияти.	42
Огоҳлантирувчи ва жорий санитария назорати. Бирламчи қонуний ҳужжатларни ўрганиш.	54
Коммунал гигиена фани ҳақида тушунча. Коммунал гигиена бўлимининг текширув объектлари ҳақида тушунча.	63
Хоналар микроклими кўрсаткичларини текшириш (ҳаво ҳарорати, намлиги, ҳавонинг ҳаракат тезлиги) ва гигиеник баҳолаш асослари.	75
Хоналар ҳавосининг тозалигини тезкор усулда текшириб баҳолаш асослари.	84
Лаборатория текширишлари учун сув намуналарини олиш услублари. Органолептик текшириш усули ёрдамида сувни сифатини баҳолаш. Лаборатория текширишлар учун тупроқдан намуна олиш усули.	91
Овқатланиш гигиенаси фани ҳақида тушунча. Овқатланиш гигиенаси бўлимининг текширув объектлари ҳақида тушунча.	103
Кунлик овқатланиш меъёрлари. Таомнома тузиш усули.	114
гигиенаси фани ҳақида тушунча. гигиенаси бўлимининг текширув объектлари ҳақида тушунча.	128
нинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари ва уларни баҳолаш ҳақида тушунча. Саломатлик гуруҳлари.	134
Меҳнат гигиенаси фани ҳақида тушунча. Меҳнат гигиенаси бўлими текширув объектлари ҳақида тушунча.	145
Радиацион гигиена фани ҳақида тушунча. Радиологик бўлимнинг текширув объектлари ҳақида тушунча.	156
Глоссарий	166
Адабиётлар рўйхати	173

## КИРИШ

“Мутахассисликка кириш” фани талабаларга институтдаги ўқиш жараёнида олий таълим муассасаларига таалукли бўлган, унинг мазмуни ва моҳиятини ифодаладиган томонлари билан тўлароқ танишиш имкониятини беради. Бу фан орқали олий таълим муассасининг тузилиши, унинг бошқариш тизимидаги бўғинлари, уларнинг ҳар бирини ўқув жараёнида тутган ўрни ва роли ҳамда талабанинг мутахассислиги бўйича тушунча беради.

“Мутахассисликка кириш” фани кадрлар тайёрлаш бўйича Ўзбекистон Республикаси Давлат таълим стандарти ва бакалавриат таълим йўналиши малака талабларига асосланган ҳолда яратилган. Бу фан талабаларга мутахассислик йўналиши бўйича ўқитиладиган барча фанларни ўзида мужассамлаштирган ҳолда ўргатади.

Бу фан тиббий–профилактика соҳаси мутахассислик бўйича билим беришга, жумладан, инсон организмига таъсир этувчи атроф муҳитдаги омилларнинг таъсирини ўрганиб, олинган натижалар асосида аҳоли учун энг мувофиқ яшаш, ўқиш, меҳнат қилиш, даволаниш шароитларига, овқатланиш тартибига, сув таъминотида доир гигиеник масалаларини ишлаб чиқади. Бўлажак врач гигиенист, эпидемиолог дастлабки гигиенага доир билимларига асосланган ҳолда аҳоли ўртасида санитар билимдонликни ошириш бўйича ҳал қилинадиган тадбирларни бажаришга, атроф муҳит омилларини инобатга олиб аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзига доир тушунчаларни шакллантиришга йўналтиради, касалликларни олдини олишда профилактика тадбирларни ташкиллаштириши учун мутахассислик (овқатланиш гигиенаси, эпидемиология, меҳнат гигиенаси, ҳарбий гигиена, радиацион гигиена ва коммунал гигиена) фанларига замин яратади.

“Мутахассисликка кириш” ўқув қўлланмаси тиббий-профилактика факультети талабаларининг амалий машғулотларга тайёрланишлари учун мўлжалланган. Ўқув қўлланма бир нечта бўлимлардан иборат. Ҳар бир машғулот материалида унинг мақсади, мавзунинг асосий саволлари, ҳамда

машғулотга тайёрланишда қайси саволларга эътиборни қаратиш лозимлиги ҳам кўрсатилган.

Ўқув қўлланманинг ҳар бир бўлими янги педагогик технологияга асосланган, мавзунинг асосий мазмуни, графологик таркиби, дарс элементлари: талабалар билимини сақлаш учун вазиятли масалалар, тестлар ва тегишли тарқатма материаллар - гигиенадан қўлланиладиган замонавий приборлар, мосламалар фото расмлари, схемалари ва жадваллар мажмуасидан ташкил топган.

Бу ўқув қўлланмадан билимларни назорат қилиш, ўз-ўзини назорат қилиш, шунингдек ўрганиш ва мустақил ўрганиш мақсадларида фойдаланиш мумкин. У жамоат саломатлиги ва соғлиқни сақлашни бошқариш юзасидан қўлланувчи асосий ўқув дарсликларга қўшимча қўлланма сифатида фойдаланишга мўлжалланган.

Ушбу ўқув қўлланма дарс бериш жараёнларини мувофиқлаштириш, талабаларнинг мустақил ишларини оптималлаштириш, уларнинг вақтларини тежаб тартибга солиш каби мақсадларни қўйган.

Қўлланма санитария-эпидемиология хизмати ва санитария врачлари фаолиятига тааллуқли бўлган жуда муҳим маълумотларни ўз ичига олади.

Тиббий–профилактика соҳаси бўйича врачларни тайёрлашда катта аҳамият касб этади.

Муаллиф бу ўқув қўлланманинг мукаммаллаштирилишида берилган тавсиялар ва камчиликларни чуқур миннатдорчилик билан қабул қилади.

**“Тиббий профилактика йўналишида гигиенанинг ўрни. Гигиенанинг бўлимлари. Аҳоли саломатлиги кўрсаткичлари ҳақида тушунча.”**

*Hygienos* грекчада олинган бўлиб, саломатликка кўмаклашувчи, саломатлик келтирувчи маъносини беради. Гигиена фани- мустақил фаолият кўрсатувчи фан бўлиб, одам организмига атроф муҳитдаги омилларнинг таъсирини ўрганибгина қолмай Олинадиган натижалар асосида аҳоли учун энг мувофиқ яшаш, меҳнат қилиш шароитларини, овқатланиш тартибларини, сув таоминоти, турар-жойлар билан таминлаш масалаларини ишлаб чиқади.

Бу мақсадларга эришиш учун гигиена ўз олдига қуйидаги вазифаларни қўяди. Атроф мухитдаги омилларни ўрганиш ва уларни одам организмига таъсир этиш хусусиятларни аниқлайди. Олинган натижаларга асосланиб одам организми учун бефарқ бўлган ва узоқ муддат давомида таъсир этганда ҳам зарарли таъсир кўрсатмайдиган гигиеник меъёрлар ва регламентларни ишлаб чиқади. Ишлаб чиқилган меъёрлар ва регламентларни ҳаётга тадбиқ қилиш ва уларнинг бажарилишини назорат қилади.

Бизга маълумки, ҳар қандай гигиеник меъёр ёки регламентни ҳаётга тадбиқ қилишни гигиенанинг муҳим бир қисми бўлган санитария амалга оширади. Гигиенага оид вазифаларни амалга оширишда турли усуллардан фойдаланилади ва бу усуллар ўзининг моҳиятига кўра қуйидаги гуруҳларга бўлинади:

**Атроф мухит омилларини текшириш усуллари (усуллардан намуналар келтирилган):** санитар тавсифий усул, физикавий усуллар, кимёвий усуллар, биологик усуллар. Атроф мухит омилларини организмга таъсирини ўрганиш усуллари: физиологик ҳолатларни текшириш усуллари айрим органларнинг функционал ҳолатларини текшириш усуллари.

**Гигиеник меъёрлар ва регламентларни ўрнатиш ва уларнинг ҳаққонийлигини рўёбга чиқариш усуллари:** статистик усуллар ,ҳисоблаш усуллари. Гигиенада қўлланадиган усулларга келтирилган таърифлар билан бизни тиббий-биологик ва бошқа фанларга ва соҳаларга доир текшириш усулларини тўла-тўқис билиш кераклиги ҳақида маълумотлар беради ва бу усулларсиз бирорта ҳам гигиеник вазифани тулақонли ҳал этиш мумкин эмаслигини кўрсатади.

**Гигиенанинг замонавий муаммолари қуйидагилар ҳисобланади:**

- атроф мухитнинг ўзгариб турувчи омилларини баҳолаш ва уларни меъёрлаштириш
- аҳолининг овқатланишини оптимизациялаш
- урбанизацияга таалукли бўлган муаммоларни ҳал этиш

- саноат корхоналаридаги меҳнат шароитларини соғломлаштириш бўйича тадбирларни ишлаб чиқиш (шу жумладан кичик ва ўрта корхоналарда), қишлоқ хужалигида хизмат қиладиган ишчи ва хизматчиларнинг меҳнат шароитларини (шу жумладан фермер хўжаликлари) соғломлаштиришга доир тадбирлар мажмуасини ишлаб чиқади.

- Қишлоқ гигиенаси муаммолари (шу жумладан хусуийлаштириш)
- акселерациясига доир бўлган муаммолар
- Гигиенанинг махсус саволлари бўлган аҳоли ўртасидаги хавфли ўсма касалликлари, юрак-қон томир системаси касалликларининг даражасини камайтириш тадбирлари.

Хар бир давлатнинг соғлиқни сақлаш тизими олдида қўйиладиган асосий вазифаларнинг асоси бўлиб, аҳолининг соғлиғини сақлаш ва уни хар томонлама мустаҳкамлаш ҳисобланади. Иккинчи навбатда аҳоли ўртасида қайд қилинадиган касалликларнинг келиб чиқмаслигини олдини олиш, инсонларнинг фаоллик йилларини узайтириш вазифасини бажаради. Бундай улкан вазифаларни ҳал этиш фақат даволаш соҳасидаги шифокорларнинг иши бўлмай, балки унинг профилактик йўналишига ҳам таълуқлидир. Шунинг учун соғлиқни сақлаш тизимидаги профилактик йўналиш унинг асосий принципи бўлиши керак.

Инсонларнинг саломатлиги кўп жихатдан унинг ўзига боғлиқдир, аммо айрим жихатлари бўйича шу давлатдаги ижтимоий-иқтисодий шароитлар, аҳолига тиббий хизмат кўрсатиш даражаси, миллий даромаддаги соғлиқни сақлашга ажратиладиган маблағ миқдори кабилар билан белгиланади.

Аҳолининг саломатлик кўрсаткичлари қаторига туғилиш ва ўлим даражаси, жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари, касалланиш даражаси, аҳолининг узоқ умр кўриш муддати ва бошқалар киради. Бу кўрсаткичларнинг миқдори ва табиати биринчи навбатда яшаш шароитлари меҳнат қилиш шароити атроф муҳитнинг ҳолати кабилар билан белгиланади. Инсон учун атроф муҳит параметрларининг энг мувофиқ даражаларини яратиш масалалари билан гигиена фани шуғулланади. Санитария



статистикасининг асосий вазифаларидан бири аниқ олинган туман, шаҳар, вилоят аҳолиси саломатлигини ўрганиб, уни янада яхшилаш учун тиббий чора-тадбирлар ишлаб чиқиш ва уни амалиётга тадбиқ қилишдан иборат.

Шифокор аҳоли саломатлигини ўрганиш ва унга баҳо беришдан аввал соғлиқва хасталик тушунчаси нима, у нималарга боғлиқ деган саволга аниқ жавоб бера олиши керак.

Саломатлик ва хасталик — бу ижтимоий шарт-шароитлар ва омиллар таъсирида вужудга келган, ижтимоий муҳитнинг маҳсулидир. Саломатлик — бу туғма, орттирилган ва ижтимоий омиллар таъсирининг маҳсули бўлмиш биологик ва ижтимоий сифатларнинг гармоник бирлиги, мутаносиблигидир, бу бирликни, мутаносибликнинг бузилиши хасталиқдир. Саломатлик ва хасталик — инсон ҳаётининг фаолиятининг маҳсули бўлиб улар орасидаги фарқ шу ҳаёт фаолиятини таъминловчи шарт-шароитлардан иборатдир. Агар бундай шароит инсон учун, унинг ҳаёт фаолияти, ўзини ҳис қилиши учун қулай бўлса бу саломатлик, у чегараланган, сиқилган, бузилган тақдирда эса касаллик пайдо бўлади ва хасталикка олиб келади. Демак, инсон саломатлигига у яшаб турган конкрет муҳитдан ва унинг конкрет фаолиятдан, ҳаёт фаолиятининг ҳар томонлама кўринишидан, инсоннинг мақсадидан, яшашидан ижтимоийлигидан ажралган ҳолда қараш мумкин эмас. Конкрет шахс, инсон саломатлигини баҳолаш, характерлаш қанча қийин бўлса, жамият, аҳоли саломатлигига баҳо бериш уни характерлаш ундан ҳам қийин. Жамият саломатлиги — фақат тиббий тушунча бўлиб қолмай, балки у, кўп жиҳатдан — жаъмият, ижтимоий сиёсий ва иқтисодий категориялардан бири бўлиб, ижтимоий сиёсатнинг объекти ҳисобланади, шунинг учун ҳам уни тиббий моҳиятидан кўра, кўпроқ ижтимоий моҳиятидан келиб чиққан ҳолда баҳолаш зарур. Шундай қилиб, аҳоли саломатлигини, уни характерловчи тиббий статистик ва демографик кўрсаткичларни, уларга таъсир этувчи табиий, ижтимоий ва биологик омиллар билан боғлаб ўрганиш керак. Аҳоли саломатлигини 4 гуруҳ тиббий-статистик кўрсаткичлар характерлайди: 1. Демографик кўрсаткичлар .

2. Аҳоли касалланишининг ва ногиронлигининг кўрсаткичлари. 3. Аҳоли жисмоний ривожланишининг кўрсаткичлари .4. Аҳолини яшаш давомийлиги.

Аҳоли саломатлигини, ижтимоий шароитига, жамиятнинг ижтимоий, иқтисодий ва сиёсий тараққиётига, ижтимоий омилларга ҳамда инсонни ўраб турган табиий шарт-шароитлар, ташқи муҳитга боғлиқлигини кўрсатади.



Расм 1. Аҳоли саломатлигига таъсир қилувчи омиллар

Аҳоли саломатлигини ўрганиш усуллари ишлаб чиқиш, аҳоли саломатлигининг асосий кўрсаткичларини ижтимоий, биологик омиллар, ташқи муҳит, конкрет ҳаёт, меҳнат, турмиш шароитлари билан боғлаб ўрганиш санитария статистикасининг асосий вазифасидир.

**Демографик статистика.** Демография — (грекча: демос — аҳоли, графо — ўрганаман) аҳоли ва унинг ривожланиши ҳақидаги фан. Демографик статистика аҳолининг сони, таркиби, тугилиши, ўлими, кўпайиши, ҳаракати ҳақидаги асосий қонуниятларни ўрганади. Демографик маълумотлар аҳолининг тиббий ёрдамга бўлган эҳтиёжини қондириш учун, уни режалаштиришда катта аҳамиятга эга (муқим шифохонадаги ўринлар сони, поликлиникадаги лавозимлар, штатлар, ясли, санаториялардаги ўринлар сони, врачлар ва ўрта тиббиёт ходимларининг, дорихоналарнинг сони ва

бошқалар). Аҳолини статистик ўрганиш асосан икки хил йўналишда олиб борилади:

1. Аҳоли статикаси, бошқача қилиб айтганда аҳолининг маълум бир вақтда олинган сони, таркиби (жинси, ёши, касби, машғулоти, оилавий аҳволи, миллати, тили, маълумоти), турар жойи, географик жойланиши, зичлиги ҳақидаги маълумотларни уз ичига олади.

2. Аҳоли динамикаси (ҳаракати) — аҳоли сонининг ўзгариши. У ўз навбатида икки хил бўлади:

а) механик ҳаракат

б) ҳабий ҳаракат (туғилиши ва ўлим натижасида).

Аҳолининг ёши бўйича таркибини билмасдан туриб, улар орасида туғилиш, ўлим, касалланиш кўрсаткичларига тўғри баҳо бериб бўлмайди.

Ўзбекистон Республикасида 33 905 800 аҳоли яшайди (1 январ 2020й.). Аҳолининг ўртача ёши - 28,5 й.(2017й.), 1991й. эса - 23,3 й., яъни аҳолининг ўртача ёши 5,2 й. ўсиб бормоқда. 1926й. шаҳар аҳолиси 21,9% ташкил қилса, 1 январ 2017 й. бу кўрсаткич - 50,6% тенг бўлди. Яъни шаҳар аҳолиси қишлоқ аҳолисига нисбатан ўсиб бормоқда. Бу урбанизация масалаларини долзарблигига олиб келади.

Аҳоли зичлиги-1 км<sup>2</sup> майдонга тўғри келган аҳоли сони. Ўзбекистонда 1979 йил 1 кв. км га 34.4 та аҳоли тўғри келса, 1989 йилда у 44.5 кишини ташкил қилди. Республикамизда — йилига шаҳар аҳолиси сони кўпайиб бормоқда, бу кўрсаткич 1970 йили 33% ни ташкил этган бўлса, 1989 йилга келиб 41% ни ташкил қилди.

Ўзбекистон Республикасида аҳоли зичлиги, яъни 1 кв.км га 150 дан кўп аҳоли тўғри келади, аҳоли зичлигидан 1-ўринда Андижон вилояти туради - 680,2 аҳоли тўғри келади, Москва вилоятида эса -334,5 аҳоли тўғри келади. Андижон вилояти республиканинг 1 % территориясини эгаллайди, лекин бу ерда умумий аҳолининг 9% яшайди.

## Плотность населения Республики Узбекистан (на 1 января 2019 года; число жителей на 1 кв.км )



Расм 2.Ўзбекистон Республикаси

Шундай қилиб, аҳоли саломатлиги, унинг санитария ҳолати деганимизда комплекс тиббий-статистик кўрсаткичларни ва уларга таъсир этувчи табиий, ижтимоий, биологик ва психологик омилларни назарда тутган бўламиз.

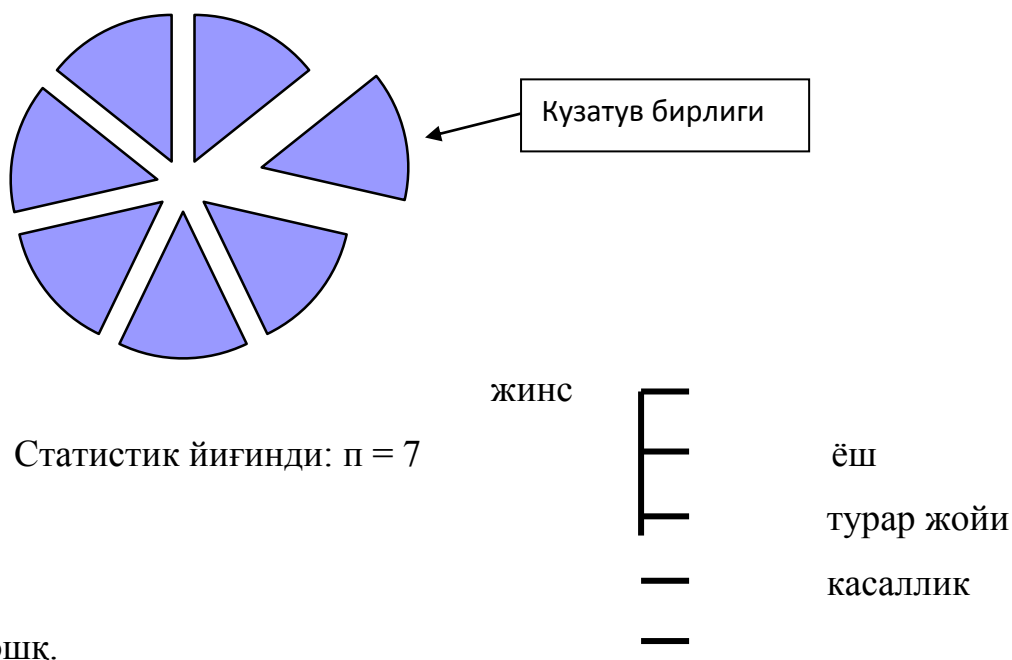
### “Блиц усули”

№	Мавзулар саволи	Биламан	Билишни хохлайман	Билдим
1.	Гигиеник меъёр			
2.	Гигиеник регламентни			
3.	Статистик усули			
4.	Ташқи муҳит			
5.	Урбанизация			
6.	Демография			

### Инсерт жадвали

Тушунчалар	V	+	-	?
Аҳоли зичлиги				
Туғилиш кўрсаткичи				
Аҳоли таркиби				
Экологик омиллар				
Физикавий омиллар				
Ижтимоий омиллар				

**Комплекс ижтимоий-гигиеник тадқиқотлар объектлари. Аҳоли гуруҳлари:** ёши, жинси, ҳудудий-маиший (шаҳар, қишлоқ ва бошқа аҳолиси), ижтимоий ва касбий (ишчи, колхозчи, хизматчи, талаба, мактабгача ёшдаги болалар, ўқувчилар, коллеж, лицей ўқувчилари ва бошқа гуруҳлари), этник, турли миллатлар, тўла ва тўла бўлмаган оилалар, соғлиги ҳолати бўйича (оғримаган, тасодифий оғриганлар, турли касалликлар билан оғриган беморлар ва бошқалар). **Статистик кузатув бирлиги** – статистик йиғиндини бирламчи элементи бўлиб, ўрганиш учун мўлжалланган барча хусусиятларга эга (ҳисоб белгилари).. Кузатув бирлиги мақсадга асосан бемор, ўлган шахс, соғлом инсон, оила, цех ва бошқалар бўлиши мумкин.



ва бошқ.

Расм 3. Статистик йиғиндини тузилиши

### Вазиятли масаллар намуна жавоблари билан

**Масала № 1.** Шу йилда тиббиёт институти талабаларининг ўткир респиратор касалликлар билан оғриганларни ўрганишда кузатув бирлиги бўлиб, шу йилда тиббий муассасаларга ўткир респиратор касаллик билан мурожаат қилган тиббиёт институти талабалари ҳисобланади.

**Масала № 2.** Н – корхонасида ишловчи оила аъзоларига шу йили кўрсатилган тиббий ёрдам ҳажмини ўрганишда кузатув бирлиги бўлиб, Н – корхонасида ишловчи битта ишчининг оиласи ҳисобланади.

### НАЗОРАТ САВОЛЛАРИ

1. Тиббий профилактика ҳақида тушунча.
2. Профилактика турлари: бирламчи, иккиламчи ва учламчи.
3. Тиббий таълимда гигиенанинг ўрни.
4. Гигиенани бошқа фанлар билан боғлиқлиги.
5. Аҳоли саломатлиги ва уларни профилактикасида гигиенани аҳамияти.
6. Ўзбекистон Республикаси аҳолиси саломатлиги ва уни шакллантирувчи омиллар.
7. Саломатлик ҳолатининг кўрсаткичлари.
8. Физика омилларини гигиеник аҳамияти.

9. Кимёвий омилларнинг гигиеник ахамияти.
10. Биологик омилларнинг гигиеник ахамияти.
11. Табиий ва антропоген омилларнинг ахамияти.
12. Атроф мухит ифлосланишини аҳоли саломатлигига таъсири.

## ТЕСТ

**1. Инсон саломатлигини сақлашда экологияни ўрни қанча?** 1. 30%

2. \*20% 3. 25%

**2. Инсон саломатлигини сақлашда соғлом турмуш тарзини ўрни қанча?**

1. \*55% 2. 30% 3. 25%

**3. Гигиена – бу:**

1. Табиат мухити факторлари таъсирида касалликни ривожланиш механизми;
2. Умумий ва давлат доирасидаги тузилмалар;
- 3.\*- профилактик тадбирлар орқали умумий ва шахсларни соғлигини сақлаш ва мустахкамлаш.

**4. Санитария – бу:**

1. \*Санитар қоидалар ва тақлифларни амалиётда ишлатилган, ишлаб чиқарилган гигиеник нормативлар;
2. Атроф техноген мухит факторлари таъсирида касалликни ривожланиш механизми ҳақидаги фан;
3. Турли гигиеник шароитларда аҳолининг соғлиқ ҳолатини ўрганувчи фан.

**5. Гигиена фанининг асосий максоди:**

1. Атроф – мухитнинг ноқулай факторларига организмни қарши туриши;
2. \*Одамлар соғлигини мустахкамлаш ва сақлаш;
3. Инфекцион касалликлар келиб чиқишини оғоҳлантириш.

**6. Олдини олишнинг асосий турларини келтиринг:**

1.\* бирламчи; 2. қонуний; 3. комбинацион-дискретлик.

**7. Шахсий тадбир йўналиши:**

1. Касалликларни ривожланиш механизмига.
2. \*Соғлом ҳаёт тарзи бузилишини олдини олиш.
3. Мавжуд бўлган касалликни кучайишини оғоҳлантирмоқ.

**8.Қуйидаги келтирилганлардан қайси бири хаёт тарзи хавфи қаторига киради:**1.\* Гиподинамия.2. Зарарларган тупроқ.3. Фойдасиз профилактика ишлари.

**9. Атроф-мухитни холатини ўрганиш усуллари:**1.Психогигиеник;  
2. Клиник, физиологик;3. \*Санитар текширув ва ёзиб олиш.

**10. Аклиматизация бу - ...**

1. Барча орган ва системаларнинг функцияини оширилиши.
2. \*Ташқи мухитга қониқиш учун турли хислатларни ишлаб чиқиш.
3. Юқори хароратда ишлашга лаёқатини саклаб қолиш.

**11. Гигиена Фани нимани ўрганади?**

- А\* Одам организмига ташқи мухит омилларининг таъсирини ўрганади
- В. Аҳолини касалланиш даражаси ва даволаш усуллари
- С. Атроф мухитни физикавий хоссаларини
- Д. Аҳолини ўлим кўрсаткичи ва даволаш усуллари

**12. Гигиена фанининг асосий мақсади?**

- А. Ташқи мухит омиллари таъсирида юзага келган касалликларни даволаш усуллари ишлаб чиқиш
- В. \*Атроф мухитдаги омилларнинг энг мувофиқ ёки индефферент яшаш шароитлари билан таъминлаш мақсадида уларга гигиеник регламентлар ишлаб чиқади
- С. Касалликларни даволаш усуллари кўпайтириш
- Д. Атроф мухитдаги физик омилларни таърифлаш.

**13. Ташқи мухит омилларини қайси гуруҳларга бўлиб таърифлаш қабул қилинган?**

- А. Фойдали, зарарли, зарарсиз.
- В. Кимёвий, биоген, электрик ва ижтимоий
- С. Токсикологик, патологик, рухий-физиологик, ижтимоий-иқтисодий
- Д.\* Физикавий, кимёвий, биологик, ижтимоий-гигиеник.



**“Гигиена соҳасидаги асосий қонуний ҳужжатлар билан танишиш.  
ЎзРнинг Аҳолининг санитария эпидемиологик осойишталиги  
тўғрисидаги қонуни.”**

Санитария шифокорининг фаолиятида қўлланиладиган қонуний ҳужжатлар ўз аҳамияти, таркиби ва йўналиши бўйича 3 гуруҳга бўлинади.

1. Асос бўлувчи ҳужжатлар.

1.1. Ўзбекистон Республикаси Конституцияси мустақил Республиканинг асосий қонуний ҳужжати. Унда атроф муҳитларни ҳимоя қилишга ҳам катта аҳамият берилган. "Ер, фойдали қазилмалар, муҳит, ресурслар, ўсимлик ва ҳайвонот дунёси умумдават бойлик ҳисобланиб, давлат ҳимоясидадир" (50, 5455 бандлар). Юқорида кўрсатилган атроф муҳит объектларини ва аҳоли саломатлигани сақлашда, республикада экологик ҳолатни яхшилаш соҳасида Ўзбекистон Республикаси давлат санитар-эпидемиологик назорат маркази фаолиятининг асосини ташкил қилади.

1.2. "Фуқаролар саломатлигини сақлаш ҳақидаги қонун" (1996) Ўзбекистон Республикаси ҳукуматини республика аҳоли саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлаш ҳақида ғамхўрлигини ифодалайди. 12 бандда қулай санитар -эпидемиологик ҳолатга эътибор берилган. Ўзбекистонда экологик ҳолатни яхшилашда профилактик чора -тадбирлар муҳим аҳамиятга эга эканлиги кўрсатилган.

1.3. "Ўзбекистон Республикасида давлат санитария назорати" ҳақидаги қонун аҳолини санитария эпидемиологик қулай ва радиацион хавфсиз шароитлар билан таъминлаш бўйича жамият қарашларини ифодалайди, ҳамда инсонни қулай атроф муҳитга эгалик ҳуқуқини белгилайди.

1.4. "Атмосфера ҳавосини ҳимоялаш ҳақидаги қонун". Ушбу қонуннинг асосий вазифалари қуйидагилардан иборат: атмосфера ҳавосини табиий таркибини сақлаш, атмосфера ҳавосига кимёвий, физик, биологик ва бошқа омилларнинг зарарли таъсирларини камайтириш ва олдини олиш. Атмосфера ҳавосини ҳимоялаш соҳасида давлат органлари, корхоналар, муассасалар,

уюшмалар, жамоа бирлашмалари ва фуқаролар фаолиятини қонуний бошқариш.

1. 5. Ўзбекистон Республикаси меҳнат кодексида аҳоли саломатлигини сақлаш ва бошқа масалаларнинг ақс этганлиги. Санитар-гигиеник таълимнинг зарурлиги, саломатлик ва физиологик ҳолатлар хусусиятлари талабларга жавоб берувчи шароитларда меҳнат қилиш ва ўқитиш (19банд).

2. Умумдават меъёрий-қонуний ҳужжатлар.

Атроф муҳит ҳолати ва коммунал объектларда ДСЭНМ шифокори фаолиятида қуйидаги ҳужжатлардан фойдаланади:

- 1) санитария қоидалари ва меъёрлари.
- 2) давлат стандартлари (ДСТ, ГОСТ);
- 3) қурилиш меъёрлари ва қоидалари (ҚМК, СНИП);
- 4) санитария қоидалари (СК);
- 5) асос бўлувчи буйруқлар, низомлар;

3. Меъёрий-услубий ҳужжатлар.

Амалдаги меъёрийуслубий ҳужжатларга, таркиби бўйича турли хил бўлган ва кўп сонли бўлган кўрсатмалар, услубий кўрсатмалар, услубий тавсиялар қиради.

Ўзбекистон Республикасининг қонуни “Аҳоли ўртасида микронутриент етишмаслиги профилактикаси тўғрисида” 2010 йил қабул қилинган.

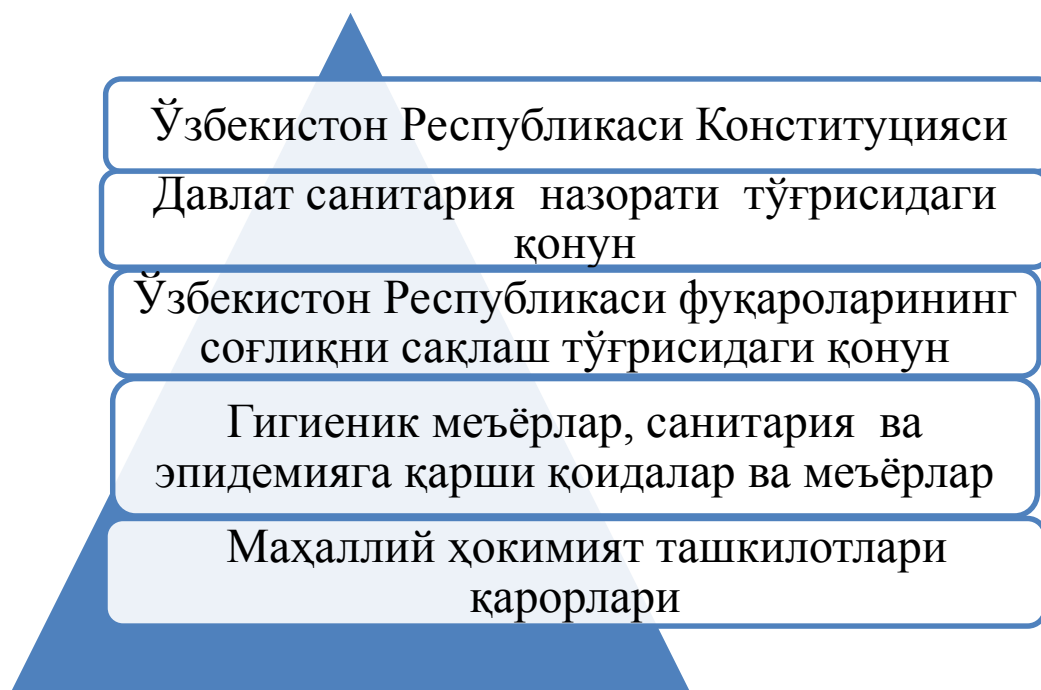
“Аҳолининг санитария-эпидемиологик осойишталиги тўғрисида” Ўзбекистон Республикасининг қонуни (2015й.).

СЭ хизмати тизимини тубдан такомиллаштириш чоралари ҳақидаги ЎзРси Президентининг фармони 09.09.2019 й. N УП-5814 қабул қилинган.

**I. Санитария-эпидемиология ташкилотининг фаолиятида ҳуқуқий асосларини ташкил қилувчи ҳужжатлар:**

1. Ўзбекистон Республикаси Қонституцияси.
2. Давлат санитария назорати тўғрисидаги қонун.
3. Ўзбекистон Республикаси фуқароларининг соғлиқни сақлаш тўғрисидаги қонун.

4. Гигиеник меъёрлар, санитария ва эпидемияга қарши қоидалар ва меъёрлар.
5. Маҳаллий ҳокимият ташкилотлари қарорлари.



**Расм 4. Ҳуқуқий асосларини ташкил қилувчи ҳужжатлар**

## **II. Санитария–ҳуқуқий далолатномалар лойиҳаларини тасдиқловчи давлат бошқарув ташкилотлари**

1. Ўзбекистон Республикаси Президенти.
2. Ўзбекистон Республикаси қонунчилик палатаси, сенат.
3. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси.
4. Ўзбекистон Республикаси соғлиқни сақлаш вазирлиги ва маҳаллий ҳокимиятлар.

**“Аҳолининг санитария-эпидемиологик осойишталиги тўғрисида”**

**(2015 й.) Ўзбекистон Республикасининг Қонуни: 1-боб. Умумий қоидалар**

**1-модда. Ушбу Қонуннинг мақсади.** Ушбу Қонуннинг мақсади аҳолининг санитария-эпидемиологик осойишталиги соҳасидаги муносабатларни тартибга солишдан иборат.

**2-модда. Аҳолининг санитария-эпидемиологик осойишталиги**

**тўғрисидаги қонун ҳужжатлари** - Аҳолининг санитария-эпидемиологик осойишталиги тўғрисидаги қонун ҳужжатлари ушбу Қонун ва бошқа қонун

хужжатларидан иборатдир. Агар Ўзбекистон Республикасининг халқаро шартномасида аҳолининг санитария-эпидемиологик осойишталиги тўғрисидаги Ўзбекистон Республикаси қонун хужжатларида назарда тутилганидан бошқача қоидалар белгиланган бўлса, халқаро шартнома қоидалари қўлланилади.

**3-модда. Асосий тушунчалар.** Ушбу Қонунда қуйидаги асосий тушунчалар қўлланилади:

**аҳолининг санитария-эпидемиологик осойишталиги**

– аҳоли соғлиғининг ҳолати бўлиб, бунда инсонга яшаш муҳити омилларининг зарарли таъсири мавжуд бўлмайди ва унинг ҳаёт фаолияти учун қулай шарт-шароитлар таъминланади;

**давлат санитария назорати**

– аҳолининг санитария-эпидемиологик осойишталиги тўғрисидаги қонун хужжатлари бузилишларининг олдини олишга, уларни аниқлаш ва бартараф этишга доир фаолият;

**инсоннинг яшаш муҳити**

– инсоннинг ҳаёт фаолияти шарт-шароитларини белгилайдиган объектлар, ҳодисалар ва атроф-муҳит омиллари мажмуи;

**санитария-гигиена тадбирлари ва эпидемияга қарши тадбирлар**

– юқумли ва паразитар касалликлар пайдо бўлишининг ҳамда тарқалишининг олдини олишга ва уларни бартараф этишга қаратилган ташкилий, маъмурий, муҳандислик-техник, тиббий-санитария чора-тадбирлари ҳамда бошқа чора-тадбирлар;

**санитария-эпидемиологик вазият**

– аҳоли яшаётган муҳитининг ва соғлиғининг муайян ҳудуддаги, кўрсатилган аниқ вақтдаги ҳолати;

**санитария-эпидемиология хизмати**

– аҳолининг санитария-эпидемиологик осойишталиги соҳасидаги фаолиятни амалга оширувчи давлат санитария-эпидемиология назорати марказларини, орттирилган иммунитет танқислиги синдромига (ОИТСга)

карши курашишмарказларини, дезинфекция станцияларини, ўлат, карантин ва ўта хавфлиинфекцияларни профилактика қилиш марказларини, илмий-тадқиқотмуассасаларини ўз ичига олган ягона тизим;

#### **чекловчи тадбирлар (карантин)**

– юқумли ва паразитар касалликлар тарқалишининг олдини олишга қаратилган, хўжалик фаолияти ва бошқа фаолиятнинг алоҳида тартибини, аҳоли, транспорт воситалари, юклар ва (ёки) товарлар ҳаракатланишининг чекланишини назарда тутадиган маъмурий, тиббий-санитария чора-тадбирлари ва бошқа чора-тадбирлар;

#### **юқумли ва паразитар касалликлар**

– инсонга у яшаётган муҳитнинг биологик омиллари таъсир кўрсатиши ҳамда касалликка чалинган инсондан ёки ҳайвондан соғлом инсонга касаллик юқиши мумкинлиги сабабли пайдо бўладиган ва тарқаладиган инсон касалликлари.

#### **5-модда. Санитария қоидалари, нормалари ва гигиена нормативлари**

Санитария қоидалари, нормалари ва гигиена нормативлари давлат органлари ҳамда бошқа органлар, юридик ва жисмоний шахслар томонидан риоя этилиши шарт бўлган аҳолининг санитария-эпидемиологик осойишталиги соҳасидаги талабларни белгилайдиган ҳужжатлардир.

Санитария қоидалари, нормалари ва гигиена нормативлари Ўзбекистон Республикаси Бош давлат санитария врачлари томонидан тасдиқланади ҳамда, агар ҳужжатларнинг ўзида кечроқ муддат кўрсатилган бўлмаса, расмий эълон қилинган кундан эътиборан кучга киради.

6-модда. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг аҳолининг санитария-эпидемиологик осойишталиги соҳасидаги ваколатлари

7-модда. Маҳаллий давлат ҳокимияти органларининг аҳолининг санитария-эпидемиологик осойишталиги соҳасидаги ваколатлари

8-модда. Давлат санитария назоратини амалга оширувчи органлар

9-модда. Давлат санитария назоратини амалга оширувчи мансабдор шахслар

10-модда. Ўзбекистон Республикаси Бош давлат санитария врачининг ваколатлари

11-модда. Қорақалпоғистон Республикаси, вилоятлар ва Тошкентшаҳар, туманлар ва шаҳарлар бош давлат санитария врачларининг ваколатлари

12-модда. Давлат санитария назоратини амалга оширувчи мансабдор шахсларнинг ҳуқуқлари

13-модда. Давлат санитария назоратини амалга оширувчи мансабдор шахсларнинг мажбуриятлари

14-модда. Аҳолининг санитария-эпидемиологик осойишталигини таъминлашда фуқаролар ўзини ўзи бошқариш органларининг, нодавлат нотижорат ташкилотларининг иштирок этиши.

### **Вазиятли масалалар**

Масала № 1. Болалар мактабгача муассасасида қизамиқ аниқланди, Сизни чора-тадбирларингиз.

Масала № 2. Мактабда вирусли гепатит аниқланди, Сизни чора-тадбирларингиз.

Масала № 3. Аҳоли турар жойларида ноқулай эпидемиологик вазият, Сизни чора-тадбирларингиз.

**Масала № 4.** Давлат санитария эпидемиология назорат марказлари фаолиятининг ҳуқуқий асосларини ташкил қилувчи ҳужжатларни айтинг.

Назорат саволлари

1. Гигиена соҳасидаги асосий қонуний ҳужжатлар турлари.
2. Умумдавлат ҳужжатларнинг асосий турларини санаб ўтинг.
3. Санитария-эпидемиология ташкилотининг фаолиятида ҳуқуқий асосларини ташкил қилувчи ҳужжатлар.
4. Санитария–ҳуқуқий далолатномалар лойиҳаларини тасдиқловчи давлат бошқарув ташкилотлари.
5. Ўзбекистон Республикаси фуқароларининг соғлиқни сақлаш тўғрисидаги қонун.

6. Атроф муҳит ҳолати ва коммунал объектларда ДСЭНМ шифокори фаолиятида қуйидаги хужжарлардан фойдаланади:
7. “Аҳолининг санитария-эпидемиологик осойишталиги тўғрисида” Ўзбекистон Республикасининг қонуни (2015й.).
8. Ўзбекистон Республикасида санитария-эпидемиология хизмати.
9. Аҳолининг санитария-эпидемиология масалаларида хотиржамлигини таъминлаш тамойиллари.

## ТЕСТ

### **1. “Аҳолининг санитария-эпидемиологик осойишталиги тўғрисида” Ўзбекистон Республикасининг Қонуни қачон қабул қилинган?**

1. 1991 й.2. 2010 й.3. \*2015 й.

### **2. Ўзбекистон Республикаси фуқароларининг соғлиқни сақлаш тўғрисидаги қонун қачон қабул қилинган?1. \*1996 й.2. 1991 й.3. 2010 й.**

### **3. Давлат санитария назорати бу:**

1. \*аҳолининг санитария-эпидемиологик осойишталиги тўғрисидаги қонун хужжатлари бузилишларининг олдини олишга, уларни аниқлаш ва бартараф этишга доир фаолият;

2. аҳолининг санитария-эпидемиологик осойишталиги тўғрисидаги қонун хужжатлари бузилишларининг олдини олишга, уларни бартараф этишга доир фаолият;

3. аҳолининг санитария-эпидемиологик осойишталиги тўғрисидаги қонун хужжатлари ни аниқлаш ва бартараф этишга доир фаолият;

### **4.Юқумли ва паразитар касалликлар бу:**

1. инсонга у яшаётган муҳитнинг касалликка чалинган инсондан ёки ҳайвондан соғлом инсонга касаллик юқиши мумкинлиги сабабли пайдо бўладиган ва тарқаладиган инсон касалликлари.

