

## 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, które podaje rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 30 lipca 2002 r. w sprawie wykazu chorób zawodowych ( Dz. U. nr 132 poz. 1115)*

## **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:*

- *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*