

Koreya davlati sog'liq va atrof muxitni saqlash boshqarmasining sog'liqni tekshirishga bog'liq o'zgariltirilgan so'rovnomasi

Ish joyining nomi:

Ismi-sharifi:

※ Kasallik(kasal bo'lgan va oilaviy kasallik)ga bog'liq savollar

※ Pastda keltirilgan savollarni o'qib hozirgi xolatingizni ko'rsatadigan joyga 'o'(yumuloq)ni qo'ying.

1. Pastda keltirilgan kasalliklar bilan kasalmisiz yoki doimo ichib yurgan doringiz bormi?

Kasallik nomi	Insult	Yurak kasalligi (Miokard infarkti/Angina)	Baland qon bosimi	Qand kasalligi	Dislipidimiya	Sil kasalligi	Va hakoza (saraton kasalligi)
Davolanganligi haqida ma'lumot							
Dorilar orqali davolanganligi haqida ma'lumot							

2. Ota-onangiz, aka-ukalaringiz yoki opa-singillaringiz orasida pastda keltirilgan kasalliklar bilan og'rikan yoki o'sha kasallik orqali vafot etganlar bo'lganmi?

Kasallik nomi	Insult	Yurak kasalligi (Miokard infarkti/Angina)	Baland qon bosimi	Qand kasalligi	Va hakoza (saraton kasalligi)
Bor					

3. Xozir siz B toifalik sariq kasal bilan kasallanganmisiz?

- ① Xa ② Yo'q ③ Bilmayman

※ Chekishga bog'liq savollar

4. Pastda keltirilgan savollarni o'qib chiqib, **xozir sizni xolatingizni** tasvirlab bera oladigan javobni belgilang.

4-1. Shu kungacha jami 5 pochka(100ta dona) tamaki chekkanmisiz?

- ① Yo'q (✗ 5-savolga o'ting)
 ② Ha, lekin xozir tashlaganman (✗ 4-2-savolga o'ting)
 ③ Ha, xozir ham chekaman (✗ 4-3-savolga o'ting)

4-2. **Oldin chekib turib**, lekin xozir tashlagan bo'lsangiz

Chekishni tashlashingizdan oldin tamakini nechi yil davomida iste'mol qilgansiz?	Ja'mi _____yil
Chekishni tashlashingizdan oldin kuniga nechi dona tamaki istemol qilardingiz?	_____dona

4-3. **Xozir ham chekayotgan** bo'lsangiz

Nechi yildan beri tamakini iste'mol qilyapsiz?	Jami _____yil
Odatda bir kuniga nechi dona tamaki iste'mol qilasiz	_____dona

* **Spirtlik ichimliklarga bog'liq savollar**

5. Pastda keltirilgan savollarni o'qib **xozir sizni xolatingizni** tasvirlab bera oladigan javobni belgilang.

5-1. Bir haftada nechi kun spirtlik ichimligini ichasiz?

0 1 2 3 4 5 6 7

5-2. Spirtlik ichimliklarni ichganingizda odatda **bir kunda qancha miqdorda** ichasiz?

(* Spirtlik ichimlik turini farqi yo'q) (_____ stakan/gramm)

* **Sportga bog'liq savollar**

6. Pastda keltirilgan savollarni o'qib, **o'tgan 1 hafta davomidagi xolatingizni** '√' bilan belgilang.

6-1. O'tgan bir hafta davomida odatdan ko'ra nafasni qisish darajasiga olib boradigan sport turini 20 minut davomida qilgan kuningiz nechi kun bo'ldi? (Masalan: yugurish, aerobika, tezlik bilan velosipedni minish, tog'ga chiqish va hakoza)

0 1 2 3 4 5 6 7

6-2. O'tgan bir hafta davomida nafasni qisish darajasiga olib boradigan sport turini 30 minut davomida qilgan kuningiz nechi kun bo'ldi? (Masalan: tez yurish, tennis o'yini, velosiped minish, yotib shug'ullanish mashqlar va hakoza) *6-1 savolida ko'rsatilgan sport turlaridan tashqari bo'lgan mashqlar

