

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ

**ОЛИЙ ТАЪЛИМ ТИЗИМИ ПЕДАГОГ ВА РАЎБАР КАДРЛАРИНИ
ҚАЙТА ТАЙЁРЛАШ ВА УЛАРНИНГ МАЛАКАСИНИ ОШИРИШНИ
ТАШКИЛ ЭТИШ БОШ ИЛМИЙ - МЕТОДИК МАРКАЗИ**

**ТОШКЕНТ ТИББИЁТ АКАДЕМИЯСИ ХУЗУРИДАГИ ПЕДАГОГ
КАДРЛАРНИ ҚАЙТА ТАЙЁРЛАШ ВА УЛАРНИНГ МАЛАКАСИНИ
ОШИРИШ ТАРМОҚ МАРКАЗИ**

**“ТИББИЙ ПРОФИЛАКТИКАНИ ЎРГАНИШДА
ЗАМОНАВИЙ ТЕХНОЛОГИЯЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ”
модули бўйича**

Ў Қ У В – У С Л У Б И Й
М А Ж М У А

Тошкент 2018

*Мазкур ўқув-услубий мажмуа Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 201__ йил
__ -сонли буйруғи билан тасдиқланган ўқув режа ва дастур
асосида тайёрланди.*

Тузувчи: Тошкент тиббиёт академияси, болалар, ўсмирлар ва
овқатланиш гигиена кафедраси доценти т.ф.н. Азизова Ф.Л.

Такризчилар: Тошкент педиатрия тиббиёт институти, Жамоат
саломатлиги, соғлиқни сақлашни ташкил этиш ва бошқариш
кафедраси мудирини профессор, т.ф.д. Ш.Т.Искандарова

Тошкент тиббиёт академияси, болалар, ўсмирлар ва
овқатланиш гигиенаси кафедраси мудирини доцент
т.ф.д. Н.Ж.Эрматов

*Ўқув-услубий мажмуа Тошкент тиббиёт академияси Кенгашининг 201__ йил
__ -сонли қарори билан нашрга тавсия қилинган.*

МУНДАРИЖА

I. Ишчи дастур	4
II. Модулни ўқитишда фойдаланиладиган интерфаол таълим методлари.....	12
III. Назарий материаллар	26
IV. Амалий машғулот материаллари.....	64
V. Кейслар банки.....	125
VI. Мустақил таълим мавзулари	142
VII. Глоссарий	143
VIII. Адабиётлар рўйхати	147

I. ИШЧИ ДАСТУР

Кириш

Мамлакатимиз мустақиллиги миллий таълим соҳасида туб ислохотларни амалга ошириш учун замин яратди. Республикамиз Президентининг ташаббуси билан МДХ давлатларида биринчи бўлиб Ўзбекистон Республикаси таълим соҳасида ислохотлар амалга оширила бошланди. “Таълим тўғрисида”ги қонун ва “Кадрлар тайёрлаш Миллий дастури”нинг амалга киритилиши янги босқични бошлаб берди. Ўзбекистонда олиб борилаётган ислохотлардан асосий мақсад, юртимизда соғлом ва баркамол, билимли, юксак маънавий-ахлоқий фазилатларга эга бўлган авлодни шакллантиришдан иборат. Айнан ана шу мақсадга эришиш учун Президентимиз раҳнамолигида янги даврда яшайдиган, янгича фикрлайдиган, янги ишлаб чиқариш, ижтимоий шароитларда фаолият кўрсатадиган, замонавий касбий маҳоратга эга бўлган мутахассис кадрлар тайёрлашнинг “Ўзбек модели” ҳаётга тадбиқ этилмоқда. Таълим соҳасига тегишли қонун ва норматив - меъёрий ҳужжатларнинг барчасида республикамизда олий ва ўрта-маҳсус таълим тизимини жаҳон стандартларига мос равишда ривожлантириш, таълим сифатини халқаро стандартлар даражасига жавоб берадиган ҳолатга келтириш кўзда тутилган.

Давлатимиз раҳбарининг 2015 йил 12 июндаги “Олий таълим муассасаларининг раҳбар ва педагог кадрларини қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш тизимини янада такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Фармони бу борадаги ишларни янги босқичга кўтаришга, олий ўқув юртлари профессор-ўқитувчиларининг касб даражаси ва малакасини муттасил ошириб бориш, уларни замонавий талабларга мувофиқ мунтазам қайта тайёрлашнинг такомиллаштирилган тизимини жорий этиш асосида юқори малакали мутахассислар тайёрлаш сифатини тубдан юксалтиришни кўзда тутгани билан ниҳоятда аҳамиятлидир. Фармонда олий таълим муассасаларининг раҳбар ва педагог кадрларини қайта тайёрлаш ҳамда малакасини ошириш тизимини янада такомиллаштиришнинг муҳим йўналишлари белгилаб берилди. Жумладан, юқори самарали замонавий таълим ва инновация технологиялари, илғор хорижий тажрибани кенг жорий этган ҳолда, олий ўқув юртларининг педагог кадрларини қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш бўйича малака талаблари, ўқув режалари, дастур ҳамда услубларини тубдан янгилашга оид чора-тадбирлар ўз ифодасини топди. Бу, ўз навбатида, олий ўқув юртларида тингловчиларга сабоқ бераётган профессор-ўқитувчиларнинг замон билан ҳамнафас бўлишларига, ўқув жараёнига фанлар бўйича инновациялар, шунингдек, илғор услубларни кенг жорий этишга зарур шарт-шароит яратади, шу билан бирга, касб маҳорати, педагогик ва илмий фаолиятини муттасил ривожлантириб боришини талаб этади. Негаки, бугун вояга етаётган навқирон авлодни интеллектуал салоҳиятли, зукко қилиб тарбиялаш, уларга пухта билим бериш мутахассисларнинг юксак билим даражасига бевосита боғлиқдир.

Юқоридагилардан келиб чиққан ҳолда тиббиёт кадрларини тайёрлашга масъул бўлган профессор – ўқитувчиларининг тиббий профилактика иши йўналиши фанлари бўйича билим, кўникма ва малакаларини ошириш ҳозирги даврнинг долзарб масалаларидан биридир.

Тиббий профилактика иши йўналиши (гигиена) фанлари - одам организмига атроф муҳитдаги омилларнинг таъсирини ўрганиб, олинган натижалар асосида аҳоли учун энг мувофиқ яшаш, меҳнат қилиш шароитларини, овқатланиш тартибларини, сув таъминоти, турар-жойлар билан таъминлаш масалаларини ишлаб чиқади. Бу мақсадларга эришиш учун гигиена ўз олдига қуйидаги вазифаларни қўяди: атроф муҳит омилларини ўрганиш ва уларни одам организмига таъсир этиш хусусиятларни аниқлаш; олинган натижаларга асосланиб одам организми учун бефарқ бўлган ва узоқ муддат давомида таъсир этганда ҳам зарарли таъсир кўрсатмайдиган гигиеник меъёрлар ва регламентларни ишлаб чиқиш; ишлаб чиқилган меъёрлар ва регламентларни ҳаётга тадбиқ қилиш ва уларнинг бажарилишини назорат қилиш.

Модулнинг мақсади ва вазифалари

Модулни ўқитишдан мақсад - Соғлиқни сақлаш тизимида юқори малакали етук мутахассисларга бўлган эҳтиёжни қондира оладиган, билим, малака ва амалий кўникмаларни керакли ҳажмда эгаллаган педагог кадрларни тайёрлашдан иборат.

Барча тингловчилар ўз амалий ва илмий фаолиятларида тиббий профилактика иши йўналиши (гигиена) фанлари асосий тамойиллари ва компонентларидан кенг фойдаланадилар.

Модулнинг асосий вазифалари:

- тингловчиларда “Тиббий профилактика иши” йўналишида педагог кадрларнинг касбий билим, кўникма, малакаларини узлуксиз янгилаш ва ривожлантириш;

- тингловчиларда замонавий талабларга мос ҳолда олий таълимнинг сифатини таъминлаш учун зарур бўлган педагогларнинг касбий компетентлик даражасини ошириш;

- тингловчиларда “Тиббий профилактика иши” йўналишида педагог кадрлар томонидан замонавий ахборот-коммуникация технологиялари ва хорижий адабиёт материалларини самарали ўзлаштирилишини таъминлаш;

- тингловчиларда “Тиббий профилактика иши” йўналишида ўқитишнинг инновацион технологиялари ва илғор хорижий тажрибаларни ўзлаштириш;

- “Тиббий профилактика иши” йўналишида ўқув жараёнини фан ва амалиёт билан самарали интеграциясини таъминлашга қаратилган фаолиятни ташкил этиш.

Модул бўйича тингловчиларнинг билими, кўникмаси, малакаси ва компетенцияларига қўйиладиган талаблар

“Тиббий профилактика иши” йўналишидаги фанларини ўзлаштириш жараёнида

Тингловчи:

- тиббий профилактика иши йўналиши фанининг назарий ва амалий соҳаларда эришган ютуқлари, муаммолари ва истиқболлари;

- тиббий профилактика иши йўналиши фанларининг фундаментал ва амалий жиҳатларини;

- тиббий профилактика иши йўналиши соҳасидаги инновацияларни ва таълим технологияларини ўқув жараёнига татбиқ этишнинг назарий ва амалий асосларини;

- тиббий профилактика иши йўналиши соҳасидаги мутахассисларга кўйиладиган замонавий талабларни;

- тиббий профилактика иши йўналиши соҳасидаги санитария ва эпидемиология назорати меъёрларини;

- тиббий профилактика иши йўналиши соҳасидаги қонуний-меърий ҳужжатларни;

– Юқумли ва юқумли бўлмаган касалликлар профилактикаси ва соғлом турмуш тарзини (СТТ) назарий асосларини *ҳақида тасаввурга эга бўлиши лозим.*

Тингловчи:

- тиббий профилактика иши йўналиши фанларини ўқитишда илғор таълим технологияларидан самарали фойдаланиш;

- замонавий диагностика ва профилактика усулларида фойдаланиш;

– тиббий профилактика иши йўналиши бўйича касалликларнинг олдини олиш ва уларни бартараф қилиш, СТТ тарғиб этиш ҳамда назорат қилиш *қўникмаларига эга бўлиши зарур;*

Тингловчи:

- тиббий профилактика иши йўналиши соҳасидаги замонавий диагностика ва профилактика усулларида фойдаланиш;

- тиббий профилактика иши йўналишида профилактиканинг замонавий технологияларини қўллаш;

- тегишли ахборотларни излаш, уларга танқидий ёндашиш, уларни ташхислаш, даволаш ва профилактик фаолиятда қўллаш;

- тиббий профилактика иши йўналишидаги фанларни ўқитишда муаммоли педагогик ва инновацион ёндашиш;

- тиббий профилактика иши йўналиши бўйича илғор хорижий тажрибаларни амалиётда қўллаш;

– касалликларни олдини олиш, фавқулотда ҳолатларда санитария ва эпидемияга қарши чора-тадбирларни ташкил қилиш ва ўтказиш, СТТ тарғиб этиш ҳамда уларни ўқув жараёнига татбиқ этиш *малакаларига эга бўлиши керак.*

Модулни ташкил этиш ва ўтказиш бўйича тавсиялар

“Тиббиётда санитария эпидемиология назорати тизими ва унинг аҳамияти” модули маъруза ва амалий машғулотлар шаклида олиб борилсада, бунда вазиятли машқлар, слайдларни кўрсатиш, алоҳида педагогик вазиятларни шарҳлаш кабилардан фойдаланиш тавсия этилади.

Модулни ўқитиш жараёнида таълимнинг замонавий методлари, ахборот-коммуникация технологиялари қўлланилиши назарда тутилган:

- маъруза дарсларида замонавий компьютер технологиялари ёрдамида презентация ва электрон-дидактик технологиялардан;

- ўтказиладиган амалий машғулотларда техник воситалардан, экспресс ва тест сўровлари, ақлий ҳужум, кичик гуруҳлар билан ишлаш ва бошқа интерактив таълим усуллари қўллаш назарда тутилади.

Модулнинг ўқув режадаги бошқа модуллар билан боғлиқлиги ва узвийлиги

“Тиббиётда санитария эпидемиология назорати тизими ва унинг аҳамияти” модули мазмунан ўқув режадаги “Олий таълимнинг норматив-ҳуқуқий асослари”, “Илғор таълим технологиялари ва педагогик маҳорат”, “Таълим жараёнида ахборот-коммуникация технологияларини қўллаш” каби ўқув модуллари билан узвий боғлиқ бўлиб, педагогик фаолиятни самарали кечишини таъминлаш учун хизмат қилади.

Модулнинг олий таълимдаги ўрни

Тингловчилар модул доирасида узатиладиган маълумотларни таълим-тарбия жараёнига тадбик этиб, мақбул қарор қабул қилишга доир касбий компетентликка эга бўладилар.

Модул бўйича соатлар тақсимоти

№	Модул мавзулари	Тингловчининг ўқув юкلامаси, соат					
		Ҳаммаси	Аудитория ўқув юкلامаси				Мустақил таълим
			Жами	жумладан			
				назарий	амалий машғулот	Қўчма машғулот	
1.	Давлат ва нодавлат ишлаб чиқариш объектларида Давлат санитария назорати	6	6	2	2	2	
2	Аҳоли айрим гуруҳлар овқатланишни оптималлаштиришнинг гигиеник аспекти	4	4	2	2		
3.	Аҳоли саломатлиги ю Инсон организмига атроф муҳит омилларининг таъсири	6	4	2	2		2
4.	Ногиронлар ва ҳаракати чекланган аҳоли учун ташкил этиладиган турар жой ва жамоат биноларига қўйиладиган гигиеник талаблар	6	6	2	2	2	
5.	Овқат заҳарланиш ва уни олдини олиш чоралари	6	6	2	2	2	
6.	Китоб, мактаб ларсликларга, уйинчоқларга бўлган гигиеник талаблар	2					2
Жами: 30 соат		30	26	10	10	6	4

НАЗАРИЙ МАШҒУЛОТЛАР МАЗМУНИ

1-мавзу: «Давлат ва нодавлат ишлаб чиқариш объектларида Давлат санитария назорати»

Давлат ва нодавлат ишлаб чиқариш объектларида оғохлантирувчи ва жорий санитария назоратини утказишни урганиш, бундан мақсад – меҳнат фаолиятига оптимал иш шароитларини яратиш умумий касалланишни камайтириш ва касб касалликларини олдини олиш.

2-мавзу: Аҳоли айрим гуруҳлар овқатланишни оптималлаштиришнинг гигиеник аспекти

Овқатланиш ҳолатининг гигиеник таснифи. Аҳолининг ҳақиқий овқатланишини ўрганишга қўйилган гигиеник талаблар. Ҳақиқий овқатланишни ўрганиш талаблари . Овқатланиш статуси ва унга қўйилган гигиеник талаблар. Тана вазининг индекси ва унга қўйиладиган гигиеник талаблар. Овқатланиш статусининг биокимёвий маркерлари ва уларни баҳолаш тартиби. Ҳақиқий овқатланишни коррекциялаш тартиби. Аҳолининг овқатланишини оптималлаштиришга қўйилган талаблар

3-мавзу: Аҳоли саломатлиги.

Аҳоли саломатлиги ҳолатини характерловчи тиббий - статистик кўрсаткичлар. Инсон саломатлигига атроф муҳит омилларини таъсири . Аҳоли турмуш шароитининг саломатлик ҳолатини белгиловчи муҳим омил эканлиги

4-мавзу: Ногиронлар ва ҳаракати чекланган аҳоли учун ташкил этиладиган турар жой ва жамоат биноларига қўйиладиган гигиеник талаблар

Тингловчиларга ногиронлар ва ҳаракати чекланган аҳоли гуруҳлари учун ташкил этиладиган турар жой ва жамоат биноларига қўйиладиган гигиеник талабларни ўргатиш. Мазкур биноларнинг конструктив элементлари билан ва уларни фойдаланишга топширишда амал қилинадиган асосий қонуний ҳужжатлар билан таништириш.

5-мавзу: Овқат заҳарланиш ва уни олдини олиш чоралари

Овқат заҳарланишларини синфлаштириш. Овқат токсикоинфекциялари ва уларнинг профилактикаси. Бактериал овқат токсикозлари. Микробли этиологияга эга овқат заҳарланишлари пайдо бўлишининг умумий омиллари Овқат микотоксикозлари. Микробсиз табиатли овқат заҳарланишлари. Овқат заҳарланиш ва уни олдини олиш чоралари

АМАЛИЙ МАШҒУЛОТ МАЗМУНИ

1-амалий машғулот: Ўзбекистон республикасида давлат санитария ва эпидемиология назорати хизматини ташкиллаштириш ва олиб бориш.

Давлат санитария назоратининг вазифалари. Огохлантирувчи ва жорий санитария назорати. Кандай 2 гуруҳга ажратилади. Қонуний ҳужжатлар асосида назорат олиб бориш. Асос бўлувчи ҳужжатлар, умумдавлат меъёрий ҳужжатлари. Санитария гигиенаси врачига томонидан қандай жорий санитария назорати ва огохлантирувчи назорат олиб борилади.

2-амалий машғулот: аҳолининг овқатланиш ҳолатини баҳолаш ва санитар-гигиеник назорат

маиший ва меҳнат шароитидаги турли аҳоли гуруҳларини санитар-гигиеник назорати ҳамда овқатланиш ҳолатини баҳолаш. Шахсий овқатланишни ўрганишда сўровнома ва сўров-ўлчов усули. Турли жамоадаги аҳолининг (МТМ, мактаб-интернатлар, соғломлаштириш масканлари, ишлаб чиқарувчи ва қишлоқ хўжалигидаги аҳоли гуруҳлари) овқатланиш ҳолатини ўрганиш.

3-амалий машғулот: Болалар саломатлик кўрсаткичларини ўрганиш. Болалар ва ўсмирларнинг жисмоний ривожланишини текшириш ва баҳолашнинг методологик асослари.

Болаларнинг саломатлигини баҳолашнинг умумий асослари. Касалланишни таҳлил қилиш Болалар ва ўсмирларнинг саломатлигини кўрсаткичлари, уларни текшириш усуллари. Жисмоний ривожланишни текшириш ва баҳолаш (антропометрик текширишлар; вариацион-статистик ҳисоблаш; индивидум ва жамоанинг жисмоний ривожланишини баҳолаш) Мактабларда жисмоний тарбия дарсларини ташкил қилишда болалар саломатлигини ҳисобга олиш.

4-амалий машғулот: Умумий овқатланиш корхоналари лойиҳасига қўйиладиган санитар-гигиеник талаблар

Умумий овқатланиш корхонасининг лойиҳалаштириши ва қурилиши

давомида тегишли санитар-гигиеник қоидалар. Сув сарфлаш меёри. Умумий овқатланиш корхоналари биноларида ёритилиш меёри. ДСЭНМ томонидан аниқланадиган идишлар тозалиги текширишнинг экспресс усулини кетма-кетлиги. Натижаларини тўғри расмийлаштириш, гигиеник баҳолаш.

5-амалий машғулот: Овқатдан заҳарланишларни текшириш.

ДСЭНМга келган шошилиш хабарномага асосан овқатдан заҳарланиш ҳолатини таҳлил қилиш

6-амалий машғулот. Болалар мактаб дарсликларни гигиеник баҳолаш

Китоб ва дарсликларга бўлган гигиеник талаблар. Ўқув дарсликларининг ташқи безатилишига қўйиладиган гигиеник талаблар. Қоғозга бўлган гигиеник талаблар. Ўқув дарсликлари босмасига бўлган гигиеник талаблар. Шрифт ва жамламага бўлган гигиеник талаблар. Формат, муқова ва оғирликка бўлган гигиеник талаблар. Дарсликларни гигиеник текшириш тартиби ва баҳолаш.

ЎҚИТИШ ШАКЛЛАРИ:

Мазкур модулнинг назарий материални ўзлаштиришда қуйидаги:

→ *ўқув ишини ташкиллаштиришнинг интерфаол шакллари*дан: бинар-маъруза, савол-жавобли маъруза, суҳбат-маърузалар орқали ташкиллаштириш назарда тутилган.

→ *ўқув фаолиятини ташкил этиш шакллари сифатида қуйидагилардан фойдаланиш назарда тутилган:*

- маъруза машғулотларида оммавий, жуфтлик, индивидуал;
- амалий машғулотларда гуруҳли, жамоавий, жуфтлик, индивидуал.

БАҲОЛАШ МЕЗОНИ

№	Ўқув-топшириқ турлари	Максимал балл	Баҳолаш мезони		
		2,5	“аъло”	“яхши”	“ўрта”
1	Амалий топшириқлар	1,2	2,2-2,5	1,8-2,1	1,4-1,7
	Кейс топшириқлари	0,5			
	Мустақил иш топшириқлари	0,8			

Кўчма машғулот ТТА туман ДСЭНМ ўқув модули ҳамда ЎзР ССВ СГКК ИТИ лабораторияларида ўтказилади.

Кўчма машғулот мобайнида туман ДСЭНМ ўқув модули мисолида Давлат санитария эпидемиология назорат марказлари структураси билан таништирилиб, Давлат санитария назоратини ўтказишнинг умумий принциплари билан таништирилади. Шунингдек ЎзР ССВ СГКК ИТИ лабораторияларида ўтказиладиган текширувларни таҳлил қилинади.

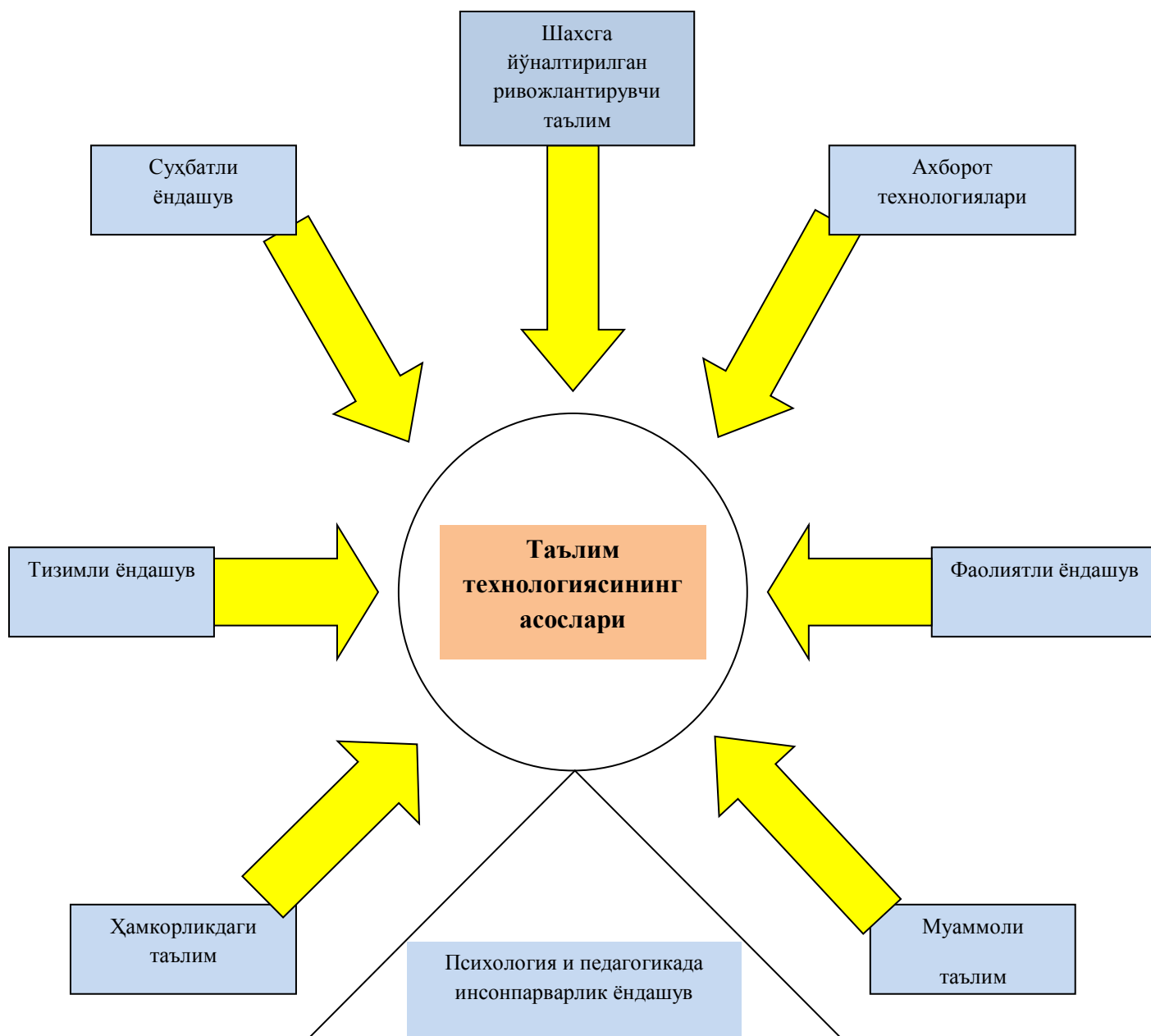
II. МОДУЛНИ ЎҚИТИШДА ФОЙДАЛАНИЛАДИГАН ИНТЕРФАОЛ ТАЪЛИМ МЕТОДЛАРИ

Замонавий таълим технологиясининг асослари

Таълим технологияси аниқ педагогик ғоя асосида ишлаб чиқилиб, унинг негизини қуйидагилар ташкил этади: муаллифнинг аниқланган методологик, фалсафий йўналиши; педагогик, психологик ва ижтимоий фанлар ҳамда педагогик амалиёт-концептуал асослари.

Таълим тизими бошқа барча ҳорижий мамлакатлар сингари фалсафа, психология ва педагогикада инсонпарварлик йўналишидаги принциплар асосида тузилади. Педагогикада бу йўналишнинг асосий фарқ қиладиган жиҳати шундаки, бунда таълим олувчининг ўзлиги, унинг шахси, мустақил танқидий фикрлашини онгли ривожланишига аниқ йўналтирилган, уларнинг хусусият ва имкониятларини ҳисобга олган ҳар бир таълим олувчининг мустақил билиш фаолиятига эътиборида ҳисобланади.

Интерфаол таълим (Interactive) - суҳбатли. **Интерфаол** таълим бериш - суҳбатли таълим бериш, бунда таълим берувчи ва таълим олувчи, таълим воситаларининг ўзаро ҳаракати амалга оширилади.



Модулни ўқитишда қуйидаги интерфаол усуллардан фойдаланилади.

Муаммоли вазиятлар усули

Муаммоли вазиятлар усули – таълим берувчининг муаммоли вазиятларни яратишга ва таълим олувчиларнинг фаол билиш фаолиятларига асосланган. У аниқ вазиятни таҳлил қилиш, баҳолаш ва кейинги қарорни қабул қилишдан тузилган. Усулнинг етакчи вазифалари қуйидагилардан иборат:

- ✓ Ўргатувчи – билимларни фаоллаштиришга асосланган;
- ✓ Ривожлантирувчи – таҳлилий тафаккурни, алоҳида ҳодисаларнинг далиллари қонунийликни кўра билишини шакллантириш;
- ✓ Тарбияловчи – фикр алмашилиш кўникмаларни шакллантириш.

Муаммоли вазифалардан фойдаланиш усули бизга, назарияни амалиёт билан боғлаш, имконини беради, бу материални таълим олувчилар учун янада кўп долзарбли қилади.

Ўқув муаммосининг муҳим белгилари қуйидагилардан иборат бўлади:

- ❖ номаълумнинг борлиги, уни топиш янги билимларни шаклланишига олиб келади;
- ❖ номаълумни топиш йўналишида қидирувни амалга ошириш учун таълим олувчиларда маълум даражада билим манбалари борлиги.

Муаммо 3 таркибий қисмдан ташкил топади:

- Маълум (ушбу берилган вазифадан).
- Номаълум (янги билимларни шаклланишига олиб келади).
- Номаълумни топиш йўналишида қидирувни амалга ошириш учун керак бўлган, аввалги билимлар (таълим олувчилар тажрибаси).

Шундай қилиб, ўқув муаммосини таълим олувчиларга олдиндан номаълум бўлган натижа ёки бажариш усули вазифаси сифатида аниқлаш мумкин. Лекин таълим олувчилар ушбу натижа қидирувини амалга ошириш ёки ҳал этиш йўли учун дастлабкига эгадирлар. Шундай қилиб, таълим олувчилар ҳал этиш йўлини билади, вазифаси ўқув муаммоси бўлмайди. Бошқа томондан, агарда таълим олувчилар у ёки бу вазифани ечиш йўлини билмай уни ечиш қидируви учун воситага эга бўлмасалар, унда у ҳам ўқув муаммоси бўлиши мумкин эмас.

Муаммоли вазифани мураккаблиги (вазият «ўқув» муаммо) бир қатор далиллар билан аниқланади, бу жумладан таълим олувчилар даражасига мос қилиши керак. Агарда таништирувчи материал жуда ҳам ҳажми катта ёки мураккаб бўлса, улар ҳамма ахборотни қабул қила олмайдилар, ечимини топишни билмайдилар ва ўқув фаолиятида бўлган ҳар қандай қизиқишлардан маҳрум бўладилар.

Муаммоли вазифани ишлаб чиқиш катта меҳнат ва педагогик маҳоратни талаб этади. Қоидага биноан, вазифани бир неча маротаба тажрибадан ўтказгандан сўнг ўқув гуруҳида омадли вариантыни тузишга эга бўлинади. Шунга қарамай, бундай вазифалар назарияни ҳақиқий вазият билан боғлаш имконини беради. Бу таълим олувчилар онгида ўқитишни фаоллаштиришга имкон беради, келажакдаги касбий фаолиятлари учун ўрганилаётган материалнинг амалий фойдасини англаб етишга ёрдам бўлади.

Муаммоли вазиятлар усули қўлланилган ўқув машғулотининг технологик харитаси

Иш босқичлари	Фаолият шакли ва мазмуни
Тайёргарлик	➤ Таълим берувчи мавзу, муаммоли (муаммо) вазиятни танлайди,
1 – босқич Муаммога Кириш	➤ Тингловчилар гуруҳларга бўлинадилар; муаммоли вазиятлар баён қилинган материаллар билан танишадилар

2 - босқич Муаммога кириш	➤ Ушбу муаммони ҳал этишнинг турли имкониятларини гуруҳларда муҳокама қиладилар, уларни таҳлил қиладилар, энг мақбулларини топадилар, ягона фикрни ифодалайдилар.
3 - босқич. Натижаларни тақдим этиш	➤ Натижаларни маълум қилади, бошқа гуруҳ вариантларини муҳокама қиладилар
4 - босқич Умумлаштириш, яқун ясаш	➤ Баҳосиз ва қисқа равишда муаммони ечишнинг асосий ва ҳал этиш йўлларини санаб ўтади. Муаммоли вазиятни ечиш жараёнида қилинган хулосаларга эътибор қаратади

Лойиҳалар усули

Лойиҳалар усули билим ва малакаларни амалий қўллаш, таҳлил ва баҳолашни назарда тутувчи мажмуали ўқитиш усулини амалга оширади. Таълим оловчилар юқори даражада, бошқа ўқитиш усулларида фойдаланишга қараганда, режалаштиришда, ташкиллаштиришда, назоратда, таҳлил қилиш ва вазифани бажариш натижаларини баҳолашда иштирок этадилар. Лойиҳа фанлараро, бир фан ёки фан ташқарисида бўлиши мумкин.

Лойиҳа усулининг амалга ошириш босқичлари

Иш босқичлари	Фаолият шакли ва мазмуни
Тайёргарлик	➤ Ўқитувчи лойиҳа мавзулари ва мақсадини аниқлайди. Таълим оловчиларни лойиҳалаш ёндашуви моҳияти билан таништиради. Бир қанча мавзулар таклиф этади, лойиҳа мазмуни тўғрисида маълумот беради, улар доирасини шакллантиради, иш турлари, уларнинг натижалари ва баҳолаш мезонларини санаб ўтади.
1 - босқич Режалаштириш	➤ Ўқитувчи ғояларни таклиф этади, таклифларни айтади. ➤ Ахборот манбаи ва унинг йиғиш усуллари ва таҳлилини тавсия этади. ➤ Иш тартиби ва оралиқ босқичларни баҳолаш мезонлари ва умуман жараёни белгилайди.

2 - босқич Тадқиқ қилиш	➤ Тингловчилар тадқиқотни бажарадилар. Ахборот тўплайдилар, оралиқ вазифаларни ечадилар.
3 - босқич Ахборот таҳлили. Хулосаларни шакллантириш.	➤ Тингловчилар олинган ахборотни таҳлил қиладилар, хулосаларни шакллантирадилар
4 - босқич Тақдимот босқичи	➤ Тингловчилар олинган натижалар бўйича тақдимотга тайёрланадилар. Иш натижаларини намоёйиш тадилар.
5 - босқич Жараён ва натижаларни баҳолаш.	➤ Тингловчилар жамоавий муҳокама орқали иш натижалари ва унинг бориши, шу жумладан муаммони ечишнинг тўлиқлик даражаси ва ҳаракат стратегиясини ҳимоя қиладилар, ўқитувчи уларни баҳолайди

“Кейс-стади” усули

«Кейс-стади» - инглизча сўз бўлиб, («case» – аниқ вазият, ҳодиса, «stadu» – ўрганмоқ, таҳлил қилмоқ) аниқ вазиятларни ўрганиш, таҳлил қилиш асосида ўқитишни амалга оширишга қаратилган метод ҳисобланади. Мазкур метод дастлаб 1921 йил Гарвард университетида амалий вазиятлардан иқтисодий бошқарув фанларини ўрганишда фойдаланиш тартибида қўлланилган. Кейсда очик ахборотлардан ёки аниқ воқеа-ҳодисадан вазият сифатида таҳлил учун фойдаланиш мумкин. Кейс ҳаракатлари ўз ичига қуйидагиларни қамраб олади: Ким (Who), Қачон (When), Қерда (Where), Нима учун (Why), Қандай/ Қанақа (How), Нима-натижа (What).

“Кейс методи” ни амалга ошириш босқичлари

Иш Босқичлари	Фаолият шакли ва мазмуни
1-босқич: Кейс ва унинг ахборот таъминоти билан таништириш	✓ яқка тартибдаги аудио-визуал иш; ✓ кейс билан танишиш(матнли, аудио ёки медиа шаклда); ✓ ахборотни умумлаштириш; ✓ ахборот таҳлили; ✓ муаммоларни аниқлаш
2-босқич: Кейсни аниқлаштириш ва ўқув топшириғни белгилаш	✓ индивидуал ва гуруҳда ишлаш; ✓ муаммоларни долзарблик иерархиясини аниқлаш;

	✓ асосий муаммоли вазиятни белгилаш
3-босқич: Кейсдаги асосий муаммони таҳлил этиш орқали ўқув топшириғининг ечимини излаш, ҳал этиш йўллари ишлаб чиқиш	✓ индивидуал ва гуруҳда ишлаш; ✓ муқобил ечим йўллари ишлаб чиқиш; ✓ ҳар бир ечимнинг имкониятлари ва тўсиқларни таҳлил қилиш; ✓ муқобил ечимларни танлаш
4-босқич: Кейс ечимини ечимини шакллантириш ва асослаш, тақдимот.	✓ яқка ва гуруҳда ишлаш; ✓ муқобил вариантларни амалда қўллаш имкониятларини асослаш; ✓ ижодий-лойиҳа тақдимотини тайёрлаш; ✓ якуний хулоса ва вазият ечимининг амалий аспектларини ёритиш

Шунингдек, модулни ўқитишда ҳамкорликдаги ўқишни ташкил этиш усулларида «Арра» ёки илон изи, «Биргаликда ўқиймиз», техникаларидан фойдаланамиз.



Ҳамкорликда ўзаро ўқиш: тамойил ва қоидалари

- 1) гуруҳга битта топшириқ;
- 2) битта рағбат: гуруҳ барча иштирокчилари ҳамкорликдаги иш баҳоси (умумий натижага эришиш учун барча гуруҳ аъзолари сарфлайдиган кучи баҳоланади) ва академик натижалари йиғиндисидан ташкил топган битта баҳо олади, яъни гуруҳ (команда) муваффақияти ҳар бир иштирокчининг ҳиссасига боғлиқ;
- 3) ҳар бирининг ўз муваффақияти ва гуруҳнинг бошқа аъзолари муваффақияти учун шахсий масъулиятлиги;

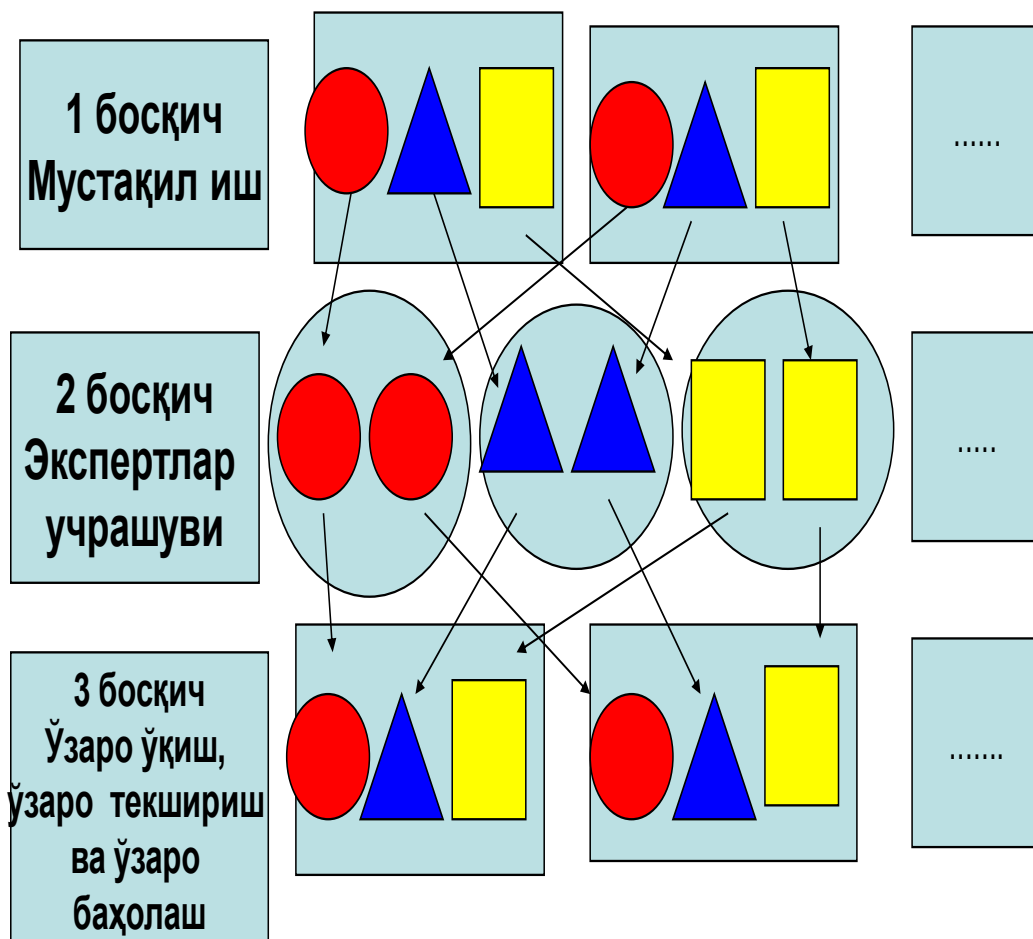
4) ҳамкорликдаги фаолият: гуруҳий музокара, ҳамкорлик, ўзаро ёрдам бериш каби ўзаро ҳаракат усуллари асосида ташкил топади;

5) муваффақиятга эришишда тенг имкониятлар: ҳар бир ўқиётган ўз шахсий ютуғини такомиллаштиришга, шахсий имкониятлари, қобилиятларидан келиб чиққан ҳолда ўқишга берилган бўлиши зарур, чунки у бошқалар билан тенг баҳоланади.

“Илон изи” (“арра”) техникасини ўтказиш босқичлари

Иш босқич-лар	Фаолият шакли
1 –босқич Кириш.	➤ Ўқитувчи лавҳаларнинг мураккаблиги ва ҳажми бўйича тенг бўлинган ўқув материали устида ишлаш учун 3-4 кишидан иборат бўлган гуруҳларни шакллантиради.
2 – Гуруҳларда ишлаш.	➤ Ҳар бир гуруҳ аъзоси эксперт варағига мос равишда ўқув материалдан керакли маълумотни топади. ➤ Мутахиссислар учрашуви-ҳар хил гуруҳларда фақат бир материални ўрганаётганлар билан учрашадилар ва экспертлар сифатида ахборотлар билан алмашиладилар, ўзларининг саволларини ишлайдилар, дастлабки ўзларининг гуруҳ аъзоларига ушбу ахборотни самаралироқ баён этишни биргаликда режалаштирадилар. ➤ Мутахиссислар ўзларининг дастлабки гуруҳларига қайтадилар ва бошқаларга ўзлари билиб олган барча янгиликларни ўргатадилар: ҳар бири ўзининг топшириғининг қисми тўғрисида маъруза қилади(худди арранинг бир тишидай). ➤ Умумий мавзу бўйича бир-бирларига саволлар берадилар ва билимларни баҳолайдилар ёки таълим берувчи томонидан барча мавзулар бўйича тестларни бажарадилар.
3- Якуний босқич.	➤ Ўқитувчи иш якунидан сўнг гуруҳлардаги ҳоҳлаган таълим олувчига мавзу бўйича ҳоҳлаган саволга жавоб беришини таклиф этади. Тингловчилар саволларга жавоб берадилар

“Илон изи”, “Арра” техникаси



“Биргаликда ўрганамиз” (“кооп-кооп”) усули ва унинг босқичлари

Иш босқичлари	Фаолият шакли
1. Гуруҳларни шакллантиш	➤ Ўқитувчи ўқиганлик даражаси бўйича 3-5 кишидан иборат бўлган ҳар хил гуруҳларни шакллантиради
2. Гуруҳли иш босқичига кириш	➤ Ҳар бир гуруҳга умумий мавзунинг қисмини - бир топшириқ беради, бу бўйича барча ўқув гуруҳлари ишлайди. ➤ Гуруҳ ичида умумий топшириқ бўлинади.
3. Гуруҳларда ишлаш.	➤ Ўқитувчи топшириқни бажариш муваффақиятини, муомала маданиятини назорат қилади. ➤ Ҳамма алоҳида топшириқни бажарадилар ва барча мавзулар бўйича мустақил ишлайдилар. ➤ Гуруҳ аъзоларини кичик-маърузаларини тинглайдилар. Умумий маърузани ифодаляйдилар.
4. Тақдимот ўтказиш	➤ Гуруҳ сардорлари ёки ҳамма гуруҳ иш якуни тақдимотини ўтказадилар.
5. Баҳолаш.	➤ Ўқитувчи гуруҳ натижаларининг таҳлили ва баҳолашини ўтказди, ғолиб-гуруҳни аниқлайди.



Графикли органайзерлардан маълумотларни таркиблаштириш ва таркибий бўлиб чиқиш, ўрганилаётган тушунчалар (ҳодисалар, воқеалар, мавзулар ва шу кабилар) ўртасида алоқа ва алоқадорликни ўрнатишнинг йўли ва воситаларидан “Инсерт” усули, “Блиц-ўйин” усулидан фойдаланилади.

“Инсерт” усули

Методнинг мақсади: Мазкур метод ўқувчиларда янги ахборотлар тизимини қабул қилиш ва билмларни ўзлаштирилишини енгиллаштириш мақсадида қўлланилади, шунингдек, бу метод ўқувчилар учун хотира машқи вазифасини ҳам ўтайди.

