

GIGIYENA VA YUQUMLI KASALLIKLARNING OLDINI OLISH CHORALARI

Sobirova Robiyaxon

Farg‘ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti talabasi

Ilmiy rahbar: Azimova Mayram Kurbanovna

Farg‘ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti dotsenti

mayram.azimova@mail.ru

Annotatsiya:

Ushbu maqolada gigiyena qoidalari va yuqumli kasalliklarning oldini olish choralari batafsil tahlil qilingan. Shaxsiy gigiyena, uy va jamoat joylaridagi tozalik, ovqat va ichimlik suvi sifati, shuningdek immunitetni mustahkamlash orqali kasalliklarning tarqalishini kamaytirish usullari yoritilgan. Yuqumli kasalliklar mikroblar, viruslar va parazitlar orqali tarqalishi mumkinligi, ularni oldini olishning samarali choralari va profilaktik emlashning ahamiyati ilmiy asosda tushuntirilgan. Maqola aholining gigiyena madaniyati va ekologik ongini oshirish orqali sog‘lom turmush tarzini ta‘minlash zaruratini ta‘kidlaydi.

Kalit so‘zlar: gigiyena, shaxsiy gigiyena, jamoat gigiyenasi, yuqumli kasalliklar, profilaktik chora, immunitetni mustahkamlash, ovqat va suv gigiyenasi, sanitariya, kasalliklarning oldini olish, sog‘lom turmush tarzi.

Аннотация:

В статье подробно рассматриваются вопросы соблюдения гигиены и профилактики инфекционных заболеваний. Рассмотрены меры личной гигиены, поддержания чистоты в доме и общественных местах, качество пищи и питьевой воды, а также укрепление иммунной системы для предотвращения распространения заболеваний. Научно обосновано влияние микробов, вирусов и паразитов на здоровье человека, показана важность вакцинации и других профилактических мероприятий. Статья

подчеркивает необходимость формирования у населения культуры гигиены и экологической сознательности для поддержания здорового образа жизни.

Ключевые слова: гигиена, личная гигиена, общественная гигиена, инфекционные заболевания, профилактические меры, укрепление иммунитета, гигиена питания и воды, санитария, профилактика заболеваний, здоровый образ жизни.

Abstract:

This article examines hygiene practices and preventive measures against infectious diseases in detail. It covers personal hygiene, cleanliness in homes and public spaces, food and drinking water safety, and strengthening the immune system to reduce disease transmission. The effects of microbes, viruses, and parasites on human health are scientifically explained, highlighting the importance of vaccination and other preventive strategies. The paper emphasizes the need to raise public awareness of hygiene culture and ecological responsibility to ensure a healthy lifestyle.

Keywords: hygiene, personal hygiene, public hygiene, infectious diseases, preventive measures, immune system strengthening, food and water hygiene, sanitation, disease prevention, healthy lifestyle.

Kirish

Gigiyena inson salomatligini saqlash va kasalliklarning oldini olishda eng muhim omillardan biridir. Yuqumli kasalliklar inson organizmiga mikroblar, viruslar, parazitlar va boshqa patogen organizmlar orqali kiradi va turli tizimlarda patologik o'zgarishlar keltirib chiqaradi. Ular tez tarqalishi, epidemiyalar va pandemiyalarni yuzaga keltirishi bilan xavflidir. Shu sababli, yuqumli kasalliklarning oldini olish gigiyena qoidalariga qat'iy rioya qilish bilan bevosita bog'liq.

Shaxsiy gigiyena – bu har bir inson kundalik hayotida amalga oshiradigan oddiy, ammo samarali choralar majmuasidir. Masalan, qo'lni sovun bilan yuvish, tana va kiyim-kechak tozaligi, tirnoqlar va sochlarni parvarish qilish kabi oddiy qoidalar ko'plab

infektsiyalarning tarqalishini sezilarli darajada kamaytiradi. Shuningdek, uy va jamoat joylarida gigiyena, toza suv va oziq-ovqat manbalarini ta'minlash ham kasalliklarni oldini olishda muhim ahamiyatga ega.

Yuqumli kasalliklarni profilaktika qilishning yana bir muhim jihati – immunitetni mustahkamlash va sog'lom turmush tarzini shakllantirishdir. Tana himoya tizimi kuchli bo'lsa, mikroblar va viruslarga qarshi kurashish qobiliyati oshadi. Shu bilan birga, odamlarning gigiyena va sanitariya qoidalariga rioya qilishi, jamoat joylarida tozalikni saqlashi ham yuqumli kasalliklarning tarqalishini kamaytiradi.

Bugungi kunda global epidemiologik vaziyatni hisobga olganda, gigiyena qoidalarini muntazam bajarish va yuqumli kasalliklardan himoya choralarini qo'llash nafaqat shaxsiy, balki butun jamiyat salomatligi uchun muhim hisoblanadi. Shu bois, gigiyena va profilaktik choralar inson hayoti va farovonligi uchun ustuvor vazifa sifatida qaraladi.