0 1 2 3 4 5 6 7

6-3. O'tgan 1 hafta davomida kamida 10 minutlik yo'l bosgan bo'lsangiz va kamida kuniga 30 minutdan ortiq yurgan kuningiz nechi kun bo'lgan? (Masalan: yengil mashq, ishga borib kelishdagi yo'l bosish va hakoza qo'shgan xolda)

* 6-1, 6-2 savollarda ko'rsatilmagan mashqlar

0 1 2 3 4 5 6 7

※ Qaytariladigan alomatlar bog'liq savollar

7. O'tgan 6 oy davomida kelib chiqqan alomatlar haqida savollarga javob bering.

Badan qismi	Alomatga bog'liq savollar	Alomatlar		
		Kuchlik darajada	Ozgina bor	Yo'q
Odatiy xolatlar	Ishtaxa yo'qligi tufayli vazn tashlangan.			
	Charchoqni tez-tez sezib turaman.			
	Badanni qaysidur qismi ishib turadi.			
Teri	Terim qichishib yara chiqadi.			
	Terimda dog' paydo bo'ladi.			
	Badandagi junda, sochda, oyoq va qo'l tirnoqlarida o'zgarishlar paydo bo'ladi.			
	Terim suvsizlanadi yoki ko'p yoriladi.			
Ko'z	Ko'zim ko'p quridi yoki ko'z yoshim o'zidan o'zi ko'p chiqadi.			
	Ko'z ko'rish qobiliyatim sustlashgan.			
	Ko'zim qonlanadi yoki og'rib turadi.			
Quloq	Eshitishim yaxshi emas.			
	Qulog'imda har xil ovozlilar eshtilib turadi.			
Burun	Burnimdan qon chiqishi tez-tez bo'lib turadi.			
	Burnimdan suv chiqishi tez-tez bo'lib turadi.			
	Xidni yaxshi anglay olmayman.			
Og'iz	Tishim qonlanadi yoki tishim og'rib turadi.			
	T'am bilishim qiyin.			
Xazm qilish	Qorinda sanchiq bordek og'rig'an xolatlarim bo'ladi.			
	Temirni shimigandek temirni tamini sezib turaman.			
	Xojatxonaga kattasini qilgani borishga qiynalaman.			
Qon aylanish / Nafas olish	Ish vaqtida yurak urishim tezlashadi.			
	Ishlayotganimda aksiraman yoki nafasim qisilarid.			
	O'zimga sig' medigan darajada ziqlanaman.			
	Ertalab turganimda og'zim balg'amlanadi yoki aksiraman.			
	Dam olish kundan keyin ishga chiqqanimda ish vaqtida aksiraman.			

Badan qismi	Alomatga bog'liq savollar	Alomatlar		
		Kuchlik darajada	Ozgina bor	Yo'q
Umurtqa / Oshiq-moshiqlar	Oyoq, qo'l yoki yelkalarim og'ridi yoki tez charchoqlanadi.			
	Kaft qismim yoki oyoqlarim qaltiredi yoki kuchsizlanadi.			
	Qo'l yoki oyoq sezishlari sustlashgan.			
	Sovuq tushganida qo'l panjalarim oqaradi.			
	Belim og'ridi.			
Aql-idrok / E'tiborlik	Boshim og'rib turadi.			
	Boshim aylanib turadi.			
	Eslab qolish qobilyatim sustlashadi yoki esimda qolmaydi.			
	O'zimdanda o'zim xavotirlanib ketib, xayajonlashaman.			
	Aql-idrokim o'zidan o'zi yo'qolib qoladi yoki mast bo'lgan xolatga tushib qolaman.			
	Aqlni bir joyga to'plashim qiyin.			
Siyish / Ayollar kasalligi haqida	Siyishim qiyin.			
	Badanim ishib ketadi.			
	Kasalligim kelishi har doim ham reja bo'yicha kelmaydi.			
	Bola chala tushishi bo'lgan.			