Методни амалга ошириш тартиби:

➤ ўқитувчи машғулотга қадар мавзунинг асосий тушунчалари мазмуни ёритилган инпут-матнни тарқатма ёки тақдимот кўринишида тайёрлайди;

➤ янги мавзу моҳиятини ёритувчи матн таълим олувчиларга тарқатилади ёки тақдимот кўринишида намойиш этилади;

➤ таълим олувчилар индивидуал тарзда матн билан танишиб чиқиб, ўз шахсий қарашларини махсус белгилар орқали ифодалайдилар. Матн билан ишлашда тингловчилар ёки қатнашчиларга қуйидаги махсус белгилардан фойдаланиш тавсия этилади:

Белгилар	1-матн	2-матн	3-матн
“V” – таниш маълумот.			
“?” – мазкур маълумотни тушунмадим, изоҳ керак.			
“+” бу маълумот мен учун янгилик.			
“– ” бу фикр ёки мазкур маълумотга қаршиман?			

Белгиланган вақт якунлангач, таълим олувчилар учун нотаниш ва тушунарсиз бўлган маълумотлар ўқитувчи томонидан таҳлил қилиниб, изоҳланади, уларнинг моҳияти тўлиқ ёритилади. Саволларга жавоб берилади ва машғулот якунланади.

“Блиц-ўйин” усули

Усулнинг мақсади: ўқувчиларда тезлик, ахборотлар тизмини таҳлил қилиш, режалаштириш, прогнозлаш кўникмаларини шакллантиришдан иборат. Мазкур методни баҳолаш ва мустаҳкамлаш мақсадида қўллаш самарали натижаларни беради.

Усулни амалга ошириш босқичлари:

1. Дастлаб иштирокчиларга белгиланган мавзу юзасидан тайёрланган топшириқ, яъни тарқатма материалларни алоҳида-алоҳида берилади ва улардан материални синчиклаб ўрганиш талаб этилади. Шундан сўнг, иштирокчиларга тўғри жавоблар тарқатмадаги «якка баҳо» колонкасига белгилаш кераклиги тушунтирилади. Бу босқичда вазифа якка тартибда бажарилади.

2. Навбатдаги босқичда тренер-ўқитувчи иштирокчиларга уч кишидан иборат кичик гуруҳларга бирлаштиради ва гуруҳ аъзоларини ўз фикрлари билан гуруҳдошларини таништириб, баҳслашиб, бир-бирига таъсир ўтказиб, ўз фикрларига ишонтириш, келишган ҳолда бир тўхтамга келиб, жавобларини «гуруҳ баҳоси» бўлимига рақамлар билан белгилаб чиқишни топширади. Бу вазифа учун 15 дақиқа вақт берилади.

3. Барча кичик гуруҳлар ўз ишларини тугатгач, тўғри ҳаракатлар кетма-кетлиги тренер-ўқитувчи томонидан ўқиб эшиттирилади, ва ўқувчилардан бу жавобларни «тўғри жавоб» бўлимига ёзиш сўралади.

4. «Тўғри жавоб» бўлимида берилган рақамлардан «якка баҳо» бўлимида берилган рақамлар таққосланиб, фарқ булса «0», мос келса «1» балл қуйиш сўралади. Шундан сўнг «якка хато» бўлимидаги фарқлар юқоридан пастга қараб қўшиб чиқилиб, умумий йиғинди ҳисобланади.

5. Худди шу тартибда «тўғри жавоб» ва «гуруҳ баҳоси» ўртасидаги фарқ чиқарилади ва баллар «гуруҳ хатоси» бўлимига ёзиб, юқоридан пастга қараб қўшилади ва умумий йиғинди келтириб чиқарилади.

6. Тренер-ўқитувчи якка ва гуруҳ хатоларини тўпланган умумий йиғинди бўйича алоҳида-алоҳида шарҳлаб беради.

7. Иштирокчиларга олган баҳоларига қараб, уларнинг мавзу бўйича ўзлаштириш даражалари аниқланади.

Графикли органайзерлардан маълумотларни таҳлил қилиш, солиштириш ва таққослашнинг йўл ва воситаларидан “SWOT-таҳлил” усули, Венна диаграммаси усулидан фойдаланилади.

“SWOT-таҳлил” усули

Методнинг мақсади: мавжуд назарий билимлар ва амалий тажрибаларни таҳлил қилиш, таққослаш орқали муаммони ҳал этиш йўлларни топишга, билимларни мустаҳкамлаш, такрорлаш, баҳолашга, мустақил, танқидий фикрлашни, ностандарт тафаккурни шакллантиришга хизмат қилади.



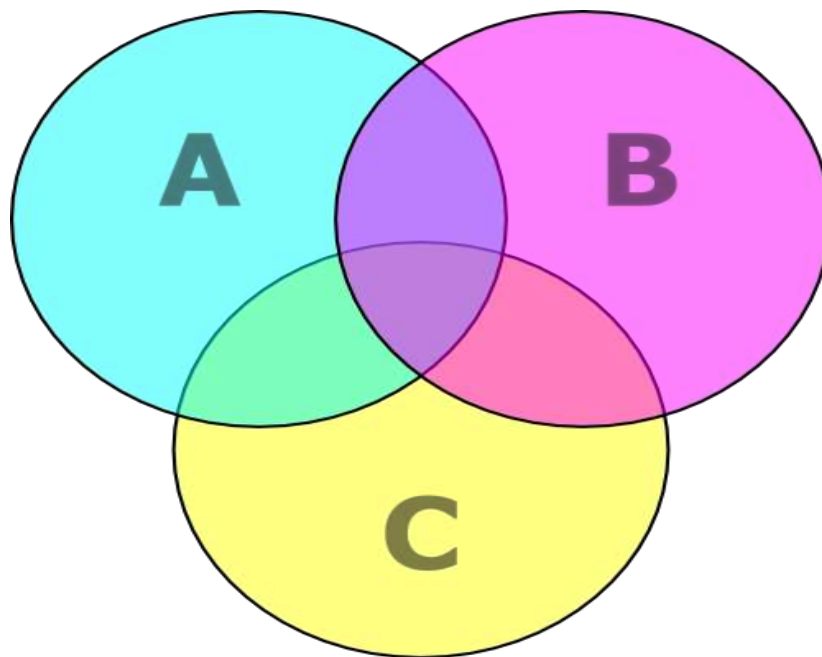
Венна Диаграммаси усули

Усулнинг мақсади: Бу метод график тасвир орқали ўқитишни ташкил этиш шакли бўлиб, у иккита ўзаро кесишган айлана тасвири орқали ифодаланади. Мазкур метод турли тушунчалар, асослар, тасавурларнинг анализ ва синтезини икки аспект орқали кўриб чиқиш, уларнинг умумий ва фарқловчи жиҳатларини аниқлаш, таққослаш имконини беради.

Усулни амалга ошириш тартиби:

- иштирокчилар икки кишидан иборат жуфтликларга бирлаштириладилар ва уларга кўриб чиқиладиган тушунча ёки асоснинг ўзига хос, фарқли жиҳатларини (ёки акси) доиралар ичига ёзиб чиқиш таклиф этилади;
- навбатдаги босқичда иштирокчилар тўрт кишидан иборат кичик гуруҳларга бирлаштирилади ва ҳар бир жуфтлик ўз таҳлили билан гуруҳ аъзоларини таништирадилар;
- жуфтликларнинг таҳлили эшитилгач, улар биргалашиб, кўриб чиқиладиган муаммо ёхуд тушунчаларнинг умумий жиҳатларини (ёки

фарқли) излаб топадилар, умумлаштирадилар ва доирачаларнинг кесишган қисмига ёзадилар.



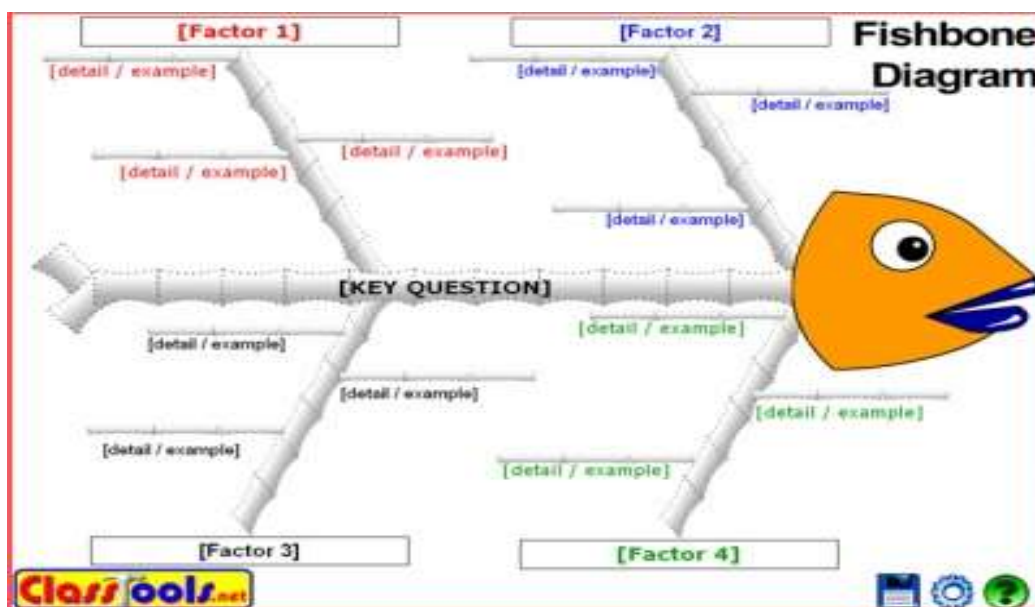
Графикли органиайзерлардан муаммони аниқлаш, таҳлил қилиш ва уни ҳал этишни режалаштиришнинг йўллари ва воситаларидан Ишикава диаграмасидан фойдаланилади.

«Балиқ скелети»
 диаграммаси
 бир қатор муаммоларни
 тасвирлаш ва уни ечиш
 имконини беради.
 тизимли фикрлаш,
 тузилмага келтириш,
 таҳлил қилиш
 кўникмаларини
 ривожлантиради

Чизмани
 тузиш қондаси билан танишадилар
 алоҳида кичик гуруҳларда
 юқори суягида кичик
 муаммони ифодалайди
 пастда эса,
 ушбу кичик муаммолар
 мавжудлигини тасдиқловчи
 далиллар ёзилади

Кичик гуруҳларга бирлашадилар,
 таққослайдилар, ўзларининг
 чизмаларини тўлдирадилар,
 Умумий
 чизмага келтирадилар.

Иш натижаларининг тақдимоти



Балиқ скелети, Ишикава ёки
 Илдиз сабаблар таҳлили диаграммаси.

III. НАЗАРИЙ МАТЕРИАЛЛАР

1-мавзу: «Давлат ва нодавлат ишлаб чиқариш объектларида Давлат санитария назорати»

Мақсади

огохлантирувчи ва жорий санитария назоратини ишлаб чиқариш объектларида утқишишни ургатиш, бундан мақсад – меҳнат фаолиятига оптимал иш шароитларини яратиш умумий қасалланишни қамайтириш ва қасб қасалликларини олдини олиш.

Маърузада ёритиладиган саволлар

- Давлат санитария назорати, огохлантирувчи ва жорий санитария назорати, иш услублари ва шакллари.
- Давлат санитария назоратида қулланиладиган қонуний ҳужжатлар.
- Огохлантирувчи санитария назорати.
- Жорий санитария назорати.

Давлат санитария назорати – бу санитария қонунларининг бузилишини олдини олиш, аниқлаш ва уларга чек қўйишга қаратилган санитария эридемиология хизматининг фаолиятидир

Депортамент низомида қўйидагилар белгиланган

1. Депортаментнинг функцияси ва вазифалари;
2. Депортаментдаги мансабдор шахсларнинг ҳуқуқлари
3. Депортаментни бошқариш ва бошлиқнинг ҳуқуқлари

(ДСНЭМ) – идоралар, қорхоналар, муассасалар, ташкилотлар, бирлашмалар қайси идорага бўйсунитидан ва мулкчилигидан қатъий назар жисмоний шахсларнинг қонтракт билан иловчи, қорхоналарда, ташкилотларда ишловчи меҳнат муносабатларини, меҳнат ҳуқуқларини қафолатлайди (8 модда). Таътил йигиндис (асосий ва қушимча) 48 қундан ошмаслиги лозим

Давлат санитария назорати ҳақидаги қонун:
5 август 2015 йилда қабул қилинган.

Давлат санитария назорати (ДСН) – Бу санитария назорати конунларининг бузилишининг олдини олиш, аниклаш ва уларга чек қўйишга қаратилган санитария эпидемиология хизматининг фаолиятidir

ДСНЭМ бошқариш даражасига қараб 3 даражага бўлинади:

I-даража - Шаҳар (туманларга бўлинмаган) ДСЭНМ ларига ва туман ДСЭНМ ларига бўлинади;

II-даража - Қорақалпоғистон Республикаси Давлат санитария эпидемиология назорати маркази, вилоятлар ДСНЭМлари ва Тошкент шаҳар ДСНЭМ;

III-даража - Ўзбекистон республикаси Сўғлиқни сақлаш вазирлиги Республика Давлат санитария эпидемиология назорати маркази.

ДСЭНМ қўйидаги асосий иш усулларини қўллайди:

- назорат қилинаётган объектни санитария ҳолатини ўзиш усули;
- лаборатория ва асбоблар билан текшириш усули;
- Оғоҳлантириш ва жорий санитария назорати, атроф муҳит омилларининг инсон организмига таъсири, одамларнинг яшаш ва ҳужалик санитария шароити, юқумли ва юқумсиз касалликлар, аҳоли демографияси маълумотларини ишлаб чиқиш ва урганишга асосланган статистик усул.

Маъмурий қонунбузарлик ва жарима солиш ҳуқуқига қўйидаги шахслар эга:

- Ўзбекистон Республикаси Бош санитария врачлари.
- Давлат санитария назорати департаменти бошлиғи, ДСЭНМ нинг бош врачлари ва уларнинг бошқарма муовинлари.

«Фуқаролар сўғлигини сақлаш тугрисида» ги қонун:

Бу аҳолининг сўғлигини сақлашга йўналтирилган муҳим ҳуқуқий ҳужжатдир. 1996йил 14 сентябрдан қўчга қирган ва 3 та асосий вазифани ўз ичига олади (2 модда):

- Давлат томонидан фуқаролар сўғлигини сақлаш таъминоти қамолати ҳуқуқи;
- Сўғлом турмуш тарзини шакллантириш;

- Фукарлар соглигини саклаш соҳасида давлат органлари, бошкармалар, ташкилотлар, бирлашмалар, корхоналар, муассасалар фаолиятининг ҳукукий бошқарилиши.

Ўзбекистон Республикаси Меҳнат кодекси:

Асосий меҳнат ҳолатларини регламентлайди, меҳнат муносабатларини бошқариш, ишчи ва иш берувчилар намоёндалари, ишга жойлашиш, меҳнат шартномалари, иш вақти, дам олиш ва таътил вақти, иш хаки, иш тартиби, меҳнат муҳофазаси, алоҳида тоифадаги ишчилар имтиёзи ва давлат ижтимоий сугуртаси.

Аҳолининг санитария эпидемиология хавфсизлигини таъминлаш мезонлари(2 модда):

1. Инсоннинг соглигини муҳофаза қилиш ва мустаҳкамлаш ҳукукий қарорати;
2. Аҳолига атраф муҳитнинг ноқулай омиллари зарарли таъсирини олдини олишда ОШ фаолиятининг устиворлиги таъминлаш;
3. Аҳолининг санитария маданият жаражасини ошириш;
4. Санитария эпидемияга қарши чора тадбирларни ишлаб чиқиш ва ижтимоий фаолиятининг қисми сифатида утқизиш;
5. Санитария меъёрлашга ва гигиеник нормативларга риоя қилмаслик ва санитария эпидемияга қарши чора тадбирларни амалга оширмаслик натижасида аҳолининг саломатлигига ва атраф- муҳитга етказилган зарарни қоплаш;
6. Санитария меъёрлари қоидалари ва гигиеник тадбирларнинг амалга оширилиши устидан ДСНни амалга ошириш.

Гигиеник регламентлашда 3 та асосий принцип ҳисобга олинади:

- зарарлилик критерияларига мос равишда бусага концентрацияси даражаси;
- Бошқа турдаги қуратқичлардан тиббиёт қуратқичларининг юқорилиги, иктисодий, технологик ва бошқалар;
- Меъёрлаштириш ёки нормативлашти-ришни ОШ босқичида ишлаб чиқиш.

Конунчилик хужжатлари фойдаланиш ахамиятига кура 2 гуруҳга булинади:

1. Санитар қоида ва меъёрлар (СанК ваМ) ва гигиеник нормативлари;
2. Давлат меҳнат хавфсизлиги стандартлари системаси

3. ОСН ва ЖСН ҳақида тушунчалар.

ОСН ва ЖСН ДСЭНМ энг асосий вазифалари ҳисобланади. Иккала ҳолда ҳам Давлат санитария назоратининг асосий вазифаси ишлаб чиқилган ва тасдиқланган санитария меъёрлари, қоидалари, регламентларнинг бажарилишини назорат қилиш ҳисобланади, аммо ўзининг мазмуни бўйича ОСН ва ЖСН турличадир.

ОСН у ёки бу объектни фойдаланишга топширишгача бўлган даврда ўтказиладиган назоратдан иборатдир. Мас., қурилиш соҳасида ОСН нинг вазифасига турли объектларни лойиҳалаштириш ва қурилиши жараёнида гигиеник меъёрлар, қоидалар ва регламентларнинг бажарилишини назорат қилади. Бу ҳолатда ОСН қуйидагиларни ўз таркибига олади: қурилиш учун жой танлашда ДСЭНМ ходимлари қатнашади, қуриладиган объектнинг лойиҳасини экспертизадан ўтказди, қурилишнинг кетишини ва уни фойдаланишга топширишга қабул қилувчи комиссия таркибида иштирок этади. Бу босқичларнинг ҳар бири бажарилганда шунга мувофиқ хужжатлар расмийлаштирилади: ер жойни танлашдаги баённома, лойиҳани экспертизадан ўтказиб бўлингандаги хулоса баённомаси, объектни фойдаланишга топшириш ҳақидаги баённома.

ОСН озиқ-овқат маҳсулотлари, уй-хўжалик буюмлари, полимер материаллар, асбоблар, мебеллар, санитар-техник жиҳозларини ишлаб чиқаришда ҳам зарурдир. Бундай ОСН лари асосида меъёрий-техник хужжатлар тайёрланади ва унда у ёки бу объектга бўлган гигиеник талаблар ўз ифодасини топиши керак.

Кундалик ёки ЖСН фаолият кўрсатадиган объектларда ўтказилади. Унинг вазифасига объектнинг фаолияти давомида гигиеник меъёрлар, қоидалар, регламентларнинг бажарилишини назорат қилишдир. Назорат қилиш режали, бир мақсадга йўналтирилган ёки назорат текширишлари кўринишида бўлиши мумкин. ЖСН қоида бўйича объектни фақатгина санитар кузатувчи ва тавсифлашдан иборат бўлмай, балки чиқариладиган хулосаларни асослаш учун лаборатория ва инструментал текширишларни ҳам ўз ичига олади.

Текширишдан ўтказиладиган объектнинг табиатига кўра ЖСН турлича бўлиши мумкин. Мас., агар корхонадаги ишчиларнинг меҳнат шароитларини текширишда асосий диққат-эътибор ишлаб чиқариш муҳитининг ишчилар организмига негатив таъсир этиши мумкинлиги ва шу муҳитни соғломлаштиришга доир тадбирларни ишлаб чиқишга қаратилса, аҳолининг

сув таъминотини назорат қилишда асосий эътибор сувнинг сифатини назорат қилиш ва аҳолини миқдор бўйича эҳтиёжи қандай қондирилаётганлигига қаратилади.

ЖСН нинг натижалари бир қатор ҳужжатларни расмийлаштириш билан јуқунланади: санитария текшируви далолатномаси (ф.315-у), санитария қоидаларининг бузилиши ҳақидаги баённома (ф.309-у), жавобгар шахсга жарима солиғи ҳақида қарор (ф.310-у), корхона фаолиятини тўхтатиш ҳақидаги қарор (ф.306-у).

ЖСН режа-топшириқ асосида амалга оширилади ва бу режани тузишда назоратдаги регионнинг амалдаги санитария оид вазияти ва аҳолининг ёки унинг айрим гуруҳининг саломатлик ҳолати инобатга олинади.

ОСН ва ЖСН маҳаллий бошқарув органлари ходимлари, ҳуқуқ-тарғибот органлари, табиатни муҳофаза қилиш органлари ва бошқа ташкилотлар билан ҳамкорликда амалга оширилади.

Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Республика санитария-эпидемиология хизмати фаолиятини ва уни малакали кадрлар билан таъминланиш тизимини янада такомиллаштириш чора-тадбирлари” тўғрисидаги 2015 йил 26 июндаги 170-сонли Қарори ҳамда “Аҳолининг санитария-эпидемиологик осойишталиги тўғрисида”ги Ўзбекистон Республикасининг 2015 йил 26 августдаги 393 сонли Қонуни республикада санитария - эпидемиологик хизматни такомиллаштириш бўйича ислоҳатларни амалга ошириш учун дастуриламал бўлмокда. Шунинг учун бизнинг республикада санитария-эпидемиология хизматининг юқори даражада ташкиллаштирилганлиги ҳисобига, Ўзбекистонда истиқомат қилиб келаётган 31,5 миллиондан ортиқ аҳолининг санитар-гигиеник ва эпидемиологик барқарорлигини юқори даражада таъминланганлигини кўрсатади.

ЎЗРнинг “Аҳолининг санитария-эпидемиологик осойишталиги тўғрисида”ги Қонунининг 10-моддасида **Ўзбекистон Республикаси Бош давлат санитария врачининг ваколатлари** келтирилган. Унга кўра Ўзбекистон Республикаси Бош давлат санитария врач:

санитария-эпидемиология хизматига раҳбарлик қилади, давлат санитария назоратининг асосий вазифаларини ва уни амалга оширишнинг устувор йўналишларини белгилайди;

санитария қоидалари, нормалари ва гигиена нормативларини тасдиқлайди;

атроф-муҳит омилларининг инсон организмига таъсирини аниқлашга доир норматив-техник ҳужжатларни тасдиқлайди;

Профилактик эмлашларнинг миллий тақвимини ва эпидемик кўрсаткичлар бўйича профилактик эмлашлар ўтказиш тартибини тасдиқлайди;

одамларнинг ҳаёти ва соғлиғи учун хавфли бўлган, аҳолининг яшаши ва ҳўжалик фаолияти билан шуғулланиш тақиқланадиган ҳудудларни белгилайди;

юқумли ва паразитар касалликларнинг кириб келиши ҳамда тарқалишидан ҳудудларни санитария жиҳатидан муҳофаза қилишга доир тадбирларни мувофиқлаштириб боради;

атрофдагилар учун хавф туғдирувчи юқумли ва паразитар касалликлар пайдо бўлиши ҳамда тарқалиши хавфи бўлган тақдирда тегишли санитария-гигиена тадбирлари ва эпидемияга қарши тадбирлар ўтказиш тўғрисида қарорлар чиқаради;

янги озиқ-овқат қўшимчаларини, махсус қўшиладиган биологик фаол моддаларни, кимёвий моддаларни, биологик воситалар ва материалларни, полимер ва пластик массаларни, атир-упа ва пардоз маҳсулотларини токсикология-гигиена жиҳатидан баҳолаш асосида уларнинг Ўзбекистон Республикасига олиб кирилиши ва ишлаб чиқарилиши учун рухсатномалар беради;

республика ва маҳаллий эпидемия фондларидан ҳамда санитария-гигиена тадбирлари ва эпидемияга қарши тадбирлар учун ажратиладиган моддий-техника ресурсларидан мақсадли фойдаланилиши устидан назоратни амалга оширади;

санитария-эпидемиология хизмати муассасаларининг қарорларига, шунингдек уларнинг мансабдор шахслари ҳаракатларига (ҳаракатсизлигига) доир шикоятларни кўриб чиқади;

Қорақалпоғистон Республикаси, вилоятлар ва Тошкент шаҳар бош давлат санитария врачларини тайинлайди.

Ўзбекистон Республикаси Бош давлат санитария врачлари қонун ҳужжатларига мувофиқ бошқа ваколатларни ҳам амалга ошириши мумкин.

Ўзбекистон Республикасининг Бош давлат санитария врачлари Ўзбекистон Республикаси Президенти томонидан тайинланади.

ХУЛОСА

Санитария гигиенаси врачини уз иш фаолиятида юкори малакали билимлари-ни иш фаолиятига тадбик этишда ДСЭНМда ишлаб

чикариш объектлари-ни тиббий-илмий билимларини тадбик этиш ва ишловчилар саломатлигини муҳофазалашда катта аҳамиятга эга

Назорат саволлари:

1. Санитария эпидемиология хизмати структурасига таъриф беринг.
2. ОСН ва ЖСНга таъриф беринг
3. ОСН ва ЖСН вазифалари нимадан иборат?

Фойдаланилган адабиётлар:

1. ЎзРнинг “Аҳолининг санитария-эпидемиологик осойишталиги тўғрисида”ги Қонуни, (ЎзР қонун ҳужжатлари тўплами, 2015 й., 34-сон, 451-модда) -18б.
2. Румянцев Г.И., Прохоров Н.И., Новиков С.М. ва б. “Гигиена” Учебник для ВУЗов, М., 2009.- 608б.
3. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Республика санитария-эпидемиология хизмати фаолиятини ва уни малакали кадрлар билан таъминланиш тизимини янада такомиллаштириш чора-тадбирлари” тўғрисидаги 2015 йил 26 июндаги 170-сонли Қарори.
4. Umumiy gigiyena bilan ekologiya. Amaliy mashg'ulotlar uchun o'quv qo'llanma. L.A.Ponomareva, E.K. Kazakov, L.K. Abduqodirova, B.E.Tuhtarov, I.K.Dravskix, S.A.Sharipova, X.A.Sadullaeva. - T.,2011.

2-мавзу: Аҳоли айрим гуруҳлар овқатланишни оптималлаштиришнинг гигиеник аспекти

Маърузанинг режаси

- Овқатланиш ҳолатининг гигиеник таснифи
- Аҳолининг ҳақиқий овқатланишини ўрганишга қўйилган гигиеник талаблар
- Ҳақиқий овқатланишни ўрганиш талаблари
- Овқатланиш статуси ва унга қўйилган гигиеник талаблар
- Тана вазин индекси ва унга қўйиладиган гигиеник талаблар
- Овқатланиш статусининг биокимёвий маркерлари ва уларни баҳолаш тартиби
- Ҳақиқий овқатланишни коррекциялаш тартиби
- Аҳолини овқатланишини оптималлаштиришга қўйилган талаблар

Овқатланиш ҳолати Инсон овқатланиши сифатини таҳлил қилишдаги интеграл кўрсаткич инсон яшаш муҳити омилларининг таъсири ҳисобга олинган ҳақиқий овқатланиш ва саломатлик ҳолатининг ўзаро таъсирини акс

этирувчи **овқатланиш ҳолати**дир. Овқатланиш ҳолати инсон ҳаёти сифатининг гигиеник мезонидир ва уни баҳолаш шифокорга мажмуавий профилактиканинг индивидуал дастурларини ишлаб чиқишга имкон беради.

Овқатланиш ҳолатини ўрганиш

- ҳақиқий овқатланиш
- саломатлик ҳолати
- экологик статус

Ҳақиқий овқатланиш -яшаш муҳитининг муайян шароитларида организмнинг озуқа моддалари ва қувватга бўлган ҳақиқий эҳтиёжларига мос равишда рационнинг миқдорий ва сифат кўрсаткичидир.

Аҳолини меҳнат фаолиятига қараб овқатланиш даражаси 5 гуруҳга ажратилади:

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

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

3-гуруҳ. Ўртача оғирликдаги иш билан шуғулланувчилар: Металга ва ёғочга ишлов берувчилар, чиланганрлар, созловчилар, жаррохлар, кимёгарлар, тўкувчилар, косиблар, транспорт хайдовчилари, озиқ-овқат корхонаси ходимлари, умумий овқатланиш ва коммунал хўжалиги ишчилари,

озик-овқат магазинлари сотувчилари, фермерлар уюшмаси бошлиқлари, темирйўлчилар, сувчилар, кўтарма кранларнинг машинистлари, матбаачилар.

4-гурух. Оғир жисмоний меҳнат билан шуғулланувчилар: курувчи ишчилар, қишлоқ хўжалиги ходимлари ва механизаторлар, ер юзасида ишловчи кон ишчилари, нефть ва газ саноати ишчилари, металлурглари, қуювчилар, ёғочни қайта ишлаш корхонларининг ишчилари, дарахтларни кесувчилари, дурудгорлар, қурилш 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 меҳнаизациялаштирилмаган қурилиш материаллари ишлаб чиқарадиган соҳа ишчилари.

Ҳақиқий овқатланишни ўрганишнинг ижтимоий-гигиеник усуллари ижтимоий-ихтисодий ва ижтимоий-гигиеник

- **БЮДЖЕТЛИ УСУЛ** озиқ-овқат сотиб олиш учун сарфланадиган пул маблағларининг аҳоли жон бошига ҳисобланишидан иборатдир.
- **БАЛАНСЛИ УСУЛ** асосий озиқ-овқат маҳсулотларини уларнинг ўлчов бирликларида (килограмм, литр) аҳоли жон бошига ҳисобланишига имкон беради.

Ижтимоий-гигиеник усуллари индивидуал, гуруҳли

Ҳақиқий овқатланишни таҳлил қилишда қуйидагиларни инобатга олиш керак

- Овқатланишни тақдим этиш тури:
- ташкиллаштирилган (статистик, анкетали усуллар);
- ташкиллаштирилмаган (лаборатор, ёзиб олиш ва тасвирлаш усуллари);
- Текширилувчилар сони:
- кичик танлов (лаборатор, ёзиб олиш ва тасвирлаш усуллари);
- катта танлов (анкетали усул, тасвирлаш усуллари);
- Текширилувчилар сони:
- кичик танлов (лаборатор, ёзиб олиш ва тасвирлаш усуллари);
- катта танлов (анкетали усул, тасвирлаш усуллари);
- Ишни олиб бориш вақти (кўпайиб бориш бўйича усуллар – анкетали, тасвирлаш, лабораториявий, ёзиб олиш усуллари)

- Куч миқдори (ишга жалб этилган ходимлар) ва маблағ (нарх) миқдори
- кичик захиралар (анкетали, ёзиб олиш, тасвирлаш усуллари – ишлатилувчи озиқ-овқат маҳсулотлари частотаси);
- катта захиралар (24 соатли тасвирлаш усули, лаборатория усули).

Овқат статуси бу ҳақиқий овқатланиш организмнинг ҳақиқий эҳтиёжларига унинг яшаш шароитларини ҳисобга олган ҳолда мос келишини ақс эттирувчи кўрсаткичлар мажмуасидир. Овқат статуси оптимал, ошиқча ва етишмайдиган турларга бўлинади. Оптимал овқат статусида инсон яшашнинг ҳақиқий шароитлари учун етарли бўлган меъёрлар бўйича овқатланади. Ошиқча ва етишмайдиган (нооптимал) овқат статуслари ҳақиқий овқатланишнинг миқдорий ва сифат кўрсаткичларидаги мувофиқ бузилиш билан боғлиқдир.

- Овқат статусини ўрганиш ва таҳлил қилишда қуйидаги кўрсаткичлар мажмуасини баҳолаш зарур:
- жисмоний ривожланиш маълумотлари (овқатланишнинг қувватий ва пластик томонлари мос келиши);
- жисмоний ривожланиш маълумотлари (овқатланишнинг қувватий ва пластик томонлари мос келиши);
- микронутриентли мувозанат бузилиши (дисбаланс) намоён бўлишлари (асосан, витамин-минералли);
- қон, пешобнинг лаборатория текшируви маълумотлари (метаболизмнинг алоҳида турлари характеристикалари, ҳимояловчи-мослаштирувчи тизимлар кўрсаткичлари, ксенобиотиклар биотрансформацияси маҳсулотлари).

Тана вазни – 100 г. гача, бўй эса – 0,5 см.гача аниқликда ўлчанади. Ҳозирги вақтда тана вазнини назорат қилиб туриш учун нисбатан кўпроқ тана вазни индекси (BMI) – Кетле индекси қўлланилиб, у қуйидаги формулага кўра ҳисоблаб топилади:

$$BMI = M / H^2,$$

Бу ерда М – тана вазни, кг; Н – бўй, м.

BMI ни ҳисоблаш мавжуд тавсиялар ҳисобга олинган ҳолда амалга оширилади: мақбул диапазон – 18,5 ... 25; ортиқча тана вазни – 25,1 ... 30; семизлик – 30,1.

- **Овқат статусининг биокимёвий маркерлари** Овқат статуси параметрларининг лаборатор ташҳислашда қон (тоза, зардоб, плазма), пешоб (суткалик ва эрталабки), сўлак, нажаслар, сочлар, тирноқлар ва бошқалардан текширув материаллари сифатида фойдаланилади

ХУЛОСА

Текширилувчи овқат статуси кўрсаткичларининг рўйхати ташкилий ва моддий имкониятлар, шу жумладан, организмнинг яшаш муҳити (ишлаб чиқариш муҳити) ҳақиқий шароитларига мослашиши даражасини ифодаловчи кўрсаткичларга қараб кенгайтирилиши мумкин. Озиқ-овқат тўплами қисмидаги ҳақиқий овқатланишни оптималлаштириш тадбирлари ёки шифокор томонидан аниқланган рациондаги асосий озуқа моддаларининг мувозанат бузилишлари (дисбаланс)лардан келиб чиққан ҳолда ишлаб чиқилади ёхуд текшириляётган аҳоли гуруҳлари учун тасдиқланган овқатланиш меъёрларига асосан коррекцияланади .

Назорат саволлари:

1. Овқатланиш ҳолатининг гигиеник таснифи ?
2. Аҳолининг ҳақиқий овқатланишини ўрганишга қўйилган гигиеник талаблар?
3. Ҳақиқий овқатланишни ўрганиш талаблари ?
4. Овқатланиш статуси ва унга қўйилган гигиеник талаблар?
5. Ҳақиқий овқатланишни коррекциялаш тартиби?

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Шайхова Г.И. (таҳрири остида). Овқатланиш гигиенаси. 2011.435б.
2. Королев А.А.- Гигиена питания, М.2006 г. С.28-35.
3. Дрожжина Н.А., Гурова А.И., Максименко Л.В., Пивень Е.А. Руководство к лабораторным занятиям по гигиене питания. Книга 2. Москва. 2008. С.16.
4. Бахритдинов Ш.С. и др. «Нутрициология», Ташкент 2001 г.С.5-20.
- 5.Environmental health Dade W. Moeller Third Edition Harvard University Press Cambridge, Massachusetts London, England, 2005, 1-2, 102, 111p
- 6.ЎзР СанҚваМ лари (2005 - 2015 йиллар)

3-мавзу: Аҳоли саломатлиги

Тиббиёт - бу, аҳоли саломатлигини сақлаш, яхшилаш, умрини узайтириш, касалликларни олдини олиш, даволаш мақсадида амалга оширилаётган илмий билимлар ва амалий фаолият мажмуидир. Тиббиётнинг асосини икки асосий тушунча ташкил этади: “Саломатлик” ва “касаллик - хасталик”.

Ушбу икки тушунчага таъриф бериш жуда ҳам қийин. Шунинг учун ҳам жамоат саломатлиги ҳақида фикр юритишдан аввал инсон саломатлиги ва касаллиги ҳақидаги тушунчага эга бўлиш муҳим.

Шахс, инсон саломатлиги - бу нафақат касаллик, хасталик, ёки жисмоний камчиликларнинг йўқлигигина эмас балки, инсоннинг барча аъзо ва органлари фаолиятининг ташқи табиий ва ижтимоий муҳит билан гармоник мутаносиблиги, инсоннинг ижтимоий, биологик ва руҳий ҳолатининг уйғунлигидир.

Саломатлик ва хасталик - бу турли шарт - шароитлар ва омиллар таъсирида вужудга келган, ижтимоий муҳитнинг маҳсулидир. 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 саломатлиги в хасталигига фақат биологик нуқтаи назардан қараш нотўғридир, балки унга биология фанига асосланган ҳолда, инсон саломатлигини ва хасталигини жамият муносабатларининг, ижтимоий муҳитнинг маҳсули сифатида қараш керак.

Саломатлик - бу туғма ва ортирилган ёки ижтимоий омиллар таъсирининг маҳсули бўлмиш, биологик ва ижтимоий сифатларнинг гармоник бирлиги, уйғунлиги ва аксинча ушбу бирлик, уйғунликнинг бузилиши хасталикдир.

Қадим даврлардан философлар, врачлар саломатлик ва хасталикни инсоннинг табиатига, ҳаёт фаолиятига, ҳулкига, турмуш тарзига боғлаб ўрганишга ҳаракат қилишган. Тиббиётнинг отаси бўлмиш Гиппократ ўз даврида: “Инсон фаолияти қандай бўлса, унинг ўзи шундай, унинг табиати ва касалликлари шундай”- деган эди. Демак, инсон саломатлигини у яшаб турган муҳитдан, унинг ҳаёт фаолияти ва ижтимоий ҳолатидан ажралган ҳолда талқин қилиш мумкин эмас.

Жаҳон Соғлиқни Сақлаш Ташкилотининг (ЖССТ) таърифича: саломатлик-бу нафақат касаллик ва жисмоний камчиликларнинг бўлмаслиги, балки соғлом, жисмоний, руҳий ва ижтимоий ҳолатга эга бўлишлиқдир. Ушбу таъриф ЖССТ 1948 йилда қабул қилган низомда келтирилган.

Тиббий - ижтимоий тадқиқотларда аҳоли саломатлигига баҳо беришда унинг 4 та даражасини қайд этиш мақсадга мувофиқ бўлади:

1. Алоҳида шахс саломатлиги - **индивидуал саломатлик**.
2. Ижтимоий ва этник гуруҳ саломатлиги - **гуруҳ саломатлиги**.
3. Маъмурий минтақа аҳолиси саломатлиги - **минтақавий ёки ҳудудий саломатлик**.
4. Жамоат, популяция саломатлиги - **жамоат саломатлиги**.

Гуруҳ, минтақа, жамоат саломатлиги – (статика ва динамикада олинган) барча индивидумлар саломатлик ҳолатининг интеграл кўриниши сифатида кўрилади.

ЖССТ экспертларининг фикрича, тиббиёт - санитария статистикасида **индивидуал саломатлик** деганда турли бузилишлар, касалликларнинг йўқлиги, **популяция даражасидаги саломатлик** деганда - касалланиш, ногиронлик, ўлим кўрсаткичларининг камайтириш жараёни, ҳамда саломатлик даражасининг ошиши тушинилади.

•**Жамоат саломатлиги (public health as resource)** - бу миллий хавфсизликни таъминлашга олиб келувчи жамиятнинг потенциали, тиббий-ижтимоий ресурсдир.

•**Аҳоли саломатлиги (health of the nation)** - бу тиббий демографик ва ижтимоий категория ҳисобланиб, маълум ижтимоий жамоалар даражасида ўз ҳаёт фаолиятини амалга ошираётган одамларнинг жисмоний, руҳий, ижтимоий ҳолатларининг ижобий кўзгусидир.

Бошқача қилиб айтганда, *жамоат саломатлиги (бу ташқи муҳитнинг омиллари ва аҳоли турмуш тарзи таъсирида) одамларга оптимал турмуш сифати ва ҳаёт хавфсизлигини таъминловчи мамлакатнинг муҳим иқтисодий ва ижтимоий потенциалидир.*

Чизма 2.1

Аҳоли саломатлиги ҳолатини характерловчи тиббий - статистик кўрсаткичлар



Мамлакатимизда тиббий ижтимоий тадқиқотларда айрим гуруҳ, минтақа жамоат саломатлигига баҳо беришда қуйидаги кўрсаткичлардан фойдаланиш тавсия этилади (чизма 2.1):

1. **Демографик кўрсаткичлар.**
2. **Касалланиш.**
3. **Ногиронлик.**
4. **Жисмоний ривожланганлик.**

Аҳоли саломатлигини характерловчи ушбу кўрсаткичларни ўрганиш усуллари ва улар ҳақидаги маълумотлар алоҳида бобларда келтирилган.

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 унинг тиббий моҳиятидан кўра, кўпроқ ижтимоий моҳиятидан келиб чиққан ҳолда баҳолаш зарур.

ЖССТ ҳужжатларида одамлар саломатлиги бу - ижтимоий сифат эканлиги бир неча бор таъкидланиб, уни баҳолашда қуйидаги кўрсаткичлардан фойдаланиш тавсия этилади:

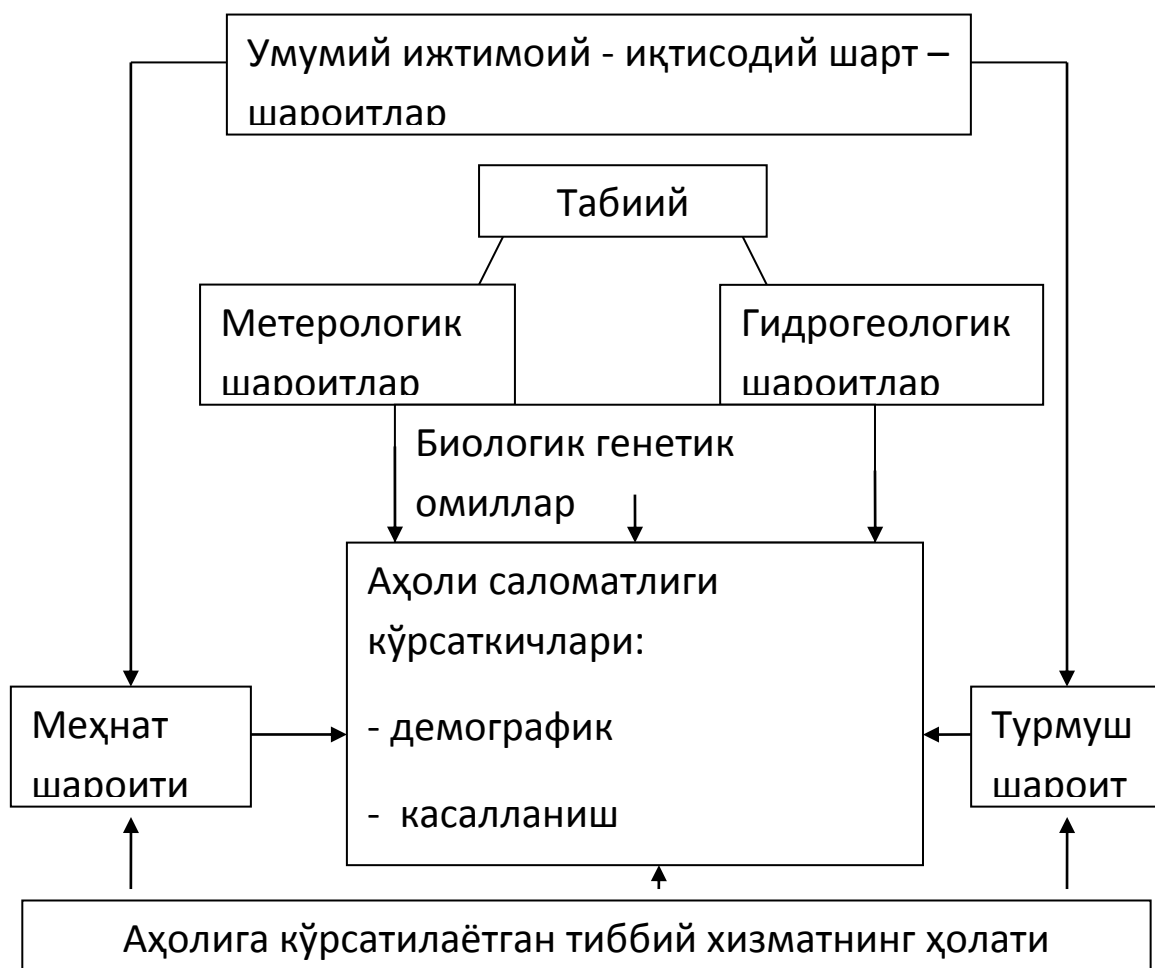
- ялпи ички маҳсулотлардан соғлиқни сақлашга ажратилган умумий харажат;
- бирламчи тиббий - ижтимоий ёрдамнинг оммабоплиги;
- аҳолини тиббий ёрдам билан қамраб олинганлиги;
- аҳолини эмлаш даражаси;
- малакали мутахассислар билан ҳомиладорларни текшириш даражаси;
- болаларнинг овқатланиш ҳолати;
- болалар ўлими даражаси;
- кутилаётган ўртача умр;
- аҳолининг гигиеник саводхонлиги.

