

“Тўғри овқатланиш ва соғлом турмуш тарзи” умуммиллий ҳаракати доирасида аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш, соғлом турмуш тарзини шакллантириш ва жисмоний фаоллик даражасини оширишда маҳаллабай ҳамкорлик механизмлари

**Соғлиқни сақлаш вазирлиги
2023 йил, октябрь**

Муаммолар

10,7 млн аҳоли соғлом турмуш тарзини олиб бормаЙди
Аҳолининг **16,5 фоизи** тамаки ва **4,7 фоизи** алкоголь
истеъмол қилиши

16 фоизи мева ва сабзавотларни етарли миқдорда истеъмол
қилмаслиги (кунига **400 граммдан** кам)

36,6 фоизи таомга қўшимча туз қўйиши

32,9 фоизида ортиқча вазн ҳамда

23,5 фоизида семизлик мавжудлиги

38 фоизида юқори артериал босим

8,4 фоизи қонида қанд миқдорининг юқорилиги

26 фоизининг эса, жисмоний фаоллиги сустлиги
аниқланган.

Соғлом турмуш тарзи



1. Тўғри овқатланиш
2. Жисмоний фаоллик
3. Зарарли одатлар бўлмаслиги
4. Кун тартибига риоя қилиш
5. Стрессга чидамлилик

Хавф омилларига таъсир қилиш



Буларга риоя қилмаслик юқумли бўлмаган касалликларга

(юрак-томир касалликлари, қандли диабет, ўпканинг сурункали обструктив касаллиги, саратоннинг айрим турлари)

олиб келади

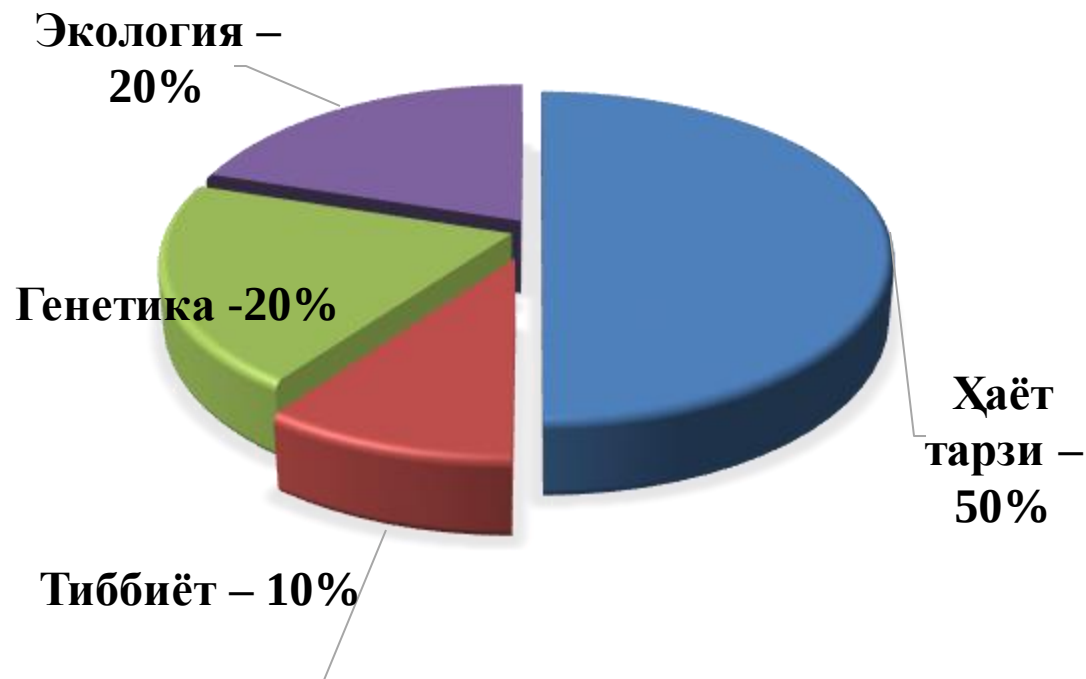


Барвақт ўлимга (30-69 ёш оралиғида) олиб келади.

