

BEMORNING SHAXSIY GIGIENASI.

Mo'minov Davron Sunnat O'g'li

Qarshi Abu Ali Ibn Sino Nomidagi Jamoat Salomatligini Saqlash Tibbiyot texnikumi o'qituvchisi

Annotatsiya: Mazkur maqolada bemorning shaxsiy gigienasi, uning salomatlikni saqlash va kasalliklarning oldini olishdagi ahamiyati yoritilgan. Bemorning teri, og'iz bo'shlig'i, soch va tirnoq gigienasi, kiyim-kechak hamda yotoq joyining tozaligini ta'minlash masalalari tahlil qilingan. Shuningdek, gigienik qoidalarga rioya qilishning bemorning tezroq sog'ayishiga, infeksiyon kasalliklar tarqalishining oldini olishga va hayot sifatini yaxshilashga ta'siri bayon etilgan. Maqolada bemor parvarishida sanitariya-gigiena talablariga amal qilishning ilmiy va amaliy ahamiyati ochib berilgan.

Kalit so'zlar: Bemor, shaxsiy gigiena, sanitariya, teri parvarishi, og'iz bo'shlig'i gigienasi, yotoq gigienasi, infeksiya profilaktikasi, sog'lom turmush tarzi, bemor parvarishi, salomatlik.

KIRISH

Inson salomatligi jamiyat taraqqiyoti va farovonligining muhim omillaridan biri hisoblanadi. Salomatlikni saqlashda tibbiy yordam bilan bir qatorda shaxsiy gigiena qoidalariga rioya qilish ham alohida ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, turli kasalliklar bilan og'rikan bemorlar uchun gigienik talablarni bajarish davolash jarayonining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Shaxsiy gigiena qoidalariga amal qilish organizmning himoya xususiyatlarini mustahkamlashga, infeksiyon kasalliklarning oldini olishga hamda bemorning tezroq sog'ayishiga yordam beradi⁴¹.

Bugungi kunda sog'liqni saqlash tizimida bemor parvarishining sifatini oshirish, sanitariya-gigiena qoidalariga qat'iy rioya qilish va kasalliklarning profilaktikasini kuchaytirish dolzarb masalalardan biri bo'lib qolmoqda. Bemorning shaxsiy gigienasi nafaqat uning jismoniy holatiga, balki ruhiy holatiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Toza va ozoda muhit bemorda o'ziga ishonch hissini shakllantiradi, kayfiyatini yaxshilaydi va davolanish samaradorligini oshiradi⁴².

Bemorning shaxsiy gigienasi teri, og'iz bo'shlig'i, soch va tirnoqlar parvarishi, kiyim-kechak va yotoq anjomlarining tozaligi, ovqatlanish gigienasi hamda yashash muhitining sanitariya holatini o'z ichiga oladi. Ushbu omillarning har biri bemorning umumiy sog'lig'ini saqlash va tiklashda muhim o'rin tutadi. Gigienik qoidalarga amal

⁴¹ Aripov A. A. Gigiena va ekologiya asoslari. – Toshkent: O'qituvchi, 2021. – 320 b.

⁴² Sodiqov R. S. Umumiy gigiena. – Toshkent: Tafakkur, 2020. – 286 b.

qilinmasligi esa infeksiyalar rivojlanishiga, turli asoratlarning kelib chiqishiga va davolanish muddatining uzayishiga sabab bo'lishi mumkin.

Mazkur maqolaning maqsadi bemorning shaxsiy gigienasining mazmuni, ahamiyati va asosiy tamoyillarini yoritish, shuningdek, bemor parvarishida gigienik tadbirlarning o'zni va amaliy ahamiyatini tahlil qilishdan iborat. Shu bilan birga, maqolada bemorning sog'lom turmush tarzini shakllantirishda shaxsiy gigienaning tutgan o'zni ilmiy manbalar asosida ochib beriladi⁴³. Ayniqsa, bemorlarning shaxsiy gigienasi davolash va parvarish jarayonining ajralmas qismi bo'lib, u sog'ayish muddatiga, kasallik kechishiga hamda yuzaga kelishi mumkin bo'lgan asoratlarning oldini olishga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Kasallik davrida inson organizmining himoya mexanizmlari ma'lum darajada zaiflashadi. Natijada organizm turli infeksiyalar va tashqi muhitning salbiy omillariga nisbatan sezgir bo'lib qoladi. Shunday sharoitda bemorning terisi, og'iz bo'shlig'i, sochlari, tirnoqlari, kiyim-kechagi va yashash muhiti tozaligini ta'minlash alohida ahamiyat kasb etadi⁴⁴.

