

***LIČNA HIGIJENA I HIGIJENA ŽIVOTNE
I RADNE SREDINE KAO USLOV
OČUVANJA I POBOLJŠANJA
ZDRAVLJA.***



Higijena kao dio zdravstvene zaštite

Higijena, kao dio zdravstvene njege, navika je civilizovanog društva. Objedinjuje osnovna pravila i norme koje se odnose na:

- očuvanje zdravlja,
- harmoničan psihofizički razvoj,
- postojanost prema uticajima različitih činilaca spoljašnje sredine i
- poboljšanje radne sposobnosti.



Uravnotežen higijenski režim rada, odmora, ishrane, sna i slobodnih aktivnosti je veoma važan za unapređenje i očuvanje zdravlja. Formiranje pozitivnih higijenskih navika u najranijem periodu i sprovođenje dobre higijenske prakse od presudnog su značaja za zdravlje i prevenciju bolesti.

Lična higijena

U ličnu higijenu spada:

- higijena tijela
- higijena ishrane,
- higijena sna i odmora,
- mentalna higijena,
- higijena odjeće i obuće,
- higijena u domaćinstvu,
- higijenski režim tokom boravka u kolektivu.

Higijena životne i radne sredine i čovjekovo zdravlje

Povrede na radu, profesionalne bolesti i bolesti vezane uz rad posljedica su izloženosti radnika opasnostima, štetnim uticajima i naprezanjima koje zahtijeva radno mjesto. Opasnosti radnog mjesta najčešći su uzrok nastanka povreda na radu, dok štetnosti i naponi uglavnom uzrokuju nastanak profesionalnih bolesti i bolesti vezanih uz rad. Najčešći opasni i štetni radni uslovi u današnjim radnim procesima su mehaničke opasnosti, statički i dinamički naponi kao i stresna radna mjesta.

Treba težiti stvaranju uslova koja pružaju mogućnost da radnik zadrži i očuva zdravlje i radnu sposobnost bez obzira na karakteristike radnog procesa. Takva radna mjesta i zdrav radnik plod su uspješne saradnje poslodavca, inženjera zaštite na radu i specijaliste medicine rada.

Čovjek je svakodnevno pod uticajem različitih činilaca okoline prilikom korištenja vode, konzumacije namirnica, udisanja manje-više čistog vazduha, dodira s tlom, uticaja raznih vrsta zračenja otpadom, a ne treba podcijeniti ni svakodnevnu izloženost buci i vibracijama.

Praćenjem, procjenom i promjenom štetnih činilaca okoline zaštićujemo svoje zdravlje.



Mikroklima radne sredine

Osnovni elementi mikroklimе su : temperatura vazduha, vlažnost vazduha, osunčanost, vazdušni pritisak, atmosferske padavine, kretanje vazduha.

Temperatura vazduha je značajan faktor mikroklimе na radnom mjestu. U radnoj sredini mogu da postoje uslovi rada i sa visokom temperaturom radne sredine i sa niskom temperaturom radne sredine koji mogu da štetno utiču na zdravstveni status radnika. ***Optimalna temperatura vazduhа na radnom mjestu je od 17-19 stepeni celzijusa.***



Vlažnost vazduha, predstavlja količinu vodene pare u vazduhu. Ona može biti:

- Apsolutna vlažnost vazduha (količina vodene pare u vazduhu),
- Maksimalna vlažnost vazduha (najveća količina vodene pare koju vazduh sadrži),
- Relativna vlažnost vazduha predstavlja odnos A_v/M_v .

Smatra se da je **najpovoljnija relativna vlažnost vazduha između 35% i 55%** odnosno da je maksimalno dozvoljena donja granica 30%, a gornja 70%.

Kretanje vazduha je stalna pojava koja se mjeri Anemometrima i Katatermometrima.

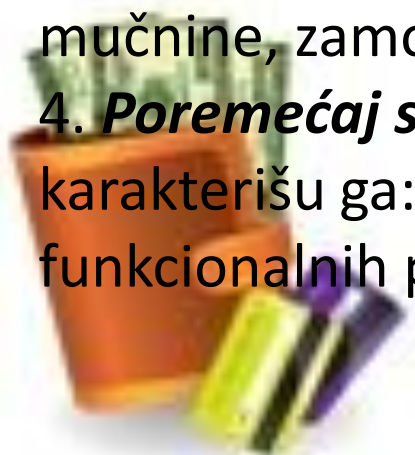
Promjene u organizmu pod uticajem zagrijavanja

1. ***Toplotni udar*** nastaje iznenada kada organizam bude izložen visokoj temperaturi. Karakterišu ga – poremećaj funkcije CNS-a, pri temperaturi većoj od 40,6 st. Celzijusa. Klinički simptomi - ubrzan puls, pad krvnog pritiska, gušenje, povraćanje, osjećaj vrućine, gubitak svijesti.

2. ***Toplotna hipertermija*** je toplotni udar u kome nema funkcionalnih poremećaja CNS-a.

3. ***Toplotna sinkopa*** (kolaps) je stanje posle dugotrajnog dejstva visoke temperature na tijelo u radnoj sredini. Karakterišu je –osjećaj mučnine, zamor i hipotenzija, kolaps, gubitak soli i vode.