Ўзбекистонда Юқумсиз касалликлардан барвақт ўлим кўрсаткичи

**30-70 ёшда 4 та юқумсиз касалликлардан ўлим
эҳтимоли— 31%**

*Жаҳон соғлиқни сақлаш
ташкилотининг
маълумотига кўра
инсон саломатлигига
таъсир қилувчи
омиллар*



ЖССТ нинг 2025 йилгача 9 та мақсадлари

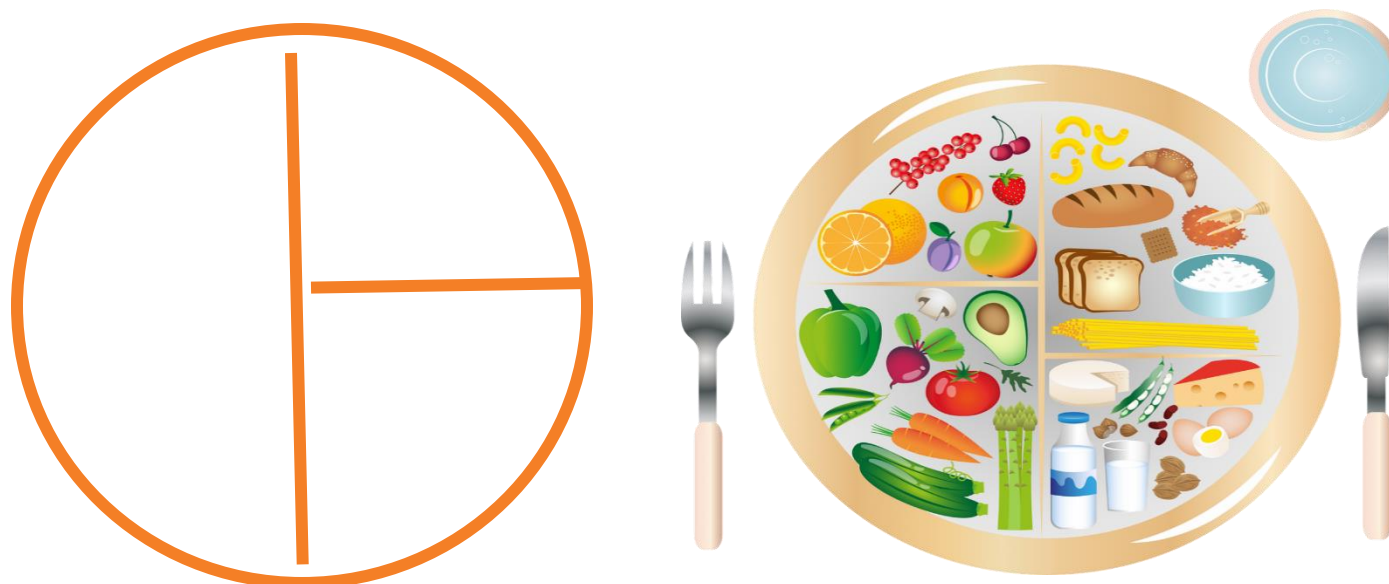


2023–2025 йилларга мўлжалланган “Тўғри овқатланиш ва соғлом турмуш тарзи” умуммиллий ҳаракатини амалга ошириш

Тиббиёт, маҳалла ва барча ҳамкор ташкилотларнинг вазифаси!



Гарвард Жамият соғлиқни сақлаш мактабининг СОҒЛОМ ОВҚАТЛАНИШ ЛИКОБЧАси қондаси



ликобчанинг 1/2 қисми: мевалар + сабзавотлар

ликобчанинг 1/4 қисми : фойдали оқсиллар – дуккаклилар ва парранда гўштлири, балиқ, мол ва қўй гўшти..

ликобчанинг 1/4 қисми : йирик тортилган ундан тайёрланган нон (кепакли нон, жавдар нони), ёрмалар, гуруч.

Инсон, оила ва жамият саломатлигида ижобий натижага эришиш учун БМТ тавсиялари:

1. Вазифалардан энг устиворини белгилаб олинг!