Gigienik talablarning muntazam bajarilishi nafaqat bemorning umumiy holatini yaxshilaydi, balki davolash samaradorligini ham oshiradi. Zamonaviy tibbiyotda bemor parvarishi kompleks yondashuv asosida olib boriladi. Bunda dori-darmonlar bilan davolash bilan bir qatorda sanitariya-gigiena qoidalariga qat'iy amal qilish ham muhim omillardan biri hisoblanadi. Tibbiy kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki, gigienik parvarish to'g'ri tashkil etilgan bemorlarda ikkilamchi infeksiyalar kamroq uchraydi, sog'ayish jarayoni tezlashadi va bemorning ruhiy holati barqarorlashadi⁴⁵.

Bemorning shaxsiy gigienasi nafaqat uning salomatligini tiklashga, balki atrofdagi insonlarning sog'lig'ini muhofaza qilishga ham xizmat qiladi. Chunki gigiena qoidalariga rioya qilish kasallik qo'zg'atuvchi mikroorganizmlarning tarqalishini cheklaydi va sanitariya xavfsizligini ta'minlaydi. Shu bois tibbiyot xodimlari, bemorning yaqinlari hamda bemorning o'zi gigienik tadbirlarning mazmuni va ahamiyatini chuqur anglab yetishi zarur.

TATQIQOT VA MATERIALAR

Inson salomatligini saqlash va mustahkamlashda shaxsiy gigiena muhim o'rin egallaydi. Gigiena qoidalariga rioya qilish organizmning normal faoliyat yuritishini ta'minlash, kasalliklarning oldini olish hamda insonning hayot sifatini yaxshilashga xizmat qiladi. Ayniqsa, bemorlarning shaxsiy gigienasi davolash va parvarish jarayonining ajralmas qismi bo'lib, u sog'ayish muddatiga, kasallik kechishiga hamda yuzaga kelishi mumkin bo'lgan asoratlarning oldini olishga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Kasallik davrida inson organizmining himoya mexanizmlari ma'lum darajada zaiflashadi⁴⁶.

⁴³ Axmedov A. A. Sanitariya va gigiena asoslari. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2019. – 254 b.

⁴⁴ Rasulov Sh. Sh. Hamshiralik ishi asoslari. – Toshkent: Yangi asr avlodi, 2022. – 312 b.

⁴⁵ Ismoilov X. X. Sog'lom turmush tarzi va tibbiy madaniyat. – Toshkent: O'zbekiston, 2021. – 240 b.

⁴⁶ Yuldashev Q. Tibbiyotda bemor parvarishi. – Toshkent: Tafakkur bo'stoni, 2020. – 275 b.

Natijada organizm turli infeksiyalar va tashqi muhitning salbiy omillariga nisbatan sezgir bo'lib qoladi. Shunday sharoitda bemorning terisi, og'iz bo'shlig'i, sochlari, tirnoqlari, kiyim-kechagi va yashash muhiti tozaligini ta'minlash alohida ahamiyat kasb etadi. Gigienik talablarning muntazam bajarilishi nafaqat bemorning umumiy holatini yaxshilaydi, balki davolash samaradorligini ham oshiradi.

Zamonaviy tibbiyotda bemor parvarishi kompleks yondashuv asosida olib boriladi. Bunda dori-darmonlar bilan davolash bilan bir qatorda sanitariya-gigiena qoidalariga qat'iy amal qilish ham muhim omillardan biri hisoblanadi. Tibbiy kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki, gigienik parvarish to'g'ri tashkil etilgan bemorlarda ikkilamchi infeksiyalar kamroq uchraydi, sog'ayish jarayoni tezlashadi va bemorning ruhiy holati barqarorlashadi⁴⁷.