Tepada ko'rsatilmagan boshqa kasalliklarga duch kelgan bo'lsangiz pastda yozib qoldiring.

* Ish vaqtida sog'liqqa bog'liq bo'lgan og'irlikni sezganmisiz?

Xa Yo'q

* Ish vaqtida ish joyingizni deb qandaydur kasallikga duchor

Xa Yo'q

bo'lganmisiz?

Shifokor maslaxati	
--------------------	--

Kechki ish – Bog'liq masalalar

Ish joyining nomi:

Ismi-sharifi:

* Oldin kasal bo'lgan kasalligingiz bo'lsa pastda yozib o'ting.

--

* Pastda keltirilgan savollarni o'qib to'g'ri keladigan javobga "V"ni qo'ying.

1. Xozirgi paytgacha kechki ish va kunduzi almashib ishlagan yillarni xisoblasa nechi yildan beri ishlaysiz?

- 5yildan kam 5-9yil 10-14yil 15-19yil 20yildan ortiq javob yo'q

2. Xozirgi ishlayotgan ish joyingizni ishlash uslubini tanlang.

- 3 almashuv 2 almashuv 1 kun ish 1 kun dam(24soatdan) Faqat kechg'i ish
 Boshqa (xolatga qarab va hakoza)

3. Sizning ish jaroyiningizda almashuv vaqti tartib bo'yicha ketyaptimi?

- Xa (3-1 savolga o'ting) Yo'q (4-savolga o'ting)

3-1. Sizning almashuv vaqtingiz tushlikdan oldingi ish → tushlikdan keying ish → kechki paytki ish tartibi bo'yicha almashiladigan ishmi?

- Xa Yo'q

4. Ish tugaganidan so'ng keying ish vaqitingizgacha nechi soat bor?

- 11 soatdan ortiq. 11 soatdan kam.

5 O'tgan 1 yil davomida kechki ish qilgan kunlariz ketma-ket odatda nechi kun bo'lgan?

- Ketma-ket kechki ish bo'lmagan 2kun 3kun 4kun 5kundan ortiq

6. Kechki ish vaqtidagi ish va dam olish bilan kunduzgi ish va dam olishni solishtirganda qanaqa farqi bor?

1) Ish: kunduzgi ish bilan solishtirganda o'xshash kamroq ko'proq

2) Dam olish vaqti: kunduzgi ish bilan solishtirganda o'xshash kamroq ko'proq

7. Kechki ishni o'zingiz bir joyda qilasizmi?

- Xa Yo'q

8. Kechki ish paytida pastda keltirilgan xolatlar ruxsat etiladimi?

Kechki ish paytida ozgina uxlab olish	<input type="checkbox"/> Bor	<input type="checkbox"/> Yo'q
Dam olish xonasi	<input type="checkbox"/> Bor	<input type="checkbox"/> Yo'q
Ovqat/kechki ovqat/yengil ovqat	<input type="checkbox"/> Bor	<input type="checkbox"/> Yo'q
Kechki ish paytini o'ziga mos paytga belgilab olish	<input type="checkbox"/> Mumkin	<input type="checkbox"/> Mumkin emas

9. Bir hafta davomida odatda nechi soat ishlaysiz?

- 40 soatdan kam 40 soat 41-51 soat 52-59 soat 60 soatdan ortiq

Kechki ish – Uyqisizlik (darajasi)

Ish joyining nomi:

Ismi-sharifi:

* Oldin kasal bo'lgan kasalligingiz bo'lsa pastda yozib o'ting.

--

* Pastda keltirilgan savollarni o'qib to'g'ri keladigan javobga "V"ni qo'ying.

1-3. O'tgan 2 hafta davomida pastda keltirilgan alomatlar qanchalik qattiq kelganligini belgilang.

