

KOMPYUTER VA TELEFONDAN FOYDALANISH GIGIYENASI

Alimuhammedova Aziza Xotamovna

Toshkent davlat tibbiyot universiteti davolash ishi yo'nalishi 2-kurs talabasi

Annotatsiya: Zamonaviy hayotda kompyuter va mobil telefonlar inson faoliyatining ajralmas qismiga aylangan. Shu bilan birga, ularning noto'g'ri ishlatilishi ko'z, bo'yin, orqa va qo'l mushaklarining ortiqcha yuklanishiga, uyqu buzilishiga, stressning oshishiga va umumiy sog'liq holatining yomonlashishiga olib keladi. Maqolada kompyuter va telefonlardan foydalanish gigiyenasi asoslari, ergonomik qoidalar, vizual gigiyena va infeksiyalardan himoya choralari ko'rib chiqiladi. Shu jumladan, ekran va ish joyining to'g'ri tashkil etilishi, "20-20-20" qoidasi bo'yicha ko'z damini ta'minlash, qo'l va bo'yin mushaklarini himoya qilish, elektron qurilmalarning yuzasini dezinfektsiya qilish va ekran vaqtini me'yorda cheklash kabi tavsiyalar keltiriladi.

Kalit so'zlar: Kompyuter gigiyenasi, Telefon gigiyenasi, Ergonomika, Ko'z sog'ligi, Elektron qurilmalardan foydalanish, Sog'lom turmush tarsi.

Аннотация: В современной жизни компьютеры и мобильные телефоны стали неотъемлемой частью человеческой деятельности. В то же время их неправильное использование приводит к чрезмерной нагрузке на глаза, шею, спину и мышцы рук, нарушениям сна, повышению уровня стресса и ухудшению общего состояния здоровья. В статье рассматриваются основы гигиены при использовании компьютеров и телефонов, эргономические правила, гигиена зрения и меры защиты от инфекций. В том числе даются рекомендации по правильной организации экрана и рабочего места, обеспечению отдыха глаз по правилу «20-20-20», защите мышц рук и шеи, дезинфекции поверхности электронных устройств и минимизации времени, проведенного за экраном.

Ключевые слова: Гигиена использования компьютера, Гигиена использования телефона, Эргономика, Здоровье глаз, Использование электронных устройств, Здоровый образ жизни.

Abstract: Computers and mobile phones have become an integral part of modern life. However, improper use can lead to excessive strain on the eyes, neck, back, and arm muscles, sleep disturbances, increased stress, and deterioration of overall health. This article discusses the basics of computer and phone hygiene, ergonomic rules, eye hygiene, and infection prevention measures. Recommendations are also provided for proper screen and workstation organization, ensuring eye rest according to the "20-20-20" rule, protecting arm and neck muscles, disinfecting the surfaces of electronic devices, and minimizing screen time.

Keywords: *Computer Hygiene, Phone Hygiene, Ergonomics, Eye Health, Electronic Device Use, Healthy Lifestyle.*

Zamonaviy jamiyatda kompyuter va mobil telefonlar inson hayotining ajralmas qismiga aylangan. Ish, o'qish, muloqot va dam olish faoliyatining aksariyati elektron qurilmalar orqali amalga oshiriladi. Shu bilan birga, ular noto'g'ri va me'yoridan ortiq ishlatilsa, inson sog'lig'iga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ko'z charchashi, orqa va bo'yin og'rig'i, mushaklar tarangligi, uyqu buzilishi va stressning ortishi bu qurilmalardan noto'g'ri foydalanishning eng keng tarqalgan oqibatlaridandir.

Kompyuter va telefon gigiyenasi – bu nafaqat qurilmalardan foydalanish qoidalari, balki insonning umumiy sog'lig'i, ergonomik joylashuvi, vizual dam olish va gigiyenik xavfsizlikni ta'minlovchi kompleks chora-tadbirlardir. Sog'lom turmush tarzini shakllantirish va ish samaradorligini oshirishda elektron qurilmalardan foydalanish gigiyenasi muhim rol o'ynaydi.

