

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O‘RTA MAXSUS
TA‘LIM VAZIRLIGI
ISLOM KARIMOV NOMIDAGI TOSHKENT DAVLAT TEXNIKA
UNIVERSITETI**

**AYOLLAR MEHNATI VA SOG‘LIGINI
MUHOFAZA QILISH**

USLUBIY QO‘LLANMA

Toshkent – 2017

Tuzuvchi: Xayrislamova G.M. “Ayollar mehnati va sog‘ligini muhofaza qilish.” Uslubiy qo‘llanma. -Toshkent, ToshDTU, 2017. 20 b.

Bugungi kunda mamlakatimiz ayollari erkaklar bilan bir qatorda jamiyat ishlab chiqarishining hamma sohalarida qatnashmoqda, ularning umumiy bilim darajasi kundan kunga oshib bormoqda, ular siyosiy va ijtimoiy ishlarda keng ishtirok etmoqdalar.

Ayollar endilikda barcha turdagi ixtisoslarda bimalol ishlayaptilar. Ular kompleks mexanizatsiyalashgan, avtomatlashgan liniyalarda va mashinalarda, hisoblash texnikasida, kontrol o‘lchov apparaturalarida ishlamoqdalar, ishlab chiqarishni avtomat ravishda boshqarish kabi yangi murakkab kasblarni egallayaptilar. Qanchadan qancha ayollar katta bilim va mahorat talab qiladigan kasblarda, chunonchi, operator, so‘zlovchi, programmachi bo‘lib ishlayaptilar. Bularning barchasi davlatimizda ayol va uning jamiyat va davlat hayotidagi o‘rni yuqoriligidan dalolat beradi.

Shuning uchun mehnatkash ayollar sog‘lig‘i haqida g‘amxo‘rlik qilishda kelajak avlodning sog‘lig‘ini muhofaza qilish ham ko‘zda tutiladi, ularga ko‘rsatiladigan tibbiyot xizmatiga ham alohida e‘tibor berish lozim.

Texnologiya rejimi buzilganda, texnika xavfsizligi qoidalariga rioya qilinmaganda ayollar sog‘lig‘iga kimyoviy moddalar, ishlab chiqarish changi, og‘ir jismoniy mehnat, qattiq shovqin va tebranish, noqulay vaziyatda turib mikro iqlimning yaxshi bo‘lmasligi va boshqalar yomon ta’sir qiladi. Qo‘llanmada ana shu omillarning ayol organizmining o‘ziga xos funksiyalariga ta’sir qilishini ko‘rib chiqamiz.

Islom Karimov nomidagi Toshkent davlat texnika universiteti ilmiy-uslubiy kengashi qaroriga muvofiq chop etildi.

Taqrizchilar:

Nabiyev T.E. O‘ZMU «Jismoniy madaniyat va sport» kafedrası mudiri, dotsent.

Djalilov B.R. ToshDTU “Jismoniy madaniyat va sport” kafedrası mudiri

KIRISH

Mustaqil O'zbekistonimiz ayol kishini siyosiy, ijtimoiy-iqtisodiy sohada, madaniyatda va jamiyat hayotining boshqa sohalarida erkaklar kabi haqiqiy to'da huquqqa erishtirgan jahondagi davlatlardan biri hisoblanadi. Bugungi kunda mamlakatimiz ayollari erkaklar bilan bir qatorda jamiyat ishlab chiqarishining hamma sohalarida qatnashmoqda, ularning umumiy bilim darajasi kundan kunga oshib bormoqda, ular siyosiy va ijtimoiy ishlarda keng ishtirok etmoqdalar.

Ayollar endilikda barcha turdagi ixtisoslarda bimalol ishlayaptilar. Ular kompleks mexanizatsiyalashgan, avtomatlashgan liniyalarda va mashinalarda, hisoblash texnikasida, kontrol o'lchov apparaturalarida ishlamoqdalar, ishlab chiqarishni avtomat ravishda boshqarish kabi yangi murakkab kasblarni egallayaptilar. Qanchadan qancha ayollar katta bilim va mahorat talab qiladigan kasblarda, chunonchi, operator, so'zlovchi, programmachi bo'lib ishlayaptilar. Bularning barchasi davlatimizda ayol va uning jamiyat va davlat hayotidagi o'rni yuqoriligidan dalolat beradi.

Mamlakatimizda kompleks ravishda ijtimoiy-iqtisodiy chora-tadbirlar ko'rish, korxonalarni texnika jihatidan qayta qurish, mehnat sharoitini yengillashtirish va sog'lomlashtirish tufayli mustaqillik yillarida jamiyat ishlab chiqarishida qatnashayotgan ayollar soni deyarli 17 barobar ortdi. Ayniqsa, sanoatda ishlayotgan ayollar ko'pchilikni tashkil qiladi.

Aloqa, maishiy xizmat, sog'liqni saqlash, maorif va madaniyat sohalarida faoliyat olib boruvchi ayollar juda ko'pchilikni tashkil etadi. Ayollar zamonaviy texnologiyalarni ishlatishni osonlik bilan o'rganishmoqda.

Xalq xo'jaligining turli sohalarida ishlayotgan ayollarga ishlab chiqarishda va mehnat protsessida har xil ishlab chiqarish omillari ta'sir qilishi mumkin, ba'zan ana shu zararli omillar faqat ayol kishining o'z organizmiga ta'sir qilib qolmay, balki uning bo'lg'usi farzandiga ham, kelajak avlodga ham o'z ta'sirini o'tkazadi.

Shuning uchun mehnatkash ayollar sog'lig'i haqida g'amxo'rlik qilishda kelajak avlodning sog'lig'ini muhofaza qilish ko'zda tutiladi, ularga ko'rsatiladigan meditsina xizmatiga ham alohida e'tibor berish lozim. Shu bilan birga ayol organizmini chiniqtirish, kerakli muolajalar o'tkazish va badantarbiya bilan shug'ullanishni mehnatkash ayollar orasida tartibotni o'tkazish lozim.

Shu maqsad bilan o'rta-maxsus va oily o'quv yurtlari uchun «Barchinoy» kabi programmalar ishlab chiqilib, bu programma asosida

yosh o'sib kelayotgan avlodni nafaqat ruhan, balki jismonan sog'lom qilib tarbiyalash ko'zda tutiladi.

Mamlakatimizda ayollar ishlab chiqarish, jamoat ishlarida va siyosiy hayotda faol qatnashish bilan birga baxtiyor onalik burchini ham ado etadilar, farzandlarni tarbiyalaydilar, oila haqida g'amxo'rlik qiladilar – bularning hammasi uchun ayollarga shart-sharoitlar yaratib berilgan.

Azal-azaldan yoshi ulug' odamlar «sog' tanda sog'lom aql» degan naqlga amal qilgan holda kelajak avlod rivojini hamda barkamolligini nafaqat aqliy yetuklikda, balki jismoniy sog'liqda, deb ham bilishgan.

