SHAXSIY KOMPYUTERDAN FOYDALANISHDA TEXNIKA XAVFSIZLIGI QOIDALARI

Raupova Nozima Qayumovna
Romitan tuman 1-son politexnikumining
Mehnat muhofazasi va texnika xavfsizligi fani o'qituvchisi
https://doi.org/10.5281/zenodo.20324544

Annotatsiya

Mazkur maqolada shaxsiy kompyuterdan foydalanishda texnika xavfsizligi qoidalarining ahamiyati, ularning amaliy qo‘llanilishi hamda foydalanuvchi salomatligi va texnik vositalarning ishonchli ishlashini ta’minlashdagi o‘rni tahlil qilinadi. Kompyuter bilan ishlash jarayonida elektr xavfsizligi, ergonomik talablar, mehnat gigiyenasi va axborot xavfsizligi masalalari ilmiy asosda yoritiladi. Shuningdek, ta’lim muassasalari va ish joylarida kompyuter texnikasidan foydalanishda rioya qilinishi lozim bo‘lgan asosiy qoidalar hamda zamonaviy texnologiyalar sharoitida xavfsizlik madaniyatini shakllantirish masalalari ko‘rib chiqiladi.

Kalit so‘zlar

shaxsiy kompyuter, texnika xavfsizligi, ergonomika, elektr xavfsizligi, mehnat gigiyenasi, axborot xavfsizligi, foydalanuvchi salomatligi.

Аннотатция

В данной статье анализируется важность правил технической безопасности при использовании персонального компьютера, их практическое применение и роль в обеспечении здоровья пользователя и надежной работы технического оборудования. Научно освещены вопросы электробезопасности, эргономических требований, гигиены труда и информационной безопасности при работе с компьютером. Также рассмотрены основные правила, которые необходимо соблюдать при использовании компьютерного оборудования в учебных заведениях и на рабочих местах, а также формирование культуры безопасности в условиях современных технологий.

Ключевые слова

персональный компьютер, техническая безопасность, эргономика, электробезопасность, гигиена труда, информационная безопасность, здоровье пользователя.

Abstarct

This article analyzes the importance of technical safety rules when using a personal computer, their practical application, and their role in ensuring the user's health and reliable operation of technical equipment. The issues of electrical safety, ergonomic requirements, occupational hygiene, and information security when working with a computer are scientifically covered. The main rules that must be followed when using computer equipment in educational institutions and workplaces, as well as the formation of a safety culture in the conditions of modern technologies, are also considered.

Keywords

personal computer, technical safety, ergonomics, electrical safety, occupational hygiene, information security, user health.

Kirish

Bugungi kunda shaxsiy kompyuter inson faoliyatining deyarli barcha sohalarida keng qo‘llanilmoqda. Ta’lim, fan, ishlab chiqarish, boshqaruv va kundalik hayotda kompyuter texnologiyalarining o‘rni beqiyosdir. Shu bilan birga, kompyuterdan noto‘g‘ri foydalanish turli texnik nosozliklar, elektr xavfi va foydalanuvchi salomatligiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Shaxsiy kompyuterdan foydalanishda texnika xavfsizligi qoidalariga rioya qilish nafaqat qurilmaning uzoq muddat xizmat qilishini, balki inson salomatligini ham himoya qiladi. Ayniqsa, o‘quv jarayonida va ofis sharoitida kompyuter bilan uzoq vaqt ishlashda xavfsizlik choralariga amal qilish dolzarb masala hisoblanadi.

Shaxsiy kompyuter va xavfsizlik tushunchasi

Shaxsiy kompyuter murakkab elektron qurilma bo‘lib, elektr energiyasi yordamida ishlaydi. Shu sababli undan foydalanishda texnika xavfsizligi qoidalariga qat’iy amal qilish talab etiladi. Texnika xavfsizligi — bu foydalanuvchini turli xavf-xatarlardan himoya qilishga qaratilgan qoidalar majmui hisoblanadi.

Kompyuter bilan ishlashda asosiy xavf omillari quyidagilardan iborat:

- elektr toki urishi;
- qurilmaning qizib ketishi;
- noto‘g‘ri o‘tirish natijasida sog‘liq muammolari;
- ko‘rish qobiliyatiga salbiy ta’sir;
- axborot xavfsizligining buzilishi.

Mazkur omillarni oldini olish uchun foydalanuvchi texnik va sanitariya-gigiyena talablarini bilishi zarur.

Elektr xavfsizligi qoidalari

Kompyuter elektr tarmog‘iga ulanganligi sababli elektr xavfsizligi eng muhim masalalardan biridir. Elektr xavfsizligi bo‘yicha quyidagi qoidalarga amal qilish lozim:

1. Kompyuterni faqat soz elektr tarmog‘iga ulash.
2. Nam qo‘l bilan elektr simlariga tegmaslik.
3. Rozetka va simlarning butligini tekshirib turish.
4. Nosoz qurilmalarni mustaqil ochmaslik.
5. Kompyuterni o‘chirayotganda to‘g‘ri tartibga amal qilish.