2.\* инсонга у яшаётган муҳитнинг биологик омиллари таъсир кўрсатиши ҳамда касалликка чалинган инсондан ёки ҳайвондан соғлом инсонга касаллик юқиши мумкинлиги сабабли пайдо бўладиган ва тарқаладиган инсон касалликлари.

3. инсонга у яшаётган муҳитнинг биологик омиллари таъсир кўрсатиши ҳамда касалликка чалинган инсондан соғлом инсонга касаллик юқиши мумкинлиги сабабли пайдо бўладиган ва тарқаладиган инсон касалликлари.

#### **5. Чекловчи тадбирлар (карантин) бу:**

1. юқумли ва паразитар касалликлар тарқалишининг олдини олишга қаратилган, хўжалик фаолияти ва бошқа фаолиятнинг алоҳида тартибини, аҳоли, транспорт воситалари, юклар ва (ёки) товарлар ҳаракатланишининг чекланишини назарда тутадиган тиббий-санитария чора-тадбирлари ва бошқа чора-тадбирлар;

2. \* юқумли ва паразитар касалликлар тарқалишининг олдини олишга қаратилган, хўжалик фаолияти ва бошқа фаолиятнинг алоҳида тартибини, аҳоли, транспорт воситалари, юклар ва (ёки) товарлар ҳаракатланишининг чекланишини назарда тутадиган маъмурий, тиббий-санитария чора-тадбирлари ва бошқа чора-тадбирлар;

3. юқумли ва паразитар касалликлар тарқалишининг олдини олишга қаратилган, хўжалик фаолияти ва бошқа фаолиятнинг алоҳида тартибини, аҳоли, транспорт воситалари, юклар ва (ёки) товарлар ҳаракатланишининг чекланишини назарда тутадиган маъмурий чора-тадбирлари ва бошқа чора-тадбирлар;

#### **6. Санитария-эпидемиологик вазият бу:**

1.\* аҳоли яшаётган муҳитининг ва соғлиғининг муайян ҳудуддаги, кўрсатилган аниқ вақтдаги ҳолати;

2. аҳоли яшаётган муҳитининг ва соғлиғининг муайян ҳудуддаги, кўрсатилган ҳолати;

3. аҳоли ишлаётган муҳитининг ва соғлиғининг муайян ҳудуддаги, кўрсатилган аниқ вақтдаги ҳолати;

#### **7. Санитария-эпидемиология хизмати бу:**

1. аҳолининг санитария-эпидемиологик осойишталиги соҳасидаги фаолиятни амалга оширувчи давлат санитария-эпидемиология назорати марказларини ва пунктлари.



2. аҳолининг санитария-эпидемиологик осойишталиги соҳасидаги фаолиятни амалга оширувчи давлат санитария-эпидемиология назорати марказларини ва хўжалик муассасалар.

3. \* аҳолининг санитария-эпидемиологик осойишталиги соҳасидаги фаолиятни амалга оширувчи давлат санитария-эпидемиология назорати марказларини.

#### **8. Аҳолининг санитария-эпидемиологик осойишталиги бу:**

1.\* аҳоли соғлиғининг ҳолати бўлиб, бунда инсонга яшаш муҳити омилларининг зарарли таъсири мавжуд бўлмайди ва унинг ҳаёт фаолияти учун қулай шарт-шароитлар таъминланади;

2. аҳоли соғлиғининг ҳолати бўлиб, бунда инсонга яшаш муҳити омилларининг зарарли таъсири мавжуд бўлмайди ва унинг ҳаёт яхшилайди;

3. аҳоли соғлиғининг ҳолати бўлиб, бунда инсонга яшаш муҳити омилларининг зарарли таъсири мавжуд бўлмайди.

#### **9. Инсоннинг яшаш муҳити бу:**

1. инсоннинг ҳаёт фаолияти шарт-шароитларини белгилайдиган объектлар, ва атроф-муҳит омиллари мажмуи;

2. инсоннинг ҳаёт фаолияти шарт-шароитларини белгилайдиган ҳодисалар ва атроф-муҳит омиллари мажмуи;

3.\* инсоннинг ҳаёт фаолияти шарт-шароитларини белгилайдиган объектлар, ҳодисалар ва атроф-муҳит омиллари мажмуи;

#### **10. Санитария-гигиена тадбирлари ва эпидемияга қарши тадбирлар бу:**

1. юқумли касалликлар пайдо бўлишининг ҳамда тарқалишининг олдини олишга ва уларни бартараф этишга қаратилган ташкилий, маъмурий, муҳандислик-техник, тиббий-санитария чора-тадбирлари ҳамда бошқа чора-тадбирлар;

2. \* юқумли ва паразитар касалликлар пайдо бўлишининг ҳамда тарқалишининг олдини олишга ва уларни бартараф этишга қаратилган ташкилий, маъмурий, муҳандислик-техник, тиббий-санитария чора-

тадбирлари ҳамда бошқа чора-тадбирлар;

3. юқумли ва паразитар касалликлар пайдо бўлишининг ҳамда тарқалишининг олдини олишга ва уларни бартараф этишга қаратилган ташкилий, муҳандислик-техник, тиббий-санитария чора-тадбирлари ҳамда бошқа чора-тадбирлар.

**11. Қайси йилда қайси рақам билан Давлат санитария назорати қонуни**

**тасдиқланган:** А. 2 феврал 1985 йил № 550Б. 1 декабр 1986 йил № 600

В. \*3 июн 1992 йил № 657/12Г. 5 январ 1999 йил № 475

**12. Ўзбекистон Республикаси қомуси қайси йилда тасдиқлаган:**

А. 1985 йил 8 декабрБ. 2 феврал 1985 йил № 550

В.\* 8 декабр 1992 йилГ. 15 январ 1987 йил

**ДСЭНМ ўқув модули иш фаолияти асосида ДСЭНМ тузилиши билан танишиш. ДСЭНМ санитария-гигиена бўлими фаолияти ҳақида тушунча.**

**Давлат санитария назорати** - бу санитария қонунларининг бузилишини олдини олиш, аниқлаш ва уларга чек қўйишга қаратилган санитария эпидемиология хизматининг фаолиятидир.

Давлат санитария назорати Ўзбекистон Республикаси соғлиқни сақлаш вазирлигига қарашли санитария эпидемиология назорати марказларига тегишли идоралар ва муассасалар орқали амалга оширилади.

Ушбу ташкилотлар ва муассасаларнинг вазифалари ва иш фаолиятининг мазмуни Ўзбекистон Республикаси қомуси, Республика Президентининг «Фуқораларини саломатлигини ҳимоя қилиш», «Давлат санитария назорати тўғрисида»ги қонун, Ўзбекистон Республикаси Олий мажлисининг фармонлари ва бошқа қарорлари, ҳаракатдаги меъёрий ҳужжатлари билан белгиланади.

Давлат санитария назорати: Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлигининг Давлат санитария-эпидемиология назорати республика маркази, Қорақалпоғистон Республикаси, вилоятлар ва Тошкент шаҳар,

туманлар ҳамда шаҳарлар давлат санитария-эпидемиология назорати марказлари томонидан; Ўзбекистон Республикаси Мудофаа вазирлигининг, Ички ишлар вазирлигининг, Миллий хавфсизлик хизматининг, «Ўзбекистон темир йўллари» акциядорлик жамиятининг тегишли таркибий бўлинмалари томонидан амалга оширилади. Давлат санитария назорати Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси томонидан белгиланадиган бошқа вазирликлар ва идораларнинг тегишли таркибий бўлинмалари томонидан амалга оширилиши мумкин. Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлигининг Давлат санитария-эпидемиология назорати республика маркази, Қорақалпоғистон Республикаси, вилоятлар ва Тошкент шаҳар давлат санитария-эпидемиология назорати марказлари ушбу модданинг биринчи қисми учинчи хатбошисида ҳамда иккинчи қисмида кўрсатилган таркибий бўлинмаларнинг фаолиятига услубий раҳбарлик қилинишини, бу фаолият мувофиқлаштириб борилишини таъминлайди.

#### **Давлат санитария назоратини амалга оширувчи мансабдор**

**Шахслар.** Давлат санитария назоратини ташкил этиш ва амалга ошириш: Ўзбекистон Республикаси Бош давлат санитария врачининг, Қорақалпоғистон Республикаси, вилоятлар, Тошкент шаҳар, туманлар, шаҳарлар бош давлат санитария врачларининг, улар ўринбосарларининг; Ўзбекистон Республикаси Мудофаа вазирлигининг, Ички ишлар вазирлигининг, Миллий хавфсизлик хизматининг, «Ўзбекистон темир йўллари» акциядорлик жамиятининг тегишли таркибий бўлинмалари раҳбарларининг; қонун ҳужжатларига мувофиқ бошқа мансабдор шахсларнинг зиммасига юклатилади.

Санитария - эпидемиология хизмати муассасалари аҳолининг турмуш шароитини, меҳнат, яшаш, овқатланиш, атроф-муҳит ҳолатини соғломлаштириш, янада яхшилаш бўйича халқ-хўжалиги объектларида санитария назоратини олиб бориш орқали умумжамиyat профилактикаси билан шуғулланади. Санитария-эпидемиология хизмати ташкилотлари

санитария-гигиеник ва эпидемияга қарши чора-тадбирларни олиб боради ва ушбу тадбирларни ўтказиш бўйича давлат санитария назоратини ўтказди.

Давлат санитария-эпидемиология назорат марказларининг структураси:

Барча Давлат санитария эпидемиология назорат марказлари қўйидаги асосий бўлимлардан ташкил топган:

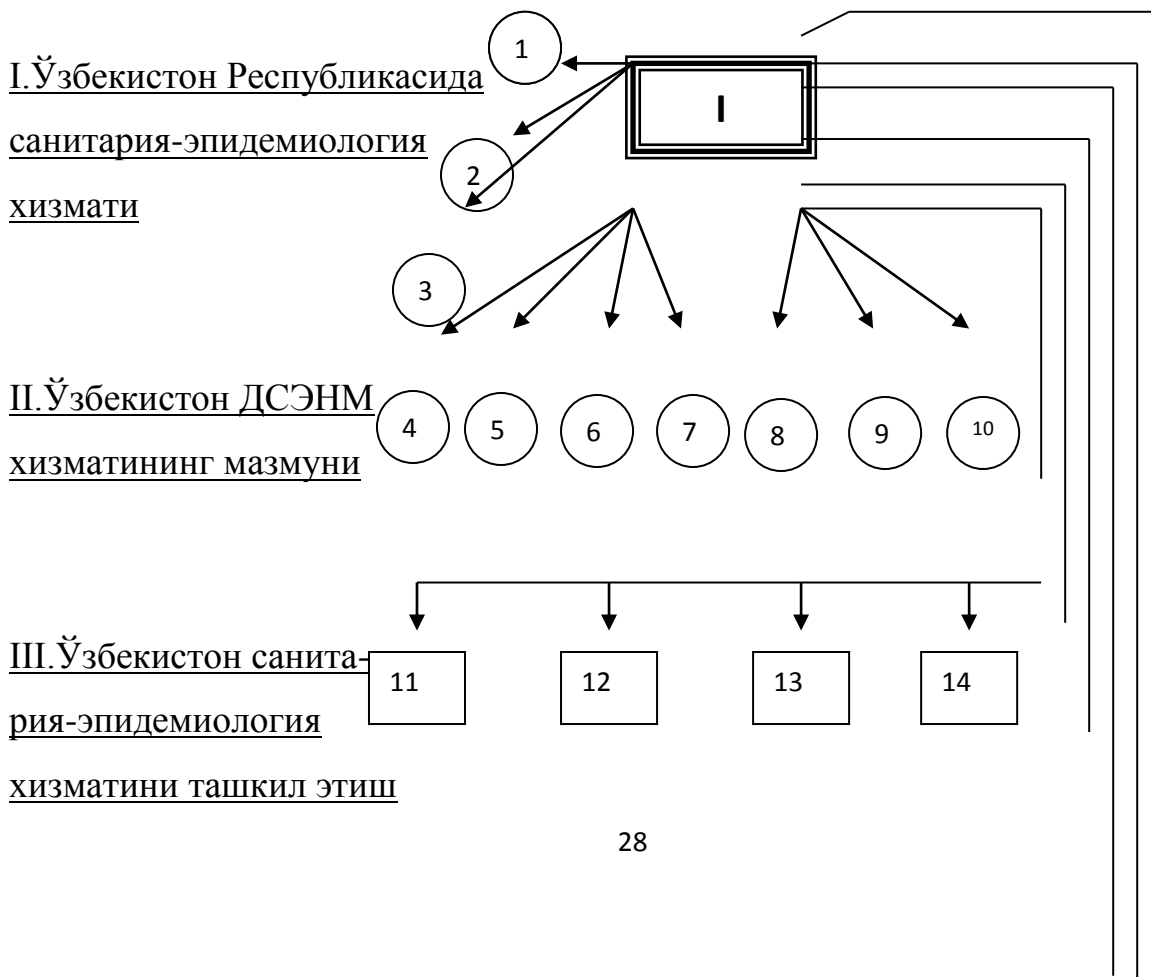
- санитария-гигиена
- эпидемиология
- дезинфекция
- лаборатория бўлими.

Давлат санитария эпидемиология назорат марказларининг қўшимча бўлимларини ташкил қилиниши уларнинг турига ва категорияларга боғлиқ.

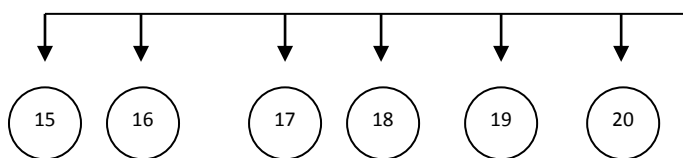
Давлат санитария эпидемиология назорат марказлари давлат тасарруфидан чиқарилмайди ва хусусийлаштирилмайди.

Расм 5. Ўзбекистонда санитария-эпидемиология хизматини ташкил этиш мавзусининг графолик структураси ва амалий кўникмаларини эгаллашнинг «қадамба- қадам» технологияси.

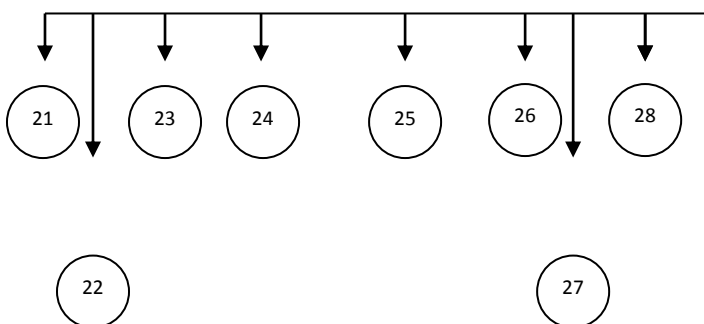
Ўқув объектлари Ўқув элементлари



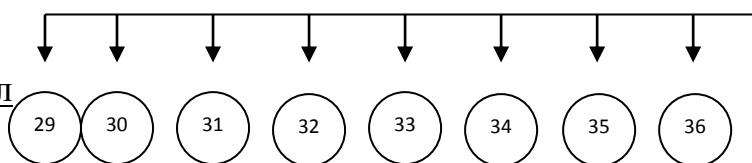
IV.МДХ давлатларида  
СЭХ тарихи



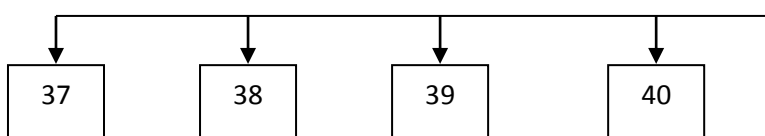
V.СЭХ ташкилий ва  
бошқарув шакллари



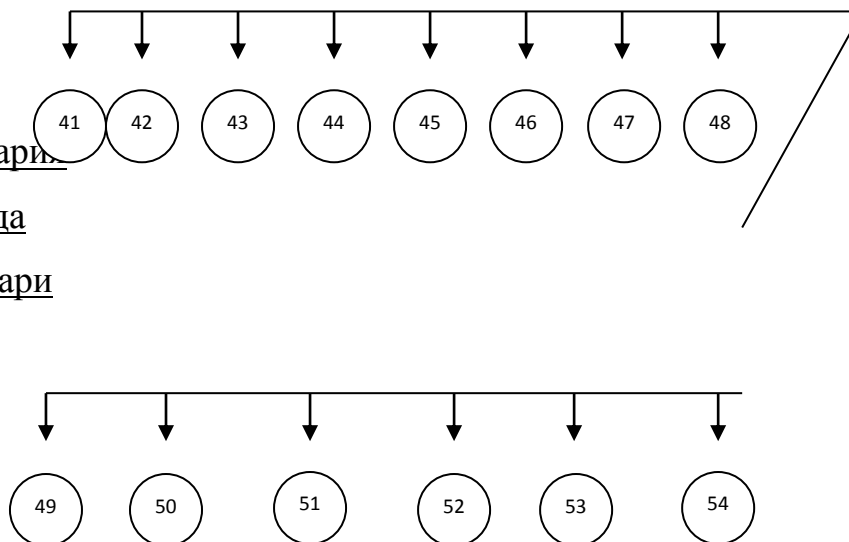
VI.ДСЭНМни ташкил  
этишнинг асосий  
принциплари



VII.Республика ДСЭНМ  
муассасалари



VIII.Давлат санитария  
назорати доирасида  
ССВнинг вазифалари  
(функциялари)



2. Халқ хўжалиги объектларини, технологик қурилмалар ва ускуналар ҳамда транспорт воситаларини режалаштириш, жойлаштириш, лойиҳалаштириш, қуриш ва фойдаланишга топшириш пайтида аҳоли

саломатлигига зарар етказиши мумкин бўлган ташқи муҳит омилларини олдини олиш бўйича огоҳлантирувчи санитария назоратини ўтказиш.

3. Аҳоли санитария маданиятини ошириш.

4. Ишлаб чиқариш ва ижтимоий фаолиятининг асосий таркибий қисми бўлган санитария ва эпидемияга қарши тадбирларни ўтказиш.

Юқорида келтирилганларга қўшимча Республика Давлат санитария эпидемиология назорат марказлари қўйидаги вазифаларни бажаради: мамлакатимизда орттирилган тажриба ва дунёдаги энг илғор ютуқлардан фойдаланган ҳолда санитария-гигиена, эпидемиология ва юқумли касалликлар профилактикаси соҳалари бўйича тиббиёт фанини тараққий эттиришнинг стратегик ва истиқбол режаларини тузиш, фан-техника соҳасидаги ютуқларни ва илғор тажрибаларни амалиётга тадбиқ этиш, Давлат санитария эпидемиология назорати бўйича нормативлар ва стандартлар тизимини яратиш.

Шаҳар ва туман Давлат санитария эпидемиология назорат марказларининг функциялари:

Туман ва шаҳарлар (*туманларга бўлинмаган*) давлат санитария-эпидемиология назорати марказлари ўз ваколатлари доирасида:

- аҳолининг санитария-эпидемиологик хотиржамлигини таъминлаш бўйича маҳаллий давлат бошқарув идоралари, ҳуқуқни ҳимоя қилиш, табиатни ҳимоя қилиш, назорат қилиш идоралари ва жамоат бирлашмалари билан бирга иш олиб боради;
- қайси идорага бўйсунганидан ва мулкчиликнинг шаклларида қатъий назар давлат идоралари, корхоналар, ташкилотларга атроф муҳитни, соғломлаштириш, аҳоли орасида касалликларнинг тарқалишини олдини олиш ва камайтириш бўйича санитария-гигиеник ва эпидемияга қарши нормалар ва қоидаларга риоя этиш масалаларида йўл-йўриқлар кўрсатади;
- касалликнинг олдини олиш ва санитария-эпидемияга қарши йиллик ва ойлик иш режаларини тузади;

- тегишли ташкилотлар ва муассасалар билан биргаликда санитария-соғломлаштириш тадбирлари режасини ишлаб чиқишда қатнашади;
- назорат остидаги объектларни санитария ҳолатини яхшилаш учун режа-масалалар ишлаб чиқади ва ўтказилаётган тадбирларни самарадорлигини таҳлил қилади;
- одамларни яшаш ва ишлаш шароитларига ёмон таъсир қилувчи, атроф муҳитни захарловчи кимёвий, биологик ва физик манбаларни аниқлайди;
- маҳаллий ҳокимият ва бошқарув идораларига санитария-соғломлаштириш тадбирларини ўтказиш ва уни кўриб чиқиш бўйича таклифлар тайёрлайди;
- санитария эпидемиология станциялари ишида янги ташкилий формаларни ва услубларни, эффектив профилактик воситалар ва усулларни ишлаб чиқади ва амалда қўллайди;
- назоратдаги объектларда лаборатория текширувларини ва асбоблар ёрдамида ўлчашларни ўтказиши, корхоналар лабораторияларига атроф муҳитни ифлосланганлигини назорат қилиш бўйича методик ёрдам кўрсатади;
- қайси идорага бўйсунганидан ва мулкчиликнинг шаклидан қатъий назар товар ишлаб чиқарувчилар маҳсулотларига сертификат беришни пуллик хизмат асосида ўтказиши;
- назорат остидаги объектларнинг меҳнаткашлари ва аҳоли орасида илмий, гигиеник билимларни тарғибот қилишда қатнашади.

**Давлат санитария эпидемиология назорат марказлари таркиби:**

Бош врач.

**Санитария гигиена бўлими:** Коммунал гигиена бўлини маси. Меҳнат гигиена бўлини маси. Овқатланиш гигиена бўлини маси. гигиена бўлини маси. Санитария гигиеник лаборатория: коммунал ва овқатланиш гигиена,

хамда овқат маҳсулотлари ва ташқи муҳит объектларида қолдик пестицидлар миқдорини аниқлаш бўлинмаси.

**Эпидемиология бўлими:** Эпидемияга қарши бўлинма. Паразиталогия бўлими лаборатория билан. Эпидемиологик кўзатиш гуруҳи. Бактериологик лаборатория. Вирусологик лаборатория.

**Дезинфекцион бўлим.** Камерали дезинфекция, санитария обработка бўлинмаси. Ўчоқли дезинфекция ва эвакуация бўлинмаси.

Давлат санитария эпидемиология назорат марказлари бўлимларининг иш вазифалари:

1. Меҳнат гигиенаси бўлими.

- мулкчиликнинг шаклидан ва қайси идорага бўйсуннишидан қатъий назар корхоналар, бирлашмалар ва бошқа ишлаб чиқариш объектлари учун ер участкаси ажратишда иштирок этиш ва хулоса бериш.
- мулкчиликнинг шаклидан ва қайси идорага бўйсуннишидан қатъий назар корхоналар, бирлашмалар ва бошқа ишлаб чиқариш объектларини лойиҳалаш, куриш, қайта куриш, янгилаш чоғида, корхоналарнинг техника билан қайта қуроллантириш ва уларни фойдаланишга топшириш пайтида санитария нормалари, қоидалари ва гигиеник нормативларга амал қилинганлигини назорат этиш ва хулосалар бериш.
- лаборатория ва инструментал ўлчов усулларини қўллаб, микро-иқлим, шовқин, вибрация, чанг, электромагнит ва иссиқликдан нурланиш, вентиляция самарадорлиги, табиий ва сунъий ёритилганликни ҳамда ишлаб чиқариш корхоналарининг санитария-гигиеник ҳолатини ўрганиш.
- касб касалликлари, заҳарланишлар ва бахтсиз ходисаларини олдини олиш мақсадида мулкчиликнинг шаклидан қатъий назар, корхоналар, муассаса, ташкилот ва бирлашмаларнинг ходимларини дастлабки ҳамда даврий тиббий кўрикдан ўтказиш ва олинган маълумотлар асосида аниқ чора-тадбирлар ишлаб чиқиш.



- қишлоқ хўжалиги, саноат ишлаб чиқариш корхоналаридаги ишчилар ўртасида жароҳатланиш ва ногиронликни, вақтинчалик меҳнатга қобилиятсизликни, умумий ва касб касалликларини аниқлаш.
- ишчиларни соғломлаштириш, дам олиш ва иш шароитларини яхшилаш бўйича тадбирлар ишлаб чиқиш.
- қишлоқ хўжалиги ва саноат корхоналарида ишлаётган аёл ва ўсмирларнинг меҳнат шароитларини ўрганиш ва унда меҳнат бўйича қонунларга риоя қилинишини текшириш.
- ишчиларнинг техника хавфсизлиги қоидаларига риоя қилишларини, шахсий ҳимоя воситаларидан фойдаланишларини назорат остига олиш.
- минерал ўғитлар ва кимёвий захарларни ишлаб чиқариш, сақлаш, транспортировка қилиш ва қўллашда санитария қоидаларига риоя қилишларини назорат остига олиш.

## 2. Овқатланиш гигиенаси бўлими:

- мулкчиликнинг шаклларида қатъий назар, озиқ-овқат маҳсулотлари ва озиқ-овқат хомашёси ишлаб чиқариш, уларни сақлаш, ташиш, сотиш билан шуғулланувчи корхоналар, муассасалар, ташкилотлар, бирлашмаларни куриш учун ер участкасини ажратишда иштирок этиш ва хулосалар бериш.
- қайд этилган идоралар, корхоналар, муассасаларни лойиҳалаштириш, куриш, қайта куриш, янгилаш ва уларни фойдаланишга топшириш чоғида санитария нормалари ва гигиеник нормативларга амал қилинганлигини назорат этиш ва хулосалар бериш.
- янги озуқа қўшимчаларини махсус қўшиладиган биологик фаол моддаларни, озиқ-овқат маҳсулотлари сақланадиган идишларни янги турларини ишлаб чиқишда ва қўллашда уларнинг захарлиликка гигиеник жиҳатдан баҳо бериш.

- озиқ-овқат маҳсулотларини ишлаб чиқариш, транспортировка(*махсус мосламаларда*) қилиш, сақлаш ва тарқатишда санитария-гигиеник нормаларга риоя қилишни назорат остига олиш.
- маҳсулот ишлаб чиқаришни, идишлар, озиқ-овқат маҳсулотлари, ўраш материалларини санитария талаблари нуқтаи назаридан текшириш.
- умумий овқатланиш объектлари, сут, гўшт саноат корхоналари, савдосотик тармоқлари устидан санитария-гигиеник ва лаборатория назоратини ўтказиш.
- овқатланиш(*алиментар*) йўллари орқали келиб чиқиши мумкин бўлган юқумли касалликларни ва озиқ-овқатдан заҳарланишларнинг профилактик тадбирларини ишлаб чиқиш.
- сут, гўшт заводлари, озиқ-овқат дўконлари, овқатланиш объектларида ишчиларнинг саломатлигини ва уларнинг профилактик тиббий кўрикдан ўз вақтида ўтишларини назорат қилиш.
- ҳар хил табақалардаги аҳолининг ўзига хос бўлган физиологик хусусиятларини қайд қилиб оқилона овқатланиш тадбирларини ишлаб чиқиш ва амалга ошириш.
- озиқ-овқат маҳсулотларини ишлаб чиқарувчи, умумий овқатланиш корхоналарида ишловчи ишчи хизматчиларнинг саломатлигини ўрганиш.

### 3. Коммунал гигиенаси бўлими:

- мулкчиликнинг шаклларида қатъий назар коммунал хўжалик, спорт иншоотлари, санитария маиший бинолар, даволаш профилактика, турар жой бинолари ва бошқа муассасалар бинолари учун ер участкаси ажратишда иштирок этиш ва хулосалар бериш.
- қайд этилган идоралар, корхоналар, муассасаларни лойиҳалаш, қуриш, қайта қуриш, янгилаш ва уларни фойдаланишга топшириш чоғида санитария нормалари, қоидалари ва гигиеник нормативларга амал қилинганлигини назорат этиш ва хулосалар бериш.

- давлат идоралари, мулкчиликнинг шаклларида қатъий назар, корхоналар, муассасалар, ташкилотлар, бирлашмалар хўжалик ичимлик суви таъминотининг марказлаштирилган тизимлари етказиб берадиган сувнинг сифати гигиена талабларига ва давлат стандартларига мос бўлишлигини таъминлашларини назорат этиш.
- давлат идоралари, мулкчиликнинг шаклларида қатъий назар, корхоналар, муассасалар, ташкилотлар, бирлашмалар ва алоҳида шахслар рўзғорда ва маиший мақсадларда ишлатиладиган ҳавзалардаги сувнинг, шу жумладан марказлаштирилмаган тартибда таъминланадиган сувнинг сифати амалдаги санитария нормалари ва қоидаларига мос бўлишлигини таъминлашларини назорат қилиш.
- лаборатория ва инструментал текшириш усулларини қўллаб ташқи муҳитнинг санитария ҳолатини, шунингдек унинг аҳоли соғлигига таъсир этишни ўрганиш.
- атмосфера ҳавосини транспорт воситалари чиқиндиларидан муҳофаза этиш бўйича тадбирлар ўтказиш.
- атмосфера ҳавоси, тупроқ, сув ҳавзаларини санитария ҳолатини бузаётган саноат корхоналари ва маиший муассасалар манбаларини аниқлаш, рўйхатга олиш, паспортини тузиш, улардан ифлосланишнинг олдини олиш.
- тозалаш қурилмаларини ва асбобларини техникавий ҳолатини, ишлатилишини назорат остига олиш ва самарадорлигини баҳолаш.
- турар жой пунктларини сув билан таъминлаш, канализация, тозалаш ва кўкаламзорлаштириш ишларини назоратга олиш.
- шовкинга қарши кураш тадбирларини кўриш.
- аҳолининг ва коммунал объектдаги ишчиларнинг соғлигини ўрганиш.
- аҳолининг соғлом бехатарлигини таъминлаш тадбирларини кўриш.
- коммунал объектларини лаборатория ва санитария назорати остига олиш.

- ўрмон, боғ, ҳайвон, сув манбалари атрофида кимёвий заҳарларга ишлов бериш объектларини, шунингдек шу кимёвий заҳарларни савдо орқали аҳолига сотишни назорат қилиш

#### 4. Болалар гигиенаси бўлими:

- болалар муассасалари, ўқув юртларини қуриш учун ер участкаси ажратилишида иштирок этиш ва хулосалар бериш.
- юқорида қайд этилган объектларни ва лойиҳалаш, қуриш, қайта қуриш, уларни фойдаланишга топшириш чоғида санитария нормалари қоидалари ва гигиеник нормативларига амал қилинганлигини назорат этиш ва хулосалар бериш.
- болалар мебелли, ўйинчоқ, китоб, кийим ва шахсий фойдаланиш асбобларини жорий қилиш ва ишлаб чиқариш даврида санитария назоратини ўтказиш.
- Болаларни ўқитиш ва тарбия қилиш, овқатланиш, дам олиш шароитларини (*қун тартибини, ўқув жадвалини*) санитария ва гигиеник жиҳатдан баҳолаш.
- мактабгача тарбия муассасалари, мактаб-интернат, гимназия, лицейлар, касб-ҳунар коллежлари, болаларни соғломлаштириш муассасаларида ва шу каби мактабдан ташқари объектларида тиббий хизмат ташкил этилганлигини, санитария -гигиена ва эпидемияга қарши кураш қоидаларига риоя қилинаётганлигини назорат остига олиш.
- полимер материалларни қўлланилишини, болалар мебелли, кийим-кечак, китоб, ўйинчоқ, кундалик асбобларни ишлаб чиқарилишини назоратга олиш.
- ўсмирларга касб танлаш тўғрисида маслаҳат бериш.
- ишчи ўсмирларнинг турмуш, меҳнат шароитларини, уларга тааллуқли меҳнат қоидаларига риоя қилишни назорат остига олиш.
- болалар муассасалари ходимларининг профилактик тиббий кўрикларини ўз вақтида ўтказилишини назорат қилиш.

- мактабгача тарбия муассасаларидаги болаларни, мактаб, гимназия, лицей ва коллежларда ўқиётган ўқувчиларни тиббий кўриқдан ўз вақтида ўтказилишини ташкил қилиш.
- болаларнинг касалликларини, жисмоний ривожланишларини ўрганиш уларга таъсир қиладиган омилларни аниқлаш: болаларни гармоник ривожланиши бўйича санитария-гигиеник чора-тадбирларнинг ишлаб чиқиш.

#### 5. Эпидемиология бўлими:

- мулкчиликнинг шаклларида қатъий назар, корхоналар муассасалар, ташкилотлар, бирлашмаларни раҳбарлари ва алоҳида шахслар юқумли ва паразитар ва бошқа оммавий касалликларни олдини олишга қаратилган тадбирларни, шунингдек улар келиб чиққан тақдирда, бу касалликларни йўқотиш чораларини ўз вақтида амалга оширишлари устидан назорат олиб бориш.
- муҳим стационарларда ички инфекцияни тарқалишини олдини олиш бўйича чора-тадбирлар ўтказилишини назорат қилиш.
- юқумли касалликка чалинган беморларни ўз вақтида аниқлаш ва касалхоналарга ётқизиш, инфекция манбаларини (*ўчоғини*) эпидемиологик текшириш ва назорат қилиб туриш.
- юқумли ва паразитар касалликлар ўчоқларида карантин, ташкилий ва профилактик тадбирларни ўтказиш.
- клиник, бактериологик ва эпидемиологик диагностикани жорий этиш.
- иншоотларни (*объектларни*) режа бўйича текшириш, ҳамда инфекцион касалликлар билан оғриган беморлар ва инфекция манбалари билан контактда бўлган шахсларни бактериологик текшириш ва бактерия ташувчиларни аниқлаш.
- сурункали юқумли касаллик билан оғриган беморларни ва реконвалесцентларни диспансеризация қилиш устидан назорат ўрнатиш.

- профилактик эмлашларни назоратга олиш ва методик жиҳатдан раҳбарлик қилиш.
- аҳолининг ҳар хил гуруҳлари орасида тарқалган юқумли касалликларни ўрганиш ва уларни олдини олиш бўйича чора-тадбирлар ишлаб чиқиш.

**ДСЭНМнинг асосий иш усуллари:** назорат остидаги объектларнинг санитария ҳолатини ёзиш усули; лаборатор ва инструментал текшириш усуллари (текширишга кўра кимёвий, физик, биологик, физиологик); огоҳлантирувчи ва жорий давлат санитария назорати, атроф-муҳит омилларининг инсон организмига таъсири, аҳолининг яшаш ва маиший шароитлари, юқумли ва юқумсиз касалликлар, аҳоли демографияси ва касалланиш маълумотларни ишлаб чиқиш ва ўрганишга асосланган статистик тадқиқот усули.

Санитария текшириш натижалари асосида текширув далолатномаси (315-Х/Ш), кўринишида, санитар қоидаларни бузганлиги тўғрисидаги баённома ( 309-Х/Ш), жарима солиш қарори ( 310-Х/Ш) ва иш фаолиятини тўхтатиш ва рухсат этмаслик тўғрисидаги ( 306-Х/Ш) қарори тўлдирилади.

- Текширилаётган объектнинг санитария ҳолати қониқарсиз бўлса (далолатномада бу бузилишлар кўрсатилади) муддатлари кўрсатилган ҳолда керакли тадбирлар ўтказиш талаб қилинади. Бу талаблар бажарилмаган ҳолда ДСЭНМ Бош Давлат санитария врачлари (ёки ўринбосари) "Санитар қонун, санитария меъёр ва қоидалари, гигиеник кўрсатмаларни бузганлиги тўғрисидаги маъмурий ва жиноий жавобгарликка тортиш ҳақидаги йўриқнома", шунингдек Вазирлар маҳкамасининг 1998 йил 8 апрелдаги Давлат санитария эпидемиология назорати фаолияти самарадорлиги ошириш бўйича 147-сонли буйруғига асосан керакли тадбирий чораларни кўради.

### **Вазиятли масалалар**

**Масала № 1.** Ўзбекистон Республикаси ДСЭНМ лари ҳар бир таркибий қисмларининг асосий вазифалари нималардан иборатлигини аниқланг

Сан.эпид хизмат таркиби	Вазифалари
1. Ўзбекистон Республикаси ССВ лиги Давлат санитария – эпидемиология Бош бошқармаси.	
2. Ўзбекистон Республикаси ДСЭНМ лари.	
3. Қорақалпоғистон Республикаси ДСЭНМ лари ва Тошкент шаҳар ДСЭНМ лари.	
4. Вилоятлар ДСЭНМ лари.	
5. Шаҳарлар ва туманлар ДСЭНМ лари.	
6. Дезинфекция хизмати.	
7. Лаборатория.	

**Масала № 2.** Қўйида кўрсатилган функцияларни бажарувчи санитария-эпидемиология хизматининг таркибий қисмларини айтиб беринг.

Ўзбекистон Республикаси санитария - эпидемиология хизмати таркибий қисмлари	ФУНКЦИЯЛАРИ
	1. Огоҳлантирувчи санитария назорати.
	2. Жорий санитария назорати.
	3. Эпидемияга қарши чора –
	тадбирларни режалаштириш ва
	координациялаш.
	4. Вирусли гепатитга қарши кураш.
	5. Алоҳида инфекцияларга
	нисбатан чора - тадбирларни
	ташқиллаштириш ва ўтказиш.
	6. Дезинфекцион чора - тадбирлар

	ўтказиш.
	7. Лаборатория текширувлари
	ўтказиш.

**Масала № 3.** Давлат санитария эпидемиология назорат марказлари ишини ташкиллаштириш ва унинг мазмуни билан танишишлари зарур.

**Назорат саволлари**

1. Аҳолининг санитар-эпидемиологик барқарорлигини таъминлаш бўйича асосий ташкилий чора-тадбирлар.
2. Соғлом турмуш тарзини шакллантириш ва гигиеник тарбиянинг амалга оширилишида ДСЭНМ роли.
3. Давлат санитария назоратида қўлланиладиган қонуний ҳужжатлар.
4. ДСЭНМ БЎГ бўлими ишини уюштиришнинг асосий йўналишлари.
5. ДСЭНМ БЎГ бўлимида асосий тадқиқот услублари.
6. Қайси ДСЭНМ I даражадаги бошқарувга киради?
7. ДСЭН ташкилий аспектлари.
8. ДСЭН вазифалари.
9. Коммунал гигиена соҳасида давлат санитария назорати.
10. ДСЭНМ коммунал гигиена бўлимининг асосий вазифалари.
11. Атроф мухитни соғломлаштириш устидан олиб бориладиган чора-тадбирларга қаратилган огоҳлантирувчи санитария назорат.
12. Атроф мухитни соғломлаштириш устидан олиб бориладиган чора-тадбирларга қаратилган жорий санитария назорат.
13. Аҳоли ўртасида касалланиш ҳолатини камайтириш ва уни олдини олишга йўналтирилган чора-тадбирлар.
14. Болалар саломатлиги ва жисмоний ривожланишини назорат қилиш.

**ТЕСТ**

**1.Ўзбекистон Республикасида санитария-эпидемиология хизматининг асосий вазифаси-**



1. \*Инсон саломатлигини сақлаш.
2. Режаларни амалга ошириш.
3. Болалар саломатлиги ва жисмоний ривожланишини назорат қилиш.

## **2. Ўзбекистон Республикасида санитария-эпидемиология хизматининг ҳуқуқий асослари-**

1. «Фуқаролар саломатлигини муҳофаза қилиш тўғрисидаги» Қонун;  
«Ўзбекистон Республикасида Давлат санитария назорати тўғрисидаги»  
Қонун; Ўзбекистон Республикаси Ҳукуматининг фармойишлари ва  
буйруқлари; ДавСТ, СанМ ва Қ, ПДК.

2. \*Ўзбекистон Республикаси Конституцияси;  
«Фуқаролар саломатлигини муҳофаза қилиш тўғрисидаги» Қонун;  
Ўзбекистон Республикаси Ҳукуматининг фармойишлари ва буйруқлари;  
ДавСТ, СанМ ва Қ, ПДК.

3. Ўзбекистон Республикаси Конституцияси;  
«Фуқаролар саломатлигини муҳофаза қилиш тўғрисидаги» Қонун;  
«Ўзбекистон Республикасида Давлат санитария назорати тўғрисидаги»  
Қонун; Ўзбекистон Республикаси Ҳукуматининг фармойишлари ва  
буйруқлари; ДавСТ, СанМ ва Қ, ПДК.

## **3. ДСЭНМ да назорат турлари -**

1. Доимий назоратининг бирлик принципи.
2. Жорий санитария назоратининг бирлик принципи.
3. \*Огоҳлантирувчи ва жорий санитария назоратининг бирлик принципи.

## **4. ДСЭНМ таркиби-**

1. Раҳбарият. Санитария-гигиена бўлими. Эпидемиология бўлими.  
Дезинфекция бўлими.
2. \*Раҳбарият. Санитария бўлими. Эпидемиология бўлими. Дезинфекция  
бўлими.
3. Раҳбарият. Санитария-гигиена бўлими. Дезинфекция бўлими.

## **5. Мехнат гигиенаси бўлими ДСЭНМ қайси бўлими таркибига киради?**

1. Эпидемиология бўлимига.

2.\*Санитария-гигиена бўлимининг таркиби

3. Дезинфекция бўлимига.

**6. болаларгигиенаси бўлими ДСЭНМ қайси бўлими таркибига киради?**

1.\*Санитария-гигиена бўлимининг таркибига.

2. Эпидемиология бўлимига.

3.Рахбариятга.

**7. Овқатланиш гигиенаси бўлими ДСЭНМ қайси бўлими таркибига киради?**

1. Санитария бўлимининг таркибига.

2. Санитария-овқатланиш бўлимининг таркибига.

3.\*Санитария-гигиена бўлимининг таркибига.

**8. Коммунал гигиена бўлими ДСЭНМ қайси бўлими таркибига киради?**

1.\*Санитария-гигиена бўлимининг таркибига.

2. Санитария бўлимининг таркибига.

3. Санитария-коммунал бўлимининг таркибига.

