

1. RAZKUŽEVANJE ROK

- obvezno: pred in po stiku z vsakim bolnikom (pojav MRSA je spremenila doktrino)
- v higienskih procesih roke razkužujemo po vsaki okužbi ali če smo udeleženi v procesih, kjer je to zahtevano
- POSTOPEK:
 - 3-5ml alkoholnega razkužila (80-90% etanol, z 1-4% glicerolom)
 - dobro vtremo v osušene roke (enak postopek kot pri umivanju)
 - na koncu še 1ml v vsako dlan in vtremo v področje ob nohtih, počakamo da se roke popolnoma osušijo, rok ne brišemo in močimo več!

2. KOZMETIKA – DEFINICIJA

- kozmetični proizvod je katerakoli snov ali pripravek, ki prihaja v dotik z zunanjimi deli človeškega telesa (z povrhnjico, lasiščem, nohti, ustnicami, zunanjim spolovilom, zobmi in sluznico v ustni votlini)
- namen kozmetičnih pripravkov je, da očistijo, odišavijo ali zavarujejo, spremenijo zunanji videz ali odpravijo neprijeten telesni vonj
- kozmetiko je treba uporabljati racionalno in le kot dopolnilno sredstvo.
- redno jih je treba odstranjevati
- zdravstveno ustrezni kozmetični izdelki so tisti, ki ne vsebujejo mikroorganizmov ter kemičnih snovi, ki škodujejo zdravju ali bi lahko škodljivo vplivale na zdravje.

3. FIZIOLOŠKI VPLIVI ZRAKA NA ČLOVEKA

- na človeka vplivajo fizikalni in kemični dejavniki iz ozračja
- FIZIKALNI:
 - zračna vlaga, temperatura zraka, veter, zračni tlak → biotplotni učinek
 - elektrostatično polje, ultrazvok, elektromagnetna sevanja, hitre osilacije zračnega tlaka → nevrotropni učinek
 - vidna svetloba, UV in infrardeče sevanje → sončno sevanje
- KEMIČNI:
 - plini, padavine, megla, oblačnost, aerosoli, ioni, prah, trdne, tekoče in plinaste primesi v zraku → zračno kemični učinek

4. BOLEZNI SRCA IN OŽILJA

- mladim so najbolj nevarna vnetja srčnih zaklopk, srčne napake, tudi okvare miokarda in perikarda. starejše obdobje pa ogrožajo hude bolezni kot so degeneracija miokarda ter oslabelelost in razširjenost srca, ateroskleroza ožilja in povečan krvni pritisk
- posledica so infarkti, angina pectoris. patološka osnova je navadna ateroskleroza ali kroničen degenerativni proces, ko se v arteriji nalagajo masti, holesterol, proteini in kalcijeve spojine
- VZROKI: prirojene okvare srca in ožilja, alergična obolenja srca (angina), slaba, nezdrava prehrana, strupi, ionizirajoče sevanje, hudi telesni napor (delovni, športni), stres civilizacije, duševni napor, debelost in ostale razvade (tobak, alkohol, droge)
- PROFILAKSA: higienska pravila nosečnosti (ne kaditi, rekreacija, izogibanje stresu), sistematična telesna aktivnost, pravilna prehrana (normalna teža, redna prebava), urejen življenjski režim dela in počitka, sposobnost obvladovanja stresnih situacij

5. STRES IN PREPREČEVANJE

- vegetativni živčni sistem uravnava utrip srca, krvni tlak.
- pri stresnih situacijah se izločajo stresni hormoni (iz nadledvične žleze) in ti preko vegetativnega živčevja sprožijo tresenje rok, znojenje, driska, občutek strahu.
- STRESNI HORMONI SO LAHKO TUDI DOBRODEJNI: pospešen srčni utrip, zvišan krvni tlak, človek se počuti močnejšega, pripravljen se je soočiti z svojimi težavami, več kisika, jetra pošljejo zaloge v kri → gorivo za mišice
- stres sproščamo z močjo, energijo, jezo, razdvojenostjo, športom, sprostitvijo, rekreacijo in avtogenim treningom
- POSLEDICE: psihofizično propadanje človeka, stresno življenje z razvedrili (alkohol, tobak, prava kava, tablete, droge), navada lahko vodi v zasvojenost, je velik problem pri mladi generaciji, srčni infarkt, možganska kap, visok krvni tlak, prebavne težave