Ilmiy-texnika taraqqiyoti ayol mehnati tabiati va sharoitini tubdan o'zgartirib yubordi, qo'l mehnati va jismoniy mehnat o'rniga mexanizatsiya va aqliy mehnat ko'proq ishlatiladigan bo'ldi.

Hozirgi kunda 32 foizdan ziyod ayol mashinasozlik, radioelektronika, asbobsozlik zavodlarida samarali mehnat qilyaptilar.

Yurtimiz mehnat resurslaridan to'la-to'kis foydalanishda ayollar faol qatnashmoqdalar. Buning boisi shundaki, ishlab chiqaruvchi korxonalar tobora kengaymoqda va bu korxonalarni tabiiy ishchi kuchi bilan ta'minlash kerak. Bundan tashqari, ish jarayonida shunday kasblar paydo bo'lmoqdaki, ularni ayollar erkaklarga qaraganda yaxshiroq bajaradi. Ishlab chiqarishni mexanizatsiyalash va avtomatlashtirish munosabati bilan og'ir jismoniy mehnat yengillashdi va bu ishlarga ham ayollar keng jalb qilinadigan bo'ldi.

Shuning uchun mehnatkash ayollar sog'lig'i haqida g'amxo'rlik qilishda kelajak avlodning sog'lig'ini muhofaza qilish ham ko'zda tutiladi, ularga ko'rsatiladigan tibbiyot xizmatiga ham alohida e'tibor berish lozim.

Maishiy korxonalar, umumiy ovqatlanish korxonalarining ishi tobora yaxshilanmoqda, progressiv ish metodlari va turlari joriy qilinmoqda. Elektrlashtirish, gazlashtirish, markaziy yo'l bilan isitish va suv ta'minoti, ro'zg'orda har xil moslamalar va mashinalarning keng qo'llanishi tufayli ayollarning ro'zg'ordagi mehnati juda ham yengillashdi, ayollar jamoat va madaniy hayotda faol qatnashishi, bilim olish va bola tarbiyasi bilan shug'ullanish uchun vaqt topadigan bo'ldilar.

Ishlab chiqarishni takomillashtirish, uni kompleks mexanizatsiyalashtirish, eng avvalo, yordamchi ishlarni mexanizatsiyalashtirish, ishlab chiqarishdagi zararli omillarning organizmga ta'sirini kamaytirish, sanitariya-gigiyena sharoitini yaxshilash, ishlab chiqarish madaniyatini oshirish, qonunda belgilangan barcha imtiyozlar va kafolatlarga qat'i rioya qilish ayolning mehnat samaradorligini oshirishning muhim omillari hisoblanadi.

Mamlakatimizdagi tibbiyot xodimlari oldiga sanoat va qishloq xo'jaligining barcha tarmoqlarida mehnat qilayotgan hamma ayollarning ish sharoitlarini yanada yaxshilash maqsadida ularning salomatligini har tomonlama o'rganish masalasi qo'yilgan.

Hozirgi paytda sanoatning rivojlanishi va qator ishlab chiqarish jarayonlarini avtomatlashtirishning oshishi tufayli ishlab chiqarishning ayrim tarmoqlarida ayollar mehnatidan unumli foydalanish mumkin bo'lib qoldi.

Mehnat muhofazasini, birinchi galda, ayollar mehnatini muhofaza qilish masalalari bo'yicha tadqiqot ishlarini kengaytirish va uni chuqur o'rganish qonuniy hodisadir, zero hozirda ishlaydigan aholining 52 foizini ayollar tashkil qiladi. Hukumatimiz tomonidan ona va bola salomatligini muhofaza qilishni yanada yaxshilashga qaratilgan qarorlar qabul qilindi. Respublikamizda o'tkazilgan qator tadbirlar natijasida homilador ayollarga tibbiy yordam berish ishlari yanada yaxshilandi, ishlaydigan ayollar o'rtasida kasallanish holatlari kamaydi. Tibbiy sanitariya qismlari, ayollar uchun ixtisoslashtirilgan kabinetlar ko'paymoqda.

Respublikamiz olimlari turli ishlab chiqarish omillarining ayol organizmiga ta'sirini chuqur o'rganmoqdalar, ayollar o'rtasida kasallanish holatlarini va mehnatga layoqatsiz bo'lgan kunlarini kamaytirish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqilmoqda.

Respublikada ayollar sog'lig'ini muhofaza qilish bo'yicha uzoq yillarga mo'ljallangan reja tuzilgan. Ayollar sog'lig'ini muhofaza qilish, ayni vaqtda, yosh avlod salomatligini ham muhofaza qilish demakdir.

Ayol organizmi bir qator o'ziga xos xususiyatlarga ega bo'lganligi sababli ular mehnatini muhofaza qilish tadbirlarini ishlab chiqarishda bularni, albatta, hisobga olish kerak. Ayollar yuragining hajmi kichik, o'pkasining tiriklik sig'imi kamroq muskullari erkaklarnikiga qaraganda boshqacharoq tuzilgan. Ishlab chiqarish korxonalaridagi muhit omillari ayol organizmining turli organ va sistemalariga bevosita ta'sir qilish bilan bir qatorda genetik apparatiga ham ta'sir qilishi mumkin. Bundan tashqari, zararli ta'sirlar tuxum hujayraning rivojlanishiga, homiladorlikning oy kuniga yetishiga, shuningdek, eson-omon tug'ishga va yangi tug'ilgan chaqaloqning sog'lig'iga ta'sir qilishi mumkin.

Ayollar mehnatini chegaralash emas, balki ularning ishlashi uchun shart-sharoit yaratib berish zarur. Bunda ishlab chiqarishdagi kasbga oid omillarning gigiyenik normasini ayollarning biologik va fiziologik xususiyatlarini hisobga olgan holda ishlab chiqish kerak. Ayol kishi organizmiga va zurriyotiga ta'sir qiladigan jismoniy yuklama, kimyoviy va

jismoniy omillar ta'sirini kamaytirish, mehnat sharoitini yaxshilashga qaratilgan chora-tadbirlar ko'rish, texnologik jarayonga, asbob-uskunalariga, mehnat rejimiga, maishiy binolarga, korxonaga qo'yiladigan talablarga rioya qilish; ayollarga ishlab chiqarishning o'zida davolash profilaktika xizmati ko'rsatish vaqti-vaqti bilan tibbiy tekshiruvdan o'tib turish, dispanser ro'yxatiga olish ayollarning zararli ishlarda ishlashini taqiqlash yoki cheklash shular jumlasiga kiradi.

Katta va kichik mexanizatsiya vositalaridan foydalangan ayollarning og'ir jismoniy mehnat bilan shug'ullanmasligiga alohida e'tibor berish zarur. Ish paytida ko'krak sohasiga bosim tushishi, doimo qimirlamay, tik turib ishlashga yo'l qo'ymaslik kerak, chunki bunday ishlar ayol kishini holdan toydiradi. Ayol organizmining o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda mashinalarda, stanoklarda ishlashi mumkinligini o'ylab ko'rish kerak.