**9. Санитария-гигиена лабораторияси ДСЭНМ қайси бўлими таркибига киради?**

1.\*Санитария-гигиена бўлимининг таркибига.

2. Санитария бўлимининг таркибига.

3. Гигиена-коммунал бўлимининг таркибига.

**10.Врачлар ва уларнинг ёрдамчилари томонидан объектларга даврий равишда ташриф буюриш қайси назорат турига киради?**

1. Контрол назоратининг бирлигига.

2.Жорий санитария назорат.

3.\*Огохлантирувчи санитария назорат.

**11. Давлат санитария назорати қандай қисмлардан иборат:**

А. \*огохлантирувчи ва жорий санитария назоратлари

Б. огохлантирувчи санитария назорати ва санитария маориф иши

В. жорий санитария назорати ва илмий ишлар

Г. жорий санитария назорати ва тиббий кўриклар

Д. жорий санитария назорати ва аҳолининг овқатланишини ўрганиш.

**13. Туман ДСЭНМ қайси ташкилотга бўйсинади:**

- А. хокимият, шаҳар ДСЭНМ
- Б. \*туман соғлиқни сақлаш бошқармаси
- В. соғлиқни сақлаш вазирлиги
- Г. хокимият, шаҳар ДСЭНМ, туман соғлиқни сақлаш бошқармаси
- Д. хокимият, туман соғлиқни сақлаш бошқармаси

**Гигиенада қўлланиладиган усуллар ҳақида тушунча. Санитар текширув усуллари ва уларнинг аҳамияти.**

**Атроф муҳит тушунчаси.** Атроф муҳит деганда инсонни ўраб турган борлик ва унинг таркибига кирувчи атмосфера ҳавоси, сув муҳити, тупроқ муҳити, озик-овқат маҳсулотлари, ҳамда ишлаб чиқариш ва инсонларнинг хўжалик фаолиятлари кузатиладиган ва инсон организмига таъсир кўрсатиши мумкин бўлган гигиеник омилларнинг мажмуасини мужассамлаштирган муҳит назарда тутилади. Атроф муҳитнинг асосий объектлари қаторига ҳаво, сув, тупроқ, овқат маҳсулотлари, меҳнат ва турмуш шароитлари, болаларнинг тарбиялаш ва ўқитиш шароитлари ҳисобланади. Бу объектларнинг ҳар бири учун у ёки бу хусусиятлар ҳосилдир, шунинг учун бу омилларни қуйидаги гуруҳларга бўлиш жоиздир.

**Физикавий омиллар** - ҳаво муҳитининг ҳарорати, намлиги, ҳаракати тезлиги, атмосфера босими, шовқин, тебраниш, ҳавонинг чангланганлиги, турли табиатга эга бўлган нурланишлар, электромагнит тўлқинлар ва х.к. Атроф муҳитдаги кўпгина физикавий омиллар табиий ҳисобланиб, айрим шароитларда инсоннинг ҳаёти ва фаолияти учун жуда зарурдир; қолган омиллар эса сунъий келиб чиқиш табиатига эга бўлганлиги учун (лазер нурлари, ўта юқори частотали электр майдонлари ва б.) инсон организми учун зурурий омил эмас. Хох табиий ва хох сунъий табиатга эга бўлган физикавий омиллар айрим шароитларда ва даражаларда организм учун

зарарли таъсир этиш хусусиятига эга, натижада организмда патологик холатларни келтириб чиқариши мумкин.



Расм 6. Люксметр

**Кимёвий омиллар.** Инсонни ўраб турган ҳамма мухитда кимёвий омилларнинг мажмуаси мавжуддир. Улар ҳаво, сув, тупроқ, озиқ-овқат маҳсулотлари таркибига киради. Инсон организми билан атроф мухитнинг бирлиги ташқи мухит объектларининг табиий кимёвий таркиби ҳамда одам организми ўртасидаги муносабати ва мувозанати билан боғлиқдир. Шунинг учун атроф мухит объектларида у ёки бу кимёвий элементнинг юқори ёки паст даражадаларда бўлиши одам организмида ҳам ўз аксини топади, айниқса атроф мухит объектларида сунъий тарзда ҳосил бўлган кимёвий бирикмалар организм учун бегона бўлиб, уларнинг миқдорлари руҳсат этиладиган миқдорлардан ортиб кетганда организмда заҳарланиш холатларини келтириб чиқариши мумкин.



Расм 7. Кимёвий омиллардан химоя воситалар

**Биологик омиллар.** Биологик омиллар гуруҳига бизни ўраб турган муҳитдаги турли табиатга эга бўлган макро ва микроорганизмлар, вируслар, замбуруғлар,гелминтларни ёки уларнинг ишлаб чиқарган маҳсулотларини киритиш мумкин. Атроф муҳитда бўладиган айрим турдаги микроорганизмлар ижобий рол ўйнайди. Чунки улар сув, тупроқ муҳитининг ўз-ўзидан тозаланиш жараёнларида иштироқ этади ва айрим турдаги микроорганизмлар эса овқат маҳсулотларини ишлаб чиқаришда кенг кўламда фойдаланилади. Микроблар, вируслар, замбуруғларнинг атроф муҳит объектларида мунтазам равишда бўлиши гигиеник нуқтаи-назардан номувофиқ ҳисобланади.



Расм 7. Кимёвий омиллардан химоя воситалар

**Ижтимоий омиллар.** Бу омиллар қаторига инсонларнинг меҳнат қилиш, дам олиш, кундалик турмуш шароитлари, аҳолига тиббий хизмат кўрсатиш кабиларни киритиш мумкин. Ижтимоий омиллар ўзининг таркиби бўйича жуда мураккаб бўлиб, уларнинг табиати ва энг аввал айрим бир давлатнинг ижтимоий-иқтисодий шароитларига боғлиқдир.

Гигиена фани мустақил фаолият кўрсатувчи фан бўлиб, одам организмига атроф муҳитдаги омилларнинг таъсирини ўрганибгина қолмай олинган натижалар асосида аҳоли учун энг мувофиқ яшаш, меҳнат қилиш шароитларини, овқатланиш тартибларини, сув таъминотини, турар-жойлар билан таъминлаш масалаларини ишлаб чиқади. Бу мақсадларга эришиш учун гигиена ўз олдида қуйидаги вазифаларни қўяди:

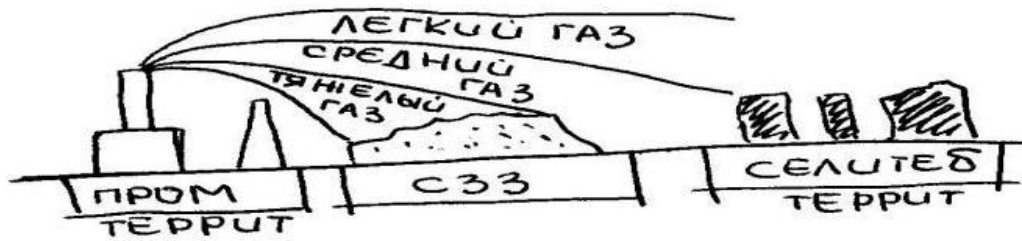
Атроф муҳитдаги омилларни ўрганиш ва уларни одам организмига таъсир этиш хусусиятларни аниқлайди.

Олинган натижаларга асосланиб одам организми учун бефарқ бўлган ва узоқ муддат давомида таъсир этганда ҳам зарарли таъсир кўрсатмайдиган гигиеник меъёрлар ва регламентларни ишлаб чиқади.

Ишлаб чиқилган меъёрлар ва регламентларни ҳаётга тадбиқ қилиш ва уларнинг бажарилишини назорат қилади.

Бизга маълумки, ҳар қандай гигиеник меъёр ёки регламентни ҳаётга тадбиқ қилишни гигиенанинг муҳим бир қисми бўлган санитария амалга оширади. Гигиенага оид вазифаларни амалга оширишда турли усуллардан фойдаланилади ва бу усуллар ўзининг моҳиятига кўра қуйидаги гуруҳларга бўлинади:

**Атроф муҳит омилларини текшириш усуллари** (усуллардан намуналар келтирилган): санитар тавсифий усул, физикавий усуллар, кимёвий усуллар, биологик усуллар. **Атроф муҳит омилларини организмга таъсирини ўрганиш усуллари:** физиологик ҳолатларни текшириш усуллари айрим органларнинг функционал ҳолатларини текшириш усуллари.



Расм 8. Ишчи зоналарда зарарли моддаларни таъсири

Келтирилган омилларнинг одам организмига таъсирини ўрганиб, гигиена фани бошқа табиий фанлар билан яқин алоқада бўлади, жумладан физиология, токсикология, кимё, физика, клиник фанлар кабилар. Атроф мухитдаги келтирилган омилларнинг жуда кўплиги ва табиати бўйича турлича таъсир этиш хусусиятларини инобатга олиниб, улар учун гигиеник меъёрлар ва регламентлар ўрнатилган. Белгиланган меъёрларга асосан одам организми учун зарарли таъсир кўрсатадиган микдорлари жихатини ҳисобга олган ҳолда ишлаб чиқилган. Масалан яшаш жойларининг микроклим параметрлари, хоналарнинг табиий ва сунъий ёритилиш даражалари, сув истеъмоли меъёрлари, овқатланишнинг физиологик меъёрлари ва б.

**Регламентлар** деганда атроф мухитдаги омилларнинг рухсат этилган параметрлари бўлиб, улар келтирилган омиллар гуруҳларининг ҳар бирига ҳам таалукли бўлиши мумкин. Мас., гигиеник регламентларга ҳаво ва сув мухитидаги кимёвий омилларга нисбатан ишлаб чиқилган РЭК лар, шовкин ва тебранишга доир РЭД, РМ-ларга нисбатан ишлаб чиқилган РЭД лар, ўта юқори частотали электромагнит майдонлар учун меъёрлар шулар жумласидандир.

**Гигиеник меъёрларга** риоя қилиш инсон организмнинг нормал ўсиб ривожланишига таъсир қилибгина қолмай, балки турли касалликларни олдини олишда ҳам катта аҳамиятга эга. Гигиеник меъёрлани яратиш жуда мураккаб жараён бўлиб, турли хил тажрибалар ўтказиш йўли билан яратилади.



Расм 9. Гигиеник меъёрларни аниқлаш

**Гигиеник меъёрлаш қуйидаги босқичда ўтказилади:**

- 1- босқич : меъёрланинг керак бўлган ҳақида маълумот йиғиш.
- 2- босқич йиғилган маълумотлар асосида гигиеник меъёр белгилаш.
- 3- босқич: зарурат туғилганда меъёрни қайта кўриб чиқиб, янгиси билан алмаштириш.

**Барча гигиеник меъёрлар 2 та катта гуруҳга бўлинади :** 1. Доимий гигиеник меъёрлар; 2. Вақтинчалик гигиеник меъёрлар.

**Гигиеник нормативлар- Гигиеник меъёрлар:** овқатланишнинг физиологик меъёрлари, сув истеъмоли , ёритилганлик меъёрлари, микроклим параметрлари.

**Гигиеник регламентлар:**

- -РЭК (рухсат этилган концентрация)
- -РЭД (рухсат этиладиган даража)
- -РЭД (рухсат этиладиган доза)
- -ОБУВ – модданинг тахминий ҳавфсизлик даражаси,
- ОДУ- рухсат этиладиган тахминий даража
- Санитар меъёрлар: ЎЗР нинг СанҚМ, услубий тавсияномалар, услубий кўрсатмалар, инструктив хатлар ва б.к.



**Доимий гигиеник меъёрларга** риоя қилиш инсон саломатлигини таъминласа, вақтинчалик гигиеник меъёрлар фақат хавфсизлигини таъминлайди.

**Доимий гигиеник меъёрларга қуйидагилар киради:**

ПДК - йўл қўйса бўладиган концентрация,

ПДД - йўл қўйса бўладиган доза,

ПДУ - йўл қўйса бўладиган даража,

ПДВ - атмосфера хавосига чиқариладиган зарарли моддаларни йўл қўйса бўладиган миқдори,

ПДС - оқова сувларга чиқариладиган суюқ чиқиндилар учун йўл қўйса бўладиган миқдор,

ДКМ - йўл қўйса бўладиган мигрантлар миқдори,

ДОК - йўл қўйса бўладиган қолдиқ миқдор,

ДСД - йўл қўйса бўладиган кунлик миқдор,

ОБУВ - тахминий хавфсиз таъсир даражаси,

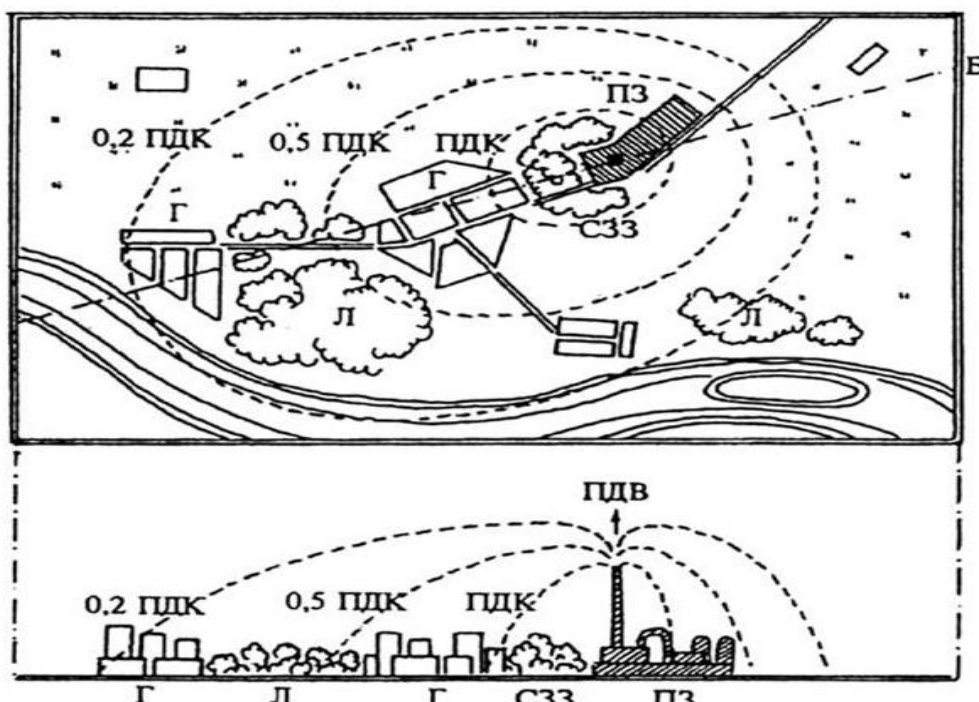
ДСТ - давлат стандартлари,

СанПИН - Санитар Қоида ва Меъёрлар

**Вақтинчалик гигиеник меъёрлар** организмга салбий таъсир кўрсатиши мумкинбўлган зарарли моддалар улар вақтинча, яъни 2 йил муддатгача қўйилади. Бу вақтдавомида зарарли моддаларнинг хоссалари, таъсир механизмлари, органотроп таъсири кучли таъсир кўрсатиш шароитлари ўрганилади. 2 йилдан сўнг вақтинчалик гигиеник меъёр доимий гигиеник меъёр билан алмаштирилади.



Расм 10. Иш шароитида гигиеник меъёрларни аниқлаш



Расм 11. Гигиеник меъёрлар

**Гигиеник меъёрлар ва регламентларни ўрнатиш ва уларнинг ҳаққонийлигини рўёбга чиқариш усуллари:** статистик усуллар, ҳисоблаш усуллари. Гигиенада қўлланадиган усулларга келтирилган таърифлар билан бизни тиббий-биологик ва бошқа фанларга ва сохаларга доир текшириш усуллари тўла-тўқис билиш кераклиги ҳақида маълумотлар беради ва бу

усулларсиз бирорта хам гигиеник вазифани тулақонли хал этиш мумкин эмаслигини кўрсатади.

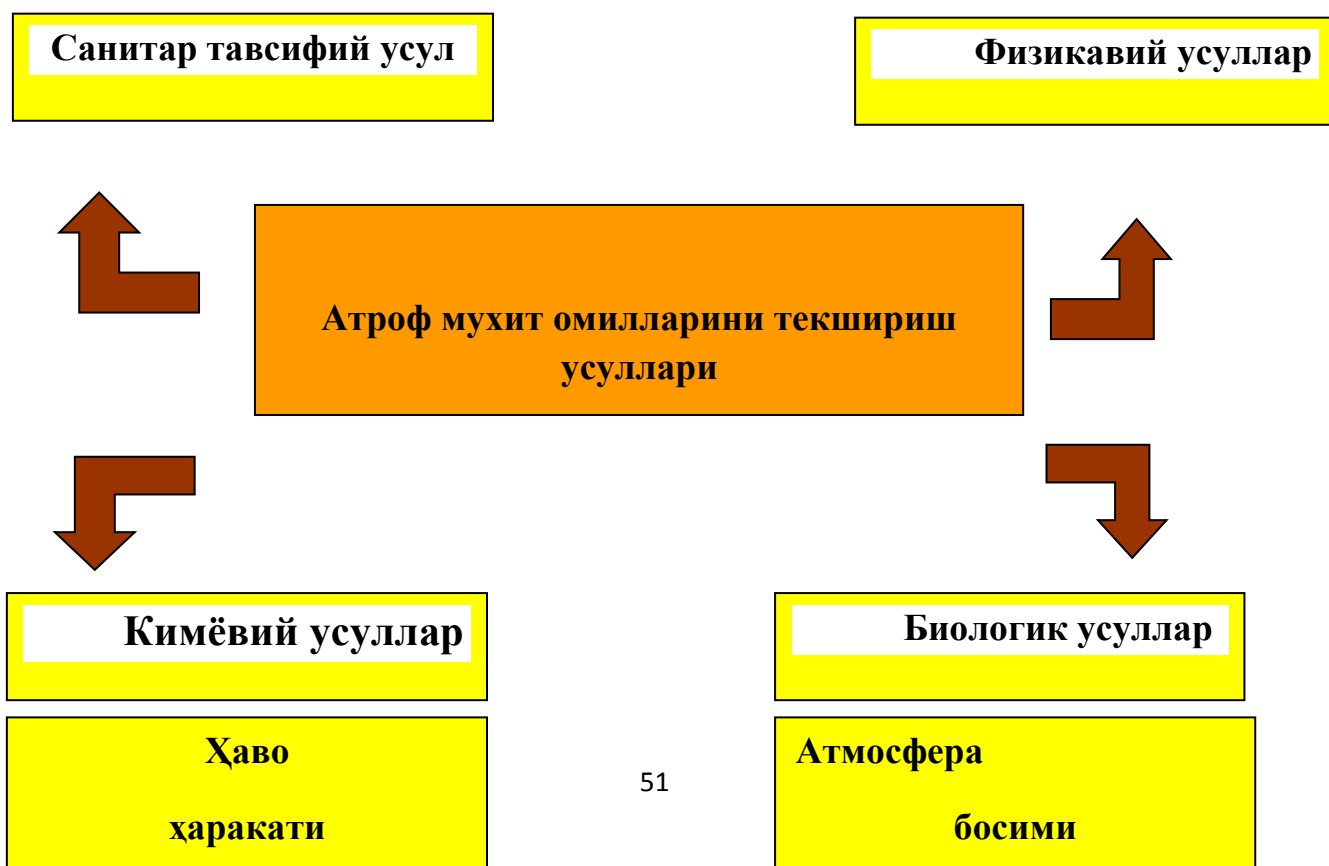
Давлат санитария эпидемиология назорат марказлари ўз ишида қуйидаги асосий иш усулларини қўллайди: - назорат қилинаётган объектни санитария ҳолатини ёзиш усули;- лаборатория ва асбоблар билан текшириш усули;- статистик усул.

Санитария текширув натижалари, шу объектнинг текширув мақсадига мувофиқ тавсиялар бериш ёки бошқа формада далолатнома тузиш билан яқунланади. Текширилаётган объектни санитария ҳолати қониқарсиз бўлса, муддатлари кўрсатилган ҳолда керакли тадбирлар ўтказиш талаб қилинади. Улар бажарилмаганда тегишли юридик ва жисмоний шахсларга Бош давлат санитария врачлари ёки унинг муовини Ўзбекистон Республикасининг «Давлат санитария назорати тўғрисида»ги қонунига ҳамда маъмурий жавобгарлик тўғрисидаги кодексга асосан маъмурий чора қўллайди.

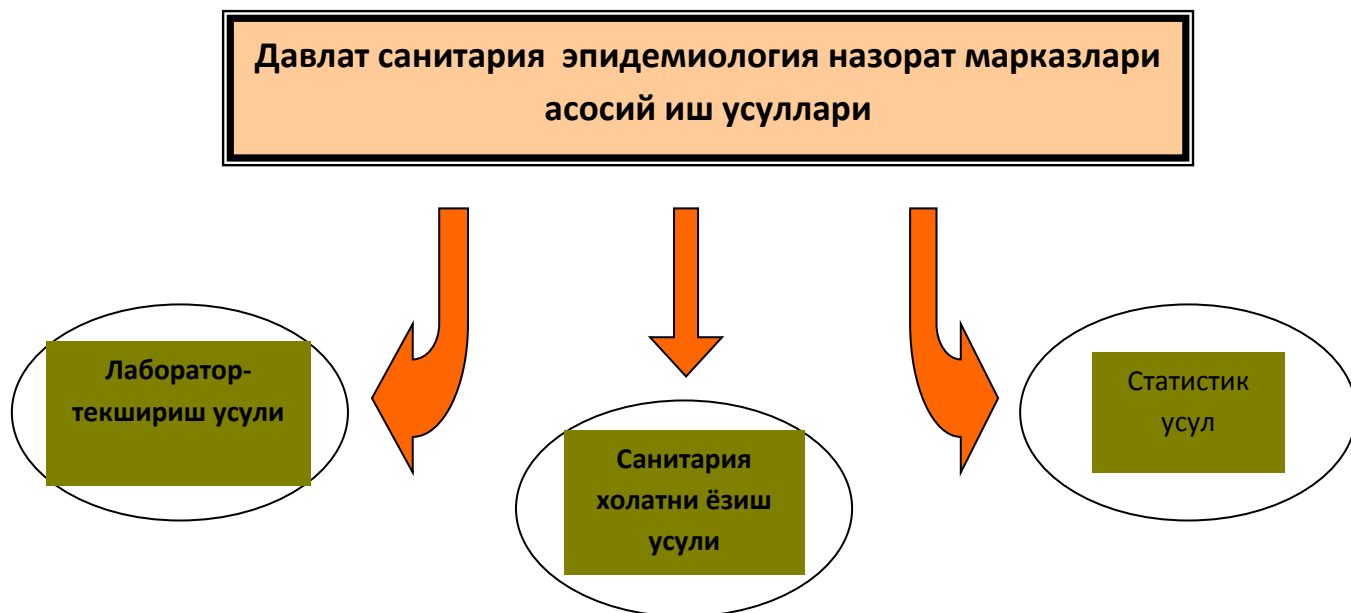
**Мавзунини амалий қўникмаларини эгалашнинг ўқув технологияси**

**“Шажара дарахти” усули**

**“Атроф муҳит омилларини текшириш усуллари”**



«Ечим дарахти» усули “ДСЭНМнинг асосий иш усуллари”



**Вазиятли масалалар**

**Масала № 1.**«Чархпалак» тренинги. Ташқи муҳитдаги одам организмига таъсир этувчи омиллар. Омилларни текшириш усулига қараб мослаштиринг?

Таъсир этувчи омилни турига қараб текшириш усул	Кимёвий омиллар	Биологик омиллар	Физик омиллар
1. Санитария текшириш усули			
2. Лаборатория текшириш усули			
3. Тажриба усули			
4. Физиологик кузатиш усули			
5. Кимёвий текшириш усул			
6. Бактериологик			

текшириш усули			
7. Токсикологик ва биологик текшириш усули			
8. Клиник текшириш усули			

**Масала № 2.** «Чархпалак» тренинги. Омилларни текшириш усулига қараб мослаштиринг.

Аниқлагичлар	Биотик омиллар			
	Ҳаво хароратини	Намликни	Ҳаво ҳаракати тезлигини	Босим
1. Симобли термометр				
2. Психрометр				
3. Анемометр				
4. Гигрометр				
5. Кататермометр				
6. Спиртли термометр				

### Назорат саволлари

1. Гигиенада қўлланадиган усуллар ҳақида тушунча.
2. Гигиенанинг замонавий муаммолари.
3. Атроф муҳит омилларини текшириш усуллари.
4. Гигиеник меъёрлар ва регламентларни ўрнатиш ва

- уларнинг ҳаққонийлигини рўёбга чиқариш усуллари.
5. Санитар текширув усуллари ва уларнинг аҳамияти.
  6. ДСЭНМнинг асосий иш усуллари.
  7. Атроф муҳит омилларини гигиеник меъёрлаштириш асослари.

### ТЕСТ

- 1. ПДД нима ?** 1. \*Йўл қўйса бўладиган доза 2. Химояланиш  
3. Эквивалент доза
- 2. Паст интенсивлик омили нима?** 1. ПДК га доир моддалар  
2.\* Оз микдорда мунтазам таъсир килувчи ташки муҳитнинг зарарли омиллари 3.Шовкин, газлар билан ифлосланувчи шахарлар.
- 3.Микроиқлим параметрларига нималар кирди-** 1. Биодоза, соғлом. 2. Атмосфера босими, Кетле индекси.  
3. \*Харорат, намлик, хаво-харакат тезлиги
- 4. Палатада хаво харакат тезлиги нормада қанча бўлади?**  
1. 0,1-0,6 м/с 2. \*0,2-0,3 м/с 3. 0,3-0,8 м/с
- 5.Вақтинчалик гигиеник меъёрлар неча йил муддатга қўйилади?**  
1. доимий 2. 1 йил муддатгача 3. \*2 йил муддатгача
- 6. Барча гигиеник меъёрлар бўлинади:**  
1. \*Доимий гигиеник меъёрлар, вақтинчалик гигиеник меъёрлар  
2. Статистик гигиеник меъёрлар, вақтинчалик гигиеник меъёрлар  
3. Статистик гигиеник меъёрлар, доимий гигиеник меъёрлар
- 7. Регламентлар деганда нимани тушунаси?**  
1. Статистик гигиеник меъёрлар 2. \* Атроф муҳитдаги омилларнинг рухсат этилган параметрлари 3. Санитар тавсифий усул
- 8. Атроф муҳит омилларини текшириш усуллари**  
1. \*Санитар тавсифий усул, физикавий усуллар, кимёвий ва биологик усуллар  
2. Тадрижий усул, физикавий усуллар, кимёвий ва биологик усуллар  
3. Санитар тавсифий усул, кимёвий ва биологик усуллар
- 9. Катотермометрда нима аниқланади?** 1. Ҳаво намлиги

2.\* Ҳаво ҳаракат тезлиги3. Ҳаво ҳарорати

## **10. Қайси асбобда ёруғлик аниқланади?**

1. Барограф.

2. Термограф.3.\* Люксметр.

## **Огоҳлантирувчи ва жорий санитария назорати. Бирламчи қонуний ҳужжатларни ўрганиш.**

Давлат санитария-эпидемиология хизмати муассасалари ўз фаолиятида огоҳлантирувчи ва жорий санитария назоратини олиб борадилар.

## **Огоҳлантирувчи санитария назорати қуйидаги асосий элементларни ўз ичига олади:**

1. Барча лойиҳалаштирилаётган объект иншоотларни рўйхатга олиш.

2. Қурилиш учун ажратилган ер майдонларига розилик бериш.

3.Қурилиш (қайта қуриш) объекти, иншоотнинг лойиҳасини кўриб чиқиш, гигиеник ҳулоса бериш ва тасдиқлаш.

4.Қурилиш (қайта қуриш) мобайнида объектнинг тасдиқланган лойиҳага мос ҳолда қурилаётганини мунтазам назорат қилиш.

5.Қурилган (қайта қурилган), қайта жиҳозланган объектни, иншоотларни қабул қилишда иштирок этиш.

6.Огоҳлантирувчи санитария назорати атмосфера ҳавоси, сув ҳавзалари, тупроқни муҳофазалаш ва аҳолини ичимлик суви билан тامينланиш бўйича ҳам олиб борилади, яъни атмосфера ҳавосини (сувни, тупроқни) ифлослантирувчи барча муассасаларни, жумладан, саноат корхоналари, саноат ва маиший-хўжалик манбаларини тўлиқ рўйхатдан ўтказиш; стационар пунктларда ташқи муҳитнинг санитария ҳолатини назорат қилиш бўйича лаборатория текширувини ташкил этиш ва олиб бориш; аҳолининг касалланиш даражасини ва унга таъсир этувчи атмосфера ҳавосини (сув ҳавзалари ва манбаларини, тупроқни) мунтазам режа асосида санитария-гигиеник ҳолатини ўрганиш, янги янада рационал, техник тозаллагичлар усулларини ишлаб чиқиш ва уларни санитар-гигиеник жиҳатдан синовдан ўтказиш, ифлосланишни олдини олиш ва йўқотиш

бўйича санитария -гигиеник вазифаларни белгилаш: атмосфера ҳавосини (сувни, тупроқни) ифлосланишдан ҳимоялаш бўйича вазирликлар, ташкилотлар, хўжаликларга соғломлаштириш бўйича амалга ошириш лозим бўлган тадбирий режали-вазифаларни тақдим этиш.

7.Огоҳлантирувчи санитария назоратини олиб бориш давомида барча саноат хом ашёлари, озиқ-овқат маҳсулотлари, кийим-кечаклар, совун, мактаб парталари, бўёқлар ва бошқа аҳоли саломатлигига салбий таъсир этиши мумкин бўлган моддалар, материалларга санитария-гигиеник нормативлар, меъёрлар, қоидалар ва давлат стандарт (ДавСТ)ларини ўрнатиш.

8.Кимё ва кимё саноатида ишлаб чиқарилаётган янги кимёвий маҳсулотлар, кимёвий хом ашёларни гигиеник баҳолаш ва давлат стандартларини белгилаш.

9.Барча янги ишлаб чиқарилаётган биологик препаратларни (тирик ва ўлик вакциналар, ташхисловчи зардоблар, профилактика ва даволаш мақсадида ишлатиладиган бактериофаглар, токсинлар, анатоксинлар, гамма-глобулин, колибактерин, антифагин, барча антибиотиклар, люминисцент хусусиятига эга бўлган антителилар, аллергенлар, токсоплазмоз препаратлари, фибринолизин ва бошқалар) санитария-гигиеник нормалари ва қоидаларига мос келиши устидан Давлат санитария назоратини ўрнатиш ва уларни энг юқори даражадаги зарарсизлигини таъминлаш.

**Жорий санитария назорати** санитария -эпидемиология муассасаларининг барча бўлимлари ва бўлинмалари томонидан амалга оширилади. Жорий санитария назорати ДСЭНМнинг кундалик олиб бораётган фаолиятларини белгилайди. Уларга асосан қуйидагилар киради:

1.Меҳнат (тарбия, ўқитиш) шароитларини санитария -гигиеник жиҳатдан ўрганиш, ишлаб чиқариш шароитга гигиеник жиҳатдан баҳо бериш (технологик жараённинг характери, ишлаб чиқариш жараёнини механизацияланганлик даражаси, ишлаб чиқариш жиҳозлари ва



аппаратларнинг ҳолати, санитария техник қурилмалар ва жиҳозлар билан таъминланганлик ва бошқалар)

2.Ташкилотлар, коммунал муассасалар, ўқув юртлари, болалар муассасалари, ишлаб чиқариш, жамоат ва маданий-маиший биноларда санитария-гигиеник нормалар ва қоидаларга риоя қилиниши бўйича доимий, мунтазам равишда лаборатория назоратини олиб бориш.

3.У ёки бу салбий омилларни аниқлаш, уларни камайтириш ва объектларнинг ҳолатини яхшилаш бўйича чора тадбирлар ишлаб чиқиш.

4.Ишчилар, хизматчилар, орасидаги касалланиш, шикастланиш ҳолларини ўрганиш, касбдан захарланиш, касб касалликларини олдини олиш ва профилактикаси бўйича чора тадбирлар ишлаб чиқиш.

5.Профилактик кўрикларни ташкил этиш ва уларни ўтказиш, ўсмирлар ва аёлларни ишлашлари устидан санитария қонунчилигига қаттиқ риоя қилинаётганлиги бўйича назорат ўрнатиш.

6. болаларнинг нормал жисмоний ривожланиши учун уларнинг саломатлигини мустақамловчи ва тўлалигича физиологик талабларга жавоб берувчи шароитларни ҳар томонлама, чуқур ўрганиш.

7.Мақтабда, болалар муассасаларида болаларнинг кун тартибини ва уларни ўқитишни гигиеник қоидаларга мос келишлигини назорат қилиш.

8.Ҳаво, сув, сув ҳавзалари ва тупроқ ҳолатини гигиеник жиҳатдан ўрганиш ва назорат қилиш.

9.Чегараларни санитария муҳофазасини таъминлаш.

10.Озиқ-овқат маҳсулотларини ишлаб чиқиш, уларни ташиш, сақлаш ҳамда сотиш даврида санитария -гигиеник қоидаларга риоя қилинишини таъминлаш.

11.Аҳолини рационал овқатланишини ташкил этиш бўйича тадбир-чоралар ишлаб чиқиш ва уларни амалиётга тадбиқ этиш.

12.Корхоналарни ишлашида санитария маданиятини ошириш бўйича комплекс тадбирлар ишлаб чиқиш ва уларни ўтказиш.

13.Мажмуий режада, жамоа шартномаларида кўрсатилган соғломлаштириш тадбирларининг бажарилиши устидан назорат ўрнатиш ва ушбу тадбирларнинг самарадорлигини ўрганиш, санитария-гигиеник меъёрларга мос келадиган соғломлаштириш бўйича режа вазифани ишлаб чиқиш ва тавсия этиш.

Келтирилганлардан кўришиб турибдики, санитария-эпидемиология хизмати муассасалари, санитария врачининг фалоятини асосий қисмини жорий санитария назоратини ташкил этади. Жорий санитария назорати режали, мақсадли ва комплекс тарзда олиб борилиши лозим.

**Атроф муҳит ҳолати ва коммунал объектларда ДСЭНМ шифокори фаолиятида қуйидаги хужжалардан фойдаланади:**

- 1) санитария қоидалари ва меъёрлари.
  - 2) давлат стандартлари (ДСТ, ГОСТ);
  - 3) қурилиш меъёрлари ва қоидалари (ҚМК, СНИП);
  - 4) санитария қоидалари (СК);
  - 5) асос бўлувчи буйруқлар, низомлар;
3. Меъерий-услубий хужжатлар.



Оператив ( *шошилич* ) хужжатлар: булар унчалик статистик аҳамиятга эга эмас, бу хужжатлар санитария врачларининг иш фаолияти билан бевосита боғлиқ бўлиб, фақатгина Давлат санитария эпидемиология назорат марказларининг назоратидаги объектлар томонидан Давлат санитария эпидемиология назорати марказининг тавсияномаларини қандай (II) бажарилишини назорат қилиш учун қўлланилади. Бу хужжатларга қуйдагилар киради.

4. Масала.

5. Режа.

6. Топшириқ.

7. Муассасалардаги соғломлаштириш чора–тадбирларининг қамровли режаси.

8. Корхона раҳбарияти томонидан чиқариладиган қарорлардан кучирмалар.

9. Тиббий кўрикларни ўтказишда қўлланиладиган хужжатлар.

10. Санитария ветеринария хужжатлари.

III. Ҳисобга олиш хужжатлар: Давлат санитария эпидемиология назорат марказлари назорати остидаги объектлар устидан кузатув олиб бориш ва статистик ҳисоботларни тузишда катта аҳамиятга эгадир. Буларга қуйидаги хужжатлар киради:

1. Давлат Санитария назоратига олинган объектларни (*дислокация*) рўйхатга олиш журнали ф-300/у

2. Қурилиш учун ажратилган ер-жой ҳақидаги хулоса ф-301/у

3. Қурилиш учун ажиратилган ер майдонларига берилган хулосаларни рўйхатга олиш журнали ф-302/у

4. Хулоса (лойиха бўйича) ф-303/у

5. Лойихаларни ва лойиха бўйича хулосаларни рўйхатга олиш журнали ф-304/у

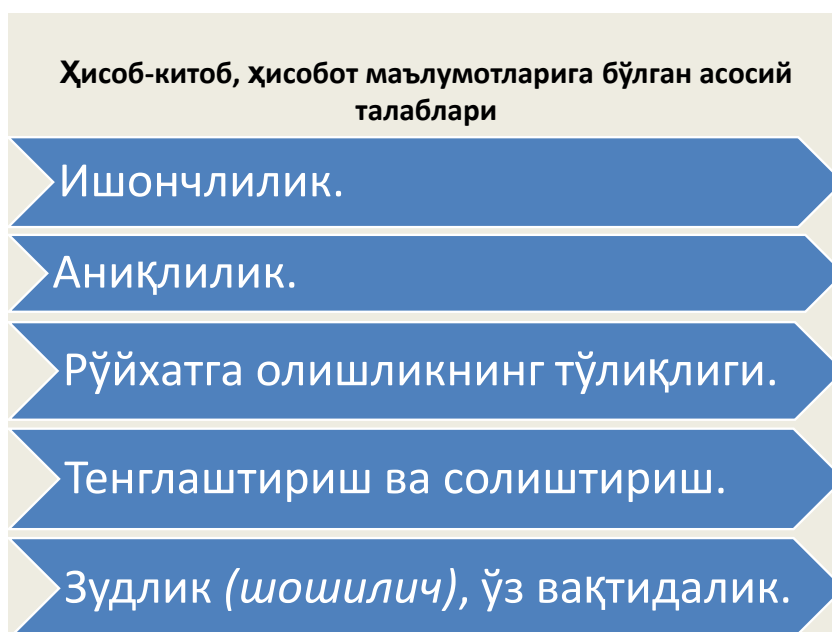
6. Қуриладиган, таъмирланаётган муассасанинг оғохлантирувчи санитария назорати картаси ф-305/у

7. Тақиқлаш, тухтатиб қуйиш туғрисидаги қарор ф-306/у ва х.к.

ДСЭНМда шошилич (*оператив*) рўйхатга олиш учун зарур бўлган тиббий хужжатлар сони–89 тадан ортик бўлиб, улар ДСЭНМда фаолият кўрсатаётган врачларнинг кунлик иш фаолиятларини самарадорлигини таъминлашда муҳим аҳамиятга эгадир.

Ҳисобот статистик хужжатлар: булар фақат статистик ҳисоботларни тузишда ишлатилади. Буларга қуйдагилар киради:

1. ДСЭНМри фаолиятининг йиллик ҳисоботи Ф-18/у
2. Юқумли ва паразитар касалликлар ҳақидаги йиллик ҳисобот Ф-2/у
3. Профилактик эмлашлар ҳақидаги ярим йиллик ва ойлик ҳисобот Ф-5/у
4. Юқумли касалликларга қарши эмланган болалар контингенти ҳақидаги йиллик ҳисобот Ф-6/у
5. Айрим юқумли ва паразитар касалликлар ҳақидаги ойлик ҳисобот Ф-1/у



### Вазиятли масалалар

**Масала № 1.** Қўйида кўрсатилган функцияларни бажарувчи санитария-эпидемиология хизматининг таркибий қисмларини айтиб беринг.

Ўзбекистон Республикаси санитария - эпидемиология хизмати таркибий қисмлари	ФУНКЦИЯЛАРИ
_____	8. Огоҳлантирувчи санитария

	назорати.
	9. Жорий сананитария назорати.
	10.Эпидемияга қарши чора – тадбирларни режалаштириш ва координациялаш.
	11.Вирусли гепатитга қарши кураш.
	12.Алохида инфекцияларга нисбатан чора - тадбирларни ташкиллаштириш ва ўтказиш.
	13.Дезинфекцион чора - тадбирлар ўтказиш.
	14.Лаборатория текширувлари ўтказиш.

### Назорат саволлари

1. Атроф мухитни соғломлаштириш устидан олиб бориладиган чора-тадбирларга қаратилган огоҳлантирувчи санитария назорат.
2. Атроф мухитни соғломлаштириш устидан олиб бориладиган чора-тадбирларга қаратилган жорий санитария назорат.
3. Аҳоли ўртасида касалланиш ҳолатини камайтириш ва уни олдини олишга йўналтирилга чора-тадбирлар.
4. ДСЭНМ да назорат турлари.
5. Жорий санитария назорати ДСЭНМнг қайси олиб бораётган фаолиятларини белгилайди?
6. ДСЭНМнинг ҳисобга олиш, оператив хужжатлари тўғрисидаги тушунча.
7. Ҳисобга олиш оператив хужжатларининг йўналишлари?
8. ДСЭНМги ҳисобга олиш, оператив хужжатларининг аҳамияти.
9. Йиллик ҳисобот тўғрисида тушунча.
- 10.Ҳисоботнинг таркиби.

11. Ҳисобга олиш тиббиёт хужжатлари 3 гуруҳга бўлинади, булар қайсилар?

### ТЕСТ

- 1. Врачлар ва уларнинг ёрдамчилари томонидан объектларга даврий равишда ташриф буюриш қайси назорат турига киради?** 1. Контрол назоратининг бирлигига. 2. Жорий санитария назорат. 3. \*Огоҳлантирувчи санитария назорат.
- 2. ДСЭНМ да назорат турлари -** 1. Доимий назоратининг бирлик принципи. 2. Жорий санитария назоратининг бирлик принципи. 3. \*Огоҳлантирувчи ва жорий санитария назоратининг бирлик принципи.
- 3. Жорий санитария назорати ДСЭНМнинг қайси олиб бораётган фаолиятларини белгилайди?** 1. доимий олиб бораётган фаолиятларини белгилайди 2. \*кундалик олиб бораётган фаолиятларини белгилайди 3. ярим йиллик олиб бораётган фаолиятларини белгилайди
- 4. Барча лойиҳалаштирилаётган объект иншоотларни рўйхатга олиш, қурилиш учун ажратилган ер майдонларига розилик бериш -қайси назоратга киради?** 1. \* Огоҳлантирувчи санитария назоратига 2. Жорий санитария назоратига 3. Эпидемиология назоратига.
- 5. Барча лойиҳалаштирилаётган объект иншоотларни рўйхатга олиш, қурилиш учун ажратилган ер майдонларига розилик бериш қайси назоратга киради?** 1. Жорий санитария назоратига 2. \* Огоҳлантирувчи санитария назоратига. 3. Эпидемиология назоратига.
- 6. Кимё ва кимё саноатида ишлаб чиқарилаётган янги кимёвий маҳсулотлар, кимёвий хом ашёларни гигиеник баҳолаш ва давлат стандартларини белгилаш бериш қайси назоратга киради?** 1. Жорий санитария назоратига 2. Эпидемиология назоратига. 3. \* Огоҳлантирувчи санитария назоратига.
- 7. Даволаш масканларини санитар текширув турлари:** 1. \*огоҳлантирувчи; 2. Белгиловчи 3. оралик;

**8. Озиқ-овқат маҳсулотларини ишлаб чиқиш, уларни ташиш, сақлаш ҳамда сотиш даврида санитария -гигиеник қоидаларга риоя қилинишини таъминлаш қайси назоратга киради?**

1. \*Жорий санитария назоратига
2. Эпидемиология назоратига.
3. Огоҳлантирувчи санитария назоратига.

