

SHAXSIY VA JAMOAT GIGIENASIGA RIOYA QILISH

Nurmahmadova Saltanat Dovud qizi

Termiz Iqtisodiyot va Servis Universiteti
Tibbiyot fakulteti davolash ishi talabasi

Kibriyev Bexruz Abduraxmonovich

Termiz iqtisodiyot va servis universiteti
Tibbiyot fakulteti o'qituvchisi

Kibriev1991@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu maqolada shaxsiy va jamoat gigienasiga rioya qilishning tibbiy, ijtimoiy va profilaktik ahamiyati asosida tahlil qilinadi. Tadqiqotda gigiena tushunchasining mazmuni, qo'l gigienasi, tana, kiyim-kechak, ovqatlanish, ichimlik suvi, sanitariya tugunlari, ta'lim muassasalari, jamoat transporti va ish joylarida gigienik me'yorlarga rioya etishning sog'liqni saqlashdagi o'rni yoritildi. Manba sifatida Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti, UNICEF va CDCning 2024–2025 yillardagi rasmiy tavsiyalari hamda zamonaviy gigiena yondashuvlari tahlil qilindi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, gigiena faqat individual odat emas, balki kasalliklar tarqalishini kamaytiruvchi, mehnat va o'qish unumdorligini oshiruvchi, jamoaviy salomatlikni mustahkamlovchi tizimli omildir.

Kalit so'zlar: gigiena, shaxsiy gigiena, jamoat gigienasi, qo'l yuvish, sanitariya, profilaktika, sog'lom turmush tarzi, jamoaviy salomatlik, sog'liqni saqlash.

СОБЛЮДЕНИЕ ЛИЧНОЙ И ОБЩЕСТВЕННОЙ ГИГИЕНЫ

Нурмахмадова Салтанат Давуд кизи

студентка лечебного факультета
Термезский институт экономики и сервиса

Кибриев Бехруз Абдурахмонович

преподаватель медицинского факультета
Термезский институт экономики и сервиса

E-mail: Kibriev1991@gmail.com

Аннотация. В данной статье на основе медицинской, социальной и профилактической значимости анализируется соблюдение личной и общественной гигиены. В исследовании раскрыты содержание понятия гигиены,

роль соблюдения гигиенических норм в области гигиены рук, тела, одежды, питания, питьевой воды, санитарных узлов, а также в образовательных учреждениях, общественном транспорте и на рабочих местах для сохранения здоровья. В качестве источников были проанализированы официальные рекомендации Всемирной организации здравоохранения, ЮНИСЕФ и CDC за 2024–2025 годы, а также современные подходы к гигиене. Результаты показали, что гигиена является не только индивидуальной привычкой, но и системным фактором, снижающим распространение заболеваний, повышающим производительность труда и учебы, а также укрепляющим общественное здоровье.

Ключевые слова: гигиена, личная гигиена, общественная гигиена, мытье рук, санитария, профилактика, здоровый образ жизни, общественное здоровье, здравоохранение.

OBSERVANCE OF PERSONAL AND PUBLIC HYGIENE

Nurmahmadova Saltanat Dovud qizi

Student of the Faculty of Medicine, General Medicine Program

Termiz Institute of Economics and Service

Kibriyev Bexruz Abduraxmonovich

Teacher, Faculty of Medicine

Termiz Institute of Economics and Service

E-mail: Kibriev1991@gmail.com

Abstract. This article analyzes the observance of personal and public hygiene on the basis of its medical, social, and preventive significance. The study highlights the meaning of the concept of hygiene and the role of adhering to hygienic standards in hand hygiene, body care, clothing, nutrition, drinking water, sanitation facilities, educational institutions, public transport, and workplaces in protecting health. Official recommendations of the World Health Organization, UNICEF, and the CDC for 2024–2025, as well as modern hygiene approaches, were analyzed as sources. The results showed that hygiene is not only an individual habit, but also a systemic factor that reduces the spread of diseases, increases work and study productivity, and strengthens collective health.

Keywords: hygiene, personal hygiene, public hygiene, handwashing, sanitation, prevention, healthy lifestyle, collective health, healthcare.