Elektr simlarining noto‘g‘ri ulanishi yong‘in xavfini ham keltirib chiqarishi mumkin. Shu sababli texnik xizmat ko‘rsatish faqat mutaxassislar tomonidan amalga oshirilishi kerak.

Ergonomik talablar va foydalanuvchi salomatligi

Kompyuter bilan uzoq vaqt ishlash inson salomatligiga ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Ayniqsa, noto‘g‘ri o‘tirish holati umurtqa pog‘onasi, ko‘z va qo‘l mushaklariga zarar yetkazadi. Shuning uchun ergonomik talablar muhim ahamiyat kasb etadi.

Asosiy ergonomik qoidalar:

- monitor ko‘zdan 50–70 sm uzoqlikda bo‘lishi;
- stul va stol balandligi mos bo‘lishi;
- har 20–30 daqiqada qisqa tanaffus qilish;
- monitor nuri me’yorida bo‘lishi;
- xonada shamollatish yaxshi tashkil etilishi.

Bu qoidalar foydalanuvchining mehnat unumdorligini oshiradi va sog‘liqni saqlashga xizmat qiladi.

Kompyuter xonasida mehnat gigiyenasi

Ta’lim muassasalari va ofislarda kompyuter xonalarini tashkil etishda sanitariya-gigiyena talablariga amal qilinishi zarur. Xona yorug‘ligi, harorat, namlik va havo almashinuvi me’yoriy darajada bo‘lishi kerak.

Gigiyenik talablar quyidagilarni o‘z ichiga oladi:

- xona harorati 20–24 °C;
- namlik 40–60%;
- tabiiy va sun’iy yoritish;
- monitorlarning to‘g‘ri joylashuvi;
- ortiqcha shovqinni kamaytirish.

Bunday sharoitlar o‘quvchi va xodimlarning sog‘lig‘ini saqlashga yordam beradi.

Axborot xavfsizligi va kompyuterdan foydalanish

Kompyuterdan foydalanishda nafaqat jismoniy, balki axborot xavfsizligi ham muhim hisoblanadi. Foydalanuvchi shaxsiy ma'lumotlarini himoya qilish uchun zamonaviy dasturiy vositalardan foydalanishi zarur.

Masalan:

- Microsoft Defender kabi antivirus dasturlarini o‘rnatish;
- kuchli parollardan foydalanish;
- noma'lum fayllarni ochmaslik;
- tashqi qurilmalarni tekshirish;
- ma'lumotlarni zaxiralash.

Axborot xavfsizligi qoidalariga amal qilish kompyuter tizimining barqaror ishlashini ta'minlaydi.

Ta'lim jarayonida texnika xavfsizligi

Ta'lim muassasalarida kompyuter sinflarida o‘quvchilar uchun maxsus texnika xavfsizligi yo‘riqnomalari ishlab chiqiladi. O‘quvchilar mashg‘ulot boshlanishidan oldin xavfsizlik qoidalari bilan tanishtiriladi.

Asosiy talablar:

- ruxsatsiz kompyuterni yoqmaslik;
- elektr jihozlariga tegmaslik;
- o‘qituvchi ko‘rsatmalariga amal qilish;
- begona buyumlarni qurilmaga yaqin qo‘ymaslik;
- kompyuter yonida ovqatlanmaslik.

Bu qoidalar dars jarayonining xavfsiz va samarali tashkil etilishiga xizmat qiladi.

Xulosa

Shaxsiy kompyuterdan foydalanishda texnika xavfsizligi qoidalariga rioya qilish foydalanuvchi salomatligi, texnik vositalarning ishonchliligi va ish unumdorligini ta'minlaydi. Elektr xavfsizligi, ergonomik talablar, mehnat gigiyenasi va axborot xavfsizligi zamonaviy kompyuter texnologiyalaridan samarali foydalanishning asosiy omillaridir.

Shu sababli har bir foydalanuvchi kompyuter bilan ishlash madaniyatini egallashi, xavfsizlik qoidalariga qat'iy amal qilishi va texnologik vositalardan ongli ravishda foydalanishi zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Informatika va axborot texnologiyalari asoslari. — Toshkent: O‘qituvchi, 2023.
2. Kompyuter texnologiyalarida mehnat muhofazasi. — Toshkent: Fan, 2022.
3. Ergonomika asoslari. — Toshkent: Innovatsiya, 2021.
4. Microsoft Security
5. Axborot xavfsizligi nazariyasi. — Toshkent: Universitet nashriyoti, 2020.
6. Zamonaviy raqamli texnologiyalar va xavfsizlik. — Toshkent: Yangi asr avlodi, 2024.