**9.Чегараларни санитария муҳофазасини таъминлаш қайси назоратга киради?**

1. \*Жорий санитария назоратига
2. Эпидемиология назоратига.
3. Огоҳлантирувчи санитария назоратига.

**10. Ҳаво, сув, сув ҳавзалари ва тупроқ ҳолатини гигиеник жиҳатдан ўрганиш ва назорат қилиш қайси назоратга киради?**

- 1.Эпидемиология назоратига.
2. \*Жорий санитария назоратига.
3. Огоҳлантирувчи санитария назоратига.

**11. Ҳисобга олиш тиббиёт ҳужжатлари 3 гуруҳга бўлинади-**

1. \*Оператив (шошилинич) ҳужжатлар. Ҳисобга олиш ҳужжатлар. Ҳисобот статистик ҳужжатлар.
2. Оператив (шошилинич) ҳужжатлар. Ҳисобот статистик ҳужжатлар.
3. Оператив (шошилинич) ҳужжатлар. Ҳисобга олиш ҳужжатлар. Статистик ҳужжатлар.

**12. Қайси ҳужжатлар асос бўлувчи ҳисобланади:**

- А.ЎзР қомуси, ҚМҚ ва СанМваҚ Б. ҚМҚ ва СанМваҚ , ЎзССВ буйруқлар В. \*ЎзР қомуси, давлат санитария назорати қонуни, меҳнат кодекси Г. юқори ташкилотларнинг фармонлари Д. СанМ ва Қ ва меҳнат кодекси

**13. Қайси ҳужжатлар умумдавлат меъёрий ҳужжатлари таркибига киради:**

- А.ҚМҚ ва СанМваҚ Б. ЎзРССВ буйруқлари В. \*санитария меъёр ва қоидалари, гигиеник меъёрлар Г. ЎзР қомуси ва меҳнат кодекси Д. давлат санитария назоратива меҳнат кодекси

## **Коммунал гигиена фани ҳақида тушунча. Коммунал гигиена бўлимининг текширув объектлари ҳақида тушунча.**

**Коммунал гигиена** инсонга табиий ва антропоген омиллар таъсирини ўрганадиган ва шулар асосида гигиеник меъёрларни, ҳамда санитария қоидаларини ишлаб чиқадиган фан бўлиб, бу қоидаларга риоя қилиш саломатликни таъминлайди ва аҳоли турмуш шароитларини яхшилайдди. Коммунал гигиена атроф муҳитнинг ифлосланишини олдини олиш ва бартараф этишга, уни соғломлаштиришга қаратилган, аҳолини касалланишининг олдини олишга ва камайтиришга қаратилган санитария-гигиеник ва санитария эпидемик тадбирларни ишлаб чиқишга ва амалда қўлланишини назорат қилишга тадбиқ қилинишининг илмий асоси ҳисобланади.

**Коммунал гигиена** фан сифатида ўзининг олдига учта асосий масалани қўйган:

1. Аҳоли турар жойларида ташқи муҳитнинг инсон саломатлигига таъсирини ўрганиш.
2. Аҳоли яшаш жойларни соғломлаштириш, озодлаштириш ва оптимал шароитга келтириш учун зарурий санитария меъёр ва профилактика тадбирларини ишлаб чиқиш.
3. Коммунал гигиена соҳисида санитария қонунларининг асосларини ишлаб чиқиш.

Коммунал гигиенаси бўлими.

- мулкчиликнинг шаклларида қатъий назар коммунал хўжалик, спорт иншоотлари, санитария маиший бинолар, даволаш профилактика, турар жой бинолари ва бошқа муассасалар бинолари учун ер участкаси ажратишда иштирок этиш ва хулосалар бериш.
- қайд этилган идоралар, корхоналар, муассасаларни лойиҳалаш, қуриш, қайта қуриш, янгилаш ва уларни фойдаланишга топшириш чоғида санитария



нормалари, қоидалари ва гигиеник нормативларга амал қилинганлигини назорат этиш ва хулосалар бериш.

- давлат идоралари, мулкчиликнинг шаклларида қатъий назар, корхоналар, муассасалар, ташкилотлар, бирлашмалар хўжалик ичимлик суви таъминотининг марказлаштирилган тизимлари етказиб берадиган сувнинг сифати гигиена талабларига ва давлат стандартларига мос бўлишлигини таъминлашларини назорат этиш.
- давлат идоралари, мулкчиликнинг шаклларида қатъий назар, корхоналар, муассасалар, ташкилотлар, бирлашмалар ва алоҳида шахслар рўзғорда ва маиший мақсадларда ишлатиладиган ҳавзалардаги сувнинг, шу жумладан марказлаштирилмаган тартибда таъминланадиган сувнинг сифати амалдаги санитария нормалари ва қоидаларига мос бўлишлигини таъминлашларини назорат қилиш.
- лаборатория ва инструментал текшириш усуллари қўллаб ташқи муҳитнинг санитария ҳолатини, шунингдек унинг аҳоли соғлигига таъсир этишни ўрганиш.
- атмосфера ҳавосини транспорт воситалари чиқиндиларидан муҳофаза этиш бўйича тадбирлар ўтказиш.
- атмосфера ҳавоси, тупроқ, сув ҳавзаларини санитария ҳолатини бузаётган саноат корхоналари ва маиший муассасалар манбаларини аниқлаш, рўйхатга олиш, паспортини тузиш, улардан ифлосланишнинг олдини олиш.
- тозалаш қурилмаларини ва асбобларини техникавий ҳолатини, ишлатилишини назорат остига олиш ва самарадорлигини баҳолаш.
- турар жой пунктларини сув билан таъминлаш, канализация, тозалаш ва кўкаламзорлаштириш ишларини назоратга олиш.
- шовқинга қарши кураш тадбирларини кўриш.
- аҳолининг ва коммунал объектдаги ишчиларнинг соғлигини ўрганиш.
- аҳолининг соғлом бехатарлигини таъминлаш тадбирларини кўриш.

- коммунал объектларини лаборатория ва санитария назорати остига олиш.
- ўрмон, боғ, ҳайвон, сув манбалари атрофида кимёвий заҳарларга ишлов бериш объектларини, шунингдек шу кимёвий заҳарларни савдо орқали аҳолига сотишни назорат қилиш.

**Коммунал гигиенада қўланиладиган усуллар.** Коммунал гигиенада, илмий изланишларда ва санитария амалиётида қуйидаги усуллардан фойдаланилади:

1. Аҳоли яшаш шароитларини санитария текширувидан ўтказиш ва олинган натижаларни статистик қайта ишлаб чиқиш.
2. Гигиеник текширувларни асбоб-ускуналар ёрдамида ўтказиш. Буларга ҳарорат, намлик, ҳаво босими ва ҳаракат тезлиги, иссиқлик ва ультрабинафша нурнинг кучланиши, ёритилганлик, шовқин интенсивлиги ва бошқа физик, кимёвий кўрсаткичларни ўлчаш.
3. Гигиеник текширувларни махсус лаборатория шароитида ёки уларнинг ёрдамида ўтказиш. Буларга ичимлик сувини, чиқинди сувларни, ёпиқ хоналар ҳавосини, атмосфера, тупроқ ва ташқи муҳитнинг бошқа элементларининг физик-кимёвий, биологик, бактериологик, гелментологик, токсикологик ва радиологик усуллар билан текширувлар киради.
4. Ташқи муҳит омилларининг инсон организмига таъсирини физиологик усуллар ёрдамида аниқлаш.
5. Лаборатория шароитларида тажриба ўтказиш усуллари (камераларда, махсус тажрибавий асбобускуналарда).
6. Аҳоли яшаш жойларининг санитария шароитларига боғлиқ статистик синов усуллари билан аниқлаш.
7. Ташқи муҳит таъсирини аниқлаш учун аҳолининг турли гуруҳларини оммавий кўрикдан ўтказиш усуллари.

**Коммунал гигиенанинг мақсадлари, иш шакллари ва усуллари.**

Коммунал гигиена фанининг асосий мақсадлари:

1. Сув ва ичимлик-хўжалик сув таъминоти гигиенаси. Мазкур бўлимда ичимлик сувининг сифати, тозалаш қурилмаларини жойлаштириш ва ишлатиш, аҳолини сифатли ичимлик суви билан таъминловчи тармоқларга қўйиладиган гигиеник талаблар ўрганилади.



Расм 12. Ичимлик сувининг тозалаш қурилмалари

2. Сув объектларини санитария муҳофазалаш гигиенаси. Ушбу бўлимда сув ҳавзалари сувларининг сифати масалалари, уларни ичимлик-хўжалик суви манбаси сифатида ишлатиш мумкинлиги, ҳамда сув ҳавзалари сувининг сифатини турғун сақлаш мақсадида чикинди-оқава сувларини туширилишига қўйиладиган гигиеник талаблар ўрганилади.



Расм 13. Ичимлик сувининг тозалаш қурилмалари



Расм 14. Сув тозалувчи мослама - циклон

3.Тупроқнинг санитария ҳимояси ва аҳоли турар- жойларини санитария тозалаш гигиенаси. Бу бўлимда тупроқни кимёвий ва биологик моддалар билан ифлосланиш шарт-шароитлари ўрганилади. Ифлослантирувчиларни тупроқ орқали ер ости сувларга, атмосфера ҳавосига, ўсимликларга ўтиб инсон саломатлигига ва турмуш шароитига таъсир кўрсатиши ўраганилади. Бўлимда яна суяқ чиқиндилардан санитария тозалашга қўйиладиган гигиеник талаблар ҳам ўрганилади.



Расм 15. Тупроқ намунасини текшириш

4. Атмосфера ҳавосини санитария муҳофазалаш гигиенаси. Бу бўлимда атмосфера ҳавосини ифлосланишининг қандай даражаси аҳоли саломатлигига зарарсиз эканлиги, аҳоли турмушининг санитария-маиший шароитларни бузмайдиган ҳолати, аҳоли турар жойлари ҳавоси таркибида ифлослантирувчиларнинг гигиеник меъёридан ошиб кетиш даражасини вужудга келишини олдини олиш мақсадида атмосфера ҳавосини ифлослантирувчи манбаларни жойлаштиришга ва ишлатилишига қўйиладиган гигиеник талаблар ўрганилади.



Скруббер



Расм 16. Атмосфера ҳавосини санитария муҳофазалаш

5. Турар жой, умумжамоа, маданий-маиший ва даволаш профилактика муассасалари гигиенаси. Бунда турар жой бинолари ички омиллариининг инсон учун оптимал даражаси (хаво ҳаракати, нисбий намлик, хаво ҳарорати, хонанинг радиацион режими), даволаш профилактик муассасаларини лойиҳалаштириш, ободонлаштириш ва жиҳозланишига қўйиладиган талаблар, маданий-маиший муассасаларни (ҳаммом, кирхона, сартарошхона, кинотеатр, театр, цирк ва бошқаларни) лойиҳалаштириш, ободонлаштириш ва жиҳозланишига қўйиладиган талаблар, спорт иншоатларини (сузиш ҳавзалари, спорт комплекслари ва заллари) лойиҳалаштириш, ободонлаштириш ва жиҳозланишига қўйиладиган талаблар қаралади.

6. Аҳоли турар жойларини лойиҳалаштириш (режалаштириш, жойлаштириш) гигиенаси бу бўлимда аҳоли турар жойларини режалаштиришда табиийиқлим шароитларининг аҳамияти ва уларнирежалаштиришда ҳисобга олиш, аҳоли турар жойлари.





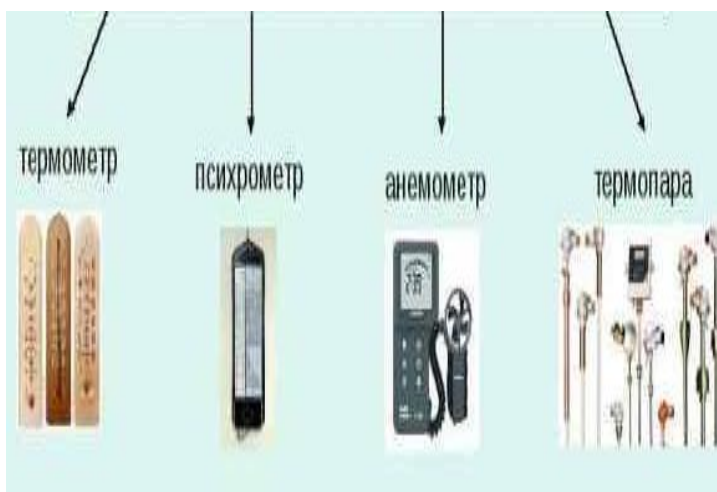
Расм 17. Аҳоли турар жойларини лойиҳалаштириш

кундалик санитария назоратида санитария шифокори 4 хил санитар гигиеник текширишлар ўтказади:

- 1) режали, чуқурлаштирилган;
- 2) мақсадли, рейдли;
- 3) назоратли (назорат тартибиди);
- 4) танлов асосида.

Худудларда селитеб минтақани режалаштириш ва қурилишга қўйиладиган гигиеник талаблар, қишлоқ аҳолиси, турар жойларини режалаштиришни ўзига хос томонлари ўрганилади.

Расм 18. Микроклимат параметрларни аниқлаш учун приборлар



## Люксметрлар

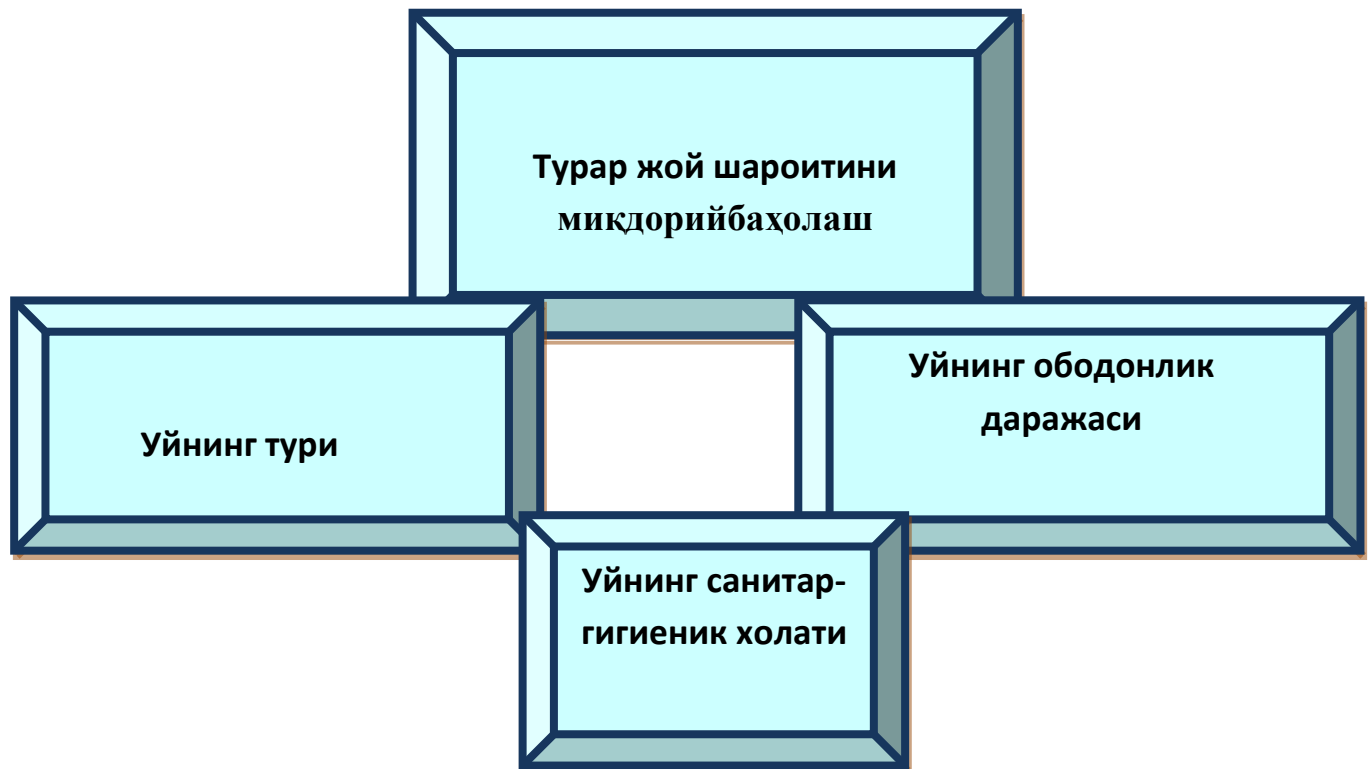


## Термогигрограф





**Мавзуни амалий кўникмаларини эгалашнинг ўқув  
технологияси “Нима учун”усули**



**Вазиятли масала № 1.** Турар жой минтақасидан катта магистрал кўча ўтган, унинг атрофида яқин жойлашган кўп қаватли турар жой иморатлари бор. Бу ерда яшовчилар шовқин, чанг, газ уларни безовта қилишидан шикоят қилдилар. Сўраб-суриштирилганда аҳолининг саломатлиги яхши эмаслиги аниқланди, яъни уларда бош айланиши кузатилмоқда. Ушбу ҳудудда қандай текширишлар ўтказилиши керак ва бу ҳолатни ҳавонинг ифлосланиши билан боғлиқлигини қандай аниқлаш мумкин?

**Вазиятли масала №2.** Санитария шифокори атмосфера ҳавосини санитария муҳофазасига йўналтирилган гигиеник чора- тадбирларни баҳолаш жараёнида саноат корхонасининг лойихасини санитар- эспертизадан қўйидаги кетма-кетлик асосида ўтказди.

1. Корхона ва унинг асосий ҳамда қўшимча технологик жараёнлари билан танишиш.
2. Технологик чора -тадбирларни комплекс баҳолаш.

3. Атмосфера ҳавосига чиқариладиган чиқинди моддалар ҳисоб китобини тўғри амалга оширилганлиги текшириш.

4. Атмосфера ҳавосида чиқиндиларни тарқалиш шарт- шароитларини ҳисобланганлигини текшириш.

5. Чиқиндиларни тозалашни технологик тизимини баҳолаш.

Ишлаб чиқариш корхоналари лойихаси санитар экспертизаси тўғри амалга оширилганлиги юзасидан хулоса беринг.

**Вазиятли масала №3.** Турар жой минтақасининг экологик ҳолатига атмосфера ҳавосидан олинган синамалар асосида баҳо беринг. Аниқланишича, углеводородлар кўча ёқасида меъёрдан 5-6 маротаба ошган. Дарахт остида 3 маротаба, иморат остида 2 маротаба, мавзе ичида 1 маротаба, РЭМдан ошганлиги аниқланди. Бу маълумотлар асосида тадбирлар ишлаб чиқинг.

### **Назорат саволлари**

1. Коммунал гигиена фани.
2. Коммунал гигиена фани вазифаси.
3. Коммунал гигиена бўлими врачининг вазифалари.
4. Коммунал гигиена соҳасида давлат санитария назорати.
5. ДСТ 950 – 2011 бўйича ичимлик сув сифатига қўйиладиган гигиеник талаблар.
6. Тупроқнинг гигиеник аҳамияти.
7. Тупроқнинг эпидемиологик аҳамияти.
8. Тупроқ – ноюқумли бўлган касалликларни тарқалишида омил сифатида.
9. Тупроқ – юқумли бўлган касалликларни тарқалишида омил сифатида.
10. Шаҳарлардаги асосий шовқин маънбалари ва уларни гигиеник аҳамияти.

### **ТЕСТ**

**1. Қуйдаги келтирилганлардан қайси бири экологик хавфқаторига киради:**

1.\* Хавонинг, сувнинг ва тупроқнинг зарарланиши.

2. Ижтимоий ҳолат.

3. Паст даражадаги тиббий ёрдам.

## **2. Ернинг биосфераси – бу...**

1. Атмосфера, гидросфера ва литосфера йиғиндиси.

2.\* Ернинг атмосфераси, гидросфераси и литосферасини тирик организмлар билан қопланган қисми.

3. Ернинг энг ҳаракатчан қисми.

## **4. Хона микроклими кўрсаткичлари:**

1. Ҳарорат ва ҳаво ҳарорати тезлиги;

2. Ҳарорат, радиацион ҳарорат, ҳаво ҳарорати тезлиги;

3.\* Ҳарорат, нисбий намлик, ҳаво ҳаракати тезлиги;

## **5. Хонани шамоллатишнинг фойдалиқ кимёвий кўрсаткичлари:**

1. Хонанинг ҳаво алмашуви.

2.\* Ҳаво таркибидаги CO<sub>2</sub>.

3. Ҳаво ҳаракати тезлиги.

## **6. Шифохона хоналарида шамоллатишни самарасини кўтарилиши учун:**

1. \*Ҳаво ҳаракати тезлиги;

2. Хонанинг ичкарида жойлашганлиги;

3. Ҳаво таркибида углерод оксидини борлиги.

## **7. Шаҳарларда атмосфера хавосининг ифлосланиш манбаи:**

1. Ядохимикатлар, транспорт воситалари

2.\* Ишлаб чиқариш корхоналари, транспорт воситалари, ёқилғи ёқиш ва б.

3. Заводлар , буғхона.

## **8. Турар жойларда микроорганизмлар билан хавонинг ифлосланиши куйида келтирилган қайси омиллар билан боғлиқ?**

1. Инфекция манбасининг мавжудлиги, ҳаво ҳарорати ва унинг намлиги.

2. Инфекция манбасининг мавжудлиги, чангланиш даражаси ва хаводаги зарарли моддаларнинг мавжудлиги.

3.\*Инфекция манбасининг мавжудлиги, хонанинг инсоляцияси ва уни шамоллатиш сифати.

### **9. Қачон декомпрессион касаллик юзага чиқади?**

1. Юқорига кўтарилганда.
2. \*Нормал босимли хаводан паст босимли хавога тезда ўтганда.
3. Босимнинг тезда тушиб кетишидан.

### **10. Нима учун сахарлар атрофида айланма йўл қурилади?**

1. Юк автомобилларини ҳаракатланиши учун.
2. Транспорт воситасининг яхши ҳаракатланиши учун.
3. \*Автомобил транспортларидан сахар хавосини газлар билан ифлослашини камайтириш учун.

**Хоналар микроқлими кўрсаткичларини текшириш (ҳаво ҳарорати, намлиги, ҳавонинг ҳаракат тезлиги) ва гигиеник баҳолаш асослари.**

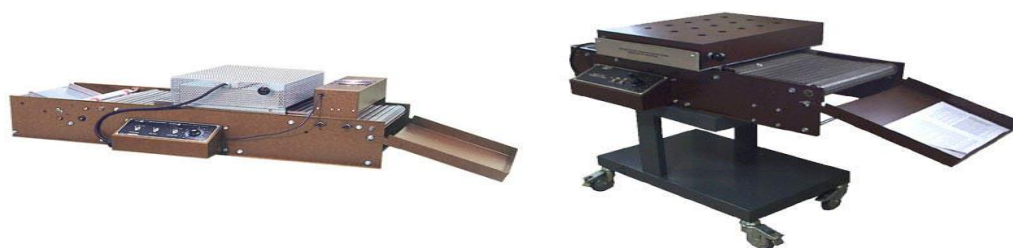
Микроқлимнинг аҳамияти жуда катта: ҳавонинг ҳарорати, намлиги, ҳаракат тезлиги ва иссиқлик нурларидан иборат бўлган атроф муҳитнинг ҳолати микроқлим деб аталади. Бундан ташқари атмосфера босимини ҳам микроқлим кўрсаткичлари қаторига киритилади. Ҳавонинг бу кўрсаткичлари одам организмида иссиқлик алмашинув жараёнига таъсир кўрсатиши билан муҳим гигиеник аҳамият касб этади. Ҳавонинг температурасини аниқлашда симобли ёки спиртли термометрлар ёрдамида аниқланади.





Расм 19. Ҳаво ҳароратини аниқлаш учун приборлар

Ҳаво ҳароратини маълум вақт ичида (бир неча кун ёки ҳафта) ўзгаришини узлуксиз ёзиб олиш учун термографлардан фойдаланилади.

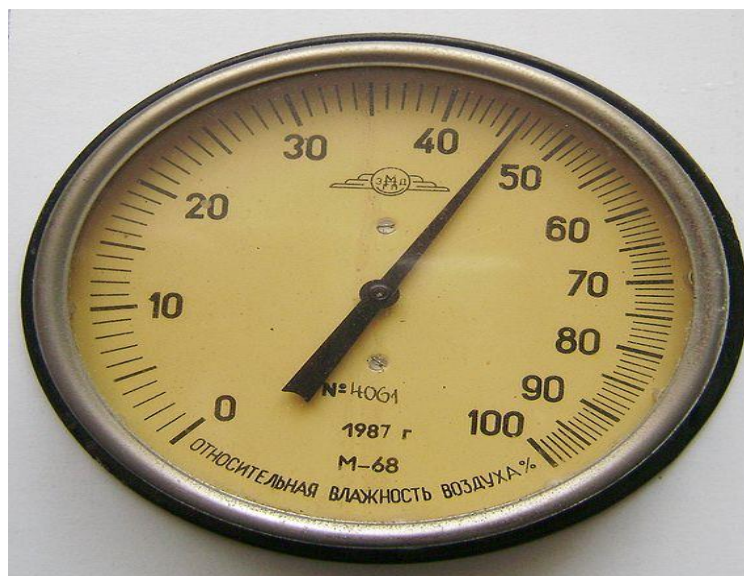


Расм 20. Термографлар

**Ҳаво намлигини аниқлаш.** Ҳавонинг муайян сув буғлари билан тўйинган миқдори намликдир. Гигиена амалиётида намликни уч туридан кўпроқ фойдаланилади. Муайян жойнинг намлигига баҳо беришда абсолют, максимал ва нисбий намликлар аниқланади. Абсолют намлик Август ёки Асман психрометрлари ёрдамида аниқланади. Нисбий намлик психрометрлик гигрометрлар ёрдамида ҳам аниқланади. Бундан ташқари ҳаво намлигини аниқлашда гигиена амалиётида гигрометр ва гигрограф асбобларидан ҳам фойдаланилади. **Психрометр** - Абсолют намликни аниқлайди



Расм 21. Гигрометр (нисбий намликни аниқлайди)



Расм 22. Гигрограф

Жумладан гигрограф асбобидан намликни муайян вақт оралигида ўзгариб туришини доимий тарзда ёзиб олишда фойдаланилади.



Аспирационный психрометр (относительная влажность воздуха)

Крыльчатый анемометр (скорость движения воздуха)

Портативный измеритель влажности и температуры

Расм 23. Микроклим параметрларини аниқлаш учун приборлар

**Ҳаво ҳаракат тезлигини аниқлаш. Анемометр-** ҳаво ҳаракати тезлиги 0,3 - 500м/сгача аниқлайди.



**Термоанемометр-** ҳаво ҳаракати тезлиги 0,03 - 5м/с гача, t 10-60°Сда аниқлайди.



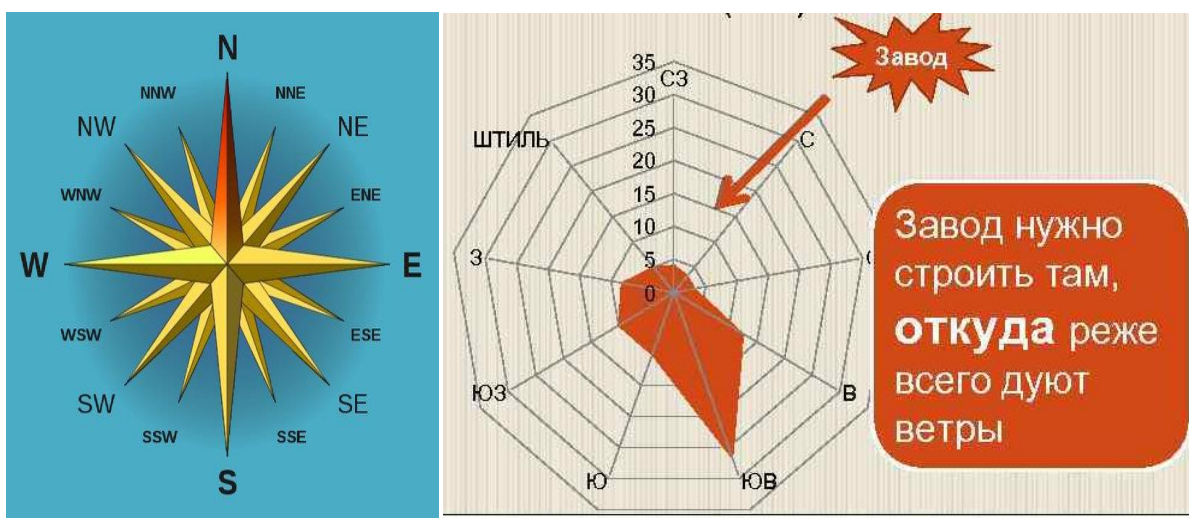
**Кататермометр** - иситувчи спиртли термометр, ҳаво ҳаракати тезлиги 0,1-1,5м/с гача, t 36,5°Сда аниқлайди.



Электротермометр - ҳаво ҳаракати тезлиги 0,003 - 5 м/сгача аниқлайди.



Мазкур жойда муайян вақт давомида шамол такрорланишининг фоизлар билан ифодаланган график тасвири **шамоллар гули** дейилади. Шамоллар гули шаҳарларни режалаштириш, турар жойлар, шифохоналар, болалар муассасалари ва турли хавони ифловчи саноат корхоналарни лойихалаш ва қуришда жуда катта аҳамиятга эга.

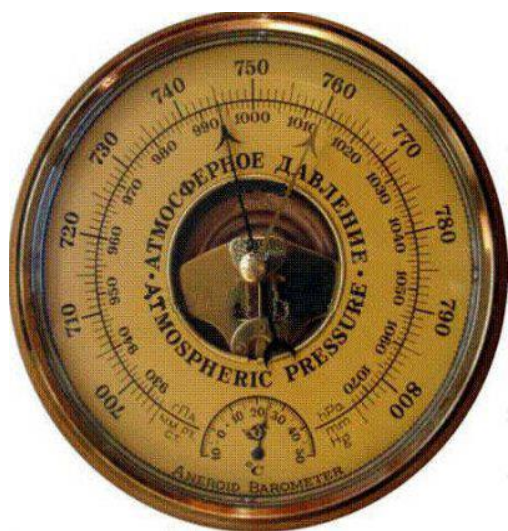


Расм 23. Шамоллар гули

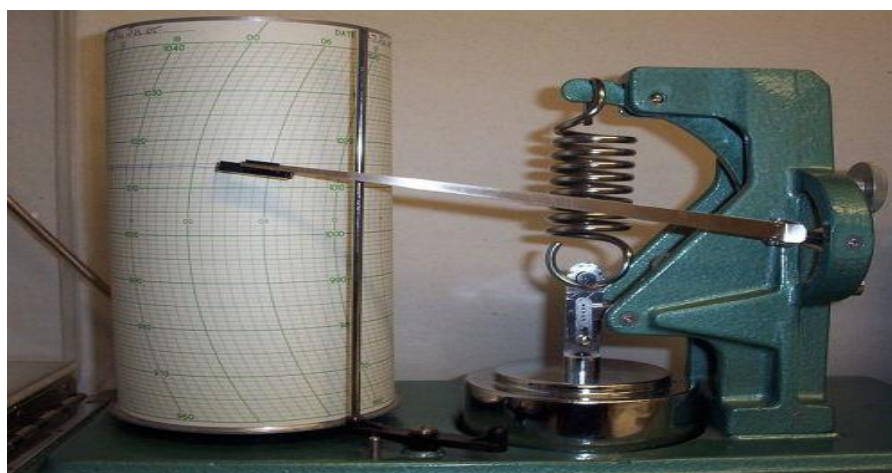


**Атмосфера босимини аниқлаш.** Атмосфера босими симобли ёки анероид барометрлар ёрдамида аниқланади. Атмосфера босимининг маълум вақт давомида ўзгариши барографлар ёрдамида узлуксиз ёзиб олинади.

**Барометр**



**Барометр- анероид**



**Барограф**

Рсм.24. Атмосфера босимини аниқлаш учун приборлар

Микроиклимни гигиеник текширишни, хавонинг физикавий хусусиятларининг организмга комплекс таъсирига асосланиб олиб борилади. Даволаш–профилактика муассасаларида микроиклимнинг қуйидаги кўрсаткичлари тавсия этилади :

**Хаво харорати :**

Катта одамларга мўлжалланган палаталарда

20 C<sup>0</sup>

Болалар палаталарида	28
Чала туғилган чақалоқлар палаталарида	25
Туғруқ хоналарда	25
Операция хоналарида	21
Жаррохлик бўлимларининг яра боғлаш ва муолажа бажариш хоналарида	22
Нисбий намлик миқдори	30-50%
Ҳавонинг ҳаракат тезлиги	0,2-0,4 м/с
Иқлимга қараб, ҳаво ҳарорати ясли ва боғчаларда	20-24,20-26.
Мактабларда	16-22,18-20.

### “Блиц усули”

№	Мавзулар саволи	Биламан	Билишни хохлайман	Билдим
1.	Микроиқлим хақида тушунча.			
2.	Микроиқлим параметрлари.			
3.	Палатадаги микроиқлим меъёрлари.			
4	Микроиқлим кўрсаткичларини аниқловчи асбоб ускуналар.			
5.	Шамоллар гули ва унинг гигиеник аҳамияти.			
6.	Атмосфера босимининг аҳамияти			

7.	Ҳаво намлигини ўлчаш			
8.	Ҳаво ҳароратини ўлчаш			

### Инсерт жадвали

Тушунчалар	V	+	-	?
Кататермометр				
Анемометр				
Барометр				
Термограф				
Психрограф				
Гигрограф				

### Мавзунини амалий кўникмаларини эгалашнинг ўқув технологияси “Шажара дарахти” усули



1. Агарда ҳаво ҳаракати - 10°C, намлик - 92%, ҳаво ҳаракат тезлиги- 5,0 м/с микроклимат турини кўрсатинг: (совкаттирувчи)
2. Агар ҳаво ҳарорати +37°C, намлик - 88 %, ҳаво ҳаракати тезлиги- 0,05 м/с бўлса микроклимат турига баҳо беринг: (қиздирувчи)
3. Агар ҳаво ҳарорати +20°C намлик 35% ҳаво ҳаракати тезлиги 0,1 м/с бўлса микроклимат турига баҳо беринг: (комфорт).
4. Агар ҳаво ҳарорати +4°C, намлик 88 %, ҳаво ҳаракати тезлиги 15 м/с бўлса микроклимат турига баҳо беринг: (салқинлатувчи).

### **Назорат саволлари**

1. Атроф муҳит омилларини гигиеник меъёрлаштириш асослари.
2. Микроиклим омиллари.
3. Ёпиқ хоналар шароитида микроиклим кўрсаткичларини меъёрлаштиришни таъминловчи усуллар.
4. Ҳаво ҳаракатининг кичик тезликларини ўлчаш учун қайси асбоб ишлатилади?
5. Одамлар иштироки билан боғлиқ хоналарнинг ҳавосини ифлосланиш бевосита кўрсаткичи бўлиб нима хизмат қилади?
6. Ўқув юртларида хоналар ҳавосини нисбий намлигининг чегараси қандай бўлиши шарт?
7. Қайси хоналарда жанубий томон рухсат этилади?
8. “Шамоллар гули»га тушунча беринг.
9. Микроиклим параметрлари.
10. Микроиклим параметрларианиқлаш учун приборларни айтиб беринг.

### **ТЕСТЛАР**

1. **Микроиклим параметрларига нималар кирди ?** А)Биодоза, соғлом. Б)\*Ҳарорат, намлик, ҳаво-ҳаракат тезлиги. В)Атмосфера босими, Кетле индекси. Г)Ҳаво намлиги, ИТМ, Кетле индекси.
2. **Палатада ҳаво намлиги нормада қанча бўлади?**  
 А)20-30 %. Б)10-20% В)\*40-60 % Г)50-70 % Д)20-50 %

- 3. Палатада ҳаво ҳаракат тезлиги нормада қанча бўлади?**  
 А)\*0,2-0,3 м/с.Б)0,3-0,8 м/сВ)01-0,6 м/сГ)0,4-0,7 м/с
- 4. Ҳаво ҳаракат тезлиги қайси асбобда аниқланади?**  
 А)\*Анемометр.Б. Гигрометр.В. Барограф.Г. Термограф.
- 5. Ҳаво ҳарорати қайси асбобда аниқланади?**  
 А..Анемометр.Б. Гигрометр.В. Барограф.Г. \*Термограф.
- 6. Атмосфера босими қайси асбобда аниқланади?**  
 А..Анемометр.Б. Гигрометр.В.\*Барограф.Г. Термограф.
- 7. Ҳаво намлиги қайси асбобда аниқланади?**  
 А.Анемометр.Б. Гигрометр.В. Барограф.Г. \*Термограф.
- 8. Ҳаво намлиги қайси асбобда график тасвирда ёзиб олинади?**  
 А. Гигрометр.Б. Барограф.В. Термограф.Г. \*Гигрограф.
- 9. Ҳаво ҳаракати тезлиги қайси асбобда аниқланади?**  
 А.Анемометр.Б. Гигрометр.В.\*Кататермометр.Г. Термограф.
- 10. Ҳаво ҳарорати палатадаги меъёри ?**  
 А. \*18-20Б. 16-18В. 14-15Г. 20-22
- 11. “Шамоллар гули»га тушунча беринг-1.\*Шу ҳудуддаги каттик шамолларни график тасвирининг йўналиши2. Шамолларнинг йўналиши**  
 3. Инфракизил, кўринувчи нурлар.

**Хоналар ҳавосининг тозалигини тезкор усулда текшириб  
баҳолаш асослари.**

**Ҳаво муҳитидан намуналар олиш жойлари, усуллари ва асбоблари.**  
 Намуна ҳаво муҳитида ҳар хил зарарлантирувчи моддалар: чанг заррачалари, аэрозоллар, газсимон моддалар ва буғлар, кимёвий токсик моддалар текшириш мақсадида олинади. Ҳаво муҳитини текшириш 2 босқичдан: намуна олиш ва уни таҳлил қилишдан иборат. Текшириладиган ҳаво муҳитидан намуна олиш –бу ишнинг энг аҳамиятли қисми бўлиб, лаборатория таҳлили туғри чиқишида муҳим ўрин тутади ва лабораторя

текширишларининг моҳиятини йўқоташи мумкин. Ҳаво муҳитидан намуна олишда қуйидаги қоидаларга риоя қилиш керак:

1. олинган намуналар, шу ҳаво муҳитининг таркибига тўғри келиши;
2. олинган намуналар лаборатория таҳлилини ўтказишга етарли бўлиши.

Ҳаво муҳитидан намуна олиш ҳар хил сабабларга боғлиқ бўлади: ҳаво муҳитининг агрегат аҳволи (аэрозоллар, буғлар, газсимон моддалар), текшириладиган модданинг ҳаво таркиби билан реакцияга киришиши, текшириладиган моддалар сони, таҳлил қилиш усули ва ҳ.к. Кимёвий токсик моддаларнинг максимал концентрациясини аниқлаш учун, намуна қисқа вақт 15-30 мин. давомда катта ҳажмда олинади (кимё лабораторияларда авария ҳолатлари юз берганда, термометрлар синганда симоб буғларини ва ҳ.к.).

Ҳаво муҳитини текширишда ва бундаги зарарли моддаларни аниқлашда намуналарнинг олинган жойларига боғлиқ. Гигиеник талабларга биноан кам деганда битта жойдан 5 та намуна олиниши керак. Намуна олиш нуқталари ва даражаси полдан 1,5-2 метр баландликда врачлар белгилаб берган жойлардан олинади. Бу –иш жойлари (дам олиш зонаси) болаларнинг узок вақт бўладиган жойлари ва тез –тез ўтадиган йўлаклари ҳисобланади.

муассасаларини текширишда **лаборатор –инструментал текширишлар** чуқурлаштирилган санитария –гигиена назоратини олиб боришда ўтказилади. **Ўлчовлар ва намуналар** намуна нима мақсадда олинишига боғлиқ иш бошланишидан **олдин, кун мобайнида** ва **ишдан кейин** олинади.

Лаборатор усулда текшириш ўтказишда ҳаво муҳитидан намуна ҳар хил усулларда олинади. Кенг тарқалган усуллар: аспирацион усул ва намунани идишга олиш.

**Намунани идишга олиш** газ пипеткалари, банкалар, резина камералари, шприцлар ва ҳ.к. ёрдамида амалга оширилади ва қуйидаги усуллар қўлланилади:

1. сувни тўкиш усули,

2. жой алмаштириш усули (ҳаво муҳитидан 10 баравар ҳажмдаги ҳаво ўтказилади 2л/мин. тезликда),
3. вакуум усулида (вакуум ҳосил қилинган идишга).