Kirish

Shaxsiy va jamoat gigienasi sogʻliqni saqlash tizimining eng qadimiy, ammo hamon eng samarali profilaktik yoʻnalishlaridan biridir. Gigiena tushunchasi odatda tanani, kiyimni, turar joyni va atrof-muhitni toza saqlash bilan bogʻlanadi, biroq zamonaviy tibbiyot bu tushunchani ancha keng talqin qiladi. Bugungi yondashuvda gigiena nafaqat tozalik, balki infeksiyalar zanjirini uzish, xavf omillarini boshqarish, sogʻlom ijtimoiy odatlarni shakllantirish va xavfsiz muhitni yaratish tizimi sifatida qaraladi. Shu bois gigiena odatlari bir shaxsning sogʻligʻi bilan cheklanib qolmay, oilaviy, maktab, ishlab chiqarish va butun jamoa darajasidagi salomatlik koʻrsatkichlariga taʼsir koʻrsatadi.

Jahon sogʻliqni saqlash tashkiloti 2025 yilda eʼlon qilgan jamoa sharoitlarida qoʻl gigienasi boʻyicha yoʻriqnomada gigienani eng tejamkor sogʻliq investitsiyalaridan biri sifatida tavsiflaydi. Mazkur manbada qoʻl gigienasi diareya holatlarini taxminan 30 foizga, oʻtkir respirator infeksiyalarni esa 17 foizga kamaytirishi mumkinligi qayd etilgan. Bu raqamlar gigienaga doir oddiy koʻnikmalar koʻp hollarda qimmat davolash tadbirlaridan koʻra samaraliroq va barqarorroq natija berishini koʻrsatadi.

Shaxsiy gigiena doirasiga qoʻlni sovun bilan yuvish, tana va soch parvarishi, tirnoqni toza tutish, ogʻiz boʻshligʻi gigienasi, aksa urish va yoʻtal paytida ogʻiz-burni yopish, hayvonlar bilan muomaladan keyin qoʻlni tozalash, oziq-ovqat bilan ishlashdagi tozalik va individual buyumlardan toʻgʻri foydalanish kiradi [3]. Jamoat gigienasi esa ichimlik suvi sifati, kanalizatsiya va hojatxona infratuzilmasi, chiqindilarni boshqarish, taʼlim va sogʻliqni saqlash muassasalarida sanitariya holati, jamoat transporti va koʻp odam yigʻiladigan joylarning tozaligi kabi omillarni oʻz ichiga oladi.

Masalaning dolzarbligi shundaki, gigiena talablarining buzilishi koʻpincha birdaniga sezilmaydi, ammo uning oqibatlarida katta epidemiologik, iqtisodiy va ijtimoiy yoʻqotishlarga olib keladi. Qoʻlni yetarli darajada yuvmaslik, iflos suvdan foydalanish, umumiy joylarda dezinfeksiya rejimining sustligi, taʼlim muassasalarida sanitariya tugunlarining nosozligi yoki mehnat jamoalarida gigiena madaniyatining pastligi kasalliklar tez tarqalishiga sharoit yaratadi. Ayniqsa, bolalar, qariyalar, surunkali kasalligi boʻlgan shaxslar va immuniteti pasaygan guruhlar gigiena kamchiliklaridan birinchi boʻlib zarar koʻradi.

Shu nuqtayi nazardan, maqolaning maqsadi shaxsiy va jamoat gigienasiga rioya qilishning ilmiy asoslarini yoritish, uning kasalliklar profilaktikasidagi oʻrnini tahlil qilish, shuningdek, gigiena madaniyatini kuchaytirish boʻyicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat. Maqolada gigienaga individual odatlar majmuasi sifatida

emas, balki jamoaviy salomatlikni boshqaruvchi integrallashgan mexanizm sifatida yondashiladi.

Metodologiya

Tadqiqot tahliliy-deskriptiv usul asosida olib borildi. Birinchi bosqichda gigiena, sanitariya va profilaktika tushunchalariga oid ilmiy-normativ manbalar saralandi. Ikkinchi bosqichda Jahon sog‘liqni saqlash tashkilotining jamoa sharoitlarida qo‘l gigienasi bo‘yicha 2025 yilgi tavsiyalari, sanitariya bo‘yicha fakt varaqalari, UNICEF va WHO qo‘shma WASH monitoring materiallari hamda CDCning 2024–2025 yillardagi gigiena bo‘yicha tushuntiruvchi resurslari kontent tahlil usulida o‘rganildi. Tadqiqotning asosiy mezonlari sifatida quyidagilar belgilandi: birinchidan, gigiena amaliyotlarining kasalliklar tarqalishini cheklashdagi samaradorligi; ikkinchidan, individual va institutsional darajadagi zarur shart-sharoitlarning mavjudligi; uchinchidan, gigienaga oid xulq-atvorni mustahkamlovchi axborot, infratuzilma va nazorat mexanizmlarining roli. Manbalar qiyosiy tahlil qilinib, shaxsiy gigiena va jamoat gigienasi o‘rtasidagi funksional bog‘liqlik ajratib ko‘rsatildi.