Жамоат саломатлиги ижтимоий биологик омилларнинг комплекс таъсирига боғлиқ. Аҳоли саломатлигини ижтимоийлиги ҳақида гапирганда, унга биринчи навбатда таъсир этувчи хавфли ижтимоий омиллар тушунилади.

Аҳоли саломатлигини уни характерловчи тиббий статистик ва демографик кўрсаткичларни, уларга таъсир этувчи ижтимоий-иқтисодий, табиий, ижтимоий ва биологик омиллар билан боғлаб ўрганиш керак (чизма2.2).

Чизма 2.2

Аҳоли саломатлигини характерловчи тиббий статистик ва демографик кўрсаткичлар



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

Ташқи муҳит ва ижтимоий иқтисодий шароитлар, меҳнат ва турмуш шароитлари аҳоли саломатлигига ўз таъсирини кўрсатади (чизма 2).

Аҳоли саломатлигига инсонни ўраб турган кўплаб ташқи муҳит, ижтимоий-иқтисодий омиллардан ташқари, соғлиқни сақлаш тизимининг ва тиббий санитария хизматининг фаолияти ҳам ўз таъсирини кўрсатади.

Аҳоли саломатлигини ўрганиш усуллари ишлаб чиқиш, аҳоли саломатлигининг асосий кўрсаткичларини ижтимоий, биологик омиллар, ташқи муҳит, конкрет ҳаёт, меҳнат, турмуш шароитлари билан боғлаб ўрганиш санитария статистикасининг асосий вазифасидир. Ҳеч бир гигиена фани йўқки у аҳоли саломатлиги статистикаси билан шуғулланмасин. Шунинг учун ҳам аҳоли саломатлиги статистикасига уни ўрганиш

услугларига санитария статистикасига кенг ўрин берилади. Ҳозирги кунда кўпгина тадқиқотларда жамоат саломатлигига комплекс баҳо беришга ҳаракат қилишяпти.

Комплекс омиллар таъсирида, аҳоли саломатлиги кўрсаткичлари кескин ўзгариши мумкин. Ушбу ўзгаришлар аҳолининг айрим ёшлар, жинс, ижтимоий гуруҳларида, вақт ва майдонлараро намоён бўлиб, минтақавий хусусиятга эга бўлади, ҳамда тарқалиши жихатидан маълум қонуниятларга бўйсунди, бошқача қилиб айтганда ўзининг **эпидемиологисига - эпидемиологик** хусусиятига эга.

Қадимги Юнонистонда - **epidemia** сўзи - юқумли касалликларнинг оммавий тарқалганлигини англатган. Epi- одатдан ташқари, оммавий; demic - demos сўзидан олинган бўлиб - ҳалқни англатади. Демак, эпидемия - маълум бир ходисаларни, аҳоли орасида оммавий равишда тарқалганлигини англатади. Аммо ҳозирги кунгача бизда эпидемиология деганда юқумли касалликларни тарқалиши ва келиб чиқиши ҳақидаги қонуниятлар тушунилан. Бизда шу кунгача чоп этилган барча эпидемиология китобини очиб кўрганимизда, улар фақат юқумли касалликлар ҳақида ёзилганлигини гувоҳи бўламиз. Аммо дунёнинг кўпгина, айниқса ривожланган мамлакатларида, ғарб адабиётларида **эпидемиология (epidemiology)** деганда - касалликларни оптимал даволаш ва уларга қарши профилактик чора тадбирлар ишлаб чиқиш мақсадида патологик жараёнларнинг келиб чиқиш сабаблари ва тарқалганлигининг қонуниятларини ўрганувчи фан тушунилади.

Аммо бизнингча эпидемиология деганда фақат патологик жараёнларни тушуниш нотўғри бўлади. Чунки аҳоли саломатлигини характерловчи шундай оммавий тарқалган туғилиш кўрсаткичи ҳам ўзининг маълум қонуниятларига эга. Шунинг учун ҳам жамоат саломатлигини ўрганиш нуқтаи назаридан **эпидемиология** деганда - жамоатнинг физиологик ҳолатини ёки патологик жараёнларини, касалликларнинг пайдо бўлиш ва тарқалганлик сабаблари қонуниятларини эпидемиологик тадқиқот усуллари ёрдамида ўрганувчи фан тушунилади.

Шундай қилиб, **эпидемиология** - шахснинг физиологик ҳолати ва турли касалликларнинг (инфекцион ва ноинфекцион) тарқалганлигига, жамоат саломатлигини шаклланишига турли комплекс омилларнинг таъсирини ўрганади.

Эпидемиологик тадқиқот усуллари ичида, эпидемиологик таҳлил муҳим ўрин эгаллайди. **Эпидемиологик таҳлил** деганда - маълум бир ҳудудда, минтақада, маълум эпидемиологик жараёнларни тарқалганлигининг олдини олиш мақсадида уларнинг сабаблари ва келиб чиқиш қонуниятларини ўрганиш усулларининг йиғиндиси тушунилади.

Соғлиқни сақлашнинг турли соҳасида, катта популяцияларда, эпидемиологик тадқиқотлар усулларида фойдаланиш мақсадларига қараб бир неча турларга бўлинади: клиник эпидемиология, ноинфекцион касалликлар эпидемиологияси, юқумли касалликлар эпидемиологияси, фармокоэпидемиология, экоэпидемиология ва бошқалар. Уларнинг баъзилари ҳақида тўхтаб ўтамиз.

Клиник эпидемиология - далилларга асосланган тиббиётнинг асоси (негизи) ҳисобланиб, унда алоҳида олинган пациент ҳолатига баҳо бериш мақсадида касалликларнинг клиник кечишини аниқ олинган илмий - тадқиқот усуллари ёрдамида ўрганади. Клиник эпидемиологиянинг **мақсади** - хатолардан ҳоли, объектив, аниқ, ҳулосалар чиқаришга кўмаклашувчи клиник тадқиқот усуллари яратиш ва қўллашдан иборат.

Ноинфекцион касалликлар эпидемиологияси - ноинфекцион касалликларнинг тарқалганлик даражасини камайтириш, уларни олдини олиш ва уларга қарши профилактик тадбирлар ишлаб чиқиш мақсадида касалликларни тарқалганлик даражасини ва келиб чиқиш сабаларини ўрганади.

Инфекцион касалликлар эпидемиологияси - юқумли касалликларни йўқотиш, олдини олиш, уларга қарши чора-тадбирлар ишлаб чиқиш мақсадида уларнинг тарқалганлик даражасини, келиб чиқиш сабабларини ва эпидемик жараёнларнинг қонуниятларини ўрганади.

Жамоат саломатлигига баҳо беришда, “Жамоат саломатлиги эпидемиология” си (ижтимоий эпидемиология) усулларида фойдаланилади.

Жамоат саломатлиги эпидемиологияси - жамоат саломатлиги ва соғлиқни сақлаш фанининг бир қисми бўлиб, у турли аҳоли гуруҳлари орасида саломатлик кўрсаткичларининг тарқалганлик қонуниятларини, уларга таъсир этувчи ташқи муҳит, турмуш шароити ва турмуш тарзи омиллари билан боғлиқ ҳолда вақт ва муҳит оралиғида ўрганади.

Жамоат саломатлигининг мақсади - жамоат саломатлиги кўрсаткичларини яхшилашга йўналтирилган - сиёсий, иқтисодий, тиббий-ижтимоий, ташкилий тадбирларни ишлаб чиқишдан иборат.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Гигиена. Профессор Н.М.Демиденко таҳрири остида. Тошкент. 2002. 615 бет.
2. Гигиена. Под редакції профессор Н.М.Демиденко. Ташкент. 2002. С.656.
3. Усманов М.К. - Эпидемиология Т., 1993. – 555 б.
4. Овқатланиш гигиенаси. Профессор Г.И.Шайхова таҳрири остида. Тошкент, 2011. 535 бет.
5. Умумий гигиена. Б.А.Дусчанов. – Тошкент, 2001.
6. Меҳнат гигиенаси фандан амалий машғулотлар учун қўлланма. Тошкент. – 2005.
7. Жамоат саломатлиги. Б.М.Маматқулов таҳрири остида. Тошкент. 2012.
8. Болалар ва ўсмирлар гигиенаси. Профессор Г.И.Шайхова. Тошкент, 2011. С.343.
9. Last J. M. A dictionary of Epidemiology, 4nd edition. New York, Oxford: IEA, Oxford University Press, 2001.

4-мавзу: “Ногиронлар ва ҳаракати чекланган аҳоли учун ташкил этиладиган турар жой ва жамоат биноларига қўйиладиган гигиеник талаблар”.

Маърузадан мақсад:

- Тингловчиларга ногиронлар ва ҳаракати чекланган аҳоли гуруҳлари учун ташкил этиладиган турар жой ва жамоат биноларига қўйиладиган гигиеник талабларни ўргатиш.
- Мазкур биноларнинг конструктив элементлари билан ва уларни фойдаланишга топширишда амал қилинадиган асосий қонуний ҳужжатлар билан таништириш.

Қурилиш зичлигига талаблар.

Қурилиш зичлиги 20%дан ошмаслиги керак.

Кўкаламзорлаштириш 50%дан кам бўлмаслиги керак.

Ногиронлар учун ташкил этилган махсус муассасалар ҳудудида заҳарли, мевали дарахтлар ва тиконли буталар экиш мумкин эмас.

Ногиронлар уйларини жойлаштиришга талаблар.

Ногиронлар ва қариялар яшайдиган уйлар кундалик аҳамиятга эга бўлган муассасалардан 200 метр масофада жойлаштирилиши керак.

Тоғли ҳудудларда бу масофа 25%гача қисқартирилиши мумкин.

Ногирон болалар учун ташкил этилган уйлар қулай жойда жойлаштирилиши керак. Ҳудуд обод бўлиши, коммуникацион тизимга уланиш қулай бўлиши, жамоат транспортга бориш қулай бўлиши керак.

Интернат биносининг атрофи қалин дарахтзор билан тўсилган бўлиши керак.

Ногиронлар учун ташкил этилган йўлакларга қўйиладиган гигиеник талаблар

Бундай йўлаклар транспорт кўчалари билан кесишмаслиги керак.

Йўлакларнинг барчаси қаттиқ қопламали бўлиши керак.

Ногиронлар ҳаракатланадиган йўлаклар кенглиги 1,8 метрдан кичик бўлмаслиги керак.

Ногиронлар аравачасида ҳаракатланадиганлар учун йўлаклар кенглиги 2,0 метрдан кам бўлмаслиги керак.

Йўлаклар қиялиги 5 градусдан ошмаслиги керак.

Таянч ҳаракат тизим ногиронлари учун йўлакларга талаблар

Йўлаклар кенглиги 2,5м; қиялиги 5 градус бўлиши керак.

Бурилиш жойлари ва ҳар 6 метрда дам олиш учун майдончалар бўлиши керак.

- Кўзи ожизлар учун йўлаклар

Кўриш органларида нуқсони бўлган болалар учун ажратилган ўйин майдонларига олиб борувчи йўлаклар кенглиги 3 метрдан кам бўлмаслиги ва икки томондан 2 босқичли тўсиқларга эга бўлиши керак. Бунда биринчи тўсиқ баландлиги 90 см, 2чи тўсиқ баландлиги 15см. бўлиши керак.

Бурилиш жойлари олдида, чорраҳалардан олдин, биноларга киришдан олдин, тўсиқлар олдидаги текис йўлаклар охирида шағал тўкилиши керак. Бу тўсиқлар келишидан огоҳлантирувчи белгидир.

Кўзи ожиз болаларда ориентацияни шакллантириш мақсадида махсус муассасалар ҳудудидаги ўйин майдонини, хўжалик майдонини, жисмоний тарбия майдонини атрофида турли ҳид берувчи дарахтлар экилиши керак.

Кўриш қобилиятида нуқсони бор болалар учун ажратилган жойларда эса очик рангли гуллайдиган, турли ҳидга эга ўсимликлар экилиши керак.

Ўйин майдони четидаги тўсиқлар шу майдончадан камида 3 метр узоқда жойлаштирилади.

Эшитиш органида нуқсони бор болалар интернатлари

Бундай муассасалар олдида шовқин 60 дБ дан ошмаслиги керак.

Кечки пайтда муассаса атрофидаги йўлаклар чўғланма лампа бўлса 20лк, люминесцент лампа бўлса, 40лк ёритилиши керак.

Пиёдалар учун йўлакларнинг ҳар 200м.да дам олиш ўриндиқлари ва урналар ташкил этилиши керак.

Кўкаламзорлаштиришга талаблар

Ногиронлар учун ташкил этилган турар жой биноларини қуёш радиацияси ва қуёшдан ҳимоя қилиш учун дарахтлардан тўсиқлар бўлиши керак.

Дарахтлар орасидаги масофа 5м; дарахт қаторлари орасидаги масофа -3м.

Дарахтлар якка тартибда ёки гуруҳлаб экилади, ўтлоқ ҳам ташкил этилиши керак.

Дарахтлар ва буталар қатор қатор ҳолда жойлаштириш мумкин.

- Ногиронлар турар жойлари ва интернатларида ташкил этилган сув ҳавзалари

Пурковчи қурилмаларга эга йирик бассейн (вазифаси, чўмилиш ва микроклимни юмшатиш). Сув ҳавзасининг юзаси 300м.кв., сув пуркаш узоқлиги 65 метрни ташкил этади.

Ёмғирсимон тизим (микроклимни юмшатиш, сув пуркаш узоқлиги 30метр.)

Пуркагичларсиз йирик сув ҳавзаси (микроклимни яхшилаш, чўмилиш).

Суғориш орқали (микроклимни яхшилаш, ҳовли ва майдонларни суғориш учун қўлланилади).

Ўртача катталиқдаги сув ҳавзаси (сув ойнасининг юзи 60-200м.кв., микроиқлимни яхшилаш учун қўлланилади).

Пурковчи, чайувчи сув ҳавзалари (сув ойнасининг юзи 25м.кв., микроиқлимни яхшилаш учун қўлланилади.)

Пуркагичсиз, чайувчи (энг кичик сув ҳавзалари киради. Уларнинг асосий вазиғаси микроиқлимни яхшилаш).

Пиёдалар учун мўлжалланган йўлакларга талаблар

Йўлаклар сув тошмаслиғи учун кўкаламзорлаштирилган жойдан 7 см тепада жойлаштирилиши керак.

Йўлкалар четида кенглиғи 10см, баландлиғи 4 см бўлган тўсиқлар бўлиши керак.

Йўлкаларда “ ҳавғсиз ороллар” ташкил этилиши ва уларнинг кенглиғи 3 метрдан кам бўлмаслиғи керак.

Кўриш ва эшитиш қобилиятида нуқсони борлар учун кўчаларни кесиб ўтиш жойида овозли светофорлар ўрнатилиши керак. Светофор баландлиғи 1,7м, аравада юрадиганлар учун 0,9 метрни ташкил этиши керак.

- Ногиронлар учун бекатлар

Ногиронлар тез-тез ташриф буюрадиган муассасалар асосий бекатдан кўпи билан 100метр масоғада жойлаштирилиши керак.

Жамоат транспортининг пиёдалар тушувчи йўлагига талаблар: кўча ёғасида бўлиши, ёпилмаган ариқларнинг бўлмаслиғи, тушиш трапи йўл ҳаракатланадиган қисмдан 0,2м тепада бўлиши, 1та йўналиш учун трап узунлиғи 10метр бўлиши, 2 ва ундар ортиқ бўлса трап узунлиғи 20метр бўлиши, кенглиғи камида 1,5метрдан кичик бўлмаслиғи керак.

Пандусларни ташкил этишга талаблар

Пандуслар - пиёдалар ҳаракатланадиган йўл машина ҳаракатланадиган йўлдан пастда жойлашган бўлса ташкил этилади.

Пандуслар 2 метр ва ундан ортиқ бўлса тутқичлар ташкил этилади.

Пандуслар зинаси сирпанмайдиган қопламали бўлиши керак.

Пандус тутқичларининг ораси 2,3см.

Пандус тутқичлари пандус узунлиғидан 30см узунроқ бўлиши керак.

Ногиронлар автомашиналари учун тўхташ жойлари.

Ногиронлар кўп ташриф буюрадиган муассасалар олдида мавжуд бўлган машиналар тўхташ жойларида ногиронлар машиналари учун махсус жой ташкил этилиши керак.

Бу майдон машиналар учун ажратилган майдоннинг 10%ни ташкил этиши керак.

Автостоянка бинодан 50м масофада бўлиши керак.

Биноларни режалаштиришга талаблар

Ногиронлар яшайдиган хонадонлар кўп қаватли бинонинг 1 қаватида бўлиши керак.

Биноларга кириш эшиги 0,9метр кенгликда бўлиши керак.

Эшиклар қавати кириб чиқиш учун қаршилиқ қилмаслиги керак.

Эшикларнинг ойнали бўлиши ва ҳаракатланувчи илгакларда бўлиши мумкин эмас.

Тамбур кенглиги 1,8м, тамбур чуқурлиги 1,6м, бир томонлама ҳаракатда кенглиги 1,3метрни ташкил этиши керак.

Болалар махсус муассасаларида мавжуд бўлган хоналар таркиби:

Болалар истиқомат қилувчи яшаш секциялари.

Ўқув ва ўқув ишлаб чиқариш устахоналари.

Умум мактаб маданий оқартув хоналари.

Ўқув спорт блоки.

Тиббий хизмат хоналари.

Умумий овқатланиш хоналари.

Маъмурий хўжалиқ ва маиший аҳамиятга эга хоналар.

Хоналар ориентациясига талаблар

Ўқув хоналари-оптимал Ж, ЖШ, Ш; йўл қўйилади-Ғ, ЖҒ.

Чизмачилик-оптимал Ш, йўл қўйилади ҳар томонга.

Биологик лаборатория-оптимал-Ж, йўл қўйилади Шарқий, ЖҒ.

Ухлаш хонаси –ҳар томонга.

Логaped-оптимал Ж, ЖШ. Йўл қўйиладиган –Ж, ЖҒ.

Окулист, психиатр-оптимал Шимолий, йўл қўйилади Шарқий, Шимолий Ғарбий.

Массаж, физиотерапия- оптимал Ж, йўл қўйилади ҳар томонга.

Тиббий муолажа оптимал Ж, йўл қўйилади ҳар томонга.

Махсус мактаблардаги хоналар гуруҳи:

Интернатлардаги хоналар гуруҳи болалар патологиясига қараб турли таркибли бўлади:

1. Эшитиш органларида потологияси борлар учун-индивидуал тайёрланиш хонаси, логaped хонаси, лингофон хонаси, хореография хонаси, слуховой кабинет.

2. Ақли заиф болалар учун- логопед хонаси, устахоналар, индивидуал шуғулланиш хонаси.

Кўзи ожиз болалар учун- лингофон кабинети, машинкада ёзиш хонаси, электротехника хонаси, рельефли тасвир хонаси, мусиқа билан шуғулланиш хонаси.

3. Таянч ҳаракат тизимида касаллиги бор болалар учун-даволаш гимнастика зали, тренажер зали, массаж хонаси, сувли ванналар зали, электр ускуналар билан даволаш хоналари.

Синф хоналарига талаблар

Махсус мактабларда ташкил этилган ўқув хоналари учун 1та болага 2,6м.кв -3,5м.кв. Гача жой ажратилади.

Ақли заиф болалар учун 2,2м.кв.

Кўзи ожизлар учун -3,3м.кв.

Таянч ҳаракат тизим учун- 3,5м.кв.

Бошқа болалар учун-2,6м.кв.

Мактаб интернатлардаги ухлаш хонаси талаблар

1 одам учун -4-4,5м.кв.

Хоналардаги болалар сони 4-6 тадан ошмаслиги керак.

Ухлаш хонасида ногиронлар арачасида юрувчи болалар учун 5м.кв.

Жой ажратилган бўлиши керак.

Ёз ойларида болаларни очиқ ҳавода ухлашлари учун болалар сонининг 50% ухлаши учун веранда ташкил этилади. 1 бола учун 3м.кв.жой ажратилган бўлиши керак.

■ Бассейнга талаблар

1. Ванна чуқурлиги -7-10 ёшли болалар учун 0,6-0,85м; 10-14 ёшли болалар учун 0,8-1,06м; оёқ ваннасининг чуқурлиги-0,1м.

2. Бассейн ваннасининг атрофида ён томондан 2м, юқори томондан 3,5м.ли йўлаклар бўлиши керак.

Бассейн ваннасининг борти 0,4м.ли тўсиқ билан ўралиши керак.

Бассейн зали деворида катталар учун полдан 0,9м, болалар учун 0,5м.ли тепада тутқичлар ўрнатилиши керак.

Таянч ҳаракат системасида нуқсони бор болалар учун ташкил этилган бассейн сувлари миқдори бошқарилиши керак.

Бассейнда ҳаракатланиш осон бўлиши учун сувдан юқорида ва пастда махсус ушлагичлар ўрнатилиши керак.

Устахоналарга талаблар

Ногирон болалар учун устахоналар ташкил этилиши керак.

Устахоналар типини болалар контингентининг индивидуал хусусиятига кўра танлаб олинади.

Металл ва ёғоч билан ишлаш устахоналари алоҳида-алоҳида блокларда жойлаштирилиши керак.

Бу хоналар ўқув хоналари билан қулай боғланиш йўлқаларига эга бўлиши керак.

Ҳар бир ўқув хонасида иссиқ ва совуқ сув, механик вентиляция тизими, чанг ушловчи қурилмалар бўлиши керак.

Ошхонага талаблар

Ошхона бинонинг биринчи қаватида жойлаштирилиши керак.

Кўзи ожиз болалар учун мўлжалланган интернат ошхонасида 1 бола учун 1,6м.кв.

Таянч ҳаракат тизимида нуқсони бор болалар учун 1 болага 1.3м.кв.

Бинологларни ички режалаштиришга талаблар

Барча хоналар нурли ва товушли сигнализация билан таъминланиши керак.

Домофонлар полдан-0,85-1,1м баландда бўлиши керак.

Бинологларга кириш олдида ногиронлар учун кенглиги 1,8м.ли майдонча бўлиши керак.

Коридор деворининг очиқ жойларида ва зинапоя маршларида катталар учун баландлиги 0,9м бўлган, ўсмирлар учун 0,7м. бўлган, кичик ёшдаги болалар учун 0,5 метр бўлган тутқичлар ўрнатилиши керак.

Таянч ҳаракат тизимида нуқсони бор болалар интернатларида лифт, пандуслар ташкил этилиши керак. Пандус қиялиги 1%, баландлиги 0,5 ва 0,9 метр бўлган 2 қаватли тутқичлар бўлиши керак. Пандус юзи сирпанмайдиган материал билан қопланиши керак.

Кўзи ожиз болалар интернатларида болалар эркин ҳаракатланиши учун қулай режалаштирилиши, зинапоя четлари 2 томонлама тутқичлар билан таъминланиши, полдан 1,8 метр тепагача тўсилган бўлиши керак.

Кўзи ожизлар интернатларида зиналар ўрнига пандуслар ташкил этиш мақсадга мувофиқ. Бино ичидаги энг ҳавфли зоналар имкони борича оқ йўлли очиқ қизил ранг билан бўялган бўлиши керак. Пандуслар силлиқ бўлмаслиги керак. Пандусларнинг икки томони тутқичлар билан ўралган бўлиши керак.

Ногиронлар ҳаракатланадиган йўлак кенглиги 0,95м бўлиши, ногиронлар аравачасида ҳаракатланадиганлар учун коридор кенглиги 1,8м бўлиши, даволаш профилактика муассасаларида коридор кенглиги 2,4м бўлиши, тез тиббий хизмат муассасаларида эса коридор кенглиги 3,2м бўлиши керак.

Кўзи ожизлар интернатлари биносида фасаддан чиқиб турувчи мосламалар ер сатҳидан 0,7-2,1 метр тепада ва фасаддан 0,3 метр чиққан холда ташкил этилиши керак.

Эшикларда ойналар бўлса, улар кенглиги 0,15смли полосалар билан чизилган бўлиши, ер сатҳидан 1,5 м тепада туриши керак.

Чиқиш эшигининг ўнг томонида ер сатҳидан 1,1метр тепада бино номери араб рақами билан ёзилиши керак.

Бир қаватдан юқори бўлган барча бинолар лифт билан таъминланиши керак.

Лифт ўлчами 1,1x2,1м: эшик кенглиги 0,85м.

Лифт кабинаси икки томонли телефон алоқасига эга бўлиши керак.

Зарурат бўлгандаги қақирув тугмаси лифт кабинасининг полидан 1,4м тепада жойлаштирилиши керак. Икки томонлама алоқа аппарати нурли сигнал билан ҳам таъминланиши керак.

Санитар гигиеник хоналарга талаблар

Ногиронлар хожатхонаси кабинаси кенглиги 1,65м чуқурлиги 1,8м.

Унитаз ёнида коляска учун жой ажратилиши керак.

Раковина баландлиги полдан 0,85м тепада, ён девордан 0,2м масофада жойлаштирилиши керак.

Сан-гиг хоналар эшиги ташқарига очилиши керак.

Писсуар баландлиги полдан 0,4м тепада жойлаштирилиши керак.

Санитар мосламалар сони

1. Ўқув яшаш ячейкасида-8та қиз болага 1та унитаз, 8та ўғил болага 1та унитаз, 12та ўғил болага 1та писсуар, 6та одамга 1та умивальник ва 12та одамга 1та оёқ ваннаси.10та болага 1та душ кабинаси, қизлар учун гигиена хонаси ҳар 50 тарбияланувчига 1та.

2. Жамоат биноларида- 20та қизга 1та унитаз, 30та қизга 1та умивальник30та ўғил болага 1та унитаз, писсуар ва умвальник

Ногиронлар уйларида ташкил этилган ошхоналарда вентиляция тизими ташкил этилиши керак.

Хоналарда ёритилганлик даражаси 100лкдан 500лкгача бўлиши керак.

Ёритилганликни ташкилл этишда ёритиш спекторларини аралаштириш тақиқланади.

Девордаги огоҳлантириш ёзувлари, дисплейдаги ёзувлар товушлар билан биргаликда ташкил этилиши керак.

Девордаги включател, розетка, кнопкалар пол юзидан 1м тепада, девордан 0,4м ташқарида жойлаштирилиши керак.

Психоневрологик интернатларда электр мосламалар полдан 1,8м тепада, қўшимча ҳимоя қопламаси билан бирга ташкил этилиши керак.

Бинонинг конструктив элементларига талаблар

Ўзидан иссиқликни кам ўтказиши.

Яхши ғовакликка эга бўлиши ва ҳавони яхши ўтказиши.

Товушни яхши ушлаб қолиши, гигроскопик бўлмаслиги.

Мустаҳкам бўлиши, ёнғинга чидамли бўлиши, узоқ вақтга чидаши.

Ўзидан ташқарига зарарли моддалар ажратмаслиги.

Замбуруғ ва бактерияларини ўсишини стимулламаслиги.

Дез. Эритмалар ва намли тозалашга чидамли бўлиши керак.

Бинони қабул қилиш

Бинони қабул қилишда 2 хил хулоса тузилади: А ва Б

Хулоса А да лойиҳанинг барча бандларига оид материаллар кўриб чиқилиб хулоса берилади.

Хулоса Б эса 3 гуруҳга бўлинади 1-гуруҳ барча маълумотлар гигиеник меъёрга мослиги аниқланса лойиҳани куриш учун тавсия берилади. 2-гуруҳ-кичик камчиликлар аниқланса, уларни бартараф этиш учун қайтарилади, аммо камчиликлар тўғрилангач куриш учун тавсия берилади. 3-гуруҳ-лойиҳадаги қўпол камчиликлар аниқланади, хулоса берилади, аммо қайта сан. Экспертиза қилинмайди.

Агарда курилиш жараёнида сунъий полимер материаллар ишлатилган бўлса, хона ҳавосидан фенол, формальдегид, стирол, мураккаб эфирларни ва статик токни аниқлаш учун лаборатор изланишлар олиб борилиши керак.

Бино ички пардозида асбест ва бошқа шу турдаги курилиш материалларидан фойдаланиш тақиқланади.

Фойдаланилган адабиётлар:

Қонуний меъёрий ҳужжатлар

1. Аҳолини эпид. Осойишталигини таъминлаш тўғрисидаги қонун. 2015 йил Ўзбекистон Республикаси ногиронларни муҳофаза қилиш тўғрисидаги қонун 1991йил, 18 ноябр.

Санитар қоида ва меъёр 0266-09 “ Катта ёшли ва ёш бола ногиронлик гуруҳлари ва ҳаракати чегараланган аҳоли томонидан фойдаланувчи турар жой ва жамоат биноларини куриш ва режалаштириш.”

Мавзу 5: Овқат заҳарланиш ва уни олдини олиш чоралари

Режа:

1. Овқат заҳарланишларини синфлаштириш
2. Овқат токсикоинфекциялари ва уларнинг профилактикаси
3. Бактериал овқат токсикозлари
4. Микробли этиологияга эга овқат заҳарланишлари пайдо бўлишининг умумий омиллари
5. Овқат микотоксикозлари
6. Микробсиз табиатли овқат заҳарланишлари

Овқат заҳарланишлари – бу микроорганизмларнинг шартли-патоген турлари салмоқли миқдорда уруғ ёйган ёки микробли ва микробсиз табиатга эга организм учун заҳарли моддалар тушган овқатни истеъмол қилиш оқибатида келиб чиқадиган ўткир (камдан-кам ҳолларда сурункали) касалликдир. Овқат заҳарланишларига, одатда, икки ва ундан ортиқ шахс бир ҳил овқатни истеъмол қилганидан сўнг касаллик пайдо бўлганини лаборатория текширувлари тасдиқлаган касалланишлар киради.

Овқат заҳарланишлари иккита: микробли ва микробсиз гуруҳга бўлинади.

.1-жадвал

Овқат заҳарланишларини синфлаштириш

Гуруҳ	Қуйи гуруҳ	Табиати	Касалланишнинг сабабий омили
Микробли	Токсикоинфекциялар	Бактериал	Ичак таёқчаси бактериялари гуруҳи – колиформлар: <i>E. coli</i> (сапрофит шакллари), <i>Citrobacter</i> , <i>Enterobacter</i> , <i>Klebsiella</i> ва <i>Serratia</i>
			Протей уруғи бактериялари: <i>Proteus vulgaris</i> ва <i>Proteus mirabilis</i>
			Энтерококклар: <i>Streptococcus</i>
	Токсикозлар	Бактериал	Спорали анаэроблар: <i>Clostridium perfringens</i>
			Спорали аэроблар: <i>Bacillus cereus</i> (диареяли шакли)
		Микотоксикозлар	<i>Vibrio parahaemolyticus</i> ва <i>Vibrio vulnificus</i>
			<i>Plesiomonas shigelloides</i> , <i>Aeromonas hydrophila</i>
			<i>Staphylococcus aureus</i> , <i>Clostridium botulinum</i> , <i>Bacillus cereus</i> (қайт қилдирувчи шакли)
			<i>Aspergillus</i> турининг замбуруғлари
			<i>Fusarium</i> турининг замбуруғлари
			<i>Claviceps purpurea</i> турининг

			замбуруғлари
	Аралаш этиологияли (микстлар)	Бактерияли	Бактериялар + токсинлар
Микробсиз	Табиатан заҳарли бўлган маҳсулотлардан заҳарланишлар	Ўсимликлардан олинадиган	Заҳарли қўзқоринлар (рангпар поганка, мухомор, строчок)
			Ёввойи ўсимликлар (бангидевона, шайтонкоса, белладонна, окмаржон)
			Бошоқли ўсимликлар орасида ўсувчи уруғи заҳарли бўлган ёввойи ўсимликлар (кўкмарак, кампирчопон, вязель, какра, термопсис)
		Ҳайвонлардан олинадиган	Баъзи балиқлар(маринка, усач, нинақорин)нинг икриси ва сути, баъзи моллюскалар ва ноанъанавий денгиз маҳсулотлари
			Сўйилган жониворлар ички секретиясининг баъзи безлари (буйракусти безлари, ошқозон ости беzi)
	Муайян шароитда заҳарли бўладиган маҳсулотлардан заҳарланиш	Ўсимликлардан олинадиган	Шафтоли, ўрик, олча, бодом данагининг таркибида амигдалин бўлган аччиқ мағзи
			Тўғри пазандалик ишлови берилмаган шартли истеъмол қилинадиган қўзқоринлар (сморчоклар, оқ мухомор, шампиньон ва бошқалар)
			Таркибида фазин бўлган хом ловия қўзоқлари
			Таркибида соланин бўлган униб қолган (кўкарган) картошка
		Ҳайвонлардан олинадиган	Баъзи балиқлар(налим, чўртан, скумбрия ва бошқалар)нинг жигари, икриси ва сути
			Мидиялар

			Асал (асаларилар захарли ўсимликлардан нектар йиққан бўлса)
	Кимёвий моддалар (ксенобиотиклар) билан захарланишлар	Кимёвий	Захарли элементлар (оғир металллар ва мишьяк)
			Пестицидлар ва агрохимикатлар
			Нитратлар, нитритлар
			Нитрозаминлар
			Циклик углеводородлар
			Полихлорланган бифениллар
			Овқат қўшимчалари
			Ветеринария (зоотехника) препаратлари
			Полимер ва ва бошқа синтетик материаллардан ўтувчи маҳсулотлар
Этиологияси аниқланмаган			Овқатланишга алоқаси борлиги исботланган, аммо сабабий омили аниқланмаган

Микробли этиологияга эга овқат захарланишларига қуйидаги асосий белгиларга эга бўлган касалликлар киради:

- овқат ейилиши аниқ боғлиқлик ҳолати – ҳар доим “айбдор” маҳсулот мавжуд бўлади;
- айти бир овқатни истеъмол қилганларнинг қарийб ҳаммаси бир вақтда касал бўлганликлари (“айбдор” маҳсулот);
- касалликнинг оммавийлик хусусиятига эгалиги;
- касалликнинг ҳудудий чекланганлиги;
- “айбдор” маҳсулот айлантиришдан олиб ташланганидан сўнг касалланишлар ўз-ўзидан тўхташи;
- “айбдор” маҳсулотни истеъмол қилмаган атрофдаги одамлар орасида касалланиш йўқлиги – алоқасизлик.

Овқат токсинфекциялари, одатда, 1 г ёки 1 мг “айбдор” маҳсулотдаги шартли-патоген микроорганизмларнинг сони кўплиги (тирик бактериялар 10^5 ... 10^6 дан кам бўлмайди) билан характерланиб, улар захарли бирикмаларнинг бевосита ичакда ҳосил қилиши оқибатида касаллик келиб чиқади. Овқат токсикозлари организмга патоген таъсир қилувчи турли биологик токсинларнинг алиментар йўл билан тушишида ҳосил бўлади. Шу билан

бирга, овқат ичида яшашга қодир микроорганизмлар – токсик моддаларнинг продуцентлари мавжуд бўлиши касаллик ривожланишининг асосий шarti ҳисобланмайди. Одатда, токсин озуқа хом-ашёсини тайёрлашда ёки озиқ-овқатларнинг ўзида (сақлаш пайтида) йиғилади. Токсин пайдо бўлишининг интенсивлиги эса нафақат продуцент мавжудлиги, балки ушбу жараённинг фаоллашиши учун шарт-шароитлар мавжудлиги (ҳарорат, кислород кириши мумкинли ва ҳоказо) билан боғлиқдир.

Микробсиз овқат заҳарланишлари гуруҳига иккита катта қуйи гуруҳлар: анъанавий ва ноанъанавий озуқа хом-ашёлари билан заҳарланишлар ва кимёвий бирикмалар билан заҳарланишлар киради. Ҳайвон ва ўсимликлардан олиниб, микробиологик ва кимёвий яхши сифат кўрсаткичларига эга бўлган маҳсулотлар истеъмол этилганида пайдо бўладиган овқат заҳарланишлари унда табиий токсик моддалар мавжудлиги билан боғлиқдир.

Овқат токсикоинфекциялари ва уларнинг профилактикаси

Колиформлар келтириб чиқарадиган овқат токсикоинфекциялари. Колиформ бактериялари гуруҳи – ИТГБ кислота ва газ ҳосил қилиш билан лактозани ферментлайдиган аэроб ва факультатив аэроб грамманфий спора ҳосил қилмайдиган таёкчаларни қамраб олади. Колиформлар гуруҳига *E. coli*, *Citrobacter*, *Enterobacter*, *Klebsiella* ва *Serratia* лар киради. Уларнинг бари атрофи-муҳитдаги барча объектларда, шу жумладан, инсон ичагида ҳаёт кечирадиган нормал сапрофит микрофлорага мансубдир. Бир қатор ҳолатларда колиформлар патогенлик хусусиятига эга бўлиб қолиши ва организмда озгина миқдорда (бир неча донадан то юзлаб микроб ҳужайраларигача) бўлганида ҳам ўткир ичак касалликларини келтириб чиқариши мумкин.

***Streptococcus* (энтерококклар) келтириб чиқарадиган овқат токсикоинфекциялари.** Стрептококклар озиқ-овқатларда тўпланишга ва овқат заҳарланишлари – токсикоинфекцияларни келтириб чиқаришга қодир бўлиб, антиген, биокимёвий ва гемолитик характеристикаларнинг турлича комбинацияларига эга бўлган граммусбат бактерияларнинг кўп сонли гуруҳига мансубдир. Улардан фақат А ва D гуруҳигина организмга овқат орқали тушиши мумкин. А гуруҳига 40 та антиген турига эга бўлган биттагина тур – *S. Pyogenes* киритилади. D гуруҳига эса бешта тур: *S. faecalis*, *S. faecium*, *S. durans*, *S. avium*, *S. bovis* киради.

Стрептококклар инсон, қушлар ва ҳайвонлар ичагидаги доимий микроорганизмларга киради. Улар ташқи таъсирларга ўта юқори даражада чидамли бўлади: 10 дақиқа давомида 85 °C ҳароратга бардош беради, 6,5 % ли ош тузи концентрациясига чидайди, паст ҳарорат (маиший музлатгич ва

совитилувчи пештахталар тартиби)га бардошлидир. Стрептококклар ҳарорат 10 дан 45 °C гача ва pH 4,8 ... 9,2 оралиғида бўлганида ўсишга қодир.

Стрептококкларнинг интенсив кўпайишида маҳсулотнинг органолептик хусусиятлари ўзгаради: шилимшиқланиш кузатилади ва ёқимсиз ачқимтир ҳид пайдо бўлади. Озиқ-овқат маҳсулотининг стрептококклар билан ифлосланиши, одатда, шахсий ва ишлаб чиқариш гигиенасининг кўпол равишда бузилиши, шунингдек, пастеризацияланмаган сут ишлатилганида юз беради.

Бактериал овқат токсикозлари

Бактериал токсикозлар – бу овқат заҳарланишлари гуруҳи бўлиб, таркибида специфик микроорганизмларнинг ривожланиши оқибатида тўпланган токсинларнинг бошланғич дозалари мавжуд маҳсулотларнинг тушиши билан боғлиқдир. Овқатда бактерия-продуцентлар мавжудлигининг ўзи касаллик ривожланишининг омили бўлавермайди. Шу тариқа, микробли агентларнинг озиқ-овқат маҳсулотида тўпланиши фақатгина токсинларнинг ишлаб чиқарилишини таъминлайди, иссиқлик ишлови ёрдамида бактерияларнинг кейинги йўқотилиши эса улар томонидан синтезланган токсик бирикмалар фаоллигини йўқотмайди. Шу туфайли ҳам бактериал токсикозларнинг профилактикаси нафақат мувофиқ микроорганизмларнинг озиқ-овқат маҳсулотларига тушишини бартараф этишга, балки овқат ишлаб чиқариш ва айлантиришда токсинлар пайдо бўлиши минимал даражада бўлишини таъминлашга қаратилади.

Бактериал токсикозларга анъанавий равишда ботулизм ва стафилококкли токсикоз киритилади. Уларга, шунингдек, *Bacillus cereus* туфайли келиб чиқадиган овқат заҳарланишининг токсикозсимон (қайт қилувчи) шаклини ҳам киритиш лозим бўлади.

Ботулизм. Бу организмга *Clostridium botulinum* ишлаб чиқарадиган ботулинли токсин (оқсилли нейротоксин) тушиши билан боғлиқ бўлган оғир касалликдир. *Clostridium botulinum* спора ҳосил қилувчи граммусбат бактериялар тоифасига мансуб бўлиб, атрофи-муҳитдаги объектларда кенг тарқалгандир.

Clostridium botulinum нинг етти та маълум бўлган турларидан тўрттаси: А, В, Е ва F инсонда касаллик пайдо қилади. Клостридияларнинг вегетатив шакли ҳарорат 3 дан 50 °C гача ва pH 4,7 ... 9 гача бўлганида ўсишга қодир бўлади. Улар 80 °C ҳароратда 15 дақиқада ҳалок бўлишади. *Clostridium botulinum* споралари ташқи таъсирларга нисбатан юқори бардошлилиги билан ажралиб туради: қайнатганда 1 соат давомида ҳалок бўлишмайди, 10 дақиқа давомида 120 °C ҳароратга бардош беришади ва ош тузи концентрацияси 8 % гача бўлганда ҳам ўсаверишади. Муҳит pH 4,5 дан паст бўлгандагина споралар вегетатив шаклга ўтмайди. Айнан шу сабабли ҳам консервалаш саноатида тайёр маҳсулотнинг кислоталилиги 4,4 дан юқори бўлмаслиги керак.

Ҳозирги вақтда ботулизмнинг тўртта шакли ажратилади: овқат токсикози (мумтоз шакл), чакалоқларга хос тури (ичаклардаги токсимик ботулизм), ярали шакли ва ривожланиш механизми аниқланмаган ботулизм.

Стафилококкли токсикоз. Бу токсикоз организмга овқат билан бирга *Staphylococcus aureus* граммусбат бактериялари ишлаб чиқарадиган оксилли энтеротоксин тушишида юзага келади. Стафилококклар ҳарорат 7 дан 45 ° С гача ва pH – 4,2 дан то 9,3 гача бўлганида кўпайишга ва токсин ишлаб чиқаришга қодир бўлади. *Staphylococcus aureus* маҳсулотларга иссиқлик ишлови берилишининг стандарт тартиблари (масалан, пастеризация) га бардошли бўлади ва фақат ҳарорат 10 дақиқа давомида 80 °С бўлганида ёки қайнатилганда дарров ҳалок бўлишади. Улар ош тузи ва қанднинг юқори концентрацияларига нисбатан ҳам ўта бардошли бўлишади. Стафилококкларнинг кўпайиши ва токсинлар яралиши жараёни натрий хлорид концентрацияси 12 % дан кам бўлмаганда ва қанд миқдори 60 % дан кам бўлмаган ҳолдагина тўхтади.