#### Аспирацион усули:

1. сув аспиратори
2. электр аспиратори -822 моделдаги,
3. чангютгич /пылесос/,
4. аспиратор АЭРА.
5. шахсий намуна олиш асбоби (карьераларда махсус кийимларга илиб кўйилади)
6. Углерод 2 оксиди ( $\text{CO}_2$ ) –хидсиз газ, бу хоналар хавосининг ифлосланганлик кўрсаткичи ҳисобланади. Намуна хона диагонали бўйича жойлашган 3 нуқтада нафас олиш зонасидан олинади. Асосан синф хоналарида, спорт залларда қиш ойларида, ТУВ жойлашган хоналарда, болалар муассасаларда ёғоч, кўмир ва суюқ ёқилғилар билан иситиш амалга оширилганда  $\text{CO}_2$  газига текшириш учун намуна олинади. Намуна газоанализатор ГМК-3, экспресс анализ ўтказишда газоанализатор УГ-2, аспираторлар ва газ найчаси (пипетка) ёрдамида олинади. Олинган намуна 2 сутка давомида лаборатория таҳлил қилиниши керак. Аспиратор ёки хоналардаги  $\text{CO}_2$  миқдори  $0,1 \text{ мг/м}^3$  дан ошмаслиги керак.

Ҳаво муҳити намуналаридаги ҳар хил газсимон ва буғ ҳолатидаги моддаларни ўзига тортиш ускуналари фойдаланилади. Булар: Зайцев, Рыхтер, Петри, Полежаев, Реберг, тешик (пористые) пластинкали ва ҳ.к. Тортиш ускуналари асосан шиша цилиндрга ҳар хил найчалар (резина трубкаларини тиркаш учун) уланган бўлади ва унга дистилланган сув, ҳар хил суюқликлар ёки қаттиқ сорбентлар солинади. Зайцев, Петри, Полежаев тортиш ускуналарига дистилланган сув, ҳар хил суюқликлар солиш учун, қаттиқ сорбентлар (селикагель, активланган кўмир, кальций хлориди, гигроскоп ёки шийша ваталар ва ҳ.к.) солиш учун эса U –шаклидаги, гофрировкаланган шиша трубкали колонкалар ва ҳ.к. ишлатилади.

### “Блиц усули”

№	Мавзулар саволи	Биламан	Билишни хохлайман	Билдим
1.	Атмосфера ҳавосининг газ таркиби.			
2.	Ҳаво алмашинуви хақида тушунча.			
3.	Биноларни тоза ҳаво билан таъминлашни турлари.			
4	Ҳаво намунасини олиш усуллари.			
5.	Ҳаво тортиш усуллари.			
6.	Аспиратор прибор.			
7.	Атмосфера ҳавосида CO <sub>2</sub> ни йўл қўйилган миқдори.			

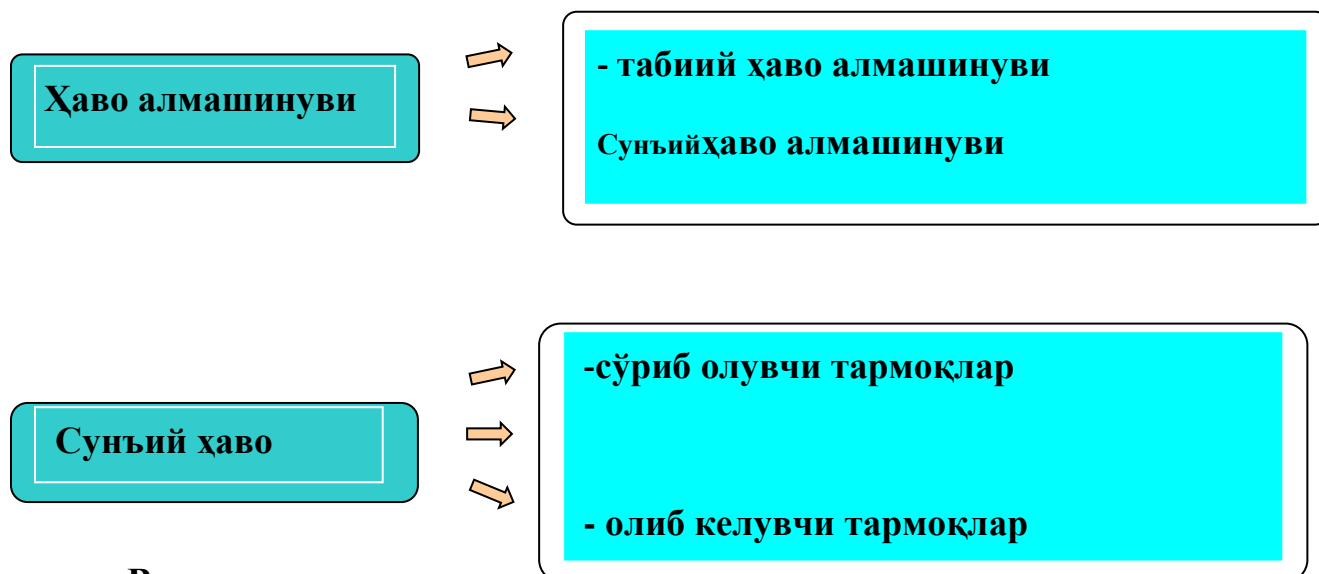
### Инсерт жадвали

Тушунчалар	V	+	-	?
CO <sub>2</sub> миқдори				
Аспирацион усул				
Зарарли моддалар ҳаво муҳитида				
Ҳаво муҳитидан намуналар				



олиш жойлари				
Ҳаво муҳитидан намуналар олиш усуллари				
Ҳаво муҳитидан олинган намуналарга хулоса бериш				

**Мавзунинг амалий кўникмаларининг эгаллашнинг ўқув технологияси**  
**“Шажара дарахти” усули “Ҳаво алмашинуви турлари”**



**Вазиятли масала**

**Масала №1.** ЎТМ синф хонасидаги ҳаво-иссиқлик тартиби текширилганда қуйидаги маълумотлар олинди: ҳавонинг алмашинуви табиий усулда 0,2 X 0,2 ўлчамдаги фрамуга ёрдамида ташкиллаштирилади. Ҳавонинг ҳарорати 24 даражани, намлиги 20%ни, ҳавонинг ҳаракат тезлиги 0,02 метр сонияни ташкил қилади. CO<sub>2</sub> нинг миқдори дарснинг охирида 0,2%ни ташкил қилади. Синф хонасининг майдони 50 м<sup>2</sup>ни, баландлиги эса 3 метрни ташкил қилади.

1. Синф хонасининг ҳаво-иссиқлик тартибини баҳоланг.
2. Синф хонасидаги ҳаво-иссиқлик тартибини меъёрлаштириш чоратадбирларини кўрсатинг.

**Жавоб.** Синф хонасининг майдони 50м<sup>2</sup>. Форточка майдони ва 1/50 бўлиши керак пол майдонидан масалада 0,04% (0,2x0,2), Синф температураси 21<sup>0</sup>С бўлиши керак, намлиги 40-60% бўлиши керак.

**Хулоса:** Синф хонасининг ҳаво муҳитининг микроиклим параметрлари ва СО<sub>2</sub> миқдори СанКМ 0102-2000 талабларига жавоб бермайди.

### **Назорат саволлари**

1. Ҳаво муҳитини заралантирувчи моддаларни айтиб беринг.
2. Заралантирувчи моддаларнинг организмига таъсирини айтинг.
3. Ҳаво муҳитидан намуналар олиш жойлари.
4. Ҳаво муҳитидан намуналар олиш усулларини тушунтириб беринг.
5. Намуналар олиш асбобларини айтиб беринг.
6. Тортиш (поглатител) ускуналарининг турларини айтинг .
7. Суюқ воситалар қуйиш учун ишлатиладиган тортиш ускуналарини айтинг.
8. Ҳаво муҳитига бўлган гигиеник талаблар.
9. Ҳаво муҳитини гигиеник баҳолаш меъёрий хужжатини айтинг.
10. Ҳаво муҳитидан олинган намуналарга ким хулоса беради.
11. Ҳаво муҳитинининг ифлосланишининг олдини олиш тадбирларини айтиб беринг.

### **ТЕСТ**

- 1. Ҳаво муҳитидан намуналар олиш усулларини кўрсатинг:**
  1. \*Сув аспиратори, электр аспиратори, чангютгич, аспиратор АЭРА усулда 2.Сувни тўкиш, жой алмаштириш, вакуум усулида 3.Аспирацион ва намунани идишга олиш усулида4.Сув аспиратори, электр аспиратори.
- 2. Ютиш (поглатител) ускуналари нима учун ишлатилади?**
  1. Ҳаво намунасида газсимон ва буғ ҳолатидаги моддаларни сақлашга.

2. \*Ҳаводан намуна олишда дистилланган сув, ҳар хил суюқликлар солишга

3. Ҳаво намунасида кўрғошин олиш учун қаттиқ сорбентлар солишга

4. Ҳаво намунасидаги кимёвий моддаларни узишга тортишга.

**3. Ҳаво муҳитидан намуна олиниши нимага боғлиқ ?**

1. Хоналарда болаларнинг бўлишига.

2. \*Ҳаво муҳитидаги зарарли моддаларига.

3. Иш бошланишидан олдин, кун мобайнида ва ишдан кейин олишига.

4. Вентиляция мосламаларининг ишлаш натижасига.

**4. Ҳаво муҳитидан намуна олишда суюқ воситалар қуйиш учун ишлатиладиган ускуналарни кўрсатинг: 1.\*Зайцев, Петри, Полежаев.**

2. U –шаклидаги, гофриланган, шийша трубкали колонкалар. 3. Зайцев, Петри, Полежаев, Реберга, Рыхтера. 4. Зайцев, Петри, Полежаев, U –шаклидаги.

**5. Атмосфера ҳавосидаги CO<sub>2</sub> ПДК си:** А) 0.2-0.3 %    Б) 0.3- 0.4 %  
В)\* 0.03-0.04 %    Г) 0.04-0.05 %

**6. Бино ичидаги CO<sub>2</sub> ПДК си:** А) 0.2 %    Б) 0.3 % \*В) 0.1 %    Г) 0.4 %

**7. Нафас орқали чиқарилган ҳаво таркибидаги CO<sub>2</sub> миқдори:**

А) 4 %    Б) 3 %    В) 5 %    Г) 2 %

**8. 1 соат давомида нафас орқали чиқариладиган CO<sub>2</sub> нинг ўртача миқдори:** А) 20.4 л    Б) 24.6 л \*В) 21.6 л    Г) 25.0 л

**9. Углерод оксиди билан захарлангандаги асосий белгилар бу ...**

1.\* Гипоксемия (карбогемоглобининг ҳосил бўлиши).

2. Ферментлар фаолигини бузилиши (нафас олиш ферментларини).

3. Метогемоглобаининг ҳосил болиши (гипоксия);

4. Турар жойларда CO<sub>2</sub> мавжуд булишининг аҳамияти.

**10. Қайси усул билан хонадаги карбонат кислотасининг миқдори**

**аникланади?** 1. шприц, экспресс усули 2. \* экспресс усули ишкорий эритма билан 3. Зайцев, Петри, Полежаев, U –шаклидаги.

**Лаборатория текширишлари учун сув намуналарини олиш услублари. Органолептик текшириш усули ёрдамида сувни сифатини баҳолаш. Лаборатория текширишлар учун тупроқдан намуна олиш усули.**

Сув сифатининг назорати ва уни ўрнатилган гигиеник талабларга мос келишини сувни сув маънбаларидан олиш жойларида, тозалаш босқичларида, тақсимловчи тармоққа беришдан аввал ва тақсимловчи тармоқда олиб борилади. Сув олиш иншоотларида, тоза сув сақлаш резервуарларида, босим ҳосил қилувчи тармоқларда ва тақсимловчи тармоқларида сувдан синама олиш ва синамалар сони республика Давлат Санитария эпидемиология назорат марказлари билан келишилган ҳолда белгиланади. Тақсимловчи тармоқда сув синама олиш жойлари асосий магистрал тармоқларнинг кўча, сув олиш тармоқлари, боши берк тармоқлар ва тармоқни юқори кўтарилган жойларида, юқори қаватларга сувни ҳайдаб бериш жойларида белгиланади.

Сувнинг сифатини назоратида бажариладиган назорат қуйидаги турларга ажратилади:

- Қисқартирилган назорат (умумий микроблар сони, коли индекс, органолептик кўрсаткичлар);
- Умумий физик-кимёвий назорат: (келиб чиқиши жихатидан табиий ва сувни сифатини тайёрлаш жараёнида қўшиладиган компонентлар);
- Махсус вирусологик ва паразитологик;
- Махсус токсикологик назорат (алоҳида заҳарли моддалар, канцероген таъсир самарасига эга бўлган моддалар);
- Махсус радиацион назорат.

Тақсимловчи тармоқда ичимлик сувини сифати қисқартирилган назорат кўрсаткичлари бўйича текширилади. Умумий физика–кимёвий кўрсаткичлари бўйича назорат маҳаллий ДСЭНМ ходимлари ёки сув таъминоти бошқармаси ташаббуси билан сув сифатининг ёмонлашуви ва бошқа шикоятлар бўлганда олиб борилади. Таҳлил учун олинadиган

синамалар сони истемолчилар сонига боғлиқ ҳолда қуйидаги белгиланган меъёрга мос келиши керак.

Ҳар ойда тармоқдан олинадиган синамалар сони

Жадвал 1.

Аҳоли сони (минг ҳисобида)	Ҳар ойда тармоқдан олинадиган синамалар сонининг энг кам миқдори
10 гача	2
10 – 20	10
20 – 50	30
50 – 100	100
100 дан кўп	200

**Ичимлик сувининг органолептик хусусиятлари қуйидагича тавсифланади:**

- 1) ичимлик сувининг органолептик хусусиятининг рухсат этиладиган ўзгариш интенсивлиги (хиди, ранги, таъми, лойқалиги);
- 2) энг кам концентрацияда ичимлик сувнинг органолептик хусусиятларига салбий таъсир кўрсатиши эҳтимоли бўлган кимёвий моддалар таркиби.

**Сувнинг органолептик кўрсаткичлари қуйидаги талабларга мос келиши**

**зарур:**

Жадвал 2.

Кўрсаткич	Меъёри
Хид, 20 ва 60 градусларда	2 баллдан ортиқ эмас
Қўшимча таъм, 20 градусда	2 баллдан ортиқ эмас
Ранги, пластино – коболтли шкалада	20 градусдан ортиқ эмас
Лойқалиги, стандарт шкала бўйича	1,5 мг.л (2,0) дан ортиқ эмас

**Ичимлик сувининг органолептик хусусиятларини ўрганиш**



Расм 25. Ичимлик сувининг органолептик хусусиятларини ўрганиш  
 Ичимлик сувининг органолептик хусусиятларига салбий таъсир кўрсатиши  
 эҳтимоли бўлган кимёвий моддаларни меъёри қуйидаги жадвалда  
 кўрсатилгандан ортмаслиги керак.

Жадвал 3.

<b>Сувнинг табиий таркибида учрайдиган моддалар</b>	<b>Меъёри (мг.л)</b>
1. Қуруқ қолдиқ	1000 (1500) кўп эмас
2. Хлоридлар	250 (350) кўп эмас
3. Сульфатлар	400 (500) кўп эмас
4. Темир	0,3 (1,0) кўп эмас
5. Мис	1,0 кўп эмас
6. Рух	3,0 кўп эмас
7. Умумий қаттиқлиги	7,0- м.экв.л. кўп эмас
8. Водород кўрсаткичи (рН)	6 – 9
9. Полифосфатлар (PO <sub>2</sub> )	3,5
10. Нефт маҳсулотлари	0,1

**Микроорганизмлар сони.**

Умумий микроблар сони 1 мл сувда 100 дан ортмаслиги керак.

Коли-индекс – 3

Коли-титр – 300

Эшерихий, колифаг ва гелминтлар бўлмаслиги керак.



Рис. 26. Ичимлик сувининг лаборатор текшириш

**Тупроқ** - ташқи муҳитнинг асосий элементларидан бири бўлиб, инсон ўзининг ҳаёт фаолияти давомида у билан доимо алоқада бўлади. Тупроқ қаттиқ, суюқ ва газ ҳолдаги таркибий қисмлардан ташкил топган бўлиб, унинг таркибида органик, минерал моддалар мавжуддир. Тупроқнинг асосий массаси мураккаб тузилишга эга ва у минерал (тупроқ, кум, охак ва бошқалар) ва органик (чиринди) моддалардан ташкил топган. Таркибий қисмларнинг қандай нисбатда ва миқдорда эканлиги, тупроқнинг физико-механик хусусиятини белгилайди. Шунинг учун тупроқнинг бу хусусиятини аниқлашнинг аҳамияти катта. Тупроқ ташқи муҳитнинг асосий элементларидан бўлиб, инсон ўзининг ҳаёт фаолияти давомида у билан доимо алоқада бўлади. Тупроқ қаттиқ, суюқ ва газ ҳолдаги таркибий қисмлардан ташкил топган ва таркибида органик, минерал моддалар мавжуд. Тупроқ таркибида турли касаллик кўзгатувчи микроблар, гелминтлар учрайди, шунинг учун эпидемиологик нуқтаи назардан ҳам аҳамияти катта. Тупроқнинг физико-механик хусусияти қурилиш учун жой танлашда муҳим аҳамиятга эга.

## Лаборатория текшириш ишлари учун тупроқдан намуна олиш:



Рис.27. Тупроқдан намуна олиш

**Тупроқнинг физико-механик ва кимевий хусусиятларини текшириш учун тупроқдан намуна олиш** 2 та 25 м<sup>2</sup> ли майдонда амалга оширилади. Майдоннинг биттаси атроф муҳитни ифлословчи манбага яқин ва иккинчиси ундан узоқда жойлашиши керак. Тупроқдан намуна танланган жойнинг диагоналлари бўйича махсус бурғи, пармаловчи асбоб ёки белкурак ёрдамида олинади. Намуналар 5-8 жойдан 0,8-1 кг атрофида олиниб, тоза целофан халтачаларга солинади. Ўртача намуна миқдори 1-1,5 кг бўлиб, бу намуналар хар хил чуқурликдан (0,25, 0,75, 1, 1,5 м) ва текшириш мақсадига кўра ундан чуқурроқ қисмларидан ҳам олиниши мумкин. Олинган намуналар қопқоғи яхши ёпиладиган банкаларга ёки полиэтилен қопчаларга солиниб, оғзи маҳкам беркитилади, рақамланади ва илова қоғози солинади. Илова қоғозидида намуна олинган жойи, вақти, чуқурлиги, ва тупроқдан намуна олинаётган вақтдаги метеорологик шароитлар ҳам ёзиб қўйилади. Лабораторияда тажриба ўтказиш учун **тупроқ намунаси** табиий шароитларда яхши қуритилган бўлиши керак.

**Гелминтоскопик текширишлар учун тупроқ намунасини олиш** тупроқнинг ҳам юза ва ҳам чуқур қатламларидан олиниши лозим.





Рис. 28. Тупроқнинг гелминтоскопик текшириш

**Бактериологик текширувлар учун олинган тупроқ намуналари стерилланган асбоб ва идишларга олиниши керак. Олинган намуналар ҳажми 200-300 см<sup>3</sup> бўлиши лозим. Олинган намуналарнинг сақланиш муддати 1-2<sup>0</sup>С хароратда 24 соатгача.**



Рис. 29. Тупроқнинг бактериологик текшириш

## Тупроқнинг физико-механик хусусиятларини текшириш



Рис. 30. Тупроқнинг физико-механик хусусиятларини текшириш

Тупроқнинг дондорлини аниқлаш учун тешиги 0,25 ммдан 10 ммгача бўлган элаклар тўпламидан фойдаланилади. Бунинг учун текшириляётган тупроқ намунасидадан 300 гр олинади, яхшилаб қуритилади, ҳамда элаклар тўпламининг юқорисидагига солинади ва аста секин эланади. Элашнинг охирида ҳар бир элакда ушланиб қолган тупроқнинг миқдори тарозида тортилади ва тупроқ диаметрларига қараб уларнинг даража миқдори аниқланади.



Рис. 31. Тупроқнинг ғоваклилигини аниқлаш

### “Блиц усули”

№	Мавзулар саволи	Биламан	Билишни хохлайман	Билдим
1.	Ичимлик сувнинг физиологик ахамияти.			
2.	Ичимлик сувининг гигиеник ахамияти.			
3.	СанҚВМ 950-2011.			
4	Ичимликсувининг органолептик кўрсаткичлари.			
5.	Ичимлик сувининг кимёвий таркибига бўлган гигиеник талаблар.			
6.	Ичимлик сувининг эпидимиологик кўрсаткичлари (коли-титр, коли-индекс).			
7.	Тупроқнинг ғоваклиги			

### Инсерт жадвали

Тушунчалар	V	+	-	?
Органолептик				
Коли-титр				
Коли-индекс				
Тупроқнинг физико-механик хусусиятлари				
Тупроқнибактериологик текшируви				

Тупрокни гельминтологик текшируви				
---	--	--	--	--

### **Вазиятли масалалар**

**Масала №1.** Сув тармоғидаги ичимлик сувининг сифати ва тармоқни Давлат қабул қилиш хайъати томонидан ишга тушиши мумкинлиги тўғрисида хулоса беринг. Сувнинг сифатини текшириш

#### I. Сувнинг органолептик кўрсаткичлари

1. ҳиди 20 °С ва 60°С -- балларда ---- 1
2. таъми 20 °С ва 60 °С - балларда ---- 1
3. ранги коболтий шкала бўйича – 25
4. лойқалиги мг/л -- 1,7

#### II. Сувнинг микробиологик кўрсаткичлари

1. Умумий микроорганизмлар сони – 175
2. Коли- индекс 4

#### III. Сувнинг кимёвий кўрсаткичлари

1. Фтор мг/л -- 1,8
2. Темир мг/л -- 0,3
3. Сульфатлар мг/л – 350

### **Масала №1 - ечиш бўйича намуна:**

Сифатли ичимлик суви билан таъминлашдаги сув тармоғида сувнинг сифат кўрсаткичлари ДавСТ 950-2011 “Ичимлик суви”да берилган гигиеник талабларга қуйидаги кўрсаткичлар: ранги, лойқалиги, умумий микроорганизмлар сони, коли индекс ва фтор микдори бўйича жавоб бермайди.

Таклиф: Сувни сифатини гигиеник талабга жавоб бериши учун сувнинг коагуляция, самарали зарарсизлантириш усули ва фторсизлантириш ўтказиш керак.

**Вазиятли масала № 2.** Сув тармоғидаги ичимлик сувининг сифати ва тармоқни Давлат қабул қилиш хайати томонидан ишга тушиши мумкинлиги тўғрисида хулоса беринг. Сувнинг сифатини текшириш

I Сувнинг органолептик кўрсаткичлари

1. хиди 20 °С ва 60 °С -- балларда ---- 2
3. таъми 20 °С ва 60 °С - балларда ---- 2
4. ранги коболивий шкала бўйича – 40
5. лойқалиги мг/л -- 2,0

II. Сувнинг микробиологик кўрсаткичлари

5. Умумий микроорганизмлар сони – 82
6. Коли индекс 7

III. Сувнинг кимёвий кўрсаткичлари

1. Фтор мг/л -- 0,8
2. Темир мг/л -- 1,3
3. Сульфатлар мг/л – 320

**Вазиятли масала №3.** Сув тармоғидаги ичимлик сувининг сифати ва тармоқни Давлат қабул қилиш хайати томонидан ишга тушиши мумкинлиги тўғрисида хулоса беринг. Сувнинг сифатини текшириш

I. Сувнинг органолептик кўрсаткичлари

1. хиди 20 °С ва 60 °С -- балларда ---- 2
2. таъми 20 °С ва 60 °С - балларда ---- 2
1. ранги коболивий шкала бўйича – 35
2. лойқалиги мг/л -- 3,7

II. Сувнинг микробиологик кўрсаткичлари

1. Умумий микроорганизмлар сони – 115
2. Коли индекс 6
3. Қолдиқ хлор - 0

III. Сувнинг кимёвий кўрсаткичлари

25. Фтор мг/л -- 1,9
26. Темир мг/л -- 0,3

27. Сульфатлар мг/л – 300

**Вазиятли масала № 4.** Мактаб ичимлик суви таркиби текширилганда, ичимлик суви таркибида қуйидагилар аниқланди : темир – 0,2 мг/л, мис - 1,0 мг/л, хлоридлар 300 мг/л. Ичимлик суви таркибига баҳо беринг?

**Хулоса :**

**Вазиятли масала № 5.** Ичимлик сувининг эпидемиологик ҳолатига баҳо беринг? Ичимлик суви таркибидаги микроорганизмлар сони 1 литрда 150 та, коли индекс 4 га ва коли титр эса 400 га тенг.

**Хулоса :**

**Вазиятли масала № 6.** Турар жой массивини қурилиши учун ер майдони ажратилган .Тупроқдаги кимёвий моддалар миқдори РЭМ дан 3 маротаба ортиқ. Хлебников санитария сони 0,72 тупроқнинг ҳолатига баҳо беринг ва яна қандай текшириш ишлари олиб борилиши кераклигини айтинг. Ажратилган ер майдонига гигиеник баҳо беринг.

**Назорат саволлар**

1. Ичимлик сувини эпидемиологик томондан ҳавфсизлигини таъминловчи кўрсаткичлар ва меъёрлари.
2. Сув ва сув таъминоти гигиенасидан амалдаги меъёрий ҳужжатлар.
3. Юқумли касалликларни тарқалишида сув омилнинг аҳамияти.
4. Ноюқумли касалликларни юзага келишида сувнинг кимёвий кўрсаткичларининг аҳамияти.
5. Ичимлик сувининг эпидемиологик ҳавфсизлигини таъминлаш меъёрлари;
6. Сувнинг органолептик кўрсаткичларини таъминловчи гигиеник меъёрларнинг асослари.
7. Сув таъминоти тармоғида лаборатория кузатувни олиб бориш учун қандай синама олинади?
8. Сувнинг сифатини тўлиқ кузатиш учун қайси жойлардан синамалар олинади?

9. Сув таъминоти тармоғларида сувнинг қайси сифатлари бўйича баҳо берилади?
10. ДавСт 950 – 2011 бўйича ичимлик сув сифатига қўйиладиган гигиеник талаблар.
11. Ичимлик сувидан синама олиш сони нималарга боғлиқ.
12. Лабораторияда текшириш учун тупроқдан синама олишусуллари.
13. Тупроқ ва унинг хоссалари хақида тушунча.
14. Тупроқнинг физик-механик хоссаларининг гигиеник ахамияти.
15. Тупроқнинг эпидемиологик ахамияти.
16. Тупроқнинг ифлосланишини аниқлашнинг гигиеник ахамияти.
17. Тупроқни ифлословчи манбалар
18. Тупроқни лаборатория текширишидан ўтказишнинг ахамияти.
19. Лаборатория текширишлари учун тупроқдан намуна олиш усули.
20. Тупроқнинг физик-механик хусусиятларининг ахамияти ва уларни аниқлаш усуллари.

### **Тестлар**

**1.Ичимлик суви таркибидаги хлоридлар миқдори.**

А) 300мг/лБ)\*250 мг/лВ) 350 мг/лГ) 400 мг/л

**2.Ичимлик суви қайси стандартга жавоб бериши керак?А) Гост- 930-2000Б) Гост – 960-2000В)\* Гост- 950-2011Г)Гост-900-2000**

**3. 1 литр сувдаги умумий микроблар сони.**

А) 200Б) 150В) \*100Г) 250

**4. Ичимлик сувининг коли-индекси нечага тенг ?**

А)2Б) \*3В)5Г)6

**5. Ичимлик сувининг коли-титри нечага тенг ?**

А)250Б)450В) \*300Г)500

**6. Сув орқали келиб чиқадиган эндемик касалликлар.**

А)гепатит Б) \*эндемик буккок,флюорозВ) гижжаГ)ичак инфекцияси

**7.Геокимёвий эндемик касалликларни кўрсатинг-1.\*Флюороз**

касаллиги, эндемик бўқоқ, подагра2. Селикоз, антропокоз, эндемик букоқ, холера3. Бруцеллез, гельминтоз, аскаридоз

**8.Тупроқдан намуна олиш меъёри-1.\*5-8 жойдан 0,8кг-1кг**

2. 1-2 жойдан 0,5-10кг.3. 20 жойдан 20кг

**9. Биогеохимик ҳудуд:1. Пестицидлар билан ифлосланиш**

2.\* Маълум бир юкори ёки паст миқдордаги кимёвий моддаларни ифодаловчи ҳудуд3. Кимёвий моддалар билан ифлосланиш

**10. Гелминтоскопик текширишлар учун тупроқ намунасини олиш -**

1. тупроқнинг чуқур қатламларидан олиниши лозим.2. 1-2 жойдан 0,5-10кг3. \*тупроқнинг ҳам юза ва ҳам чуқур қатламларидан олиниши лозим.

**Овқатланиш гигиенаси фани ҳақида тушунча. Овқатланиш гигиенаси бўлимнинг текширув объектлари ҳақида тушунча.**

**Овқатланиш гигиенаси соҳасида санитария назорати қўйидагиларни назарда тутати:** озиқ-овқат маҳсулотларининг сифати устидан ишлаб чиқариш жойларида назорат қилиш: озиқ-овқат саноат корхоналарида, гўшт ва сут саноатида, балиқ хўжалиги ва уларни реализация қилиш жойларида, сотув тармоғи ва умумий овқатланиш тармоғида, озиқ-овқат маҳсулотларини ташиш жараёнида, музлатиш, омбор ва уларни сақлаш жойларида. Овқатланиш гигиенасидаги санитар назоратни олиб бориш қўйидаги чора-тадбирларини бажаришни ўз ичига олади:

1. Санитар назоратини барча вазибаларини бажарувчи амалдаги давлат санитария эпидемиологик хизматни ташкил қилиш.

2. Озиқ-овқат маҳсулотларини ҳимоя қилувчи санитар қонунчиликни ишлаб чиқиш ( ҳукумат қарорлари, фармонлари, Соғлиқни сақлаш вазирлиги буйруқлари, овқатланиш гигиенаси соҳасидаги барча қонуний ҳужжатлар).



3. Умумий овқатланиш корхоналари ва сотиш тармоқлари, озиқ-овқат саноати масъул ходимлари ва маъмуриятига санитар назорат органлари талабларини қўйиш ҳуқуқига эга бўлиши.

4. Санитария назорати ташкилотларига маъмурий мажбурият ҳуқуқини бериш.

5. Озиқ-овқат маҳсулотларини стандартлаштириш ҳамда озиқ-овқат маҳсулотлари бузилиши ва сифати бузилганлиги учун жиноий жавобгарликка тортилишини белгилаш.

Санитар назоратини Давлат санитария эпидемиология назорати марказлари ва санитар хизмат расмий идоралари олиб боради. Санитар назорат ветеринар назорат билан тўғридан-тўғри боғлиқдир. Ветеринар назоратни чорвачиликда ва гўшт маҳсулотлари ишлаб чиқариш саноатлари тизимида ветеринар хизмати олиб боради. Аҳолининг овқатланиши устидан давлат санитария назоратини қуйидаги ташкилотлар олиб боради: санитария эпидемиологик бошқарув бош бошқармаси овқатланиш гигиенаси бўлими (Республика соғлиқни сақлаш вазирлиги) ва санитария эпидемиологик хизмат ташкилотлари (Республика, вилоят, шаҳар, туман санитария эпидемиология назорат марказларида, сув транспортида бассейн, портларда) ДСЭНМ, бошқариш даражасига қараб овқатланиш гигиенаси бўлими бўлади. Овқатланиш гигиенаси врачлари ўз иш фаолиятида қонунчилик ҳужжатларидан қўлланма сифатида фойдаланади. Тиббий биологик талаблар ўз ичига қуйидаги кўрсаткичларни олади:

**I.** Умумий ҳолатлар

**II.** Озиқ-овқат маҳсулотлари органолептик хусусиятлари, яъни ташқи кўриниши, ранги, консистенцияси, ҳиди ва мазаси.

**III.** Озиқавий қийматлилиги

Озиқ-овқат хом-ашёси ва озиқ-овқат маҳсулотлари алоҳида кўринишлари ва гуруҳларининг озиқавий қийматлилигига асосан кўпинча уларнинг ҳар бирида озиқавий модда ва энергетик қийматлилиги борлиги билан аниқланади.



Расм 32. Озиқ-овқат маҳсулотлари

Мана шу белгилари бўйича озиқ-овқат хом ашёси ва маҳсулотлари 9 та асосий гуруҳга бўлинади:

1. Гўшт, гўшт маҳсулотлари, парранда маҳсулотлари ва тухум.
2. Сут ва сут маҳсулотлари.
3. Балиқ ва балиқ маҳсулотлари ва бошқа турдаги денгиз маҳсулотлари.
4. Нон ва нон маҳсулотлари, ун ва ёрма маҳсулотлари.
5. Шакар ва қандолат маҳсулотлари.
6. Сабзавотлар, полиз маҳсулотлари мевалар, мевалар ва уларни қайта ишлаш маҳсулотлари.
7. Ёғли маҳсулотлар.
8. Ичимликлар ва бижғитиш маҳсулотлари.
9. Бошқа маҳсулотлар.

#### IV. Хавфсизлик мезонлари:

Озиқ – овқат маҳсулотлари хом-ашёси ва уларнинг хавфсизлик кўрсаткичлари асосида уларда саломатлик учун потенциал хавфли, келиб чиқиш жиҳатидан кимёвий ва биологик моддалар, яъни пестицидлар сақловчи, микробиологик кўрсаткичлар, озиқ-овқат стабиллиги

кўрсаткичлари (ачитқи ва микроскопик замбуруғлар устидан назорат) кўйилиши мумкин бўлган даражада чеклаш талаблари кўйилган.

**V. Болаларнинг овқатланиши учун тавсия этилган озиқ-овқатлар:**

Бу бўлимда бир ёшдан уч ёшгача бўлган болалар учун махсуслаштирилган озиқ-овқат маҳсулотларига кўйилган тиббий-биологик талаблар, шунингдек хаётнинг бириинчи йилидаги бемор болаларни даволаш учун ишлаб чиқарилган махсус озиқ-овқат маҳсулотларига бўлган тиббий-биологик талаблар кўрсатилган.

**Маҳсулотларнинг калорияси ва озиқавийлик қийматини аниқлаш усуллари.** Санитария эпидемиология назорати марказларининг асосий вазифаларидан бири аҳолининг турли қатламлари орасида меъёрлаштирилган овқатланишни ташкиллаштиришдан иборат. Шунинг учун етарли даражадаги овқат рационини баҳолаш усуллари билиш ҳамма учун зарурдир. Шу мақсадда аҳолининг овқатланиш сифати ва кунлик рационни лаборатория шароитида бутун рационни ёки алоҳида таомларини санитария эпидемиология назорат маркази лабораториясида овқатланиш гигиенаси врачининг иш режаси асосида текширилади. Рацион ёки таомларнинг озиқавийлик қиймати ва калориясини лаборатория шароитида аниқлашда уларнинг таркибидаги оқсиллар, ёғлар ва карбонсувлар миқдори баҳоланади, шу билан биргаликда уларнинг биологик қийматини, яъни витаминлар ва минерал моддалар, зарурият бўлганда аминокислотлар миқдори ҳам аниқланади. Нутриентлар таркибига оқсил, ёғлар, углеводлар, минерал моддалар киради. Оқсил, ёғ, углеводларнинг нисбати 1:1:4 бўлиши зарур. Организмда оқсил етишмаслиги жисмоний ривожланмасликка, шартли рефлекс ва иммуннобиологик фаолиятининг сусайишига, бу эса кислота-ишқор тенглигининг бузилишига олиб келади.



Расм 33. Оқсилларга бой озуқалар

Ёғлар организм йўқотган энергияни қоплайди. Улар организмни ташқи мухит омилларига қарши курашиш қобилиятини, яъни иммунитетни оширади. Организмда ёғ миқдорининг камайиши натижасида витаминлар етарли даражада сўрилмайди. Организм учун асосий ёғлар манбаларидан бири, озиқ-овқат махсулотлари таркибидаги ёғлар ҳисобланади. Кунлик ёғга бўлган эҳтиёж умумий миқдорининг 5-10% ни ташкил қилиши зарур.

Углеводларнинг асосий вазифаларидан бири организмнинг энергия сарфини қоплашдир. Углеводга бой манба ўсимлик озиқ-овқат махсулотлари ҳисобланади. Қанд, нон, картошка, сабзавот ва мевалар таркибидаги углеводлар оддий( моносахаридлар) ва мураккаб қанд (ди ва полисахаридлар) тарзида бўлади.



Расм 34. Углеводларга бой озуқалар

Овқатланишни тўғри ташкил қилишда витаминларнинг ҳам ахамияти катта. Улар организм ривожланишида моддалар алмашинуви жараёнида маълум

бир вазифани ўтайди. Организм учун энг керакли витаминлар В гуруҳ витаминлар РР, С, А, Е лар киради.



Расм 35. Витаминларга бой озукалар

Организмнинг моддалар алмашинувида минерал тузлар ҳам иштирок этади. Минерал тузлар деярли ҳамма озиқ-овқат маҳсулотларида ( гўшт, сут, балиқ, тухум, картошка, сабзавот маҳсулотлари) мавжуд. Минераллар таркибига фосфор, Са, Na, К тузлари, бундан ташқари микроэлементлар мис, кобальт, фтор, марганецлар киради.



Расм 36. Рационал овқатланиш учун озука моддалар

**Рационал овқатланиш** – организмни энергетик, пластик талабларни кондирадиган, нормал моддалар алмашинувини таъминлайдиган овқатланишга айтилади.



Расм 37. Сут ва сут махсулотлари

**Баланслаштирилган овқатланиш** – кунлик рационда асосий озуқа моддалари ва микроэлементларни бир бирига нисбатан тўғри нисбатда бўлишига айтилади. Масалан : оксил, ёғ, углевод ўртача 1:2.7:4.6 га тенг бўлиши. Болалар овқатланишида организм учун энг зарур бўлган элементлар Са, Р ва йод кунлик овқатда 1:1.5 нисбатда бўлиши керак. Йод – интеллектуал элемент ҳисобланади.

**Адекват овқатланиш** – кунлик рациондаги овқатланиш бир бирига ва организмга мос келиши. Овқатланиш тартиби бу бир кун давомидаги озуқаларни белгиланган вақтларда ва маълум вақтлар оралигида қабул қилишга айтилади.

**Овқатланишни адекватлигини баҳолашда қуйидаги кўрсаткичлардан фойдаланамиз : ИТМ ( идеал теоретик вазн)**

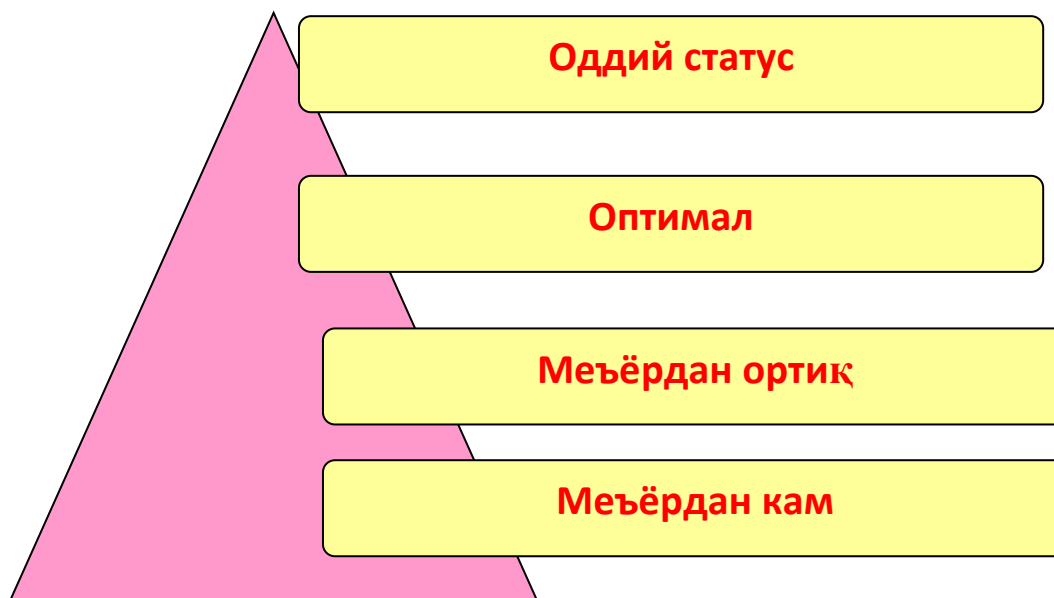
$ИТМ = P - 100$  ( бу тана узунлиги 165 смгача бўлганлар учун)

$ИТМ = P - 105$  ( 165-175 см)

$ИТМ = P - 110$  ( 175 см дан юқори бўлганлар учун)

**Кетле индекси ( КИ) –** бу тана вазнини тана узунлигига нисбатини ифодаловчи индексдир. Бу индексни аниқлаш учун тана узунлигини метрда олиб квадратга кўтариш керак.  $КИ = M/P(m^2)$ . 17-25 ёшгача=19,2-24,3; 25-35 ёшгача=20,7-26,3 гача

**Овқатланиш статуси** – овқатланиш организмнинг структурасига, функциясига ва реактивлигига таъсири тушинилади.



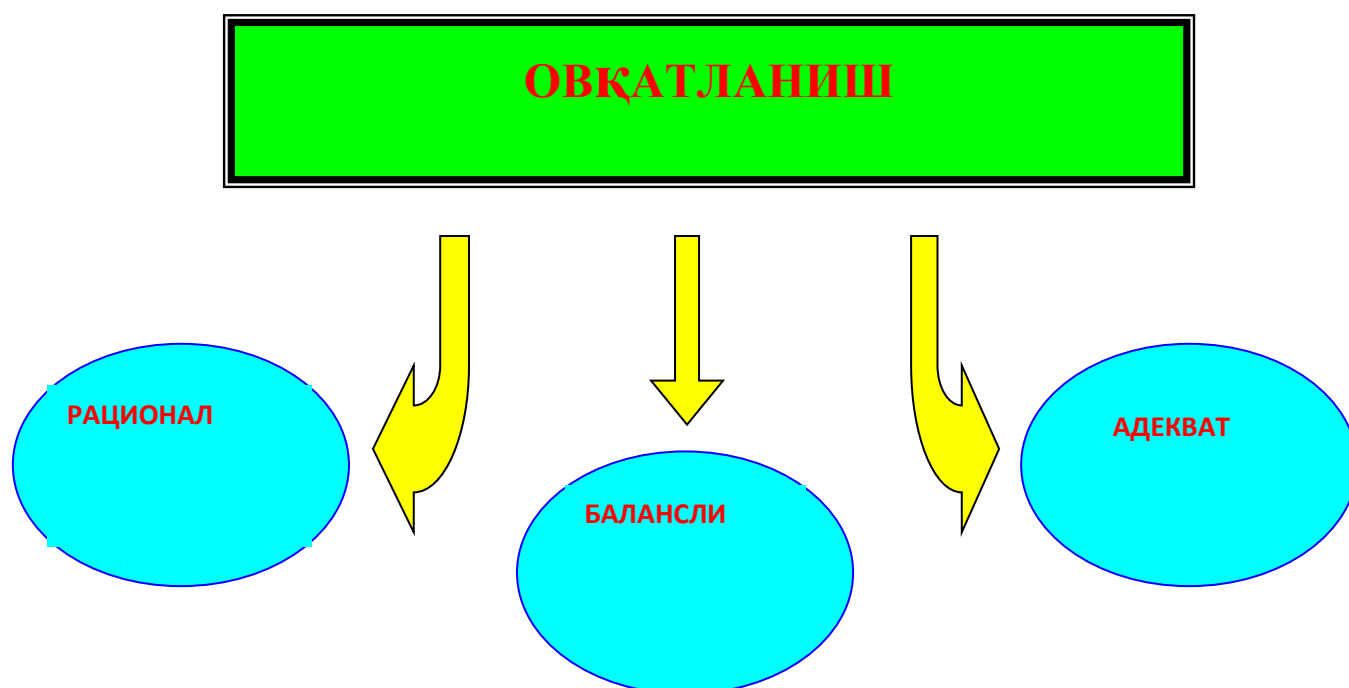
### “Блиц усули”

№	Мавзулар саволи	Биламан	Билишни хохлайман	Билдим
1.	Нутриентлар ва уларнинг овқатланишдаги аҳамияти.			
2.	Рационал, баланслаштирилган, адекват овқатланиш.			
3	Овқатланиш статуси.			
4.	Кетле индекси ва уни ҳисоблаш.			
5.	ИТМ ва уни ҳисоблаш			

**Инсерт жадвали**

Тушунчалар	V	+	-	?
Нутриентлар				
Рационал овқатланиш.				
Баланслаштирилган овқатланиш.				
Адекват овқатланиш.				
Кетле индекси				
ИТМ				

**Мавзунини амалий кўникмаларини эгаллашнинг ўқув технологияси**  
**«Ечим дарахти» усули**



**Масала № 1.** Сут заводини жорий санитария назорати ўтказиш давомида шу нарса аниқландики, қабул пунктида лаборатория жойлаштирилмаган. Сизнинг мутахассис сифатида хулосангиз?