Metodologik yondashuvning muhim jihati shundaki, maqolada gigiena faqat sanitariya inshootlari yoki shaxsiy ozodalikka doir masala sifatida emas, balki sog‘liqni belgilovchi omillarning o‘zaro bog‘liq majmuasi sifatida ko‘rildi. Shu sababli tahlilga xulq-atvor, muhit, siyosat, monitoring va ta‘lim komponentlari birgalikda kiritildi. Ushbu yondashuv gigiena bo‘yicha oddiy tavsiyalar ro‘yxatini emas, balki amaliyotga tatbiq etiladigan tizimli modelni shakllantirish imkonini berdi.

Natijalar

Tahlil natijalari shuni ko‘rsatdiki, shaxsiy gigiena bo‘yicha odatlar kasalliklarning oldini olishda birlamchi himoya chizig‘i vazifasini bajaradi. Ayniqsa qo‘l gigienasi eng yuqori ta‘sir kuchiga ega amaliyot sifatida ajralib turadi. WHOning 2025 yilgi tavsiyalarida qo‘lni oddiy sovun va suv bilan yaxshilab ishqalab yuvish asosiy standart sifatida belgilanadi; agar qo‘llar ko‘rinadigan darajada iflos bo‘lmasa, tarkibida kamida 60 foiz spirt bo‘lgan antiseptik vosita muqobil sifatida tavsiya etiladi [2]. Shu bilan birga, qo‘lni tozalashning besh muhim vaqti aniq ko‘rsatilgan: ovqat tayyorlashdan oldin, ovqatlanishdan yoki boshqani ovqatlantirishdan oldin, hojatxonadan keyin, yo‘talish-aksirishdan keyin va qo‘llar ko‘zga ko‘rinadigan darajada kir bo‘lganda.

CDC materiallari gigienaning kundalik ko‘rinishlarini yanada kengaytiradi. Unga ko‘ra, gigiena qo‘l yuvish bilan cheklanmaydi; tana va sochni muntazam yuvish, tirnoqlarni parvarish qilish, yuzni toza tutish, yo‘tal va aksa etiketi, hayvonlar bilan muomaladan keyingi tozalik, bolalar parvarishi va uy muhitini toza tutish ham

kasalliklar xavfini kamaytiruvchi komponentlar hisoblanadi. Demak, shaxsiy gigiena bu bir martalik amal emas, balki kundalik takrorlanuvchi xulq-atvor tizimi.

Jamoat gigienasi bo'yicha olingan natijalar individual odatlarning samarasi muhit bilan bevosita bog'liqligini ko'rsatdi. Agar maktab, oliy ta'lim muassasasi, bozor, ish joyi, transport bekati yoki poliklinikada toza suv, sovun, hojatxona, chiqindi qutisi va shamollatish tizimi yetarli bo'lmasa, shaxsning gigienik xulqi uzluksiz va sifatli shakllanmaydi. WHO sanitariya bo'yicha fakt varaqasida yaxshilangan sanitariya faqat diareya xavfini kamaytirmasdan, ichak parazitlari, traxoma va boshqa e'tibordan chetda qoladigan kasalliklarni ham cheklashi, maktabga qatnashni yaxshilashi va ayniqsa ayollar hamda qizlarning xavfsizligi va qadr-qimmatini mustahkamlashi ta'kidlanadi .

UNICEF va WHOning 2025 yilgi WASH monitoring materiallari global miqyosda gigiena xizmatlari borasida tengsizliklar hanuz saqlanib qolayotganini ko'rsatadi. Monitoring tizimida asosiy e'tibor qo'l yuvish uchun zarur bazaviy sharoitlarga qaratilgan bo'lib, ayrim mintaqalarda 2030 yil maqsadlariga erishish uchun hozirgi sur'atni kamida ikki baravar tezlashtirish talab etiladi. Bu kuzatuv gigiena masalasi faqat tibbiy tavsiya emas, balki infratuzilma, moliyalashtirish va boshqaruv masalasi ekanini yana bir bor tasdiqlaydi.