Bemorning shaxsiy gigienasi nafaqat uning salomatligini tiklashga, balki atrofdagi insonlarning sog'lig'ini muhofaza qilishga ham xizmat qiladi. Chunki gigiena qoidalariga rioya qilish kasallik qo'zg'atuvchi mikroorganizmlarning tarqalishini cheklaydi va sanitariya xavfsizligini ta'minlaydi. Shu bois tibbiyot xodimlari, bemorning yaqinlari hamda bemorning o'zi gigienik tadbirlarning mazmuni va ahamiyatini chuqur anglab yetishi zarur. Mazkur maqolada bemorning shaxsiy gigienasining nazariy asoslari, uning asosiy tarkibiy qismlari hamda bemor salomatligini saqlashdagi o'rni yoritiladi⁴⁸.

Inson salomatligini saqlash va mustahkamlashda shaxsiy gigiena muhim o'rin egallaydi. Gigiena qoidalariga rioya qilish organizmning normal faoliyat yuritishini ta'minlash, kasalliklarning oldini olish hamda insonning hayot sifatini yaxshilashga xizmat qiladi. Ayniqsa, bemorlarning shaxsiy gigienasi davolash va parvarish jarayonining ajralmas qismi bo'lib, u sog'ayish muddatiga, kasallik kechishiga hamda yuzaga kelishi mumkin bo'lgan asoratlarning oldini olishga bevosita ta'sir ko'rsatadi⁴⁹.

Kasallik davrida inson organizmining himoya mexanizmlari ma'lum darajada zaiflashadi. Natijada organizm turli infeksiyalar va tashqi muhitning salbiy omillariga nisbatan sezgir bo'lib qoladi. Shunday sharoitda bemorning terisi, og'iz bo'shlig'i, sochlari, tirnoqlari, kiyim-kechagi va yashash muhiti tozaligini ta'minlash alohida ahamiyat kasb etadi. Gigienik talablarning muntazam bajarilishi nafaqat bemorning umumiy holatini yaxshilaydi, balki davolash samaradorligini ham oshiradi⁵⁰.

Zamonaviy tibbiyotda bemor parvarishi kompleks yondashuv asosida olib boriladi. Bunda dori-darmonlar bilan davolash bilan bir qatorda sanitariya-gigiena qoidalariga qat'iy amal qilish ham muhim omillardan biri hisoblanadi. Tibbiy kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki, gigienik parvarish to'g'ri tashkil etilgan bemorlarda ikkilamchi infeksiyalar kamroq uchraydi, sog'ayish jarayoni tezlashadi va bemorning ruhiy holati

⁴⁷ Hamidov B. *Profilaktik tibbiyot va gigiena*. – Toshkent: Fan, 2019. – 298 b.

⁴⁸ Abdurahmonov A. *Tibbiy ekologiya va gigiena*. – Toshkent: Innovatsiya-Ziyo, 2021. – 310 b.

⁴⁹ Voronov V. D., Petrov S. I. *Общая гигиена*. – Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2020. – 512 с.

⁵⁰ Лисицын Ю. П. *Общественное здоровье и здравоохранение*. – Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2019. – 544 с.

barqarorlashadi. Bemorning shaxsiy gigienasi nafaqat uning salomatligini tiklashga, balki atrofdagi insonlarning sog'lig'ini muhofaza qilishga ham xizmat qiladi. Chunki gigiena qoidalariga rioya qilish kasallik qo'zg'atuvchi mikroorganizmlarning tarqalishini cheklaydi va sanitariya xavfsizligini ta'minlaydi. Shu bois tibbiyot xodimlari, bemorning yaqinlari hamda bemorning o'zi gigienik tadbirlarning mazmuni va ahamiyatini chuqur anglab yetishi zarur. Mazkur maqolada bemorning shaxsiy gigienasining nazariy asoslari, uning asosiy tarkibiy qismlari hamda bemor salomatligini saqlashdagi o'rni yoritiladi.

