

HAMMOMLARGA QO'YILADIGAN SANITAR-GIGIYENIK TALABLAR**Iskandarov Aziz Baxramovich***Central Asian Medical University, Gigiyenik va tibbiy jarayonlarni
modellash tirish kafedrası professori, - t.f.d.***Urazbayeva Umida Berikbayevna***Toshkent Davlat tibbiyot universiteti 2-bosqich magistratura talabasi*

Hammomlarni inson organizmiga ta'siri: to'qimalar yaxshiroq oziqlantiradi, yallig'lanishni oldini oladi, issiq bug' shamollashda yordam beradi bu esa nafas olishni osonlashtiradi. Hammom tozalik va qulaylik, shifobaxsh muhit va xavfsizlik. Har qanday muvaffaqiyatli hammomning siri nafaqat yuqori sifatli uskunalar va qulay joylashuv, balki malakali va e'tiborli xodimlar hamdir. Hammomda ishlovchi asosiy kasblarga administrator, hammom xizmatchisi va massaj terapevti kiradi.

Administrator - bu mijoz bilan muloqatda bo'ladigan xodim. Administratorming vazifalariga xodimlar ishini samarali rejalashtirish va muvofiqlashtirish, yuzaga keladigan muammolarni hal qilish, naqd pulni boshqarish, va kompyuterda ishlash kiradi. Administrator - muassasa haqidagi birinchi taassurotini shakllantiradi.

Hammom xizmatchisi hammomning yuragi bo'lib, hammomda yaxshi muhitni yaratadi, mijozlarni xavfsizligini ta'minlaydi.

Massaj terapevtining vazifasi dam olishga va kuchni tiklanish vaqtida muolaja qiladi. Massaj terapevti turli xil massaj texnikalarini yaxshi bilishi, inson tanasining anatomik va fiziologik tuzilishi haqida bilimga ega bo'lishi, mijozlar bilan ishlash va qulay va taskin beruvchi muhit yaratishda malakali bo'lishi kerak.

Hammomni inson organizmiga ijobiy ta'siri bilan birga salbiy oqibatlari ham mavjud. Agar hammomda sanitariya-gigiyena sharoitlari yomon bo'lsa, hammom yoki saunaga tashrif buyurish ma'lum infeksiyalarni yuqtirishga sabab bo'ladi. Masalan, zamburug' patogenlari tashqi muhitda uzoq vaqt yashaydi va atrof-muhit omillariga chidamli bo'ladi. Bundan tashqari, zamburug' sporalari iliq, nam joylarda yaxshi rivojlanadi. Yuqori namlik va yuqori harorat har qanday mikroorganizmlarning, jumladan, patogenlarning o'sishi uchun qulay sharoit yaratadi. Shuning uchun, tashrif buyuruvchilar o'zlarini xavfsiz his qilishlari va ma'lum yuqumli kasalliklarni yuqtirish xavfidan xoli bo'lishlari uchun hammomda barcha sanitariya me'yorlariga qat'iy rioya qilish kerak.

Hammomdan foydalanganda insonlar ma'lum gigiyena qoidalariga rioya qilishlari kerak. Masalan bug' xonaga kirishdan oldin dush qabul qilish va yaxshilab artinish, bug'xonada sochiqlarga o'tirish. Hammomda shippak kiyib yurish, basseyndan foydalanishdan oldin dush qabul qilish, basseyndagi suv doimo almashtirilib turishi kerak. Hammomdagi havo doimo almashtirilib turislihi kerak. Hammom atrofidagi maydon toza bo'lishi va yaxshi shamollatilishi kerak. Xonalarni shamollatish uchun



deraza romlari teshikning yuqori qismida joylashgan ochiladigan framugalar yoki shamollatish teshiklari bilan jihozlangan bo'lishi kerak. Framugalar va shamollatish teshiklari deraza romlari orasidagi bo'shliqdan izolyatsiyalangan bo'lishi kerak.

Hammomlarda ventilyatsiya tizimi umumiy olib ketuvchi tizimda bo'lib havo almashinuvi vestibul, kutish xonasi va garderobxonalarda soatiga 2 m^3 , dushxona va parxonalarda 4 m^3 , dam olish xonalarida soatiga 3 m^3 ni tashkil etadi. Havoning xarakat tezligi esa kiyinish xonalari, dushxona va yuvinish xonalarida $0,15 \text{ m/s}$ dan oshmasligi kerak.

Shunday qilib, hammomdagi gigiena qoidalariga rioya qilingan taqdirda sog'liq uchun katta foyda keltirishi mumkin. Ushbu tavsiyalarga amal qilish orqali biz infeksiyalardan xalos bo'lishimiz va muolajalardan maksimal darajada foyda olishimiz mumkin.