Ayollarning jinsiy sohasiga, xususan, homilaga ta'sir ko'rsatadigan kimyoviy moddalar bilan ishlashga ularni qo'ymaslik kerak. Kimyoviy moddalar ishlatiladigan joylarga ishga yuboriladigan xotin-qizlarni akusher ko'rigidan va ginekologik tekshiruvdan o'tkazish hamda ko'rsatma bo'lgan taqdirdagina ishlashga ruxsat berish kerak.

Korxonalarda ishlaydigan ayollarning mehnat sharoitlarini o'rganish bo'yicha ko'pgina mutaxassislar: toksikologlar, gigiyenistlar, ginekologlar, pediatriklar katta ishlar olib boryaptilar: har bir ishchi ayol tug'ganda uning ahvoli puxta analiz qilinadi, ona va chaqaloqni tibbiyot hodimlari nazorat qilib turadilar. Homiladorlikning kechishidagi va tug'ruqdagi o'zgarishlar, bola salomatligida paydo bo'lgan salgina o'zgarish ham yozib boriladi va bu o'zgarishlarni keltirib chiqargan sabablar o'rganiladi. Bunda tibbiyot xodimlari onaning qayerda va qaysi kasbda ishlaganini hisobga oladilar.

Texnologiya rejimi buzilganda, texnika xavfsizligi qoidalariga rioya qilinmaganda ayollar sog'lig'iga kimyoviy moddalar, ishlab chiqarish changi, og'ir jismoniy mehnat, qattiq shovqin va tebranish, noqulay vaziyatda turib mikro iqlimning yaxshi bo'lmasligi va boshqalar yomon ta'sir qiladi. Quyida ana shu omillarning ayol organizmining o'ziga xos funksiyalariga ta'sir qilishini ko'rib chiqamiz.

KIMYOVIY MODDALAR

Hozirgi zamon sanoatida va qishloq xo'jaligida turli-tuman kimyoviy moddalar juda keng qo'llanilmoqda, ishlab chiqarishda bu moddalarning

xomashyosi, oraliq mahsuloti va tayyor mahsuloti bilan ishlaydigan ayollar soni yil sayin ortib boryapti.

Mineral moddalar (superfosfat, ammiak o'g'itlar), katronlar ishlab chiqariladigan zavodlarda ham ko'plab ayollar ishlaydi.

Tabiiy gaz olishda va uni qayta ishlashda, sanoat korxonalarida gazdan foydalanganda ayollar gaz ta'siriga uchraydilar.

Ishlab chiqarish sharoitlarida kimyoviy moddalar gazlar, butlar, suyuqliklar, changlar holida nafas yo'llari va ba'zan teri orqali o'tishi mumkin. Bu moddalarni nafas olganda, shuningdek, yutganda me'da-ichak yo'liga tushishi va odamga zaharli ta'sir ko'rsatishi mumkin. Organizmga tushgan kimyoviy moddalar keyin tez chiqib ketishi yoki ba'zi to'qima va organlarda uzoq vaqt turib qolib, yig'ilishi mumkin. Ayol kishi organizmiga tushgan kimyoviy moddalar har bir modda uchun tegishli miqdordan ortiq bo'lgandagina zarar qilishi mumkin.

Korxonalarining ishlab chiqarish binolari havosidagi zararli moddalar miqdori muntazam ravishda nazorat qilib turiladi.

Hozirgi kunda amalda bo'lgan sanitariya normalarida 800 dan ortiq modda borki, bu moddalar uchun ishchi zonasi havosidagi ruxsat etsa bo'ladigan konsentratsiyasi belgilangan. Qo'llanadigan barcha kimyoviy moddalar uchun amalda zararsiz konsentratsiyalar belgilangan. Yangi kimyoviy moddalarni ruxsat etsa bo'ladigan konsentratsiyasi belgilanmasdan turib sanoatga joriy qilish qonunda taqiqlangan. Kimyoviy moddalar tufayli paydo bo'ladigan kasbga aloqador kasalliklar va zaharlanishlarning oldini olish uchun turli usullar qo'llaniladi. Texnologik yo'li bilan chora-tadbirlar ko'rish, ishlab chiqarishdan eng zararli moddalarni (juda oz miqdori ham zararli ta'sir qiladigan moddalarni) olib ishlash hal qiluvchi rol o'ynaydi.

Zaharli moddalarni zaharliligi kamroq moddalar bilan almashtirish kasbga aloqador zaharlanishlar va kasallanishlarning oldini olishdagi asosiy chora-tadbirlardan biri hisoblanadi.

Kimyoviy xom-ashyoning gigiyenik sifatini yaxshilash uchun undagi eng zararli moddalarning miqdori qat'iy belgilanadi. Chang hosil bo'lishiga qarshi kurashish uchun kimyoviy moddalarni kam changiydigan yoki donador qilib chiqarish nazarda tutilgan. Havoning ifloslanishiga qarshi kurashishda ishlab chiqarish jarayonini masofadan turib boshqariladigan uzluksiz protsessga o'tkazish muhim ahamiyatga ega.

Gaz va chang ajralishiga qarshi kurashishda ventilyatsiya moslamalari qurish, shuningdek, ishlab chiqarish binolarini zararli moddalar tarqalishiga yo'l qo'ymaydigan qilib rejalashtirish ko'zda tutiladi. Juda

zararli moddalar ajratadigan jihozlar maxsus kabinalar va bokslarga joylashtiriladi, ular esa masofadan turib boshqariladi.

Ayol kishi organizmiga homiladorlik davrida kimyoviy moddalar, ayniqsa, tez ta'sir qilishini hisobga olib, uni kimyoviy moddalar ta'sir qilmaydigan ishga o'tkazmadi.

Shuningdek, ayollarni tibbiy tekshiruvdan o'tkazish katta ahamiyatga ega, chunki tibbiy tekshiruv tufayli kasallikning ilk bosqichlarida, endi boshlanib kelayotgan paytda aniqlash va muvaffaqiyatli davolash mumkin bo'ladi.

INDIVIDUAL HIMOYA VOSITALARI

Korxonalarda ishlovchilarni individual himoya qilish uchun korxona maxsus poyabzal, himoya va ehtiyot moslamalari hamda qurilmalarni qo'llashi maqsadga muvofiq.

Nafas yo'llari, ko'rish, eshitish organlari, shuningdek, terini tashqi muhitning zararli omillaridan himoya qilish uchun individual himoya vositalari qo'llaniladi.

Nafas organlarini himoya qiladigan individual himoya vositalariga filtrlovchi respiratorlar, protivogazlar va izolyatsiya qiladigan himoya moslamalari kiradi. Ular sog'liqqa ziyon qiladigan aerozollar, bug'lar va gazlarni tutib qoladi.

