

Правила личной гигиены и здоровья

Гигиена - наука о здоровье,

о создании условий, благоприятных для сохранения человеком здоровья,

о правильной организации труда и отдыха,

о предупреждении болезней.



К средствам личной гигиены обычно относят всё то, что позволяет соблюдать гигиенические правила: зубную щётку, мыло, полотенце, расчёску, носовой платок и т.д.

Разделы гигиены

- личная гигиена
- коммунальная гигиена
- гигиена труда
- гигиена питания
- гигиена одежды
- военная гигиена
- социальная гигиена
- гигиена детей и подростков и д.р.



Основные задачи гигиены

- изучение влияния внешней среды на состояние здоровья и работоспособность людей;
- научное обоснование и разработка гигиенических норм, правил и мероприятий по оздоровлению внешней среды;
- разработка гигиенических нормативов, правил и мероприятий по повышению сопротивляемости организма к вредным влияниям окружающей среды.

Личная гигиена

включает с себя набор правил, способствующих укреплению и сохранению нашего здоровья через соблюдение гигиенического режима как в быту, так и в труде.



Коммунальная гигиена

Раздел гигиены изучающий влияние на организм человека природных и социальных факторов в условиях населённых мест.



Гигиена труда

Изучает воздействие трудового процесса и его условий на организм, разрабатывает лечебно-профилактические и гигиенические мероприятия, направленные на сохранение здоровья работников.



Гигиена питания



Раздел гигиены, изучающий проблемы полноценного и рационального питания человека в зависимости от пола и возраста, профессии и характера труда, климатических условий и физической нагрузки, национальных и др. особенностей.

Гигиена одежды

Основное предназначение одежды - создание вокруг тела человека оптимального искусственного микроклимата.

Гигиена одежды определяет ее главное назначение - защита человека от неблагоприятного воздействия внешней среды и сохранение необходимой температуры тела.



В соответствии с правилами гигиены одежды одежду разделяют на несколько типов:

- повседневная или бытовая одежда;
- детская одежда;
- производственная или профессиональная одежда;
- спортивная одежда;
- военная одежда;
- больничная одежда.



Военная гигиена

Раздел гигиены, в задачи которого входит:

- изучение влияния различных факторов внешней среды на здоровье военнослужащих;
- изыскание мер борьбы с отрицательным воздействием этих факторов на боеспособность войск;
- разработка научно обоснованных норм санитарного обеспечения войск.



Социальная гигиена

Комплексная научная дисциплина, изучающая состояние здоровья населения и отдельных его групп, влияние социально-экономических факторов на общественное здоровье и здравоохранение, формы и методы управления здравоохранением, разрабатывающая меры охраны и укрепления общественного здоровья.



Гигиена детей и подростков

раздел гигиены, изучающий проблемы охраны и укрепления здоровья детей и подростков, разрабатывающий гигиенические рекомендации для постановки учебно-воспитательного и трудового процесса в школах, профтехучилищах и детских учреждениях.