Bugungi kunda yoshlar va kattalar orasida ekran oldida o'tkaziladigan vaqt sezilarli darajada ortgan. Shuning uchun, kompyuter va telefonlardan foydalanganda sog'lom odatlarni shakllantirish, ish joyini ergonomik jihatdan to'g'ri tashkil etish, ko'z va qo'l mushaklarini himoya qilish kabi choralarga e'tibor qaratish zarur.

Ushbu maqolada kompyuter va telefondan foydalanish gigiyenasi asoslari, vizual va ergonomik xavfsizlik qoidalari, shuningdek, telefon va kompyuter yuzasini gigiyenik tozalash bo'yicha tavsiyalar keltiriladi. Maqola mutaxassislar, talaba va keng jamoatchilik uchun foydali bo'lib, texnologiyalardan xavfsiz va sog'lom foydalanish madaniyatini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Kompyuter va telefonlardan sog'lom foydalanishning asosiy sharti – ish joyi va qurilmalarning ergonomik jihatdan to'g'ri tashkil etilishi. Ish stoli, stul va ekran balandligi shaxsning tana tuzilishiga mos kelishi kerak. Monitor ekrani ko'zlar darajasida joylashishi lozim, shunda bo'yin ortiqcha egilmaydi va mushaklarga yuk kamayadi. Telefon va planshetlarni uzoq qo'lda ushlab ishlatish ham bo'yin va qo'l mushaklarining charchashiga olib kelishi mumkin, shuning uchun ular uchun maxsus ushlab ushlab moslamalari yoki stendlar tavsiya etiladi.

Yorug'lik sharoiti ham muhim ahamiyatga ega. Ish joyi tabiiy yorug'lik bilan ta'minlangan bo'lishi kerak, aks holda ko'z charchashi va bosh og'rig'i yuzaga keladi. Monitor va telefon ekranlarining yorqinligi ham atrof-muhit yorug'ligiga moslashtirilishi zarur. Ekranga uzoq qarashda muntazam tanaffuslar qilish, ko'zlarni damlashtirish, bosh va qo'l mushaklarini yengil mashqlar bilan cho'zish tavsiya etiladi.

Telefon va kompyuterdan foydalanish vaqtini cheklash ham muhimdir. Uzun vaqt davomida uzluksiz ishlash ko'z, orqa va bo'yin mushaklarida ortiqcha yuklanishga, charchashga va diqqatning pasayishiga olib keladi. Shu sababli, har bir 45–60 daqiqada qisqa tanaffus qilish, suv ichish va yengil harakatlar qilish sog'liqni saqlashning muhim qoidalaridan biridir.

Shu tarzda, kompyuter va telefon gigiyenasi inson salomatligini saqlash, ish samaradorligini oshirish va texnologiyalardan xavfsiz foydalanish madaniyatini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Kompyuter va telefon ekranlariga uzoq vaqt qarash ko'z charchashiga, qizarish, qurish va ko'rish qobiliyatining pasayishiga olib keladi. Shu sababli vizual gigiyena qoidalariga rioya qilish muhimdir. Eng mashhur va samarali qoidalar orasida "20-20-20" qoidasi ajralib turadi: har 20 daqiqada 20 soniya davomida 20 fut (taxminan 6 metr) masofaga qarash ko'zlarni damlashtiradi va charchashni kamaytiradi.

Ko'zlarni namlash va yengil massaj qilish ham vizual gigiyenaning muhim qismidir. Uzun vaqt ekranga qaraganda, ko'zlar tabiiy ravishda kam miqdorda suv chiqaradi, bu esa qurishga olib keladi. Shu sababli sun'iy ko'z yoshlari yoki namlovchi damlamalardan foydalanish tavsiya etiladi.

Monitor va telefon ekranining yorqinligi va kontrasti atrof-muhit yorug'ligiga moslashtirilishi kerak. Haddan tashqari yorqin yoki juda quyuq ekran ko'z charchashini kuchaytiradi. Shuningdek, ekranni toza saqlash, chang va izlardan holi bo'lishi ko'z sog'lig'i uchun muhimdir.