4. ***Poremećaj sonog bilansa*** predstavlja gubitak soli kod znojenja a karakterišu ga: zamor, mučnina, povraćanje, mišićni grčevi usled funkcionalnih poremećaja.



Promjene pod uticajem infracrvenih zraka (ifc)

A) profesionalna (infracrvena) katarakta, nastaje kao profesionalno oboljenje kod topioničara, zavarivača, radnika izloženih infracrvenim (IFC) zracima i dr. Odlikuje se tačkastim замуćenjem sočiva u zadnjem dijelu.

B) Sunčani udar nastaje kao rezultat dugotrajnog uticaja sunčevih IFC zraka na glavu kada dolazi do pregrijavanja mozga, praćeno glavoboljom, vrtoglavicom, grčevima. poremećajem disanja i sl

Promjene u organizmu pod uticajem hladnoće

Opšte dejstvo hladnoće, prehladu organizma karakteriše:

- neuralgija kičme i perifernih nerava,
- neinfektivna i infektivna oboljenja,
- alergijska oboljenja i astma.

Buka i štetno dejstvo buke na organizam

Definicija: ***Buka je neprijatan zvuk koji nastaje vibracijom čestica različitog agregatnog stanja pri čemu proizvode čulne osjećaje u opsegu od 16-20000 Hz.***

Podjela: Niskofrekventna, srednjefrekventna, i visokofrekventna buka.

Patologija: Pretjerano visoki tonovi dovode do ruptуре bubne opne ,

Štetnost buke zavisi od: frekfence, spektra, jačine, periodičnosti i dužina ekspozicije.

Vibracije i štetno dejstvo buke na organizam

Definicija: ***Vibracije predstavljaju podrhtavanje, tj. mehaničko oscilatorno kretanje tijela od koje boluju radnici koji rade sa pneumatskim alatom, bušilicama i vibracionim bušilicama.***

Vibracije mogu biti: vertikalne, horizontalne i rotatorne. Ispoljavaju se u obliku poremećaj senzibiliteta i tonusa kapilara, napadi spazma i bljedilo prstiju pa do potpunog gubitka radne sposobnosti.

Jonizujuće zračenje i dejstvo na živu materiju

- elektromagnetsko zračenje (radiotalasi i dr.)
- infracrveno zračenje (vidljivo svjetlo, UV zračenja)
- radioaktivno zračenje (x-zraci, koji na živu materiju djeluju tako što vrše: jonizaciju molekula vode u tkivima i izazivaju oštećenje bjelančevina i lipida u tkivima



Osnovi ekološkog obrazovanja

Problem razaranja okoline, nedostatak sirovina, ugroženost i uništavanje biljnih i životinjskih vrsta, predmet su ozbiljnih razmatranja. U pitanju je i očuvanje unutrašnje ljudske prirode koja zajedno sa očuvanjem spoljašnje prirode postaje neodložni zahtjev dalje emancipacije čovjeka. Sve veći broj ljudi izražava otpor prema težnji stalnog privrednog rasta i vjere u tehnološki napredak. *Postavljaju se novi kvalitativni zahtjevi ljudskog življenja, nove vrijednosti sa izraženom potrebom za zdravljem, vlastitim razvojem, učestvovanjem u oblikovanju socijalnih odluka, razumnoj i sadržajnoj komunikaciji.*

Odgovornost za poremećaj ekološke ravnoteže ne može se jednostavno dodijeliti industriji, prirodi, politici, nauci. Postoje političari i naučnici koji smatraju da je potrebna hitna ekologizacija cjelokupnog društva, odnosno da sve više ljudi, konačno svi, moraju javno, i u okviru zanimanja, usmjeriti opšte djelovanje na zaštitu i obnovu okoline, na uspostavljanje dinamične ravnoteže čovjeka i prirode. Zaštita okoline je, više nego sve druge oblasti upućena na podpodršku javnosti, te je od posebnog značaja oblikovanje odgovarajuće svijesti među stanovništvom.

Ciljevi ekološkog obrazovanja

Nastoji da probudi svijest za probleme orijentisane na ekološke uslove okoline. Pri tome ***razvija kako emocionalnu*** (odgovornost, zainteresovanost), ***tako i racionalnu*** (znanje o povezanosti ekosistema) ***sposobnost pojedinaca***, kao i sposobnost svjesnog spoznavanja i doživljavanja odnosa između ljudi, okoline i prirode.

Razvija konkretnu sposobnost za rješavanje aktuelnih i budućih ekoloških problema, jača kompetenciju djelovanja pojedinaca (u smislu procjenjivanja postupaka i njihovih posljedica). ***Pokušava da poboljša samoorganizaciju i vlastitu inicijativu pojedinaca*** tako što teži procesu učenja u kojem oni sami odlučuju o svom životu, ne prihvataju bespomoćno tehnološke i ostale stege.

Pokreće diskusiju o humanizovanju društvenih struktura (političkih faktora) životne sredine .

Pokušava da pokaže pojedincima perspektive života tamo gdje se čini da su ih izgubili; ***pruža lične i društvene orijentacije*** i trudi se da pomogne pojedincu u nalaženju identiteta