# SHAXSIY VA JAMOAT GIGIENASIGA RIOYA QILISH.

**Husanov Sayidbek Almat o'g'li-*Termiz Iqtisodiyot va servis universiteti o'qituvchisi:*Sayidhusanov1@gmail.com**

**Almirzayeva Munisa Azamat qizi-*Termiz Iqtisodiyot va servis universiteti talabasi.Email:* almirzayevamunisa8@gmail.com**

***Annotatsiya***

Ushbu mavzuda shaxsiy va jamoat gigienasiga rioya qilishning inson salomatligini saqlashdagi o‘rni, uning ilmiy asoslari va kasalliklarning oldini olishdagi ahamiyati keng yoritilgan. Gigiena inson hayotida sog‘lom turmush tarzini shakllantiruvchi asosiy omillardan biri bo‘lib, u organizmni turli infeksion va yuqumli kasalliklardan himoya qilishga xizmat qiladi. Shaxsiy gigiena insonning kundalik hayotida tozalik va sanitariya qoidalariga amal qilishini o‘z ichiga oladi. Bu tana tozaligi, qo‘l gigienasi, og‘iz bo‘shlig‘i parvarishi, toza kiyim kiyish, soch va tirnoqlarni parvarish qilish hamda shaxsiy buyumlardan alohida foydalanishni o‘z ichiga oladi. Ushbu odatlar organizmga mikroblar tushishini kamaytiradi va ko‘plab kasalliklarning oldini oladi. Jamoat gigienasi esa aholining yashash, o‘qish va ishlash muhitida sanitariya qoidalariga rioya etilishini nazarda tutadi. Bunga toza ichimlik suvi ta’minoti, chiqindilarni to‘g‘ri utilizatsiya qilish, havo va suv ifloslanishini kamaytirish, jamoat transporti va umumiy joylarda tozalikni saqlash kiradi. Bu omillar jamiyatda epidemik kasalliklarning tarqalishini oldini olishda muhim rol o‘ynaydi. Gigienaga rioya qilinmaganda ichak infeksiyalari, teri kasalliklari, virusli va bakterial kasalliklar tez tarqaladi. Ayniqsa bolalar va immuniteti past bo‘lgan insonlar uchun bu juda xavflidir. Shu sababli gigienik madaniyatni shakllantirish bolalikdan boshlanishi kerak. Shaxsiy va jamoat gigienasi bir-biri bilan uzviy bog‘liq bo‘lib, ularning uyg‘unligi sog‘lom jamiyatni shakllantirishning asosiy sharti hisoblanadi. Toza muhit, sog‘lom

ovqatlanish va gigienik odatlarga rioya qilish inson umrini uzaytiradi va hayot sifatini oshiradi.

***Kalit so‘zlar***

Shaxsiy gigiena, jamoat gigienasi, sanitariya, tozalik, sog‘lom turmush tarzi, kasalliklarning oldini olish, infeksion kasalliklar, mikroorganizmlar, qo‘l gigienasi, og‘iz bo‘shlig‘i gigienasi, atrof-muhit, chiqindilarni boshqarish, epidemiologiya, profilaktika, sog‘liqni saqlash.

## *Kirish*

Shaxsiy va jamoat gigienasiga rioya qilish inson salomatligini saqlash, kasalliklarning oldini olish va sog‘lom jamiyatni shakllantirishning asosiy shartlaridan biridir. Gigiena fani insonning yashash sharoitlari, kundalik odatlari va atrof-muhit bilan bog‘liq tozalik qoidalarini o‘rganadi hamda ularni amaliyotda qo‘llash usullarini ishlab chiqadi. Hozirgi vaqtda yuqumli kasalliklarning ko‘p qismi aynan gigienik qoidalarga rioya qilmaslik oqibatida kelib chiqadi. Shu sababli shaxsiy va jamoat gigienasi nafaqat tibbiy, balki ijtimoiy ahamiyatga ham ega.

## *Gigiena tushunchasi va uning vazifalari*

Gigiena — inson sog‘lig‘ini saqlash va mustahkamlashga qaratilgan ilmiy fan bo‘lib, u kasalliklarning oldini olish choralarini ishlab chiqadi. Gigienaning asosiy vazifasi inson yashaydigan muhitni sog‘lomlashtirish, tozalikni ta’minlash va organizmning normal ishlashiga sharoit yaratishdir. Gigiena shaxsiy, jamoat, mehnat, ovqatlanish va ekologik gigiena kabi turlarga bo‘linadi.

