

## 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 (1-savolga o'ting)    Yo'q (2-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 vaqtingizgacha 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?					
<input type="checkbox"/> Juda ham mamnunman <input type="checkbox"/> Mamnunman <input type="checkbox"/> Bo'ladi					
<input type="checkbox"/> Ozgina mamnunmasman <input type="checkbox"/> 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 hokozolarda)					
<input type="checkbox"/> Hech ham bilintirmaydi <input type="checkbox"/> Ozgina <input type="checkbox"/> Chidasa bo'ladi <input type="checkbox"/> Bilintiradi <input type="checkbox"/> Rossa bilintiradi					
6. Atrofingizdagi odamlar sizni uyqiga to'ymasligingiz sabablik xayotingiz qiyinlashyatganini sezishganmi?					
<input type="checkbox"/> Yo'q <input type="checkbox"/> Ozgina <input type="checkbox"/> O'rtacha <input type="checkbox"/> Ancha <input type="checkbox"/> Juda ham ko'p					
7. Siz uyqingizga bog'liq muammo haqida qaysi darajada xavotirlanyapsiz?					
<input type="checkbox"/> Hech ham xavotirlanmayman <input type="checkbox"/> Ozgina <input type="checkbox"/> O'rtacha <input type="checkbox"/> Ancha <input type="checkbox"/> 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-teatrdagi 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 vaqtidan keyin dam olish xonasida o'tirganimda	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. O'tirib kimdur bilan gaplashyotganimda	<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  Ozgina 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