

БНСУ-ын ажлын байрны нөхцлийг судлах алба, тусгай эрүүл мэндийн оношлогоо шинжилгээний асуулга

Үйлдвэрийн нэр :

Ажилтны овог нэр :

※ Архаг хууч (өмнө нь өвдөж байсан, удамшлын) өвчинтэй холбоотой асуулт

※ Доорх асуултыг уншаад одоогийн байдалтай тохирох хэсэгт 'о' тэмдэгээр хариулаарай.

1. Дараах өвчнүүдээр оношлуулж байсан болон, одоо ч эм ууж байгаа юу?

Өвчний нэр	Тархинд цус харвах (саажилттай)	Зүрхний өвчин (шигдээс/бах)	Өндөр даралт	Чихрийн шижин	Дислипидеми	Сүрьеэ	Бусад (Хорт хавдар гм)
Оношлогдож байсан эсэх							
Эмийн эмчилгээ хийлгэж буй эсэх							

2. Эцэг эх, ах дүү, эгч нарых нь дунд дараах өвчнөөр өвчилсөн болон нас барсан тохиолдол бий юу?

Өвчний нэр	Тархинд цус харвах (саажилттай)	Зүрхний өвчин (шигдээс/бах)	Өндөр даралт	Чихрийн шижин	Бусад (Хорт хавдар гм)
Байгаа					

3. Элэгний В вирустэй юу? ① Тийм ② Үгүй ③ Мэдэхгүй

※ Тамхины хэрэглээний тухай асуулт

Дараахи асуултыг уншаад өөрт хамаарах хариултыг бөглө.

4. Та өнөөдрийг хүртэл нийт 5 хайрцаг(100 ширхэг)-наас их тамхи(янжуур) татсан уу?

① Үгүй(№ 5 дугаар асуулт руу шилж) ② Тийм(№ 4-1 дүгээр асуулт руу шилж)

4-1. Та ердийн тамхи(янжуур) татдаг уу?

① Одоо татдаг	Нийт ____ жил	Өдөрт дунджаар ____ ширхэг	
② Өмнө нь татдаг байсан, одоо татдаггүй	Нийт ____ жил	Татдаг байхдаа өдөрт дунджаар ____ ширхэг	Татахаа болиод ____ жил

5. Та электрон янжуур(халаадаг тамхи, Жиш: iQos, Glo, Lil зэрэг) татаж үзсэн үү?

① Үгүй(№ 6 дугаар асуулт руу шилж) ② Тийм(№ 5-1 дүгээр асуулт руу шилж)

5-1. Та электрон янжуур(халаадаг тамхи) татдаг уу?

① Одоо татдаг	Нийт ____ жил	Өдөрт дунджаар ____ ширхэг	
② Өмнө нь татдаг байсан, одоо татдаггүй	Нийт ____ жил	Татдаг байхдаа өдөрт дунджаар ____ ширхэг	Татахаа болиод ____ жил

6. Та шингэн электрон тамхи татаж үзсэн үү?

- ① Үгүй ② Тийм (№6-1 дүгээр асуулт руу шилж)

6-1. Сүүлийн нэг сарын хугацаанд шингэн электрон тамхи татсан уу?

- ① Үгүй ② Сард 1-2 өдөр ③ Сард 3-9 өдөр ④ Сард 10-29 өдөр ⑤ Өдөр болгон

※ Согтууруулах ундааны хэрэглээний тухай асуулт(Өнгөрсөн 1 жилийн байдлаар)

Дараахи асуултыг уншаад өөрт хамаарах хариултыг бөглө.

7. Та хир зэрэг архи уудаг вэ? (Зөвхөн 1 хариулт сонгоно)

- ① Долоо хоногт() удаа ② Нэг сард () удаа
③ 1 жилд () удаа ④ Архи уудаггүй.

7-1. Та архи уухдаа дунджаар хир зэрэг уудаг вэ?

* Хундага, шил, лааз, сс заалтаас зөвхөн нэгийг нь сонгоно(Архины төрлийг давхардуулж болно, өдөрт уусан архины нийлбэр дүнгээр хариулна, бусад архины төрлийг ойролцоо төрөлд багтааж тэмдэглэнэ)

Архины төрөл	Хундага	Шил	Лааз	сс
Сужу				
Пиво				
Хатуу архи				
Цагаан будааны архи(макголли)				
Дарс				

7-2. Хоногт хамгийн их уухдаа хир зэрэг уудаг вэ?

* Хундага, шил, лааз, сс заалтаас зөвхөн нэгийг нь сонгоно(Архины төрлийг давхардуулж болно, өдөрт уусан архины нийлбэр дүнгээр хариулна, бусад архины төрлийг ойролцоо төрөлд багтааж тэмдэглэнэ. * Хэтрүүлж уух: Өдөрт уусан архины дээд хэмжээгээр тогтооно.

Архины төрөл	Хундага	Шил	Лааз	сс
Сужу				
Пиво				
Хатуу архи				
Цагаан будааны архи(макголли)				
Дарс				

※ Биеийн хөдөлгөөн(дасгал хөдөлгөөн)-ий тухай асуулт

Дараахи асуултыг уншаад өөрт хамаарах хариултыг бөглө.