Стафилококкли токсикоз яширин (инкубацион) даври қисқа ва таркибида токсин мавжуд бўлган овқат истеъмол қилинганидан сўнг ўртача 2 ... 4 соат ичида юзага чиқувчи ўткир касалликлар жумласидандир. Клиник манзарасида кўнгил айланиши ва кўп марталик қайт қилишлар, шунингдек, эпигастрал соҳадаги оғриқлар ва онг хиралашиши устунлик қилади. Етарлича тез-тез диарея, бош оғриғи ва мушак санчиклари кузатилади. Одатда, тана ҳарорати кўтарилмайди. Ушбу симптоматика 24 ... 48 соатгача сақланиб туради, аммо бундан ҳам ортиқроқ вақтга (3 сутка ва ундан кўпроқча) чўзилиши мумкин. Ўлимгача олиб борувчи асоратлар камдан-кам қайд этилади ва асосан нуроний ёшдаги шахслар ва эрта ёшдаги гўдакларда кузатилади.

Стафилококклар кўпгина маҳсулот ва таомларда: сут ва сут маҳсулотлари, гўшт, тухум, парранда гўшти, картошка, макарон, кремли қандолатчилик маҳсулотлари, мураккаб бутербродларда уларнинг органолептик хоссаларини ўзгартирмаган ҳолда кўпайишга қодир бўлади. Шу билан бирга токсин пайдо қилиш қобиляти ҳарорат ва маҳсулотнинг сақланиши, унинг кимёвий таркиби ва кислоталилигига боғлиқ ҳолда намоён бўлади. Бу борада сут, сут маҳсулотлари, кремли қандолатчилик маҳсулотлари, картошка пюреси, сутли бўтқалар, котлетлар, ветчина ва пишлоқли бутербродлар токсинлар маҳсулоти учун нисбатан ижобий муҳит бўлади.

Staphylococcus aureus билан ифлосланган сут хона ҳароратида 6 ... 8 соат сақланганда энтеротоксиннинг бошланғич концентрацияси тўпланади. Қатикли маҳсулотларда стафилококкларнинг кўпайиши ва токсинлар ҳосил қилиши специфик (лакто- ва бифидо-) флора ва сут кислотаси томонидан чеклаб қўйилади. Музқаймоқнинг ҳарорати ўта паст бўлганлиги туфайли ҳам унда *Staphylococcus aureus* кўпаймайди. Камдан-кам учрайдиган қатик маҳсулотлари, нордон творог ва музқаймоқ билан боғлиқ стафилококкли токсикозлар уларни ишлаб чиқаришда фойдаланилган сут хом-ашёси

олдиндан ифлосланганлиги ва унда токсинларнинг пайдо бўлганлиги билан изоҳланади.

Қайнатма крем ва у ишлатиладиган қандолатчилик маҳсулотлари (тортлар, пирожнийлар)да энтеротоксин ҳона ҳароратида бир неча соатда тўпланади. Бу ҳол эса қандолатчилик кремларининг ушбу турида қанд миқдори 60 % дан ошадиган сарёғли ва ёғли турларига нисбатан қанд концентрацияси пастлиги (50 % дан камроқ) билан боғлиқдир. Гўшт қиймасида стафилококкли токсин секинроқ пайдо бўлади: ҳатто ҳона ҳароратидан баландроқ бўлган иссиқликда ҳам 14 соатдан олдин пайдо бўлмайди. Бироқ қиймага буғдой нони (котлет рецептурасига кўра) кўшилганида энтеротоксин 3 ... 4 соат ичида йиғилади. Сутли бўтқа ва картошка пюресида ҳам токсинлар тўпланиши учун шунча вақт керак бўлади.

Стафилококкли токсикозларни профилактика қилиш қуйидагиларни қамраб олувчи санитария-эпидемиология тадбирларини назарда тутати: биринчи навбатда жамоатчилик овқатланиши тизимига келиб тушадиган ҳайвонлардан олинган озиқ-овқат хом-ашёсининг хавфсизлигини назорат қилиш; озиқ-овқат объектлари ишчилари орасидан энтеропатоген стафилококклар ташувчиларини аниқлаш ва мажбуран даволантириш; ишлаб чиқариш ва шахсий гигиенага қатъий риоя қилиш; тез айнийдиган маҳсулотнинг сақланиш муддатлари ва белгиланган шароитини сўзсиз таъминлаш.

Микробли этиологияга эга овқат заҳарланишлари пайдо бўлишининг умумий омиллари

Микробли этиологияга эга овқат заҳарланишлари пайдо бўлишининг мажбурий омилларига озиқ-овқат хом-ашёси ёки тайёр таомнинг микроблар агенти билан ифлосланиши ва унинг кўпайиши ва токсинлар яратилиши учун шарт-шароитлар мавжудлигидир.

Потенциал хавфли микроорганизмларнинг табиий манбалари абиоген муҳит (тупроқ, сув, маиший чиқиндилар), шунингдек, ҳайвонлар, паррандалар, балиқлар, ҳашаротлар ва инсон ҳам бўлиши мумкин. Овқатдан топиладиган микроб агентлари унга ёки ҳайвонлардан олинган озиқ-овқат хом-ашёси (касал ёки ташувчи бўлган жониворлардан олинган гўшт, сут, парранда гўшти)нинг бирламчи контаминацияланиши, ёхуд озиқ-овқат маҳсулотининг уни тайёрлаш, ишлов бериш ва айлантериш вақтида иккиламчи ифлосланиши оқибатида тушади. Шу тариқа, овқатнинг микроб агентлари билан контаминацияланиши ва инсонда овқат заҳарланиши пайдо бўлишининг учта умумий йўлини ажратиш мумкин:

- 1) озуқа хом ашёси – овқат – инсон;
- 2) инсон – овқат – инсон;
- 3) ишлаб чиқариш муҳити – овқат, одам.

Озиқ-овқат бирламчи контаминацияланишининг оқибатларини бартараф этиш учун соғлом бўлмаган (касалланган, ташувчи бўлган, касал

бўлиб, тузалган, озиб кетган) жониворлардан олинган барча хом-ашё ишлаб чиқарувчиларнинг ва Ўзбекистон қишлоқ хўжалиги вазирлиги тасарруфидаги мувофиқ хизматларнинг қатъий назорати остида технологик қайта ишлашга жалб этилиши керакки, унинг тартиби микроорганизмларнинг ва спораларнинг асосий миқдори (агар улар бор бўлса) йўқотилишини кафолатласин. Келгусида ушбу озиқ-овқатлар болалар ва парҳезбоп озиқ-овқатлар ишлаб чиқарилиши учун фойдаланилмайди. Агар саноат қайта ишловининг мавжуд усуллари самараси борасида шубҳа туғилса, унда озиқ-овқатларнинг ушбу партияси ноозуқа утилизацияси, яъни йўқ қилиниши шарт.

Иккиламчи ифлосланиш овқат тайёрлашда сифатсиз сув ишлатилиши, озиқ-овқат объектларида касаллар ва ташувчиларнинг ишлаши, озиқ-овқат объектининг санитария-эпидемиология ҳолати қониқарсиз эканлиги ва ходимларнинг шахсий гигиена қоидаларини бузишлари, озиқ-овқат ишлаб чиқарилишининг узлуксизлигига ва маҳсулотни тайёрлаш, сақлаш ва реализация қилишнинг технологик шартларига риоя қилмасликлари билан боғлиқ бўлиши мумкин.

Озиқ-овқат ишлаб чиқариш жараёнида доимо маҳсулотнинг микроорганизмлар билан зарарланиши хавфи мавжуд бўлади. Бу хом-ашё, таркибий қисмлар ва тайёр маҳсулотнинг ходимлар, асбоб-ускуналар, жиҳозлар, идишлар билан алоқада бўлиши билан боғлиқдир. Бу борада жамоатчилик овқатланиши корхоналаридаги технологик жараён энг кўп потенциал хавфга эга бўлади. Овқат захарланиши пайдо бўлишининг потенциал хавфи шаклланишида қуйидагилар ҳисса қўшади: озиқ-овқат маҳсулотининг тури ва унинг физикавий-кимёвий хусусиятлари, озиқ-овқат объекти ходимларининг саломатлик ҳолати ва санитария саводхонлиги даражаси, озиқ-овқат маҳсулотларини ишлаб чиқариш ва айлантиришнинг санитария чекловларига амал қилиниши.

Овқат захарланишлари пайдо бўлишида озиқ-овқат корхоналарида ишловчи ва хом-ашё ёки тайёр маҳсулот билан алоқада бўлувчи касал ва соғлом бактерия ташувчилар алоҳида роль ўйнайдилар. Уларни аниқлаш ва даволаш мунтазам тиббий кўриклар доирасида кўзда тутилган муҳим санитария-эпидемиология тадбирлари жумласига киради. Клиник касаллик белгилари мавжуд бўлган касаллар ёки танасида ва қўл-оёқларида кўринувчи яллиғланган жароҳатлари бўлган, шунингдек, аниқланган бактерия ташувчилар то тўлиқ даволангунларича ёки тузалгани икки марталик лаборатория таҳлилларида тасдиқлангунига қадар ишдан четлаштирилиши лозим. Бактерия ташувчилик инсондан олинган мос материални текшириш давомида аниқланади. Потенциал хавфли микроорганизмлар бурун-ҳалқумда, ичакларда, терида мавжуд бўлишлари ва муайян шароитларда овқатни зарарлантиришлари мумкин. Бунга эса шахсий гигиенанинг бузилиши, ишлаб чиқариш гигиенаси (иш кийими, жиҳозларни иш сменаси давомида мунтазам алмаштириб туриш) га амал қилмаслик сабабчи бўлиши мумкин.

Озиқ-овқат маҳсулотларини ишлаб чиқариш ва айлантиришдаги санитария чекловини амалга ошириш учун келаётган хом-ашёнинг сифатини, технологик жараённинг узлуксизлигини назорат қилиш (хом-ашё, тайёр маҳсулот ва чиқиндиларнинг тўқнашишига йўл қўймаслик) маҳсулотни тайёрлашнинг барча босқичларида иссиқлик ишлови берилиши тартибларига риоя қилиш, тайёр маҳсулотни тўғри совутиш ва сақлаш, озиқ-овқатлар ва таомларни реализация қилиш шароитлари устидан назорат ўрнатиш асосий аҳамиятга эгадир. Ҳайвонлардан олинган хом-ашёларга иссиқлик ишлови берилишида ҳар бир порциянинг ичида қуйидагича ҳароратга эришилиши лозим: бутун парранда – 82°C , жўжа ёки курка порцияси – 74°C , мол гўшти, чўчка гўшти, қўй гўшти порцияси – 71°C , тухум ва унинг асосидаги таомлар (қуймоқ, омлет) – 71°C . Агар маҳсулот тайёрлаган заҳоти истеъмолга тортилмаса, унда 1 ... 2 соат давомида совутилиши ёки музлатилиши лозим. Барча совутилган ёки иссиқлик ишлови берилмайдиган тез айнийдиган маҳсулотларни сақлашнинг ҳарорат тартиби $0 \dots 6^{\circ}\text{C}$ ни ташкил этади, жамоатчилик овқатланиши тизимида уларни сақлаш муддати 3 ... 12 соатдан ва саноат ишлаб чиқарилишида эса 24 ... 72 соатдан ошмаслиги лозим. Тез айнийдиган озиқ-овқат маҳсулотларини реализация қилишда улар совутиладиган шароитда ёки қайноқ иккинчи таомларнинг ҳарорати 60°C дан паст бўлмаслиги лозим.

Микробли этиологияга эга бўлган овқат заҳарланишлари кўпинча тез айнийдиган озиқ-овқатлар ва таомларни ишлаб чиқариш ва айлантиришнинг санитария-эпидемиология қоидалари бузилиб, уларнинг шартли-патоген микроорганизмлар билан ифлосланиши ва кейингиларининг маҳсулот ичида бошланғич (касаллик чақирувчи) миқдоргача кўпайишлари оқибатида содир бўлади. Бунда жабрланганларнинг ўзига хосликлари ва қўзғотувчининг хусусиятлари овқат заҳарланиши кечишининг оғирлигига сезиларли таъсир кўрсатади.

Овқат микотоксикозлари

Микотоксинлар – бу мураккаб кимёвий тузилишга эга бўлган табиий органик бирикмалар (кумаринлар, алкалоидлар, пептидлар) бўлиб, тупроқдаги турли ўсимликларда паразитлик қиладиган микроскопик замбуруғларнинг иккиламчи метаболитларидир. Микотоксинлар сут эмизувчиларнинг, шу жумладан, инсоннинг организмига тушишганида токсик таъсир кўрсатишади. Микотоксинлар инсон модда алмашинувига хужайравий ва молекуляр даражада таъсир қилиб, шу жумладан, мутаген фаоллигини ҳам намоён этади. Баъзи микотоксинлар: афлатоксин, зеараленон, патулин, охратоксин ва фуманизин канцерогенлик йўналтирилганликка эгадир.

Бу бирикмалар озиқ-овқат хом-ашёсининг муқаррар контаминантларига киради – уларнинг муайян озиқ-овқатда бўлишини тўлиқ йўқотиб бўлмайди, фақатгина чеклаш мумкин, холос. Шу билан бирга технологик ва пазандалик ишлови берилиши жараёнида уларни озиқ-овқат маҳсулотларидан йўқотишнинг ишончли усуллари мавжуд эмас.

Микотоксинлар ўта иссиқликка чидамли бирикмаларга кириб, 100 ° С ва ундан ҳам баландроқ ҳароратга дош бера олади.

Микотоксинлар жўхори, бошоқлилар, соя донлари, ерёнғоқ, ёғ олинувчи экинлар, какао донлари, қаҳва донлари ва бошқа хом-ашёларда, шунингдек, ем тайёрланувчи ўсимликларда тўпланиши мумкин. Таркибида микотоксинлар бўлган озиқ-овқатларни истеъмол қилиш натижасида ҳайвонлар ва одамларда келиб чиқадиган касалликлар **микотоксикозлар** деб аталади. Инсондаги микотоксикозлар гуруҳига афлатоксикозлар, фузариотоксикозлар, эрготизм ва бир қатор бошқа касаллик ҳолатлари киради. Микроскопик замбуруғларнинг учта генерацияси – *Aspergillus*, *Penicillium* ва *Fusarium* жўхори, бошоқлилар, соя донлари, ерёнғоқ, ёғ олинувчи экинлар ва ёнғоқларни нисбатан кўпроқ контаминантловчилар ҳисобланади.

Микробсиз табиатли овқат заҳарланишлари

Микробсиз табиатли овқат заҳарланишларининг сабабчилари табиий равишда заҳарлилик касб этувчи ёки хато қилиб ёхуд билмаслик туфайли овқатланишда ишлатилиб қўйилган ташқи кўриниши ўхшаш бўлган анъанавий ўсимликлар ва ҳайвонлардан олинувчи озиқ-овқат манбаларидир. Айни пайтда овқатланишда ейишга яроқли, таркибида табиий ва антропоген келиб чиқишга эга кимёвий бирикмаларнинг юқорида чекланган даражадаги қолдиқ микдорлари мавжуд бўлган маҳсулотларни истеъмол қилиш билан боғлиқ ўткир ва сурункали овқат заҳарланишлари ҳам овқат заҳарланишларининг шу гуруҳига киритилади.

Қўзиқоринлардан заҳарланиш

Олий микробларнинг заҳарли вакиллари микробсиз этиологияга эга бўлган овқат заҳарланишларининг нисбатан кўпроқ тарқалган сабабларига киради. Уларнинг овқатланишда билмай ишлатиб қўйилиши оғир асоратли жиддий заҳарланишлардан тортиб то ўлим ҳолатларигача олиб келиши мумкин. Шу билан бирга заҳарли қўзиқоринлардан муайян мақсадларга эришиш (токсикоманларда маҳсулот симптоматикасини шакллантириш, жонга қасд қилишлар ва ҳоказо) йўлида фойдаланишлар овқат заҳарланишлари жумласига кирмайди.

Кўпчилик ҳолларда заҳарланишлар ёз ва куз ойларига – қўзиқоринлар жадал кўпаядиган ва истеъмол қилинадиган қўзиқоринлар қишга ғамланадиган даврларга тўғри келади. Одатда тажрибасиз қўзиқорин терувчиларгина заҳарли қўзиқоринларни терадилар ва овқатланишда ишлатадилар. Европа қитъасидаги нисбатан заҳарлироқ бўлган қўзиқоринлар рангпар поганка, мухоморлар, шайтон замбуруғидир. Улар заҳарлилик сифатларини пазандалик ва саноат ишлови: қайнатиш, қуритиш, музлатиш, тузлаш, маринадлаш ва ҳоказо усулларнинг ҳеч қайсиси билан ҳам бартараф этиб бўлмайдиган қўзиқоринлар сирасига кирадилар. Ушбу қўзиқоринлар

билан захарланишдан сақланишнинг ягона усули – уларни овқатланишда ишлатмасликдир.

Захарли кўзикоринлар билан захарланишнинг барча таърифланган ҳодисалари ҳам уларни йиғиш, уйда тайёрлаш ва овқатга ишлатиш билан боғлиқдир. Захарли бирикмаларнинг манбаи нафақат кўзикориннинг ўзи, балки кўзикорин тайёрланган қайла ёки маринад ҳам бўлиши мумкин.

Шартли истеъмол қилинувчи кўзикоринлардан захарланиш. Табиатда, шунингдек, захарлилиги асосий рационнинг таркибига боғлиқ бўлган шартли истеъмол қилинувчи кўзикоринлар ҳам учрайди. Хусусан, кулранг калҳам ач (*Coprinus atramentarius*) фақатгина алкоғолли ичимликлар билан бирга истеъмол қилинганидагина (кейинги 72 соат давомида) захарланишга сабабчи бўлиши мумкин. Бундай ҳолатда захарланишнинг 2 ... 3 соатга чўзилувчи кўнгил айланиши, қайт қилиш, бош оғриғи, юрак-қон томирлар бузилишларини қамраб олувчи клиник манзараси ривожланади. Бунақанги токсик самаранинг механизми кўзикоринда ғайриоддий аминокислота – коприннинг мавжудлиги билан боғлиқдир. Организмга тушган коприн алкоғоль билан биргаликда ацетальдегид метаболизмини чекловчи бирикма – дисульфид тетраэтилтиурам таъсирига ўхшаш захарланишни келтириб чиқарувчи биологик фаол мажмуага эврилишга қодир циклопропанонгидратга айланади. Шартли истеъмол қилинувчи кўзикоринлар: груздлар, волнушкалар, чернушкалар, валуйлар – албатта кўшимча қайнатиб олишни ёки алиментар тушганида саломатликка путур етказишга қодир биологик фаол бирикмаларини йўқотиш учун ивитишни талаб қилади.

Кўзикоринлардан захарланишни бартараф қилиш учун саноат миқёсида қаватли кўзикоринлардан икра тайёрлаш ва уларни қуришти тақиқланади. Бозорларда фақат қайта ишлов берилмаган (салат, икра ва бошқа маҳсулотларга айлантирилмаган), олдиндан алоҳида турларига қараб сараланган кўзикоринларнинг сотилишига руҳсат берилади. Герметик ёпилган идишлардаги маринадланган ва тузланган кўзикоринларни фақат саноат йўли билан тайёрланган ҳолдагина сотишга руҳсат берилади. Ботулизм ҳавфи жуда юқори бўлганлиги учун ҳам уйда тайёрланган кўзикорин консерваларини сотиш қатъиян маън қилинади.

Назорат саволлари:

1. Овқатдан захарланишга гигиеник таъриф беринг?
2. Овқатдан захарланишларнинг турларни санаб беринг?
3. Овқатдан захарланишларнинг замонавий таснифини тушунтириб беринг?

4.Микробли ва микробсиз захарланишнинг сабабларни тушунтириб беринг?

5.Овқатдан захарланишларнинг олдини олиш профилактикасини тушунтиб беринг?

Фойдаланилган адабиётлар:

- 1.Гигиена. Профессор Н.М.Демиденко тахрири остида. Тошкент. 2002. 615 бет.
- 2 .Овқатланиш гигиенаси. Профессор Г.И.Шайхова тахрири остида. Тошкент, 2011. 535 бет.
- 3.Учебное пособие к практическим занятиям по гигиена питания. Под редакции проф. Г.И.Шайхова, Ташкент, 2014. С.474.
- 4.Овқатланиш гигиенаси фанидан амалий машғулотлар учун ўқув қўлланма. Тошкент. 2015. 345 бет.
- 5.Умумий гигиена. Б.А.Дусчанов. – Тошкент, 2001.
- 12.Болалар ва ўсмирлар гигиенаси. Профессор Г.И.Шайхова. Тошкент, 2011. С.343.

IV.АМАЛИЙ МАШЎУЛОТ МАТЕРИАЛЛАРИ

1-амалий машғулот: Ўзбекистон республикасида давлат санитария ва эпидемиология назорати хизматини ташкил-лаштириш ва олиб бориш

Ишдан мақсад: тингловчиларга Ўзбекистон республикасида давлат санитария ва эпидемиология назорати хизматини ташкил-лаштириш ва олиб боришни ва турли объектларда ОСН ва ЖСН олиб бориш

Давлат санитария назорати – бу санитария қонунлари бузилишининг олдини олиш, аниқлаш ва уларга чек қўйишга қаратилган санитария-эпидемиология хизматининг фаолиятидир.

Давлат санитария назорати Ўзбекистон Республикаси Соўлиқни 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 Конституцияси, Республика Президентининг «Фуқаролар саломатлигини ҳимоя қилиш», «Давлат санитария назорати тўғрисида»ги Қонун, Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлисининг фармонлари ва бошқа қарорлари, ҳаракатдаги меъёрий ҳужжатлари билан белгиланади.

Давлат санитария-эпидемиология назорати марказлари хизматини Соғлиқни сақлаш вазирлиги муовини, Давлат Бош санитария врачлари бошқаради,

унинг тизимига Соўлиқни сақлаш вазирлиги бош бошқармаси киради. Унинг тизимига санитария-гигиена ва эпидемиология бўлимлари ҳамда давлат санитария-эпидемиология назорати марказларининг ҳудудий бўлимлари (ДСЭНМ), Республика ДСЭНМ, вилоят ва Тошкент шаҳар ДСЭНМлар ва туманлардаги ДСЭНМлари киради. Бош бошқарманинг низомида қуйидагилар белгиланган:

- бошқарманинг вазифалари;
- бошқарма раҳбарларининг ҳуқуқлари;
- бошқармани бошқариш бўйича ҳуқуқлар.

ДСЭНМлар низомида уларнинг вазифалари, ҳуқуқлари, бурчлари ва фаолият турлари кўрсатилган.

ДСЭНМ Ўзбекистон Республикаси ҳудудларида жойлаштирилган идоралар, корхоналар, муассасалар, ташкилотлар, бирлашмалар қайси идорага бўйсунishi ва мулкчилигидан қатъи назар, алоҳида шахсларнинг санитария меъёрлари, қоидалари ва гигиеник меъёрий кўрсатмаларига риоя этишлари устидан давлат санитария-эпидемиология назоратини олиб боради. ДСЭНМ давлат тасарруфидан чиқарилмайди ва хусусийлаштирилмайди.

ДСЭНМ бошқариш тартибига кўра 3 даражага бўлинади: Ўзбекистон Республикаси Соўлиқни сақлаш вазирлиги, Республика (давлат санитария-эпидемиология назорати маркази (III даража), Қорақалпоўистон Республикаси давлат санитария-эпидемиология назорати маркази ва вилоятлар ДСЭНМлари ва Тошкент шаҳар ДСЭНМи (II даража), шаҳар (туманларга бўлинмаган) ДСЭНМларига ва туман ДСЭНМларига (I даража) бўлинади.

Маъмурий муносабати бўйича ДСЭНМ даражасига қараб: вазирлар Маҳкамасига, ҳокимиятга (вилоят, шаҳар, туман) ва уларга қарашли соўлиқни сақлаш идораларига, вазифаси бўйича ўзидан юқори турувчи давлат санитария-эпидемиология назорати марказига бўйсунди.

ДСЭНМ бош врачлари тасдиқланган смета доирасида кредитларни бошқаради ва санитария-эпидемиология назорати марказларига ишга қабул қилиш ва эгаллаб турган вазифасидан озод этиш ҳуқуқидан фойдаланади. ДСЭНМлар бошқариш даражасига қараб марказлашган ҳолда бюджетдан алоҳида параграфлар орқали маблаў билан таъминланади ҳамда ўзларининг харажатлар сметасига, банкларда ҳисоб рақамлари ва хизмат ёзишмалари учун махсус бланкаларига эга. Бюджетдан ташқари қўшимча маблаў билан таъминлаш манбалари бор, яъни уларга шартнома асосида пуллик хизмат, ўз ихтиёри билан тўлаган бадаллари, эпидфонд, маъмурий жарималар ва бошқалар киради.

ДСЭНМ умумий тузилиши ва штат нормативлар Ўзбекистон Республикаси Соўлиқни сақлаш вазирлигининг буйруғи билан тасдиқланади.

III ва II даражали ДСЭНМ қошида санитария-эпидемиология хизматини ривожлантириш, унинг моддий-техник базасини ва маблаў билан таъминланишини яхшилаш мақсадида бош давлат санитария варачи томонидан тасдиқланган низом асосида иш юритувчи санитария-эпидемиология назорати кенгаши ташкил қилинади.

ДСЭНМ бошқариш даражасига ва тузилишига қараб алоқа воситаларига, автотранспортларга, махсус асбоб-ускуналар ва аппаратурага, эпидемиянинг олдини олишга мўлжалланган амалдаги меъёрлар ва таъминлаш рўйхатига асосан керакли воситаларга эга бўлиши шарт.

ДСЭНМ тибббӣёт институтлари, врачлар малакасини ошириш институти ва тиббӣёт коллежларининг ўқув базаси сифатида қўлланилиши ҳамда малакавий амалиёт ўташ учун тиббӣёт институтлари ва тиббӣёт коллежларининг амалий тажриба базаси бўлиши мумкин.

ДСЭНМ ўзининг бошқариш даражасига қараб қуйидаги асосий вазифалар ва ишларни бажаради:

Буларга:

- идоралар, корхоналар, муассасалар, ташкилотлар қайси идорага бўйсунитидан қатъи назар, санитар-гигиеник меъёр ва қоидаларга риоя қилишлари устидан огоҳлантирувчи ва жорий давлат санитария назоратини ўтказиш;

- санитар-гигиеник ва эпидемияга қарши тадбирларни, яъни меҳнаткашларни меҳнат, турмуш тарзи, дам олиш шароитларини, соўломлаштиришни, аҳолини гигиеник ўқитишни, юқумли ва юқумсиз касалликларни камайтиришда атроф-муҳит ва омилларнинг инсон саломатлигига таъсирини ўрганиш, аҳоли орасида иммунопрофилактик тадбирлар ўтказиш, аниқлаш, халқ истеъмоли моллари, ишлаб чиқарувчиларнинг маҳсулотлари инсон саломатлигига хавфсизлиги ҳақида шартномалар бериш;

- барча давлат ва нодавлат корхоналарни лойиҳалаштиришда, ер танлаш, қуриш ва қайта таъмирлаш устидан огоҳлантирувчи санитария назоратини олиб бориш;

- озиқ-овқат маҳсулотлари, хом-ашё, кимёвий, маиший, полимер материаллар, асбоблар ва уй-рўзўор буюмлари, санитар-техник қурилмалар ва бошқалар устидан огоҳлантирувчи давлат санитария назорати ўтказиш ва ҳ.к.

- давлат ва нодавлат корхоналарида режа асосида мавзувий, мақсадли, рейдли, чуқурлаштирилган ва комплекс жорий санитария назоратини олиб бориш;
- яшаш, овқатланиш, меҳнат қилиш, дам олиш, тарбиялаш, ўқитиш санитария-гигиена шароитларини баҳолашда текшириш тартибига биноан лаборатор-инструментал текшириш воситалари ёрдамида ўтказилиши керак. Юқорида қайд этиб ўтилган вазифалардан ташқари, туман ва шаҳар (туманларга бўлинмаган) ДСЭНМлари ўз ваколатида қуйидаги ишларни бажаради:
 - аҳолининг санитар-гигиеник ва эпидемиологик барқарорлигини таъминлашда маҳаллий давлат идоралари, ҳуқуқни ҳимоя қилиш, табиатни муҳофаза қилиш, назорат қилиш идоралари ва жамоат бирлашмалари билан биргаликда иш олиб борадилар;
 - атроф-муҳит, иш шароити, дам олиш шароитини соўломлаштириш, аҳоли орасида касалликлар тарқалишининг олдини олиш ва камайтириш, ҳудудларга инсон учун хавfli бўлган инфекцияларни олиб кириш ва тарқалишида санитария муҳофазаси тадбирларини ишлаб чиқиш;
 - назорат остидаги объектларни санитар-гигиеник ҳолатини яхшилаш учун режа-топшириқлар ишлаб чиқиш ва ўтказилаётган тадбирларнинг самарадорлигини таҳлил қилиш;
 - аҳолининг яшаш ва ишлаш шароитларига зарарли таъсир қилувчи, атроф-муҳитни заҳарловчи кимёвий, биологик ва физик манбаларни аниқлаш;
 - маҳаллий ҳокимият, юқори ташкилотлар ва бошқарув идораларига санитар-гигиеник ва соўломлаштириш тадбирларини ўтказиш ва уни кўриб чиқиш бўйича таклифлар тайёрлаш;
 - давлат санитария-эпидемиология назорати марказлари ишида самарали профилактика воситаларининг янги ташкилий шакллари ва усулларини ишлаб чиқиш ва амалда қўллаш;
 - назорат остидаги объектларда лаборатория текширувларини, асбоблар ёрдамида текширувлар ўтказиш, корхоналар лабораторияларига атроф-муҳит ифлосланиши назорати бўйича услубий ёрдам кўрсатиш;
- қайси идорага бўйсунганидан ва мулкчиликнинг шаклидан қатъи назар, ишлаб чиқарувчиларнинг маҳсулотларига сертификат беришни пуллик хизмат асосида ташкил этиш;
- назорат остидаги объектларнинг ишчилари ва аҳоли орасида гигиеник билимларни тарқатиш;
- аҳоли ва ишчилардан тушган ариза, хат ва шикоятларни ўз ваколати доирасида кўриб чиқиш.

Қорақалпоёiston Республикаси, Тошкент шаҳар ва вилоятлар ДСЭНМлари вазифалари ва мажбуриятларига асосан атроф-муҳитни соўломлаштиришга, юқумли ва юқумсиз касалликларнинг олдини олиш ва камайитиришга қаратилган тадбирларни ўтказишда шаҳар ва туман давлат санитария-эпидемиология назорати марказларига ташкилий, услубий ва амалий ёрдам кўрсатиш, шунингдек, муҳофаа, ички ишлар вазирликлари, миллий хавфсизлик хизмати, темир йўл ва бошқа ташкилотларнинг санитария-эпидемиология назорати марказлари хизматида услубий раҳбарлик, йўл-йўриқ кўрсатиб, уларнинг иш фаолиятини назорат қиладилар.

Бундан ташқари, биринчи даражадаги ДСЭНМларнинг иш фаолиятларини таҳлил қилади, илғор иш тажрибаларини ўрганади ва муҳассамлаштиради, ДСЭНМ ходимларининг малакасини ошириш борасида таклифлар бериб, йиғилишлар олиб боради.

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 маълумотларини ишлаб чиқиш ва ўрганишга асосланган статистик тадқиқот усули.

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

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 «Санитария бўйича қонун, меъёр ва қоидалар, гигиеник кўрсатмаларни бузганлиги тўўрисидаги маъмурий ва жиноий жавобгарликка тортиш ҳақидаги йўриқнома», шунингдек, Вазирлар Маҳкамасининг 1998 йил 8 апрелдаги давлат санитария-эпидемиология назорати фаолияти самарадорлигини ошириш бўйича 147-сонли буйруғига асосан керакли чора-тадбирларни кўради. Санитария бўйича меъёр ва қоидаларини бузганлиги учун маъмурий жавобгарликнинг қуйидаги таъсир кўрсатувчи чоралари кўрилади: маъмурий

чоралар, жарима солиш, ишни тўхтатиш (объектнинг қурилиши ёки эксплуатацияси, ускуналар, хом-ашёнинг қўлланилишини тақиқлаш) ёки жиноий жавобгарликка тортиш.

Маъмурий ³уқуқбузарлик ва жарима солиш ҳуқуқига ДСЭНМ томонидан қуйидаги шахслар эга:

- Ўзбекистон Республикаси Бош давлат санитария врачлари;
- давлат санитария назорати бошқармаси бошлиғи, ДСЭНМнинг бош врачлари ва уларнинг бўлимлари муовинлари ва врачлари.

Бош давлат санитария врачлари ва уларнинг муовинлари, санитария-эпидемиологик хизматига жавобгар шахслар жиноят процессуал кодекси ва Ўзбекистон Республикаси Жиноий кодексига асосан айбдор шахслар ишини Жиноий жавобгарликка тортиш учун бериб юбориш ҳуқуқига эга.

Айбдор шахслар томонидан жарима, жарима тўлаш тўғрисидаги қарор чиққандан сўнг 15 кундан кеч бўлмаган вақтда тўлаш керак.

Санитария қонун, санитар меъёр, қоида ва гигиеник меъёрлар бузилиб, тўғридан-тўғри аҳолининг турли қатламлари ҳаёти ва соғлиғига зарар етказилганда ёки касалликнинг келиб чиқиши юз берганда, Бош давлат санитария врачлари ёки муовини шу объектнинг қурилишини, фаолият кўрсатаётган ҳар турдаги ташкилот ва корхоналарнинг иш фаолиятини, ускуналар, жиҳозлар, кимёвий бирикмалар ва бошқа маҳсулотлар ишлаб чиқаришни тўхтатиш тўғрисида қарор чиқаради.

Бош давлат санитария врачлари ва уларнинг муовинлари, санитария-эпидемиологик хизматнинг жавобгар шахслари жиноят процессуал кодекси ва Ўзбекистон Республикаси Жиноят кодексига асосан, атроф-муҳит ва табиатдан фойдаланиш меъёр ва талабларини бузганлиги, бунинг натижасида жамият хавфсизлигига хавф солганда (шу билан бирга, радиацион хавфсизлик), шунингдек, аҳоли саломатлигига ва ҳаётига хавф солувчи атроф-муҳит ифлосланиши ёки ўлим ҳолатлари келиб чиққанда, оммавий равишда кишиларнинг касалланиши ёки оғир ҳолатлар кузатилиб, бу маълумотларни беркитган ёки бузиб кўрсатган шахслар ишини жиноий жавобгарликка тортиш учун бериб юбориш ҳуқуқига эга.

ДСЭНМ ходимлари ҳуқуқлари Ўзбекистон Республикаси «Давлат санитария назорати тўғрисида»ги Қонуннинг 22-, 27-, 30-моддаларида кўрсатилган. 27-моддада белгиланган ва шу модданинг «ж» ва «и» бандлари санитария врачларига, эпидемиологларга, врач-лаборантларга, муҳандисларга, санитария врачлари ва эпидемиологлар ёрдамчиларига ҳам тааллуқлидир.

Назорат саволлари

1. Давлат санитария назоратининг вазифаларини санаб беринг?
2. Давлат санитария назорати қандай 2 гуруҳга ажратилади?
3. Қайси қонуний ҳужжатлар асосида овқатланиш гигиенаси врачлари назорат олиб боради?
4. Қайси ҳужжатлар асос бўлувчи ҳужжатлар ҳисобланади?
5. Қайси ҳужжатлар умумдавлат меъёрий ҳужжатлари турига киради?
6. «Давлат санитария назорати тўғрисида»ги Қонуннинг қайси бандларида овқатланиш гигиенаси врачининг фаолиятлари акс эттирилган?
7. Санитария гигиенаси врачига томонидан қандай ҳуқуқлар берилган?
8. Овқатланиш гигиенаси врачлари қайдай турдаги санитария текширувларини ўтказишади?
9. Овқатланиш гигиенаси врачлари томонидан жорий санитария назорати давомида қайси ҳисоб шакллари тўлдирилади?
10. Огоҳлантирувчи давлат санитария назорати олиб бориш давомида қайси ҳисоб шакллари тўлдирилади?

Фойдаланган адабиётлар

1. “Аҳолининг санитария-эпидемиологик осойишталиги тўғрисида”ги Ўзбекистон Республикасининг 2015 йил 26 августдаги 393 сонли Қонуни (ЎЗР қонун ҳужжатлари тўплами, 2015 й., 34-сон, 451-модда) -18б.
2. Румянцев Г.И., Прохоров Н.И., Новиков С.М. ва б. “Гигиена” Учебник для ВУЗов, М., 2009.- 608б.
3. Umumiy gigiyena bilan ekologiya. Amaliy mashg'ulotlar uchun o'quv qo'llanma. L.A.Ponomareva, E.K. Kazakov, L.K. Abduqodirova, B.E.Tuhtarov, I.K.Dravskix, S.A.Sharipova, X.A.Sadullaeva. - T.,2011.
4. ЎЗР СанҚваМ лари (2005 - 2015 йиллар)
5. Environmental health Dade W. Moeller Third Edition Harvard University Press Cambridge, Massachusetts London, England, 2005, 1-2, 102, 111p

2-амалий машғулот: Аҳолининг овқатланиш ҳолатини баҳолаш ва санитар-гигиеник назорат.

Ишдан мақсад: Асосий алмашинувни аниқлаш, сўровнома ва сўров- ўлчов усулни қўллаш, Инсоннинг қувват ва озуқа моддаларга бўлган эҳтиёжини аниқлаш усуллари. оксилларини меъёрлаштириш, ёғларни меъёрлаштириш, корбон сувларни меъёрлаштириш

Маълум маиший ва меҳнат шароитидаги турли аҳоли гуруҳларини санитар-гигиеник назорати ҳамда овқатланиш ҳолатини баҳолаш ва аҳолининг овқатланиш ҳолатини физиологик оптимумга етказиш мақсадида бир томондан ташқи муҳит омили сифатида овқатланиш кўрсаткичлари (қувватмандлик, рационнинг кимёвий таркиби, овқатланиш тартиби ва бошқалар), бошқа томондан овқатланиш статуси кўрсаткичлари, ўрганилувчи гуруҳларнинг саломатлик ҳолатини характерлайди (1-чизма).

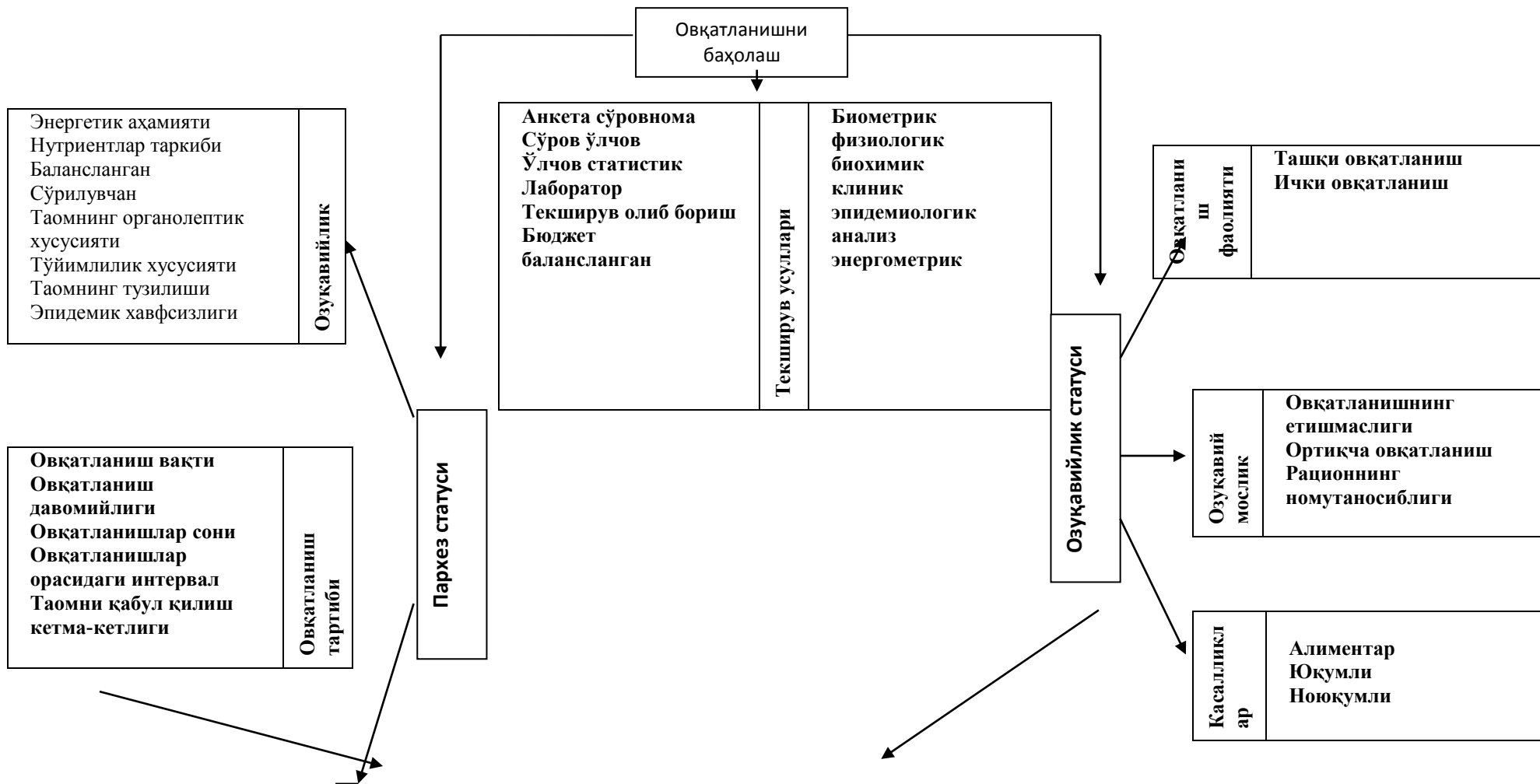
Ҳозирги кунда аҳолининг овқатланиш ҳолатига баҳо беришнинг бир қатор усуллар мавжуд. Фақатгина аҳолининг овқатланишини ўрганиш ўрганилувчи контингентга боғлиқ бўлиб, алоҳида жамоалардаги (МТМ, БЎМ) оммавий овқатланиш рационини ҳамда овқатларни эркин танлов асосида ва уй шароитида истеъмол қилувчи контингентнинг овқатланиши алоҳида усуллар ёрдамида ўрганилади.

Шахсий овқатланишни ўрганишда кўпроқ сўровнома ва сўров- ўлчов усули кенг қўлланилади. Сўровнома усулида текширилувчига махсус ишлаб чиқилган саволлардан иборат анкета берилади. Ушбу усул ёрдамида қисқа вақт давомида сезиларли кўп аҳолининг овқатланиш ҳолати ҳақида тахминий маълумотлар олиш имконини беради.

Сўров-ўлчов усулида кун давомида бутун оиланинг ёки алоҳида оила аъзосининг истеъмол қилган озиқ-овқат маҳсулотлари тарози ёрдамида тортиб кўрилади.