*Маҳалладаги ҳар бир
фуқаронинг
саломатлигини
таъминлаш*

**2. Фақат
ҳамкорликда
ҳаракат қилинг!**
*Маҳалла еттилиги
+
5 та сектор +
ССВ +
Мактабгача ва
мактаб таълими
вазирлиги +
корхона ва
ташкилотлар*

3. Барча ҳаракатларни кенг кўламда:

*Оила(10 млн) +
Маҳалла(10 минг) +
мактаб(10 минг)+
МТМ(18 минг)+
КТМП (209)+
ОП (1064)+
ОШП (1058)+
Тиббий бригада(18 минг)*

ва мунтазам:
*ҳафтанинг ҳар бир иш куни
амалга оширинг!*

“Саломатлик мактаби” аъзолари

аҳоли орасида соғлом турмуш тарзини
шакллантиришга кунига **1 соат** ажратиши лозим

Тиббиёт
бригадаси

Таълим
tizimi
вакиллари

Маҳалла
“еттилиги”

Маҳалла
фаоллари

«Бешлик»

1

Ҳоким

Соғлом турмуш тарзини шакллантириш бўйича мутасадди муассасалар фаолиятини мувофиқлаштиради

2

Прокурор

Корхона ва ташкилотларда тўғри овқатланиш ва жисмоний фаоллик учун шароит яратилишини назорат қилади.

3

**ИИБ
бошлиғи**

Ёшлар орасида зарарли одатларга қарши курашиш, жисмоний фаоллик, тўғри овқатланишга риоя қилишни таъминлайди.

4

Солиқчи

Тамаки ва алкоголь маҳсулотларини чеклаш тўғрисидаги қонун ижросини савдо нуқталари, таълим тизими, умумий овқатланиш ва жамоат жойларида таъминлайди;

5

**Миллий
гвардия**

Болалар ва ўсмирлар орасида йўл ҳаракати хавфсизлигига ўргатишни ташкиллаштиради.
Ўсмир йигитларга ҳаёт хавфсизлиги кўникмаларини ўргатади

Барча маҳаллаларнинг ҳар 2000 аҳолисига

“Тиббий бригадалар” шакллантирилганлигини **назоратга олиш**

Маҳаллада ҳар 2000 аҳолига қуйидаги тартибдаги:

***1(шифокор)+5(ҳамшира) таркибдаги
“Тиббиёт бригадалари” шакллантирилади***

**Оилавий шифокор
(2000 нафар аҳоли)**

**1 нафар
Оилавий
ҳамшира
(1000
нафар
аҳоли)**

**1,0 ставка
Амалиёт
ҳамшираси
(2000 нафар
аҳолига)**

**0,5 ставка Доя
(560 нафар аёллар
ва 50 нафар
ҳомиладор)
2023 йил
1 январдан барча
маҳаллаларда**

**1 нафар
Оилавий
ҳамшира
(1000 нафар
аҳоли)**





Фуқаролар йиғини РАИСИ

Сектор раҳбари
вакили

Маҳалла тиббий бригадаси

Соғлом турмуш тарзини
шакллантириш ва оилада
тиббий маданиятни
юксалтириш



МТМ мудир ва мактаб раҳбари, Ёшлар агентлиги

Соғлом турмуш тарзи
кўникмаларини
болаликдан
шакллантириш



Аҳоли ўртасида соғлом
турмуш тарзини
шакллантириш ва
тиббий маданиятни
юксалтириш борасидаги
ҳамкорлик

Жисмоний тарбия бўйича инструктор

“Саломатлик куни”даги
оммавий спорт тадбирларини
ташкиллаштириш



Фуқаролар йиғини раиси ўринбосари ва кайвони фаоллар, Маънавият тарғиботчиси

Хонадонлар
саришталигини
таъминлаш

Профилактика Инспектори

Тарғибот жараёнлари
ва оммавий спорт
тадбирлари
хавфсизлигини
таъминлаш



«Еттилик»

1

Ҳоким ёрдамчиси

Маҳаллада воркаут, пиёда юриш учун йўлакчалар, маҳаллада спорт майдончалари, фитнес залларни ташкил этади;
Жисмоний фаолликни ошириш бўйича рағбатлантириш механизмларини жорий этади.

2

Маҳалла раиси

МФЙ раиси вазифаси:

Маҳаллада “Тўғри овқатланиш ва соғлом турмуш тарзи” умуммиллий ҳаракатига аҳолини жалб қилади;

Маҳаллада “Саломатлик бурчаги” ва фитобарларни ташкил этади;

Маҳалла профилини шакллантиради (соғлом аҳоли, хавф омиллари бор аҳоли, сурункали касалликлари бор аҳоли, тамаки ва алкоголь маҳсулотларини суистеъмол қиладиган аҳоли сони);

Маҳаллада “Тўғри овқатланиш ва соғлом турмуш тарзи” бўйича волонтерлик жамиятларини ташкил этади;

Маҳаллада санитария-осойишталикни таъминлаш чораларни кўради, бунда кўчаларни ободонлаштириш, чиқиндиларни ўз вақтида олиб чиқилиши, ижтимоий ҳимояга муҳтож аҳоли хонадонларида санитария-осойишталикни ташкиллаштириш чораларини кўради.