**Масала № 2.** Лаборатория текширув учун олинган синамалар мухрланмаган ва лабораторияга олиб бориш учун синама олинган объектда қолдирилган. Сизнинг хулосангиз.



**Масала № 3.** Беморни тана вазни 55 кг, тана узунлиги 174 см, ИТМни хисобланг :

Хулоса :

**Масала № 4.** Бемор тана вазни 60 кг, тана узунлиги 165 см. Кетле индексини хисобланг.

Хулоса :

**Масала № 5.** Овқатланиш рационини сифатини баҳоланг.

№	Бажариладиган босқичлар:	%	
1.	Нонуштанинг қиймати	20	
2.	Тушликнинг қиймати	20	
3.	Толма чой қийматини	20	
4.	Кечки овқатнинг қийматини	40	
	Жами	100	
	Хулоса		

**Масала № 6.** Талабаларнинг овқат рационини ўрганишда қуйидагилар аниқланди: оқсиллар, ёғлар ва карбонсувларнинг нисбати 1:0,6:4,5 ташкил қилди. Сизнинг хулосангиз.

### **Назорат саволлари**

1. Давлат санитария назоратининг вазифаларини санаб беринг?
2. Давлат санитария назорати қайси 2 гуруҳга ажратилади?
3. Қайси қонуний ҳужжатлар асосида овқатланиш гигиенаси врачини назорат олиб боради?
4. Қайси ҳужжатлар асос бўлувчи ҳужжатлар ҳисобланади?
5. Қайси ҳужжатлар умумдавлат меъёрий ҳужжатлари турига киради?
6. Давлат санитария назорати тўғрисидаги қонуннинг қайси бандларида овқатланиш гигиенаси врачининг фаолиятлари акс эттирилган?
7. Овқатланиш гигиенаси врачига қандай ҳуқуқлар берилган?
8. Овқатланиш гигиенаси врачини қайдай турдаги санитария текширувларини ўтказиши?

9. Овқатланиш гигиенаси врач жорий санитария назорати давомида қайси формаларни тўлдиради?

10. Огоҳлантирувчи давлат санитария назорати олиб бориш давомида қайси ҳисоб шакллари тўлдирилади.

## ТЕСТЛАР

### 1. Нутриентлар таркибига нималар кирди ?

А. оқсиллар Б. ёғлар В. \*ҳаммаси Г. углеводлар.

### 2. Оқсил, ёғ, углеводлар қандай нисбатда бўлиши керак?

А. 1:1:3 Б. 1:1:2 В. \*1:1:4 Г. 1:4:1

### 3. Рационал овқатланиш деб нимага айтилади?

А. \*Организмни энергетик, пластик талабларини қондирадиган нормал моддалар алмашинувини таъминлайдиган овқатланишга айтилади.

Б. Кунлик рационда асосий озиқ моддалар ва микроэлементларни бир-бирига тўғри нисбатда бўлишига айтилади.

В. Кунлик рациондаги овқатланиш бир-бирига ва организмга мос келишига айтилади.

Г. Кунлик рациондаги овқатланиш бир-бирига ва рационга мос келишига айтилади.

### 4. Тўрт маҳал овқатланиш тартибида кунлик рационнинг энергия қийматини қандай тақсимланади?

А. нонушта 20%, 2 нонушта 15%, тушлик 50%, кечки овқат 15%

Б. нонушта 15%, 2 нонушта 15%, тушлик 30%, кечки овқат 40%

В. \* нонушта 20%, 2 нонушта 15%, тушлик 35%, кечки овқат 25%

Г. нонушта 10%, 2 нонушта 15%, тушлик 35%, кечки овқат 25%

### 5. Катта кишилар меҳнат қобилиятига кўра неча гуруҳга бўлинади?

А. 6 Б. \*5 В. 4 Г. 3 Д. 7

### 6. Тана узунлиги 165 смгача бўлганлар учун ИТМ нечага тенг ?

А. ИТМ=Р-105 Б. ИТМ=Р-110 В. \*ИТМ=Р-100 Г. ИТМ=Р-130

### 7. Кетле индекси қандай топилади? А. $КИ = P / (см^2) / МБ$ . \* $КИ = M / P (м^2)$ В.

$КИ = P (м^2) * МГ$ .  $КИ = P (м^2) + М$

8. **Овқатланиш статуси нима?** А. овқатланишни организмнинг структурасига таъсири Б. овқатланишни организмнинг функциясига таъсири В. овқатланишни организмнинг реактивлигига таъсири Г. \*хаммаси тўғри.

9. **Қуйидагиларнинг қайси бири соғлом турмуш элементларига кирмайди?** А. \* юқори калорияли овқатланиш Б. кун тартибига риоя қилиш В. рационал овқатланиш Г. ёмон одатлардан холи бўлиш

#### **10. Рационал озиқланишнинг принципларидан бири:**

1. Овқатланиш балансланган бўлиши керак\*
2. Овқатланиш конституцияга мос келиши керак
3. Овқатланиш йил мавсумига мос келиши керак
4. Овқатланиш даволовчи-профилактик бўлиши керак.

#### **Кунлик овқатланиш меъёрлари. Таомнома тузиш усули.**

Оқилона овқатланиш деб инсон организмнинг ички мухит доимийлиги (гомеостаз) ҳамда юқори даражадаги хаёт тарзини таъминловчи физиологик тўлақонли овқатланишга айтилади. Оқилона овқатланиш соғлом бўлмоғи лозим, зеро соғлом овқатланиш кишиларни сурункали ноинфекцион касалликлардан сақлайди ҳамда саломатлик ҳолатини сақлаган ҳолда узоқ-умр кўришини таъминлайди. Овқатланиш рационига кўйиладиган асосий талаблар қуйидагилардан иборат:

1. организмнинг кундалик энергия сарфига мутаносиб бўлиши;
2. барча турдаги зарурий озиқ-овқат маҳсулотлари, минераллар, витаминлар маълум миқдорда ҳамда муълум нисбатда мавжуд бўлиши, бирмунча организм учун фойдали;
3. қабул қилинаётган озиқ – овқат маҳсулотларнинг кимёвий тузилиши меъда-ичак тизимидаги ферментлар тизимига максимал мос келиши;
4. тўғри овқатланиш тартиби.

Маълум бўлишича аҳолининг оқилона овқатланишларини ташкил этишнинг асосий илмий хусусияти бу кишининг ёши, жинси, саломатлик ҳолати

ва касбий фаолиятига боғлиқ бўлмай, балки куйидаги умумий физиолого-гигиеник талабларга боғлиқдир:

1) **овқатланиш рационали** – энергетик қувватмандлиги, сифатий таркиби, озука моддаларнинг меъёрлаштирилганлиги, сўрилувчанлиги, турли-туманлиги, тўйимли бўлиши, санитар-эпидемиологик хавфсиз бўлиши;

2) **овқатланиш тартиби** – овқатланиш вақти ва даврийлиги, овқатланишлар сони ҳамда улар орасидаги интервал, истеъмол қилинаётган овқатнинг хусусиятларидан келиб чиқиб кунлик рационни тақсимлаш (энергетик қувватмандлик, таркиби, миқдори, вазни);

3) **.Озиқ-овқат махсулотларни қабул қилиш вақти-** овқатланиш хонасининг ҳолати ва безатилганлиги, овқатланиш столида идиш ҳамда овқатланиш анжомларининг жойлаштирилиши, хонанинг микроиқлими ва бошқалар.

**Таомнома тузиш** жараёнида куйидаги гигиеник мезонларни инобатга олиш керак: овқатлар миқдор жиҳатдан етарли, организм йўқотган қувватини қоплаши керак.

1. кунлик рационнинг энергетик қиймати;
2. рацион таркибидаги оқсиллар миқдори, шунингдек ҳайвон оқсилларнинг миқдори;
3. рацион таркибидаги ёғлар миқдори, шунингдек ўсимилик ёғларининг миқдори;
4. рацион таркибида карбонсувларнинг миқдори, шунингдек шакарнинг миқдори, яъни дисахаридлар миқдори;
5. рацион таркибидаги витаминлар миқдори: С, А, Д, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, РР;
6. минерал моддалар миқдори: кальций, фосфор, темир ва магний;
7. овқатланиш тартибига риоя қилиш лозим, овқатни куннинг маълум бир қисмида ва вақтида истеъмол қилиш шарт;
8. овқат кунлик таомномада оқсиллар, витаминлар, минерал моддалар меъёрда бўлиши керак. Кунлик овқат қувватмандлигини 14 %и оқсил, 30 % ёғ ва 56 %и углеводлар ҳисобига тўлдирилиши лозим;

9.таомларнинг хилма-хиллиги ва уларнинг таркибидаги маҳсулотларнинг турли-туманлиги;

10.овқатланиш тартиби (алоҳида овқатланиш вақтига ва тартибига асосий озуқа моддаларини тақсимлаш);

Аҳолининг озиқ-овқат маҳсулотларига эҳтиёжи ва энергетик қиймати унинг касбига, машғулот турига, жинси, ёши ва хизмат турига, спорт тури ва жисмоний юкламалар даражасига ва климатик яшаш минтақасини инобатга олиш зарур.

Кунлик рационни қуйидаги тартибда тузиш керак: умумий қувватнинг 14% оқсиллар ҳисобига, 30%-ёғлар ҳисобига, карбонсувлар ҳисобига эса 56% бойитилиши керак. Рацион таркибидаги оқсиллар, ёғлар ва карбонсувларнинг нисбати эса 1:1:4 нисбатда бўлиши зарур.

Овқатланиш жараёнида унинг калориясини ҳисоблашда қуйидаги коэффицентларни инобатга олиш керак: 1 г оқсиллар -4,1 ккал, 1 г ёғлар - 9,3 ккал, 1 г карбонсувлар эса - 4,1 ккал беради. Тавсия этиладиган 4 маҳалли ёки 3 маҳалли овқатланиш тартибида кунлик рационинг энергетик қийматининг тақсимланиши жадвалда келтирилган.

Жадвал 4

**Овқатланиш тартибига кўра овқат қувватмандлигини тақсимланиши**

Овқатланиш вақти	Овқатнинг умумий қувватмандлигига нисбатан % ҳисобида	
	Тўрт маҳалли овқатланиш	Уч маҳалли овқатланиш
Нонушта	25-30	30
Тушлик	10-15	-
Толма чой	40-45	45-50
Кечки овқат	15-20	25-30

## **Инсоннинг қувват ва озуқа моддаларга бўлган эҳтиёжини аниқлаш усуллари**

**Овқатланишнинг физиологик меъёри** – овқатланиш гигиенаси, биокимёси ва физиологияси бўйича барча тадқиқотларнинг охириги хулосаси ҳисобланади. Климатик шароитлари организмнинг физиологик эҳтиёжи, меҳнат шароити, ёши, жинсини инобатга олган ҳолда озуқа моддалари ва энергия миқдорини аниқлашга ёрдам беради. Олинган натижаларнинг таҳлили ва баҳолашда, шунингдек натижаларга баҳо беришда ва уларнинг истеъмол даражасини аниқлашда физиологик меъёр, бу ўртача қиймат ҳисобланади. Бугунги кунда катта ёшдаги меҳнат қобилиятига эга аҳолининг овқатланиш даражаси иш интенсивлигига қараб 5 та гуруҳга ажратилган (жадвал 5):

**1-гуруҳ.** Ақлий меҳнат билан шуғулланувчилар: корхона раҳбарлари, инженер-техник ходимлар: тиббиёт ходимлари, жаррохлар, тиббиёт хамширалари, фан ходимлари, ижодкорлар, маданият ишлари бўйича ходимлар, режалаштириш ва ҳисоб- китоб бўлим ходимлари, котибалар, иш юритувчилар, пультада ишловчилар, диспечерлар.

**2-гуруҳ.** Енгил жисмоний иш билан шуғулланувчилар: иш фаолияти айрим жисмоний куч талаб қиладиган инженер-техник ходимлар, автоматлаштириш жараёнида банд бўлган ишчилар, радиоэлектрон корхоналарнинг ишчилари, тикувчилар, агрономлар, зотехниклар, ветеринар ходимлар, тиббиёт хамширалари, санитаркалар, саноат моллари билан савдо қилувчилар, соатсозлик корхоналарининг ишчилари, алоқа ва телеграф ходимлари, ўқитувчилар, жисмоний тарбия ва спорт инструкторлари ва тренерлари.

**3-гуруҳ.** Ўртача оғирликдаги иш билан шуғулланувчилар: металлга ва ёғочга ишлов берувчилар, чиланганлар, созловчилар, жаррохлар, кимёгарлар, тўқувчилар, косиблар, транспорт ҳайдовчилари, озиқ-овқат корхонаси ходимлари, умумий овқатланиш ва коммунал хўжалиги ишчилари, озиқ-

овқат магазинлари сотувчилари, фермерлар уюшмаси бошлиқлари, темир йўлчилар, сувчилар, кўтарма кранларнинг машинистлари.

**4-гурух.** Оғир жисмоний меҳнат билан шуғулланувчилар: қурувчи ишчилар, қишлоқ хўжалиги ходимлари ва механизаторлар, ер юзасида ишловчи кон ишчилари, нефть ва газ саноати ишчилари, металлурглр, қуювчилар, ёғочни қайта ишлаш корхонларининг ишчилари, дарахтларни кесувчилари, дурадгорлар, қурилиш материаллари саноати ишчилари.

**5-гурух.** Ўта оғир жисмоний меҳнат билан шуғулланувчи ишчилар: кон ишчилари, пўлат қуювчилар, дарахт ағдарувчилар, дарахтларни бўлакларга ажратувчи ишчилар, ғишт терувчилар, бетончилар, ер қазувчилар, юк ташувчилар, иш жараёни механизациялаштирилмаган қурилиш материаллари ишлаб чиқарадиган соҳа ишчилари.

Ҳар бир гуруҳ ўз навбатида 3 та ёш гуруҳига бўлинган – 18-29 ёш; 30-39 ёш ва 40-59 ёш. Ўртача мутлоқ тана вазни сифатида эркаклар учун 70 кг, аёллар учун 60 кг қабул қилинган.

**Катта ёшли меҳнатга лаёқатли аҳолининг меҳнат интенсивлигига қараб кунлик овқатланишини физиологик  
меъёрлари**

Меҳнат интенсивлиги бўйича	Жинси	Ёши	Қуввантмандлик кДж (ккал)	Оқсил, ш.қ. хайвон, г	Ёғ, г	Углевод, г	Минерал моддалар, мг				Витаминлар, мг					
							Са	Р	Мg	Fe	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	В <sub>6</sub>	С	РР	Е <sub>(МЕ)</sub>
I	Эркаklar	18-	11723(2800)	91(50)	103	378	800	1200	400	10	1,7	2,0	2,0	70	18	15
		29	11304(2700)	88(48)	99	365					1,6	1,9	1,9	68	18	
		30-	10676(2550)	83(46)	93	344					1,5	1,8	1,8	64	17	
		39														
		40-														
		59														
	Аёллар	18-	10048(2400)	78(43)	83	324	800	1200	400	18	1,4	1,7	1,7	60	16	12
		29	9630(2300)	75(41)	84	310					1,4	1,6	1,6	58	15	
		30-	9210(2200)	72(40)	81	297					1,3	1,5	1,5	55	14	
		39														
		40-														



		59															
II	Эркаклар	18-	12560(3000)	90(49)	110	412	800	1200	400	10	1,8	2,1	2,1	75	20	15	
		29	12142(2900)	87(48)	106	399						1,7	2,0	2,0	72	19	
		30-39	11514(2750)	82(45)	101	378						1,7	1,9	1,9	69	18	
	40-59																
	Аёллар	18-	10676(2550)	77(42)	93	351	800	1200	400	18	1,5	1,8	1,8	64	17	12	
		29	10257(2450)	74(41)	90	337						1,5	1,7	1,7	61	16	
30-39		9839(2350)	70(39)	86	323						1,4	1,6	1,6	59	15		
40-59																	
III	Эркаклар	18-	13398(3200)	96(53)	117	440	800	1200	400	10	1,9	2,2	2,2	80	21	15	
		29	12979(3100)	93(51)	114	426						1,9	2,2	2,2	78	20	
		30-39	12351(2950)	88(48)	108	406						1,8	2,1	2,1	74	19	
		40-															

		59															
	Аёллар	18-	11304(2700)	81(45)	99	371	800	1200	400	18	1,6	1,9	1,9	68	18	12	
		29	10886(2600)	78(43)	95	358					1,6	1,8	1,8	65	17		
		30-	10467(2500)	75(41)	92	344						1,5	1,8	1,8	62	16	
		39															
		40-															
		59															
IV	Эркаклар	18-	15495(3700)	102(56)	136	518	800	1200	400	10	2,2	2,6	2,6	92	24	15	
		29	15072(3600)	99(54)	132	504					2,2	2,5	2,5	90	23		
		30-	14444(3450)	95(52)	126	483						2,1	2,4	2,4	86	22	
		39															
		40-															
		59															
	Аёллар	18-	13188(3150)	87(48)	116	441	800	1200	400	18	1,9	2,2	2,2	79	20	12	
		29	12670(3050)	84(46)	112	427					1,8	2,1	2,1	76	20		
		30-	12142(2900)	80(44)	106	406						1,7	2,0	2,0	73	19	
		39															
		40-															

		59														
V	Эркаклар	18-	18008(4300)	118(65)	158	602	800	1200	400	10	2,6	3,0	3,0	108	28	15
		29	17166(4100)	113(62)	150	574					2,5	2,9	2,9	102	27	
		30-	16328(3900)	107(59)	143	546					2,3	2,7	2,7	98	25	
		39														
		40-														
		59														

### 18-29 ёшдагилар учун бир кунлик озуқа меъёрлари қуйидагича :

Нон	350 г	Картошка	260 г
Сабзавот	250 г	Мевалар	110 г
Шакар	80 г	Сариёғ	30 г
Сут	900 мл	Тухум	1 та
Гўшт	100-150 г		

Оқсил – 93 гр. Ёғ – 120 гр. Углевод – 440 гр. 3185 ккал атрофида бўлиши керак.

1-3 ёшли бола кунига 1000ккал, 3-7 ёшли бола эса 1500-1800 килади. Озиқ-овқат таркибига оқсил, ёғ, углеводлар, витаминлар, минерал моддалар ва сув киради.

Спортчилар, талабалар, оғир жисмоний меҳнат билан шуғулланувчи одамлар, хомиладор ва эмизикли аёлларнинг калорияга

бўлган эҳтиёжи ( ккал)

Жадвал 6

Тоифаси	Эркаклар	Аёллар
Талабалар	2800-3300	2700-3000
Мусобақа даврида зўр бериб машқ қилувчи спортчилар	4500-5000	3500-4000
Кўп жисмоний меҳнат қилувчи шахслар	4300	3500-4000
Хомиладорлар	4300	3500-4000
Эмизикли оналар	4300	3500-4000

**Таомнома – тақсимнома** бу битта истеъмол қилишга мўлжалланган овқатнинг тури ва унинг таркибига кирган овқат махсулотлари. Таомнома тузишда Ўзбекистон шароитида кўп етиштириладиган ҳамда миллий таомлар тайёрлашда кўп ишлатиладиган озиқ махсулотлари киритилган. Бир кунга мўлжалланган таомномани тузишда уй нони (тандирда, газда пиширилган нон) бошқа нонларга нисбатан кўпроқ истеъмол қилиниши аниқланган.

**16-59 ёшли эркакларга бир кунлик таомнома учун овқатлар**



**16-54 ёшли аёлларга бир кунлик таомнома учун овқатлар**



**Пенсия ёшидагиларга бир кунлик таомнома учун овқатлар**



**1-3 ёшли болаларга бир кунлик таомнома учун овқатлар**



**4-6 ёшли болаларга бир кунлик таомнома учун овқатлар**



**7-15 ёшли болаларга бир кунлик таомнома учун овқатлар**



### Расм 38. Бир кунлик таомнома учун овқатлар

Таомларнинг турлича бўлишига аҳамият берилади ( бир хил таом хафтади 1-2 марта берилиши мумкин). Кунлик рациондаги калорияси баҳоланади.

Мактабгача ёшдаги болалар учун эрталабки нонушта 20-25%, тушлик овқат 35-40%, кечки тушлик овқат 10%, кечки овқат 20-25% ни ташкил қилиши шарт.

#### **Вазиятли масалалар**

**Масала № 1.** Ақлий меҳнат билан шуғулланадиган ишчининг фактик овқатланишини ўрганиш давомида қуйидагилар аниқланди: оқсиллар- 70 грамм, улардан ҳайвонот оқсиллари -20 грамм, ёғлар 110 грамм, карбонсувларнинг миқдори эса 800 грамм, А витамини – 0,5 мг, С витамини – 40 мг. Сизнинг хулосангиз.

**Масала № 2.** Тоғ-кон ишчисининг овқатланиш тартиби қуйидагича: нонушта -30%, тушлик -40%, кечки овқат-30%. Сизнинг хулосангиз.

**Масала № 3.** Талабаларнинг овқат рационини ўрганишда қуйидагилар аниқланди: кунлик рацион таркибида оқсилар миқдори 70 г, улардан ҳайвонот оқсилларининг миқдори эса-20%ни ташкил қилди. Сизнинг хулосангиз.

**Масала № 4.** Талабаларнинг овқат рационини ўрганишда қуйидагилар аниқланди: кунлик рацион таркибида ёғларнинг миқдори 80 г, улардан ҳайвонот ёғларнинг миқдори эса-50%ни ташкил қилди. Сизнинг хулосангиз.

**Масала № 5.** Талабаларнинг овқат рационини ўрганишда қуйидагилар аниқланди: кунлик рацион таркибида карбонсувлар миқдори 500 г ни ташкил қилди. Сизнинг хулосангиз.

#### **Назорат саволлари**

1. Кечқурунги менюда қайси таомни истеъмол қилиш тўғри келмайди?
2. кимнинг овқат рационларини тузишда қайси хусусиятлари ҳисобга олинишлари шарт?

3. Мактаб болаларнинг рационларини тузганда қайси маҳсулотлардан фойдаланиш зарур?
4. Мактаблар, мактаб-интернатлари тарбиячиларида кун давомида овқат рационининг умумий энергетик қиймати қандай?
5. Таомнома тузиш.
6. Таомномадаги таомлар таркибидаги маҳсулотларни тўлиқ ифодаланиши.
7. Рационнинг овқатли ва энергетик қийматини ҳисоблаш.
8. Ҳарбир озукли модданинг кунлик йиғинди миқдорини ҳисоблаш.
9. Оқсил, ёғ, карбонсувларнинг нисбатини ҳисоблаш.
10. Овқатланиш тартиби бўйича рационнинг фоизлардаги тақсимотини ҳисоблаш.
11. Овқатланишдаги шахсий физиологик меъёрларни аниқлаш.

### **Тестлар**

1. **Тўрт маҳал овқатланиш тартибида кунлик рационнинг энергия қийматини қандай тақсимланади?**
  - А. нонушта 20%, 2 нонушта 15%, тушлик 50%, кечки овқат 15%
  - Б. нонушта 15%, 2 нонушта 15%, тушлик 30%, кечки овқат 40%
  - В.\* нонушта 20%, 2 нонушта 15%, тушлик 35%, кечки овқат 25%
  - Г. нонушта 10%, 2 нонушта 15%, тушлик 35%, кечки овқат 25%
2. **18-29 ёшдагилар учун 1 кунлик нон меъёри қанча?**
  - А. 450 г Б. \*350 г В. 250 г Г. 550 г
3. **18-29 ёшлилар учун 1 кунлик картошка меъёри қанча?**
  - А. 250 г Б. 280 г В. 270 г Г. \*260 г
4. **18-29 ёшлилар учун 1 кунлик тухум меъёри қанча?**
  - А. ½ та Б. 2 та В. \*1 та Г. 3 та
5. **18-29 ёшлилар учун 1 кунлик гўшт меъёри қанча?**
  - А. 50-100 г Б. \*100-150 г В. 200-250 г Г. 300-350 г Д. Эҳтиёжга қараб.
6. **Оқсил, ёғ, углевод ва ккалга бўлган 1 кунлик эҳтиёж қанча?**
  - А. оқсил 85, ёғ 150, углевод 300, ккал 1500



Б. оксил 120, ёғ 50, углевод 500, ккал 2000

В. \* оксил 93, ёғ 120, углевод 440, 3185 ккал

Г. оксил 100, ёғ 90, углевод 500, 4190 ккал

**7. Оксил, ёғ, углевод ва ккалга бўлган 1 кунлик эҳтиёж қанча?**

1. оксил 120, ёғ 50, углевод 500, ккал 2000

2. \* оксил 93, ёғ 120, углевод 440, 3185 ккал

3. оксил 85, ёғ 150, углевод 300, ккал 1500

**8. Кунлик энергия сарфини аниқлайдиган энг осон ва қулай усул?**

1. термометрия усули 2. респиратор энергометрия усули

3. \*жадвалли хронометраж усули

**9. Овқатланиш режими нима дегани? 1. Овқатнинг каллорияси 2.**

**\*Овқатланишга қараб каллорияларни тўғри тақсимлаш**

3. Овқатланиш вақти

**10. Овқатланишнинг энергетик адекватлигининг критериялари-**

1.\* бўй, вазн , жинс, ёш, касб

2. вазн , бўй-вазн кўрсаткичи , тери ости ёғ қаватини қалинлиги

3. бўй , бош айланасини катталиги , кўкрак қафаси айланаси

**11. Организмнинг энергия сарфини бошқарувчи турлари:1. \*Ақл ва**

**жисмоний меҳнатнинг хар хил турлари2. Жисмоний фаолият**

3. Респиратор энергометрия.

**Болалар ва ўсмирлар гигиенаси фани ҳақида тушунча. Болалар ва ўсмирлар гигиенаси бўлимининг текширув объектлари ҳақида тушунча.**

Болалар ва ўсмирлар гигиенасининг асосий вазифалари қуйидагилардан иборат:

**1. Болалар ва ўсмирлар соғлиғини сақлаш.** Бу масалани ҳал қилиш биологик ва ижтимоий омиллар, ташқи муҳит ҳамда умумий тараққиёт қонунларининг организмига таъсирини аниқлаш имконини беради. Ҳар бир

ёшга оид даврга хос касалликларнинг келиб чиқиш сабабларини аниқлаш эса касалликнинг олдини олиш чора-тадбирларини белгилайди ва ҳаётга тадбиқ этиш имкониятини яратади. Ўсиб келаётган авлоднинг соғлиқ даражаси жорий этилган соғломлаштириш гигиеник тадбирларининг натижаси ўлароқ, келгусида яна қандай кўшимча гигиеник тадбирлар кўриш кераклигини ҳам белгилаб беради. Ҳозирги ёш авлоднинг соғлиғини тавсия этилган муддатда аниқлаш (тиббий кўрикдан ўтказиш орқали) билан бир каторда антропометрик усулларни қўллаш йўли билан уларнинг жисмоний ривожланишини аниқлаш қабул қилинган.

**2. Болалар ва ўсмирлар фаолияти гигиенаси.** Олиб бориладиган ишларнинг бу соҳасида ўсиб келаётган авлоднинг турли ишлар билан шуғулланишида (ҳар хил турдаги болалар муассасаларида ўқиш, жисмоний иш бажариш, жисмоний тарбия, корхоналарда касбга ўргатиш ва ҳоказо) гигиенавий тадбирларни қўллаш ва натижаларини аниқлаш кўзда тутилади. Бунда болаларнинг соғлиғини сақлаган ҳолда иш фаолиятини ошириш ҳамда чарчашнинг олдини олиш тадбирларини кўриш асосий масала ҳисобланади. Бу ўз йўлида ясли, боғча, мактаб ёшидаги болаларга мувофиқ келадиган кун тартибининг тўғри тузилишига хизмат қилади.

**3. Болалар ва ўсмирлар Ташқи муҳит гигиенаси.** Мўлжалланган ишнинг бу қисмида муассасаларини, қурилиш лойиҳасини тузишда ва қурилишда гигиена тадбирларини жорий этиш, жумладан: уларни аҳоли яшайдиган жойларга жойлаш, хоналарни етарли даражада тоза ҳаво ва иссиқлик, ичиш учун мўлжалланган сув билан таъминлаш ҳамда санитария-техника иншоотлари ва бошқа болалар учун мўлжалланган жиҳозлар билан таъминлаш кўзда тутилади.

**4. Болалар ва ўсмирлар овқатланиш гигиенаси.** Бунда овқат маҳсулотларининг аҳамияти, овқатланиш тартиби болалар муассасаларининг хусусиятига кўра (болалар муассасаларида, ёзги оромгоҳларда, санаторийларда, ташкил қилинган саёҳат ва юришларда) ўрганилади ҳамда ўсиш даври ва энергия сарфи- меъёри ишлаб чиқилади.

**5.Болаларга ва ўсмирларга тиббий хизмат кўрсатиш.** Ишнинг бу қисмида тиббий хизмат кўрсатишни илмий нуқтаи назардан ишлаб чиқиш ҳамда эпидемияга қарши тадбирлар кўриш ва болаларни гигиенавий нуқтаи назардан тарбиялаш мўлжалланган. гигиенасининг асосий мақсади болаларнинг ўсиб-унишига ёрдам берган ҳолда уларни яна ҳам соғлом, жисмонан яхши ривожланишини таъминловчи ташқи муҳит шароитларини яратиш ва шу мақсадда кенг миқёсда лаборатория усулларида ҳамда гигиеник кузатишлардан фойдаланишдан иборат.

**6.Санитария-статистика усули.** Бу усул соғлиғини аниқлашда, туғилиш-ўлим, табиий ўсишини белгилашда, аҳолининг ўртача умр кўришини аниқлашда ҳамда жисмоний ривожланишига баҳо беришда кенг қўлланилади.

Болалар ва ўсмирлар гигиенасига оид масалаларни ҳал этишда асосан умумий гигиена йўналишларидан кенг фойдаланилади. Болалар ва ўсмирлар орасида меҳнатни илмий асосда ташкил қилишда меҳнат гигиенаси, яшаш шароитини ўрганишда (турар жой, болалар муассасаларининг ҳолатини ўрганишда, хоналарни етарли даражада ҳаво, табиий ёруғлик ва иситиш иншоотлари, шунингдек, етарли даражада тоза сув билан таъминлаш ва бошқалар) коммунал гигиена, болаларнинг ўсишини ҳамда энергетик ҳаражатларини ҳисобга олган ҳолда овқат гигиенаси, юқумли касалликларнинг олдини олишда эпидемиология хулосалари натижаларидан кенг фойдаланилади.

Болалар ва ўсмирлар муассасаларининг лойиҳасини тузишда, куришда, жиҳозлашда ва атрофни кўкаламзорлаштиришда ,техникага, меъморчиликка, сантехникага ва кимёга суянган ҳолда иш тугилади. Санитария-эпидемиология станцияларида болалар ва ўсмирлар гигиенасига оид тавсиялар жорий этилади: Болалар ва ўсмирларгигиенасига тегишли илмий ишлар, чунончи, меъёрлар, амалий кўрсатмалар, тавсияномалар ва бошқалар.

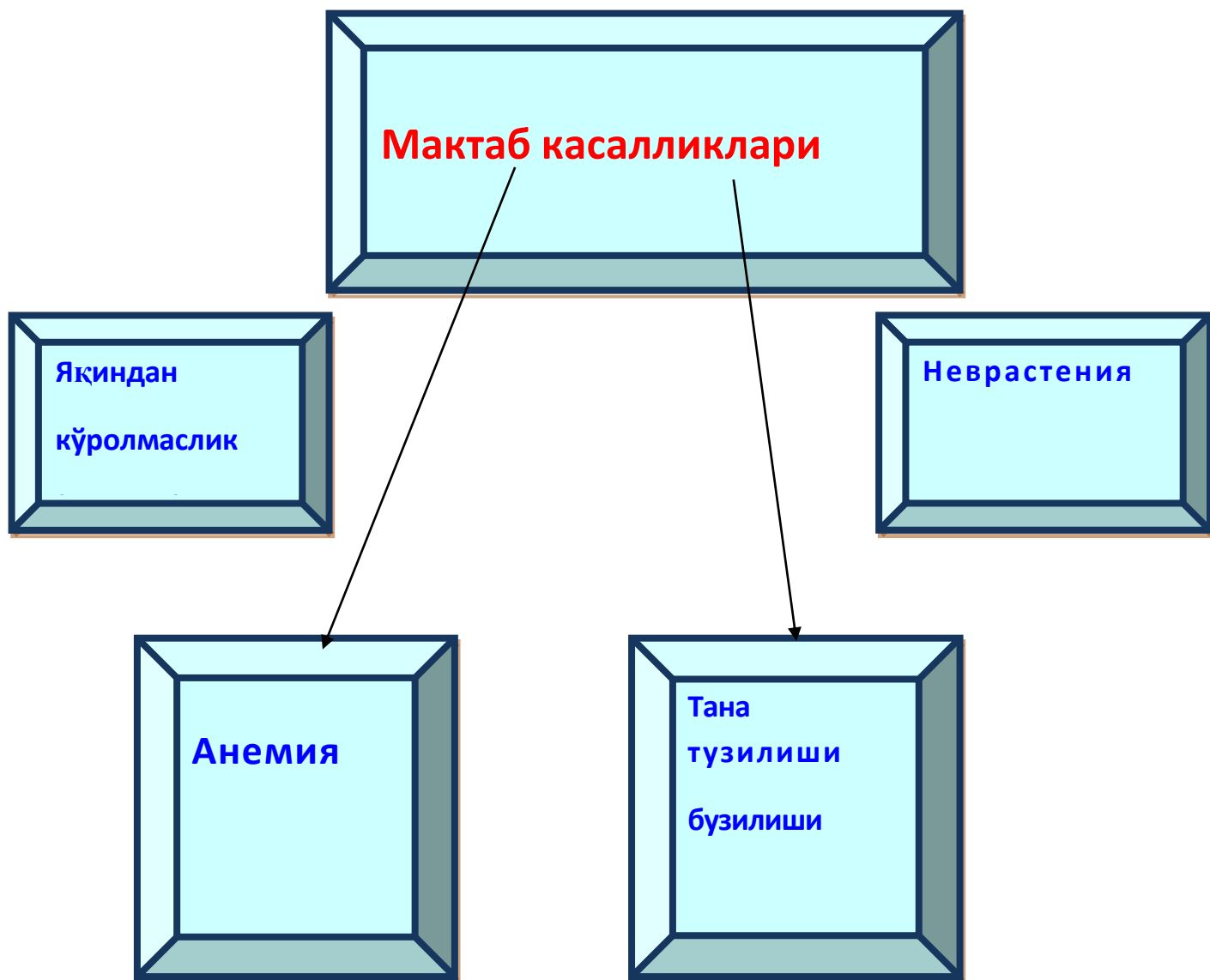
**Болалар ва ўсмирлар гигиенасининг асосий муаммолари:**

1. Болалар ва ўсмирларни тарбиялаш ва ўқитиш гигиенаси.

2. Ўсмирларни меҳнат гигиенаси.
3. Болалар ва ўсмирлар муассасалари гигиенаси.
4. Жисмоний тарбиялаш гигиенаси.
5. Болалар ва ўсмирларсаломатлигини ўрганиш ва коррекция қилиш.

**Мавзунини амалий кўникмаларини эгалашнинг ўқув технологияси**

**“Нима учун” усули**



**Вазиятли масалалар**

**Масала № 1.** Қуйидаги масалаларга кластер тузинг. Болалар ва ўсмирлар контингентлари саломатлик ҳолатини, шунингдек, юқумли касалликларни олдини олиш ва камайтириш, касб касалликларини олдини

олиш, болаларни тўғри жисмоний ривожланишини, кун тартиби ва рационал овқатланишини тўғри ташкиллаштириш, атроф — мухитнинг санитария химояси — жорий санитария назоратини тўғри йўлга қўйиш.

### Кластерни тузиш қондаси

1. Сизда пайдо бўлган барча фикрларни ёзинг. Ҳолатлар сифатини муҳокама қилманг, фақат уларни ёзинг.
2. Хатни тўхтатадиган имло хатоларига ва бошқа омилларга эътибор берманг.
3. Ажратилган вақт тугагунча ёзишни тўхтатманг, янги ҳолатлар келмагунча қоғозга расм чизиб турунг.



### Назорат саволлари

1. Болалар ва ўсмирлар гигиенасининг асосий масаласи нимадан иборат?
2. Бўғ ўсиб келаётган организмга қайси омиллар таъсирини ўрганади?
3. Бўғ бошқа гигиеник фанлардан нима билан фарқланади?
4. Бўғ ўрганиш объекти бўлиб нима ҳисобланади?
5. Бўғ бўйича профилактик чора-тадбирлар нимага асосланиб ишлаб чиқилади?
6. Болалар ва ўсмирларорасида профилактик чора-тадбирларни ўтказиш учун нима асос бўлади?

7. Соғлиқни сақлаш амалиётида БЎГ нима билан шуғулланади?
8. Болалар ва ўсмирларнинг саломатлигини асосий ифодоловчи омиллари.
9. Ёш болалик даврида тиббий кўрикларни ўтказиш даврийлиги.
10. Болалар ва ўсмирларорасида қандай ҳасталиклар кўпроқ учрайди?

## ТЕСТЛАР

**1. Ҳозирги кунда болалар ва ўсмирларорасида энг кўп учрайдиган касаллик тури -1. Анемия 2.\* Миопия 3. Неврастения**

**2. Ўсмирлар ва болаларни иммунологик реактивлиги учун кўрсатилган қайси омиллар аҳамиятга эга?**

1. \*Овқатланиш сифати ва чиниқиш 2. Уйқу ва дам олиш тартиби, шахсий гигиена 3. Яшаш шароитлар

**3. Болалар ва ўсмирлар муассасалари асосий объекти ҳисобланади -**

1. Мактаб, мактаб—интернат, касбий мактаблар коллежлар, лицей ва соғломлаштириш масканлари

2. \*МБМ, мактаб, мактаб—интернат, касбий мактаблар коллежлар, лицей ва соғломлаштириш масканлари

3. МБМ, мактаб, касбий мактаблар коллежлар, лицей ва соғломлаштириш масканлари

**4. ДСЭНМ врачлари фаолиятининг энг асосий чора—тадбирлари -**

1. болалар ва ўсмирларжисмоний ривожланишини яхшилашга қаратилган чора—тадбирлар 2. болалар ва ўсмирлармеҳнат ҳолатини яхшилашга қаратилган чора—тадбирлар 3. болалар ва ўсмирларсаломатлик ҳолатини яхшилашга қаратилган чора—тадбирлар.

**5. Бола ҳаётининг биринчи ойи давомида тиббий кўриклар ўтказиш давомийлиги - 1.Бир ойда бир марта 2.\*Хафтада бир марта**

3. Бир ойда икки марта

**6. БЎГ фанининг асосий вазифасини кўрсатинг -**

1. Болалар ва ўсмирларгармоник ривожланиш хусусиятларини ўрганиш

2. Ўсиб келаётган организмга атроф муҳит таъсирининг таҳлили ва баҳоси

3. \*Ўсиб келаётган ёш авлоднинг саломатлик ҳолатини мустаҳкамлаш мақсадида профилактик чора-тадбирлар ишлаб чиқариш.

**7. БЎГ ўсиб келаётган организмга таъсир қиладиган қайси омилларни ўрганеди?** 1. Физикавий ва кимёвий, биологик 2. \*Табиий ва ижтимоий, санитар гигиеник 3. Касаллантирувчи ва табиий, биологик

**8. БЎГ фани бошқа гигиеник фанлардан нима билан фарқ қилади?**

1. БЎГ жисмоний ривожланишини ўрганеди.

