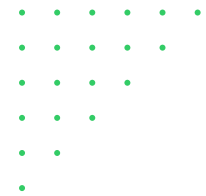




ЎЗБЕКИСТОН RESPUBLIKASI MAҲАЛЛА ВА ОИЛАНИ  
ҚЎЛЛАБ-ҚУВВАТЛАШ ВАЗИРЛИГИ ҲУЗУРИДАГИ  
"МАҲАЛЛА ВА ОИЛА" ИЛМИЙ-ТАДҚИҚОТ ИНСТИТУТИ



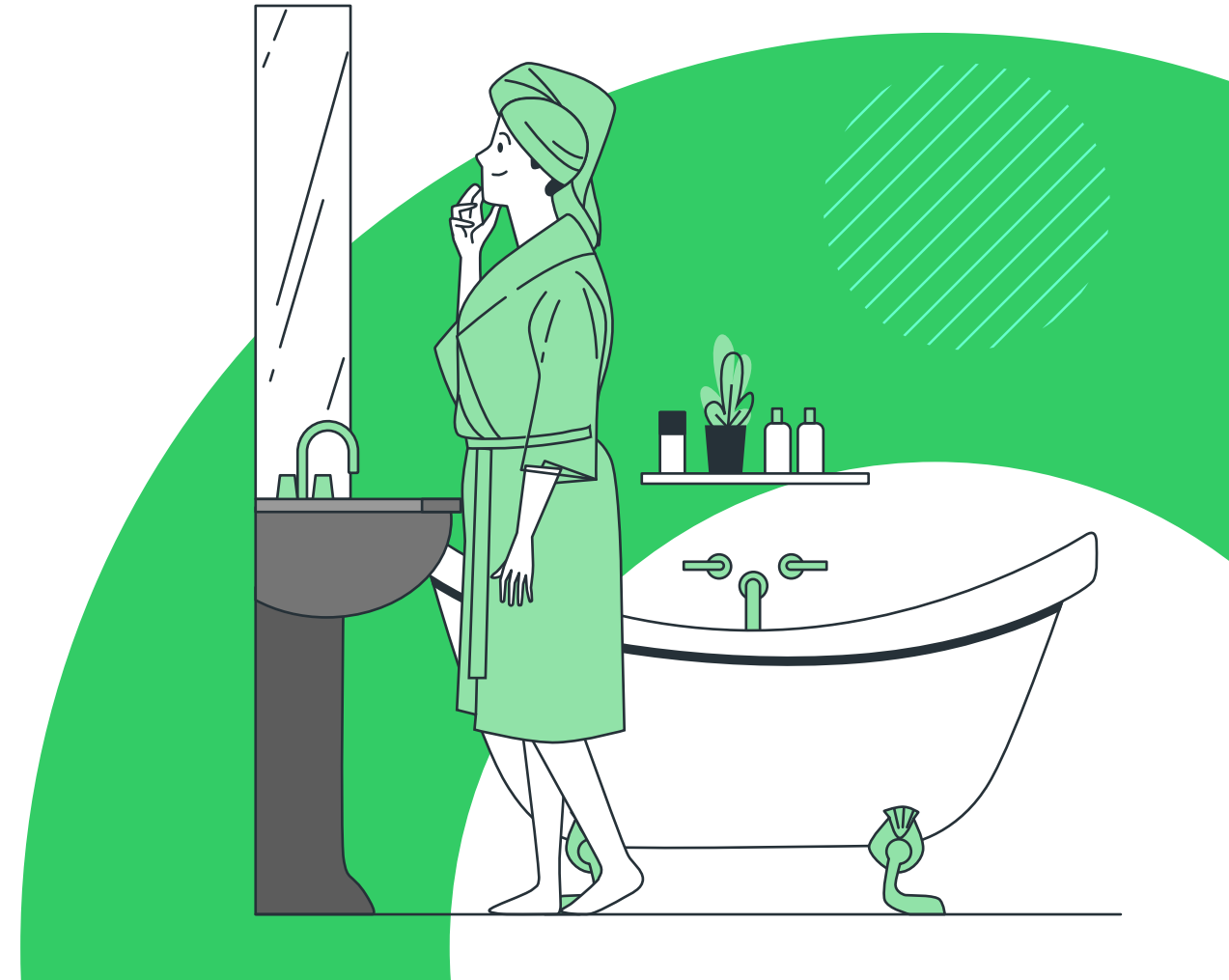
ЎЗБЕКИСТОН RESPUBLIKASI SOҒЛИҚНИ САҚЛАШ ВАЗИРЛИГИ  
САНИТАРИЯ, ГИГИЕНА ВА КАСБ КАСАЛЛИКЛАРИ  
ИЛМИЙ-ТАДҚИҚОТ ИНСТИТУТИ

