

ZNACZENIE SŁOWA HIGIENA

Słowo higiena pochodzi z języka greckiego od słowa hygieinós, co oznacza leczniczy lub przynoszący zdrowie.

Higiena to dziedzina nauk medycznych:

- bada wpływ środowiska naturalnego lub sztucznego na zdrowie człowieka*
- identyfikuje czynniki środowiska i dąży do zapobiegania ich negatywnym wpływom na zdrowie.*

Stosowanie się do zasad higieny w pełni świadomie i bez żadnego przymusu jest świadectwem kultury człowieka.

Higiena obowiązuje również w środowisku pracy.

HIGIENA I MEDYCYNA PRACY

Warunkami higienicznymi na stanowisku pracy zajmuje się higiena pracy, a ich wpływem na zdrowie - medycyna pracy.

Higiena pracy to dziedzina nauk medycznych zajmująca się określaniem zagrożeń oraz natężeń i stężeń czynników szkodliwych i uciążliwych dla zdrowia w środowisku pracy.

CHOROBA ZAWODOWA

Chorobę zawodową rozpoznaje się, jeżeli u pracownika stwierdzi się objawy choroby, która znajduje się w wykazie chorób zawodowych, i w środowisku pracy można wykazać występowanie czynników, które wywołują tę chorobę.

Choroby zawodowe są określone w wykazie chorób zawodowych, załączniku do rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 30 czerwca 2009 r. w sprawie wykazu chorób zawodowych (Dz. U. z 2019 r., poz 1367)

HIGIENA OSOBISTA

Higiena osobista

***stosowana w każdym okresie życia człowieka pomaga
w prawidłowym funkcjonowaniu organizmu
i czyni go zdolnym do podjęcia pracy.***

***PRZESTRZEGANIE HIGIENY OSOBISTEJ ŚWIADCZY
O KULTURZE OSOBISTEJ CZŁOWIEKA.***

HIGIENA A CHOROBY

Przestrzeganie zasad higieny ustrzeże nas przed chorobami takimi jak np.:

- *tężec*
- *wścieklizna*
- *gruźlica*
- *grypa*
- *salmonelloza*

SEN A HIGIENA OSOBISTA

Pamiętajmy, że istotną rolę w higienie osobistej

***odgrywa sen.** dorosły człowiek powinien spać co najmniej 6 godzin,*

młodzież - co najmniej 8 godzin w uregulowanej porze snu.

HIGIENA ŻYWIENIA

Podstawowe zasady higieny żywienia:

- *dostosowanie diety do wysiłku fizycznego człowieka*
- *posiłki ze świeżych produktów*
- *przestrzeganie czystości przy sporządzaniu posiłków*