Турли жамоадаги аҳолининг (МТМ, мактаб-интернатлар, соғломлаштириш масканлари, ишлаб чиқарувчи ва қишлоқ хўжалигидаги аҳоли гуруҳлари) овқатланиш ҳолатини ўрганишда таомномани статистик ҳисоблаш усулидан фойдаланилади. Йиллик овқатланиш ҳолатига ҳам миқдорий, ҳам сифатий тавсиф бериш учун йилнинг ҳар ойидаги 6 та меню-раскладка 4 кунлик интервал билан жами 72 та меню статистик ишлов берилади, мавсумий овқатланишга тавсиф бериш учун мавсум давомида кунора таомномалар ҳисобланади, ойлик овқатланишни баҳолаш учун 30 та таомнома статистик ишловдан ўтказилади.

Аҳолининг овқатланиш ҳолатини санитар-гигиеник назорати



Овқаланиш хонасининг ҳолати, микроиқлими, ҳамда шинамлиги	Овқатланиш шароити
--	-------------------------------------

Овқатланиш ҳолатини яхшилаш бўйича чора-тадбирлар ишлаб чиқиш
--

Баланс ва бюджет усуллари – кенг тарқалган усуллардан бўлиб, давлатнинг статистика органлари томонидан олиб бориладиган аҳоли овқатланишининг ижтимоий – иқтисодий асосларини ўрганади. Балансланган усули ёрдамида мамлакат, алоҳида вилоят, туман, шаҳар миқёсида йил давомида аҳоли томонидан истеъмол қилинган озиқ – овқат маҳсулотларининг ўртача миқдори динамикада кўрилади. Бюджет усули оила даромадларини тақсимлаш, хусусан овқатланиш учун сарфланган миқдорни таҳлил қилиш имконини беради. Балансланган ва бюджет усуллари ёрдамида тўпланган маълумотлар мамлакатда озиқ-овқат маҳсулотларининг ишлаб чиқарилиши ва уларнинг тўғри тақсимланишига асос бўлади. Юқоридаги маълумотлар асосан аҳолини овқатланишини мутаносиблаштирувчи гигиенистлар учун муҳим ҳисобланади.

Мутаносиб овқатланиш инсон ҳаётини ўсиш ва ривожланиш саломатлик ва юқори меҳнат қobiliятини таъминловчи воситадир.

Одам мутаносиб яъни рационал овқатланиб туриши керак, бунда бир нечта талаблар бор:

1. Овқатлар миқдор жиҳатдан етарли, организм йўқотган қувватини қоплаши керак.

2. Овқат сифат жиҳатдан етарли организм эҳтиёжини қоплаши керак, яъни овқатда оқсиллар, ёғлар, карбон сувлар, витаминлар, минерал моддалар етарли бўлиши керак.

3. Овқатланиш тартибига риоя қилиш лозим, овқатни куннинг маълум бир қисмида ва вақтида истеъмол қилиш шарт (2.1.1-жадвал).

4. Овқатлар хилма-хил бўлиши керак. Овқат тайёрлашда соф ва сифатли сабзавотлардан кўпроқ ишлатилиш зарур.

5. Овқат рационимизда оқсиллар, витаминлар, минерал моддалар меъёрида бўлиши керак. Кунлик овқат қувватмандлигини 14 %и оқсил, 30 %и ёғ ва 56 %и углеводлар ҳисобига тўлдирилиши лозим.

6. Овқат рациона таркибида ҳайвон ва ўсимлик оқсиллари ва ёғлари нисбати мутаносиб бўлиши керак.

.1-жадвал

Овқатланиш тартибига кўра овқат қувватмандлигини тақсимланиши

Овқатланиш вақти	Овқатнинг умумий қувватмандлигига нисбатан % ҳисобида	
	Тўрт маҳалли овқатланиш	Уч маҳалли овқатланиш
Нонушта	25-30	30
Тушлик	40-45	45-50
Толма чойд	10-15	-
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 охирги ҳулосаси ҳисобланади. Климатик шароитлари организмнинг физиологик эҳтиёжи,

меҳнат шароити, ёши, жинсини инобатга олган ҳолда озиқа 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.

Гуруҳли ҳисоблашда турли касблар қандай меҳнат қизгин (интенсив)лиги гуруҳига киритилишидан келиб чиққан ҳолда жисмоний фаоллик коэффицентидан (ЖФК) фойдаланиш мумкин. Бу кўрсаткич топиш учун қуйидаги формуладан фойдаланилади:

$$\text{ЖФК} = \frac{\text{КҚС}}{\text{АА}}$$

бу ерда: КҚС – кунлик қувват сарфи
АА – асосий алмашинув

Турли касбий гуруҳлар учун жисмоний фаоллик коэффиценти турли фаолият доираларида машғул бўлган ишчиларнинг бир кунлик қувват сарфлашини ҳисобга олади. Меҳнат интенсивлиги ва оғирлигидан келиб чиққан ҳолда барча ходимлар эркаклар учун бешта гуруҳга ва аёллар учун тўртта гуруҳга бўлинади:

1) ЖФК 1,4 (илмий ходимлар, талабалар, педагоглар, мансабдорлар – асосан ақлий меҳнат ходимлари);

2) ЖФК 1,6 (конвейерда, хизмат кўрсатиш соҳасида ишловчилар, тиббий ходимлар);

3) ЖФК 1,9 (станокда ишловчилар, автотранспорт ҳайдовчилари, темирйўлчилар, “Тез ёрдам” шифокорлари ва жарроҳлар);

4) ЖФК 2,3 (қурилиш ва қишлоқ хўжалиги ишчилари, металлурглари – оғир жисмоний меҳнат ходимлари);

5) ЖФК 2,5 (юк ташувчилар, ўрмон кесувчилар, тоғ-кон ишчилари, бетон қуювчилар, ер қазувчилар – механизациялашмаган оғир меҳнат билан шуғулланувчи ишчилар).

Юқорида кўрсатиб ўтилганлар, албатта, мавжуд касбларнинг тўлиқ турфа туманлигини қамраб ололмайди, бироқ ҳар қандай ихтисослик учун унга яқин бўлган у ёки бу гуруҳнинг меҳнат интенсивлигини топишга амалий ёрдам беради.

Моддалар алмашинуви жараёни интенсивлик давомийлигининг камроқлиги ва тана вазнининг камроқлиги сабабли аёлларда энергия эҳтиёжи эркакларга нисбатан ўртача 15% камроқ деб қабул қилинган.

Меҳнат фаолияти физик ва асаб-рухий зўриқишлар билан характерланадиган шахсларда энергияга бўлган эҳтиёж ортади, айниқса ҳозирги замонавий шароитда кейинги ҳолатнинг аҳамияти бир қанча ортган.

Ҳар бир гуруҳ ўз навбатида 3 та ёш гуруҳига бўлинган – 18-29 ёш, 30-39 ёш ва 40-59 ёш (2.1.2-жадвал). Ўртача мутлақ 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					
							Ca	P	Mg	Fe	B ₁	B ₂	B ₆	C	PP	E (МЕ)
I	Эркаклар	18-29	11723(2800)	91(50)	103	378	800	1200	400	10	1,7	2,0	2,0	70	18	15
		30-39	11304(2700)	88(48)	99	365					1,6	1,9	1,9	68	18	
		40-59	10676(2550)	83(46)	93	344					1,5	1,8	1,8	64	17	
	Аёллар	18-29	10048(2400)	78(43)	83	324	800	1200	400	18	1,4	1,7	1,7	60	16	12
		30-39	9630(2300)	75(41)	84	310					1,4	1,6	1,6	58	15	
		40-59	9210(2200)	72(40)	81	297					1,3	1,5	1,5	55	14	
II	Эркаклар	18-29	12560(3000)	90(49)	110	412	800	1200	400	10	1,8	2,1	2,1	75	20	15
		30-39	12142(2900)	87(48)	106	399					1,7	2,0	2,0	72	19	
		40-59	11514(2750)	82(45)	101	378					1,7	1,9	1,9	69	18	
	Аёллар	18-29	10676(2550)	77(42)	93	351	800	1200	400	18	1,5	1,8	1,8	64	17	12
		30-39	10257(2450)	74(41)	90	337					1,5	1,7	1,7	61	16	
		40-59	9839(2350)	70(39)	86	323					1,4	1,6	1,6	59	15	
III	Эркаклар	18-29	13398(3200)	96(53)	117	440	800	1200	400	10	1,9	2,2	2,2	80	21	15
		30-39	12979(3100)	93(51)	114	426					1,9	2,2	2,2	78	20	
		40-59	12351(2950)	88(48)	108	406					1,8	2,1	2,1	74	19	
	Аёллар	18-29	11304(2700)	81(45)	99	371	800	1200	400	18	1,6	1,9	1,9	68	18	12
		30-39	10886(2600)	78(43)	95	358					1,6	1,8	1,8	65	17	
		40-59	10467(2500)	75(41)	92	344					1,5	1,8	1,8	62	16	
IV	Эркаклар	18-29	15495(3700)	102(56)	136	518	800	1200	400	10	2,2	2,6	2,6	92	24	15
		30-39	15072(3600)	99(54)	132	504					2,2	2,5	2,5	90	23	
		40-59	14444(3450)	95(52)	126	483					2,1	2,4	2,4	86	22	
	Аёллар	18-29	13188(3150)	87(48)	116	441	800	1200	400	18	1,9	2,2	2,2	79	20	12
		30-39	12670(3050)	84(46)	112	427					1,8	2,1	2,1	76	20	
		40-59	12142(2900)	80(44)	106	406					1,7	2,0	2,0	73	19	
V	Эркаклар	18-29	18008(4300)	118(65)	158	602	800	1200	400	10	2,6	3,0	3,0	108	28	15
		30-39	17166(4100)	113(62)	150	574					2,5	2,9	2,9	102	27	
		40-59	16328(3900)	107(59)	143	546					2,3	2,7	2,7	98	25	

Меъёр иқлим омилларини ҳам назарда тутати: шимолий туманлар учун энергияга эҳтиёж жадвалда кўрсатилгандан 10-15% юқори (оксил ва углеводларга бўлган талаб деярли бир хил, оксилга талаб 5-7% га ортади), жанубий туманлар учун у 5% га пастроқ.

17 ёшгача бўлган болалар ва ўсмирлар учун овқатга эҳтиёж 8 гуруҳга фарқланади. Жинсга боғлиқ ҳолда фарқланиш 11 ёшдан жорий этилади. Ишлаб чиқариш-техник ўқув юртларида таълим олувчи ўсмирлар учун меъёр 10-15%га оширилади. 60 ёшдан юқори бўлган шахслар 2 гуруҳга ажратилган: I – 60 – 74 ёшлилар ва II – 75 ёш ва ундан юқори.

Кундалик рационнинг озиқ таркиби ва энергетик қийматини илмий асослашда термик ишлов бериш жараёнида озиқ моддалар йўқотилишини ҳам назарда тутиш лозим (витаминлар таркибининг камайиши, қовуриш вақтида ёғнинг сачраши ва ёниши ва ҳ.) ва истеъмол йўқотилиши (тарелкаларда, идишлардаги овқат қолдиқлари) 10-25%гача.

Келтирилган энергияга эҳтиёж ҳажмлари асосий озиқ-овқат моддалари – оксил, ёғ, углеводларга эҳтиёжни аниқлаш учун асосий материал бўлиб хизмат қилади.

Бунда катта ёшли аҳолининг барча гуруҳлари учун қайта ҳисоблаш коэффициентлари фоизларда оксил учун 11-13%, ёғ учун 33% деб қабул қилинган.

Кўрсатилган ҳисоб-китоблар натижасида асосий озиқ-овқатларга эҳтиёжлар ҳажми ҳақида тавсиялар яратилган эди.

Қабул қилинган овқатнинг энергия сарфига мувофиқлигини аниқлаш учун, сарфланган энергия ҳажми тўғрисидаги маълумотлардан ташқари, қабул қилинган овқатнинг энергетик қиймати ҳақидаги маълумотлар ҳам зарурдир. Овқатнинг энергетик қийматини ҳисоблаб чиқиш организмдаги углевод, ёғ, оксиллар каби озиқ моддаларнинг ёниш иссиқлиги ҳажмларининг аниқланиши асосида ҳосил бўлган коэффициентларга мос равишда бажарилади.

ОКСИЛЛАРИНИ МЕЪЁРЛАШТИРИШ

Ҳозирги етарсиз физик юкламалар ва энергия сарфи ҳажмининг камлиги шароитларида оксилнинг зўр бериб сарфланиши ва организмдан чиқарилиши билан боғлиқ оксил сарфи камдан –кам учрайдиган ҳолатдир. Шу билан боғлиқ ҳолда айтиш мумкинки, овқат компонентлари ичида оксил инсон фаолияти ва бугунги ҳаёт шароитларида энг кам миқдорда чекланишга учрайдиган маҳсулотдир.

Кам калорияли рационда ёғ ва углеводларнинг юқори бўлмаган даражасини маҳсулотларни саралаш йўли билан осонгина таъминлаш мумкин, бироқ бу ҳолатда оксилнинг даражаси етарли бўлмайди. Оксилнинг керакли 100 гр миқдорини таъминлаш вақтида ёғ ва углеводлар ҳам дастурлаштирилган ҳажмга нисбатан ошиб кетади. Бугунги озиқ-овқатларда ёғ-углевод қийматини ошишига олиб келмайдиган оксил манбалари алоҳида

қийматли маҳсулот сифатида намоён бўлади. Қуйида таркибида 418 кДж 100 ккал оқсил тутган овқат маҳсулотлари баҳолаш имкониятларини берувчи маълумотлар келтирилади.

Оқсилнинг энг юқори миқдори 418 кДж 100 ккал бўлган маҳсулотлар оқсилнинг биологик томондан ҳам энг қадрли манбаи бўлади. Мисол учун, 418 кДж 100 ккал ҳисобида оқсил юқори миқдори тухум оқида 23.6, треска балиғида 23, ёғсиз бузоқ гўшти 23, судак ёки мука 22 г, 2-навли мол гўшти 17.5, товук гўшти 14 г, қўён гўшти 13 г, ёғсиз творог 10 ва ҳ. Маълумки, санаб ўтилган маҳсулотлар оқсили юқори биологик қиймати билан ажралиб туради. Шунинг учун санаб ўтилган овқат маҳсулотлари атеросклероз профилактикаси мақсадида парҳез овқатларда ҳам физик зўриқишда бўладиган кексаларга овқатида кенг фойдаланилади. Юқори биологик моддаларнинг паст калориявийлик билан уйғунлиги ўсимлик маҳсулотларида ҳам кузатилади. Демак, оқсилнинг юқори таркиби салат, яшил нўхот, қарам, бақлажон ва шу каби маҳсулотларда қайд этилган.

Чегараланган энергетик қиймат асосида углевод, ёғ ва оқсилларнинг балансланиш принципларини биринчи тартиб принциплари сифатида қаралиши мумкин. Эссенциал компонентлар, оқсил аминокислоталари, ёғ кислоталари, витаминлар ва минерал моддаларнинг энг мақбул ўзаро нисбатларини назарда тутувчи иккинчи тартибли баланслашганлик принциплари ҳам муҳимлиги жиҳатдан ҳам эмас.

Баланслашган озиқланишда барча овқат маҳсулотлари таркибида фойдаланилган ва асосан ўз оқсилларида аминокислоталарнинг ўзаро нисбатда баланслашганлиги билан ажралиб турувчи ҳайвон маҳсулотлари табиати ва тавсифига алоҳида аҳамият ажратилади. Организмда тўқима оқсилларининг қайта синтезланиши юқори даражасини таъминловчи гўшт оқсиллари, балиқ, сут ва тухум оқсиллари анчайин мақбул ўзаро нисбатлари билан фарқланадилар. Шундай экан, ҳайвон оқсиллари овқат рационида аминокислота таркибининг сифатли баланслашганлигининг муҳим манбаи сифатида қаралиши мумкин. Айни дамда, ҳайвон оқсиллари билан бирлашиб жуда фаол биологик боғланишдаги аминокислота комплекслари ҳосил қилувчи ва физиологик мукамалликни ҳамда аминокислоталарнинг тўқима ичи синтезларида кенг фойдаланилишини таъминловчи ўсимлик оқсиллари ҳам ўта муҳим ўрин тутди. Бундан ташқари ўсимлик оқсиллари организмни азот билан таъминлашда ва мусбат азот балансини тутиб туриш ҳам муҳим рол ўйнайдилар.

Демакки, агар ҳайвон оқсиллари аминокислоталарнинг сифатли баланслашганлигини таъминласалар, организмнинг азот билан таъминланиши юқори даражада ўсимлик маҳсулотларига боғлиқдир.

Меҳнатга лаёқатли етук ёшдаги аҳоли овқатланишининг баланслашганлигини баҳолаш вақтида ҳисобга олинadиган мезонлар сифатида, хусусан рационнинг оқсил қисмига нисбатан қуйидаги вазиятлар хизмат қилишлари мумкин:

1. оксилнинг умумий миқдори Кундалик энергия эҳтиёжининг ўртача 12 %ни ташкил этиши шарт.

2. Кундалик рациондаги умумий оксилларнинг 55%ни ҳайвон маҳсулотларининг оксиллари ташкил этиши шарт.

ЁҒЛАРНИ МЕЪЁРЛАШТИРИШ

Овқат рационининг ёғли қисмини баҳолашда охирги вақтда жиддий ўзгаришлар кузатилмоқда. Инсон овқатланишида ўсимлик ёғларидан максимал даражада фойдаланишга бўлган интилиш уларнинг таркибига бўлган муносабат билан алмашинди. Бунинг учун истеъмолчига етказиб бериш даврида ўсимлик ёғларида осонлик билан анчайин миқдорда ҳосил бўладиган пероксидлар ва бошқа салбий таъсир этувчи моддаларнинг организмга салбий таъсири ҳақидаги сўнгги текширув маълумотлари асос бўлиб хизмат қилди. Бугунги кундаги маълумотларга кўра, овқат ёғларидаги ёғ кислоталарнинг нисбатлари қуйидагича бўлиши лозим: ЯТЁК – 10%, ТЁК – 30%, монотўйинган кислоталар – 60%.

Нисбатлашган овқатланишда 50% ҳайвон ёғлари, 30% ўсимлик ёғлари ва 20% маргарин ҳамда бошқа пазандалик ёғлари деб қаралиши мумкин. Ўртача иқлимли минтақаларда барча етук ёшдаги меҳнатга лаёқатли аҳолини рационининг кундалик энергетик қийматини 33%и ёғ ҳиссасига тўғри келади. Совуқ иқлимли шароитларда солиштирма оғирлик ёғ калорияси 5-7%га ошишини, иссиқ иқлимли шароитларда унинг ўртача кўрсаткичдан 5-6 %га пасайиши каби ҳолатларни эътиборга олиш лозим бўлади.

КАРБОН СУВЛАРНИНГ МЕЪЁРЛАШТИРИЛИШИ

Замонавий овқатланишда, карбонсувларнинг умумий чегараланишидан бошқа мезонлар уларнинг меъёрлаштирилиши тўғрисида назариялар яратилмаган. Шунинг айтишимиз жоизки, катта одамларнинг кунлик овқат рационини таркибига карбонсувларнинг миқдори 55%ни ташкил этиши керак. Бошқа карбонсувлар ва уларнинг қийматига яқинларнинг нисбати қуйидагича бўлиши керак, крахмал – 75%, шакар - 20%, пектинлар...

Организмнинг энергия сарфини аниқлаш организмнинг соғлом ҳаёт фаолиятини таъминлашда ривожланишнинг ҳар қандай даражасида аниқловчи бўлиб хизмат қилади. Организмнинг энергия сарфини ўрганиш кўп мақсадли йўналишга ва катта ижтимоий-гигиеник аҳамиятга эга, чунки алал оқибат алиментар асосли патология меҳнат лаёқатининг пасайишига ва инсон ҳаётининг давомийлиги қисқаришига олиб келади. Юқорида баён этилганлар билан боғлиқ ҳолда овқатланиш рационини тузишга бўлган гигиеник талабларнинг белгилари ва организмнинг энергия ҳамда озиқ-овқат моддаларига эҳтиёжини аниқлаш усуллари алоҳида аҳамият касб этади.

Нисбатлашган овқатланишни ташкиллаштириш бўйича амалий тадбирлар ташкилий жамоаларда бўлгани каби алоҳида шахсларда ҳам энергия сарфини аниқлашдан бошланади. Организмда энергия углевод, ёғ ва оксил сингари овқат маҳсулотларининг биокимёвий жараёнлар натижасида

ўзгаришидан ҳосил бўлади Инсон энергия сарфини иссиқлик ўлчови бирлиги бўлган килокалорияда ифодалаш қабул қилинган. Организмда энергия сарфлари бажарилган ишнинг тавсифига, маиший-яшаш шароитларига, атроф муҳитнинг иқлим шароитларига, қабул қилинадиган овқат таркибига, шунингдек организмнинг ўзига хос хусусиятларига (оғирлик, жинс, ёш, моддалар алмашинув жараёнининг фаоллиги) боғлиқ Бир сутка мобайнидаги инсон энергия сарфини турли усуллар билан аниқлаш мумкин: бевосита ва билвосита калориметрия усули (газ алмашинуви бўйича), спирография методи, овқат рационининг калориявийлиги ва динамик ҳолатдаги тана оғирлиги, шунингдек ҳисоблаб чиқиш усуллари ёрдамида Ушбу усулларнинг бир қанчаси билан талабалар нормаль(табiiй) физиологияни ўрганиш даврида танишган эдилар (газ алмашинуви, спирография методи), бошқа усуллар эса махсус қўлланмаларда келтирилган Врач-гигиенистнинг амалий фаолиятида кўпроқ ҳолатларда энергия сарфини ҳисоб-китоб усулида аниқлашдан фойдаланишга тўғри келади.

Организмнинг кунлик қувват сарфи инсонларнинг ёшига, жинсига, бажарадиган ишига, яшаш шароитига ҳамда миллий хусусиятларига боғлиқ.

Организмнинг кунлик қувват сарфи 3 турдан иборат.

1. асосий модда алмашинувига кетган қувват сарфи
2. овқат хазм бўлиши билан боғлиқ бўлган қувват сарфи
3. турли фаолиятларга сарф бўлган қувват сарфи.

Шулардан асосий модда алмашинувига кетган қувват сарфи ва овқат хазм бўлиши билан боғлиқ бўлган қувват сарфи

Бошқариб бўлмайдиган қувват сарфи ҳисобланади.

Турли фаолиятларга кетган қувват сарфи бу бошқариб бўладиган қувват сарфи ҳисобланади.

Асосий алмашинувни аниқлаш.

Асосий алмашинув –бу организмнинг тинч ҳолатидаги яъни уйқудаги сарф бўлган қувват сарфидир.

Асосий алмашинувни аниқлашнинг бир неча усуллари бор.

1. Дуглас-Холденг қопчаси ёрдамида аниқлаш бунда-организм қабул қилган кислород ва чиқарган корбонат ангидрид аниқланади.

2. Шатерников камераси ёрдамида асосий алмашинувни аниқлаш мумкин (маълум иш бажариб)

3. Гаррисс-Бенидек таблицаси ёрдамида асосий алмашинувни аниқлаш.

Бунда махсус жадваллардан фойдаланамиз: “А” ёки “Б” сон

А-сондан инсонни тана оғирлиги, жинси ҳисобга олинган ҳолда йўқотилган қувват сарфи аниқланади (2.1.3-жадвал).

Б- сондан инсоннинг ёши, жинси, бўйи ҳисобга олиниб йўқотилган қувват сарфи аниқланади (2.1.4-жадвал).

$A+B$ =асосий модда алмашинуви чиқади. (хамма ўзини модда алмашинувини аниқлайди.)

3-жадвал

А сон

Тана вазни, кг	Эркаклар	Аёллар	Тана вазни,кг	Эркаклар	Аёллар
3	107	683	35	548	990
4	121	693	40	630	1047
5	135	702	45	685	1085
6	148	712	50	754	1133
7	162	721	55	823	1181
8	176	731	60	892	1229
9	190	741	65	960	1.277
10	203	751	70	1029	1325
15	272	798	75	1088	1372
20	341	846	80	1 167	1420
25	410	894	85	1235	1498
30	479	942	90	1304	1516

4-жадвал

Б сон

Бўй, см	Ёш (йилларда)											
	1	3	5	10	15	20	25	30	35	40	50	60
Эркаклар												
40	40	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
50	60	10	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
60	160	95	40	—	—	—	—	—	—	—	—	—
70	260	195	130	—	—	—	—	—	—	—	—	—
80	360	285	230	95	—	—	—	—	—	—	—	—
100	560	495	430	180	—	—	—	—	—	—	—	—
110	595	530	475	280	—	—	—	—	—	—	—	—
120	—	695	630	600	380	—	—	—	—	—	—	—
130	—	—	730	725	480	—	—	—	—	—	—	—
140	—	—	830	835	580	543	—	—	—	—	—	—
150	—	—	—	958	680	618	582	514	480	413	345	—
160	—	—	—	1040	780	684	632	598	564	530	468	395
165	—	—	—	1095	815	714	657	623	589	555	488	420
170	—	—	—	1150	850	744	682	648	614	580	513	445
175	—	—	—	—	875	774	707	673	639	605	638	470
180	—	—	—	—	900	804	732	698	664	630	563	495
Аёллар												
40	344	234	194	—	—	—	—	—	—	—	—	—
50	305	194	153	—	—	—	—	—	—	—	—	—
60	264	154	114	—	—	—	—	—	—	—	—	—

70	224	114	74	—	—	—	—	—	—	—	—	—
80	184	74	34	54	—	—	—	—	—	—	—	—
100	104	16	40	38	5	—	—	—	—	—	—	—
НО	—	46	80	88	45	—	—	—	—	—	—	—
120	—	86	126	133	85	—	—	—	—	—	—	—
130	—	—	166	177	125	—	—	—	—	—	—	—
140	—	—	206	221	165	150	—	—	—	—	—	—
150	—	—	—	259	204	180	161	138	113	90	44	2
160	—	—	—	298	242	209	178	155	132	109	62	16
165	—	—	—	315	260	222	189	164	142	119	71	25
170	—	—	—	—	278	234	198	175	151	128	81	34
175	—	—	—	—	296	247	207	184	160	137	90	43
180	—	—	—	—	313	259	216	193	169	146	99	52

Масалан: А-1420 + Б-119 = 1539 (бу асосий алмашинувга сарф бўлган қувват сарфи).

Овқат хазм бўлиши билан боғлиқ бўлган қувватни аниқлаш.

Овқат хазм бўлиши билан боғлиқ бўлган қувват сарфи-бу аралаш овқатланганда асосий модда алмашинувининг 10% ини ташкил этади яъни 1600ккал бўлса 10% и 160 ккал бўлади.

Турли фаолиятларга сарф бўлган қувватни аниқлаш.

Хар-хил фаолиятга кетган қувват сарфини аниқлаш учун кунлик **хронометраж** тузиб олиш керак яъни жадвал. Ҳақиқий сарфланган энергияни аниқлаш учун махсус ишалб чиқилган хронгограммадан фойдаланилади (3-жадвал).

№	Фаолият тури	Сарф бўлган вақт.	1 соатда сарф бўлган вақт	Ҳақиқий қувват сарфи.
---	--------------	-------------------	---------------------------	-----------------------

Назорат саволлари:

1. Фуқароларнинг аҳолининг санитария-эпидемиологик осойишталиги соҳасидаги ҳуқуқ ва мажбуриятлари қайси моддада кўрсатилган?
2. Аҳолининг турли қатламлари орасида овқатланиш тартибини тушунтириб беринг?
3. Аҳолининг турли қатламлари орасида физиологик меъёрий даражаларни тушунтириб беринг?
4. Аҳолининг турли қатламлари орасида оқсилларининг аҳамиятини тушунтириб беринг?
5. Аҳолининг турли қатламлари орасида ёғларнинг аҳамиятини тушунтириб беринг?

6. Аҳолининг турли қатламлари орасида карбонсувларнинг физиологик меъёрий даражаларни тушунтириб беринг?
7. Аҳолининг турли қатламлари орасида минерал моддаларнинг аҳамиятини тушунтириб беринг?
8. Аҳолининг турли қатламлари орасида витаминларнинг аҳамиятини тушунтириб беринг?
9. Аҳолининг турли қатламлари орасида фаолият турларни тушунтириб беринг?
10. Аҳолининг турли қатламлари орасида кувват даражасини тушунтириб беринг?

Фойдаланган дабиет

1. Шайхова Г.И. (таҳрири остида). Овқатланиш гигиенаси. 2011.435б.
2. Королев А.А.- Гигиена питания, М.2006 г. С.28-35.
3. Дрожжина Н.А., Гурова А.И., Максименко Л.В., Пивень Е.А. Руководство к лабораторным занятиям по гигиене питания. Книга 2. Москва. 2008. С.16.
4. Бахритдинов Ш.С. и др. «Нутрициология», Ташкент 2001 г.С.5-20.
5. Покровский А.А., Гигиена питания, Москва 1997 г.
6. Штенберг А.И., Окракова Ю.И. «Руководство к практическим занятиям по гигиене питания», 1996 г.
7. Среднесуточные рекомендуемые нормы потребления пищевых продуктов для расчета минимального потребительского бюджета населения Узбекистана. СанПин РУз. 2001.
8. Шайхова Г.И., Рахимов Б.Б. Гигиеническое обоснование рационов питания при ожирения. Т. 2010 г. 7-9 с.
9. Демиденко Н.М (под ред.). «Гигиена», Ташкент 2002 г.С.11-26.

3-амалий машғулот:

Болалар саломатлик кўрсаткичларини ўрганиш

Ишдан мавсад: Болалар аҳолиси саломатлик ҳолати кўрсаткичлари ва касалланиш тахлили. Саломатлик ҳолатига таъсир кўрсатувчи ташқи муҳит омилларини билиш. Болалар ва ўсмирлар саломатлик ҳолатини динамик кузатишдан мақсад. Болалар касалликлари, патологик силжишлар ва жисмоний ривожланиш ҳақида маълумот беришни ва саломатлик кўрсаткичларини ҳисоблаш услубларини тушунтириб бериш.

Инсон саломатлиги муҳим ички омиллар мажмуи ва ташқи таассуротлар остида ўсиш ва ривожланиш даврида шаклланади. Шу муносабат билан ўсиб

келаётган ёш авлоднинг, саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлашга қаратилган илмий ва назарий фаннинг, яъни болалар ва ўсмирлар гигиенаси фанининг асосий муаммоларидан бири бу болалар ва ўсмирлар контингенти саломатлик кўрсаткичларини ўрганишдан иборатдир.

Болалар ва ўсмирлар аҳолисининг саломатлиги уларда касалликларнинг бор ёки йўқлиги билан аниқланибгина қолмасдан, балки ёшига мос равишда уйғун ривожланганлиги, шунингдек, организм асосий кўрсаткичларининг меъёрий даражадаги ҳолати билан белгиланади. Болалар ва ўсмирлар гигиена шифокори ўзининг амалий иши даврида болаларнинг саломатлик ҳолати кўрсаткичларини ҳисобга олган ҳолда уларни ўқитиш ва тарбиялаш учун қулай шароит яратишга қаратилган ишларни олиб боради. Бу кўрсаткичлар асосида болалар ва ўсмирлар саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлашга қаратилган профилактик чора-тадбирлар ишлаб чиқилади ва ҳаётга татбиқ этилади.

Мавзунини ўрганишдан мақсад: Болалар ва ўсмирлар аҳолиси саломатлик кўрсаткичлари ҳақида билимларни чуқур ўрганиш, саломатлик ҳолати ҳақидаги амалий кўникмаларни ўрганиш ва таҳлил қилишдан иборат.

Бунинг учун қуйидаги услубларни билиш керак:

1. Касалланишни таҳлил қилиш;
2. Жисмоний ривожланишни текшириш ва баҳолаш (антропометрик текширишлар; вариацион-статистик ҳисоблаш; индивидум ва жамоанинг жисмоний ривожланишини баҳолаш);

Касалланишни таҳлил қилиш услубини ўрганишга бағишланган машғулотлар кафедранинг илмий-текшириш тажрибахонасида ўтказилади. Талабалар тиббий кўрик натижалари асосида болаларни қайси саломатлик гуруҳига киришини аниқлайдилар, мурожаатлар сонига қараб касалланишни таҳлил қиладилар, саломатлик ҳолатидаги салжишларни ва сурункали касалликларнинг тарқалишини ўрганадилар, тез-тез касалланувчи болалар ва саломатлик индекси кўрсаткичларини аниқлайдилар, бирламчи ҳисобот хужжатлари билан танишиб чиқадилар.

Жисмоний ривожланишни текшириш ва баҳолаш услубларини 4 машғулот давомида ўрганиш мақсадга мувофиқдир. Биринчи машғулот антропометрик текширувларни ўтказиш хонасида олиб борилади: талабалар соматометрик, физиометрик ва соматоскопик текширув усулларини ўрганиб антропометрик текшириш асбоблар билан ишлаш кўникмаларини ўзлаштирадилар. Иккинчи машғулот болалар муассасасида ўтказилади. Бу ерда талабалар антропометрик текширувлар ўтказиб, маълумотларни махсус карталарга ёзишади. Махсус карта намунаси иловада келтирилган. Учинчи машғулот кафедранинг илмий-текшириш тажрибахонасида олиб борилади: талабалар тиббий кўрик натижалари ёзилган карталарни оладилар ва уларда

кўрсатилган жисмоний ривожланиш кўрсаткичларини вариацион-статистик ҳисоблаш орқали қайта ишлайдилар.

Касалланиш таҳлили

Болалар ва ўсмирлар контингенти саломатлик ҳолатига тавсиф бериш учун касалликларни ва патологик жароҳатланишларнинг тарқалганликларини ҳисобга олган ҳолда қуйидаги кўрсаткичлардан кенг фойдаланилади: мурожаатлар бўйича касалланишни аниқлаш, саломатлик индекси, эпизодик касалланиш, тез-тез касалланувчи болалар сони ва патологик жароҳатланиш.

Касалланиш бўйича мурожаатлар сони – бу маълум вақт оралиғида касаллик туфайли тиббий ёрдам учун қилинган мурожаатлар йиғиндисидир. Мурожаатлар бўйича касалланишни аниқлаш учун поликлиника карталаридан (112-шакл), болаларга касаллик туфайли берилган тиббий маълумотномалардан кўчирмалар олинади. Тиббий ёрдам учун қилинган барча мурожаатларни ҳисобга олиш болалар ва ўсмирлар контингенти орасида тарқалган касалликларнинг таркиби ва тузилиши ва ҳар бир нозологик шаклнинг солиштирма оғирлигини аниқлашда ёрдам беради. Бунинг учун маълум бир нозологик шакл бўйича қилинган мурожаатларнинг, тиббий ёрдам учун қилинган умумий мурожаатлар сонига нисбатини фоиздаги кўрсаткичлари олинади. Мурожаатлар бўйича касалланишни таҳлил қилиш мурожаатлар сонининг аниқлашда, шунингдек умуман касал бўлмаган ва бир неча марта касал бўлган болаларни аниқлашда ёрдам беради.

Бир йил давомида 4 ва ундан ортиқ марта касал бўлган болалар тез-тез касал бўлувчи болалар гуруҳига киритилади. Амалиётда тез-тез касал бўлувчи болалар сони текширилган болаларнинг умумий сонига нисбатининг фоиздаги кўрсаткичидан фойдаланилади:

Тез-тез касал бўлувчи болалар сони

_____ х 100%

Текширилган болаларнинг умумий сони

Саломатлик индекси (СИ) – бу йил давомида умуман, мутлақ касал бўлмаган болалар сонининг умумий текширилган болалар сонига нисбатининг фоизлардаги кўрсаткичидир.

йил давомида мутлақ касал бўлмаган болалар сони

СИ = _____ х 100%

текширилган болаларнинг умумий сони

Патологик жароҳатланиш – сурункали касалликларнинг ва функционал силжишларнинг тарқалганлиги – тиббий кўриклар ўтказилиши натажасида аниқланади ва болалар контингенти саломатлик ҳолатини баҳолашда кенг фойдаланилади.

Республикамизда болалар ва ўсмирлар саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлашга катта аҳамият берилади. Даврий равишда режа асосида мактабгача болалар муассасалари (МБМ), мактаб, лицей, коллеж ва бошқа ташкиллаштирилган муассасаларга қатновчи болалар ва ўсмирлар чуқурлаштирилган тиббий кўриклардан ўтказилади. Тиббий кўрикларда тор мутахассисларнинг (окулист, отоларинголог, эндокринолог, ревматолог, ортопед, гематолог ва б.ш.) доимий равишда қатнашиши функционал силжишларни ва касалликларни эрта аниқлашда, даволаш ва соғломлаштирувчи чора-тадбирларни ўз вақтида самарали ўтказишда ёрдам беради.

Болалар ва ўсмирларнинг саломатлиги ҳақидаги маълумотлар бирламчи ҳужжатлар ва 26-ҳ шакли – боланинг индивидуал картаси, 25-ҳ шакли – ўсмирнинг тиббий картасига даволаш профилактик муассасанинг ҳисобот ҳужжатларида келтирилган бўлади.

Ҳозирги кунда болалар ва ўсмирлар саломатлик ҳолатини баҳолаш С.М. Громбах томонидан тавсия этилган 4 та мезон асосида олиб борилади:

1. Текширув даврида сурункали касалликларнинг борлиги ёки йўқлиги;
2. Организм асосий тизимларининг функционал ҳолати эришган даражаси;
3. Организмнинг нохуш таъсирларга қаршилик кўрсатиш даражаси;
4. Эришилган жисмоний ривожланиш даражаси ва унинг уйғунлиги.

Таклиф этилган схемага мувофиқ, болалар ва ўсмирлар саломатлик ҳолати ҳисобга олиниб, бешта саломатлик гуруҳига бўлинади:

Биринчи гуруҳ – амалий соғлом болалар, булар сурункали касалликларга чалинмаган, ўз ёшига мос равишда уйғун жисмоний ривожланишга ва меъёрий функционал кўрсаткичларга эга бўлган болалар.

Иккинчи гуруҳ – амалий соғлом болалар, лекин морфологик ёки функционал силжишларга эга, тез-тез касал бўладиган болалар. Бу гуруҳга енгил миопияси бўлган, қоматнинг тузилишида нуқсонлари, ясси товонлик билан оғриган ва ҳ.к. болалар киритилади.

Учинчи гуруҳ – компенсация давридаги сурункали касалликларга чалинган болалар (сурункали тонзилит, ревматизмнинг ноактив даври ва ҳ.к.), организм иш фаолиятига салбий таъсир кўрсатадиган туғма ёки орттирилган жисмоний нуқсонлари бор бўлган болалар.

Тўртинчи гуруҳ – субкомпенсация давридаги сурункали касалликларга чалинган болалар. Бу гуруҳга киритилган болалар ташкиллаштирилган болалар муассасаларига боришади.

Бешинчи гуруҳ – декомпенсация давридаги оғир сурункали касалликларга чалинган кам ҳаракат ногирон болалар. Бу гуруҳга киритилган болалар ўқув-тарбия муассасаларига қатнаш имкониятига эга эмаслар.

И.А.Каримов (1994) Ўзбекистон миқёсида, кичик ёшдаги болаларни саломатлик гуруҳларига тақсимлашда II-гуруҳни алоҳида учта гуруҳчаларга бўлишни амалиётга тавсия қилади:

1. II - А гуруҳ – айрим аъзо ва тизимларни ҳамда бутун организм иш фаолиятини меъёردа кечишига ҳалақит бермайдиган айрим морфологик нуқсонларга эга бўлган болалар.

2. II - Б гуруҳ касалликларни ривожланишига имкон берадиган турли хил ижтимоий гигиеник ва бошқа тавсифдаги салбий омилларга эга бўлган болалар.

3. II - В гуруҳ тез-тез касал бўладиган болалар.

Атроф – муҳитнинг турли хил омиллари болалар саломатлигига таъсир кўрсатади, шулардан кўпчилигига хавф туғдирувчи омиллар ҳисобланиб, улар болалар организмига салбий таъсир кўрсатади. Болалар аҳолиси саломатлик ҳолатига таъсир этувчи муҳим омиллар уч гуруҳга бўлинади:

- турмуш тарзи;

- атроф - муҳит ҳолати;
- биологик.

Ижтимоий ва атроф-муҳит омиллари биологик (шу жумладан, наслий) омиллар билан биргаликда таъсир кўрсатади. Бу одам касалланишининг атроф-муҳит омилларига, шунингдек ўсиш ва ривожланишнинг биологик конунлари ва генотипига узвий боғлиқлигини яна бир бор кўрсатади.

Бутун жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти (БЖССТ) маълумотларига кўра инсон саломатлигининг шаклланишида ижтимоий омилларнинг таъсири 50% ни, биологик омиллар – тахминан 20%, антропоген омиллар – тахминан 20%, тиббий таъминланганлик – 10% ни ташкил этади. Бироқ бу кўрсаткичлар шартли, ўртача ҳисобланиб, ўсиш ва ривожланишнинг ёш хусусиятларини алоҳида даврда патологияларнинг тарқалганлигини ва хавф туғдирувчи омиллар таъсирини ҳисобга олмайди. Атроф-муҳитнинг хавф туғдирувчи омилларининг таъсир кучи турли ёш ва жинсда турлича бўлади.

Шундай қилиб, ўсувчи организм саломатлик ҳолатига ва ривожланишига таъсир этувчи ижтимоий-гигиеник омилларни шартли равишда муқобил (ижобий) ва номуқобил (салбий) гуруҳларига ажратиш мумкин. (жадвал 1)

Жадвал 1

**Болалар ва ўсмирлар саломатлик ҳолатига таъсир этувчи
ижтимоий гигиеник омиллар**

Ижобий (соғломлаштирувчи)	Салбий (хавф туғдирувчи)
1. Атроф-муҳитнинг гигиеник меъёрларига мослиги.	1. Атроф муҳит омилларининг ва яшаш шароитининг гигиеник меъёрларига жавоб бермаслиги.
2. Оптимал ҳаракат тартиби.	2. Ҳаракат фаоллигининг ошиб ёки камайиб кетиши.

3. Чиниқтириш.	3. Кун тартиби ва ўқув-тарбия жараёнининг бузилиши.
4. Мутаносиб овқатланиш.	4. Овқатланишни ташкиллаштиришдаги камчиликлар.
5.Оқилона тузилган кун тартиби.	5. Соғлом турмуш тарзини олиб боришда гигиеник кўникмаларнинг етишмаслиги.
6. Соғлом турмуш тарзи.	6. Оила ва жамоадаги ноқулай психологик муҳит.

Барча ёш гуруҳларида болаларнинг саломатлигига салбий таъсир кўрсатувчи биологик омиллар орасида онанинг ҳомиладорлик даврида касалланиши, ҳомиладорлик ва туғруқларнинг асоратли кечиши катта таъсир кўрсатади.

Умумий касалланиш маълумотлари (мурожаатлар бўйича) республика вилоят статистика бўлимлари томонидан берилган махсус статистик сўров кўрсатмаларидан олинади. Мурожаатлар бўйича касалланиш маълумотлари болалар ва ўсмирлар режали тиббий кўрик маълумотлари билан тўлғазилади.