MUHOKAMA

O'tkazilgan tahlillar va o'rganilgan ilmiy manbalar bemorning shaxsiy gigienasi davolash jarayonining muhim tarkibiy qismi ekanligini ko'rsatdi. Shaxsiy gigiena qoidalariga rioya qilish nafaqat bemorning jismoniy holatini yaxshilashga, balki kasalliklarning asoratlanish xavfini kamaytirishga ham xizmat qiladi. Gigienik tadbirlarning muntazam bajarilishi organizmning himoya kuchlarini qo'llab-quvvatlab, infeksiyon kasalliklar rivojlanishining oldini oladi⁵¹.

Tadqiqot davomida bemor terisining tozaligini saqlash, yotoq anjomlarini muntazam almashtirish va yashash muhitining sanitariya holatini nazorat qilish muhim omillar ekanligi aniqlandi. Ayniqsa, uzoq muddat yotoq rejimida bo'lgan bemorlarda teri parvarishining to'g'ri tashkil etilishi yotoq yaralari va boshqa asoratlar rivojlanishining oldini olishda katta ahamiyatga ega.

Og'iz bo'shlig'i gigienasi ham bemor salomatligiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Tish va milklarning toza saqlanishi organizmga qo'shimcha infeksiya tushish xavfini kamaytiradi. Shu bilan birga, soch va tirnoqlarni muntazam parvarish qilish bemorning umumiy gigienik holatini yaxshilaydi hamda mikroorganizmlarning ko'payishiga to'sqinlik qiladi. Tahlillar natijasida bemorning ruhiy holati va gigienik sharoitlar o'rtasida ham uzviy bog'liqlik mavjudligi kuzatildi. Toza, ozoda va qulay muhit bemorda ijobiy kayfiyatni shakllantiradi, davolanishga bo'lgan ishonchni oshiradi hamda tiklanish jarayonini jadallashtiradi. Shu sababli gigienik talablarni bajarish faqat sanitariya nuqtai nazaridan emas, balki psixologik jihatdan ham muhim hisoblanadi.

Bemorning shaxsiy gigienasini ta'minlashda tibbiyot xodimlari, hamshiralar va bemor qarindoshlarining hamkorligi muhim o'rin tutadi. Ularning gigiena qoidalariga oid bilim va ko'nikmalari qanchalik yuqori bo'lsa, bemor parvarishi sifati ham shunchalik samarali bo'ladi. Shuning uchun sog'liqni saqlash muassasalarida gigienik madaniyatni rivojlantirish va profilaktik targ'ibot ishlarini kuchaytirish dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi⁵².

Bemorning shaxsiy gigienasi zamonaviy tibbiyotda profilaktika va davolash jarayonining muhim tarkibiy qismi sifatida e'tirof etiladi. O'rganilgan ilmiy adabiyotlar

⁵¹ Покровский В. И. Гигиена. – Москва: Медицина, 2018. – 768 с.

⁵² World Health Organization. *Infection Prevention and Control Guidelines*. – Geneva: WHO, 2022.

va amaliy kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki, gigienik qoidalarga muntazam amal qilish bemor organizmining tiklanish jarayonini tezlashtiradi hamda turli asoratlarni rivojlanish xavfini kamaytiradi. Ayniqsa, surunkali kasalliklarga chalingan va uzoq muddat parvarishga muhtoj bemorlarda shaxsiy gigienaning ahamiyati yanada ortadi.

Tahlillar davomida teri gigienasining bemor salomatligiga bevosita ta'siri aniqlandi.

Teri yuzasida mikroorganizmlarning to'planishi yallig'lanish jarayonlarini kuchaytirishi mumkin. Shu sababli bemorni muntazam yuvintirish, terini quruq va toza saqlash hamda gigienik vositalardan oqilona foydalanish muhim hisoblanadi. Bu tadbirlar bemorning qulayligini ta'minlash bilan birga, kasalliklarning og'irlashuvining oldini olishga ham xizmat qiladi. Og'iz bo'shlig'i gigienasi bo'yicha olib borilgan tahlillar ham muhim natijalarni ko'rsatdi. Og'iz bo'shlig'ida to'planadigan bakteriyalar organizmning boshqa tizimlariga ham salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu bois tishlarni muntazam parvarish qilish, og'iz bo'shlig'ini toza saqlash va sanitariya talablariga rioya etish bemor sog'lig'ini tiklashda muhim omil sanaladi⁵³.