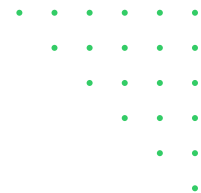


Тренинг

# ТАНА ГИГИЕНАСИ

Соғлиқни сақлашда тана  
гигиенасининг аҳамияти.  
Тана гигиенасининг асосий  
қоидалари



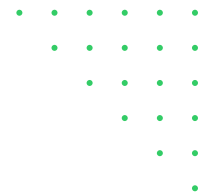


## Тана гигиенасининг аҳамияти

Шахсий гигиена қоидалари кун тартибига риоя қилиш, иш ва дам олиш, рационал овқатланиш, чиниқиш, жисмоний тарбия билан шуғулланиш, терини парвариш қилиш, кийим, пойафзал ва уй-жой гигиенасини ўз ичига олади

Шахсий гигиена қоидаларига риоя қилиш инсон ва унинг атрофидаги одамлар соғлиғининг кафолатидир

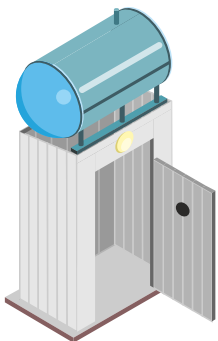
Тана гигиенаси инсон саломатлигини сақлаш ва уни мустаҳкамлашга қаратилган шахсий гигиенанинг муҳим таркибий қисмларидан биридир



## Тана гигиенасининг асосий қоидалари

- Танани ҳар куни илиқ сув билан, махсус воситалар (совун, душ гели ва бошқалар) ёрдамида ювиш керак
- Сув ҳарорати нормал тана ҳароратидан бир оз юқори бўлиши керак (37-38°C)
- Зарур бўлганда, лекин бир ҳафтада камида бир марта индивидуал мочалка ёрдамида ваннада чўмилиш ёки душ қабул қилиш керак

# Тана гигиенаси учун зарур шарт-шароитлар



## Ҳовлидаги душ/ҳаммом:

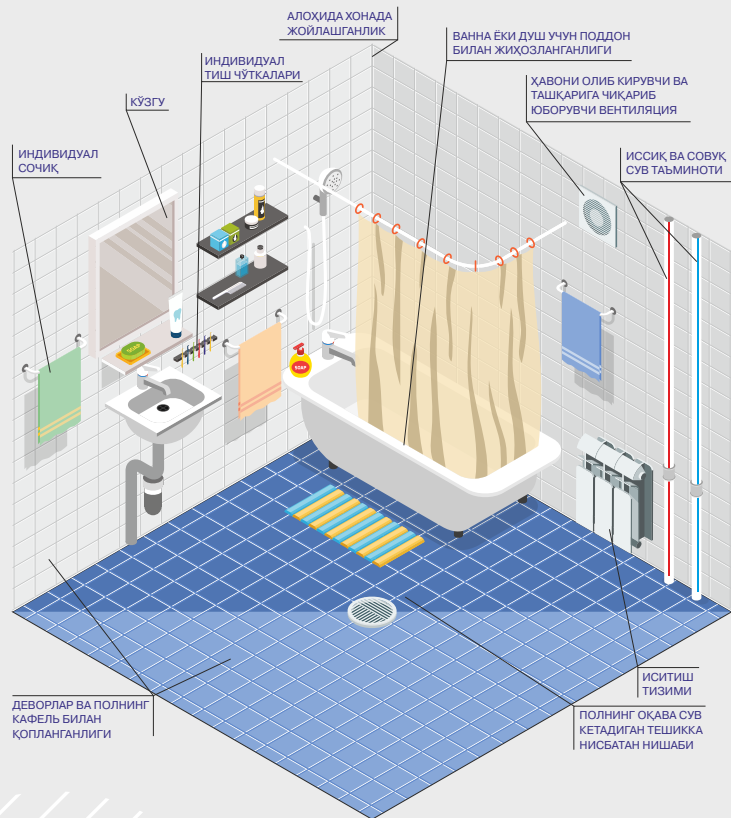
- оила аъзоларининг фойдаланиши учун қулай жойда бўлиши тавсия этилади
- йиғилган қора ва жигарранг чиқинди сувларини бўшатиб олишда фойдаланиладиган ассенизация машиналари учун йўлқалар бўлиши керак