2. БЎГ муассасалари учун гигиеник меъерларни ишлаб чиқариш

3. \*Энг аҳамиятли ва аҳолининг энг касалманд қисмининг саломатлик ҳолатини ҳимоялаш.

**9. БЎГ шифокорининг асосий вазифасига биринчи навбатда қайси касалликларни олдини олиши киради?** 1. Соматик 2. \*Юқумли

3. Сурункали.

**10. Бола ҳаётининг биринчи йилида тиббий кўриклар даврийлигини кўрсатинг:** 1. Бир ойда бир марта 2. Ярим йилда бир марта \*3. Икки ойда бир марта.

**Болалар ва ўсмирларнинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари ва уларни баҳолаш ҳақида тушунча.**

**Саломатлик гуруҳлари.**

**организмининг ўсиш ва ривожланиши қонуниятлари.** Тирик жонзодлар ичида инсон энг ёрдамга муҳтож ҳимоясиз туғилади. Чақалоқ мустақил яшашга умуман тайёр эмас. У бутунлай етук бўлиши учун узоқ муддатли ўсиш ва ривожланиш даврини ўтиши керак.

**Ўсиш**- организмга тушадиган моддалар ҳисобига тўқималар ва органлар вазнини миқдорий ортиши ҳамда янги тўқималарни ҳосил бўлишидир.

**Ривожланиш** - бу тўқима ва органларда кузатиладиган сифат ўзгаришлар бўлиб, бунинг натижасида тўқима ва органлар дифференцировкаси,

уларнинг функционал етилиши ҳамда янги функцияларни хосил бўлишидир. Ўсиш ва ривожланиш организм ҳаёт фаолияти жараёнининг 2 томони бўлиб, унинг асосини моддалар алмашинуви ва энергия ташкил этади. Инсоннинг ҳаёт цикли 3 та этапга бўлинади:

1. Етилишэтапи.
2. Етук ёш.
3. Қариш.

**Болалар ва ўсмирларорганизмида айрим орган ва системалар ривожланишининг анатомо-физиологик хусусиятлари.**Ривожланиш - бу организмнинг микдор ва сифат жихатидан қайта хосил бўлиш жараёнининг асосидир. Болалар организмидаги рухий ва физиологик ўзгаришлар асосан мактаб ёшида бўлиб ўтади.Инсон организмнинг сифат жихатдан ривожланиши 3 босқичдан иборат:

I.Орган ва системаларнинг табиий биологик ривожланиш босқичи.

II. Ҳаётий тажрибалар натижасида ўз хохиши билан ривожланиш босқичи.

III.Олий босқич: мақсадга йўналтирилган ўрганиш босқичи.

Организмнинг постнатал ривожланиши орган ва системаларда параллел бўлмайди. Умуман олганда организмнинг ўсиш ва ривожланиши туғилгандан бошлаб 18-20 ёшгача давом этади.

**Нерв системаси ва мия** - асосан ҳаётнинг I- йилларида актив ривожланади.

Марказий нерв системасида бошқа орган ва системалардан фарқ қилиб микдор эмас, сифат ўзгаришлар кўп бўлади. М: Катта ёшдагилар орган ва системалар вазнининг чакалоқлардагига нисбатан катталиги.

Мушак	- 21
Суяк	- 37
Тери ва тери ости ёғ қатлами	- 19,2
Периферик нервсистемаси	- 15,3
Бош мия	- 3,7

7 ёшдан 16 ёшгача бош мия вазни бор йўғи 200 граммга ортади.

7 ёшда - 1282 г



Мия арикчаларининг ривожланиши 7 ёшгача интенсив бўлади.

Лимфа системаси - ( тимус, лимфа тугунлари) 10-12 ёшда ўзининг энг юқори ўсиш даражасига етади, сўнг ривожланиш 5-6 ёшдаги холатга қайтади, яъни биров ривожланиш пасаяди.

Кўриш ўткирлиги - 7 ёшда катта ёшдагилар даражасига етади.

Организмнинг ўсиш ва ривожланиши бу асосан генетик программанинг бажарилишидир. Бунга мухитнинг таъсири кучли. Тананинг юқори ва пастки қисмлари турли даврларда турлича ривожланади. 9-10 ёшгача тананинг юқори қисми пастки қисмидан катта бўлади. 10-11 ёшдан бошлаб тананинг пастки қисми яъни оёқлар ривожланиши тезлашади ва юқори қисм кўрсаткичидан ошиб кетади. 12 ёшда конституция - яъни соматик ривожланиш типи хосил бўлади. Ўғил болалар ва қизларнинг тана узунлигини ўсишида 2 та кесишишни кўриш мумкин.

I. 10-11 ёшда - бунга қадар ўғил болалар тана узунлиги қизларга нисбатан узун.

II. 14-15 ёшда - 11 ёшдан 14 ёшгача қизларнинг тана узунлиги ўғил болаларникидан юқори.

15 ёшдан бошлаб ўғил болалар кўрсаткичлари яна юқори бўлади

**Жинсий деморфизм** - бу турли жинсдаги организмнинг структур ва функционал фарққилишидир. Бу жараён постнатал онтогенезда кучли ривожланади ва хулқи, тананинг тузилиши, иккиламчи жинсий белгилар билан фарқланади. Жинсий етилиш даврида эндокрин без фаолияти активлашади.

**Мушак системаси** - тананинг умумий вазнига нисбатан мушакларнинг вазни қуйидагича.

7-8 ёшда - 27,2%

13-15 ёшда - 32,2%

16-18 ёшда - 44,2%

**Онтогенезда яъни инсоннинг ривожланишида 7 та давр тафовут этилади,**

1. Чақалоқлик даври	–1-10 кун
2. Кўкрак ёши	- 10 кундан 1 ёшгача
3. Эрта болалик	-1ёшдан 4 ёшгача
4. I-болалик ёши	–4-7 ёш
5. 2- болалик ёши	
кизларда	– 8-12 ёш
ўғил болаларда	– 8-11 ёш
6.Ўсмирлик ёши	
Қизларда	- 12-15 ёш
Ўғил болаларда	– 13-16 ёш
7. Ўспиринлик ёки ёшлик даври	
Қизларда	- 16-20 ёш
Ўғил болаларда	– 17-21 ёш

Бу даврларда асосий морфологик кўрсаткичлар, яъни тана узунлиги, вазн ва кўкрак қафаси айланаси ўзгаради.

**Тана узунлиги** - I ёшга бориб туғилгандагига нисбатан 47% га ортади, 2 ёшга бориб 1 ёшга нисбатан 13%га, 3 ёшда 2 ёшга нисбатан 9%га, 4- 7 ёшда эса ҳар йили 5-7% га, 8-10 ёшда 3% га ортади. 16-17 ёшга бориб ўсиш кескин секинлашади. 18-20 ёшда эса ўсиш амалий тўхтайтиди.

Тана вазни - 4-5 ойликда туғилгандагига нисбатан 2 баравар ортади. 1 ёшда 3 мартаба ортса, 3-7 ёшда йилига 5-7,5% га ортади.

Кейинги даврларда вазн кўшилиши кескин камаяди, фақат жинсий етилиш даврида ортади.

**жисмоний тараккиётни гигиеник баҳолаш усулларининг жисмоний тараккиёти қуйидаги усуллар ёрдамида гигиеник баҳоланади:**  
антропометрик, сигма оғиш усули, центил, регрессия усули ва бошқа усуллар.

**Жисмоний тараккиётни ўрганишда қуйидаги кўрсаткичлардан фойдаланилади:**

1. Соматометрик кўрсаткичлар: тана узунлиги, вазни, кўкрак кафасийланаси ва б.
2. Соматоскопик кўрсаткичлар: кўкрак қафаси, умуртқа поғонаси ва товон шакллари, тери ости ёғқатлами, жинсий белгилар.
3. Физиометрик белгилар: ўпканинг тириклик сифими, мускул кучи, қон босими, юрак уриш сони ва бошқалар.

### **Болалар ва ўсмирларнинг саломатлик гуруҳлари.**

1- гуруҳ: Соғлом болалар гуруҳи. (Нормал ривожланиш ва нормал функция даражасига эга.).

2- гуруҳ: Соғлом болалар гуруҳи. (айрим функционал ва морфологик ўзгаришлар мавжуд, ўткир ва сурункали касалликларга қаршилиги пасайган).

3- гуруҳ: Сурункали касалликлар компенсация даврида.

4- гуруҳ: Сурункали касалликлар субкомпенсация даврида.

5- гуруҳ: Сурункали касалликлар декомпенсация даврида.

Болалар ва ўсмирларнинг саломатлик ҳолати давлатнинг келажагини, иктисодий потенциални ва мудофаа қобилиятини белгилайди.

### **“Блиц усули”**

№	Мавзулар саволи	Биламан	Билишни хохлайман	Билдим
1	Болалар ва ўсмирлар гигиенасининг асосий муаммолари			
2	Онтогенез давлари			
3	Соматометрик кўрсаткичлар			
4	Соматоскопик кўрсаткичлар			
5	Физиометрик кўрсаткичлар			
6	Саломатлик гуруҳлари			

### **Инсерт жадвали**

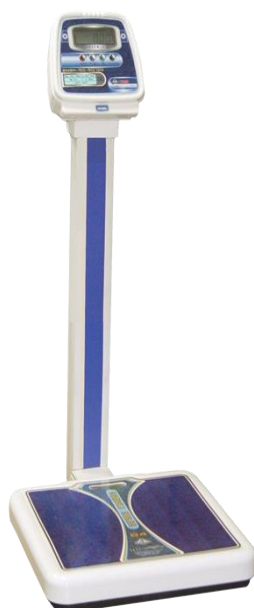
Тушунчалар	V	+	-	?
Тарози турлари				
Ростомер				
Динамометр				
Спирометр				
Ўсиш				
Ривожланиш				

Расм 39. Жисмоний ривожланишни аниқлаш учун приборлар

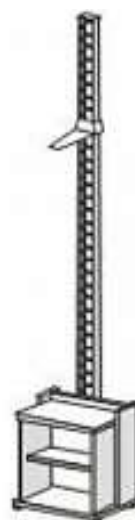
### Тиббий тарозилар



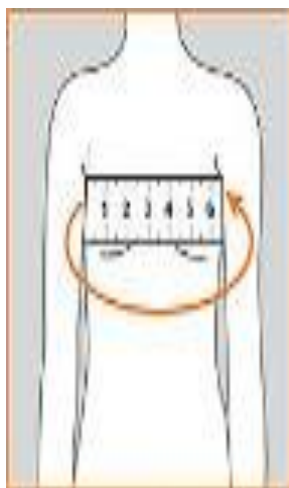
### Ростомерлар



**См тасма**



**Тери ости ёғ қатламини ўлчаш  
учун  
сурилувчи паргар (циркуль)**



RIO

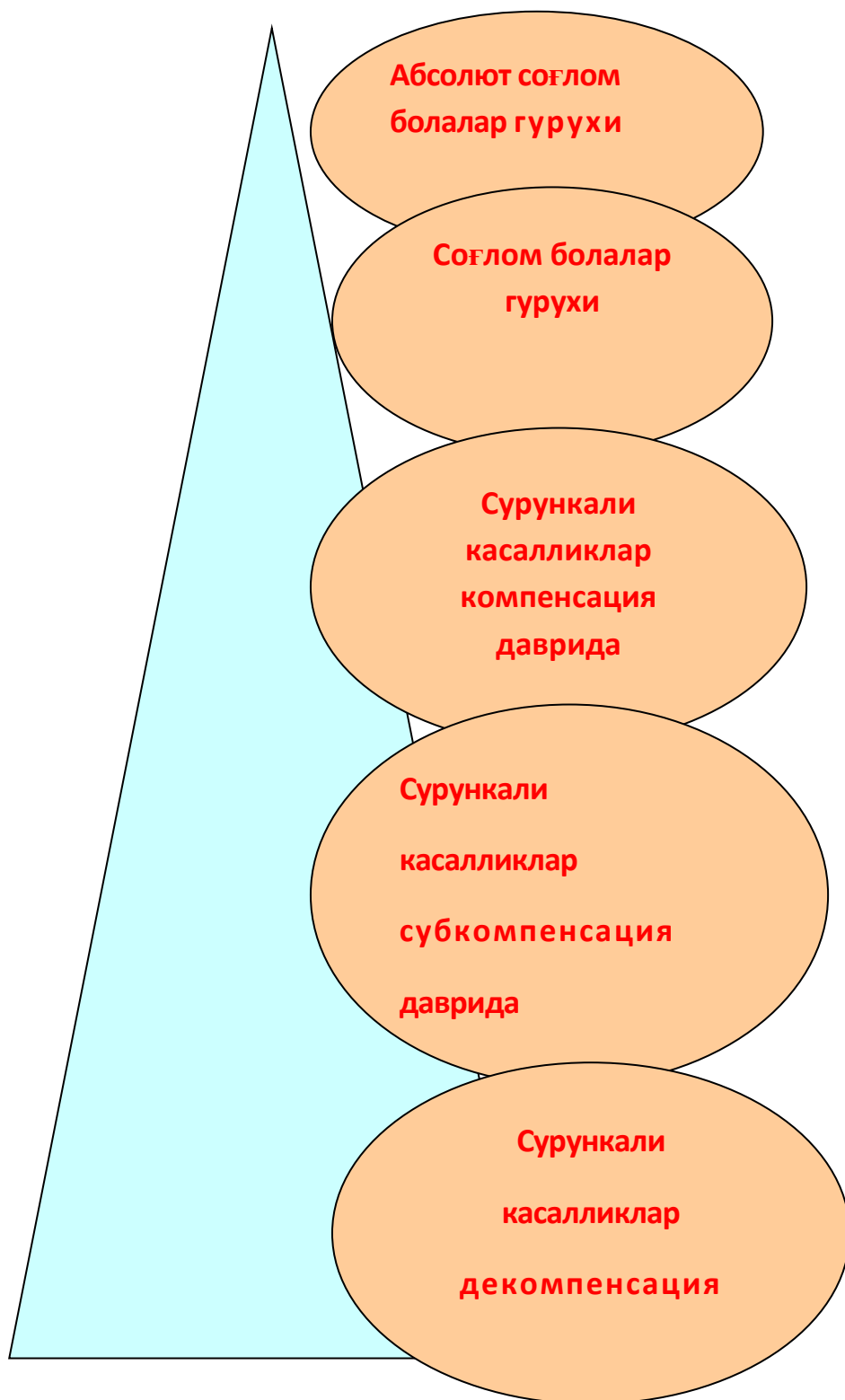
**Динамометрлар**



Расм 40. Сколиоз



**Мавзуни амалий кўникмаларини эгаллашнинг “Пирамида” ўқув  
технологияси  
“болалар ва ўсмирларнинг саломатлик гуруҳлари”**



## **Вазиятли масалалар**

**Масала № 1.** Тиббий кўрик пайтида маълум бўлди: 9 ёшли бола умуртка поғонасида - бел соҳасининг силлиғлангани бўйин бўқоқлиги катталашган, боши олдинга энгашган. Бундай таянч-харакат аппарати қандай типга киради?

**Масала № 2.** БЎГ бўлими врачлари ҳисобот учун саломатлик индексини ҳисоблаши лозим эди. Саломатлик индексини ҳисоблаш учун яна қандай маълумотларни назарда тутиш лозим

**Масала № 3.** Тиббий кўрик натижасида 7 ёшли болада морфофункционал оғишлар ва иммун тизимини пасайиши топилди. Саломатлик гуруҳининг қайси гуруҳига бу болани лойиқ деб топилди?

**Масала № 4.** Мактаб врачлари болаларнинг жисмоний ривожланишни ўтказишни режалаштирилган: БЎ жисмоний ривожланишини баҳолашда асосий кўрсаткичлардан қайсилари аниқланиши шарт?

**Масала № 5.** Мактаб врачлари болаларнинг жисмоний ривожланишини ўтказишни режалаштирилган: қайси айтиб ўтилган кўрсаткичлар соматометрик гуруҳига таълуқли эмас?

### **Назорат саволлари**

1. Болаларни саломатлик гуруҳларига ажратиш асосида нима ётади?
2. Болалик даври босқичларини санаб ўтинг.
3. 10 йил ичида болалар бўйи неча см кўпаяди?
4. Жисмоний ривожланишга ноқулай таъсир кўрсатадиган омиллар.
5. Жисмоний ривожланишнинг физиометрик кўрсаткичлари.
6. Қайси болалар I саломатлик гуруҳига таълуқли?
7. II саломатлик гуруҳига қайси болалар кирадилар?
8. III саломатлик гуруҳига қайси болалар кирадилар?
9. IV саломатлик гуруҳига қайси болалар кирадилар?
10. Соматометрик кўрсаткичларига жисмоний ривожланишнинг қайси кўрсаткичлари киради?
11. Физиометрик кўрсаткичларни аниқлаш учун қандай асбоблар керак?



## ТЕСТ

- 1. Нечта саломатлик гурухи бор?** А) \*5 та Б) 3 та В) 4 та Г) 1 та
- 2. Саломатликнинг учинчи гурухига кимлар киради.?** А) Соғлом  
Б) Аъзоларида функционал ўзгаришлар бўлган болалар. В) I ва II гурух ногиронлари Г) \*Компенсация давридаги сурункали касали бўлган болалар.
- 3. Акселерация деганда нимани тушинасиз?** А) \*Ўсиш ва ривожланишнинг тезлашиши Б) Жинсий тайёргарлик  
В) Ўсишни тезлашиши Г) Гавдани катталашиши.
- 4. Саломатликнинг биринчи гурухига қандай болалар киради?**  
А) сурункали касални субкомпенсация даври Б) Сурункали касаллиги бор В) \*Соғлом болалар Г) I ва II гурух ногиронлари.
- 5. Мактаб ўқувчилари қандай жисмоний гурухларга бўлинади?**  
А) \*Асосий, тайёрлов, махсус Б) Асосий, тайёрлов, қўшимча.  
В) Тайёрлов, асосий, бошланғич Г) Тайёрлов, ўрта, умумий.
- 6. Бешинчи саломатлик гурухига қандай болалар кириши мумкин?**  
А) \* Декомпенсация давридаги юз берадиган сурункали касали бор болалар Б) Соғлом сурункали касали бўлган болалар В) Соғлом лекин тез-тез касал бўладиган болалар Г) Компенсация даврида касал бўладиган болалар.
- 7. Қандай ҳолларда жисмоний ривожланиш кўрсаткичлар меъеридан юқори бўлиши мумкин?** А) Модда алмашинуви жараёни бузилганда  
Б) Спортчиларда, акселератларда В) Акселерацияда ички безлар гиперфункциясида Г) \*Хамма жавоблар тўғри.
- 8. Шахсий жисмоний ривожланиш ҳозирги пайтда қайси усуллар билан баҳоланади?** А) \*Регрессия, комплекс, центил Б) Регрессия  
шкаласи бўйича В) Центил усули билан Г) Комплекс усули билан.
- 9. Физиоетрик кўрсаткичларни аниқлаш учун қандай асбоблар зарур?** А) \*Спирометр, динамометр Б) Спирометр, психрометр

В) Динамометр, бўй ўлчагич, психрометр Г) Бўй ўлчагич ва тиббий тарози, гигрограф

**10. Артериал босим қайси асбобда ўлчанади?** А) Анемометр

Б) Динамометр В) Спирометр Г) \*Тонометр.

**Меҳнат гигиенаси фани ҳақида тушунча. Меҳнат гигиенаси бўлими текширув объектлари ҳақида тушунча.**

Меҳнат инсон соғлигига ижобий таъсир кўрсатади, у жамиятнинг ривожланишида муҳим аҳамият касб этади, кишининг кундалик ҳаётини камраб олади. Шу билан бирга меҳнатнинг баъзи бир турлари маълум шароитларда касб хасталикларининг келиб чиқишига сабаб бўлиши мумкин. Бунинг асосий сабаблари ишлаб чиқаришнинг техник жиҳатдан етарли даражада таъминланмаганлиги ва зарур санитариягигиена қоидаларига риоя қилмасликдир.

Фан ва техниканинг жадал суръатлар билан ривожланиши натижасида халқ хўжалигида ҳали ҳам учраб турадиган айрим салбий омиллар тобора ошиб бормоқда. Аммо янги ишлаб чиқариш омиллари, яъни космик фазони ўзлаштириш, лазер нурларининг ишлатилиши, кимёвий ва физик омилларнинг бир бўлиб таъсир кўрсатиши натижасида янги касб касалликлари вужудга келиши мумкин. Буларнинг ҳаммаси ўз навбатида касб касалликларининг олдини олишда санитария ва гигиена, даволаш ишларни кучайтиришни талаб қилади. Меҳнат шароитларини яхшилашда саноат корхоналари, транспорт ва қишлоқ хўжалиги корхоналарида кундалик ва огоҳлантирувчи санитария назоратини амалга оширувчи махсус хизмат катта ўрин тутди. Ишчиларни ўз вақтида тиббий кўриклардан ўтказиш ва уларни диспансер кузатувиغا олиш шулар қаторига киритилади. Ҳозирги кунда енгил ва ўзгарган кўринишларга эга бўлган ишчилар соғлиғига таъсир кўрсатувчи ишлаб чиқариш омиллари ниҳоятда хилма-хилдир. Шунини таъкидлаб ўтиш керакки, ишлаб чиқаришда учрайдиган нохуш омиллар

таъсиридан фақат касб касалликларигина эмас, балки мутлақо бошқа ҳасталиклар ҳам пайдо бўлиши мумкин.

Касб касалликлари келиб чиқиш сабабларига кўра қуйидаги турларга ажратилади:

1. Чанг таъсиридан пайдо бўладиган касалликлар (пневмокониозлар, чангли бронхит ва бошқ.).
2. Ишлаб чиқаришга доир физик омиллар таъсиридан келиб чиқадиган ҳасталиклар (вибрация, шовқин, нурлар, ташқи муҳитнинг юқори ва паст ҳарорати таъсиридан пайдо бўладиган касалликлар).
3. Ишлаб чиқаришга алоқадор кимёвий омиллар таъсири туфайли пайдо бўладиган касалликлар (хилма-хил ўткир ва сурункали захарланишлар).
4. Биологик омиллар сабабли келиб чиқадиган касб касалликлари (меҳнатнинг айна бир турига тааллуқли турли хил юқумли касалликлар, антибиотиклар, замбуруғлар сабабли юз берадиган ҳасталиклар ва ҳ. к.).
5. Аъзо ва тизимларнинг зўриқиши натижасида пайдо бўладиган ҳасталиклар (таянч-ҳаракат аппарати, мушаклар ва асаб толаларининг касалликлари ва б.).

Меҳнат шароитларини ва унинг турларини гигиеник нуқтаи назардан баҳолаш учун иш жойларидаги (меҳнатнинг гигиеник таснифи) омилларнинг қуйидаги хиллари тафовут қилинади:

1. Ишлаб чиқаришнинг зарарли омили, бунда у ишчи организмига маълум бир шароитларда таъсир қилиб, касалликка ёки меҳнат қобилиятининг пасайиб кетишига олиб келиши мумкин.
2. Ишлаб чиқаришдаги хавфли омил, бунда у ишчи организмига маълум шароитларда кучли таъсир кўрсатиб, ўткир жароҳатларга ёки шикастланишларга олиб келади.
3. Меҳнат оғирлигидан келиб чиқадиган омил, бунда у меҳнат жараёнида таянч-ҳаракат аъзоларига, томир ва юрак тизимларига салбий таъсир кўрсатади ва оғир жароҳатларга олиб боради.

4. Мехнат оғирлигидан, ишдан толиқиш сабабли юз берадиган омил, бунда баъзи аъзолар зўриқиб ишлайди (асаб тизими ва аъзоларда асоратлар қолади).

Пневмокониозлар зарарли чангларнинг узок, вақт давомида организмга тушиб туриши оқибатида пайдо бўладиган ўпка ҳасталиклари гуруҳига мансубдир. Кенг тармоқли саноат корхоналарининг хавоси таркибида чанг кўп миқдорда бўлади, мазкур саноат корхонасида ишлайдиган одамлар ана шу касалликка чалинишлари мумкин.



Расм 41. Саноат корхоналарда – чанг.

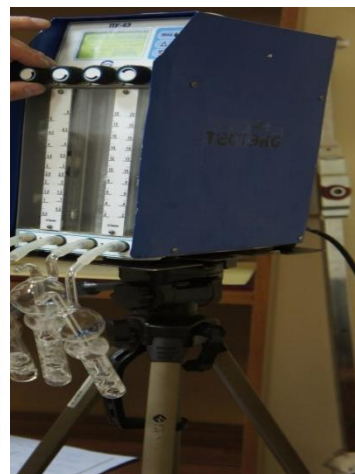
Касаллик кўпинча машинасозлик саноатида (шакл берувчилар, колипловчилар, сайқалловчилар ва б.), тоғ-кон саноатида (кон пармаловчилари, тош кесувчилар), чинни буюмлар ишлаб чиқарадиган корхоналарда, мрамар ишлаб чиқаришда, қурилиш корхоналарининг ишчи-хизматчилари орасида учрайди. Шунингдек қурилиш материаллари етиштирувчилари, электр пайвандчилар, газлама тўқувчилари, қишлоқ хўжалик маҳсулотлари (ғалла, пахта, зиғир) ни қайта ишловчилар орасида тез-тез учраб туради. Одатда, пневмокониоз ишчи-хизматчиларнинг техника

хавфсизлиги, шахсий химоя воситаларидан оқилона фойдаланмасликлари натижасида, шунингдек мазкур корхоналар хавосида зарарли чанг миқдори белгиланганидан ошиб кетиши оқибатида юз беради. Чанглarning кимёвий таркиби, таъсирчанлик даражаси ҳам касалликларни келтириб чиқаришда катта ўрин тутди.



Расм 42. Шахсий химоя воситалари

Пневмокониознинг ривожланишида кварц чанги, шунингдек таркибида силикат бирикмаси бўлган чанг заррачалари ўзгача таъсир кўрсатиши билан фарқланиб туради. Чунки бу чанглardaги фиброгенлик хусусияти бошқа турдаги чангларга қараганда кучлироқ бўлади.



## Расм 43. Аспираторлар

**Вибрация касаллиги** турли хил клиник белгилари билан фарк қиладиган ва ўзига хос хусусиятларга эга бўлган касб касаллигидир. Вибрация маълум вақт оралигида такрорланиб турувчи механик тебранма ҳаракатдир. Касалликнинг келиб чиқишига асосий сабаб ишлаб чиқаришдаги тебранишдир. Ишлаб чиқаришда қўшимча омиллар (нохуш таъсиротлар) ҳам мавжуд (шовқин, совуқ, оғир иш, мажбурий иш ҳолати) бўлиб, улар касалликнинг пайдо бўлишини тезлаштиради, касалликнинг ўзига хос клиник белгиларини юзага чиқаради. Касаллик машинасозлик, самолётсозлик, кемасозлик, металлургия саноатида, қурилишда, юк транспортида ва қишлоқ хўжалигида ишлайдиган ишчилар орасида кўпроқ учрайди. Ишчининг баданига таъсир кўрсатишига қараб у қуйидагиларга ажратилади: маҳаллий (маълум бир жойга хос) вибрация; умумий (ишчи жойининг тебраниши) вибрация; мураккаб (маҳаллий ва умумий тебранишнинг бирга бўлиши) вибрация.

Маҳаллий вибрациянинг пайдо бўлиш манбалари: қўл машиналари, қўл бармоқлари билан бошқариладиган машиналар, асбоб-ускуналар ва жиҳозлар; асбоблар ва ишлов бериладиган қисмлар. Маҳаллий тебраниш баданнинг титраши (қўл-оёқлар орқали) келиб чиқади. Кўпинча бу тебраниш механизациялаштирилган қўл асбобларини ишлатувчиларда учрайди (қуйилган металл кесувчиларда, парчинловчиларда, қолипловчиларда, конда йўл очувчиларда ва кончиларда, сайқал берувчиларда ва ҳ. к.).

**Тебранишни аниқлаш учун ишлатиладиган асбоб – ускуналар:** Виброметрлар. Вибрографлар. ИШВ I ( шовқин ва тебранишни аниқловчи асбоб). Арога –Деве – Калитин актинометрии.



Расм 44. Виброметрлар

**Шовқиннинг одам организмига таъсир этиши.** Шовқин ишлаб чиқариш муҳитининг нохуш омиллари қаторига киради. Унинг одам организмига таъсири асосан янги, юқори унумли жиҳозларни қўллашга, меҳнат жараёнларини механизациялашга ва автоматлаштиришга, турли хил мосламалар ва агрегатларни ишлатишда катта тезликларга ўтишга алоқадор бўлади. Двигателлар, сўрғичлар (насослар), компрессорлар, турбиналар, пневматик асбоблар, каттакон болғалар, майдалагичлар, станоклар ва ҳаракатланувчи деталлари бўлган бошқа мосламалар шовқин манбаи бўлиши мумкин. Бундан ташқари, сўнгги йилларда шаҳар транспортининг зўр бериб таракқий этгани муносабати билан турмушда ҳам шовқин кўпайди, шу сабабли у нохуш омил тариқасида катта ижтимоий аҳамият касб этади.

Шовқин одам организмига таъсир этар экан, энг аввал эшитув аъзосида, асаб ва юрак-томир тизимларида ўзгаришларни келтириб чиқаради. Шунини таъкидлаб ўтиш жоизки, шовқинга алоқадор бўлган иш жараёнлари кўпинча гавданинг ноқулай вазиятда бўлишини, диққат-эътиборининг ошувини, асаб-рухнинг ҳаяжонланишини талаб қилади, шу билан бирга тебраниш, чанг, захарли моддалар, ноқулай об-ҳаво шароитларининг таъсир кўрсатиши билан бирга давом этади. **Частотаси бўйича шовқин турлари.** 1. Паст частотали шовқин - 16 - 350 гц. 2. Ўртача частотали шовқин - 351 - 800 гц. 3. Юқори частотали шовқин - 800 гц дан юқори.



Расм 44. Шумомерлар

**Дастлабки тиббий кўриклар** чуқур ва тўлиқ ўткизилиши керак, хулоса берган шифокор бутун жавобгарликни хис этиши керак. Ишга қўйиш масаласи ҳал қилинаётганда барча хавфли, зарарли ва номақбул иш шароитларида ишлагандаги тиббий қарши кўрсатмаларга, шунингдек, ҳар бир омилнинг таъсир хусусиятини ҳисобга олиб қўшимча қарши кўрсатмаларга амал қилиш керак. Бу кўрикларнинг иккинчи мақсади саломатлиги ёмонлашмасдан туриб ўз касбини бажаришига монелик қилувчи касалликларни аниқлаш (масалан, транспорт ҳайдовчиси бўлиб ишга киришда дальтонизм – ранг ажратмаслик; қурол аслаха билан ишлашда асаб - рухий касалликлар; юқори аниқликдаги ишларни бажаришда паркинсонизм касаллиги ва б.



**Даврий тиббий кўриклар** мунтазам равишда ўтказилиб, уларни ўтказиш муддатлари ишнинг зарарли ва хавфли омиллари хусусиятига, технологик жараёни ва бошқаларга боғлиқ бўлади.

**Даврий тиббий кўрикларнинг асосий мақсадлари:**

- касбий кассалликнинг беморларда эрта аниқлаш ва зарарли омилларни кейинчалик таъсирини ва патологик жараённинг ривожланишини тугатиш бўйича чоралар кўриш;

- зарарли иш шароитларида ишни давом эттиришга тўсқинлик қилаётган (яъни қарама-қарши кўрсатма бўлган умумий касалликларни қайтадан орттирган) шароитларни аниқлаш;

- бахтсиз ходисаларнинг олдини олиш ва меҳнат хавфсизлигини таъминлаш, аҳоли саломатлигини ҳимоя қилиш, юқумли ва паразитар касалликларнинг тарқалишини олдини олиш мақсадидида уларни вақтида аниқлаш;

- тиббий кўрик натижаларига кўра шахсий даволаш-профилактика чора – тадбирлари ўтказилишини таъминлаш;

- корхонада касбий касалланишларни олдини олишга қаратилган соғломлаштириш чора - тадбирларни ишлаб чиқиш.

**Вазиятли масалалар**

**Масала № 1.** «Чархпалак» тренинги. Касбига қараб касб касалликларини мослаштиринг.

Касблар	Касб касалликлари			
	Яссиойқлик	Сколиоз	Ўпка эмфиземаси	Сурункали ларингит
1. Новвойлар				

2. Дастгохларда ишловчилар				
3. Тўқимачилар				
4. Ўқитувчилар Карнайчи Сурнайчилар				
5. Оғир юк ташувчилар				
6. Саргарошлар				
7. Шиша пуфловчилар				
8. Кўшиқчилар				

**Масала № 2.** Қуйидаги кўрсаткичлар бўйича ишлаб чиқариш мухитига баҳо беринг?

1. Иш жойида ёруғлик 75 люкс
2. Ҳаводаги CO<sub>2</sub> миқдори 0,5%
3. Микроиклим : ҳарорат 32 С, нисбий намлик 75%, ҳаво ҳаракат тезлиги 0,05м/с.
4. Шовқин 90 Дб ( 4000 гц) шахсий ҳимоя воситаси йўқ.

**Хулоса :**

**Масала № 3.** Қуйидаги кўрсаткичлар бўйича ишлаб чиқариш мухитига баҳо беринг?

1. Шовқин интенсивлиги 100 Дб, унинг спектрига асосан 4000гц га тенг товушлар ташкил қилади.
2. Микроиклим : ҳарорат 32 С, нисбий намлик 85%, ҳаво ҳаракат тезлиги 0, СО миқдори 2%.
3. Вибрация частотаси 500 гц, амплитудаси 0,2 см бўлиб иш вақтининг 90% виброасбоб билан олиб борилади. Шахсий ҳимоя воситаси йўқ.

**Хулоса :**

**Масала № 4.** 1. Чанг миқдори 8 мг/м<sup>3</sup>, эркин кремний оксиди тутади, юқори дисперсликга эга ва 3,4 бензапирен бор. Шахсий ҳимоя воситаси йўқ. Вазиятни баҳоланг.

**Хулоса :**

2. Аралаш таркибли чанг, кремний оксиди 70%, дисперслиги 70% 7 мкм, миқдори 18 мг/м<sup>3</sup> ( ПДК 4 мг/м<sup>3</sup>), чанг таркибида асбест тодалари бор.

**Хулоса :**

**Масала № 5.** «Чархпалак» тренинги. Чанг турларини мослаштиринг.

Чанг турлари	Органик чанг		Анорганик чанг			Аралаш
	Ўсимлик чанг	Хайвон махсулот и	Суний	Минерал чанг	Металл чанг	
1. Ёғоч, пахта						
2. Пластмасса						
3. Жун, суюк						
4. Озод кремний, силикат						
5. Темир, алюминий						
6. Металлни, қўқаларни тозалаш						

**Масала № 6.** Қуйидаги кўрсаткичлар бўйича ишлаб чиқариш муҳитига баҳо беринг?

1. Иш жойида ёруғлик 75 люкс
2. Ҳаводаги CO<sub>2</sub> миқдори 0,5%
3. Микроклим : ҳарорат 32 С, нисбий намлик 75%, ҳаво ҳаракат тезлиги 0,05м/с.
4. Шовқин 90 Дб ( 4000 гц) шахсий ҳимоя воситаси йўқ.

## **Хулоса :**

**Масала № 6.** Қуйидаги кўрсаткичлар бўйича ишлаб чиқариш муҳитига баҳо беринг?

1. Шовқин интенсивлиги 100 Дб, унинг спектрини асосан 4000гц га тенг товушлар ташкил қилади.
2. Микроиклим : ҳарорат 32 С, нисбий намлик 85%, ҳаво ҳаракат тезлиги 0, СО миқдори 2%.
3. Вибрация частотаси 500 гц, амплитудаси 0,2 см бўлиб иш вақтининг 90% виброасбоб билан олиб борилади. Шахсий ҳимоя воситаси йўқ.

## **Хулоса :**

### **Назорат саволлари**

1. Дастлабки тиббиёт кўригини ўтказишдан мақсад нима?
2. Корхонада цех ординаторининг асосий вазифалари?
3. Нима мақсадда даврий тиббиёт кўриги ўтказилади?
4. Даврий тиббий кўриклар ўтказилиши муддатлари қанча?
5. Шовқиннинг гигиеник аҳамияти.
6. Шовқиндан ҳимоя қилишга қаратилган чора-тадбирлар.
7. Тебранишнинг физик ва физиологик тавсифи.
8. Вибрацияни инсон саломатлигига таъсири ва уни меъёрлаштириш.

### **ТЕСТ**

1. **Меҳнат шароитларини баҳолашда ҳал этилиши керак бўлган 3 асосий вазифани айтиб беринг:** А. зарарли омилларнинг таъсир этиш даражасини аниқлаш\* Б. зарарли шароитларда ишловчиларнинг сонини аниқлаш В. ишчи жойларнинг сони Г. шамолатиш самарасини баҳолаш\* Д. ёритилганлик самарасини аниқлаш\*
2. **Ишлаб чиқариш зарарларининг таснифини келтиринг/3 гуруҳ/:**  
А. ишлаб чиқариш омиллари Б. физикавий омиллари\* В. химические факторы\* Г. қишлоқ-хўжалик омиллари Д. рухий-физиологик омиллари\*

3. **Зарарли ишлаб чиқаришда ишловчиларни тиббий кўриқдан ўтказишнинг 2 турини кўрсатинг:**А. дастлабки тиббий кўриқ\*Б. жорий тиббий кўриқВ. даврий тиббий кўриқ\*Г. РежалиД. шошилинч

**4. Қайси шароитларда инсонга маҳаллий тебраниш таъсир этади:**

А. болға билан ишлаганда\*Б. сигирни кўлда соғишда  
В. скрипка чалгандаГ. электродрель билан ишлаганда\*

5. **Шовқин ва тебранишни аниқлашда қўлланиладиган асбобларни айтинг:**А. ИЗВБ. ИШВ\*В. БЕРУШГ. ВШВ\*Д. РАНАГ

6. **Келиб чиқишига кўра чангнинг таснифи:**А. металлБ. органик\*  
В. неорганик\*Г. ўсимлик Д. аралаш\*

**7. Дастлабки тиббиёт кўригини ўтказишдан мақсад нима?**

А. саломатлигида ўзгаришлари бўлган шахсларни зарарли корхоналарга ишга олмаслик Б. саломатлигини аниқлаш В. олдинги ишлаган жойларида касб туфайли касаллик белгиларини бор йўқлигини аниқлаш  
Г. касб касаллигини келиб чиқишига йўл қўймаслик

8. **Корхонада цех ординаторининг асосий вазифалари?**А. \*хамма жавоблар тўғри Б. ишчиларнинг тиббиёт кўригидан ўтишларига қатнашиши  
В. қилинадиган иш режаларини тузиш Г. касалларни қабул қилиш

9. **Нима мақсадда даврий тиббий кўриги ўтказилади?**А.\* корхонадаги ишчиларда касалликларнинг дастлабки белгиларини аниқлаш Б. иш бажариш жараёнида касалликни аниқлаш В. корхонада салбий таъсир этувчи омилларни аниқлаш Г. иш меъёрини аниқлаш мақсадида

10. **Бўлажак касб эгаларини нима мақсадда техника ҳавфсизлигидан дарс берилади?**А. иш услуги билан беҳавотир ишлаши ўргатиш учун  
Б. иш унумдорлигини ошириш мақсадидаВ. ажратилган вақтдан тежамкорлик билан фойдаланиш учунГ. \*касбнинг салбий таъсиридан ҳимоя қилиш мақсадида

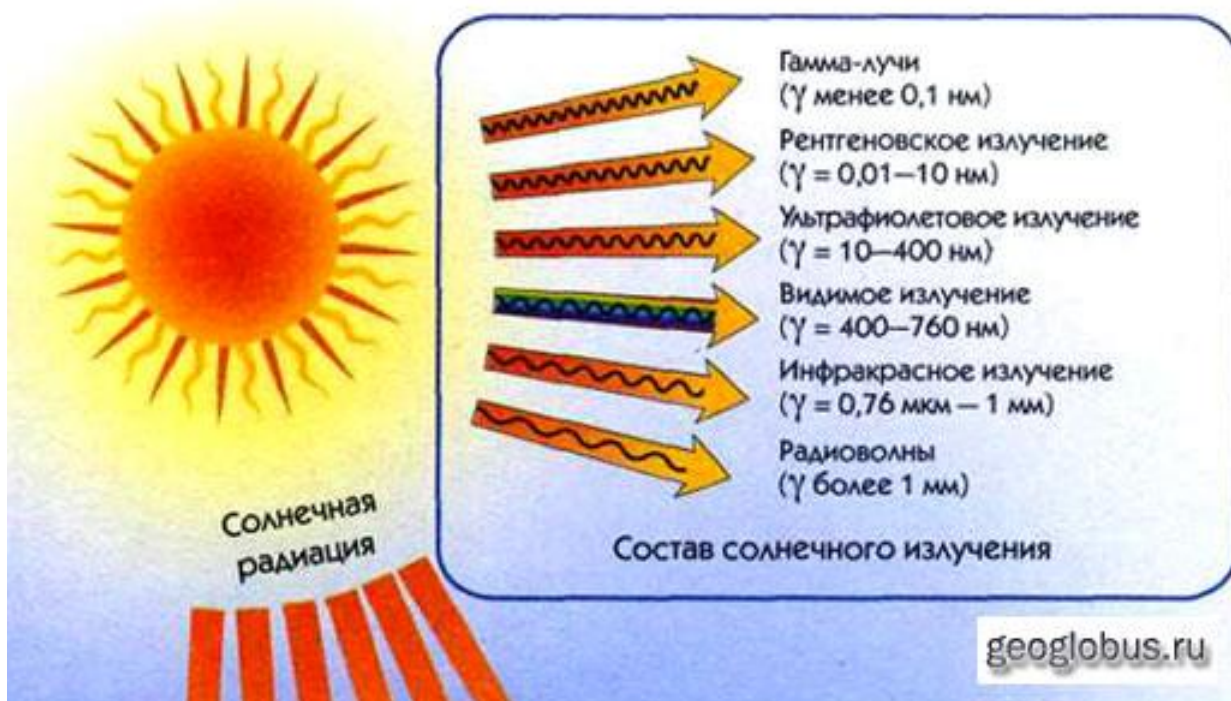
11. **Чанг қайси асбоб ёрдамида аниқланади - 1.\*** Электроаспиратор.