Маҳаллада тўғри овқатланиш ва соғлом турмуш тарзи бўйича “7” ликнинг фаолиятини мувофиқлаштиради.

«Еттилик»

3

Ҳотин-қизлар фоали

Репродуктив саломатлик, тўғри овқатланиш, соғлом турмуш тарзини шакллантиришга қаратилган тадбирларни ташкиллаштиради;

«Тиббиёт бригадаси» патронаж доя билан маҳаллада кўп, тез-тез туғувчи, сурункали касалликлар билан диспансер назоратида турган аёллар ва уларнинг оила аъзоларига исталмаган ҳомиладорликни олдини олиш тадбирларини ўтказади; маҳалла фаолларининг фаолиятини мувофиқлаштиради, “Эъзозли аёллар” клубини бошқаради.

4

Профилактика инспектори

Аҳолини жисмоний фаоллик билан шуғулланишга жалб этиш (воркаут, йўлакчалардан пиёда юриш, мактаб ва маҳалла спорт майдончаларига, фитнес залларга), жисмоний машғулотларни ўргатиш ва ўтказиш.

«Еттилик»

5

Солиқчи

Маҳалладаги мактаб, мактабгача таълим муассасалари ҳудудида, шунингдек вояга етмаганларга алкоголь ва тамаки маҳсулотлари сотилишини чеклайди;
Кўчаларда носвой, писта сотилишини назоратга олади ва чеклайди.

6

**Ижтимоий
соҳа вакили**

Маҳаллада ижтимоий ҳимояга муҳтож бўлган аҳоли рўйхатини шакллантиради;
Ижтимоий ҳимояга муҳтож (ётиб қолган, ёлғиз, ногирон) ижтимоий ёрдамни ташкиллаштиради ва амалий ёрдам кўрсатади

7

**Ёшлар
етакчиси**

Маҳалладаги ёшлар рўхатини шакллантиради;
Зарарли одатларга ружу қўйган ўсмир ёшларни аниқлайди;
Зарарли одатларга ружу қўйган ўсмир ёшлар ўртасида тарғибот ишларини амалга оширади;
Ёшларнинг бўш вақтларини самарали ташкил этади (тўғарак)

**«Саломатлик мактабларини ташкил этиш
босқичлари:**

**1- босқич (ноябрь) - Ҳар бир туман(шаҳар)да биттадан
намунавий МФЙда
«Саломатлик мактаби» шакллантирилади.**

**2- босқич (декабрь) - Туман(шаҳар)даги 5 секторда
биттадан МФЙ учун маҳорат дарслари ўтказилади.**

**3- босқич (2024 йил январдан бошлаб) - Туман(шаҳар)даги 5
та секторнинг барча МФЙ да тўлиқ фаолиятини йўлга
қўйиш.**

Муҳим!!!

1. Республика даражасида 5 та сектор раҳбарлари вакиллари ва Соғлиқни сақлаш вазирининг ўринбосари ўзаро – ҳар шанба кўни соат 11.00.да боғланиб, маълумот алмашинади.

2. Қорақалпоғистон Республикаси, вилоятлар ва Тошкент шаҳар даражасида 5 та сектор раҳбарлари вакиллари ва соғлиқни сақлаш тизими раҳбарларининг биринчи ўринбосари ўзаро – сешанба ва жума кўнлари соат 11.00.да боғланиб, маълумот алмашинади.

3. Туман(шаҳар) даражасида 5 та сектор раҳбарлари вакиллари ва ТТБ(ШТБ) раҳбари ўзаро - ҳар кўни 11. 00.да ва 20.00.да боғланиб, маълумот алмашинади.

❖ Барча даражадаги раҳбарлар инсон саломатлиги масалаларида зарурат бўлса, сўтканинг исталган вақтида ўзаро боғланади!!!

**Сектор
рахбари
вакили**



“Саломатлик мактаби”



***“Саломатлик
мактаби” фаоляти***
Оммавий ахборот
воситаларида ва
ижтимоий
тармоқларда доимий
ёритилиши шарт!