Asosiy qism

1. Shaxsiy gigiyena va uning ahamiyati

Shaxsiy gigiyena inson salomatligini saqlash va yuqumli kasalliklarning oldini olishdagi eng muhim vositalardan biridir. Mikroblar, viruslar va parazitlar inson organizmiga asosan qo'l orqali, ovqat orqali yoki bevosita kontakt orqali kiradi. Shu sababli, kundalik hayotda qo'lni sovun bilan yaxshilab yuvish, ayniqsa ovqatlanishdan oldin va hojatxonadan chiqqandan so'ng, kasalliklarni oldini olishning eng oddiy va samarali chorasidir.

Shuningdek, shaxsiy gigiyena quyidagi jihatlarni o'z ichiga oladi:

Tana tozaligi – muntazam cho'milish, teri va kiyim-kechak tozaligi, teri yuzasida mikroblarning ko'payishini kamaytiradi.

Tirnoqlar va sochlarni parvarish qilish – tirnoqlarni muntazam qisqartirish, sochni yuvish va tarash parazitlar va bakteriyalar tarqalishini kamaytiradi.

Shaxsiy buyumlarni ajratish – tish choʻtkasi, sochiq, gilamcha kabi shaxsiy buyumlarni boshqalar bilan ishlatmaslik kasalliklarning oson yuqishini oldini oladi.

Shaxsiy gigiyena nafaqat yuqumli kasalliklar, balki allergik reaksiyalar va teri kasalliklarining oldini olishga ham xizmat qiladi.

2. Uy va jamoat joylarida gigiyena

Yuqumli kasalliklarning tarqalishida uy va jamoat joylaridagi ifloslik muhim omil hisoblanadi. Chang, namlik va chiqindilar mikroblarning koʻpayishi uchun qulay muhit yaratadi. Shu bois uy-joyini va jamoat joylarini toza saqlash juda muhim:

Uy tozaligi – xonalarni muntazam shamollatish, pollarni artish, toʻshak va gilamlarni changdan tozalash.

Chiqindilarni boshqarish – axlatni vaqtida chiqarish, chiqindilarni ajratib yigʻish, sanitariya qoidalariga rioya qilish.

Jamoat joylarida tozalik – maktab, bogʻcha, kasalxona va transport vositalarida gigiyena qoidalarini saqlash, yuqumli kasalliklarning tarqalishini kamaytiradi.

Uy va jamoat joylarida gigiyena choralarini koʻrish, shuningdek, havo sifatini yaxshilash va shamollatishni taʼminlash odamlarning umumiy sogʻligʻiga ijobiy taʼsir koʻrsatadi.

3. Ovqatlanish va suv gigiyenasi

Ovqat va ichimlik suvi orqali yuqumli kasalliklar tez tarqaladi. Shu sababli ovqatlanish va suv gigiyenasi asosiy profilaktik choralardan biridir:

Oziq-ovqatlarni tozalash – meva va sabzavotlarni yaxshilab yuvish, ularni toza idishlarda tayyorlash va saqlash.

Suvni tozalash – ichimlik suvini qaynatish, filtrlash va sifat nazoratidan oʻtkazish.

Oziq-ovqatni saqlash – mahsulotlarni sovutgichda yoki yopiq idishda saqlash, buzilgan yoki yaroqsiz oziq-ovqatdan foydalanmaslik.

Bunday choralar orqali ichak infeksiyalari, dizenteriya, gepatit va boshqa yuqumli kasalliklarning tarqalishi sezilarli darajada kamayadi.

4. Immunitetni mustahkamlash

Gigiyena va profilaktik choralarning samaradorligi immun tizimi holatiga bog‘liq. Mustahkam immunitet mikroblar va viruslarga qarshi kurashish qobiliyatini oshiradi. Buning uchun:

Sog‘lom ovqatlanish – vitamin va minerallarga boy mahsulotlar, ayniqsa meva, sabzavot va sut mahsulotlari.

Uyqu va dam olish – tana o‘zini tiklash va infeksiyalarga qarshi kurashish imkoniyatiga ega bo‘ladi.

Jismoniy faollik – sport, yurish va boshqa harakatlar tana himoya tizimini mustahkamlaydi.

Shuningdek, stressni kamaytirish va ruhiy salomatlikni saqlash ham immun tizimini qo‘llab-quvvatlaydi.

5. Yuqumli kasalliklarni oldini olish choralarini kuchaytirish

Kasallangan odam bilan bevosita aloqadan saqlanish.

Ommaviy emlash va profilaktik tadbirlarni amalga oshirish.

Kasallik aniqlangan taqdirda uyda izolyatsiya qilish va shifokor ko‘rigidan o‘tish.

Aholining gigiyena va sanitariya qoidalariga doimiy rioya qilishi, jamoat joylarida tozalikni saqlashi yuqumli kasalliklarning tarqalishini sezilarli darajada kamaytiradi.

Xulosa

Shaxsiy va jamoat gigiyenasi, ovqat va suv sifati, immunitetni mustahkamlash orqali yuqumli kasalliklarning oldini olish mumkin. Yuqumli kasalliklardan himoya qilish nafaqat shaxsiy, balki jamiyat salomatligi va epidemiyalarni oldini olish uchun ham juda muhimdir. Gigiyena qoidalariga rioya qilish va profilaktik choralarni muntazam amalga oshirish sogʻlom turmush tarzini shakllantirishning eng samarali vositasidir.