Bundan tashqari, bemorning yashash muhiti gigienasi ham alohida e'tiborni talab qiladi. Xonaning muntazam shamollatilishi, nam tozalash ishlarining olib borilishi va sanitariya holatining nazorat qilinishi infeksiya tarqalish xavfini sezilarli darajada kamaytiradi. Toza muhit bemorning nafas olish faoliyatini yaxshilaydi, ruhiy holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi va davolanish samaradorligini oshiradi.

Muhokama natijalari shuni ko'rsatadiki, bemorning shaxsiy gigienasi faqatgina tozalikni saqlash vositasi emas, balki sog'liqni tiklashning muhim tibbiy omili hamdir. Gigienik tadbirlarni to'g'ri tashkil etish kasalliklarning oldini olish, sog'ayish muddatini qisqartirish va bemorning hayot sifatini yaxshilashga xizmat qiladi. Shu sababli bemor parvarishida gigiena masalalariga doimiy ravishda e'tibor qaratish zarur.

Shuningdek, tadqiqot davomida bemorning shaxsiy gigienasiga rioya qilish va uning hayot sifati o'rtasida bevosita bog'liqlik mavjudligi aniqlandi. Gigienik talablarning bajarilishi bemorda o'zini qulay his qilish, ishtahaning yaxshilanishi, uyqu sifatining ortishi va umumiy ruhiy holatning barqarorlashishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bu esa o'z navbatida organizmning tiklanish jarayonlarini faollashtirib, davolash samaradorligini oshiradi. Ayniqsa, keksa yoshdagi bemorlar hamda surunkali kasalliklardan aziyat chekayotgan shaxslar uchun gigienik parvarishning ahamiyati yanada yuqori hisoblanadi.

Tibbiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, gigienik qoidalarga rioya etilmagan hollarda bemorlarda ikkilamchi infeksiyalar, teri kasalliklari, allergik reaksiyalar va boshqa noxush holatlar uchrash ehtimoli ortadi. Bu esa davolanish muddatining uzayishiga, qo'shimcha tibbiy muolajalarning qo'llanilishiga hamda iqtisodiy xarajatlarning ko'payishiga sabab bo'lishi mumkin. Shu nuqtai nazardan qaraganda,

⁵³ World Health Organization. *Basic Hygiene Principles in Health Care*. – Geneva: WHO Publications, 2021.

shaxsiy gigienani ta'minlash nafaqat tibbiy, balki ijtimoiy-iqtisodiy ahamiyatga ham ega.

Bemor parvarishida individual yondashuv tamoyiliga amal qilish muhimdir. Har bir bemorning yoshi, jinsi, kasallik turi va umumiy holatidan kelib chiqib gigienik tadbirlar tashkil etilishi zarur. Masalan, harakatlanish imkoniyati cheklangan bemorlar uchun teri parvarishi va yotoq gigienasi birinchi darajali ahamiyatga ega bo'lsa, operatsiyadan keyingi davrdagi bemorlarda jarrohlik yaralarining tozaligini saqlash ustuvor vazifa hisoblanadi. Shu sababli gigienik parvarish har bir bemorning ehtiyojlaridan kelib chiqib rejalashtirilishi kerak.

Muhokama jarayonida yana bir muhim jihat sifatida gigienik tarbiya masalasi e'tiborga loyiqdir. Bemorlar va ularning yaqinlariga gigiena qoidalarining mazmuni va ahamiyatini tushuntirish, amaliy ko'nikmalarni shakllantirish kelgusida kasalliklarning oldini olishda muhim rol o'ynaydi. Sanitariya madaniyatining yuksalishi jamiyat salomatligini mustahkamlashga, yuqumli kasalliklar tarqalishining kamayishiga va sog'lom turmush tarzining keng qaror topishiga xizmat qiladi.