## *Shaxsiy gigienaning asosiy qoidalari*

Shaxsiy gigiena har bir insonning kundalik hayotida o‘z sog‘lig‘ini saqlash uchun bajaradigan tozalik qoidalaridir. Bunga qo‘l va tana gigienasi, og‘iz bo‘shlig‘i parvarishi, toza kiyim kiyish, soch va tirnoqlarni parvarish qilish, shaxsiy buyumlarni alohida ishlatish kiradi. Ushbu qoidalarga rioya qilish mikroblarning organizmga kirishini kamaytiradi va ko‘plab infeksion kasalliklarning oldini oladi.

### *Qo‘l gigienasi va uning ahamiyati*

Qo‘l gigienasi eng muhim himoya vositalaridan biridir. Inson qo‘llari orqali ko‘plab bakteriya va viruslar organizmga kirishi mumkin. Ovqatlanishdan oldin, hojatxonadan keyin, tashqaridan kelganda va hayvonlar bilan aloqadan so‘ng qo‘llarni sovun bilan yuvish zarur. Qo‘l gigienasiga amal qilmaslik ichak infeksiyalari, gepatit va boshqa yuqumli kasalliklarning tarqalishiga sabab bo‘ladi.

### *Tana gigienasi*

Tana gigienasi teri, soch va umumiy tana tozaligini saqlashni o‘z ichiga oladi. Doimiy ravishda dush qabul qilish, toza kiyim kiyish va terini parvarish qilish organizmni mikroblardan himoya qiladi. Teri inson organizmining himoya qavati bo‘lib, uning tozaligi umumiy sog‘liq uchun juda muhimdir. Tana gigienasiga rioya qilish teri kasalliklari va yoqimsiz hidlarning oldini oladi.

### *Og‘iz bo‘shlig‘i gigienasi*

Og‘iz bo‘shlig‘i gigienasi tish va milk kasalliklarining oldini olishda muhim rol o‘ynaydi. Tishlarni kuniga kamida ikki marta tozalash, og‘izni chayish va shirin mahsulotlarni me’yorida iste’mol qilish zarur. Og‘iz gigienasiga rioya qilmaslik kariyes, milk yallig‘lanishi va og‘izdan yoqimsiz hid kelishiga sabab bo‘ladi.

### *Jamoat gigienasi tushunchasi*

Jamoat gigienasi — aholi yashaydigan, ishlaydigan va o‘qiydigan muhitda sanitariya va tozalik qoidalariga rioya qilish tizimidir. Bu toza ichimlik suvi, chiqindilarni to‘g‘ri boshqarish, havo va suvni ifloslanishdan himoya qilish hamda umumiy joylarda sanitariya sharoitlarini yaxshilashni o‘z ichiga oladi. Jamoat gigienasi jamiyat salomatligini ta’minlashda asosiy omillardan biridir.

### *Jamoat joylarida gigienik qoidalar*

Maktablar, bog‘lar, transport vositalari va ko‘chalar jamoat joylariga kiradi. Bu joylarda tozalikni saqlash har bir fuqaroning burchidir. Axlatni belgilangan joyga tashlash, jamoat mulkiga ehtiyotkorlik bilan munosabatda bo‘lish va sanitariya qoidalariga amal qilish zarur. Jamoat joylarida gigienaga rioya qilmaslik epidemik kasalliklarning tarqalishiga olib kelishi mumkin.

### *Gigienaga rioya qilishning ahamiyati*

Gigienaga rioya qilish inson salomatligini mustahkamlash va turli kasalliklarning oldini olishda eng muhim omillardan biridir. Toza muhit, shaxsiy gigiena qoidalari va jamoat tartibiga rioya qilish orqali organizmning himoya tizimi kuchayadi. Gigienik odatlar bolalikdan shakllantirilsa, inson umr bo‘yi sog‘lom hayot kechirishi mumkin. Shu sababli gigiena nafaqat shaxsiy, balki ijtimoiy darajada ham katta ahamiyatga ega.

### *Sog‘lom turmush tarzi tushunchasi*

Sog‘lom turmush tarzi insonning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy holatini muvozanatda saqlashga qaratilgan hayotiy faoliyat tizimidir. U to‘g‘ri ovqatlanish, jismoniy faollik, zararli odatlardan voz kechish va gigienik qoidalarga rioya qilishni o‘z ichiga oladi. Gigiena sog‘lom turmush tarzining asosiy tarkibiy qismi bo‘lib, u organizmni kasalliklardan himoya qilishga xizmat qiladi.

### *Gigienaning kasalliklarning oldini olishdagi roli*

Gigiena inson organizmini turli yuqumli va yuqumli bo‘lmagan kasalliklardan himoya qiladi. Shaxsiy va jamoat gigienasiga rioya qilish bakteriya va viruslarning tarqalishini kamaytiradi. Qo‘l yuvish, toza suvdan foydalanish va sanitariya qoidalariga amal qilish ko‘plab ichak va respirator kasalliklarning oldini oladi.