Чуқурлаштирилган тиббий кўрик натижаларини ўрганиш солиштирма аспект ўтказишни талаб қилади. Бунда ёш, муассаса тури ва бир неча йиллик динамикаси ҳамма ёш гуруҳларида таҳлил қилиш учун халқаро касалликлар классификациясининг гуруҳ рубрикациясидан фойдаланамиз. (МКБ-10) (жадвал 2)

Жадвал 2

Касалликлар таснифи

№	Касалликлар синфи
1	Юқумли ва паразитар касалликлар
2	Ўсма касалликлари
3	Қон ва қон ҳосил қилиш органи касалликлари

4	Эндокрин касалликлар, овқатланиш ва моддалар алмашинувдаги бузилишлар
5	Руҳий бузилишлар
6	Сезги органлари ва асаб тизими касалликлари
7	Кўз органлари касалликлари
8	Қулоқ касалликлари
9	Қон айланиши тизими касалликлари
10	Нафас олиш органлари касалликлари
11	Овқат ҳазм қилиш органлари касалликлари
12	Тери ва тери ости ёғ қатлами касалликлари
13	Суяк-мушак тизими ва бириктирувчи тўқима касалликлари
14	Сийдик айирув ва жинсий органлари касалликлари
15	Ҳомиладорлик, туғруқ, туғруқдан кейинги давр касалликлари
16	Перинатал даврида юзага келадиган алоҳида ҳолатлар
17	Туғма аномалиялар
18	Ташқи муҳит таъсирида олинган жароҳатланиш, захарланиш ва бошқа бахтега ҳолатлар
19	Клиник ва лаборатор текширув даврида аниқланган меъёрдан четга чиққан симптомлар ва белгилар
20	Касалликлар ва ўлимнинг ташқи сабаблари
21	Соғлиқни сақлаш муассасаларига мурожаат этишда аҳоли соғлиғига таъсир килувчи салбий омиллар

Жамоаларда болалар ва ўсмирлар касалланишини таҳлил қилишда шу нарсани эътиборга олиш керакки, турли ёшда касалликлар болалар орасида турлича тарқалган бўлади. 3-жадвалда турли ёшларда касалликларнинг ранг кўрсаткичлари бўйича тақсимланиши келтирилган.

Жадвал 3

Турли ёш гуруҳларида касалликларнинг ранг кўрсаткичлари
бўйича тақсимланиган

Ранг Жойи	Ёш гуруҳи			
	1-6	7-10	11-14	15-17
I	Нафас органи касаликлари	Нафас органи касаликлари	Нафас органи касаликлари	Нафас органи касаликлари
II	Юқумли касаликл	Юқумли Касаликлари	Жароҳат ва шикастланишлар	Жароҳат ва шикастланиш
III	Аллергик касаликл	Овқат ҳазм қилиш	Сезги органи ва	Сезги органи ва
IV	Овқат ҳазм қилиш	Жароҳат ва шикастланишлар	Тери ва тери ости клетчаткаси	Рухий Бузилишлар
V	Жароҳат ва шикастланишлар	Сезги органи ва асаб тизими касаликлари	Овқат ҳазм қилиш органи	Юқумли касаликлари

Болалар ва ўсмирлар ўртасида касалланишларни ранг бўйича тарқалишини таҳлил қилиш шуни кўрсатдики, барча ёш гуруҳида биринчи ўринни нафас органи касалликлари эгаллайди. Мактабгача тарбия ёшидаги болалар ўртасида нафақат юқумли, балки аллергия ва овқат ҳазм қилиш органи касалликлари ҳам кенг тарқалган. Болалар ёши катталашishi билан касалликларнинг таркиби ҳам ўзгаради. Касалланишлар таркиби ҳамма болалар ва ўсмирлар муассасаларида бир хил эмас, бу турли омиларга боғлиқдир. Умумий касалланишни камайтириш ҳамда болалар ва ўсмирлар саломатлигини мустаҳкамлаш юзасидан комплекс иш олиб борганда, санитар шифокор юқумли касалликларни камайтиришга ва жароҳатланишларни олдини олишга катта эътибор бериши керак, чунки улар болалар ўлими ва ногиронлигининг асосий сабабчиси. Шундай қилиб, ўсиб келаётган ёш авлоднинг саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлашда болалар организмларига таъсир этаётган салбий омиларни ўрганиш ва уларни бартараф этиш тиббий-профилактиканинг асосий вазифаларидан биридир.

НАЗОРАТ САВОЛЛАРИ

1. Болалар аҳолиси саломатлик ҳолати кўрсаткичлари ва баҳолаш мезонларини тушунтириб беринг.
2. Саломатлик ҳолатига таъсир кўрсатувчи ташқи муҳит омилларини санаб беринг.
3. Болалар ва ўсмирлар саломатлик ҳолатини динамик кузатишдан мақсад нима?
4. Болалар касалликлари, патологик силжишлар ва жисмоний ривожланиш ҳақида маълумот берадиган ҳужжатларни санаб беринг.
5. Саломатлик кўрсаткичларини ҳисоблаш услубларини тушунтириб беринг.
6. БМда ўртача рўйхатий таркибни ҳисоблаш тартибини тушунтириб беринг.
7. Болалар ва ўсмирлар касалланишининг ёш бўйича тарқалиш тартиби ва таркиби.
8. Ёшга боғлиқ равишда патологик силжишларнинг турларини санаб беринг.
9. Болаларни саломатлик гуруҳларига тақсимлаш мезонлари. Алоҳида гуруҳларни тавсифлашда нимадан фойдаланилади?
10. Ёш даврийлиги ва касалликларнинг ёш бўйича тарқалиши.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Гигиена. Профессор Н.М.Демиденко таҳрири остида. Тошкент. 2002. 615 бет.
2. Гигиена. Под редакции профессор Н.М.Демиденко. Ташкент. 2002. С.656.
3. Усманов М.К. - Эпидемиология Т., 1993. – 555 б.
4. Овқатланиш гигиенаси. Профессор Г.И.Шайхова таҳрири остида. Тошкент, 2011. 535 бет.
5. Умумий гигиена. Б.А.Дусчанов. – Тошкент, 2001.
6. Жамоат саломатлиги. Б.М.Маматқулов таҳрири остида. Тошкент. 2012.
7. Болалар ва ўсмирлар гигиенаси. Профессор Г.И.Шайхова. Тошкент, 2011. С.343.

8.Last J. M. A dictionary of Epidemiology, 4nd edition. New York, Oxford: IEA, Oxford University Press, 2001.

4-амалий машғулот: Умумий овқатланиш корхоналари лойиҳасига қўйиладиган санитар-гигиеник талаблар

Ишдан мақсад: Умумий овқатланиш корхоналарида талабларга кура жорий ва огоҳлантирувчи санитар гигиеник назорат олиб бориш.

Умумий овқатланиш корхонасининг лойиҳалаштириши ва қурилиши давомида тегишли санитар-гигиеник қоидалар шунингдек, санитария гигиенаси соҳасидаги овқатланиш гигиенаси врачлари жавоб бериши лозим бўлган амалий санитария меъёр ва қоидалари ва умумий овқатланиш корхоналарига қўйиладиган гигиеник талаблар асосида огоҳлантирувчи давлат санитария назоратини амалга оширади.

Умумий овқатланиш корхонасининг лойиҳалари санитар қоида ва меъёрлар асосида турли хил бўлади: очиқ турдаги ошхона, олий таълим муассасалари қошидаги ошхоналар, ишлаб чиқариш корхоналари қошидаги ошхоналар, ресторанлар, кафе ва бошқалар. Уларнинг аксарияти типик лойиҳага асосан қурилади. Катта умумий овқатланиш корхоналари эса ягона лойиҳага асосан, яъни фабрика ва тайёрлов ошхоналари махсус ишлаб чиқилган индивидуал лойиҳага кўра қурилади.

Фабрика ва тайёрлов ошхоналари оммавий қурилиши умумий овқатланиш корхонасининг кенг қурилишини одатда яримфабрикатлар билан ишлаш учун лойиҳалаштирилади. Хом-ашё билан ишлайдиган корхоналар шундай яримфабрикатлар ишлаб чиқарадиган корхоналар мавжуд бўлмаган аҳоли пунктларида қурилади.

Умумий овқатланиш корхонасининг санитар ҳолати худди бошқа корхоналар сингари ҳудуди етарли бўлган, режалаштирилган ва ободонлаштирилган ер часткасида қурилади. Унда хўжалик қурилмалари, мижозлар дам олиши, ёзги қўшимча ўринларни жойлаштириш, автомобиллар қўйиш учун зоналар бўлиши кўзда тутилиши лозим. Омбор, идишлар, ёқилғи, ахлат тўплаш жойи ва бошқа ҳовлида қурилган қурилмалар шамол эсмайдиган томонда бўлиши лозим ва албатта улар хўжалик ҳовлисида ва бошқа хўжалик ҳудудидан девор билан ажратиб қўйилиши керак. Умумий овқатланиш корхонасининг эшик ва деразаларидан ахлат тўплаш жойи 20 м

дан кам бўлмаган узоқликда бўлиши лозим. Бундан ташқари ахлат тўплаш жойи ва ёқилғи майдончаси асосий бинодан ажратиб турувчи яшил экинлар билан ажратиб қўйиш тавсия этилади. Участкада транспорт ва пиёдалар ҳаракати учун жой ажратилиши ва бинога кириш йўлакларини тўғри ташкил этиш лозим. Транспорт йўли ва пиёдалар йўлаги бинога чанг ва лойнинг киришини камайтириш учун асфальт билан қопланиши керак. Қаттиқ қоплама асфальт билан қопланмаган ва қурилмалар йўқ жойларга газон, бўта ва тик ўсувчи дарахт кўчатлари экилиши керак, булар атмосфера ҳавосини чангдан тозалашда муҳим аҳамият касб этади.

Умумий овқатланиш корхоналарида - (УОК) яшил ўсимликларнинг салмоғи корхона умумий ҳудудининг 50%идан кам бўлмаслиги керак.

УОК ҳудудида кириш учун камида 2 та кириш жойи бўлиши лозим: бири – мижозлар учун, иккинчиси - озиқ-овқатларни олиб келиш ва хўжалик хизмати амалга ошириш мақсадлари учун.

Йирик корхоналарда ахлат ва чиқиндиларни чиқариш учун хўжалик ҳовлисида озиқ-овқат бўлмаган юкларни олиб келтириш ва чиқариш учун алоҳида йўл бўлиши тавсия этилади.

УОК ларда санитар-гигиеник талаблар асосида иш тартибини яратиш учун қуйидагилар муҳим аҳамиятга эга:

- 1).корхонанинг керакли бинолар таркиби ва улар учун етарлича майдон билан таъминланганлиги;
- 2).алоҳида гуруҳ бинолари билан алоқанинг қулайлиги ва уларнинг оқилона жойлаштирилганлиги;
- 3).ишлаб чиқариш цехларини технологик жараёнини кетма-кетлигини ҳисобга олган ҳолда жойлаштириш;
- 4).технологик ва санитар-гигиеник қурилмалар ва жиҳозлар билан таъминланганлик;
- 5). бу жиҳозларнинг оқилона тартиб асосида жойлашганлиги.

УОКлардаги бинолар қуйидаги хонлар ёки биноларга ажартилади: савдо қилиш, ишлаб чиқариш, омборхона, маъмурий-маиший ва техник биноларга бўлинади.

Савдо қилиш хонларига: овқатланиш зали, вестюбел, гардероб, мижозлар учун санитария тармоғи, буфет, тушликни уйга сотиш биноси киради. Ишлаб чиқариш гуруҳига ошхона, ишлаб чиқариш цехлари (гўшт, балиқ, сабзавот, хамир, қондолат, совуутилган тоамлар-закускалар учун), нон

кесиш жойи, овқат тарқатиш ўрни, идиш ювиш, яримтайёр маҳсулотлар учун идишларни сақлаш жойлари киради. Бинонинг омборхона гуруҳига: курук маҳсулотлар, сабзавотлар, тузламаларни сақлаш ўринлари, совутиладиган камералар, жиҳозлар ва идишларни сақлаш жойлари киради. Маъмурий – маиший хизмат хонлари гуруҳга: директор хонаси, идора, хизматчилар хонаси, гардероб, душ, хизмат кўрсатувчи ходимлар учун ҳожатхона киради. Умумий овқатланиш корхоналарининг техник хоналар гуруҳига: иситиш тизими, вентеляцион камералар, хавони сунъий иситиш ва совутиш камералари, совутиш камераларининг машина бўлимлари ва бошқалар киради.

Умумий овқатланиш корхоналарининг хоналари таркиби ва майдони қурилиш меъёр ва қоидаларининг талабларига биноан қабул қилинади; улар корхонанинг иш турига (хом-ашё ёки яримтайёр маҳсулотлар билан ишлашга), ҳўрандаларнинг ўтириш ўринлар сони ва тарқатиладиган таомлар миқдорига боғлиқ.

Ишлаб чиқариш ва савдо қилиш биноларини одатда 1-қаватдан паст бўлмаган жойга жойлаштиришга рухсат этилади. Худди шундай талаблар маъмурий-маиший бинолар, яъни хизмат кўрсатувчи ходимлар узоқ вақт бўладиган жойлар (директор хонаси, идора, хизматчилар хонаси) га ҳам қўйилади. Ходимлар қисқа вақт бўладиган маъмурий-маиший биноларни исталган қаватда жойлаштиришга рухсат этилади. Лекин ертўлада душ ва ҳожатхоналарни жойлаштирганда уларнинг канализация қувурлари ертўла полидан паст бўлиши шарт қилиб қўйилади. Ошхона, совутиш цехи, идиш ювиш ўринлари битта қаватда бўлиши лозим ва уларни лойиҳалаштиришда ошхона, совутиш цехи ва идиш ювиш жойлари савдо заллари билан қулай алоқани таъминлаши лозим. УОКда овқат тайёрлаш пазандачилик дўкони ва тушликни уйга сотиш биноти мавжуд бўлганда улар ошхона ва совутиш цехи билан бевосита алоқага эга бўлиши талаб этилади.

Тайёрлов цехлари (гўшт, балиқ, сабзавот ва бошқалар) УОКларда улар хом-ашё ишлаб чиқарса, улар омборхонадан ошхонага қараган йўналишда жойлашган бўлиши керак. Сабзавот цехи қўшни цехларнинг йўлакларини иложи борица кам ифлослантириш мақсадида бевосита сабзавот омбори яқинида жойлаштирилади.

Ҳар-хил турдаги маҳсулотлар (гўшт, балиқ, сабзавот ва сут маҳсулотлари) ишлаб чиқариш ва омборхоналарда лойиҳалаштирилганда бири-биридан изоляция қилинган ва биридан-бирига ўтилмайдиган хоналарда бўлиши лойиҳалаштирилиши керак. Бунда баъзи озиқ-овқат

маҳсулотларининг бошқаларига зарарли таъсирининг олди олинади. Масалан, тайёр гўшти, сутли ва бошқа таомлар ҳам гўшт ва балиқлардан зарарланиши мумкин.

Озиқ-овқат маҳсулотларини сақлаш биноларини юклаш жойлари яқинида жойлаштириш мақсадга мувофиқ. Юклаш жойи ташқи деворга максимал даражада яқин бўлиши керак. Биринчи ёки юқори қаватларда жойлашган юклаш жойлари юклаш-тушириш платформаси билан боғланган бўлиши керак. Маҳсулотларни тушириш қулай бўлиши учун баландлиги 1,1 м, эни 3 м дан кам бўлмаслиги керак. Тушириш пайтида маҳсулотларни атмосфера ёғин-сочинларидан ҳимоялаш учун платформа тепаси баланд айвон билан таъминланиши керак. Ертўлада жойлашган ортиш жойлари маҳсулотларни ортиш учун транспорт ёпиқ эшиклар билан таъминланиши керак. Сабзавотларни ортиш алоҳида туйнук орқали туширишни лойиҳалаштириш лозим. Бунда сабзавот умумий юклаш биносини ва у ердаги маҳсулотларни ифлослантирмайди. Туйнуқлар ҳам платформалар сингари айвонлар билан ҳимояланиши керак. Туйнуқларни 1-қаватдаги одамлар яшайдиган хоналар деразалари остига жойлаштиришга йўл қўйилмайди. Совутиш камераларини умумий ҳарорат шлюзи билан ягона гуруҳга ўрнатиш тавсия этилади. Уларни қозонхона, бойлерлар ва душлар ёнида шунингдек, уларнинг тепаси ёки остига жойлаштириш мумкин эмас, чунки улар совутиладиган камераларнинг ҳарорат режимига салбий таъсир этиши мумкин. Совутиш камераларини турар жой бинолари остига фақат махсус қопламалар ўрнатилганда рухсат этилади. Совутиш камераларини канализация суви босишидан сақлаш мақсадида уларни идиш-ювиш, санитария тармоқлари шунингдек, идишларга эга бўлган бинолар остига жойлаштирилмайди. Совутиш камералари майдони 5 м² кам бўлмаслиги керак. Минус ҳароратли озиқ-овқат сақлаш камералари тамбур билан жиҳозланиши керак. 0-6 градусгача бўлган маҳсулотлар сақлаш камералари тамбур қурилмаси билан таъминланиши шарт эмас. Бу ҳолатда камералар ичида махсус шлюз қурилмаларини ишлатиш зарурдир. Совутиш камералари эшиклари иссиқ изоляция, қисиш затвори ва бутун периметр бўйлаб зичлаш резиналарига эга бўлиши керак. Улар чиқиш томонга очилиши керак. Озиқ-овқат чиқиндиларининг совутиш камералари одатда 1-қаватда жойлаштирилиб, тамбур орқали мустақил чиқиш йўлига эга бўлиши, бошқа камералар билан алоқаси бўлмаслиги керак.

Ишлаб чиқариш, савдо қилиш ва маъмурий- маиший гуруҳлар кириш жойлари алоҳида бўлиши лозим. Мижозлар учун кириш кўча томондан,

хизмат кўрсатувчи персонал учун ва маҳсулотларни киритиш-ҳовли томондан, яхшиси бинонинг эшик ва деразалар бўлмаган ён томонидан жойлаштириш керак. Умумий овқатланишнинг барча бинолари 3,3 м баландликда бўлиши, 150 дан ортиқ жойга эга бўлган заллар баландлиги 4,2 м бўлиши керак. Ошхонанинг идиш ювиш хоналарининг баландлиги улар билан туташ бўлган заллар баландлигидан паст бўлмаслиги керак. Ишлаб чиқариш ҳамда сақлаш хоналари эшикларининг эни шунингдек, турли гуруҳларни бирлаштирувчи йўлаклар кенглиги юкларни ташиш ва хизмат кўрсатиш персонали эркин ҳаракат қилиш имконини бериши лозим.

Йиғиштириш материаллари ва ювиш воситаларини сақлаш учун девор шкафларининг бўлиши муҳим гигиеник талаблардан биридир, улар барча умумий овқатланиш корхоналарида бўлиши лозим.

Йўлак ва эшикларнинг кенглиги (метрда)

Хоналар	Залдаги жой миқдори			майдони, м ²	
	100 ўрингача	100-200 ўрингача	200 дан ошганда	10 дан ортиқ	10 гача
Ишлаб чиқариш хоналари	1,3	1,5	1,8	1,2 кам эмас	0,9 кам эмас
Омборхоналар	1,3	1,5	1,8	1, 2 дан кам эмс	0,9 кам эмас
Маъмурий-маиший хонлар	1,3	1,3	1,3	1, 2 дан кам эмас	0,9 кам эмас
Юклаш хонлари	-	-	-	1,2 дан кам эмас	0,9 дан кам эмас
Поддонли араваларни қўллаш -27 м				Поддонли араваларни қўллашда кенглиги-1,8 м	

Маъмурий-маиший хоналар иложи борича бошқа хоналар билан ишчи йўлаклар билан боғланиши лозим. 300 ўриндан юқори бўлган УОКлар санитар ўтказиш пунктлари типиди жиҳозланиши керак. Ҳожатхоналар ташқарига ўзи очиладиган алоҳида кабиналарда бўлиши зарур. Ҳожатхоналарнинг тамбурларида қўл ювиш жойлари лойиҳалаштирилиши лозим. Санитар маиший жойларнинг сони ва типиди илова қилинаётган қурилиш меъёр ва қоидаларига қўра режалаштирилади. Масалан, миқозлар учун ҳар 60 ўринга 1 та ҳожатхона режалаштирилади, лекин эркак ва аёллар учун камида 2 тадан кам бўлмаслиги керак. 300 ўриндан ортиқ бўлган корхоналарда қўшимча равишда ҳар 100 ўринга 1 тадан унитаз бўлиши лозим. Очиқ типдаги ошхоналарда ҳар 50 ўринга 1 тадан қўл ювиш ўринлари белгиланади. УОКларининг барча бино хоналари (савдо қилиш, ишлаб чиқариш, маъмурий-маиший) тўғридан-тўғри табиий ёритишга эга бўлиши лозим, совутиш камералари бундан мустасно.

УОК лардаги ёритилиш меъёрлари ҚМваҚ “Табиий ёритилиш - деразалар майдони полнинг майдонига нисбати лойиҳалаш меъёрлари”.

Савдо қилиш, ишлаб чиқариш ва маъмурий биноларда ёритилиш коэффиценти (дераза майдонининг пол майдонига нисбати) 1:8 бўлиши, маиший биноларда эса 1:10 бўлиши керак.

УОК ларда санитар тартибни ўрнатиш учун бино ички бўлимининг сифати муҳим аҳамиятга эга: шифт ва деворнинг ранги, полнинг сифати ва бошқалар. Барча ишлаб чиқариш цехларининг, совутиш камералари, душ ва ҳожатхоналарнинг девори 1,8 м баландликда мойли бўёқ билан бўялиши лозим. Бундан ташқари совутиш камераларида деворнинг иситиш ва гидроизоляцияси таъминланади. Бинонинг ёритилиши девор рангидан фарқланиши лозим, чунки ёрқин ранг қуёш нури қайтаради, тўқ ранг эса уларни ютади, шунинг учун барча бинолар, айниқса ишлаб чиқариш бинолари девори фақат ёрқин бўёқларда бўялиши мақсадга мувофиқ. Савдо залининг поли учун қуйидаги хом-ашёлардан фойдаланиш тавсия этилади: паркетли, мозаикали, линолеум, резина ва бошқа. Ошхона, тайёрлов цехи, совутиш камераларининг поли учун метлах плиткиси ва бетонлаштирилган цеменлардан фойдаланилади. УОК ларида асфальт полларга рухсат этилмайди. Нам кўп ажратиладиган биноларда ёғоч қисмларни шамоллатиш жойлари бўлиб, улар чиришининг олдини олади. Махсус гидроизоляция жойларида барча тўсиқлар бўлиши керак. Шуни назарда тутиш керакки, бинонинг барча тўсувчи конструкциялари кемирувчилардан ҳимоя қилиниши

керак. Шу мақсадда совутиш камераларида 1 см² дан ортиқ бўлмаган металл панжараларидан фойдаланилади. Вентиляция тешиклари темир панжаралар билан бекитилади. Ёғоч эшиклар ердан 50-70 см баландликда тунука билан қопланади. Барча УОКларда совуқ ва иссиқ сув таъминоти, канализация, марказий иситиш ва вентиляция механик тарзда ҳавони иситиш кўзда тутилади. Ҳавони вентиляция қилиш ва иситиш лойиҳаси ҚМваҚ “Иситиш, вентиляция ва ҳаво алмашинуви” тариқасида амалга оширилади. Умумий таъминот тизимидаги биноларда кам энергияли иситиш жиҳозлари лойиҳалаштирилиши керак. Уларнинг конструкцияси чангдан сақлаши керак. УОК ларнинг биноси ичида ҳаво ҳарорати СанҚваМ га кўра лойиҳалаштирилади. Ошхона, кондитер маҳсулотларини пишириш цехларида иш бўлмаган вақтда навбатчи иситиш 5 градус бўлиши керак.

Ҳаво тортиш ва чиқариш вентиляцияси УОКларда шу бинонинг вентиляция тизимидан изоляция қилинган ҳолда ўрнатилиши керак. Бинолардан ифлосланган ҳавони чиқариб юбориш учун ҳаво тортиш тизимлари қуйидаги гуруҳларда бир-бири билан боғланмаган бўлиши лозим: савдо, ишлаб чиқариш, ҳожатхона, душ, совутиш камералари, озиқ-овқат чиқиндилари сақланадиган камералар. Кирувчи ҳаво савдо зали, вестибюль ва шу сингари хоналарнинг юқори зонасига берилиши керак, иссиқ цехларда ишчи зоналарга, лекин бунда берилаётган ҳаво бевосита ишчининг иш жойига йўналтирилишига рухсат берилмайди. Келаётган ҳаво тешиклари ва чиқариш тизими жалюз панжаралари билан таъминланиши керак ва бир-биридан 1м узоқликда, бошқа вентиляция қурилмаларининг тўйнуғидан 3м узоқликда жойлаштирилиши керак.

Савдо залларида иш бўлмаётган пайтда ҳаво билан иситиш тизимидаги рецеркуляциясини кўзда тутиш мумкин. Бунда рецеркуляция учун ҳавони фақат вестибюль ва аванзалдан олиш мумкин. Ҳаво алмашуви савдо зали, вестибюльда кираётган ҳаво ҳажми чиқарилаётган ҳаво ҳажмидан ортиқроқ қилиб лойиҳалаштирилиши керак, иссиқ цехларда эса аксинча, чиқарилувчи ҳаво кирувчи ҳаводан ортиқроқ бўлиши керак. Иссиқ цехларда умумий вентиляциядан ташқари маҳаллий ҳаво чиқариш қурилмаси ўрнатилиб, улар ҳалқасимон тортувчи бўлиб, плита тепасига ўрнатилади. Булар ишчи зоналарда ҳаво ифлосланганда чиқариб ташлаш учун қўлланилади. Плита устига ўрнатиладиган ҳалқасимон ҳаво торткичлар хона шифтига тегиб туриши лозим. Уларнинг габарити плита ўлчамидан ҳар томонидан 0,5м га

ортиқ бўлиши лозим. Халқасимон ҳаво тортиш трубаларининг туйнуклари бошқариладиган қурилма билан таъминланади.

100 ва ундан ортиқ ўринли барча УОКларда ҳаво ҳарорати -15градусли зоналарда қурилиш ҳаво орқали иситиш ташқаридан кириш жойлари тепасида ўрнатилади. Совутиш камералари учун мустақил ҳаво кириш вентиляцияси лойиҳалаштирилиши керак. Бунда қишки пайтларда совутиш камералари учун ҳавони ташқаридан олишга йўл қўйилмайди. Кирувчи ҳавони олиш ер сатҳидан 3м баландликдан фойдаланилади.

УОКларда фақат фрионли совутиш қурилмалари ишлатилишига йўл қўйилади. Совутиш камераларида ҳарорат маҳсулотлар учун қуйидагича бўлиши керак: гўшт учун 0 дан +4 градусгача, балиқ учун -2 градус, сут-мой маҳсулотлари учун +2 градус, мева ва сабзавотлар учун +6 градус, кулинария ва гастрономия яримфабрикатлари учун 0 градус, вино ва ичимликлар учун +6 градус. Паст ҳароратли камераларда ҳарорат ҳисоби -15 градусдан паст бўлмаслиги керак.

УОКларда маҳсулотларнинг юқори сифати ва санитар-гигиеник талабларига жавоб беришида етарли даражада совуқ ва иссиқ-совуқ билан таъминланиш катта аҳамиятга эга. Совуқ сувга кунлик эҳтиёж хўжалик-ичимлик, ишлаб чиқариш ва ёнғинга қарши ишлатиш ҳисоб-китобидан келиб чиқади. Ишлаб чиқариш ва бошқа маҳсулотлардаги сув сарфи меъёрлари 6.2. жадвалда берилган.

2-жадвал

Сув сарфлаш меъёри

Истеъмолчилар номи	Ўлчов бирлиги	Сув истеъмоли миқдори (л)
Корхонанинг эҳтиёжига қараб тайёрланадиган овқатлар учун	1 та таом учун	12
Уйига сотиш учун тайёрланадиган овқатларга	»	10
Яримтайёр овқатларни тайёрлаш учун:		

Гўштли	1 тонна	1500
Балиқли	»	2000
Сабзавотли	»	2200
Овқат тайёрлаш жойида	»	1000
Хизмат кўрсатувчи ишчилар	1 нафар ишчилар учун	25
Ишчилар учун душ	1 душ камераси учун	500 л/с

Барча УОКларда иссиқ сув таъминоти марказий иситиш ёки маҳаллий қозонхоналардан иборат бўлиши кўзда тутилади. Иссиқ сув барча ишлаб чиқариш ванналари, умивальниклар, раковиналар ва душларга берилиши керак. Сувнинг ҳароратини бошқариш учун юқорида айтиб ўтилган жойлар аралаштиргичлар билан жиҳозланиши керак. Бундан ташқари совуқ сув, ювиш кранлари, мой туткичлар, кир тиндиргичларга ҳам уланиши керак. Сув иситкичларда максимал ҳарорат лойиҳа бўйича 75 градусдан, етиб бориш нуқталарида 65 градусдан паст бўлмаслиги керак.

Иссиқ сув сарфи меъёрлари СанҚ ваМ га мос келиши керак (3. жадвал).

Ташқи ва ички канализация лойиҳалаш меъёрларига биноан оқава сувларни чиқариш сувнинг санитар –техник жиҳозлари мустақил бир-биридан изоляция қилинган ишлаб чиқариш канализация тизими орқали амалга оширилади.

Иссиқ сувни сарфлаш меъёри

Истеъмолчилар номи	Истеъмол қилиш бирлиги	65 °С ҳароратда сув сарфлаш меъёри (л да) 65 °С
Корхонанинг эҳтиёжига қараб тайёрланадиган овқатлар учун	1-соатдаги таом учун	4
Уйига сотиш учун тайёрланадиган овқатларга	1-соатдаги таом учун	3
Технологик жиҳозлар ва идишларни ювиш хоналаридаги сув олиш нуқталари	1 сув олиш нуқтаси, соатига	250-300
Умумий турдаги қўл ювиш ўринларида	1 сув олиш нуқтаси, соатига	55-65
Душ	1 душ, соатда	270

Умумий овқатланиш корхоналари биноларида ёритилиш меъёри

Хоналарнинг номи	Энг кам микдордаги ёритилганлик, люксларда	Ёритилиш меъёри ҳисобланган
------------------	--	-----------------------------

	люминесцент лампа	Ўғланма лампа	юзаларда
1. Вестибюль ва гардеробларда	75	30	Пол
2. Мижозлар учун қўл ювиш ўрни ва ҳожатхоналарда	75	30	»
3. Сотиш залларида: ошхона, кафе, ва енгил овқатларни тайёрлаш хоналарида	200	75 - 100	Полдан горизонтал юза бўйича 0,8 м баландликда
Ресторанларда	300	100	Полдан горизонтал юза бўйича 0,8 м баландликда
4. Тушликни уйга сотиш биноларида	200	75	»
5. Ошхона, совуқ тайёрлаш, тайёрлаш, гўшт-балиқли тайёрлаш, идишларни ювиш, нон кесиш ва бош ошпаз хоналарида	200	75	»
6. Тарқатиш ўрни, қандолатчилик ва пишириқлар тайёрлаш ўрнида	300	100	»
7. Сабзавотли тайёрлаш, яримтайёр ва ўрганилувчи тараларни ювиш хоналарида	150	50	»
8. Экспедиция	100	30	»
9. Маҳсулотлар учун совутиш камералари бор хонларда	-	10	Пол
10. Қуруқ маҳсулотлар ва сабзавотлар сақлаш жойларида	-	15	»
11. Ходимларнинг душ ва хожатхонасида	100	50	Полдан горизонтал юза бўйича 0,8м

Гигиеник нуқтаи назардан канализация тизимини лойиҳалаштириш муҳим аҳамиятга эга бўлиб, УОК ни, ошхонани, ишлаб чиқариш цехларини, маҳсулотлар сақланадиган омборхоналарни кўп қаватли биноларда юқори қаватларга жойлаштириш пол гидроизоляция қилинган тақдирда ҳам тақиқланади.

Маҳсулотларни сақлаш ва таом тайёрлаш учун мўлжалланган барча хоналарда ахлат қувурларини чиқинди сув қувурлари яқинидан ўтказиш тақиқланади. Гўшт, балиқ ва сабзавот корхоналаридаги ҳамда иссиқ цехлардаги ювувчи, душхоналарида полнинг юза қисмида чиқинди сув оқиб кетишини таъминлаш учун траплар ўрнатилади. Траплар кишилар кам ҳаракатланадиган йўлакларда ташкил этилади ва усти темир панжаралар билан беркитилади. Ушбу хоналарнинг поли траплар томон 1-1,5 см қияликда бўлиши талаб этилади. Трапларнинг диаметри 100 мм дан кам бўлмаслиги керак. Катта ишлаб чиқариш корхоналаридаги УОКларда (200 ва ундан ортиқ ўринли) ёғ, кум ва крахмал тутқичлар ўрнатилади. Шунинг ҳисобига чиқинди сувдаги ёғ, крахмал ва бошқа ифлосликлар осон тозаланади. Одатда улар бинодан ташқарида ёки махсус изоляция қилинган биноларда ташкил этилади. УОКларни лойиҳалаштиришдаги муҳим санитар-гигиеник талаблардан бири – бу сунъий ёритилганликни тўғри ташкил этишдир. Иш жойларида тўлиқ ва яхши ёритилганликни таъминлаш ушбу хонада овқат тайёрлаш жараёнларини бирмунча осонлаштиради. Бунинг учун люминесцент чироқлардан фойдаланилади. УОКларнинг ишлаб чиқариш цехларидаги ва омборхоналардаги чироқлар ҳимоя плафонлари билан қопланиши зарур. Бу авария ҳолатларида чироқ синиқларини маҳсулотлар устига тушишини олдини олади.

Ёритиш чироқларини таом пириладиган плиталар ва шунга ўхшаш

ўзидан иссиқлик чиқарувчи манбалар устига ўрнатиш тақиқланади.

ТАЪЛИМНИНГ ЗАМОНАВИЙ ТЕХНОЛОГИК УСУЛЛАРИ

“МИЯГА ҲУЖУМ” усули

Тингловчиларнинг бошланғич билим даражасини баҳолаш учун бу усулдан фойдаланиш мумкин. Гуруҳ 2-3 кишилиқ кичик гуруҳларга бўлинади. Кичик гуруҳларга муаммоли саволга ўз жавоб варинатини бериш таклиф қилинади. Ҳар бир кичик гуруҳ доскага ёки қоғозга ёзиладиган саволга жавоб вариантини таклиф этади. Сўнг кичик гуруҳларнинг жавоблари муҳокамаси келтирилади. Фаол роль ўқитувчига тегишли, аммо муҳоқамага талабалар ҳам жалб этилади. Мувофиқ келувчи кичик гуруҳ юқори балл оладиган муътадил жавоб варианты танланади, қолган кичик гуруҳлар мувофиқ равишда пастроқ баҳоланади.

Муаммоли саволлар учун варианлар:

1.Лойиҳанинг 3 турини белгиланг:

Оптимал жавоб:

- 1) Индивидуал лойиҳа
- 2) Намунавий лойиҳа
- 3) Қайта қуриш учун лойиҳа

2.Қурилиш лойиҳаси хулосасининг 3 таркибий қисми:

Оптимал жавоб:

- 1) Паспорт маълумотлари
- 2) Тасдиқланувчи қисм
- 3) Шахсий хулоса

ВАЗИЯТЛИ МАСАЛАЛАР

1. Кафенинг навбатдаги жорий санитар назоратида қуйидагилар аниқланди: 50 ўринга мўлжалланган кафе; майдонининг санитар ҳолати қониқарли; ахлат тўплаш контейнерлари тўлган; идишлар ювиш учун 1та ванна мавжуд; иссиқ сув мавжуд. Бу ҳолатга хулоса беринг ва қандай ҳужжатлар тўлдирилади?

2. 300 ўринга мўлжалланган ошхонанинг тушлик қилиш залида текширув ўтказилганда қуйидагилар аниқланди: тушлик залининг баландлиги – 3 м, столлар орасидаги масофа -1 м, қўл ювиш ўрни -2 та. Тушлик залининг жиҳозланишини гигиеник баҳоланг.

АМАЛИЙ КЎНИКМАЛАР

1.ДСЭНМ томонидан ошхонани санитар-гигиеник текширилганлиги ҳақидаги далолатномани тузинг, санитар-гигиеник ва эпидемияга қарши чора-тадбирларни асослаб беринг.

№	Бажарилиш тартиби	Бажарди	Бажара олмади
1	Паспорт қисми	20	0
2	Асосий қисми	20	0
3	Хулоса қисми	20	0
4	Тавсиялар	20	0
5	Санитар-гигиеник ва эпидемияга қарши чора-тадбирлар рўйхати	20	0
	Жами	100	0

максимал балл-100

**2. ДСЭНМ томонидан аниқланадиган идишлар тозаллиги текширишнинг
экспресс усулини кетма-кетлигини аниқланг:**

Мақсад: идишлар тозаллигини аниқлаш

№	Бажарилиш тартиби	Бажарди	Бажара олмади
1	Идишлар таснифи	20	0
2	Фаол кўмир кукунини сепиш	20	0
3	Кукунли пахта билан артиш	20	0
4	Идишда доғ бор ёки йўқлигини аниқлаш	20	0
	Идиш тозаллигига хулоса бериш	20	0
5	Жами	100	0

максимал балл-100

НАЗОРАТ САВОЛЛАРИ

1. УОКлар санитар гигиеник текшириш учун фойдаланиладиган қонуний ҳужжатларни санаб беринг?
2. Овқатланиш блокнинг асосий хоналаридан ахлат ташлаш контейнрларига бўлган масофани санаб беринг?
3. Озиқ-овқат маҳсулотлари ташишига қўйиладиган гигиеник талабларни санаб беринг?
4. Идишлар ва инвентарларни тозалаш ва ювиш қоидаларини санаб беринг?
5. Ички цехли идишлар ва инвентарларни зарарсизлантириш қоидаларини айтиб беринг?
6. Сабзовотларни қайта ишлашга қўйилган гигиеник талабларни тушунтириб беринг?
7. УОКда санитар-эпидемиологик таҳлика омилларини санаб беринг?
8. Технологик жиҳозлар, инвентарлар, идишларга қўйиладиган санитар-гигиеник талабларни кўрсатинг?

9. УОК ишчиларининг шахсий гигиенасига қўйиладиган талабларни тушунтириб беринг?

10. Инвентар ва идишлар маркировкасини аниқлаш тартибини тушунтириб беринг?

5-амалий машғулот: Овқатдан захарланишларнинг келтириб чиқарувчи этиологик омиллар (классификацион тизими). Овқатдан захарланишни текшириш.

Овқатдан захарланиш – бу микроорганизмларнинг шартли-патоген турлари салмоқли миқдорда уруғ ёйган ёки микробли ва микробсиз табиатга эга организм учун захарли моддалар тушган овқатни истеъмол қилиш оқибатида келиб чиқадиган ўткир (камдан-кам ҳолларда сурункали) касалликдир. Овқат захарланишлар одатда гуруҳли хусусиятларга эга бўлиб, айрим ҳолларда битта ёки индивидуал бўлиши мумкин. Кечиши бўйича овқатдан захарланишлар ўткир характерга эга бўлиб, бирдан бошланиши ва оғир кечиши билан ажарлиб туради. Бироқ овқатдан захарланишларга сурункали касалланишлар ҳам кириб, буларга даврий равишда узоқ муддатда турли токсик моддаларини кам миқдорда истемол қилиш, пестицидларнинг қолдиқлари ва овқат қўшимчаларини кўп миқдорда истеъмол қилиш, нитратлар миқдорининг ошиши натижасида келиб чиқади

1.жадвал

Овқатдан захарланишларнинг келтириб чиқарувчи этиологик омиллар (классификацион тизими)

Микроб чақирувчи			Кимёвий бирикмалар	Ўсимликлар ва уларнинг таркибий қисмлари	Ҳайвонлар ва уларнинг аъзолари	Этиологияси аниқ бўлмаган захарланиш
Инфекциялар	Токсик инфекциялар	Токсикоз				

Бактериала (бактериозлар) Вируслар (вирозлар) Замбуруғлар (микозлар)	Бактерилар: сальмонеллалар, ичак таёқчаси, протей, перфригенс, цереус	Бактериялар: стафилококк, ботулинус. Замбур уғлар: Fusarium sporotrichioides, Fusarium sporotrichinella, var.paol, Fusarium gramineurum, Clariceps purpurea, stromatinia temulenta	Неорганик: мис, симоб, қўрғошин, рух, мышьяк, азот кислоталари Органик: ДДТ ГХЦГ, анабазин, никотин ва бқ. қишлоқ хўжалиги заҳарли кимёвий моддалари. Металлоорганик: тетраэтилқўрғошин, экурхлорид	Ёввойи ўсимликлар: замбуруғлар, ёввойи ўсимликларнинг уруғлари, атропин сақловчи ўсимликлар ва бошқа ёввойи ўсимликлари. Маъданий: меваларнинг аччиқ данаги, хом ловия, картошка	Балиқлар (маринка, минога, сўзанбалик мидия); сўйилган ҳайвонларнинг ички сек-реция безлари (буйрак усти, ошқозон ости безлари)	Гаффско – Юксовский касаллиги, тарвудан заҳарланиш ва бқ.
---	--	--	--	--	--	--

1.ОВҚАТДАН ЗАҲАРЛАНИШНИ ТЕКШИРИШ

Овқатдан заҳарланишларни санитар-гигиеник текширишда Бош давлат санитария ваҷари томонидан тасдиқланган “Овқатдан заҳарланишларда санитария эпидемиология назорати марказлари томонидан текшириш тартиби бўйича йўриқнома ва лаборатор текшириш ўтказиш” йўриқномаси асосида олиб борилади. Овқатдан заҳарланишларда биринчи навбатда улар билан даволовчи шифокор учрашади. Овқатдан заҳарланишлар тасдиқланганда ёки гумон қилиганда беморга терапевтик муолажалар кўрсатиш билан биргаликда, вазиятини қайтадан даврий кузатиш, гумон қилинган овқат қолдиқларида синамалар олиш ва зудлик билан давлат санитария эпидемиология назорати марказига шошилиш хабарнома юбориш зарур. Овқат заҳарланишларининг сабабларини аниқлаш ва уларни бартараф этиш юзасидан зарурий чоралар кўрилиши, шунингдек, ҳар бир овқат заҳарланишининг профилактикаси, мажбурий текширилиши ва ҳисобга олиниши бўйича тадбирлар ишланмалари ишлаб чиқарилиши керак.

Жабрдийдаларга тиббий ёрдам кўрсатган ва овқат заҳарланишини аниқлаган ёки гумон қилган шифокор ёки ўрта тиббиёт ходими қуйидагиларни бажариш ва амалга оширишга мажбурдир:

а) овқат заҳарланиш ҳақида зудлик билан давлат санитария-эпидемиология назоратини амалга оширувчи ташкилотни хабардор қилиш;

б) зудлик билан гумон қилинаётган овқатнинг қолдиқларини истеъмолдан чиқариб ташлаш ва ушбу маҳсулотларнинг келгусидаги реализациясини таъқиқлаш;

в) гумон қилинаётган овқат намуналарини олиш, касалланганларнинг қусуқ массаларини (ошқозон ювилган сувни), нажас ва пешобини йиғиш, кўрсатмалар бўлган ҳолда – гемокультурани экиш учун қон олиш ва уларни ўрганиш учун лабораторияга жўнатиш.

Овқат заҳарланишини текширишдан биринчи навбатдаги мақсад – касаллик ёйилиб кетишини тўхтатиш ва касалланиш ташҳисини асослашдир.

Овқат заҳарланишини амалга ошираётган санитария ваҷари қуйидаги маълумотларни изчил аниқлаши лозим:

- 1) жабрланганлар сони ва заҳарланиш динамикаси;
- 2) заҳарланишнинг пайдо бўлган вақти ва шароитлари;

- 3) касалликнинг яширин (инкубацион) даври;
- 4) касалликнинг клиник симптомлари;
- 5) овқат анамнезининг сўнгги 48 дан 72 соат ичидаги маълумотлари;
- 6) гумон қилинаётган маҳсулотлар рўйхати;
- 7) захарланиш билан боғлиқ бўлган озиқ-овқат объекти (ёки объектлари);
- 8) текшириш учун жўнатилган материаллар рўйхати;
- 9) эпидемия ҳолати маълумотлари (оилада, ишхонада шунга ўхшаш касаллик ҳолатлари борлиги).