XULOSA

Bemorning shaxsiy gigienasi sog'liqni saqlash va kasalliklarning oldini olishning muhim omillaridan biri hisoblanadi. Tadqiqot davomida o'rganilgan ilmiy manbalar va tahlillar shuni ko'rsatdiki, gigiena qoidalariga muntazam rioya qilish bemorning sog'ayish jarayonini tezlashtiradi, infeksiya kasalliklar hamda turli asoratlarning rivojlanish xavfini kamaytiradi. Shuningdek, gigienik tadbirlar bemorning umumiy jismoniy holatini yaxshilash bilan bir qatorda, uning ruhiy holatiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Tadqiqot natijalari bemorning teri, og'iz bo'shlig'i, soch va tirnoqlarini muntazam parvarish qilish, kiyim-kechak va yotoq anjomlarini toza saqlash, yashash muhitining sanitariya holatini nazorat qilish muhim ahamiyatga ega ekanligini tasdiqladi. Ushbu omillar organizmning himoya funksiyalarini qo'llab-quvvatlab, kasallik qo'zg'atuvchi mikroorganizmlarning tarqalishini cheklashga yordam beradi.

Shuningdek, bemor parvarishida tibbiyot xodimlari, hamshiralar va bemor yaqinlarining hamkorligi muhim o'rin tutishi aniqlandi. Ularning gigiena qoidalariga oid bilim va ko'nikmalari bemorning parvarish sifati hamda davolash samaradorligini oshirishga xizmat qiladi. Gigienik madaniyatni rivojlantirish va sanitariya-gigiena qoidalariga amal qilish bo'yicha tushuntirish ishlarini kuchaytirish sog'liqni saqlash tizimining dolzarb vazifalaridan biri hisoblanadi.

Xulosa qilib aytganda, bemorning shaxsiy gigienasi davolash va profilaktika tadbirlarining ajralmas qismi bo'lib, uning to'g'ri tashkil etilishi sog'ayish jarayonini jadallashtirish, kasallik asoratlarni kamaytirish hamda bemorning hayot sifatini yaxshilashga xizmat qiladi. Shu sababli har bir bemor, uning yaqinlari va tibbiyot xodimlari gigiena qoidalariga mas'uliyat bilan yondashishlari zarur.

Bundan tashqari, bemorning shaxsiy gigienasiga rioya qilish sog'liqni saqlash muassasalarida sanitariya-epidemiologik barqarorlikni ta'minlashda ham muhim ahamiyatga ega. Gigienik qoidalarining to'g'ri va muntazam bajarilishi kasalxona ichki infeksiyalarining oldini olishga, tibbiy xizmat sifatini oshirishga hamda bemorlarning davolanish natijalarini yaxshilashga xizmat qiladi. Shu bilan birga, shaxsiy gigiena madaniyatini shakllantirish aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini keng targ'ib qilishning muhim yo'nalishlaridan biri hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Aripov A. A. Gigiena va ekologiya asoslari. – Toshkent: O'qituvchi, 2021. – 320 b.
2. Sodiqov R. S. Umumiy gigiena. – Toshkent: Tafakkur, 2020. – 286 b.
3. Axmedov A. A. Sanitariya va gigiena asoslari. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2019. – 254 b.
4. Rasulov Sh. Sh. Hamshiralik ishi asoslari. – Toshkent: Yangi asr avlodi, 2022. – 312 b.
5. Ismoilov X. X. Sog'lom turmush tarzi va tibbiy madaniyat. – Toshkent: O'zbekiston, 2021. – 240 b.
6. Yuldashev Q. Tibbiyotda bemor parvarishi. – Toshkent: Tafakkur bo'stoni, 2020. – 275 b.
7. Hamidov B. Profilaktik tibbiyot va gigiena. – Toshkent: Fan, 2019. – 298 b.
8. Abdurahmonov A. Tibbiy ekologiya va gigiena. – Toshkent: Innovatsiya-Ziyo, 2021. – 310 b.
9. Voronov V. D., Petrov S. I. Общая гигиена. – Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2020. – 512 с.
10. Лисицын Ю. П. Общественное здоровье и здравоохранение. – Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2019. – 544 с.
11. Покровский В. И. Гигиена. – Москва: Медицина, 2018. – 768 с.
12. World Health Organization. Basic Hygiene Principles in Health Care. – Geneva: WHO Publications, 2021.
13. World Health Organization. Infection Prevention and Control Guidelines. – Geneva: WHO, 2022.
14. [World Health Organization \(WHO\)](https://www.who.int/)