Nafas organlarini individual himoya qiladigan vositalar filtrlovchi va izolyatsiya qiluvchi turlarga bo'linadi.

Filtrlovchi respiratorlar va protivogazlardan foydalanganda odam nafas olayotgan havo filtrlar yoki maxsus yutgichlar yordamida tozalanadi.

Filtrlovchi individual himoya vositalari uch guruhga: aerozolga qarshi (changga qarshi) respirator niqoblar, gazga qarshi respiratorlar va protivogazlar, ishchi zonasidagi aerozollar, butler va gazlardan himoya qiladigan universal respiratorlar va protivogazlarga bo'linadi. Bunda universal respirator (protivogaz) zararli bug'lar va gazlarga qarab tanlanadi.

Izolyatsiya qiladigan individual himoya vositalariga shlangali va kislorodli nafas apparatlari kiradi.

Shlangali individual himoya vositasi tashqaridagi atmosfera va kompressor havoni oldindan tozalab beradi. Filtrlovchi protivogazlardan zararli bug'lar va gazlar konsentratsiyasi 0,5 foizdan oshib ketmagan hollarda qo'llanish tavsiya etiladi.

Respiratorlar uchun bug'lar va gazlar konsentratsiyasi odatda ruxsat etiladigan konsentratsiya 10-15 dan ortmasligi kerak. Aerozollar konsentratsiyasi yuqori bo'lganda, filtrlovchi protivogazdan foydalanish tavsiya etiladi. Havoni zararli gazlar va bug'lardan tozalash uchun protivogazlar va universal individual himoya vositasining filtrlovchi elementiga maxsus serbentlar (aktivlashtirilgan ko'mir, turli tabiatdagi va xossadagi kimyoviy yutgichlar, katalizatorlar) kiradi.

Ko'zni himoya qilish uchun, avvalo, ochiq va yopiq himoya ko'zoynaklari taqiladi, yuz va bo'yinni bekitib turadigan, qo'lda ushlanadigan va boshga kiyiladigan niqoblar, shuningdek, boshni, ko'zni va nafas organlarini yoppasiga himoya qiladigan shlemlar qo'llaniladi.

Ko'zoynak va ko'zni himoya qiladigan boshqa vositalar tanlanganda ishlab chiqarish protsessining konkret sharoitlarini va xususiyatlarini, bajariladigan ishning davomlilikini, ko'zga ko'rsatadigan zararini hisobga olish kerak.

Materiallarni mexanik jihatdan obrabotka qilish (kesish, zarb qilish, qo'lda parchalash) paytida shishasi singanda sochilmaydigan yopiq ko'zoynak taqish tavsiya etiladi.

Mayda qattiq zarralar, chang, uchqun sachratadigan metallarni ishlatganda ko'zni qamashtiradigan yorug'lik va kuchli issiq bo'lmagan yon tomonlari yopiq ko'zoynak yoki ekranli niqob taqish mumkin. Metallar va qotishmalar, shuningdek, agressiv suyuqliklar quyishda yopiq tipdagi ko'zoynak va ekranli yoki svetofiltrli niqob taqish tavsiya etiladi. Ish jarayonida ko'zga yorug'lik va shu'la tushganda, yopiq tipdagi ko'zoynak, yoki bo'lmasa, himoya ekрани va svetofiltri bor niqob taqish kerak. Har bir ishchi o'ziga loyiq himoya ko'zoynagi taqishi lozim.

Boshni mexanik shikastlanishdan, kuyishdan, elektr tokidan va suyuqliklar tomishidan saqlash uchun kaska kiyiladi.

Ba'zi korxonalarda (tor ishchilari, shaxtachilar, quruvchilar, kema quruvchilar, mototsikl, avtomobil haydovchilar va boshqalar) ishchilar faqat kaska kiyib ishlashi shart.

Barcha ishchilar korjoma bilan ta'minlanishi kerak.

Korjoma tayyorlash uchun ip gazlama, kanop, jun gazlama, asbest, shisha, tabiiy va sintetik tolalar ishlatiladi. Tabiiy va sintetik tolalar aralashtirib to'qilgan gazlamalardan tikilgan korjoma keng qo'llaniladi.

Ishlab chiqarish muhitining zararli ta'sirotlari bo'lmish yuqori harorat, nur energiyasi, erigan metallar sachrash, elektr toki, agressiv suyuqliklar (kislotalar, ishqorlar, eritmalar) ob-havo omillari ta'siridan muhofaza qilish uchun maxsus poyabzal kiyiladi.

Sovuq iqlim sharoitida zaxda ishlaganda (baliqchilar, torfchilar, suv transport ishchilari); shaxtalarda va konlarda; kislotalar, ishqorlar va boshqa xavfli vositalar bilan ishlashda; moylar, sovituvchi suyuqliklar, neft mahsulotlari bilan ishlashda; mashinasozlik, metallurgiya sanoatida issiq sexlarda ishlashda; mexanika, mexanik yig'uv sexlarida ishlaganda; portlash xavfi bor va changli sexlarda mehnat qilganda; geolograzvedkachilar, montajchilar, ish jarayonida tebranib turadigan stol yonida ishlaganda maxsus korjoma va poyabzal kiyib olish kerak. Maxsus poyabzal teridan, rezinadan (plastmassadan) va kigizdan bo'ladi.

Qo'lni himoya qilish uchun yengliklar va qo'lqoplar kiyiladi. Ular turli ishlarni bajarishda asqotadi. Yenglik va qo'lqoplar qo'lni mexanik shikastlanishlardan, kuyishdan, kislotalar, ishqorlar va boshqa xavfli suyuqliklar, organik eritmalar, zaharli, bo'yovchi, ta'sirlovchi moddalardan, o'tkir nur, elektr toki, sovuq suv va hokazolardan asraydi. Yenglik va qo'lqoplar jundan, ip gazlamadan, kanopdan, brezentdan rezinadan, teridan, kun kiyimlaridan, asbestdan, shuningdek, sintetik materiallardan bo'lishi mumkin.

Terini kimyoviy moddalarning zaharli ta'siridan himoya qilish uchun profilaktika maqsadida pastalar, surtmalar va yuvadigan hamda tozalaydigan maxsus vositalar qo'llaniladi.

OB-HAVO SHAROITLARI

Ayollar ham ko'pchilik qatori har xil ob-havo sharoitida – namgarchilikda, issiq-sovuq havoda ishlaydilar, harakat qiladilar, qizib turgan asboblarda yonida turadilar.