### *Ovqatlanish gigienasi*

Ovqatlanish gigienasi oziq-ovqat mahsulotlarini to‘g‘ri tanlash, saqlash va iste’mol qilish qoidalarini o‘z ichiga oladi. Toza va sifatli mahsulotlardan foydalanish, ovqatni to‘liq pishirish va gigienik sharoitda iste’mol qilish muhimdir. Noto‘g‘ri ovqatlanish va iflos mahsulotlar iste’moli zaharlanish va ichak infeksiyalariga olib kelishi mumkin.

### *Mehnat va o‘qish gigienasi*

Mehnat va o‘qish gigienasi insonning ish va ta’lim jarayonida sog‘lig‘ini saqlashga qaratilgan qoidalardir. To‘g‘ri yoritish, qulay ish joyi, toza havo va dam olish rejimiga rioya qilish ko‘z va asab tizimi charchashining oldini oladi. Bu qoidalarga amal qilish ish samaradorligini oshiradi.

### *Atrof-muhit gigienasi*

Atrof-muhit gigienasi havo, suv va tuproqning tozaligini saqlashga qaratilgan tizimdir. Ifloslangan muhit inson salomatligiga jiddiy zarar yetkazadi. Chiqindilarni to‘g‘ri boshqarish, sanoat chiqindilarini nazorat qilish va yashil hududlarni ko‘paytirish atrof-muhit gigienasining muhim yo‘nalishlaridir.

### *Gigienik madaniyatni shakllantirish*

Gigienik madaniyat insonda tozalik va sog‘lom hayotga oid odatlarning shakllanishidir. Bu madaniyat oilada va ta’lim muassasalarida bolalikdan boshlab rivojlantirilishi kerak. Gigienik madaniyatga ega jamiyatda kasalliklar kam uchraydi va aholi salomatligi yuqori darajada bo‘ladi. Gigiena qoidalarini bilish va ularga amal qilish har bir insonning ijtimoiy burchi hisoblanadi.

## *Xulosa*

Shaxsiy va jamoat gigienasiga rioya qilish inson salomatligini saqlash, mustahkamlash va turli kasalliklarning oldini olishda eng muhim omillardan biri hisoblanadi. Gigiena qoidalari nafaqat individual sog‘liqni himoya qiladi, balki jamiyatda umumiy sanitariya holatini yaxshilashga ham xizmat qiladi. Shaxsiy gigiena orqali organizmga mikroorganizmlar kirishining oldi olinadi, bu esa infeksion va parazitar kasalliklar xavfini sezilarli darajada kamaytiradi. Jamoat gigienasi esa keng ijtimoiy muhitda — maktablar, jamoat transporti, ish joylari va yashash hududlarida tozalik va sanitariya qoidalarini ta’minlashga qaratilgan. Toza ichimlik suvi, chiqindilarni to‘g‘ri boshqarish, havo va suv ifloslanishini kamaytirish kabi omillar jamiyat sog‘lig‘ini saqlashda muhim rol o‘ynaydi. Shaxsiy va jamoat gigienasining uyg‘unligi epidemik kasalliklarning tarqalishini oldini olishda eng samarali vosita hisoblanadi. Gigienik madaniyat bolalikdan shakllantirilishi lozim, chunki bu insonning butun hayoti davomida sog‘lom yashashiga asos bo‘ladi. Gigiena qoidalariga amal qilinmagan holatlarda esa ichak infeksiyalari, virusli kasalliklar, teri kasalliklari va boshqa sog‘liq muammolari yuzaga keladi. Shu sababli gigiena nafaqat shaxsiy ehtiyoj, balki ijtimoiy mas’uliyat hamdir.

## *Foydalanilgan adabiyotlar*

1. Guyton A.C., Hall J.E. *Textbook of Medical Physiology*. Elsevier, 2021.

2. Tortora G.J., Derrickson B. *Principles of Anatomy and Physiology*. Wiley, 2020.
3. WHO (World Health Organization). *Water, Sanitation and Hygiene (WASH) Guidelines*, 2023.
4. O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni saqlash vazirligi. *Sanitariya va gigiena asoslari*, Toshkent, 2022.
5. Pokrovskiy V.M. *Human Hygiene and Epidemiology*. Moscow, 2019.
6. O‘quv qo‘llanma: “Gigiena va sanitariya asoslari”, Tibbiyot universitetlari uchun darslik, Toshkent, 2021.
7. UNICEF. *Hygiene and Health Education Handbook*, 2022.