	Yo'q	Ozgina	O'rtacha	Qattiq	Juda qattiq
1. Uxlab qolishim qiyin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Uyqim tez-tez buzilib turadi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Osonlikcha turaman	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. Xozirgi paytda uxlashingiz bo'yicha qaysi darajada mamnunsiz?

- Juda ham mamnunman Mamnunman Bo'ladi
 Ozgina mamnunmasman Ortiqcha darajada mamnunmasman

5. Siz uyqiga to'ymaganingizda kun davomida sizga bu qaysi darajada bilintiradi?

(Kunduzi charchayman, ish vaqtida yoki uydagi ishlarni qilayotganimda bilinadi, fikrni to'plash, eslab qolish, kayfiyat va hakovolarda)

- Hech ham bilintirmaydi Ozgina Chidasa bo'ladi Bilintiradi Rossa bilintiradi

6. Atrofingizdagi odamlar sizni uyqiga to'ymasligingiz sabablik xayotingiz qiyinlashyatganini sezishganmi?

- Yo'q Ozgina O'rtacha Ancha Juda ham ko'p

7. Siz uyqingizga bog'liq muammo haqida qaysi darajada xavotirlanyapsiz?

- Hech ham xavotirlanmayman Ozgina O'rtacha Ancha Juda ham ko'p

Kechki ish – Uyqisizlik (kunduzgi uyqisirash)

Ish joyining nomi:

Ismi-sharifi:

* Oldin kasal bo'lgan kasalligingiz bo'lsa pastda yozib o'ting.

--

* Pastda keltirilgan savollarni o'qib to'g'ri keladigan javobga "V"ni qo'ying.

	Hech ham uyqisiramayman	Ozgina uyqisirayman	Ancha uyqisirayman	Juda ham uyqisirayman
1. O'tirib kitob o'qiganimda	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Televizor ko'rayotganimda	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Kino-teatrda yoki tashqarida o'tirganimda	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 1 soat davomida avtobus yoki yengil moshinaga chiqqanimda	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Tushlik vaqtdan keyin dam olish xonasida o'tirganimda	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. O'tirib kimdur bilan gaplashyatganimda	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Tushlikdan ko'ng jim o'tirganimda	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Moshinani boshqaryotganimda oldimdagi moshinalar to'xtab turganida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Kechki ish – Uyqisizlik (uyquning xolati)

Ish joyining nomi:

Ismi-sharifi:

* Oldin kasal bo'lgan kasalligingiz bo'lsa pastda yozib o'ting.

--

* Pastda keltirilgan savollarni o'qib to'g'ri keladigan javobga "V"ni qo'ying.

1-4. O'tgan 1 oy davomida kechki ishdan so'ng uxlaganligizga bog'liq bo'lgan xar bir savolga javob bering.

1. Nechilarda uxlash xonangizga kirdingiz? ()soat ()daqqa
2. Yotganingizdan so'ng qancha vaqtdan so'ng uxlab qolgansiz? ()soat ()daqqa
3. Nechilarda turgansiz? ()soat ()daqqa
4. Nechi soat uxlagansiz? ()soat ()daqqa

5. O'tgan bir oy davomida pastda keltirilgan sabablarga ko'ra uyqingiz kelmagan xolatlar nechi marta qaytarilgan?

	Bo'lmagan	1 haftada 1 marta	1 haftada 1-2 marta	1 haftada 3 martadan ortiq
Yarim soat davomida uyqim kelmagan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yarim kechasi yoki ertalabga yaqin uyqim ochilib ketgan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Xojatxonaga borishim kerakligi tufayli uyg'onganman	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yotganimdan so'ng nafas olishim qiyin bo'lganidan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Qattiq xurрак torganimdan yoki aksirganimdan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sovuqlikni qattiq sezganimdan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Issiqlikni qattiq sezganimdan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Qo'rqinchlik yoki g'alati tush ko'rganimdan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Og'riq borligidan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Boshqa sababga ko'ra ()	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. O'tgan bir oy davomidagi uyqingizni baxolaydigan bo'lsak qanday baxolardingiz?