2. Пилометр.3. Актинометр.

- 12. Хар хил пневмокониоз патогенетик омиллари-** 1. Бронхит, бронхоэктаза хосил бўлиши; 2. «Чанг» пневмониясини хосил бўлиши; 3. \*Ўпка фиброзини ривожланиши;
- 13. Одам организмига шовқинни умумий таъсир этиши:**1. Эшитиш нерв толасининг неврити; 2. \*Шовқин касаллиги; 3. Шовқиндан шикастланиш;
- 14. Пахта чангидан келиб чиқадиган пневмокониоз -** 1.\* Бициноз  
2. Антракоз 3. Силикоз

**Радиацион гигиена фани ҳақида тушунча. Радиологик бўлимнинг текширув объектлари ҳақида тушунча.**

**РАДИАЦИЯ** – умумий тушунча бўлиб, нурланишнинг баъзи бир хил кўринишлари табиатда учрайди, қолганлари эса сунъий усулларда олинади.



Расм 45. Офтоб радиациясини таркиби

Ионлаштирувчи нурларга кичик узунликдаги тўлқинлар, электромагнит тебранишлари бўлган рентген ва гамма нурлари, шунингдек алфа ва бета заррачалари, позитронлар ва нейтронлар – мусбат ва манфий зарядли ёки зарядсиз заррачалар киради.



Расм 46. Дозиметрлар

Радиоактив модда активлиги- вақт бирлиги давомида ядро алмашинувлар сонидир. Унинг ўлчов бирликлари Баккерель (Бк) ва Кюри (Ки). 1 Бк- 1 секунддаги 1 марта ядро парланиши. 1 Ки- 1 секунддаги 3,710 10 марта парланиши. Ионланувчи радиацияни миқдорий баҳолашда экспозициядозадан фойдаланилади. Унинг системали бирлиги- кулон /кг (кл/кг), системасиз бирлиги-Рентген (Р). Кулон /кг (Кл /кг) – ионланувчи нурнинг энергия миқдори. Рентген – 1 см<sup>3</sup> ҳавода ионлар ҳосил қилувчи миқдор. Биологик манбаларга рентген ва у-нурлар таъсир даражасини баҳолашда ютилган дозадан фойдаланилади. Унинг ўлчов бирлиги Грей (Гр) ва Рад (рад).

Рентген ва радиологик бўлим- ДПМ даги асосий диагностик бўлим бўлиб ҳисобланади. Рентген ва радиология бўлимлари шифохонада имкони борича алоҳида бинога ёки беморлар ҳаракати кам бўлган жойга жойлаштирилиши керак. Бу бўлимларда ўта эҳтиёткорлик билан иш олиб бориши керак.

Радиоактив нурларнинг асосий хусусиятлари ион ҳосил қилувчи таъсиридир.

**Нурланиши мумкин бўлган аҳоли категориялари:** А. Ходимлар.

Б. Аҳолини маълум чегараланган қисми. В. Вилоят, Республика аҳолиси.

Инсон организми нурланиш вақтида ионловчи нурларни ҳамда атроф муҳит хоссаларини ўзгаришини умуман сезмайди: яъни ионловчи нурлар таъсири вақтида ҳеч қандай шовқинни, хидни, рангни, босимни, ёруғликни

температурани организм сезмайди. Шунинг учун жуда катта дозада ҳам нурланиш олишимиз мумкин. Ионловчи нурлар 1-бўлиб хужайра сувини радиолизини келтириб чиқаради. Натижада мусбат ва манфий ишорали молекуляр ионлар ҳосил бўлади. Булар кейинчалик хужайранинг бошқа функцияларини бузилишига олиб келади. Ионловчи нурлар таъсирига учраши мумкин бўлган 3 гуруҳга бўлинади.

1. А-категория-ионловчи нур манбалари бўлган ионловчи ходимлар.
2. Б-категория- аҳолининг радиоактив таъсирга учраши мумкин бўлган қисм.
3. В-категория- қолган умумий аҳоли.

**Радиация нурларини организмга таъсири натижасида қуйидаги эффектлар кузатилади :**1. Стохастик эффект 2. Соматик эффект.

3. Гормезис эффект. Стохастик эффект – деб оз дозадаги радиация таъсирида маълум вақтдан сўнг кутилмаган натижага айтилади ( 5-10 йил).

Масалан : яхши ёки ёмон сифатли ўсмалар ривожланиши мумкин. Соматик эффект – деб радиацияни юқори дозада таъсир қилиши натижасида келиб чиқадиган натижага айтилади. Масалан : ўткир нурланиш ривожланади.

Гормезис эффект – деб радиацияни организмга ижобий таъсирга айтилади.

**Радиопротекторлар** – радиация таъсирида организмда пайдо бўлган радикалларни чиқариб юборувчи моддаларга айтилади.

Радиопротекторларга: этил спирти, женшен, витамин «С» кирилади.

Радиосезгирлиги бўйича органлар

Критик органлар гуруҳи	Критик органлар ёки тўқималар	ПДД. А-категория учун	ПДД. Б-категория учун
1	Бутун тана, гонадалар, кизил суяк кўмиги	5	0,5
2	1 ва 3 гуруҳдан ташқари органлар ва	15	1,5



	тўқималар		
3	Тери қоплами, суяк тўқимаси, бармоқлар, товонлар, биллак	30	3,0

Врач учун тиббий амалиётда ионлантирувчи нурланиш манбаъларидан фойдаланганда санитар-дозиметрик назорат ва радиацион химояланиш принципларига доир билимлар жуда зарурдир, чунки бунга ҳам ходимларнинг саломатлиги ва ҳам пациентларнинг асосиз нурланишлардан химоялаш боғлиқдир. Шунинг учун врач ҳар қандай кўринишдаги ионлантирувчи нурланиш манбаларидан (ИНМ) фойдаланилганда химояланишни ташкил қилишга доир саволларни кўз олдига келтира олиши керак. ИНМ ДПМ ларида ташхис қўйиш ва айрим касалликларни даволаш мақсадларида қўлланади. ДПМ-ларда қўлланадиган ҳамма ИНМ ўзининг вазифаси ва характериға қараб учта гуруҳға бўлиниши мумкин: нурланиш генераторлари (мисол, рентген мосламалари, тезлатгичлар), ёпиқ изотопли манбалар (масалан, онкологик беморларни масофа орқали нурлантириш учун гамма-аппаратлар, беморларнинг ички бўшлиқларига киритиб нурлантириш учун ИНМ) ва очик ИН манбалари, (масалан, айрим касалликларға ташхис қўйиш учун радиофарм препаратлар). Ҳар қандай турдаги ионлантирувчи нурланиш манбалари билан ишлаганда ходимлар учун асосий ҳавфни, фойдаланилаётган манбанинг характери ва радиацион химоянинг ташкил этилишиға боғлиқ ҳолда **нурланиш ташқи ва ички бўлиши** мумкин. Ҳодимлар ташқи нурланишни ҳар қандай кўринишдаги манбадан олиши мумкин. Изотопли манбалардан фойдаланилганда ташқи нурланиш дозаси иш жойидаги манбанинг активлиги, улар билан ишлаш вақти, манбагача бўлган масофа ва фойдаланиладиган химоя тўсиғининг самара бериш даражаси билан белгиланади. **Нурланиш генераторлари** билан ишлаганда ташқи нурланиш дозаси мосламанинг қуввати, у билан ишлаш вақти, унғача бўлган масофа ва тўсиқлар билан химояланишға боғлиқ.

Радиометрик назорат ДПМ ларида очик турдаги ИНМ дан фойдаланилган шароитда ўтказилиши керак, масалан, радиофармпрепаратлар (РФП). Бундай манбалар қўлланганда турли ишчи юзалар, ишчиларнинг қўллари ва кийимлари, хона ҳавоси ифлосланиши мумкин. Бундай шароитда РМ (радиацион мослама) нинг инкорпорацияланиш ҳавфи туғилади, шунинг учун очик ИНМ билан ишловчилар ҳам ташқи, ҳам ички нурланиш ҳавфига дучор бўладилар. Шунга боғлиқ ҳолда очик РМ билан ишлашга юқори даражадаги талаблар қўйилади: бундай бўлимларни алоҳида жойлаштириш, РМ (радиацион мослама) фойдаланишдаги энг оптимал технологик кетма-кетликни таъминловчи хоналарни жойлашишига эътибор қаратилади. Бундан ташқари хоналарнинг ички пардозини амалга оширишда ўзига РМ ютмайдиган махсус материаллардан фойдаланиш, махсус жиҳозларни қўллаш (бокслар, ишчи юзаси махсус қопламага эга бўлган столлар, махсус конструкцияга эга бўлган қўл ювиш чиғаноқлари ва чиқиндиларни тўплаш учун махсус контейнерлар). Инкорпорацияланувчи РМ ҳисобига ички нурланишни олдини олиш учун бу бўлимларда, умумий ва шахсий дозиметрик назоратдан ташқари, ҳаво муҳитини, ишчи юзаларни, ишчиларнинг қўллари ва кийимларини РМ билан ифлосланиш даражасини мунтазам назорат қилиш зарур. Бундай назорат ДСЭНМ врачлари томонидан радиометр асбоблари ёрдамида мунтазам ўтказилиб турилади.

Ҳамма радиометрлар қабул қилувчи ва қайд қилувчи қисмлардан ташкил топган. Қабул қилувчи қисми сифатида Гейгер-Мюллер ҳисоблагичи (счётчик) ёки сцинтилляцион узатгичдан фойдаланилади. Уларга нурланиш заррачаси ёки нурланиш кванти таъсир этганда ҳисоблагич зарядсизланади ва у қайд қилиш қисмида ҳисобга олинади. Ҳозирги кунда радиометрик назоратни ўтказиш учун РУП (кўтариб юриладиган универсал радиометр) ёки УИМ (универсал тиббий ўлчагич) типидagi асбоблардан фойдаланилади. Аммо ҳавфсиз иш шароитларини таъминлаш учун кўчмас радиометр-сигнализаторларни бўлимнинг ўзига, масалан, муолажа хонасидан чиқиш жойига ўрнатиш керак.



Расм 47. Радиометрлар

Даволаш процедуралари ўтказилиб бўлингандан сўнг врач ёки хамшира муолажа хонасидан чиқишидан олдин кўл, кийимларнинг тозалигини радиометр ёрдамида радиометрик назоратидан ўтказди. Асбоб эса белгиланган рухсат этиладиган радиоактив зарарланиш даражасига мослаштирилган.





Расм 48. Шахсий дозиметрлар

Агар ходимдаги нурланиш даражаси ундан ортиқ бўлса ёруғлик (индикаторнинг қизил ранги ёнади) ёки товуш сигнали ишлаб бизга хабар беради. Бундай ҳолатда тиббий ходим муолажа хонасига қайтиб кириши ва қўлларини қайта ювиши ва махсус кийимни алмаштириши керак.

**Радиоактив нурланишдан химояланиш усуллари:**

1. Миқдор билан химояланиш.
2. Вақт билан химояланиш
3. Масофа билан химоялаш.
4. Экрaн билан химоялаш.

**Тиббиётда қўлланиладиган рентген нурлари классификацияси**

Рентген нурлари билан доимий равишда бевосита мулоқотда бўлувчи ходимларни химоя қилиш ва хавфсизлик чора тадбирларини кучайтирган ҳолда қуйидаги даволовчи нур турлари мавжуд.

1. Рентгенодиагностика
2. Дистанцион рентгено ва гамматерапия. Юқори энергияларни қўллаш йўли билан даволаш.
3. Ёпиқ усулдаги тўқималараро, тўқималар ичи ва апликация терапия.
4. Нурлар ёрдамида даволаш ва диагностика қилиш.

**Тасвир хосил қилиш бўйича қуйидаги турлари мавжуд :**

1. Рентгеноскопия – кучайтирилган экранлар орқали визуал кўриш.
2. Рентгенография – махсус плёнкалар қўллаш орқали.
3. Флюорография – экрандаги фотоаппарат ёрдамида тасвирни сурагга олиш.

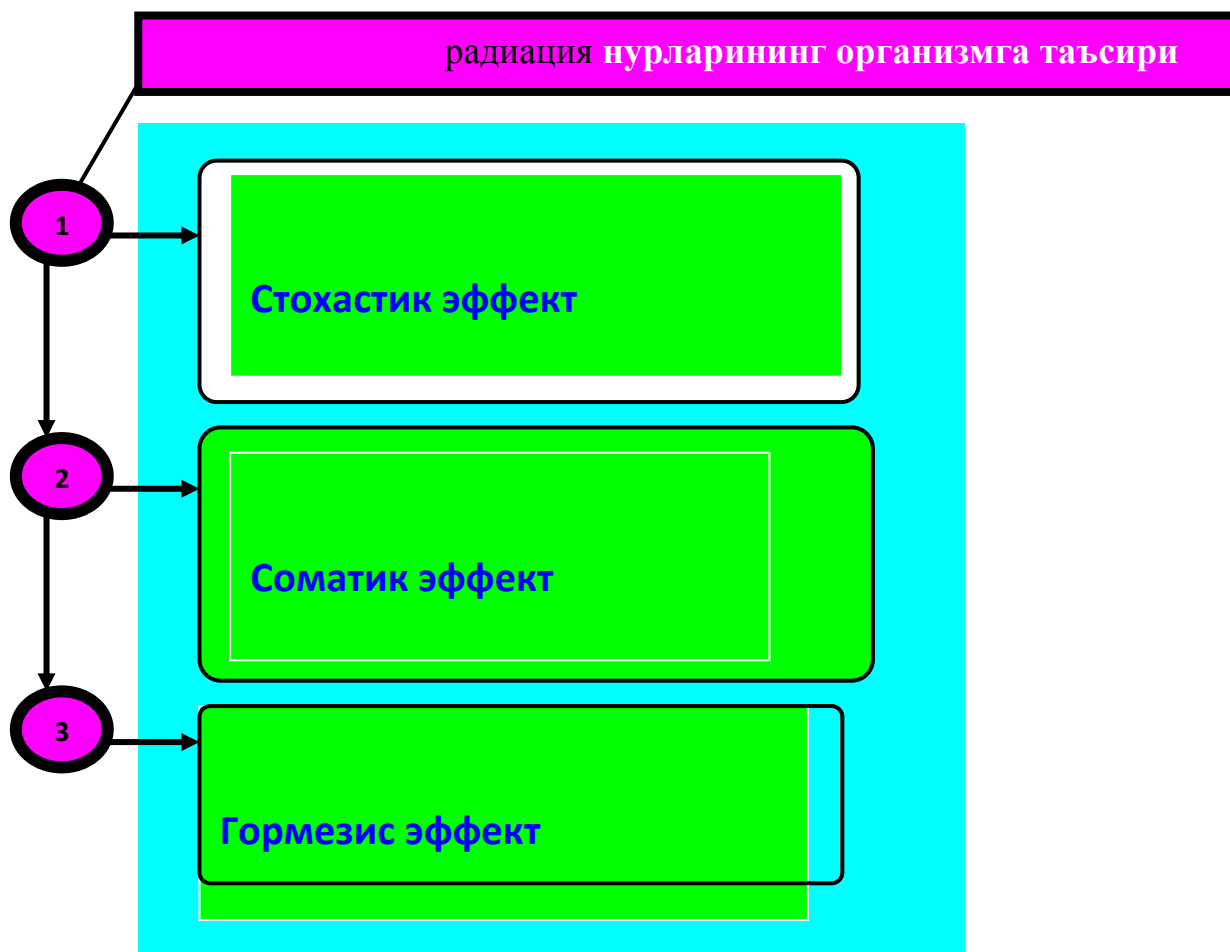
### “Блиц усули”

№	Мавзулар саволи	Биламан	Билишни хохлайман	Билдим
1.	радиация хақида тушунча .			
2.	радиацияни организмга таъсири.			
3	радиацияга нишон органлар.			
4	Нурланиши мумкин бўлган аҳоли категориялари			

### Инсерт жадвали

Тушунчалар	V	+	-	?
Рентгеноскопия				
Рентгенография				
Флюорография				
радиация				
Рентгенодиагностика				
Лазер нурлари				

## Мавзуни амалий кўникмаларини эгалашнинг ўқув технологиялари “Лойиха” усули



### Талабалар учун топшириқ:

1. Дозиметрик ва радиометрик аппаратларининг тузилиши ва ўлчашларни ўтказиш қоидалари билан таништириш.

### Назорат саволлари

1. Радиацион гигиена фани ҳақида тушунча.
2. Радиологик бўлим ҳақида тушунча.
3. Радиологик бўлимнинг текширув объектлари.
4. Радиация ўлчов бирликлари.
5. Радиацияни организмга таъсири.
6. Радиацияга нишон органлар.
7. Ходимлар вааҳолини радиациядан ҳимояланиш усуллари.
8. Радиация нурларини организмга таъсири натижасида эффектлар.

9. ПДД- йўл қўйса бўладиган дозага тушунча.

10.ПД- доза чегарасига тушунча.

## ТЕСТЛАР

- 1. Радиоактив нурларнинг асосий хусусиятлари нима ?** А) нур хосил қилиш Б) ватт хосил қилиш В) соғлом хосил қилиш Г)\* ион хосил қилиш
- 2. Радиация нурларининг организмга таъсири натижасида нечта эффект кузатилади ?** А) 2та Б) 3та В) 4та Г) 5та
- 3. Радиоактив модда актив бирлиги нима ?** А) \*Беккерель ва Кюри Б) Ватт В) Радон Г) Рентген
- 4. Радиологик бўлимларда  $\beta$ -нурланишидан химоялашда фойдаланувчи ашёлар:** А)\*Қўрғошин, пўлат Б) Пластмасса, алюмин В) Органик ойна
- 5. Ионловчи нур манбаалари билан ишловчи ходимлар қайси категорияга киради ?** А) \* «А» Б) «Б» В) «В» Г) «Г»
- 6. Аҳолини радиоактив таъсирга учраши мумкин бўлган қисми қайси категорияга мансуб ?** А) «А» Б)\* «Б» В) «В» Г) «Г»
- 7. Радиосезгирлиги бўйича органлар нечта гуруҳга бўлинади ?** А) 2та Б)\* 3та В) 4та Г) 5та
- 8. ПДД нима ?** А) Химояланиш Б) Эквивалент доза В) Йўлқўйса буладиган доза Г) Максимал доза
- 9. ПД нима ?** А)\* Доза чегараси Б) Максимал доза В) Йўл қўйса бўладиган доза Г) Рентген нури
- 10. Радиопротекторларга нималар киради?** А) Этил спирти, зираворлар, укроп. Б) Мевалар, этил спирти, сут махсулотлари. В) \*Женшень, этил спирти, витамин С. Г) Женшень, витамин С, цитрусли мевалар.
- 11. Рентген хоналарини қаерларга жойлаштириш мумкин эмас?**
  1. \*Аҳоли турар жойларида;
  2. Стоматология поликлиникаларида;
  3. Маслаҳат поликлиникаларида.
  4. Болалар мактабгача муассасаларда.

## ГЛОССАРИЙ

1. **Азот-** инерт газларга кириб кислороднинг суьултирилишида қатнашади ва атмосферанинг асосий таркибий қисми.
2. **Акселерация** - аввалги одамларга қараганда, замонавий одамлар популяциясида жисмоний ривожланиш кўрсаткичларини яхшилаши.
3. **Алиментар гипотрофия** – сифат ва миқдор жиҳатидан тўла қийматсиз овқатланиш билан боғлиқ бўлган ҳолат.
4. **Алиментар касалликлар-** нотўғри овқатланиш натижасида келиб чиқадиган касалликлар.
5. **Антифон-** кохлеар невритни олдини олиш учун шахсий ҳимоя воситаси.
6. **Атроф муҳитнинг ифлосланиши** - яшаш муҳитининг физикавий, кимёвий, биологик ва психоген хоссаларининг негатив ўзгариши.
7. **Атроф муҳитни радиоактив ифлосланишдан муҳофаза қилиш-** радиоактив чиқиндиларни ҳосил бўлишини камайтириш.
8. **Ассенизация далалари** - аҳолидан ҳосил бўлган суюқ чиқиндиларни зарарсизлантириш учун мўлжалланган махсус далалар.
9. **Аспиратор-** ишчи зонаси ҳавосини чангланганлигини аниқлашда фойдаланиладиган асбоб.
10. **Болаларни гигиеник тарбиялаш** – турли ёшдаги болаларда соғлом турмуш тарзи асослари бўйича билим ва кўникмаларни шакллантириш.
11. **Болаларнинг жисмоний ривожланиши** - болаларнинг саломатлик ҳолатини интеграл кўрсаткичи бўлиб, ўқитиш ва тарбиялаш шароитлари ва касаллигини мавжудлиги билан боғлиқдир.
12. **Беккерель-** СИ тизимида радиоактив моддаларни активлигининг ўлчов бирлиги.
13. **Бош режа** - қурилиш учаскасининг размери, конфигурацияси, зоналарга бўлиниши, йўлақларнинг ифодаси, территориянинг ободонлаштирилиши, қурилишнинг характери, шаҳар кўчалари билан алоқаси ҳақидаги тушунчани беради.



14. **ВШВ-003-М2** - шовқин ва тебраниш даражасини ўлчаш учун мўлжалланган асбоб.
15. **Гиповитаминозлар** – организмга етарлича бўлмаган миқдорда витаминларнинг тушиши билан боғлиқ бўлган ҳолат.
16. **Гигиеник тарбиялаш шакллари** – суҳбатлар, намойиш, дарслари, фильмлар, видеоклиплар, плакатлар.
17. **Грей-** СИ тизимида ютилган доза ўлчов бирлиги.
18. **Даволовчи-химояловчи тартиб** – беморларни даволаш муассасаларида ташҳис қўйилишида, даволанишида ва соғлом бўлишида мувофиқ шарт-шароитларни яратиш бўйича тадбирлар тизими.
19. **ДавСТ 951-2011** – сув манбаларини танлашга бўлган гигиеник талаблар.
20. **Децибел** - шовқин ўлчов бирлиги.
21. **ДСН-**Давлат санитария назорати - бу санитария қонунларининг бузилишини олдини олиш, аниқлаш ва уларга чек қўйишга қаратилган санитария эпидемиология хизматининг фаолиятидир.
22. **Даволовчи-профилактик овқатланиш** - энг кўп зарарланадиган органлар функциясини яхшилашга кўмак бўлувчи кўшимча бепул овқатлантириш.
23. **ЖСН-**жорий санитария назорати-бу квартал, ой ёки йил давомида топширилган объектлар устидан кундалик назорат.
24. **Зиверт-** СИ тизимида эквивалент доза ўлчов бирлиги.
25. **Ёпиқ ионлантирувчи нурланиш манбалари** - фойдаланиш шароитида радиоактив моддаларни атроф муҳитга тушмасликни таъминловчи мосламали манба.
26. **Ионосфера-**хароратнинг 7000 даража ва ундан ҳам юқорига кўтарилиши, юқори даражада электр ўтказувчанлик ва хавони ионизациялашган хусусиятининг ошиши ҳамда ультрабинафша нурларнинг кўплиги билан сифатланувчи қисм.

27. **Ижтимоий – гигиеник мониторинг** – инсонлар саломатлиги ва яшаш мухитини санитария-эпидемиологик ҳавфсизлик омилларини кузатувчи, уларни тахлил ва башорат қилувчи ҳамда яшаш мухитидаги омилларни инсон саломатлик ҳолати ўртасидаги сабаб – ҳодисаларнинг боғлиқлигини аниқловчи давлат тизими.
28. **Ионлантирувчи нурланишнинг соматик таъсир самараси** - нурланиш таъсири оқибатида нурланган хужайралардаги соматик ўзгариш.
29. **Ички нурланиш** - организм ичида бўлган радиоактив моддалардан олинадиган нурланиш.
30. **ИФКУ** - бетта-, гамма- ва нейтрон нурланишининг шахсий дозасини аниқлаш асбоби.
31. **Ишлаб чиқариш мухитидаги физикавий омиллар**- номувофик микроиклим, шовқин, тебраниш.
32. **Ишлаб чиқаришдаги биологик омиллар**- микроорганизмлар ва уларнинг ҳаётий маҳсулотлари.
33. **Ишлаб чиқариш мухитидаги кимёвий омиллар**- захарли моддалар.
34. **Ишлаб чиқариш хоналаридаги маҳаллий шамоллатиш** - чанг ёки захарли чанг ҳосил бўладиган иш жойидан ифлосланган ҳавони сўриб чиқариш.
35. **Инсон экологияси** – экологиянинг бир қисми бўлиб, инсон яшаш мухитининг гигиеник ва ижтимоий-гигиеник омилларини ва уларнинг саломатликка таъсирини тавсифлайди.
36. **Кимёвий ишлаб чиқариш зарарларининг моддий кумуляцияси** - моддаларнинг организмда тўпланиш хусусияти.
37. **Канцерогенли, бластомогенли таъсир** -айрим ишлаб чиқариш омиллари таъсирида хавфли ўсмаларнинг ривожланиши.
38. **Махсус таъсир кўрсатувчи ишлаб чиқариш захарлари**- аллерген, мутаген, канцероген, тератоген.

39. **Қисқа умр кўрувчи изотоплар** - бир неча сонияда парчаланувчи радиоактив моддалар.
40. **Квашиаркор** - овқат таркибида тўла қийматли оксилларнинг бўлмаслиги туфайли келиб чиқадиган касаллик тури ёки ёғларнинг танқислигидан келиб чиқадиган касаллик, гипо- ва авитаминозлар.
41. **Коммунал гигиена** - инсонга табиий ва антропоген омиллар таъсирини ўрганадиган ва шулар асосида гигиеник меъёрларни, ҳамда санитария қоидаларини ишлаб чиқадиган фан бўлиб, бу қоидаларга риоя қилиш саломатликни таъминлайди ва аҳоли турмуш шароитларини яхшилайдди.
42. **Компост далалари** - қаттиқ маиший чиқиндиларни зарарсизлантириш учун қўлланиладиган махсус далалар.
43. **Лойиха** – янгитдан қуриладиган бинолар ёки эскиларини реконструкция қилинишига мувофиқ барча ҳужжатлар мажмуаси тушунилади.
44. **Микроиқлим** – чегараланган ҳудуддаги ҳавонинг физик хоссалари.
45. **Микдорий химояланиш** - иш жойида минимал микдордаги радиоактив моддалардан фойдаланиш.
46. **Нурланувчи шахсларнинг А тоифаси**- ионлантирувчи нурланиш манбаи билан ишловчи ходимлар .
47. **Нурланувчи шахсларнинг В тоифаси**- аҳолининг чекланган қисми.
48. **ОГ-Огоҳлантирувчи (олдини олувчи) санитария назорати** - бу, янги қурилган, таъмирланаётган ва кенгайтириляётган объектларни жойлаштиришда, лойихалаштиришда, қуришда, таъмирлашда ва эксплуатацияга қабул қилишда, ҳамда меъёрий техник ҳужжатларни ишлаб чиқишда, янги кимёвий бирикмаларни, ичимлик суви, янги қурилишлар, технологик жараёнларни тадбиқ этишда амалдаги санитар-гигиеник ва санитар-эпидемиологик қоидалар ва меъёрларга риоя қилинишини назорат қилиш мақсадида илмий тасдиқланган

гигиеник меъёрлар ва қонуний актлардан иборат бўлган, мукамал тадбирлар йигиндисидир.

49. **Ота-оналар ўртасида санитар-оқартув ишлари** – уйда оптимал ўқитиш шароитини яратиш бўйича ота-оналарга маслаҳатлар бериш.
50. **Пневмокониоз-** ишлаб чиқаришга оид чанглар таъсирида келиб чиқадиган касб касаллиги.
51. **Педагоглар ўртасида санитар-оқартув ишлари** – болалар муассасаларидаги педагогларда болаларни ўқитиш ва тарбиялаш шароитларини оптималлаштириш бўйича билим ва кўникмаларни шакллантириш.
52. **Очиқ ионлантирувчи нурланиш манбаи** - фойдаланиш шароитида РМ атроф муҳитга тушиши мумкин бўлган манба.
53. **Оқилона овқатланиш-** организмнинг жинси ёши ва меҳнат фаолиятининг турига мувофиқ физиологик овқатланиш эҳтиёжларини қондира оладиган, юқори меҳнат қобилиятини ярата оладиган, атроф муҳит омилларининг номувофиқ таъсирларига қарши организмнинг курашиш қобилиятини оширадиган, инсоннинг фаоллик йиллари ва узок ўмр кўриш йилларини узайтирадиган овқатланишга айтилади.
54. **Радиоактивлик** - бир элемент атомининг ўз-ўзидан ўзгаришида ионлантирувчи нурларни тарқалиши билан кузатиладиган жараёни.
55. **Радиоактив моддаларнинг активлиги** - моддадаги ўз-ўзидан кетадиган ядровий ўзгаришлар сонининг бу жараён кузатиладиган маълум вақт оралиғига бўлган нисбати.
56. **Радиоактив парчаланиш қонуни** - тенг вақт оралиғида изотоп атомининг актив бўлакчаларидаги тенг ядровий ўзгаришлар.
57. **Радиоактив чиқиндилар-** санитария қонунлари белгилаган миқдордан ортиқ РМ тутувчи ва уни ишлатиб бўлмайдиган эритмалар, буюмлар, материаллар, биологик объектлар
58. **Радиацион аварияларда асосий ҳавф-** аҳолининг нурланиши ва атроф муҳитнинг РМ билан ифлосланиши

59. **Регрессия шкаласи бўйича баҳолаш** - болаларнинг жисмоний ривожланишини шахсий тарзда баҳолаш усули
60. **Рахит**- витамин Д етишмовчилигида келиб чиқадиган касалликлар
61. **Регрессия шкаласи** – болаларнинг жинси, ёши, миллати, турар-жойига мувофиқ жисмоний ривожланишининг стандарт шкаласи.
62. **Санитария химоя минтақаси (СХМ)**- аҳоли яшаш пункти ва атмосфера ҳавосини ифлосланувчи манба орасида ташкил этилган қонуний, режалаштирувчи ва ташкилий чора- тадбир.
63. **Санитария сони ёки Хлебников сони** - тупроқдаги органик азотнинг азот аммиакка нисбати.
64. **СТП** – сув таъминот пункти.
65. **СХМ** – санитария химоя минтақаси.
66. **Ситуацион режа** - қурилиш участкаси ва лойиҳалаштирилган бинонинг аҳоли яшаш пунктига нисбатан жойлашиши таърифланади ёки қуриладиган объектнинг аҳоли яшаш жойидаги бошқа мавжуд объектларга нисбатан жойлашиши тасвирланади.
67. **Селитеб минтақа**- яшаш туманлари жамоат марказлари, тиббий, спорт ва бошқа муассасалар, ҳамда умумий яшил ўсимликлар жойлашган жой.
68. **Санитар-эпидемияларга қарши тартиб**- касалхона ичи инфекцияларини профилактикаси ва даволовчи-ҳимояловчи тартибни таъминловчи тадбирлар тизими.
69. **Соғлом турмуш тарзи** – касалликларни келиб чиқишига тўсқинлик қилувчи оптимал яшаш муҳитини шакллантириш бўйича кўникмалар тизими.
70. **Соматик кўрсаткичлар** - бўй, вазн, кўкрак қафаси айланаси.
71. **Сувни лойқалиги**- сувнинг табиий хусусияти бўлиб ундан минерал ва органик моддаларнинг борлигига боғлиқ.
72. **Сувнинг ранги**-сувнинг табиий хусусияти бўлиб ундан гумин моддаларнинг (ранг берувчи) борлиги билан ҳарактерланади.

73. **Суянчиқ дистанцияси** - стол қопқоғининг орқа чегарасидан ўтиргич суянчиғигача бўлган масофа.
74. **Стратосфера**- тропосферадан тахминан 100 км юқори хароратнинг ошиб бориши намликнинг камайиши, булитнинг йўқлиги ултрабинафша нурлари ҳамда озон миқдорининг ошиб бориши билан фарқланадиган қисм.
75. **Суюқ радиоактив чиқиндиларни дезактивация қилиш усуллар**- коагуляция, ион алмаштириш, дистилляция, биологик усуллар.
76. **Табиий радиацион фон** -космик нурлар ва атроф муҳитда бўладиган табиий РМ тарқаладиган ионлантирувчи нурланишлар.
77. **Ташқи нурланиш** - организмдан ташқарида бўлган манбалардан нурланиш.
78. **Темир-танқислик анемияси** – организмга ўзлаштириладиган темирни кам тушиши оқибатида келиб чиқадиган камқонлик.
79. **Тропосфера**-ер сатҳида 10-12км юқори ҳаво харорати ва намликнинг пасайиб бориши билан фарқланадиган қисм.
80. **Тератогенли таъсир**- ишлаб чиқариш зарарларининг ҳомиладор аёлнингҳомиласини жароҳатлайдиган таъсир.
81. **ТСҚ** - ишчи ва маҳаллий аҳолига хизмат кўрсатувчи тиббий санитария қисмлари
82. **Углерод икки оксиди**- органик моддаларнинг углерод манбаси хисобланади, атмосфера хавосининг доимий таркибий қисми.
83. **Физиометрик кўрсаткичлар**- ўпканинг тириклик сиғими, мушаклар кучи ва чидамлилиги.
84. **Ҳавони радиоактив чиқиндилардан тозалаш**- ингичка толали ва насадкали фильтрларда фильтрлаш, эритмалар ва сорбентлар билан сорбциялаш, вақт давомида сақлаш.
85. **Ҳаво**- газлар аралашмаси бўлиб атмосферани ташкил этади, яни ер шарининг газ қобиғи.

86. **Хавф омиллари** – касалликларни келиб чиқиши ёки ривожланишига олиб келувчи яшаш муҳитининг омиллари.
87. **Центил шкаласи** – жисмоний ривожланиш кўрсаткичларининг боланинг жинси, ёши, миллати ва турар-жойини ҳисобга олган ҳолда фоизларда тақсимланиш шкаласи.
88. **Чиқиндиларни кўмиш пункти** - радиоактив чиқиндиларни марказлашган ҳолда тўплаш, узоқлаштириш ва кўмишни таъминловчи корхона.
89. **Электромагнит нурланиш** -ўз ичига инфрақизил, ултрабинафша, рентген, гамма нурланиш ва б. олади.
90. **Экспозицион доза** - ҳавони эффе́ктив ионланишини таърифловчи доза.
91. **Эквивалент доза**- ютилган доза қийматини шунга мувофиқ келадиган нурланишнинг сифат коэффициентини белгиловчи қиймат.
92. **Ютилган доза** - модданинг масса бирлигига ютилган энергия.
93. **Янги туғилган давр** - **атроф муҳитнинг номувофиқ омиллари** таъсирига энг кўп даражада сезгир бўлган ёш даври.

## АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ

1. Закон Республики Узбекистан «Об охране здоровья граждан» 1996г.
2. Закон Республики Узбекистан «Об охране атмосферного воздуха» 1996г.
3. Закон Республики Узбекистан «О воде и водопользовании» 2009г.
4. Мирзиёев Ш.М. Танқидий таҳлил, қатъий тартиб интизом ва шахсийжавобгарлик – ҳар бир раҳбар фаолиятининг кундалик қондаси бўлиши керак. 2017 й, 104 бет, Ўзбекистон матбуот ва ахборот агентлигининг “O’zbekiston” нашриёти матбаа ижодий уйи.
1. Мирзиёев Ш.М. Буюк келажакимизни мард ва олижаноб халқимиз билан бирга қурамиз. 2017й, 488 бет. Ўзбекистон матбуот ва ахборот агентлигининг “O’zbekiston” нашриёти матбаа ижодий уйи.

2. Мирзиёев Ш.М. Эркин ва фаровон, демократик Ўзбекистон давлатини биргаликда барпо этамиз. 2016 й, 56 бет, Ўзбекистон матбуот ва ахборот агентлигининг “O’zbekiston” нашриёти матбаа ижодий уйи.
3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил февралдаги “Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича ҳаракатлар стратегияси тўғрисида”ги ПФ – 4947 – сонли фармони. Ўзбекистон Республикаси қонун ҳужжатлари тўплами, 2017 йил, 6 – сон, 70 – модда.
4. Закон Республики Узбекистан «О качестве и безопасности пищевой продукции» Президент Республики Узбекистан И. Каримовг. Ташкент, 30 августа 1997 г., № 483-I
5. Ўзбекистон Республикаси Президентининг қарори «Юқумли бўлмаган касалликлар профилактикаси, соғлом турмуш тарзини қўллаб-қувватлаш ва аҳолининг жисмоний фаоллиги даражасини ошириш чора-тадбирлари тўғрисида» Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш. Мирзиёев Тошкент ш., 2018 йил 18 декабрь, ПҚ-4063-сон
6. Указ Президента Республики Узбекистан 09.09.2019 г. п уп-5814 «О мерах по коренному совершенствованию системы санитарно-эпидемиологической службы Республики Узбекистан».
7. Санитарные правила, нормы и гигиенические нормативы Республики Узбекистан «Гигиенические требования к безопасности, производству, транспортировке, хранению и реализации продуктов детского питания» СанПиН №0369-19.
8. СанПиН № 0250-08 «Ўзбекистон Республикаси аҳолисини турли гуруҳларини озиқ моддалар ва энергияга бўлган физиологик талаб меъёрлари».
9. Санитарные нормы и правила по охране атмосферного воздуха населенных мест Республики Узбекистан. СанПиН № 0350-17
10. Профилактика внутрибольничных инфекций. СанПиН № 0342-17



11. Ўзбекистон Республикасининг Меҳнат кодекси: ( 2011 йил 1 июлгача бўлган ўзгартириш қўшимчалар билан) Расмий нашр – Ўзбекистон Республикаси Адлия вазирлиги. – Т.: Адолат, 2011. – 276 б.
12. Аҳолининг санитария-эпидемиологик осойишталиги тўғрисида Қонуни, Т.2015. -18б.
13. Duschanov V.A., Iskandarova Sh.T. “Umumiy gigiyena”, Дарслик. Т., 2008. – 476б.
14. Ponomareva L.A., Kazakov E.K., Abduqodirova L.K., Tuhtarov B.E., Dravskix I.K., Sharipova S.A., Sadullaeva X.A. Umumiy gigiyena bilan ekologiya. Amaliy mashg`ulotlar uchun o`quv qo`llanma. - Т., 2011.-199б.
15. Duschanov B., Yusupova O., Nuraliyeva S., Aminov U. “Radiatsion va harbiy gigiyena”. Дарслик. – Т., 2008. – 186б.
16. Пономарева Л.А., Иногамова В.В., Саломова Ф.И. “Радиационная гигиена” ўқув қўлланма. Т. 2014. – 158б.
17. Environmental health Dade W. Moeller Third Edition Harvard University Press Cambridge, Massachusetts London, England, 2005
18. Issues in environment, health, and pollution, USA 2011
19. Мельниченко П.И., Архангельский В.И., Козлова Т.А. ва б. “Гигиена с основами экологии человека”, Дарслик. М., 2010. -752б.
20. Румянцев Г.И., Прохоров Н.И., Новиков С.М. ва б. “Гигиена” Учебник для вузов, М., 2009 - 608б.
21. Большаков А.М. “Общая гигиена” М. 2009, -736 б
22. Кича Д. И., Дрожжина Н. А., Фомина А. В. “Общая гигиена руководство к лабораторным занятиям”. 201009.-288 б.
23. Демиденко Н.М. тахрири остида. “Гигиена” Т.2004. -615б.
24. Пономарева Л.А., Зарединов Д.А., Дравских И.К., Абдукадырова Л.К. “Радиацион гигиена” ўқув қўлланма – Т., 2001. – 65б.
25. Камилова Р.Т. нинг жисмоний ривожланишини баҳолаш учун регрессия шкаласи. Т., 1998, -75б.

26. Камилова Р.Т.нинг жисмоний ривожланишини баҳолаш учун центил шкаласи. Т., 1998, -50б.
27. Г.И.Шайхова, « Овқатланиш гигиенаси», Тошкент-2011.
28. Диетология. 4-е изд. / Под ред. А. Ю. Барановского. — СПб.: Питер, 2012. —1024 с.: ил.
29. ЎзР СанҚ ва М – 2005 - 2017йиллар
30. Б. М. Маматкулов, Б. А. Умаров, “Ўзбекистон Республикасида санитария эпидемиология хизматини ташкил этиш асослари» (ўқув қўлланма): Тошкент, 2011. – 211 б.
31. Маҳмудова Ш. Қ., Искандарова М. С. Касб касалликлари: (Дарслик) — Т.: Абу Али ибн Сино номидаги тиббиёт нашриёти, 1996.— 304 б.
32. Шайхова Г.И. гигиенаси. Дарслик. Тошкент, 2004, - 326 б.
33. Шайхова Г.И. Овқатланиш гигиенаси фанидан амалий машғулотлар учун ўқув қўлланма: Тошкент,2015, -502 б.
34. Basic Principles in Occupational Hygiene October,2010.
35. Selected topics on hygiene and human ecology Edited by Emilia Kolarzyk, 2002
36. Hand book of hygiene control in the food industry EditedbyН. L. M. Lelieveld, M. A. Mostert and J. Holah., 2005
37. Water analysis hand book 4<sup>th</sup> Edition Revision 3, 2005
38. Radiation Protection and Safety of Radiation Sources: International Basic Safety Standards , 2014.

#### **Интернет сайтлар**

39. [www.minzdrav.uz](http://www.minzdrav.uz);
40. [www.tma.Uz](http://www.tma.Uz)
41. [www.Ziyonet](http://www.Ziyonet);
42. [www.hygiene.uz](http://www.hygiene.uz);
43. [www.radiation.uz](http://www.radiation.uz);
44. [www.eco.uz](http://www.eco.uz)
45. [www.википедиа.com](http://www.википедиа.com)

46. [www.gov.uz](http://www.gov.uz) – Ўзбекистон Республикаси ҳукумат портали.
47. [www.lex.uz](http://www.lex.uz) – Ўзбекистон Республикаси қонун ҳужжатлари маълумотлари миллий баъзаси.