Ишнинг биринчи босқичида санитария врачлари умумий маълумотларни йиғиш ва уларни тезкорлик билан таҳлил қилади, жабрдийдаларни сўровга тутади, гумон қилинувчи маҳсулотни аниқлайди, уни айланмадан олиб ташлайди ва дастлабки таҳлисни қўяди. Захарланиш ёйилиши ривожланиши ҳақидаги хабарни таҳлил қилиб, шифокор касаллик ва муҳит омилларининг сабабий-оқибат алоқаларини белгилайди, касаллик юқтирувчи (контаминантловчи) агент тарқалишининг эътиборга арзигулик йўллари аниқлайди.

Жабрланганларни сўроққа тутиш жараёнида шифокор овқат анамнезини: жабрланганнинг (жабрланганларнинг) касаллик бошланишигача бўлган 2-3 кун ичидаги овқатланиш хусусиятлари ҳақидаги маълумотларни аниқлаш; маҳсулотлар (таомлар) тўплами, уларнинг олинган ва истеъмол қилинган жойи, уларнинг сифати ва пазандалик ишлови берилганлиги ҳақидаги барча маълумотларни тўплаш керак. Жабрланганлар бир неча нафар бўлганда, уларнинг рационидagi гумонланаётган бир ҳилдаги маҳсулотларни аниқлаш ва, сўнггисининг сифат характеристикаси ҳақида иложи борида кўпроқ маълумотга (шу жумладан, махсус лаборатория текширувларининг натижалари ҳақида ҳам) эга бўлиш керак. Гумонланаётган озиқ-овқатларга, биринчи навбатда, тез айнийдиган маҳсулот ва таомлар киради, нон, туз, шакар, ёрмалар кабилар эса кимёвий табиатга эга захарланиш гумон қилингандагина текширилади. Шунингдек, жабрланганларнинг оила аъзолари ва ишхонадаги ҳамкасблари орасида ҳам шунақанги касалликлар бор-йўқлиги, улар қаерда ва қандай овқат истеъмол қилганликлари аниқланади, гумон қилинаётган маҳсулот ейилганидан то

касаллик белгилари пайдо бўлгунига қадар қанча вақт ўтганлиги белгиланади.

“Ўткир овқат заҳарланиши” ташҳиси қўйилиши учун олинган қуйидаги маълумотлар мажмуаси асос бўлиши мумкин: гуруҳли касалланишда – бир вақтlilik, оммавийлик, яширин (инкубацион) даврнинг ўта қисқалиги (2-72 соат), овқат истеъмол қилиш билан алоқа (гумонланаётган маҳсулотнинг борлиги), алоқада йўқлиги, гумонланаётган маҳсулот олиб ташланганидан сўнг янги касаллик ҳолатлари пайдо бўлмаганлиги, ўзига хос хусусиятли клиник манзара, эпидемиологик вазият маълумотлари. Клиник манзараси ўхшаш бўлган касалликларга ташҳис қўйишда табақалаштирувчи ташҳислаш ўтказилиши зарур.

Заҳарланиш билан боғлиқ бўлган овқат объекти аниқланганда, шифокор унинг ишини вақтинча биров тўхтатган ҳолда санитария текшируви ўтказди. Санитария текшируви (назорати)нинг ушбу тури фавқулодда ҳисобланади ва гумонланаётган озиқ-овқатни ишлаб чиқариш ва айлантиришнинг ҳар бир босқичини экспертиза қилиш имкони билан овқат заҳарланиши сабабларини синчиклаб ўрганишни назарда тутди. Озиқ-овқат объектини санитария текшируви олиб борилганида, биринчи навбатда, гумонланаётган маҳсулотнинг сифати бузилиши ва овқат заҳарланиши пайдо бўлишининг сабабчиси бўлиши мумкин бўлган санитария ва технология тартиби бузилишлари аниқланади. Бунда назоратнинг асосий нуқталари қуйидагилар ҳисобланади: озиқ-овқат (хом-ашё) ҳужжатлари, уни ишлаб чиқариш учун фойдаланилган озиқ-овқат ёки хом-ашёни сақлаш шароитлари ва муддатлари, унинг сифати ва реализация муддатини характерловчи ҳужжатлар (таомнома, бракераж журнал), ходимлар саломатлигини тасдиқловчи назорат (олдиндан ва мунтазам равишда ўтказилувчи тиббий кўриклар журналлари), ишлаб чиқаришнинг, шу жумладан, ишлатилаётган сувнинг санитария-гигиенавий таъминланиш даражаси.

Шифокор лаборатория текширувига жўнатилаётган намуналарни саралашга алоҳида эътибор қаратиши зарур. Текширилувчи намуналар таркибида учта асосий гуруҳлар ажратилиши керак:

1) гумонланаётган озиқ-овқат (ёки унинг таркибий қисмлари);

2) жиҳозлар, асбоб-ускуналар, иш кийими, ходимларнинг қўли ювилган сув ва бактерия ташувчанлик таҳлиллари (нажаслар, томоқ суртмаси, сочлардан;)

3) касалланганларнинг материаллари (одатда, даволаш-профилактика муассасасида олинади): қон, ювилган сувлар, қусуқ массаси, нажаслар.

Ўлим ҳолатлари юз берганда, ўликдан олинган материалнинг лаборатория текшируви ўтказилади.

Гумонланаётган озиқ-овқатлар сақланиш жойи (озиқ-овқат объекти) ёки жабрланганлардан (қолдиқлари), уни тўлиқ реализация қилинганида эса – суткалик намуна таркиби (жамоатчилик овқатланиши корхоналари)дан олинади. Гумонланаётган маҳсулотнинг намунаси заҳарлиликнинг ташқи белгилари (заҳарли замбуруғлар, кўкарган картошка, балиқ зоти ва ҳоказо)ни аниқлаш ва унинг таркибидаги заҳарланиш ривожланишини белгиловчи биологик ёки кимёвий омилни ажратиб олиш учун таҳлилий таҳлилга ва лаборатория текширувига жалб қилинади.

Агар гумонланаётган маҳсулотдан ва касалланганларнинг материалларидан гумонланаётган озиқ-овқатдаги миқдори касаллик пайдо қилувчи заҳарли (токсик) бошланғич дозага мос бўлган микроорганизмларнинг ўхшаш штаммлари (ўхшаш биологик бирикмалар ёки кимёвий моддалар) ажратиб олинса, қўйилган дастлабки ташҳис тасдиқланган ҳисобланади.

Бундай ҳолатда гумонланаётган озиқ-овқатга келгусида “айбдор” сифатида қаралади. Агар заҳарланишнинг сабабий омили аниқланмаса, жабрланувчиларнинг бари учун умумий бўлган озиқ-овқат маҳсулоти (таом) охир-оқибатда гумонланувчи сифатида ҳисобга олинади ва унинг хавфсизлигини ифодаловчи узил-кесил текширув натижалари олингунига қадар унинг айланмаси чеклаб қўйилиши талаб этилади.

“Айбдор” маҳсулот микроорганизмлар ёки кимёвий моддалар билан ифлосланишининг мавжуд йўллари ва механизмларини аниқлаш учун “айбдор” маҳсулот намунасининг микробиологик ва кимёвий таҳлилининг натижалари, касалланганларнинг материаллари ва озиқ-овқат объектида (жиҳозлардан, асбоб-ускуналардан, ходимлардан) олинган синамалар натижаларининг қиёслашлари ўтказилади. Олинган натижалар мос тушганида, овқат заҳарланиши омилининг узатилиш йўли аниқ белгиланиши мумкин. Масалан, “айбдор” маҳсулотдан ва озиқ-овқат объекти ходими томоғидан ажратиб олинган стафилококк штаммининг ўхшаш эканлиги озиқ-овқат объекти ходимининг бактерия ташувчанлиги касалликнинг биринчи сабабчиси эканлигини тасдиқлайди. Келгусида эса стафилококклар ва токсин яратувчилар кўпайишига ёрдам берувчи технологик жараённинг бузилиши

аниқланади. Бу шароитлар “айбдор” озиқ-овқат реализация қилинганидан сўнг (масалан, жабрланганларнинг уйида) ҳам яратилиши мумкин.

Агар овқат заҳарланиши билан боғлиқ бўлган гумонланаётган маҳсулот озиқ-овқат объектига бошқа озиқ-овқат корхонасидан тушган бўлса, унда шифокор ўша объектни ҳам текшириши шарт. Гумонланаётган маҳсулот реализация қилиш учун бошқа ҳудуддан олиб келинган бўлса, шифокор ушбу маҳсулот ишлаб чиқарилган (ташилган, сақланган) жойда санитария-эпидемиология текширувини қўзғотиш учун у ҳақида аниқланган маълумотларни назорат қилувчи мувофиқ идорага маълум қилади.

Текширув давомида шифокор қуйидаги тезкор чораларни кўради:

1) “айбдор” озиқ-овқат маҳсулотларидан фойдаланишни тақиқлайди ёки уларни реализация қилиш ёки йўқотишнинг алоҳида тартибини ўрнатади;

2) аниқланган беморлар ёки бактерия ташувчиларни ишдан четлатади;

3) озиқ-овқат объектида заҳарланиш пайдо бўлишига олиб келган сабабларни баратараф этиш ва дезинфекция ўтказиш учун овқат заҳарланиши билан боғлиқ бўлган озиқ-овқат объектининг ишини тўхтатади.

Узил-кесил “овқат заҳарланиши” ташҳиси клиник манзара динамикаси, ўтказилган муолажа самарадорлиги, жабрланганлардан йиғилган материаллар (қон, пешоб, нажас, қусуқ массалари, ювилган сувлар) лаборатория текширувларининг қиёсий маълумотлари ва гумонланаётган маҳсулот намуналари билан тасдиқланиши керак. “Сурункали овқат заҳарланиши” ташҳисини қўйиш учун жабрланганларнинг озиқ-овқат билан таъминланганлигини ўзига хос хусусиятлари ва озуқавий афзаллигига боғлиқ равишда уларнинг яшаш жойида қўшимча равишда экологик статусдаги нисбатан чуқурроқ таҳлил ўтказилиши лозим.

Ягона ҳолатда юз берган касалланишни текширганда унинг овқатланиш рационини билан боғлиқлигини тахмин қилиш учун овқатланишнинг ўзига хосликларини ва клиник манзарани таҳлил қилиш, шунингдек, жабрланганлардан олинган керакли материаллар пухта лаборатория текширувларидан ўтказилиши лозим.

Ягона ҳолатлар кўпинча мактабгача тарбия муассасаларга қатнамайдиган кичик ёшдаги болаларда, шунингдек, уйда овқатланадиган ёлғиз яшовчи шахсларда қайд этилади. Ташкиллаштирилган жамоалар ва

катта оилаларда ягона овқат захарланиши ҳодисаси юз бериши эҳтимоли жуда кичик бўлади.

Овқат захарланишини текшириш натижаларига кўра, шифокор унинг келиб чиқишида айбдор бўлган кимсага нисбатан маъмурий жазо қўллайди (жарима солади) ва келгусидаги санитария-эпидемиология фаровонлигини таъминловчи санитария-эпидемиология ишларининг асосий йўналишини белгилайди. Мухим истикболли профилактика тадбирлари ишлаб чиқариш назорати (ишлаб чиқаришнинг критик нуқталари бўйича озиқ-овқат объектини назорат қилиш)ни коррекциялашни қамраб олади ва назорат қилувчи идоралар томонидан назорат қилиш тадбирлари қарралилиги оширилишини талаб этади.

Айни бир озиқ-овқат объекти билан боғланган овқат захарланиши чиқишлари қайта пайдо бўлганида, сўнггисининг эксплуатация қилиниши ушбу фаолият тури ҳақидаги санитария-эпидемиология ҳулосасига биноан бекор қилиниши керак. Овқат захарланиши жабрланганлар учун оғир тугаган ҳолатлар (ўлим билан тугаган, ногирон қилиб қўйган)да унинг пайдо бўлишида айбдор бўлганлар жиноий жавобгарликка тортилади.

Овқат захарланишининг санитария-эпидемиология текшируви натижалари шифокор томонидан ҳужжатлар (текширув далолатномаси) билан билан расмийлаштирилади. Тергов томонидан тасдиқланган овқат захарланишининг ҳар бир ҳолати қайд этилиши ва қатъий ҳисобга олиниши шарт.

Овқатдан захарланишларни текшириш ва аниқлаш воқеа содир бўлган жойдаги туман, шаҳар Давлат санитария эпидемиология назорати Бош Давлат санитария врачлари томонидан «Овқатдан захарланиш вақтида давлат санитария эпидемиология назорати марказларнинг лаборатор текшириш ва ҳисобга олиш йўриқномаси асосида» амалга оширилади.

Овқатдан захарланиш юзага келганда бемор билан энг биринчи марта даволовчи врач билан мулоқатда бўлади. Овқатдан захарланиш аниқланган ва унга гумон қилинган беморларга биринчи навбатда терапевтик даво муолажаларни олишни тавсия этиш билан биргаликда, жойни олдиндан назорат остига олиш билан биргаликда, гумон қилинган овқат қолдиқларни олиб, зудлик билан давлат санитария эпидемиология назорати марказига шошилиш хабарнома жўнатиш зарур.

Шошилиш хабарномасида овқатдан захарланишда қуйидаги маълумотлар келтирилиши зарур:

1. овқатдан заҳарланиш қаерда юзага келган;
2. овқатдан заҳарланишни юзага келган вақти;
3. озиқ-овқат маҳсулотларни истеъмол қилган вақти (ошхонанинг рақами, қайси муассасанинг овқатланиш блоки, корхонанинг номи, унинг қайси ташкилотга қарши);
4. жабрланганлар сони, уларнинг ичидан 14 ёшгача бўлганлар;
5. Госпитализация қилинганлар сони;
6. Касалликнинг кечиши;
7. оғир асоратга учраганлар сони;
8. гумон қилинган маҳсулот;
9. заҳарланишга олиб келувчи шубхали сабаблар;
10. қабул қилинган чоралар;
11. Эгаллаган лавозими ва иш жойи кўрсатилган ҳолатда имзо қўйиш.

Бундан ташқари даволовчи шифокор стирилланган идишда шубҳа қилинган овқат маҳсулотларни олиб ДСЭНМ лабораториясига юбориши керак, шу билан биргаликда беморнинг қусуқ материаллари, ахлати, ошқозонининг биринчи ювилган массаси, сийдиги ва қонидан олинган намуналар ҳам биргаликда жўнатилади.

ДСЭНМ овқатдан заҳарланиш бўйича шошилиш хабарнома олгандан кейин, зудлик билан ушбу вазиятни кузатиш ишларни амалга ошириши керак.

Овқатланиш заҳарланиш ҳолатини биринчи маратоба кузатиш 5 та босқичга ажратилади.

1. Овқатдан заҳарланиш ташхиси тасдиқлаш ва унинг характерини аниқлаш.
2. Овқатдан заҳарланиш содир бўлиш сабабларни аниқлаш.
3. Тайёр овқат маҳсулотининг токсик хусусиятларини кенгайтирилган тартибда ўрганиш.
4. Овқатдан заҳарланиш тарқалишини олдини олиш ва тўхтатиш бўйича оператив чора тадбирлар ишлаб чиқариш.
5. Кузатиш далолатномасини тузиш.

Юза келган жойга санитария врачлари келган ҳолда биринчи навбатда ташхисни тасдиқлаш ва бартараф этиши зарур. Бунинг учун жабрланувчига бирламчи ташхисни қўйган ва биринчи тиббий ёрдам кўрсатган шифокордан санитария врачлари эпидемиология тарқалишини аниқлайди, унинг клиник белгилари, ҳаракатнинг тўғрилиги, касаллик содир бўлган жойдаги вазиятлар ва касалхонага ётқизиш тартиби билан қизиқади.

Даволовчи шифокор билан суҳбат ўтказиш билан биргаликда, санитария врачнинг ўзи бемор билан мулоқатда бўлиб уни сўров қилади.

Олинган материалларни эпидемиолог ва инфекционист билан биргаликда таҳлил қилади.

Саволга аниқлик киритиш учун, ҳақиқатдан ҳам даволовчи шифокор томонидан тарқатишга олинган ва касалликни чақирган озиқ-овқат маҳсулот қилган ва касал бўлган одамлар эмас, касаликка чалинган ва умумий овқатни истеъмол қилган одамларни ҳам сўроқ қилиши керак.

Санитария врач *«айбдор»* маҳсулотни топиш учун жабрланувчининг инкубацион даврини давомийлигини инобатга олиб, 2 кун давомида қандай овқат истеъмол қилганлигини суриштириш керак, ботулизмга шубҳа ўйғотилганда инкубацион давр 40 кунга чўзилади. Беморларнинг касаллик бошлангуча 10 кун олдин нима истеъмол қилганлиги инобатга олинади. Овқатдан заҳарланишнинг биринчи босқичида ташхиси қўйилса, санитария шифокори телеграф ва телефон орқали юқори санитария эпидемиология назорати марказига қўйилган ташхис орқали маълумот етказилади. Овқатдан заҳарланишнинг уй шароитида 5 нафардан кам жабланса енгил шароитда кечса, юқори саниатрия назорати марказига йўлланма берилмайди.

Овқатдан заҳарланишнинг иккинчи босқичининг вазифаси – касалликнинг этиологиясини аниқлаш, заҳарланишнинг келиб чиқиш вазиятлари ва сабабларни тўлиқ аниқлашдан иборат. Бунинг учун тўғри ва ўз вавқтида ташхис материалларни йиғиш ва уларни юқори малакали лаборатория таҳлилларни олиб бориш зарурдир. Лаборатория врач ўзининг ходимлари билан биргаликда ва кучи билан лаборатория материалларни йиғади. Лабораторияга овқатдан заҳарланишнинг этиологияни тасдиқлаш учун зарур бўлган барча материаллар юборилади: яъни овқат қолдиқлари, кусуква ахлат материаллари, биринчи маратоба ошқозондан ювиш учун олинган материаллар, ходимларнинг қўлидан ва иш кийимларидан олинган суртмалар, идишларни ювиш ваннларидаги сув намуналари, тузланадиган гўшт ва балиқ ботирадиган сув материаллари ва б.). Энг асосий эътибор беморнинг шубҳа қилинган истеъмол қилиб тугатмаган овқат қолдиғига қаратилади.

Синама стирил идишларда олинади. Бактериал этиологияга эга бўлган овқатдан заҳарланишларда бактериаологик ва серологик текширишлар учун 8-10 мл миқдорда қон олинади, ботулизмга шубҳа қилинаётган вазиятларда эса беморга ботулизмга қарши зардоб юбориладиган миқдорда қон олиш керак.

Қўрғошин ва симоб бирикмалари билан заҳарланишлар юзага келишига гумон қилинган вазиятларда беморларнинг сийдигидан синмалар олинади.

Барча олинган синамалар яхшилаб жойлаштирилиб ва уларга этикеткаларни ёпиштириб, зудлик билан лаборатория юбориш керак. Овқатдан захарланишга кузатиш давомида истеъмол қилган маҳсулот таркибида кимёвий моддалар борлигига шубҳа қилинган вазиятларда ДСЭНМ лабораториясида овқат маҳсулотларнинг намуналарни ва беморнинг ажратмалари ва ювилган сувлари санитар-кимёвий текширишлар ўтказилади.

Шундай қилиб, овқатдан захарланишнинг иккинчи босқичида биринчи босқичига нисбатан жавобгарлик камроқдир.

Текширувнинг учинчи босқичи маҳсулотнинг (тайёр маҳсулотнинг) токсик хусусиятларни ривожланиш тартибини меҳанизмини батафсил ёритишдан иборат.

Бактериал бўлмаган овқатдан захарланишларда касалликнинг этиологик алоқадорлигини аниқлаш жудаям қийин ҳисобланади. Бу ҳолат бактериал табиатдаги овқатдан захарланишларда бирмунча қийинроқ ҳисобланади, бунда қуйидагиларга эътиборни қаратиш зарур:

1. Зарарловчи манбани олдиндан аниқлаш керак.
2. Маҳсулотларда микроорганизмларнинг кўпайиш йўллари аниқлаш керак.
3. Маҳсулотларда микроорганизмларнинг кўпайишига олиб келадиган шароитларни аниқлаш.
4. Маҳсулотларга кулинар ишлов бериш токсинлар микроорганизмларнинг ва уларнинг токсинларининг сақланишини таъминловчи шароитларни аниқлаш.

Бу саволларга аниқлик киритиш учун санитария шароитларни босқичма босқич аниқ текшириш ва ҳар бир босқичларни тўлиқ кенг қамровли тарзда амалга ошириш керак.

Овқатдан захарланишнинг бирдан тарқалиши сабаби ва манбаи ҳайвон маҳсулотлари (гўшт, сут, тухум ва б.), бўлса ҳайвоннинг саломатлиги тўғрисида ҳам маълумотлар йиғиш зарур, чунки бактериал ифлосланишнинг асосий манбаи бўлиб ҳайвонларнинг ўз ҳам ҳисобланиши мумкин.

Озиқ-овқат маҳсулотларини қабул қилиш, қайта ишлаш ва сақлаш давомида зарарловчи манба бўлиб, яъни бактери ташувчи бўлиб, овқат ҳазм қилиш тизими, терининг йирингли касалликлар иблан касалланган одамлар ёки ишчилар бўлиши мумкин.

Озиқ-овқат маҳсулотларининг ифлосланиши манбаи бўлиб, кемирувчилар, уй ҳайвонлари ва турли пашшалар бўлиши мумкин. Овқатдан захарланиш юзага келган назорат остидаги объектларни текширишда асосий эътиборни қуйидагиларга қаратиш лозим, буларга:

а) озиқ-овқат маҳсулотларни ташишга мўлжалланган транспортларнинг санитария ҳолати.

б) ишлаб чиқариш корхоналарнинг санитария тармоқларнинг тозалаш воситаларнинг сони ва улардан фойдаланиш тартиби ва тўғрилиги.

в) технологик жараёнларнинг кетма-кетлигига риоя қилиш.

г) маҳсулотларга бирламчи совуқ ишлов бериш.

д) бўлақларга ажратиш учун етарли даражада жихозлар билан таъминлаш.

е) совуқ жихозлардан тўғри фойдаланиш.

ж) шахсий гигиена қоидаларига риоя қилиш.

з) совуқ тоамларни тайёрлаш гигиеник қоидаларига риоя қилиш.

и) чивинлар ва тараканларга қарши курашиш.

к) кулинар техник ишлов тартибини тўғри ўтказиш.

л) хоналарнинг сони ва уларнинг санитария ҳолати.

м) ифлос ва сифати бузилган маҳсулотларнинг ишлаб чиқариш корхонасига қабул қилишга шароти яратилганлиги.

н) хлорли ишлов бериш тартиби ва б.

Овқат маҳсулотларининг патоген микроорганизмлар билан ифлосланиш манбаи ҳисобланса, унинг шароитларни таҳлили қилинади, шунингдек уларнинг оммавий озиқ-овқат маҳсулотлари тарикибида тўпланиши сабабалари ўрганилади. Бу ерда озиқ-овқат маҳсулотлари ва тайёр маҳсулотларининг қандай ҳароратда сақланиши ва унинг тарқатиш муддати қатта аҳамиятга эга.

Озиқ-овқат маҳсулотларининг ишлаб чиқариш корхоналарни назорат қилиш давомида маҳсулотларга термик ишлов бериш тартиби, уларни қайнатиш, қовуриш, кулинария маҳсулотларни димлаш ва дудлаш тартиби, консерва маҳсулотларни стерилизация қилиш, сутни пастеризация қилиш тартибига эътибор қаратилади. Озиқ-овқат маҳсулотларни термик ишлов беришнинг сифатига баҳо беришда бактериологик усуллардан фойдаланилди, маҳсулотларнинг стериллигига баҳо беришда махсус озиқ муҳитларида экмалар экиш орқали текширилади. Гўшт ва балиқ маҳсулотларига берилган термик ишловнинг сифатини баҳолашда уларнинг ташқи кўринишига эътибор берилади: гўштли кулинария маҳсулотларида термик ишлов етишмаганда уларнинг бўлақларга ажратганда кўнгир ранг ўрнига оч қизил рангни беради, уларни босиб кўрганда эса ялтироқ рангдаги сок ўрнига лойқа рангли соки ажратилади. Умумий овқатланиш корхоналари ва озиқ-овқат ишлаб чиқариш корхоналарни текшириш давомида санитария врачлари корхоналарнинг ишчиларни сўраб-суриштирганда овқатдан заҳарланишга олиб келадиган таомларнинг тарқатилганлиги, бузилишга олиб келадиган

хом-ашёлар, ярим тайёр маҳсулотларнинг сақланиш тартиби ва муддати, овқат маҳсулотларига кулинар-технологик ишлоб бериш тартиби, тайёр маҳсулотларининг тарқатиш тартиби ва ходимларнинг шахсий гигиена қоидаларига риоя қилиш тартиблари ва б. га баҳо берилади.

Текшириш давомидаги материаллар асосида санитария врачлари овқатдан заҳарланишни бартараф этишга қаратилган профилактик чора-тадбирларни ташкиллаштиришга қуйидаги тартибдаги санкция тайёрлайди:

а) овқатдан заҳарланишга олиб келадиган озиқ-овқат маҳсулотларини тарқатиш ва улардан фойдаланиш зудлик билан тўхташиш;

б) инфекциянинг тарқатиш манбаи бўлган ходимларни аниқлаганда уларнинг ишдан четлаштириш ва бошқа ишга ўтказиш;

в) корхона ишчиларнинг эпидемиологик кўрсатмаларга асосан тиббий кўрикларга юбориш;

г) маъмуриятга корхонани санитария ҳолатини тартибга келтириш борасида таклифлар киритиш, таъмирлаш, зарарсизлантириш, тозалаш, жихозларни зарарсизлантириш;

д) овқатдан заҳарланишни юзага келтириладиган маҳсулотларни ишлаб чиқариш ва тарқатишга тақдим этган корхона ишчилари ва маъмурий жавобгар шахсларни маъмурий жавобгарликка тортиш учун тайёрланган керакли материалларни прокуратурага тақдим этиш;

е) фавқулотдан эпидемияга қарши ҳайъатга материаллар тайёрлаш;

ж) туманда овқатдан заҳарланишни олдини олишга қартилган аниқ чора тадбирларни бажариш лойиҳасини тузиш ва тасдиқлаш.

Овқатдан заҳарланиш ҳолатининг санитар-эпидемиологик текшириш ишларнинг энг охириги якунловчи босқичи бўлиб, текширув далалатномасини тузиш ҳисобланади.

Тез бузиладиган маҳсулотларни уй шароитида нотўғри сақлаш оқибатида 5 ва ундан кам овқатдан заҳарланиш ҳолатлари юзага келганда ва касаллик енгил тарза кечганда, ботулизм эҳтимоли кузатилмаганда ва маиший турдаги овқатдаги заҳарланишлар аниқланмаганда текшириш далалатномаси туман ДСЭНМида қолдирилади.

Қолган барча вазиятларда тузилган далалатнома юқори тартибдаги ДСЭНМга юборилади.

Овқатдан заҳарланишни текшириш далалатномаси қуйидагиларга эътибор қаратилиши керак:

1. Паспорт қисми (фамилияси ва унинг мансаби, далалатнома тузган шахс ва овқатдан заҳарланиш назорат қилишда иштирок этган шахс).

2. Касалликнинг бошланиши, унинг клиник белгилари ва кечиши, зарарланганлар сони ва уларнинг орасида килиникага ётқизилганлар сони ва оғир оқибатлар кузатилганлар сони батафсил ёритилади.

3. Заҳарланиш юзага келишидан 24-48 соат олдин жабрланганларнинг қаерда овқат еганликларининг жойи кўрсатилиши керак, шунингдек шубҳа қилинган овқат маҳсулотларининг истеъмол қилгандан кейин неча соатдан сўнг касалликнинг белгилар бошланганлиги ва қандай таом ёки озиқ-овқат маҳсулотлари ёки шароитлар касалликнинг келиб чиқишига сабаб бўлиши.

4. Овқатдан заҳарланишга олиб келган озиқ-овқат маҳсулотининг хом-ашёси ва ярим тайёр маҳсулотларнинг озиқ-овқат кеорхонасигача етказилган тартиби, уларни ташиш ва сақлаш тартибининг қисқача баёни. Бунинг учун санитария врачлари маҳсулотларнинг ҳар бир ҳаракатланиш босқичидаги ҳужжатларни талаб қилиши зарур (сертификатлар, накладнойлар, ветеринария маълумотлари ва бошқалар), агар заҳарланиш консерва маҳсулотлари орқали юзага келган бўлса, у ҳолда консерва маҳсулотининг идишнинг юзасида кўрсатилган маркировкаси, этикеткаси, шунингдек заводнинг номи ва жойлашган ўрни кўрсатилиши керак.

5. Овқатдан заҳарланишнинг санитария ҳолати, таом ва маҳсулотларни тайёрлаш ва уларни сақлаш тартибининг қисқача баёни.

6. Тарқатишда тўхтатилган, йўқотилган ёки лаборатор текширувга юборилган маҳсулотларнинг номи ва сони.

7. Далолатноманинг хулоса қисмида касаллик овқатдан заҳарланиш эканлиги уни тасдиқловчи кузатиш материаллари ва лаборатор маълумотлари етарли даражада келтирилганлиги ва касалликни бартараф этиш учун санитария-эпидемиология назорат маркази томонидан чора-тадбирлари кўрсатилганлигини акс эттирилган ва асосланган хулосалардан иборат бўлиши керак.

8. Текширув давомида санитария врачлари овқатдан заҳарланишни юзага келтирган озиқ-овқат маҳсулотларни ишлаб чиқарувчи корхонада сифати бузилган маҳсулотларда фойдаланиш, овқат тайёрлаш ва уларни тарқатиш ёки овқатдан заҳарланишга олиб келадиган озиқ-овқат маҳсулотларидан фойдаланганлиги ва санитария қоидаларни бузилганлиги бўйича керакли чора-тадбирларни амалга оширади.

Давлат санитария эпидемиология назорати марказлари томонидан огоҳлантирувчи ва жорий давлат санитария назорати олиб бориш давомида қуйидагиларга эътиборни қаратиши керак.

1. Озиқ-овқат маҳсулотларига ишлов бериш, сақлаш ва тарқатиш давомида микроблар билан зарарланмаслик ва уларни кўпайишига шароит яратмасликни санитар- гигиеник назорат қилишга шароит яратиш.

2. Маҳсулотларда микрофлора юзага келиш ва ривожланиш вазият юзага келишни олдини олиш учун (тўғри ва етрали даражада стерилизация қилиш, пастеризация, қайнатиш, қовуриш ва қайнатиш ва б.).

Овқатдан заҳарланишнинг энг асосий олдини олишга қартилган профилактик чора тадбирлардан бири санитар гигиеник назорат ҳисобланиб, овқатланиш корхоналарида маҳсулотларни режали тартибда ва санитар эпидемиологик кўрсатмалар асосида бактериологик текширишларни амалга ошириш зарур.

Овқатдан заҳарланишнинг олдини олишга қартилган чора тадбирларнинг энг асосийларидан бири озиқ-овқат корхоналарининг ишчилари ва аҳоли орасида санитария маорифи ишларни олиб боришдан иборат.

Давлат санитария эпидемиология назорат марказларнинг услубий ишларнинг режасидаги энг асосий тадбирлардан бири даволовчи шифокорларни овқатдан заҳарланишни аниқлашнинг эпидемиологияси ва клиникасини ўргатишдан иборат. Ушбу мақсадда махсус семинарлар, маърузалар, касалхоналарга бориб, етук компетенциядаги мутахассисларни жалб қилган ҳолда махсус семинарлар ташкиллаштириш керак.

Энг асосий керакли тартибдаги овқатдан заҳарланишни олдини олишга қартилган чора тадбирлардан бири йиллик комплекс режалар тузиш, уларнинг амалга оширишда маҳаллий ҳокимият раҳбарларни тайёрлаш, уларнинг иштирокида муҳома қилиш, уларнинг иштирокида бажарилиши лозим тадбирларни самарали тарзда амалга ошириш таъминлашдан иборат.

Овқатдан заҳарланишни олдини олишга қаратилган комплекс режаларга барча овқатланиш корхоналарни баҳор-ёз мавсумига тайёрлашдан иборат.

Режада ҳўжалик хизматидаги корхоналар ва ташкилотларни маҳаллий кенгашлар, депутатлар хайъатлари, шунингдек касаба союз ва санитария фаоллари иштирокида текширишдан иборат.

2.БАКТЕРИАЛ ТАБИАТГА ЭГА БўЛМАГАН ОВҚАТДАН ЗАҲАРЛАНИШЛАРНИ ОЛДИНИ ОЛИШ ЧОРАЛАРИ

Шуни таъкидлашимиз жоизки, бактериал табиатга эга бўлмаган овқатдан заҳарланиш ҳолатлари юқори бўлмаслигига қарамасдан, бактериал овқатдан заҳарланишларга қараганда акс ҳолда оғир ўтиши ва ўлим билан тугаши ўта юқорилиги билан ажралиб туради. Бактериал табиатга эга

бўлмаган овқатдан заҳарланиш ҳолатларида қуйидаги чора-тадбирларни амалга ошириш керак.

1. Қишлоқ хўжалиги маҳсулотларига ядохимикатлар билан ишлов беришда уларда фойдаланиш ва тўғри сақлаш қоидаларига риоя қилиш керак.

2. Озиқ-овқат маҳсулотларни ишлаб чиқаришда турли овқат қўшимчаларидан фойдаланилганда гигиеник талабларга риоя қилиш керак.

3. Озиқ-овқат маҳсулотларни тайёрлаш, сақлаш ва ўрашда ишлатиладиган полимер идишлардан фойдаланишда санитар гигиеник қоидаларга риоя қилиш.

4. Ёзги соғломлаштириш оромгоҳларнинг ходимлари орасида болаларни тоғ саёхатига олиб чиққанда заҳарли бегона ўтлар ва кўзикоринларни термасликлари ва уларни истеъмол қилмасликларни санитария назорат қилиш ва улардан фойдаланмасликлари борасида санитария маорифи ишларни олиб бориш керак.

5. Аҳоли орасида кўзикоринларни йиғиш ва уларни тузлаш, консервалаш борасида санитария маорифи ишларини олиб бориш керак.

6. Озиқ-овқат маҳсулотларни маҳсулотлилиқ ва санитар-гигиеник экспертизадан аниқ ўтказиш керак.

ТАЪЛИМНИНГ ЗАМОНАВИЙ ПЕДАГОГИК УСУЛЛАРИ

“ҚОРБЎРОН” усулидан фойдаланиш

Машғулотнинг биринчи босқичида ушбу усулдан фойдаланиш мумкин. Бунинг учун гуруҳдаги тингловчилар тенг 2 га бўлинади. Ҳар бир жамоага сардорлар тайинланади. Ҳар бир жамоага рақиб командага бериш учун 3-4 тадан савол тайёрлаш вазифаси юклатилади ва улар ўзларининг жавоб вариантларни ҳам тайёрлаши керак. Саволларни тайёрлаш учун 7-8 дақиқа вақт ажратиш керак. Гуруҳ сардори энг яхши саволларнинг вариантларини танлаб олади. Жамоалар навбат билан бир-бирларига савол берадилар. Тайёрланишга 1 дақиқа берилади. Жавоб 1-2 дақиқа давомида берилади. Командаларнинг жавоблари бир бирларини қониқтирмаса, улар ўзларининг жавоб вариантларини тақдим этишади. Ҳар бир савол жавобини тўғрилигини сифатини ўқитувчи шарҳлаб туради, баённомада савол - жавоб ва қўшимча жавоблар кўрсатилади. Жавобларга 5 баллик системада баҳо қўйилади.

Қўшимча жавобларга қуйидаги меъзонларда баҳо қўйилади:

Тўғри қўшимча 1 балл, қисман қўшимчага 0,1 дан 0,5 баллгача, нотўғри қўшимча учун умумий баллдан - 0,5 балл олиб ташланади.

Хулосада ўқитувчи ҳамма балларни жамлайди (ҳар бир жамоаникини алоҳида) ва 6 га бўлинади (3 та савол - 3 та жавоб) ҳосил бўлган 80 балл жамоанинг бир аъзосиники ҳисобланади. Жамоанинг фаол аъзосига умумий баллга 0,5 балл қўшилади. Пассив аъзоларидан 0,2- 0,3 балл жарима балл олинади.

ВАЗИЯТЛИ МАСАЛАЛАР

1.Май ойида 3 нафар кишининг овқатдан заҳарланишлари бўйича шошилиш хабарнома тақдим этилди. Жабрланганларда кўнгли айниши, қайт қилиш, овқатлангандан кейин 1 соат ўтгач, қоринда ўткир оғриқлар пайдо бўлганлиги кузатилди. Ҳеч бирида суюқ ич кетиши кузатилмади. Беморлар кўкарган, пульси паст. Касалликнинг иккинчи кунда эса тери ва склераларнинг сарғайиши кузатилиб, касаликнинг бешинчи кунда йўқолди. Эпидемиологик текширишлар ва анамнезидан шу ҳолат аниқландики, жабрланганлар касаллик бошланишида 7-8 соат олдин қўзиқоринли сомса истеъмол қилишганлиги аниқланди. Овқатдан заҳарланишларни қайси тартибда ўтказиш зарур, овқатдан заҳарланишни юзага келтиришда қайси қўзиқорин сабаб бўлган бўлиши мумкин.

2.Овқатдан заҳарланишда санитар-эпидемиологик текшириш ўтказилганда ресторанда тайёрланган винегрет орқали овқатдан заҳарланиш ўчоғи (сальмонеллез) эканлиги гумон қилинди. Бактериологик текширувда ярим тайёр маҳсулот ҳам, ошхона жиҳозларида ҳам салмонеллалар аниқланмади. Винегретни салмонеллалар билан зараланишига сабабчисини аниқланг.

АМАЛИЙ КЎНИКМА

ДСЭНМга келган шошилиш хабарномага асосан овқатдан заҳарланиш ҳолатини таҳлил қилинг.

Мақсад: Тингловчиларда ДСЭНМ овқатланиш гигиенаси бўлими врачлари иш режасини режалаштиришда қўлланадиган асосий режа турларини кўрсаткичларни ўргатиш.

	Бажариладиган босқичлар:	Бажарди	Бажа олмади
	Шошилиш хабарнома билан танишиш	20	0
	Биринчи ёрдам берган врач билан	20	0

	боғланиш		
	Клиника билан боғланиш	20	0
	Лаборатория билан боғланиш	20	0
	Материалларга асосланиб якуний хулоса тузиш	20	0
	Жами	100	0

масимал балл-100

ОВҚАТДАН ЗАҲАРЛАНИШЛАР МАВЗУСИ БЎЙИЧА

V. КЕЙСЛАР БАНКИ

КЕЙС – ТЕХНОЛОГИЯ

Мавзу: «Овқатдан заҳарланишлар»

1. КЕЙС

1. Педагогик аннотация

Ўқув фани: Гигиена экология билан, ХГ

Бўлим: Овқатланиш гигиенаси

Мавзу: Овқатдан заҳарланишлар

Ўқитиш даражаси: эвристик

Кейснинг мақсади:

да овқатдан заҳарланишлар, асосий овқатдан заҳарланишларнинг шакллари билан юзага келишида гигиеник хавфли омилларнинг аҳамияти ҳақида билимларини шакллантириш, овқатдан заҳарланишларнинг олдини олиш бўйича ўтказиладиган чора-тадбирлар бўйича билимларни чуқурлаштириш ва кенгайтириш, га овқатдан заҳарланиш ўчоқларида УАШ томонидан олиб бориладиган тадбирларни ўргатиш.

Ўқув фаолиятидан кутиладиган натижалар:

- овқатдан заҳарланишлар ва уларнинг таснифини билиш;
- турли гуруҳдаги овқатдан заҳарланишларнинг этиологик омиллари ва муҳим белгиларини билиш;
- озик-овқат маҳсулотларининг бузилишига олиб келувчи сабабларни аниқлай олиш;
- овқатдан заҳарланишларнинг олдини олиш тадбирларини амалга оширишни.

Ушбу кейсни муваффақиятли амалга ошириш учун олдиндан қуйидаги билим ва кўникмаларга эга бўлмоқлари зарур:

Тингловчи билиши керак:

- алиментар касалликларнинг таснифини;
- овқатдан заҳарланишларнинг таснифини;
- овқатдан заҳарланишларнинг келиб чиқиш сабабларини;
- овқатдан заҳарланишлар юзага келганда беморларга биринчи тиббий ёрдам кўрсатишни;
- объектив белгиларга кўра тахминий овқатдан заҳарланиш ташхисини қўйишни;
- овқатдан заҳарланиш ўчоғида тўғри ҳаракат тактикасини танлашни;
- турли шаклдаги овқатдан заҳарланишларнинг олдини олиш бўйича адекват тавсиялар беришни;

Ушбу кейс бирламчи звено шароитидаги реал вазиятни акс эттиради.

Кейс объекти бемор одам ҳисобланади.

Тингловчи амалга ошириши керак:

- мавзунини мустақил ўрганади; муаммонинг моҳиятини аниқлаштиради; ғояларни илгари суради; маълумотларни танқидий нуқтаи назардан кўриб чиқиб, мустақил қарор қабул қилишни ўрганади; ўз нуқтаи назарига эга бўлиб, мантикий хулоса чиқаради; ўқув маълумотлар билан мустақил ишлайди; маълумотларни таққослайди, таҳлил қилади ва умумлаштиради;

Тингловчи эга бўлмоғи керак:

- коммуникатив кўникмаларга; тақдимот кўникмаларига; ҳамкорликдаги ишлар кўникмаларига; муаммоли ҳолатлар таҳлил қилиш кўникмаларига.

Кейс маълумотлари манбаи:

- Вазият.

1. Гигиена. Ред. Румянцев Г.И. – М., 2008.
2. Гигиена. Ред. Румянцев Г.И. – М., 2001.
3. Дусчанов Б.А. Умумий гигиена. – Т – 2004г
4. Румянцев Г.И., Вишневская Е.П., Козлова Т.А. Общая Гигиена. – М., 1985.
5. Солихужаев С.С. Гигиена. – Тошкент, 1993.
6. Солихужаев С.С. Руководство к практическим занятиям по гигиене. Тошкент, 1996.

Дополнительная :

1. Румянцев Г.И., Воронцов М.П. Общая гигиена. – М., 1990.
2. Учебное пособие по освоению практических навыков. Ред., Пономарева Л.А., Ташкент. 2003.

3.ЎзР СанҚваМ

4. Учебное пособие для подготовки к практическим занятиям по общей гигиене с экологией (электронная версия) (для студентов лечебного, медико-педагогического, медико-профилактического факультетов и факультета медсестер высшей квалификации)

Технологик хусусиятлардан келиб чиққан ҳолда кейснинг тавсифномаси:

Ушбу кейс кабинетли, лавҳали турига киради. Кейс қисқа, тизимлаштирилган, саволли. Кейснинг асосий объекти шахсга йўналтирилгандир. Бу ташкилий институционал кейс бўлиб, маълумотлар вазиятлар ва саволлар асосида тузилган. **Дидактик мақсадларга кўра** кейс ўқув мавзу бўйича билим ва кўникмалар ҳосил қилишга, ҳамда ҚВП ва ШВП шароитида реал вазиятдаги муаммоларни тақдим қилишга, уларни ҳал этишга, таҳлил қилиш ва баҳолашга қаратилган.

Ушбу кейсдан Терапия, юқумлик касалликлар, шошилнч ҳолатларда, умумий гигиена фанларида фойдаланиш мумкин.

Кейс босма кўринишда келтирилган.