Gigienaning samaradorligi odatda uch darajada namoyon bo'ladi. Birinchi daraja biologik ta'sir bo'lib, unda patogenlar bilan aloqa kamayadi, og'iz, burun, ko'z va ovqat orqali yuqish yo'llari cheklanadi. Ikkinchi daraja ijtimoiy ta'sir bo'lib, sinfda, oilada va ish jamoasida kasallanish kamayib, davomad va unumdorlik oshadi. Uchinchi daraja boshqaruv ta'siri bo'lib, sanitariya qoidalari muntazam ishlasa, favqulodda vaziyatlar va mavsumiy infeksiya to'lqinlariga nisbatan tayyorgarlik kuchayadi. Shunday ekan, gigienaning foydasi individual salomatlik bilan emas, butun tizimning barqaror ishlashi bilan o'lchanadi.

Quyidagi jadvalda shaxsiy va jamoat gigienasining asosiy tarkibiy qismlari hamda ularning kutiladigan natijalari umumlashtirildi.

Yo'nalish	Shaxsiy darajadagi amal	Jamoat darajasidagi shart	Kutiladigan natija
Qo'l gigienasi	Sovun bilan muntazam yuvish, zaruratda antiseptik ishlatish	Toza suv, sovun yoki antiseptikning doimiy mavjudligi	Diareya va respirator infeksiyalar xavfining pasayishi

Tana va kiyim tozaligi	Muntazam yuvinish, kiyimni toza saqlash	Yuvinish joylari, toza suv va chiqindi boshqaruvi	Teri kasalliklari va noqulay hidlarning kamayishi
Ovqatlanish gigienasi	Mahsulotni toza saqlash, qo'lni yuvib ovqat tayyorlash	Bozor va oshxonalarda sanitariya nazorati	Oziq-ovqat orqali yuqadigan kasalliklarning kamayishi
Sanitariya	Hojatxonadan keyin qo'lni yuvish, tozalikni saqlash	Xavfsiz hojatxona va kanalizatsiya tizimi	Fekal-og'iz yo'li orqali yuqishning cheklanishi
Axborot va odat	Gigiena qoidalarini bilish va bajarish	Eslatmalar, treninglar, nazorat va targ'ibot	Barqaror gigiena madaniyatining shakllanishi

1-jadval. Shaxsiy va jamoat gigienasining o'zaro bog'liqligi

Muhokama

Olingan natijalar shuni ko'rsatadiki, gigiena bo'yicha muvaffaqiyatli siyosatni faqat aholiga toza yurish kerak degan umumiy chaqiriq bilan barpo etib bo'lmaydi. Xulq-atvor o'zgarishi uchun uchta omil bir vaqtda ishlashi kerak: bilim, qulay sharoit va ijtimoiy norma. Agar odam qo'l yuvishning ahamiyatini bilsa-yu, ammo maktab yoki ish joyida sovun topilmasa, tavsiya amaliyotga aylanmaydi. Aksincha, infratuzilma mavjud bo'lsa-yu, gigiena madaniyati shakllanmagan bo'lsa, resurslardan samarali foydalanilmaydi. Shuning uchun gigiena siyosati ta'lim, sanitariya muhandisligi va sog'liq kommunikatsiyasini birlashtirgan holda yuritilishi lozim. Jamoat gigienasining eng nozik jihatlaridan biri mas'uliyatning tarqoq bo'lishidir. Ko'pincha oila shaxsiy gigienani, maktab ma'muriyati sanitariya tugunlarini, mahalliy hokimiyat chiqindilarni, sog'liqni saqlash tizimi esa profilaktik targ'ibotni nazorat qiladi. Biroq ushbu bo'g'inlar o'zaro uyg'unlashmasa, umumiy natija pasayadi. Masalan, o'quvchi uyda qo'l yuvishga o'rgatilgan bo'lishi mumkin, ammo maktab hojatxonasida suv yo'q bo'lsa, ko'nikma uziladi. Demak, gigiena samaradorligi fragmentar emas, tarmoqlararo boshqaruvga tayanadi.