- Juda ham yaxshi Yomon emas Yaxshi emas Juda ham yomon

7. O'tgan bir oy davomida uxlab qolish uchun nechi marta uxlatadigan dori ichgansiz?

- Ichmaganman 1 haftada 1 marta 1 haftada 1-2 marta 1 haftada 3 martadan ortiq

8. O'tgan 1 oy davomida moshina boshqaryotganingizda yoki ovqatlanayotganingizda yoki qanaqadur ham tadbirda qatnashayotganingizda uyqingiz kelganidan uyg'oq turishiz qiyin bo'lgan xolatlar nechi marta bo'lgan?

- Bo'lmagan 1 haftada 1 marta 1 haftada 1-2 marta 1 haftada 3 marta

9. O'tgan 1 oy davomida ishingizni bajarish vaqtida qanchalik qiynalgansiz?

Hech ham qiyin bo'lmagan Qiyin bo'lmagan Ozingina qiynalganman Rossa qiynalganman

Kechki ish – oshqozon kasalliklari

Ish joyining nomi:

Ismi-sharifi:

* Oldin kasal bo'lgan kasalligingiz bo'lsa pastda yozib o'ting.

* Pastda keltirilgan savollarni o'qib to'g'ri keladigan javobga “V”ni qo'ying.

1. Oxirgi 3 oy davomida 1 kishilik ovqatni yeb bo'lganingizdan so'ng o'zizga yoqmedigan darajadagi to'qlikni nechi marta sezgansiz?

- Hech ham bo'lmagan 1 oyda 1 marta 1 oyda 1 kun 1 oyda 2-3 marta
 1 haftada 1 marta 1 haftada 2 kundan ortiq Deyarli xar kuni

2. Ovqatdan so'ng o'ta darajadagi to'qlik xissi 6 oydan beri bormi?

- Yo'q Xa

3. O'tgan 3 oy davomida 1 kishilik ovqatni yeya olmagan xolatingiz nechi marta bo'lgan?

- Hech ham bo'lmagan 1 oyda 1 marta 1 oyda 1 kun 1 oyda 2-3 marta
 1 haftada 1 marta 1 haftada 2 kundan ortiq Deyarli xar kuni

4. 1 kishilik ovqatni yeya olmasligingiz o'tgan 6 oydan beri bormi?

- Yo'q Xa

5. O'tgan 3 oy davomida qorningiz o'rtasida (kindigingiz tepa qismi) og'riq yoki achishish xissi nechi marta bo'lgan?

- Hech ham bo'lmagan 1 oyda 1 marta 1 oyda 1 kun 1 oyda 2-3 marta
 1 haftada 1 marta 1 haftada 2 kundan ortiq Deyarli xar kuni

6. Qorningiz o'rtasidagi og'riq yoki achishish xissi o'tgan 6 oydan beri bormi?

- Yo'q Xa

Kechki ish – ko'krak saratoni

Ish joyining nomi:

Ismi-sharifi:

* Oldin kasal bo'lgan kasalligingiz bo'lsa pastda yozib o'ting.

* Pastda keltirilgan savollarni o'qib to'g'ri keladigan javobga "V"ni qo'ying.

1. O'tgan 1 yil davomida ko'krak saratoni ko'ruvidan nechi martalab o'tgansiz?

- O'tmaganman 6 oyda 1 marta 3-6oyda 1 marta
- 1-2oyda 1 marta 1 oyda 2 martadan ortiq

2. Xozirgi xolatingizga bog'liq bo'lgan xolatlarni belgilab chiqing.

- Ko'kragimda toshga o'xshagan narsa borgan o'xshaydi
- Ko'krak uchidan sekretiya chiqyapti.
- Ko'krak uchi osilib qolyapti.
- Hech qanday alomat yo'q.

3. O'tgan 1 yil davomida ko'krak rentgenidan o'tganmisiz?

- O'tmaganman O'tganman