8-1. Ердийн үед амьсгал давчдуулсан хүнд дасгал хөдөлгөөн 1 долоо хоногт хэдэн өдөр хийдэг вэ?

Долоо хоногт () өдөр

(Жиш: Гүйх, аэробик, дугуйгаар хурдтай давхих, барилгын талбай дээр ажиллах, шатаар юм зөөх зэрэг)

8-2. Ердийн үед амьсгал давчдуулсан хүнд дасгал хөдөлгөөн хоногт хэдэн цаг хийдэг вэ?

Хоногт () цаг () минут

9-1. Ердийн үед бага зэрэг амьсгал давчдуулсан дунд зэргийн дасгал хөдөлгөөн 1 долоо хоногт хэдэн өдөр хийдэг вэ?

Долоо хоногт () өдөр

(Жиш: Хурдан алхах, теннис тоглох, ердийн хурдаар дугуй унах, хөнгөн юм зөөх, цэвэрлэгээ хийх зэрэг)

※ 8-1, 8-2-т хариуулсан дасгал хөдөлгөөнийг оруулахгүй.

(3 нүүр)

9-2. Ердийн үед бага зэрэг амьсгал давчдуулсан дунд зэргийн дасгал хөдөлгөөн хоногт хэдэн цаг хийдэг вэ?

Хоногт () цаг () минут

10. Сүүлийн 1 долоо хоногт гар дээр суниах, гэдэсний таталт, туухай, хүндийн өргөлтийн дасгал, турник зэрэг булчин чангалах дасгал хэдэн өдөр хийсэн бэ?

Долоо хоногт () өдөр

※ **Хүснэгтэд үзүүлсэн шинж тэмдэгүүдийн асуулт**

7. Сүүлийн 6 сарын турш илэрч байсан шинж тэмдэг, зовиур байвал хариулаарай.

Биеийн хэсэг	Шинж тэмдэгийн асуулт	Зовиур		
		Хүчтэй	Бага зэрэг	Байхгүй
Ерөнхий	Хоолны дуршил буурч турж байгаа			
	Ядарч байгаагаа маш их мэдрэх			
	Биеийн аль нэг хэсэгт бэрсүү тэмтрэгдэнэ			
Арьс	Арьс загатнаж үрэвсэлтэй			
	Арьсан дээр толбо гарсан			
	Үс, гар хөлийн хумсанд өөрчлөлт гарсан			
	Арьс холцруутаж хагарсан			
Нүд	Нүд аргаж, нулимс гарах			
	Нүдний хараа өмнөхөөсөө муудсан			
	Нүд улайж өвдөх			
Чих	Хүний яриа тод сонсогдохгүй			
	Чих шуугина			
Хамар	Хамрын цус гоожино			
	Нус гарч хамар тагжирна			
	Үнэр сайн мэдрэхгүй байх			
Амны хөндий	Буйлнаас цус гарч буйл хагарна			
	Амт сайн мэдрэхгүй байх			
Хоол боловсруулах	Гэдэс хатгуулж өвдөх			
	Аманд төмөрийн зэв шиг амт амттагдаг			
	Өтгөн хатгах			
Зүрх судас / Амьсгалын эрхтэн	Ажил хийж байхад цээж хөндүүрлэж өвдөх			
	Ажил хийж байхад ханиалгах, цэр гарах, амьсгал давчдах			
	Цээж давчдах			
	Өглөө босоход цэр гарч ханиалгах			
	Түр амарч байгаад ажилд гарахад ханиалгах			
Нуруу / Хөл гар	Гар, хөл, мөр янгинах, өвдөх			
	Гар, хөл чичирэх, чадалгүй болох			
	Гар хөлийн мэдрэх чанар муудах			
	Даарахаар хуруу цайрах			
	Нуруу өвдөх			

Биеийн хэсэг	Шинж тэмдэгийн асуулт	Зовиур		
		Хүчтэй	Бага зэрэг	Байхгүй
Сэтгэл /мэдрэл	Толгой өвдөх			
	Толгой эргэх			
	Санах ой муудах, мартамхай болох			
	Тавгүйтэж, түгшүүртэй байх			
	Гөлийсөн байдалтай юмуу согтсон юм шиг мэдрэмж төрөх			
	Сэтгэл санаагаа төвлөрүүлэхэд хэцүү			
Давсаг шээс боловруулах / Сарын тэмдэг	Шээс сайн гарахгүй			
	Бие хавагнах			
	Сарын тэмдэгийн мөчлөг алдагдах			
	Зулбаж байсан тохиолдол			

Тэдгээрээс гадна өөр шинж тэмдэг зовиур байвал доорх хүснэгтэд бичнэ үү.

* Ажил хийж байхдаа эрүүл мэнд нэг л биш байнадаа гэж мэдэрч ☐ Тийм ☐ Үгүй
байсан тохиолдол бий юу?

* Ажилд хэрэглэгддэг ямар нэг бодисноос болж биед ямар нэг асуудал ☐ Тийм ☐ Үгүй
үүслээдээ гэж мэдэрч байсан уу?

Эмчийн тэмдэглэл	
---------------------	--