Ta'lim muassasalarida gigiena madaniyatini kuchaytirish alohida ahamiyatga ega. Bolalik va o'smirlilik davrida singdirilgan odatlar keyingi hayot davomida saqlanadi. Shu bois dars va tarbiyaviy jarayonlarda qo'l gigienasi, og'iz bo'shlig'i

parvarishi, individual buyumlardan foydalanish, sinf xonasini shamollatish, toza ichimlik suvi iste'moli va chiqindini to'g'ri tashlash bo'yicha amaliy mashg'ulotlar olib borilishi kerak. Nazariy tushuntirish bilan birga ko'rgazmali eslatmalar, lavabo yonidagi algoritmlar va sinf ichidagi gigiena monitoringi samarali natija beradi.

Mehnat jamoalari va jamoat xizmatlari uchun esa gigienaning iqtisodiy foydasi ham muhim. Kasallanish kamayganda ishchi kunlar yo'qotilishi qisqaradi, tibbiy xarajatlar pasayadi va xizmat ko'rsatish sifati yaxshilanadi. Ayniqsa umumiy foydalaniladigan stol, tutqich, jihoz, lift tugmasi va sanitariya tugunlari muntazam tozalanadigan muassasalarda mavsumiy kasalliklarning tarqalish tezligi pasayadi. Shu jihatdan jamoat gigienasiga sarflanadigan mablag'ni xarajat emas, balki salomatlik va unumdorlikka kiritilgan investitsiya deb baholash to'g'riroq bo'ladi.

Shuningdek, gigiena bo'yicha monitoring tizimi soddalashtirilgan va aniq bo'lishi zarur. Odatda eng samarali ko'rsatkichlar quyidagilar hisoblanadi: qo'l yuvish nuqtalarining mavjudligi, sovun va suvning uzluksizligi, hojatxonalarning ishlash holati, tozalash jadvallarining yuritilishi, gigiena bo'yicha vizual eslatmalarning joylashtirilishi va foydalanuvchilarning qoniqish darajasi. Bunday indikatorlar maktab, korxonada, poliklinika va mahalla darajasida muntazam baholansa, muammoni erta aniqlash va tezkor tuzatish osonlashadi.

Xulosa

Shaxsiy va jamoat gigienasiga rioya qilish sog'lom turmush tarzining oddiy ko'rinishi bo'lib tuyulsa-da, amalda u kasalliklar profilaktikasi, epidemiologik xavfsizlik, ijtimoiy farovonlik va mehnat unumdorligini ta'minlovchi fundamental omildir. Tadqiqot natijalari gigiena bo'yicha eng katta samaraga individual odat, jamoat infratuzilmasi va institutsional boshqaruv birgalikda ishlaganda erishilishini ko'rsatdi.

Shaxsiy darajada qo'lni to'g'ri yuvish, tana, kiyim, og'iz bo'shlig'i va yashash muhitini toza tutish, xavfsiz ovqatlanish va yo'tal-aksirish etiketiga rioya qilish birlamchi vazifa hisoblanadi. Jamoat darajasida esa toza suv, sanitariya tugunlari, chiqindilarni boshqarish, muntazam tozalash, shamollatish, axborot berish va monitoring tizimlari barqaror ishlashi zarur. Ushbu ikki qatlam bir-birini to'ldirgandagina gigiena real natija beradi.

Quyidagi amaliy xulosa chiqarish mumkin: gigiena madaniyatini kuchaytirish uchun o'quv va mehnat muassasalarida minimal WASH standartlari joriy etilishi, qo'l gigienasi bo'yicha doimiy targ'ibot olib borilishi, sanitariya obyektlari ishlash holati bo'yicha muntazam audit tashkil qilinishi va aholining kundalik xulq-atvorini qo'llab-

quvvatlovchi qulay muhit yaratilishi kerak. Shunda gigiena tavsiya darajasidan chiqib, barqaror jamoaviy salomatlik mexanizmiga aylanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. WHO. Hand hygiene infection prevention and control. World Health Organization, 2025.
2. WHO. New guidelines on community hand hygiene to help governments reduce the spread of infectious diseases. World Health Organization, 15 October 2025.
3. CDC. Hygiene Basics. Centers for Disease Control and Prevention, 3 June 2025.
4. WHO. Sanitation: fact sheet. World Health Organization, 22 March 2024.
5. WHO, UNICEF. Progress on household drinking water, sanitation and hygiene 2000–2024: special focus on inequalities. Geneva, 2025.
6. CDC. Handwashing Facts. Centers for Disease Control and Prevention, 17 April 2024.