Hayot faoliyati va moddalar almashinuvi jarayonida organizmda to'xtovsiz ravishda kimyoviy reaksiyalar sodir bo'lib turadi, bu reaksiyalarning ko'pchiligi issiqlik hosil bo'lishi bilan kechadi. Hatto orom holatida ham katta yoshli kishi organizmida bir sutkada taxminan 1800 kkal issiqlik ishlanib chiqadi. Jismoniy ish qilganda issiqlik hosil bo'lishi keskin oshadi, ba'zi hollarda sutkasiga 5000 kkalga yetadi. Tana haroratini turg'un saqlash uchun organizmda hosil bo'lgan ortiqcha issiqlik tashqi muhitga chiqishi kerak. Ko'pincha sanoat korxonalarida issiqlik ajralishi va issiqlik hosil bo'lishi uchun qulay sharoit bo'ladi. Bunda odam isib, rohat qiladi. Boshqa mikroiqlim sharoitlarida gavda isib, organizmda issiqlik to'planishiga imkon beradi, ana shu issiqlikning tashqi muhitga ajralishi esa issiqlikni idora qilish apparatining zo'riqib ishlashiga sabab bo'ladi.

Organizmning issiqlikni boshqarishi murakkab fiziologik jarayon, bu turli organ va sistemalar ishtirokida amalga oshiriladi, bu jarayonlarning kechishini markaziy nerv sistemasi idora etib turadi.

Termoregulyatsiya kimyoviy issiqlik hosil bo'lishini boshqarishga va fizikaviy issiqlik ajratishni boshqarishga bo'linadi. Havo harorati 15° dan 25° gacha bo'lganda, issiqlik ajratish darajasi doimiyligicha qoladi, ya'ni bu befarqlik zonasi deb ataladi. Harorat pasayishi bilan issiqlik hosil bo'lishi, avvalo, muskul faoliyati aktivlashishi hisobiga ortadi, bunda odam titraydi, badani tovuq et bo'lib qoladi. Moddalar almashinuvining kuchayishi jigar va ichak sekrediya bezlari faoliyatiga, ayniqsa, qalqonsimon va buyrak usti bezlari faoliyatiga bog'liq.

Odam organizmi issiqlikni tashqi muhitga uch yo'l bilan konveksiya (issiqlikni isigan yuzadan shu yuzaga tegadigan havoning sovuqroq qatlamlariga berilishi), sovuq urgani va bug'lanish bilan ajratadi.

Tashqi muhitning odatdagi temperatura sharoitlarida odam mikroiklim ta'siriga bog'liq bo'lgan yoqimsiz sezgini sezmaydi, bunda konveksiyaga butun ajraladigan issiqlikning taxminan 30% i to'g'ri keladi, nurlanish yo'li bilan issiqlik berilish shu sharoitlarda taxminan 45% va bundan ortiqni tashkil qiladi. 25 % ga yaqini teri yuzasidan va o'pka alviolalaridan nam bug'lanishi hisobiga to'g'ri keladi. Bug'lanish yo'li bilan issiqlik ajralishi ter bezlarining doimiy ravishda ishlab turishi natijasida amalga oshadi. Ter bug'langanda bu issiqlik teri yuzasidan ajraladi, shu tufayli tashqi muhitdagi issiqlik beriladi. O'pka yuzasidan nam bug'lanishi ham issiqlik berilishida muhim rol o'ynaydi, lekin bunda issiqlik teri bug'lanishiga qaraganda kamroq ajraladi. Atrof-muhit haroratining pasayishiga javoban odamda periferik tomirlar torayadi, terining qon bilan to'lishi yomonlashadi, uning harorati tushib ketadi, bu esa issiqlik yo'qolishi, kamayishiga olib keladi. Atrof-muhit harorati ko'tarilganda, ya'ni kun isiganda odam, asosan, issiqlikni nurlanish yo'li bilan ajratadi.

Organizm sovuq yuzaga tekkanda undan nurlanish yo'li bilan ko'p issiqlik ajraladi. Bunda faqat terining harorati emas, balki chuqur joylashgan to'qimalarning harorati ham pasayadi. Sovuq suyak-suyagimdan o'tib ketdi, degan gap bejiz aytilmagan. Havo yetarlicha issiq bo'lgani holda xona devorlari zax bo'lsa, odam sovuqotishi mumkin.

Havo harorati issiq paytida issiqlik ajralishida, asosan, ter bug'lanadi. Ayniqsa, noqulay sharoitlarda, issiq sexlarda ishlaydigan ishchilar bir ish smenasi davomida ko'p terlash natijasida 5 kg vazn yo'qotishlari mumkin. Tashqi muhit harorati baland bo'lganda havo juda nam bo'lib, odam o'zini yomon sezadi, chunki bunda bug'lanish, asosan, issiqlik berilishining

asosiy yo'li hisoblanadi. Havo sovuq bo'lib, suv bug'i ko'p bo'lganda issiqlik ko'p ajraladi, natijada organizm sovqotadi.

Issiqlikning boshqarilishiga havoning harakati katta ta'sir qiladi, chunki bunda issiqlik konveksiya va ter bug'lanishi yo'li bilan ajraladi.

Oqimi ta'sirida ham teri harorati pasayadi. Agar harakatlanayotganda quruq havo harorati gavda yuzasi haroratiga yaqin bo'lsa, u holda organizmning issiqlik yo'qotishi terlash hisobiga ortadi. Tegib turgan havo harorati 36° dan ortiq bo'lganda, odam isib ketadi.

Issiqlik ajralishi odamning o'ziga xos ba'zi xususiyatlari (yoshi, reaksiya ko'rsatishi, ichki sekretiya bezlari, yurak-tomir sistemasi, vegetativ nerv sistemasining funksional holatiga va hokazolar) ga ma'lum darajada bog'liq bo'ladi.

Semiz odamlar va ter bezlari tug'ma chala rivojlangan odamlar issiqni yaxshi ko'tara olmaydilar. Organizmning noqulay ob-havo sharoitlariga chidamliligi odamning qanday iqlimga o'rganganiga bog'liq. Masalan, shimoliy kengliklarda yashaydigan odamlar havoning issiq haroratini va kuchli issiqlik nurlanishini yaxshi ko'tara olmaydilar.

Odam organizmi ob-havoning odatdan tashqari sharoitlariga ma'lum darajada moslasha oladi. Organizm uzoq vaqt davomida moslashib turgudek bo'lsa, u yoki bu mikroiklimga o'rganib ketadi. Masalan, ilgari havo issiqligida odam issiq ko'tara olmay terlab pishgan bo'lsa, endi bunday havoda hech ham qiynalmaydi.

Teri harorati issiqlikni boshqaruvchi ko'rsatkichlardan biri hisoblanadi. Ob-havo yaxshi bo'lgan paytda teri harorati, masalan, sog'lom kishi peshona terisida o'rta hisobda $33, 5^{\circ}$ bo'ladi. Terining boshqa sohalarida temperatura o'ziga xos normada bo'ladi.

Haroratni qo'ltiqda o'lchashga kelganda, u ancha turg'un bo'ladi: issiqlikni boshqarish mexanizmlarining zo'riqishi hisobiga uzoq vaqtgacha o'zgarmay turadi. Shuning uchun odamda sal isitma chiqsa, issiqlikning idora etilishi buzilganidan va organizmning issiqlay boshlaganidan darak beradi.