## Уй ичидаги ваннахона:

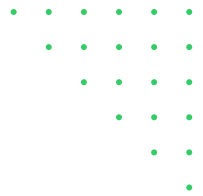
- Ҳожатхонадан алоҳида жойлаштириш тавсия этилади. Бу тавсия ахлоқий мулоҳазалар ва уч авлоддан иборат оиланинг барча аъзолари учун қулай бўлиши билан изоҳланади
- Ваннахонанинг кенглиги камида 2,2 м бўлиши керак

# Ваннахонага қўйиладиган гигиеник талаблар:



- алоҳида хонада жойлаштириш
- деворларни кафель билан қоплаш
- полни кафель билан қоплаш
- ванна ёки душ учун поддон билан жиҳозлаш
- сунъий ёритиш
- иссиқ ва совуқ сув таъминоти
- иситиш тизими
- полнинг трапга нисбатан нишаби
- ҳавони олиб кирувчи ва ташқарига чиқариб юборувчи вентиляция
- сочиқ осиш учун илгак/мослама
- кўзгу, токчалар
- ювиниш воситалари (ҳаммом совуни, душ гели ва ҳк.)
- индивидуал мочалкалар

# Гигиеник воситалар тўплами:



- тана ва соч парвариши учун воситалар (совун, душ гели, шампунь, дезодорант)
- оиланинг ҳар бир аъзоси учун индивидуал мочалка
- аврат жойлардаги (қўлтиқ ва жинсий аъзолар) тукларни тозалаш учун воситалар
- оиланинг ҳар бир аъзосига қўл ва оёқ тирноқлари парвариши учун индивидуал тўпламлар
- оиланинг ҳар бир аъзоси учун индивидуал сочиқ (ҳаммом сочиғи)
- оиланинг ҳар бир аъзоси учун индивидуал оёқ сочиғи
- оиланинг ҳар бир аъзоси учун индивидуал бош/соч қуритиш сочиғи
- оиланинг ҳар бир аъзоси учун индивидуал юз сочиғи
- оиланинг ҳар бир аъзоси учун индивидуал қўл сочиғи
- оиланинг ҳар бир аъзоси учун душ/ваннадан чиқишда фойдаланиш учун индивидуал қалин оёқ сочиғи
- оиланинг ҳар бир аъзоси учун индивидуал таҳорат сочиғи

## СОЧ ГИГИЕНАСИ:

- Бош ва сочни мунтазам ювиш
- Шампунь билан илиқ сувда ювиш
- Сочни сочиқ билан қуритиш
- **Бировнинг тароғи, бош кийими, сочиқларидан фойдаланиш тери ва сочларнинг замбуруғли касалликлари, қазғоқ ва педикулёз юқишига олиб келади**





## ИЧКИ ВА УСТКИ КИЙИМ ГИГИЕНАСИ:

- Мавсумга ва иқлимга мос кийиниш керак
- Табиий матолардан тикилган, оч рангдаги кийимларни кийиш мақсадга мувофиқ
- Кийим ҳаёт тарзи ва одам ўлчамига мос бўлиши керак
- Ички киймлар (ички кийим, носки, чулки, гольфи) ни ҳар куни алмаштириш керак
- Киймни (агар ишлаб чиқарувчи тавсия этган бўлса) 60° С ҳароратда мунтазам ювиш ва дазмоллаш керак
- **Бировнинг пойафзали ва кийимларини кийиш замбуруғли касалликлар, бит, тери ости канаси юқишига олиб келади**



**Шахсий гигиена  
қоидаларига  
риоя қилиш  
инсон ва унинг  
атрофидаги  
одамлар  
соғлиғининг  
кафолатидир**

