

ZNACZENIE SŁOWA HIGIENA

*Słowo **higiena** pochodzi z języka greckiego od słowa **hygieinós**, co oznacza **lecniczy 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 (t.j. Dz. U. z 2022 r., poz. 2189).

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,*
- *covid 19.*

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.*