Kun issig'ida jismoniy ish qilish yurak-tomir sistemasidan ancha zo'riqishni talab qiladi va bir qator funksional o'zgarishlar paydo bo'ladi, masalan, tomir tez ura boshlaydi, maksimal arterial bosim ko'tariladi, shuning uchun muskul zo'riqadi, minimal bosim ba'zan birmuncha pasayadi. Markaziy nerv sistemasi funksiyasi buziladi: odamning diqqat-e'tibori o'sadi, harakatlar uyg'unligi buziladi, organizm tashqi ta'sirotlarga sust reaksiya ko'rsata boshlaydi.

Havo juda isib ketganda, infraqizil nurlar ta'sir etganda, ayni paytda og'ir jismoniy mehnat qilganda, yetarlicha suyuqlik ichilmaganda, odam juda issiqlab ketadi, ya'ni issiq uradi. Juda qattiq terlash tufayli (ba'zan organizm smena davomida ter bilan bir necha litr suv yo'qotadi) organizm ko'p miqdorda suyuqlik va tuz yo'qotadi, bu esa suv-tuz almashinuvining buzilishiga olib keladi.

Bunday hollarda organism isib ketib, odamni talvasa tutishi mumkin. Hozirgi paytda issiqlab ketishning bunday og'ir turi uchramaydi. Qishloq xo'jalik hodimlari, quruvchilar va boshqa kasbdagi odamlar ochiq havoda yalangbosh ishlasalar, tik tushgan quyosh nuri ta'sirida oftob urishi mumkin.

Korxonalarda ishchilarning issiqlab ketmasligi uchun maxsus chora-tadbirlar ko'riladi.

Asbob-uskunalar va apparatlar yuzasidan ish zonasiga ko'p issiqlik ajralmasligi uchun ularning (masalan, olov yonib turgan pechkalar, bur o'tkazgichlar, quvurlar) ustiga issiqlikni yomon o'tkazadigan maxsus material qoplanadi, buning uchun asbest, magnezit, bo'r, penooyina, issiqlikni o'tkazmaydigan bo'yoqlar ishlatiladi.

Agar issiqlik manbaidan chiqadigan haroratni pasaytirishning iloji bo'lmasa, ishchi bilan issiqlik manbai o'rtasiga maxsus ekran (to'siq) o'rnatiladi. Ba'zi hollarda bunday to'siq sifatida (masalan, pechkaning ochiq joyiga) metall yoki asbest shitlar o'rnatiladi, shuningdek, yoppasiga suv oqizib qo'yiladi.

Ish joylarida asboblarni ishchilar bir paytning o'zida bir necha manbadan chiqayotgan issiqdan isib ketmaydigan qilib o'rnatish kerak. Korxonadagi mikroiklimning normada bo'lishida ventilyatsiyani to'g'ri o'rnatish katta rol o'ynaydi; tabiiy yoki mexanik, umumiy havo almashtiradigan yoki mahalliy ventilyatsiyani ish joyiga yaqin joylashtirish kerak, chunki isigan havo muttasil ravishda chiqib ketishi, o'rniga salqin havo kirib turishi lozim.

Suv-tuz almashinuvi buzilishining oldini oladigan muhim choralardan biri sho'rroq gazli suv ichishdir, gaz qo'shilgan suvning ta'mi yaxshi bo'ladi. Bunday suv tayyorlaydigan moslamalar sexlarga o'rnatiladi. Issiq iqlim sharoitida ishlaydigan odamlar (aytgancha, kun issig'ida uzoq safarga chiqadigan geologlar ham) ko'p suv ichish tashnalikni bosmasligini, faqat odam ko'p terlashini bilishlari kerak.

Noqulay ob-havo sharoitlarida ishlaganda to'g'ri ish rejimiga rioya qilish zarur.

Mikroiqlimning zararli ta'sir ko'rsatishi mumkin bo'lgan omillaridan muhofaza qilish uchun individual himoya vositalari korjoma, maxsus poyabzal, qo'lqop, ko'zni infraqizil nurlardan himoya qilish uchun svetofiltrdan foydalanish kerak.

SHOVQIN VA VIBRATSIYA

Xalq xo'jaligining turli tarmoqlarida yuqori unumli texnika qo'llanilishi munosabati bilan tashqi muhitning noxush omillari bo'lmish shovqin va vibratsiya (tebranish) ahamiyati ortib bormoqda.

Qattiq shovqin ko'pgina kasbga aloqador kasalliklar, jumladan, shovqin kasalligi kelib chiqishining asosiy sababchisi hisoblanadi.

Ayniqsa, zo'r berib aqliy mehnat qilishda shovqin odamga yomon ta'sir qiladi. Shovqin boshqa noxush omillar, jumladan, tebranish bilan birga ta'sir qilganda, juda zarar qiladi.

Mexanik tebranish bilan kechadigan har qanday harakatlar vibratsiya deyiladi. Gigiyena nuqtayi nazaridan tebranish deganda asboblari, mashinalar, inshootlar va hokazolarning odam organizmiga umumiy yoki mahalliy noxush ta'siri tushuniladi.

Tebranish qo'lga yoki oyoqqa ta'sir qilganda mahalliy hisoblanadi (pnevmo asboblari bilan ishlaganda), butun organizmga ta'sir qilganda esa u umumiy tebranish deyiladi (temir betonni qolipga quyish, shtamplash ishlari, badiiy buyumlar fabrikasi yo'rmado'zlik sexlaridagi ishlar va hokazo).

Hozirgi paytda vibratsiya ishlab chiqarish muhitining jismoniy omillari ichida yetakchi o'rinda turadi, u ishchilar organizmiga yomon ta'sir qilishi va asta-sekin tebranish kasalligiga olib kelishi mumkin.

Shovqin va tebranish ta'sirida kelib chiqadigan kasalliklarning oldini olish uchun profilaktoriylar tashkil qilish, vitaminlar buyurish (vitamin V va S gruppasi), to'g'ri ovqatlanish rejimiga rioya qilish katta ahamiyatga ega.

Bundan tashqari, texnik usullar va vositalar bilan shovqin hamda tebranishga qarshi kurashish ham shovqin bilan tebranishdan kelib chiqadigan kasalliklarning oldini olishda katta yordam beradi. Tebranish va shovqinni manbaida kamaytirish, tovush yutadigan moslamalar o'rnatish va tovushni izolyatsiya qilish, tebranishni izolyatsiya qilish va tovush yutadigan moslamalar, tovush pasaytirgichlar o'rnatish, shovqin kam jihozlar o'rnatish, jihozlarni to'g'ri joylashtirish, ishlash vaqtini to'g'ri rejalashtirish, tebranish va shovqindan himoya qiladigan individual

himoya vositalaridan foydalanish tebranish va shovqinga qarshi kurashishning asosiy yo'li hisoblanadi.

