

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 xozirgi 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 qobilyatim sustlashgan.			
	Ko'zim qonlanadi yoki og'rib turadi.			
Quloq	Eshitishim yaxshi emas.			
	Qulog'imda har xil ovozlari 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'rgan 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 kunidan 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 qobiliyatim 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.			
Siyish / Ayollar kasalligi haqida	Aqlni bir joyga to'plashim qiyin.			
	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 kasallikka duchor bo'lganmisiz?

☐ Xa

☐ Yo'q

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