Oshxonadagi, ofisdagi yoki uydagi ish joyini tabiiy yorug'lik bilan ta'minlash, sun'iy yorug'likni moslashtirish va ekran bilan ko'z orasidagi masofani optimal saqlash ko'z va vizual gigiyenani saqlashga yordam beradi. Shu bilan birga, ko'zlarni muntazam mashq qilish va tanaffuslar bilan yengil cho'zish ko'z mushaklarini kuchaytiradi va diqqatni oshiradi.

Shunday qilib, vizual gigiyena qoidalariga amal qilish nafaqat ko'z salomatligini ta'minlaydi, balki umumiy ishlash samaradorligini ham oshiradi.

Telefon va planshetlardan noto'g'ri foydalanish bo'yin, qo'l va ko'z mushaklarining charchashiga, uyqu buzilishiga va diqqatning pasayishiga olib keladi. Qurilmalardan foydalanishda qo'l holatini to'g'ri saqlash, ekran yorqinligini atrof-muhitga moslashtirish va uzoq vaqt davomida uzluksiz ishlamaslik muhimdir. Smartfon va planshetlarni ishlatishda tanaffuslar qilish, qisqa mashqlar bajarish ham mushaklar charchashini kamaytiradi.

Gigiyena choralari ham ahamiyatli hisoblanadi. Telefon va kompyuter yuzalarini muntazam tozalash, qo'l gigiyenasiga rioya qilish infeksiyalarni oldini oladi. Ayniqsa, klaviatura, sichqoncha va ekran yuzalarida mikroblar yig'ilib, turli kasalliklarni keltirib chiqarishi mumkin. Shu sababli dezinfeksiya qilish vositalaridan foydalanish zarur.

Texnologiyalardan sog‘lom foydalanish bo‘yicha tavsiyalar ham samaradorlikni oshiradi. Ekran vaqtini me‘yorda cheklash, ish va dam olish vaqtini muvozanatlash, muntazam tanaffuslar qilish sog‘liqni saqlashning muhim qoidalaridan hisoblanadi. Shuningdek, yoshlar va kattalar uchun elektron qurilmalar bilan ishlash madaniyatini shakllantirish, sog‘lom odatlarni rivojlantirish va ekran vaqtini nazorat qilish zarur.

Xulosa qilib aytganda, kompyuter va telefon gigiyenasi inson salomatligini saqlash, ish samaradorligini oshirish va texnologiyalardan xavfsiz foydalanishni ta‘minlaydi. To‘g‘ri ergonomik joylashuv, ko‘z va mushaklarni himoya qilish, qurilmalarni tozalash va foydalanish vaqtini cheklash orqali sog‘lom turmush tarzini qo‘llab-quvvatlash mumkin. Gigiyena qoidalariga amal qilish nafaqat jismoniy sog‘liqni, balki ruhiy holat va konsentratsiyani ham yaxshilaydi. Shu sababli har bir foydalanuvchi kompyuter va telefonlardan foydalanishda gigiyena qoidalarini hayotga tatbiq etishi zarur. Kelajakda texnologiyalardan xavfsiz foydalanish madaniyati yanada rivojlanib, sog‘lom va samarali ish muhitini yaratishga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Kondrat‘eva L.V. Kompyuter va telefon gigiyenasi asoslari. – Moskva: Meditsina, [2018](#)
2. Petrov A.N. Ergonomika va ish joyini tashkil etish. – Sankt-Peterburg: Nauka, [2020](#)
3. Sidorova E.V. Ko‘z sog‘ligi va vizual gigiyena. – Moskva [2019](#)
4. Smirnov V.I. Elektron qurilmalardan xavfsiz foydalanish. – Moskva: Prospekt, [2021](#)
5. Tursunov M. Kompyuter texnologiyalari va sog‘liqni saqlash. – Toshkent: Fan, [2020](#)
6. Yusupova D. Telefon va planshetlardan foydalanish gigiyenasi. – Toshkent: Sharq, [2022](#)