Zavod va sexlarning texnik hamda bosh rejalarini ishlab chiqishda texnologik masalalar bilan bir qatorda shovqinga qarshi kurashish masalalarini ham ko'rib chiqish kerak. Zavodlarning shovqinli sexlari zavod hovlisining ichkarisida, alohida-alohida joyda, boshqa xonalardan narida bo'lishi kerak. Bunday sexlar atrofiga butalar va barglari quyuq daraxtlar ekish lozim, shunda shovqin pasayadi. Shuningdek, tebranadigan asboblardan va agregatlardan ishlash vaqtini kamaytirish, boshqa ish turi bilan almashtirish tavsiya qilinadi.

Tebranish, shovqin chiqadigan ishlarda ishlaydigan ayollarning mehnati va dam olishini to'g'ri tashkil qilish katta ahamiyatga ega. Jumladan, yo'rmado'zlik sexi tikuvchilari va boshqa kasbdagi ishchilar uchun ikki marta tanaffus belgilangan.

Mehnat va dam olish rejimi to'g'ri olib borilganda ishchilar unchalik charchamaydi va ish unumli bo'ladi. Quloqqa juda qattiq tovush ta'sir qiladigan bo'lsa, shovqinga qarshi vositadan foydalaniladi.

Tebranish asboblardan qo'lga o'tadigan bo'lganda tebranishni kamaytiradigan yenglik kiyiladi, u qo'lni sovqotishdan ham asraydi, umumiy vibratsiyadan himoyalash uchun (konveyer uchastkasida, formovchikning ish joyida) poshnasi yumshoq poyabzal kiyish kerak.

Odam har qanday ishni ma'lum vaziyatda, ko'pincha tik turgan yoki o'tirgan holatda bajaradi. Kimyo zavodidagi stanoklarda, apparatlarda ishlaydigan ishchilar o'z o'rinlarini tez-tez o'zgartirib turadilar. Uzoq vaqt tik turib ishlaganda odamga qo'shimcha yuk tushadi, oyoqlari shishishi mumkin. Ishchi stoli va stuli noto'g'ri qurilgan, boshqarish organlari (richaglar, tutqichlar, pedallar) noto'g'ri o'rnatilgan bo'lsa, ishchi o'tirib ishlasa ham toliqib qolishi mumkin.

Ayollarning ko'krak qafasiga, qorniga doimo bosim tushib turishi, ayniqsa, zararli. Fiziologik nuqtayi nazardan qaraganda, turli hajmdagi idishlarni tozalaganda, shuningdek, qishloq xo'jalik ishlarini bajarganda, gavgani juda bukib ishlash odamga yomon ta'sir qiladi.

Odam qimirlamay turib ishlaganda qattiq charchaydi, chunki bunda odam uzoq vaqt davomida zo'rliq holatda turadi, u yoq bu yoqqa yurib, harakat qilib ishlaganda esa turli muskullar navbatma-navbat qatnashadi. Bunda muskullar goh qisqaradi, goh bo'shashadi, «tanaffus» paytida dam oladi. Muskullar qisqarishini bajaradigan nerv markazi ham dam oladi. Bundan tashqari, doim zo'rliqib turgan muskullarda qon-tomirlar uzoq vaqtgacha siqilib turganidan ularda qon aylanishi yomonlashadi.

Odam uzoq vaqtgacha tik turib ishlaganda, surunkali toliqish juda charchab qolishga o'tadi, bundan tashqari, muskullar, bo'g'imlar, umurtqa pog'onasida kasalliklar paydo bo'lishi mumkin. Qorin devorining zo'riqishiga aloqador bo'lgan og'ir ishlar bilan shug'ullanganda jinsiy a'zolar kasallanishi mumkin.

Shuningdek, hatto uncha og'ir bo'lmagan narsalarni ko'tarish ham odamga og'irlik qilishini aytib o'tish kerak. Ayniqsa, og'ir yukni ikkala qo'l bilan qoringa bosib ko'tarish zararli, afsuski ko'pchilik odamlar shunday qilishadi.

Stulning past bo'lishi, ish joyining noqulayligi, stanokning haddan tashqari baland bo'lishi va shunga o'xshash «arzimas» narsalar charchashga va mehnat qobiliyatining pasayishiga olib keladi. Oddiy moslamalar: detallar solingan yashik ostiga taglik qo'yilsa, ishchi ko'p egilib rostlanmaydi, stul odamning bo'yiga mos bo'lsa, ishchi unchalik charchamaydi va ishlaganda qiynalmaydi.

Asbob-uskunalar, jihozlar va mexanizmlarni loyihalayotgan paytda mehnatni ancha yengillatishga va ishchining salomatligini, yuksak mehnat qobiliyatini saqlashga doir barcha zarur narsalar e'tiborga olinsa, eng yaxshi samaraga erishish mumkin. Bu vositalar ishchi ayol sog'lig'ini saqlaydi va u ishtiyoq bilan ishlaydigan bo'ladi.

Yuqorida aytib o'tilganidek, ayollar mehnat sharoiti to'xtovsiz yaxshilanib boryapti, ko'plab yangi kasblar paydo bo'lyaptiki, bunda jismoniy mehnat o'rnini, asosan, nerv faoliyati, aqliy mehnat, emotsional yuklama egallayapti. Bu gap, jumladan, apparatchilar, kimyo zavodi operatorlari, yarim avtomat stanok operatorlari, pult va sistemalarda ishlaydiganlarga tegishli. Bu asbob-uskunalarining qanday ishlayotganini kuzatib boradilar, uni tuzatadilar, mahsulot sifatini vaqti-vaqti bilan nazorat qiladilar.

Ularning ishlari doim bir xil, ya'ni asboblarni uzoq kuzatadilar, mexanizm buzilib qolsa, uni juda tez tuzatish talab etiladi, bu esa odam asabini zo'riqtiradi.

Bunday mehnat turlarini yengillatish uchun gigiyenistlar boshqarish pultini loyihalashda ma'lum talablarni e'tiborga olishni tavsiya qiladilar. Bunda pultning razmeri, shchit qanday yoritilishi, priborlarni joylashtirish, operator va pult o'rtasidagi masofa va boshqalar hisobga olinadi.

Sinamalarni avtomatik ravishda olishga o'tish, neft mahsulotlari sifatini (solishtirma og'irligini, fraksion tarkibini va hokazo) avtomatik ravishda aniqlaydigan asboblarni o'rnatish, rezervuarlar (UDU 2) dagi mahsulotlar darajasini uzoqdan aniqlash, neft mahsulotlarini avtomatik (germetik)

qo'yib olish va qo'yish tavsiya etiladi. Bular saralovchi, o'lchaydigan, laborant operator ayollarning ish sharoitlarini yaxshilaydi.

