



Уй хўжалигининг санитария, гигиена ва кундалик турмуш даражаси, шу жумладан санитария-гигиена шароитлари (сув таъминоти, канализация) билан таъминланганлик, шахсий гигиена қоидалари (қўл ва тана гигиенаси), ошхона санитария ва гигиена тамойиллари, озик-овқат маҳсулотлари хавфсизлиги қоидалари (озик-овқат маҳсулотларини сақлаш ва пишириш), уйқу ва ётоқхона гигиенасига риоя қилиш даражасини оширишга оид тавсиялар, шунингдек, гигиенанинг ижтимоий-иқтисодий масалалар бўйича халқаро тавсиялар ҳамда Ўзбекистон Республикаси ҳудудида амалда бўлган гигиена меъёрлари асосида ишлаб чиқилган.

Шахсий гигиена қоидаларига риоя этиш – оила аъзоларингиз ҳамда атрофдагилар саломатлигининг гаровидир



Концепция ва унинг асосий тамойиллари Хотин-қизларни ва оилани қўллаб-қувватлаш жамоат фондининг молиявий кўмагида амалга оширилган бўлиб, Ўзбекистон Республикаси Оила ва хотин-қизлар давлат қўмитаси ҳузуридаги “Оила ва хотин-қизлар” илмий-тадқиқот институти ҳамда Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги ҳузуридаги Санитария, гигиена ва касб касалликлари илмий-тадқиқот институти ҳамкорлигида “Оилада барқарор ижтимоий муҳитни яратишда маиший-гигиеник функциянинг ўрни” номли лойиҳа доирасида ишлаб чиқилган.

### ЎЗБЕКИСТОН RESPUBLIKASI ОИЛА ВА ХОТИН-ҚИЗЛАР ДАВЛАТ ҚЎМИТАСИ ҲУЗУРИДАГИ “ОИЛА ВА ХОТИН-ҚИЗЛАР” ИЛМИЙ-ТАДҚИҚОТ ИНСТИТУТИ



100000, Тошкент шаҳар,  
Яшнобод тумани, Истикбол  
кўчаси, 51 уй.



(71) 267-05-36, (71) 267-03-92



[www.moiti.uz](http://www.moiti.uz)



[mvaoint@gmail.com](mailto:mvaoint@gmail.com)



@honadonstarbot



## УЙ-РЎЗҒОР ВА КУНДАЛИК ТУРМУШ ГИГИЕНАСИГА АСОСЛАНГАН ФАРОВОН ОИЛА КОНЦЕПЦИЯСИ



Уй хўжалигида санитария,  
гигиена ва кундалик  
турмушнинг барқарор  
тизимини  
ривожлантириш

## ҮЙ-РЎЗҒОР ВА КУНДАЛИК ТУРМУШ ГИГИЕНАСИГА АСОСЛАНГАН ФАРОВОН ОИЛА КОНЦЕПЦИЯСИ

01

### Хавфсиз сув таъминоти тамойиллари

- Сувни тўплаш / олиш
- Сувга ишлов бериш
- Сувни сақлаш ва тақсимлаш
- Сувни истеъмол қилиш

02

### Хавфсиз санитария тамойиллари

- Тўплаш
- Ташиш
- Тозалаш / тиклаш
- Якуний маҳсулотдан иккиламчи фойдаланиш

03

### Қўл гигиенаси тамойиллари

- Қўлларни (турли хатти-ҳаракатлардан олдин ва кейин) мунтазам ювиш
- Раковина ва гигиена воситалари
- Қўл ювишнинг 7 босқичи

04

### Тана гигиенаси тамойиллари

- Ҳар куни душ қабул қилиш
- Гигиена воситалари
- Индивидуаллик
- Кийимнинг мавсумга мослиги
- Устки ва ички кийимларнинг табиий матолардан бўлиши
- Устки ва ички кийимларни мунтазам ювиш ва дазмоллаш

05

### Ошхона хавфсизлиги тамойиллари

- Муҳандислик-техник коммуникациялар
- Стандарт рўзғор буюмлари
- Мебель, идиш-товоқ, пичоқ ва тахтакачлар
- Термик ишлов бериш
- Алоҳида сақлаш
- Чиқинди ва озиқ-овқат қолдиқлари/пўчоқларни тўплаш

06

### Уйқу ва ётоқхона гигиенаси тамойиллари

- Нейтрал ва пастел ранглар
- Алоҳида хона
- Микроиқлим
- Шовқиндан холи бўлиш
- Индивидуал кўрпа-тўшак (матрац, одеяло ва ёстиқ)
- Индивидуал чойшаблар (чойшаб, пододеяльник ва ёстиқ)
- Табиий материаллар

07

### Маиший гигиенанинг ижтимоий- иқтисодий тамойиллари

- Ювиш, дезинфекциялаш ва гигиена воситалари
- Хавфсиз санитария ва гигиена шароитлари
- Сув таъминоти, иситиш, канализация, вентиляция, электр таъминоти, газ таъминоти тизимлари ва бошқаларни мониторинг қилиш.
- Оила аъзоларининг санитар-гигиеник саводини ошириш