Кириш

Умумий амалиёт шифокори – овқатдан заҳарланиш ўчоғига биринчи навбатда чақириладиган тиббий ходимдир; беморнинг тезда соғайиши ва овқатдан заҳарланишни сифатли текшириш шифокорнинг бу соҳадаги билимига боғлиқ. Шунинг учун ҳам умумий амалиёт шифокори овқатдан заҳарланишга тахминий ташхис қўйишни билибгина қолмай, балки ўчоқда бирламчи профилактик чораларни ўткази олиши ва овқатдан заҳарланишни текширишни бошлаши керак.

Вазият. Ёзғи оромгоҳ тиббий пункти шифокорига тушликдан сўнг болалар қуйидаги шикоятлар кўнгил айланиш, қусиш, хароратнинг ошиши, қорин соҳасида оғриқ, ич кетиш билан мурожаат қилди. Анаменезни суриштириш вақтида болалар тушли вақтида мастава, гречка гарнирли қиймали қуймоқ ва компот истеъмол қилганликлари аниқланди. Оромгоҳ ошхонасида текшириш ўтказилганда қуйидагилар аниқланди:

Қиймали қуймоқ аввал қайнатиб пиширилган ва гўшт қиймалагичда майдаланган фаршдан тайёрланган. Тайёрлаш вақтида қуймоқ қиймаси ва тайёр қуймоқлар термик ишловдан ўтказилмаган. Фарш ва қуймоқни кўлида панарицияси бўлган ошхона ходими тайёрлаган.

Саволлар ва топшириқ:

1. Клиник белгиларга кўра қайси турдаги овқатдан захарланиш деб гумион қилиш мумкин?
2. Касалликнинг юзага келишига сабаб бўлган омилларни айтинг
3. УАШ овқатдан захарланиш ўчоғида қандай ишларни олиб бориши кироак? Текшириш режасини тузинг ва уни изоҳланг.
4. УАШ якуний ташхис қўйиш учун яна қандай қўшимча текширишларни ўтказиши керак?
5. ДСЭНМ га текшириш учун нимларни жўнатиш лозим?
6. Овқатдан захарланишларнинг олдини олишга ўчоқда қандпй тадбирлар ўтказилиши керак?

Ўқув-услубий таъминот

«Овқатдан захарланишлар»

Овқатдан захарланишлар ҳақида тушунча. Овқатдан захарланиш- кўп ҳолларда ўткир ва айрим ҳолларда сурункали кўринишда бўлиб, санитария нуқтаи-назардан сифатсиз, яъни айрим турдаги микроорганизмлар ёки уларнинг ишлаб чиқарган токсинлар, ёки бошқа табиатга эга бўлган кимёвий моддалар билан зарарланган овқат маҳсулотларини истеъмол қилиш натижасида келиб чиқади. Овқатдан захарланишлар асосан оммавий характерга эга, баъзи ҳолларда спорадик ҳолатларда учрайди. Овқатдан захарланишларни таснифлаш асосида уларнинг этиологик ва патогенетик принципи ётади. Қуйида овқатдан захарланиш турлари ва уларни олдини тадбирлари қисқача тарзда келтирилган.

Гуруҳ	Гуруҳча	Асосий узат-иш омиллари	Асосий профилактик чора-тад-Бирлар
	1.токсикоинфек-циялар	Гўшт,субмаҳсулотлар, парранда маҳсулотлари, сут	Чорвачиликда ветеринария назоратини ўтказиш, молларни сўйишдан тортиб токи тайёр маҳсулот ҳолига келтиришдаги барча босқичлардан қатъий назар санитария назоратини ўтказиш, маҳсулотларни сақлаш, ташиш, овқат тайёрлаш, тайёр овқатларни тарқатиш, маҳсулотларга етарлича термик ишлов бериш
	2.Интотоксикация	Консерваланган	Маҳсулотларни консервалашдан

I.Микробга оид	ботулизм	маҳсулотлар, сурланган ва дудланган балиқ ва гўшт маҳсулотлари	олдин тўғри ишловдан ўтказиш, кислотали муҳит ёки шўр муҳитни яратиш, истъемолдан пухта термик ишловдан ўтказиш
	3.Стафилококкли интоксикация	Гўшт, сут ва сут маҳсулотлари, кондитер маҳсулотлари ёғли балиқ консервалари	Ташувчиларни санация қилиш шахсий гигиена қоидаларига риоя қилиш, маҳсулотларга термик ишлов бериш, маҳсулотларни сақлаш ва реализация қилиш тартибларига риоя қилиш
	4.Микотоксикозлар	Ерёнғоқ, арахис, дон маҳсулотлари, Дуккакдилар, сут, тухум	Агротехник тадбирлар, маҳсулотларни сақлаш қоидаларига риоя қилиш
	5.Микстлар	Заҳарланишнинг аралаш тури	
II.Микробга оид бўлмаган	1.Табиати бўйича заҳарли бўлган маҳсулотлар орқали заҳарланишлар:		
	A.Қўзиқоринлар	Оқ поганка, строчок, мухомор, оқ салла, сарғаювчи шампинионлар,	Қўзиқоринларни териш қоидаларини билиш ва унга катъиян риоя қилиш, саралаш, сотиш ва сотиб олишда истъемол учун яроқсиз бўлганларини фарқлашни аҳолига ўргатиш
	Б.Заҳарли ўсимликлар (бегона ўтлар)	Гелиотроп триходесма бангидевона, мингдевона, белладона	Агротехник тадбирлар, аҳолининг санитар билимдонлигини ошириш
	Ҳайвонлар ва балиқларнинг заҳарли органлари	Маринка балиғининг икриси, усач балиғининг тухумлари, буйрак усти беzi, ошқзона	Аҳолининг санитар билимдонлигини ошириш

		ости	
	2.Айрим шароитларда захарлилик хусусиятларини намоён қилувчи маҳсулотлар	Пишиб етилмаган нўхотлар, нотўғри сақланиш натижасида айниб қолган данак мағизлари, картошкаларнинг ўсиб кетиши кабилар (картошка салонини)	Аҳолининг санитар билимдонлигини ошириш
	3.Кимёвий захарли моддалар орқали захарланишлар	Ҳар қандай Маҳсулотлар	Пестицидлар ва овқат қўшимчаларини қўллашни назорат қилиш, овқат маҳсулотларини тўғри сақлаш
III. Этиологияси аниқ бўлмаган захарланишлар	Гафф, Уров касалликлари ва алиментар токсик алейкия касалликлари	Йилнинг айрим вақтларида балиқ захарли бўлиб қолади	Касаллик ҳолати дастлаб аниқланган вақтдан бошлаб балиқни истеъмол қилишни тақиқлаш

Микробга оид овқатдан захарланишлар.

БОТУЛИЗМ. Ҳайвон ва балиқ чиқиндилари таркибида ботулизм таёқчаси тупроқ ва сув муҳитига тушади. Ботулизм токсинининг тўпланиши учун энг мувофиқ шароит – анаэробли муҳитидир. Шунинг учун ботулизмнинг келиб чиқишида гўшт маҳсулотлари (колбаса, консервалар), балиқ маҳсулотлари (сурланган ва дудланган балиқ), мевали ҳамда сабзавотли уй шароитида тайёрланган консерва маҳсулотларини истеъмол қилиш билан боғлиқдир.

Касалликнинг инкубацион даври: Икки соатдан 10 кунгача, кўпинча 12-36 соат касаллик клиникасида асосан нервопаралитик ҳолатлар кўпроқ кузатилади.

Кўриш функциясининг бузилиши: кўз олди корангилашиши, кўзда тўр парда ҳосил бўлиш сезгиси, буюмнинг иккита бўлиб кўриниши, ёруғликка бўлган рефлекснинг йўқолиши, кўз қорачиғининг катталашиши ва ҳар хиллиги, юмшоққ танглайнинг фалажланиши, тил, ютқун, ҳиқилдоқларнинг фалажланиши, сўзларни чайнаш, ютиш жараёнларининг изидан чиқиши,

ошқозон-ичак йўли мушакларининг парези (ичқотиш, метеоризм) кузатилади. Тана ҳарорати меъёрида бўлиб, пульс тезлигининг ортиши.

Даволанишнинг махсус усули бўлиб, беморга поливалентли зардоб юборилади. Ботулизм захарининг борлигини аниқлаш учун биологик синама қўйилади. Бу мақсадда денгиз чўчқаси ёки сичқонлардан фойдаланилади.

СТАФИЛОКОККЛИ ТОКСИКОЗлар – касаллик манбаи – одам (ангина, юқори нафас йўллариининг яллиғланиши, йирингли касалликлар, тери яраси, сигирларда мастит касаллиги) ҳисобланади. Стафилококк токсинининг тўпланиши учун қулай шароитлар қўйидагилардан иборат: сут, сут маҳсулотлари, кондитер маҳсулотлари, айникса ёғли балиқ консервалар. Касалликнинг яшириш даври 1-6 соат. Тана ҳарорати суфебрил бўлиб, кўнгил айнаш, қусиш, ошқозон соҳасида оғриқ, ич кетиш ҳоллари кузатилади. Касалликга ташхис қўйиш учун шубҳали овқат маҳсулоти муҳитига ўхшаганида кўп миқдорда энтеротоксин ишлаб чиқарилишига ва унинг гемолитик хусусиятига кўра қўйилади. Энтеротоксин хусусиятини аниқлаш учун биологик синама қўйилади.

Сальмонелла гуруҳига кирувчи тирик микроорганизмларни, патоген серотипига кирувчи ичак таекчаси микроблари, протей, спора хиллари кучли ифлосланган шароитда келиб чиқади. Сальмонелларнинг манбаи бўлиб, ҳайвонлар, сувдв сузувчи қушлар (ўрдак, ғоз), товуклар, одам (бактерия ташувчи) ҳисобланади. Шартли патогенлик гуруҳига кирувчи микробларнинг манбаи одам ва ҳайвонлардир.

Таксикоинфекциялар кўпинча гўшtdан тайёрланган маҳсулотларни истеъмол қилганда, колбасанинг тез бузилувчан турларидан келиб чиқади. Бундан ташқари таксиконфекциянинг келиб чиқишига сут маҳсулотлари ҳам сабабчи бўлиши мумкин (агар у стерилизация қилинмасдан тайёрланган бўлса), балиқ маҳсулотлари, тухум, айникса сувда сузувчи парранда тухумлари, музқаймоқ, керакли кондитер маҳсулотлари.

Таксикоинфекциялар учун қўйидаги белгилар хосдир:

1. Қисқа, яширин даврга эга бўлган ва тўсатдан содир бўладиган (4-6 соатдан 24 соатгача), ва шу маҳсулотни истеъмол қилганларнинг барчасининг касаллаши;
2. Маҳсулот тарқатилган ҳудуднинг ўзидагина кузатилиши.
3. Маҳсулотни истеъмолдан четлаштирилиши билан касаллик тез пасаяди.

Сальмонеллезлар билан захарланганлардаги клиник белгилар: тўсатдан ҳароратининг кўтарилиши ва ҳарорат субфебрилдан 39-40 С градусгача,

гастроэнтерит белгилари (кўнгил айниш, қусиш, ич кетиш, қорин соҳасида оғриқ), тилнинг қуриши ва оқ парда билан копланиши, коллапс ҳолатларида баданнинг бўзариб кетиши, лабларнинг кўқариши, бош оғриғи, гриппсимон шакллар кузатилганда ташхис қўйиш жуда мураккаблашади.

ТАШХИС: Касаллик чақирувчини ажратиш (экиш), унинг морфологияси ва биологик хусусиятларини аниқлаш, серологик таърифлаш, беморнинг қон зардоби билан агглютинация реакциясини қўйиш.

ОВҚАТЛИ МИКОТОКСИКОЗЛАР: Афлотоксикоз, фузариотоксикоз, эргатизм.

Афлотоксикоз моғор заҳари орқали келиб чиқиб, кучли гепатотоксик ва гепатоконцерогенли таъсир хусусиятига эгадир. У моғор кўпинча ереёғок мағзи ундан тайёрланган унни ифлослайди. Афлотоксизларни кимёвий ва биологик усуллар билан ҳам аниқлаш мумкин.

Фузариотоксикозлар – алиментлар – токсик алейкия ва нон орқали заҳарланиш (пьяный хлеб) киради. Алиментар токсик аллейкияни келиб чиқишига айрим тур ёки штаммдаги моғорлар кириб, улар қор остида қишда қолган буғдой донларини зарарлантиради. Ташхис қўйиш учун буғдой донлар билан каптарларни боқилади.

НОН орқали заҳарланиш буғдой донларини моғорлари билан зарарланган ҳолларда юзага келади. Клиникаси: эйфория, ҳаракат координациясининг бузилиши, кейинчалик депрессия ва ҳолсизланиш.

ЭРГОТИЗМ – ёғалла бошоққларида бўладиган заҳарли қора замбуруғлардир. Касаллик зарарланишдаги гангреноз шакллари ҳам кузатилади.

Заҳарли кўзикоринлар билан заҳарланиш – қурбакасаллар, мухамор, строчок, сохта тўнка замбуруғи (дарахт атрофида ўсади) лар орқали келиб чиқади.

Кўзикоринлар билан заҳарланганда ўткир гастроэнтерит белгилари кузатилади.

Тўхтовсиз суюқ ич кетиш (холераподобный) кузатилади, чунки унинг таркибида АМАНИТИН номли заҳар бўлади.

Мухамор билан заҳарланганда вегетатив МНС жароҳатланиши белгилари кузатилади, чунки унинг таркибида мускарин ва мускаридин заҳарлари бўлади:

Строчок таркибида гермитрин ва генвелл кислотаси бўлганлиги сабабли, сарғайиш ва гематурия юзага келади.

Заҳарланишларни олдини олиш мақсадида аҳолига заҳарли қўзиқоринлар ҳақида иложи борица кўпроқ тушинтириш ишлари ўтказилиши талаб этилади.

Заҳарли хайвон маҳсулотлари орқали заҳарланишлар – маринка, игнақорин, мўйловли балиқ ва севан хромли балиқларнинг икралари ва балиқ сутлари, қора молларнинг ички секрет безлари – буйрак усти бези, ошқозон ости бези кабиларни истеъмол қилганда келиб чиқади.

Заҳарли ўсимликлар орқали заҳарланишлар – заҳарли ўсимликлар каторига 100 ортиқ турдаги ўсимликлар киритилган: бангидевона (дурман), мингдевона (белена), бодиён ёки зангпоя (пятнистый болиголов), белладона (красавка), аконит ёки парпи, маржонбута (бузина), Ўрта Осиёда эса кўпроқ кўк мараз ёки хазарангул (гелиотроп), кампирчопон (триходесма).

Агар буғдой ёки арпа дони кўкмараз уриғи билан аралашса ва у истеъмол қилинса токсик гепатит кампирчопон билан ифлосланганда эса – энфцефалит ёки менингоэнцефалит ривожланади.. Заҳарланишларни олдини олиш учун дон маҳсулотларини кўк мараз ва кампирчопон уруғлари билан ифлосланмаслиги, ифлосланган тақдирда ундан тозаланиши талаб этилади.

Бундан ташқари айрим ҳолларда аччиқ данак мағизларини истеъмол қилинганда (шафтоли, ўрик, олча, бодом) унинг таркибида амигдалин организмда геролизланип синил кислотасини ҳосил қилади..

Айрим ҳолларда картошка киш кунларида тугри сакланиши ва баҳорда ушиб кетиши натижасида унинг таркибида осланин ҳосил бўлади ва у гемолитик хусусиятига эгадир.

КИМЁВИЙ МОДДАЛАРНИНГ ЮҚЛАРИ ОРҚАЛИ КЕЛИБ ЧИҚАДИГАН ОВҚАТДАН ЗАҲАРЛАНИШ.

Қўрғошин бирикмалари сурункали заҳарланишларни келтириб чиқаради, бундай ҳолат сифати ёмон идишларда мураббо, тузланган, маринадланган маҳсулотлари, умумий ҳолсизланиш, бош оғриши, бош айланиши, оғизда бемаза таъм, кейинчалик оёқ-қўлларда қалтираш, иштаҳанинг йўқолиши, озиб кетиш, ич кетиш, анемия, қўрғошинли коликалар кузатилади.

Мис бирикмалари одатда ўткир заҳарланишларни келтириб чиқариб ошқозоннинг шиллиқ қаватини шикастлайди. Беморда 2-3 соатдан сўнг (овқат истеъмолидан кейин), агар мис бирикмалари кўпроқ бўлса бирнеча дақиқадан кейин қоринда оғриқ, қусиш, ич кетиш белгилари бўлади. Оғизда металл таъми пайдо бўлади. Буни олдини олиш учун идиш зирҳларида мис, қўрғошин, рух бирикмалари бор бўлганида бу идишларда овқат маҳсулотларини сақлаш қатъиян ман этилади.

ПЕСТИЦИДЛАРДАН ЗАҲАРЛАНИШ – Олиб боришган текширишларнинг кўрсатишича организмга пестицидларнинг тушиши асосан овқат маҳсулотлари орқали содир бўлади. Кўпинча сурункали заҳарланишлар қайд қилинади. ХОБ бирикмаларининг организмга таъсири биринчи навбатда МНС нинг жароҳатланиши билан кузатилади, кейинчалик паренхиматоз органлар, эндокрин система, юрак-томир системаси жароҳатланади. Ўткир заҳарланишларда нерв системасининг жароҳатланиш белгилари, сурункали заҳарланишларда эса паренхиматоз органлар (жигар, буйрак) жароҳатланади.

ФОбларнинг таъсири механизми асосида эстераза ферментларининг активлигининг пасайиши кузатилади, айниқса холинэстераза ферменти. ФОблар билан заҳарланганларда қусиш, қорин соҳасида оғриқ, ич кетиш, кўздан ёш оқиш, кейинчалик эса МНС жароҳатланиш белгилари юзага келади: безоталаниш, қўрқув, бош айланиш, кўп ва бутун баданнинг қалтираши. Айрим карбамин кислотата гуруҳига кирувчи (байгон, севин, бетанол) пестицидлар оксидланиш жараёни бўлган, нуклеин кислотаси алмашувини издан чиқаради.

ЭТОЛОГИЯСИЗ АНИҚЛАНМАГАН ОВҚАТДАН ЗАҲАРЛАНИШЛАР.

Алиментлар – пароксизмал – токсик миоглобинурия – касалликларини келиб чиқишида дунёнинг турли мамлакатларида балиқ маҳсулотларини истеъмол қилишга боғлиқ юзага келиб туради. Касалликга чалинганларнинг деярли барчасида мушакларнинг алиментлар дистрофик ва микротик ўзгаришлари ривожланади, буйрак функцияси издан чиқади, МНС функцияси узгаради. Касалликнинг энг асосий клиник белгиси қаторига мушакларда тўсатдан юзага келадиган кучли оғриқ хуржи, миоглобинурия. Табиатдан заҳарланиш бўлмаган балиқлар (щука, окунь, судак)да заҳарлик хусусиятини руёб қилиш фитопаликтонларга оид овқатли маҳсулотларнинг хусусиятларни ўзгариши билан тушинтирилади. Аммо, бу заҳарли моддаларнинг таркибида ва хусусияти аниқланган эмас.

«Овқатдан заҳарланишларда санитария-эпидемиология хизмат муассасаларида унинг келиб чиқиши сабабларини текшириш ҳисобга олинади ва лаборатория текширувларини ўтказиш ҳақидаги ИНСТРУКЦИЯ» га мувофиқ тиббий ёрдам кўрсатган шифокор, унга бирламчи ташхис қўйган ёки овқатдан заҳарланишга шубҳа қилган шифокор қуйидагиларни бажариши шарт:

1. Телефон, телеграф ёки бирор ходим орқали давлат санитария-эпидемиология назорати марказига шошилиш хабар бериш керак.
2. Овқатдан заҳарланиш аниқлангандан сўнги 12 соат мобайнида касаллик ҳақида шошилиш хабарнома (экстренное извещение) юбориш

лозим, бундай хабарнома № 58 ҳисобот шаклида туман ДСЭСНМнинг касаллик аниқланган аниқ манзилгоҳи тўғрисида маълумот берилади.

3. Касалликни келтириб чиқарган овқат маҳсулотини ёки шубҳа қилинган маҳсулот истеъмолдан четланиши ва кейинчалик бу маҳсулотнинг тарқатилиши таъқиқланади.

4. Шубҳали овқат қолдиқлари, қусиш – материаллари (ошқозон ювилган сув), нажас, сийдиклар тўпланади ва лозим бўлганда бемордан қон олиб гемокультура учун экилади.

Бактерологик текширувлар учун намуналар оғзи кенг шиша идишларга олиниб, уларнинг оғзини зич беркилишига эътиборни қаратиш керак, олинган намуналарни ҳажми 200-300 мл. миқдорида бўлиб, пергамент қозоғга ўралади, устидан каноп ёки резина билан боғланади. Консерва қолдиқлари топилган ҳолларда овқат қолдиғи шу идишнинг ўзида лабораторияга жунатилади.

нажас намуналарни олишда имкони борича энг охирги нажас намунаси бўлгани маъқул (5-10 грамм). Агар нажасда шиллиқлар, йиринг, қон қолдиқлари ёки излари бўлса уларни ҳам албатта намунага киритиш лозим бўлади.

Қусиқ намуналари (50-100 мл), ошқозонни ювиш сувлари (100-200 мл) миқдорида ҳар бир жабрланувчидан олинади, лекин намуна олиш баъзи бир дори-дармонларни истеъмол қилинишидан илгари олиниши шарт.

Томоқ ва бурунлардан суртма олишда стерилланган пахтали тампонлардан фойдаланилади. Намунага ёрлиқ ёпиштирилади, номерланади ва муҳрланади. Ҳар бир намуна идишда олинган материалнинг номи, намуна олинган беморнинг Ф.И.Ш. олинган вақти кўрсатилади. БАК. текширишлар учун намуналарни 4-6⁰С ҳароратда бир кундан ортиқ сақлаш мумкин эмас..

11. Тингловчи учун услубий кўрсатма

Муаммо: Овқатдан заҳарланишнинг келиб чиқиш сабабини аниқлаш, овқатдан заҳарланиш ўчоғида УАШ тактикасини танлаш, ўчоқда ўтказиладиган профилактик тадбирларни ишлаб чиқиш.

Амалий вазиятни мустақил равишда босқичма-босқич таҳлил қилиш ва ечиш бўйича йўриқнома

Бажариш босқичлари	Таклиф ва тавсиялар
1. Кейс билан танишиш	Аввал кейс билан танишинг • Ўқиб туриб вазиятни таҳлил қилинг.

Ушбу вазият билан танишиш.	Яна бир бор маълумотни диққат билан ўқинг. Сизга муҳим туюлган абзацларни белгиланг. Вазиятни таърифлашга ҳаракат қилинг. Постарайтесь оҳарактеризовать ситуацию. Бу ҳодисада нима асосий ва иккиламчилигини аниқланг.
3.Таянч муаммолар ва муаммоларни аниқлаш, уларни шакллантириш ва асослаш	Муаммо: Овқатдан заҳарланишнинг келиб чиқиш сабабини аниқлаш, овқатдан заҳарланиш ўчоғида УАШ тактикасини танлаш, ўчоқда ўтказиладиган профилактик тадбирларни ишлаб чиқиш.
4.Вазиятга ташхис қўйиш ва уни таҳлил қилиш	Вазиятни таҳлил қилишда қуйидаги саволларга жавоб беринг: • Юқоридаги шикоятлар қайси хавфли касалликларда учрайди? • Қайси гуруҳдаги овқатдан заҳарланишлар билан дифференциал ташхислаш мумкин ва касалликнинг юзага келишидаги омилларни аниқланг? • УАШ овқатдан заҳарланиш ўчоғида қандай ҳаракатларни бажариш керак? Текшириш режасини тузинг ва уни асосланг. • Якуний ташхис қўйиш учун УАШ қўшимча яна қандай вазифаларни бажариши керак? • Текшириш учун ДСЭНМга нима юборилиши керак? • Овқатдан заҳарланишларнинг олдини олиш чора-тадбирлари
5.Муаммоли вазиятни ечиш усул ва воситаларини танлаш ҳамда уларни асослаш	Ушбу вазиятда бу муаммони ечиш мумкин бўлган барча усуллари санаб ўтинг.
6.Муаммоли вазиятни ҳал этиш бўйича чора-тадбирларни ишлаб чиқиш	Ташхис қўйинг ва муаммони ечинг

Амалий вазиятни жамоа бўлиб босқичма-босқич таҳлил қилиш ва ечиш бўйича йўриқнома

Бажариш босқичлари	Таклиф ва тавсиялар
Вазият ва муаммо ҳақидаги қарашларни келишиш.	Такдим этилган вазият, муаммо бўйича таклиф ва фикрларни муҳокама қилинг ва бир қарорга келинг..
Муаммони ечиш, ва уни ечишга таклиф этилган устивор фикрларни таҳлил қилиш ва уни баҳолаш.	Муаммони ечиш бўйича таклиф этилган усул ва воситаларни муҳокама этинг ва баҳоланг. Муаммони ҳал этишда сизнинг фикрингиз бўйича энг мақбул ечимни танланг..
Муаммони ечиш учун ўзаро мақбул бўлган ечимни ва уни амалга оширишни ишлаб чиқиш.	Муаммони ечиш учун ўзаро мақбул ечими ва уни амалга ошириш йўллари ишлаб чиқинг. Вазифа: Болаларнинг ҳолатини таҳлил қилган ҳолда тахминий тахшис қўйиш, зарур бўлган лаборатор текширишлар ўтказиш, беморни даволаш учун асосланган ечим топиш
Такдимотни тайёрлаш.	Гуруҳ номидан бажарилган иш натижаларини расмийлаштиринг ва оғзаки шалда такдимот этинг. Жамоа томонидан бажарилган вазифа ҳисоботини ким такдимот қилишини муҳокама этинг ва уни ҳал қилинг: етакчи ёки муаммони ечиш жараёнида жамоанинг иштирокига кўра барча. Кўргазмали материалларни плакат, слайд ёки мультимедиа шаклида тайёрланг. Такдимот тайёрлаш вақтида нималарга эътибор беришингиз кераклигини белгилаб олинг.

Муаммоли вазиятни таҳлил ва ечиш варақаси

Кейс билан ишлаш босқичларининг номлари	Бажариладиган иш босқичларининг мазмуни
	Берилган аниқ вазиятнинг шарҳи ва

Кейсдаги вазият билан танишиш	вазиятни ҳал этиш учун муҳим бўлган маълумотларни аниқлаш.
Вазиятни таҳлил қилиш	Вазиятни таҳлил қилишда қуйидаги саволларга жавоб беринг: • Юқоридаги шикоятлар қайси ҳавфли касалликларда учрайди? • Қайси гуруҳдаги овқатдан заҳарланишлар билан дифференциал ташхислаш мумкин ва касалликнинг юзага келишидаги омил-ларни аниқланг? • УАШ овқатдан заҳарланиш ўчоғида қандай ҳаракатларни бажариш керак? Текшириш режасини тузинг ва уни асосланг. • Якуний ташхис қўйиш учун УАШ қўшимча яна қандай вазифаларни бажариши керак? • Текшириш учун ДСЭНМга нима юборилиши керак? • Овқатдан заҳарланишларнинг олдини олиш чора-тадбирлари
Муаммони асосланг	Асосий муаммо ва унинг таркибини асосланг.
Муаммони ҳал қилишнинг альтернатив ечимини танлаш.	Ушбу вазиятни ҳал этишнинг альтернатив ечимини шарҳланг.
Муаммонининг ечимини ишлаб чиқиш ва уни асослаш.	Аниқ ечимни ишлаб чиқиш ва уни асослаш

Кейс билан шахсий тарзда ишлашни баҳолаш жадвали

Иштирокчилар	Баҳолаш мезонлари ва кўрсаткичлари				
	Жорий вазият таҳлили мах. 1,0	Муаммони асослаш мах. 0,5	Муаммони ечиш усуллари ва воситаларини танлаш мах. 0,5	Детальная разработка мер по реализации решения мах. 0,5	Умумий балл мах. 2,5
1.					
2.					
№.					

2,0-2,5 балл – аъло; 1,5-2,0 балл – яхши

1,0-1,5 балл – қониқарли

1,0 балдан паст – қониқарсиз

Жамоа тарзда муаммонинг ечими вариантларини баҳолаш тизими

1. Ҳар бир гуруҳ 2тадан баҳолаш балли олади. Ўқитувчи баллани 1та жавоб учун ёки уни 2 та вариантга бўлиши мумкин (1:1,0,5:1,5 ва ҳ.к.)
2. Ҳар битта вариант учун олинган баллар қўшилади. Энг кўп балл тўплаган вариант юқори балл олади. Баҳсли вазиятларда овозга қўйиш орқали баҳоланади.

Жамоа тарзда муаммонинг ечими вариантларини баҳолаш жадвали, балл

Гуруҳ	Муаммони ечишнинг альтернатив вариантлари			
	1	2	3	№
1				
2				
№				
Жами				

Тақдимотни баҳолаш мезони

Гуруҳ	Презентациянинг тўлиқлиги ва	Тақдим этилган презентациянинг	Гуруҳ аъзоларининг ҳамжиҳатли	Тақдим этилган ечимларнинг ўзига	Қонуний меъёрларга	Жами тўплаган балла
-------	------------------------------	--------------------------------	-------------------------------	----------------------------------	--------------------	---------------------

	аниқлилиги (1-20)	кўргазмал илиги (1-20)	ли-ги ва фаоллиги (1-20)	хослиги (1-20)	мослиги и(1-20)	р йиғин -диси мах. 100.
1						
2						
№						

III. Ўқитувчининг кейсни ечиш ва таҳлил қилиш варианты

1. Юқоридаги шикоятлар қайси хавфли касалликлар учун хос?

Амалиётда ўткир қорин симптоми қуйидаги касалликларда учрайди:

- юқумлик касалликларда
- овқатдан заҳарланишларда
- кўричак ва жарроҳлик патологияларида

2. Қайси гуруҳдаги овқатдан заҳарланишлар билан дифференциал ташхислаш мумкин ва касалликнинг юзага келишидаги омилларни аниқланг?

1. Токсикоинфекциялар билан
2. Касалликнинг келиб чиқишига қуймоқларни тайёрлаш технологияси ва ошхонада санитар-гигиеник талабларнинг бузилиши сабаб бўлган.

3. УАШ овқатдан заҳарланиш ўчоғида қандай ҳаракатларни бажариш керак?

Шифокор овқатдан заҳарланишни аниқлаганда беморга биринчи ёрдам кўрсатиши, бемордан ва унинг қариндоршларидан заҳарланишга олиб келишига нима сабаб бўлганлигини сўраб суриштириш.

4. Якуний ташхис қўйиш учун УАШ қўшимча яна қандай вазифаларни бажариши керак?

УАШ гумон қилинган овқат қолдиқларидан намуна олиши, ДСЭНМ овқатдан заҳарланиш тўғрисида шошилинч хабарнома юбориши (аҳоли яшаш пункти, манзили, сана, овқат истеъмол қилиш жойи, касалланганлар сони, жумладан 14 ёшгача бўлган болалар, касалхонага ётқизилганлар,

касалликнинг оғирлилиги, ўлимлар сони, шубҳа қилинган маҳсулот, ўтказилган чора-тадбирлар (маҳсулот) имзо)

5. Текшириш учун ДСЭНМга нима юборилиши керак?

ДСЭНМ лабаораториясига текшириш учун гумон қилинган овқат, қусуқ массалари ва ошқозонни ювган сув, беморнинг қони ва ахлатини юбориш керак

6. Овқатдан заҳарланишларнинг олдини олиш чора-тадбирлари.

- Сифатли овқат маҳсулотларини истеъмол қилиш
- Озиқ-овқат маҳсулотларини тўғри транспортировка қилиш
- Маҳсулотларни тўғри сақлаш
- Озиқ-овқат маҳсулотларига термик ишлов бериш
- Овқат тайёрлашда тўғри технологик жараёнга риоя қилиш
- Тайёр овқатларни ўз вақтида тарқатиш

МУСТАҚИЛ ТАЪЛИМ БЎЙИЧА ТИНГЛОВЧИЛАР УЧУН ТОПШИРИҚ

1. Ўз мутахассислингиз бўйича муаммоли вазиятни шакллантиринг.
2. Унга интернетдан жавоб изланг.
3. Олинган натижаларни таҳлил қилинг ва тушунтириб беринг.

V. МУСТАҚИЛ ТАЪЛИМ МАВЗУЛАРИ

Мустақил ишни ташқил этишнинг шакли ва мазмуни.

Тингловчи мустақил ишни муайян модулни хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда қуйидаги шакллардан фойдаланиб тайёрлаши тавсия этилади:

- ўқув ва илмий адабиётлардан фойдаланиш асосида модул мавзуларини ўрганиш;

- тарқатма материаллар бўйича маърузалар қисмини ўзлаштириш;

- автоматлаштирилган ўргатувчи ва назорат қилувчи дастурлар билан ишлаш;

- махсус адабиётлар бўйича модул бўлимлари ёки мавзулари устида ишлаш;

- тингловчининг касбий фаолияти билан боғлиқ бўлган модул бўлимлари ва мавзуларни чуқур ўрганиш.

Мустақил таълим мавзулари:

1. Рационал овқатланишнинг асослари ва аҳоли саломатлигини сақлашда алиментар омилларининг аҳамияти
2. Овқатланиш характери билан боғлиқ бўлган аҳоли саломатлик ҳолатини баҳолаш. Социал иқтисодий ва экологик омиллар
3. Овқатдан захарланиш
4. Цивилизация касалликлари профилактикасини алиментар муаммолари
5. Пархез овқатланиш асослари
6. Болалар ва ўсмирлар аҳолиси ўртасида гигиеник овқатланишнинг долзарб муаммолари
7. Аҳолининг жисмоний ривожланиши ва чиниқтиришнинг актуал муаммолари (болалар ва ўсмирларда)
8. Аёллар меҳнат гигиенаси
9. Ишлаб чиқариш саноатида меҳнат гигиенаси муаммолари
10. Ишчиларнинг саломатлигини ўрганиш
11. Ташқи муҳитнинг аҳоли саломатлигига таъсирини ўрганиш
12. Аҳоли турар жойлари физик омилларни гигиеник баҳолаш
13. Аҳолининг тоза ичимлик суви билан таъминлашнинг долзарб муаммолари
14. Сув орқали юқадиган юқумли касалликларнинг юқиш муаммолари

- 15.Глобаллашув даврида экологик муаммолар
- 16.Соғлом турмуш тарзи
- 17.Саломатлик ҳолатини ўрганиш усуллари
- 18.«.....» фанида кулланиладиган янги педагогик технологиялар

VII. ГЛОССАРИЙ

Термин	Ўзбек тилидаги шарҳи	Инглиз тилидаги шарҳи
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;	a sanitary and epidemiological welfare of the population is the state of health of the population, in which there is no adverse impact of environmental factors on human and provided favorable conditions for its life;
давлат санитария назорати	аҳолининг санитария-эпидемиологик осойишталиги тўғрисидаги қонун ҳужжатлари бузилишларининг олдини олишга, уларни аниқлаш ва бартараф этишга доир фаолият;	a state sanitary supervision is activity on warning, exposure and removal of violations of legislation about sanitary-epidemiology prosperity of population;
инсоннинг яшаш муҳити	инсоннинг ҳаёт фаолияти шарт-шароитларини белгилайдиган объектлар, ҳодисалар ва атроф-муҳит омиллари мажмуи;	a human environment is a collection of objects, phenomena and environmental factors determining human living conditions;
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-	a sanitary-hygienic and anti-epidemic measures are organizational, administrative, engineering, health and other measures aimed at preventing the emergence and spread

	тадбирлар;	of infectious and parasitic diseases and their elimination;
санитария-эпидемиологик вазият	аҳоли яшаётган муҳитининг ва соғлиғининг муайян ҳудуддаги, кўрсатилган аниқ вақтдаги ҳолати;	a sanitary-epidemiological situation is the state of the environment and the health of the population in a certain area at the specified time;
санитария-эпидемиология хизмати	аҳолининг санитария-эпидемиологик осойишталиги соҳасидаги фаолиятни амалга оширувчи давлат санитария-эпидемиология назорати марказларини, орттирилган иммунитет танқислиги синдромига (ОИТСга) қарши курашиш марказларини, дезинфекция станцияларини, ўлат, карантин ва ўта хавфли инфекцияларни профилактика қилиш марказларини, илмий-тадқиқот муассасаларини ўз ичига олган ягона тизим;	a sanitary and epidemiological service is a single system, which includes the centers of state sanitary and epidemiological supervision centers for the fight against acquired immunodeficiency syndrome (AIDS), disinfection stations, centers of plague prevention, quarantine and especially dangerous infections, research institutions operating in the sanitary and epidemiological welfare of the population
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;	restrictive measures (quarantine) - administrative, health and other measures aimed at preventing the spread of infectious and parasitic diseases, providing a special regime of economic and other activities, the restriction of movement of people, vehicles, cargoes and (or) goods;

Гигиеник меъёрлар	доимо таъсир кўрсатувчи ва инсон учун керакли омиллар	Hygienic norm - as a rule, are permanent and necessary for human factors.
гигиеник коидалар	табиатда бор бўлган у ёки бу омилга бўлган гигиеник талабларнинг оғзаки таърифи	Hygiene rules - a verbal (verbal) description of hygienic requirements to a particular factor
гигиеник регламентлар	одам организмига негатив таъсир кўрсатувчи омилларга нисбатан ўрнатиладиган меъёрлар	Hygienic reglament- are among the factors that can have a negative effect on the body.
Овқат рациони	овқат маҳсулотларининг таркиби ва миқдори	Diet - the number and composition of the food products that are part of the daily human diet
оқилона овқатланиш	физиологик овқатланиш меъёрлари	Proper nutrition - it is a diet that provides the body's need for nutrients and energy, promotes harmonious development, the preservation of high efficiency and the body's resistance, prolongs the active period and the duration of human life.
овқатланишнинг физиологик меъёрлари	овқат моддалар ва энергия миқдорлари бўлиб, организмнинг ёши, жинси, меҳнат фаолиятининг турига мувофиқ организмнинг физиологик эҳтиёжини қондиради	Physiological norm of power - is the amount of nutrients and energy, designed to meet the physiological needs of the body, depending on the age, sex, nature of work.
тиббий-санитария кисми	ишчи ва хизматчиларга малакали ва ихтисослаштирилган тиббий-хизмат кўрсатиш, ҳамда	Medical care part - has qualified and specialized medical care work, and also carries

	профилактик тадбирларни амалга оширади	out preventive measures
ишлаб чиқариш муҳитидаги омиллар	ишлаб чиқариш муҳитидаги омиллар	Factors of production environment - a set of production factors, which may be either indifferent to the body working and have a negative impact on it.
Аҳоли саломатлиги	тиббий-демографик ва ижтимоий категория ҳисобланиб, маълум ижтимоий жамоалар даражасида ўз ҳаёт фаолиятини амалга ошираётган одамларнинг жисмоний, рухий, ижтимоий ҳолатларининг ижобий кўзгусидир	health of the nation
Касалланиш	аҳоли орасида ёки унинг айрим гуруҳлари ичида тарқалган касалликлар.	diseases which prevalence among population or in some groups of one's
Хавф омиллари	инсон саломатлигига хавф туғдирувчи, касалликларни келиб чиқишига, ривожланишига, ёмон оқибатларга олиб келувчи - биологик, генетик экологик, тиббий-ижтимоий ҳарактерга эга бўлган, ташқи муҳит, ишлаб чиқариш шароити, турмуш тарзи билан боғлиқ омиллар гуруҳидир.	a risk factor is any attribute, characteristic or exposure of an individual that increases the likelihood of developing a disease or injury. Some examples of the more important risk factors are underweight, unsafe sex, high blood pressure, tobacco and alcohol consumption, and unsafe water, sanitation and hygiene.
PubMed	бу электрон қидирув системаси NLM да ишлаб чиқилган. PubMed ўз ичига олади: - MEDLINE (медлайн) - PreMEDLINE - Нашриётлар баёни.	this electronic search system was developed in the National Library of Medicine (NLM). PubMed includes: - MEDLINE - PreMEDLINE - Description of publications

MEDLINE	тиббиёт маълумотларининг базаси, у 1960-йилдан бошлаб 22 миллиондан ортиқ бутун дунё бўйича тиббий маълумотлар нашрларининг библиографик баёнларини ўз ичига олади. Ҳозирда MEDLINE bepул интернетдан маълумот кидиришга ёрдам беради.	<u>MEDLINE</u> is the National Library of Medicine (NLM) journal citation database. Started in the 1960s, it now provides more than 22 million references to biomedical and life sciences journal articles back to 1946. MEDLINE includes citations from more than 5,600 scholarly journals published around the world.
----------------	--	---

VIII. АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ

Махсус адабиётлар:

1. “Аҳолининг санитария-эпидемиологик осойишталиги тўғрисида”ги Ўзбекистон Республикасининг 2015 йил 26 августдаги 393 сонли Қонуни (ЎЗР қонун ҳужжатлари тўплами, 2015 й., 34-сон, 451-модда) -186.
2. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Республика санитария-эпидемиология хизмати фаолиятини ва уни малакали кадрлар билан таъминланиш тизимини янада такомиллаштириш чора-тадбирлари” тўғрисидаги 2015 йил 26 июндаги 170-сонли Қарори.
3. Румянцев Г.И., Прохоров Н.И., Новиков С.М. ва б. “Гигиена” Учебник для ВУЗов, М., 2009.- 608
4. Шайхова Г.И. (таҳрири остида). Овқатланиш гигиенаси. 2011.435б.
5. Королев А.А.- Гигиена питания, М.2006 г. С.28-35.
6. Дрожжина Н.А., Гурова А.И., Максименко Л.В., Пивень Е.А. Руководство к лабораторным занятиям по гигиене питания. Книга 2. Москва. 2008. С.16.
7. Бахритдинов Ш.С. и др. «Нутрициология», Ташкент 2001 г.С.5-20.
8. Покровский А.А., Гигиена питания, Москва 1997 г.
9. Шайхова Г.И. Болалар ва ўсмирлар гигиенаси . Т., 2004
10. Umumiy gigiyena bilan ekologiya. Amaliy mashg'ulotlar uchun o'quv qo'llanma. L.A.Ponomareva, E.K. Kazakov, L.K. Abduqodirova, B.E.Tuhtarov, I.K.Dravskix, S.A.Sharipova, X.A.Sadullaeva. - T.,2011.
- 11.Environmental health Dade W. Moeller Third Edition Harvard University Press Cambridge, Massachusetts London, England, 2005
12. ЎЗР СанҚваМ лари (2005 - 2015 йиллар)

Қўшимча адабиётлар:

1. Мельниченко П.И., Архангельский В.И., Козлова Т.А. ва б. “Гигиена с основами экологии человека”, Дарслик. М., 2009. -752б.
2. Румянцев Г.И., Прохоров Н.И., Новиков С.М. ва б. “Гигиена” Учебник для ВУЗов, М., 2009.- 608б.
3. Большаков А.М. “Общая гигиена” М. 2009, -736 б
4. Кича Д. И., Дрожжина Н. А., Фомина А. В. “Общая гигиена руководство к лабораторным занятиям”. 2009.-288 б.
5. Демиденко Н.М. тахрири остида. “Гигиена” Т.2004. -615б.
6. Камилова Р.Т. Болалар ва ўсмирларнинг жисмоний ривожланишини баҳолаш учун регрессия шкаласи. Т., 1998, -75б.

Интернет ресурслар

1. www.minzdrav.uz;
2. www.tma.uz
3. [www. Ziyonet](http://www.Ziyonet);
4. www.hygiene.uz;
5. www.healthnet.org