Charchab qolmaslik uchun mehnat va dam olish rejimiga to'g'ri rioya qilish lozim. Odam yaxshi dam olishi, mehnat qobiliyatini tiklashi uchun bir qator shartlarni bajarishi kerak. Ishlayotib juda charchab, toliqib qolganda emas, balki endi charchab, mehnat qobiliyati pasaya boshlaganda dam olish zarur. Ish tabiatiga qarab qancha tanaffus qilish ham muhim ahamiyatga ega. Masalan, bir muncha jismoniy zo'riqishni talab etadigan ishda 2 soat ishlagandan keyin va ishni tugatishga 1,5 soat qolganda, ishlab chiqarish gimnastikasi qilish kerak. Agar doim bir xil ish qilinadigan bo'lsa, 5 minutdan 2 marta dam olinadi. Agar ish katta jismoniy zo'riqishni talab etsa va u tashqi muhitning noqulay ob-havo sharoitlarida bajarilsa, har soatda 8-10 daqiqadan (hordiq chiqaradigan maxsus xonalarda) dam olish zarur.

Ishdan tashqari vaqtlarda dam olish muhim ahamiyatga ega (sutkada 8 soat uxlash kerak). Ishning bir turidan ikkinchi turiga o'tganda odamning charchog'i yoziladi. Passiv dam olish har doim ham mehnat faoliyatini tiklayvermaydi. Faol dam olish – sayr, sportning har xil turlari bilan shug'ullanish organizm uchun juda foydali.

Mamlakatimizda ishlaydigan ayollarning yaxshi dam olishlarini ta'minlash uchun katta ishlar olib borilyapti. Oila a'zolari bilan birgalikda dam oladigan joylar, pansionatlar, bir kunlik dam olish bazalari tarmog'i tobora kengaytirilmoqda.

Mehnat va dam olishni to'g'ri uyushtirganda odam sihat-salomat va ishchan bo'ladi.

Ishlaydigan ayollar mehnatini muhofaza qilish normalari quyidagicha:

- 1) ayollarni og'ir ishlarga, shuningdek, mehnat sharoitlari zararli bo'lgan ishlarga qo'yishni taqiqlash;
- 2) og'ir narsalarni ko'tarish va tashish normasini belgilash;
- 3) tungi smenalarda ayollar mehnatini cheklash;
- 4) ayollarni ish kuni yoki haftasi qisqartirilgan ishlarga qabul qilish.

Bolali ayollar mehnatining muhofazasi quyidagilardan iborat:

- 1) yengillashtirilgan ish sharoitlari belgilash (tungi navbatchilikdan, ish vaqtidan tashqari ishlashdan ozod qilish, xizmat safarlariga yubormaslik;
- 2) onalik munosabati bilan qo'shimcha imtiyozlar berish;
- 3) ishga qabul qilishda va ishdan bo'shatishda qonunda belgilangan tartibga qat'iy rioya qilish.

Mamlakatimizda ayollarning mehnat qilish huquqlari qonun bilan muhofaza qilinadi. Ayollarning mehnat qilish huquqlarini davlat organlari,

shuningdek, kasaba uyushmalari va boshqa jamoat tashkilotlari muhofaza qiladi.

Ayollar mehnati gigiyenasi masalalarini ko'rib chiqar ekanmiz, ularning ishlab chiqarishdan tashqari vaqtlarda ham band bo'lishlarini e'tiborga olish kerak. Bu uy yumushlari va bolalar tarbiyasidir. Ayol ishxonada necha soat ishlasa, shuncha vaqtini uy ishlariga ketkazadi, bunga haftada o'rta hisobda 34 soat sarflaydi.

Ayollar organizmiga ishlab chiqarishda va turmushda uchraydigan ba'zi zararli va noqulay omillarning birgalikda ta'sir qilishini e'tiborga olish kerak. Avvalo, atrof-muhit va suv havzalarining ifloslanishi natijasida organizmga kimyoviy moddalar ta'sir qilishi mumkinligini unutmaslik kerak.

Hozirgi kunda turmushimizda har xil kimyoviy moddalar, sintetik yuvuvchi vositalar, gazlamalarga ishlov berishda ishlatiladigan va charm hamda charm o'rnini bosadigan mahsulotlardagi dog'larni ketkazadigan preparatlar, tozalaydigan, sayqallaydigan, yelimlaydigan va shunga o'xshash kimyoviy vositalar keng miqyosda ishlatiladigan bo'ldi.

O'zbekiston Sog'liqni saqlash vazirligi keng xalq ommasiga turmushda ishlatish uchun sotuvga chiqariladigan kimyoviy moddalar ustidan qat'iy sanitariya-gigiyena nazorati o'rnatish choralari alohida ta'kidlab o'tgan.

Uglerod oksidning ayrim joylarda (kvartiralarda, ayniqsa, oshxonada va vannaxonada hamda ko'chada, havoga ishlangan gaz chiqishi tufayli) organizmga muntazam ravishda ta'sir qilib turishi sog'liqqa ma'lum darajada xavf tug'diradi.

Ayol organizmiga ishlab chiqarishdan tashqari ma'lum noqulay «zaharsiz» omillarning ta'sir qilishi mumkinligini nazarda tutish kerak. Bularga yaqin atrofda shovqin chiqaradigan ishxona yoki aerodrome bo'lishi; noqulay ob-havo sharoitlarida sovqotish yoki isib ketish; ionlashtiruvchi reaksiya va hokazolar kiradi.

Ayollar ish sharoitlarini yaxshilash muammolari sanoat, qurilish, transport, aloqa, qishloq xo'jaligi olimlari va ishchi-xizmatchilar bilan yaqin hamkorlikda ilmiy asosda hal qilinishi kerak.

Ayollarning mehnat faoliyati bilan shug'ullanishi ularga ijodiy quvonch beradi, hayotlarini mazmunli qiladi, o'z qobiliyatlarini ro'yobga chiqarish va xormay-tolmay samarali mehnat qilishlari uchun imkon yaratadi.

ADABIYOTLAR

1. Веленский М.Я., Илинич В.М. Физическая культура работников умственного труда. –М.: Физкультура и спорт, 1997.
2. Кузнецов А.К. Физическая культура в жизни общества. –Москва, 1995.
3. Булгакова Н.Ж. Пособие для инструкторов-общественников. – Москва, 2000.
4. Хайрова Ю.А. Умеете ли вы отдыхать? –М.: Физкультура и спорт, 1998.
5. Нидоктова Л.Н. Производственная физическая культура в трудовом коллективе. –М.: Физкультура и спорт, 1999.

MUNDARIJA

Kirish.....	3
Kimyoviy moddalar.....	6
Individual himoya vositalari.....	8
Ob-havo sharoitlari.....	10
Shovqin va vibratsiya.....	14
Adabiyotlar.....	19

Muharrir: Miryusupova Z.
Musahhih: Xudoyberdiyeva G.