6. NAČRT GOSPODARJENJA Z ODPADKI V ZDRAVSTVU

- EVIDENTIRANJE: opis odpadka po vrsti, količini, času in estu nastanka, lastnostih, načinu začasnega shranjevanja, vrsti procesiranja, končna dispozicija
- SELEKCIJIRANO ZBIRANJE
- EMBALIRANJE: v namensko embalažo z nedvoumno oznako

- NOTRANJI TRANSPORT: vsi postopki in poti transporta v zdravstveni ustanovi
 - ZAČASNO SKLADIŠČENJE: v ustrezni embalaži v ustreznih skladiščih
 - ZUNANJI TRANSPORT: vsi postopki in ravnanja od zdravstvene ustanove do mesta procesiranja
 - PROCESIRANJE: tehnologija volumnske redukcije (stiskanje, mletje, drobljenje, iniciranje), metoda dezinfekcije (avtoklaviranje, toplotna, plinska ali kemična dezinfekcija), tehnologija odstranjevanja (reciklaža, deponiranje)
 - ODLAGANJE: če so nevarni, torej ne potrebujejo obdelave, predelave
- 7. PREPREČEVANJE BOLNIŠNIČNIH OKUŽB IN DEZINFEKCIJA**
- BOLNIŠNIČNA INFEKCIJA: so okužbe, ki so v neposredni vzročni zvezi z izpostavljenostjo pri postopkih diagnostike, zdravljenja, rehabilitacije
 - to so okužbe, ki so jih bolniki/varovanci dobili v času zdravljenja in niso v zvezi z njegovo prvotno boleznijo (6-8% obseg hospitalnih infekcij)
 - VZROKI:
 - nehigienski režim dela, rezistentni organizmi (MRSA), tehnične težave prostorske stiske, križanje čistih in nečistih faz, nepravilno razporejeni prostori
 - POVZROČITELJI:
 - piogeni stafilokoki, E. coli, salmonelle, šigele, virus hepatitisa A, B, C, virusi influence (gripa), toksoplazma, glivična obolenja
 - DEZINFEKCIJA: je postopek preprečevanja okužb s katerim uničimo vegetativne oblike mikroorganizmov
 - MEHANIČNO (čiščenje, brisanje, ventilacija)
 - KEMIČNO (organske in anorganske snovi)
 - FIZIKALNO (vroča voda, prekuhanje)
 - najpomembnejša je mehanična dezinfekcija, je prva stopnja vsake dezinfekcije. pogosto se pomen mehanične dezinfekcije pozablja.
 - dezinfekcijsko sredstvo mora biti čim bolj učinkovito, čim manj toksično za človeka, ekonomično
 - na učinek dezinfekcijskih sredstev vplivajo: koncentracija sredstev, trajanje delovanja, značilnosti agensa, struktura okolja
- 8. NEVARNOSTI IN OKUŽBE, KI SE PRENAŠAJO Z ŽIVILI**
- Mikrobi in toksini pridejo v telo preko prebavil, zato so simptomi v začetku podobni: navzea, bruhanje, krči v trebuhu, diareja
 - BAKTERIJSKE NEVARNOSTI:
 - Campylobacter : patogene bakterije v perutninskem mesu → diareja
 - Salmonelle: živila živalskega izvora → vročina, diareja, krči
 - E. coli: kontaminacija živil in vode z krvjimi iztrebki → krvava diareja
 - Stafilokoki: z razmnoževanjem proizvajajo toksine → nevarno bruhanje
 - Šigele, listeriza
 - VIRUSNE NEVARNOSTI: virusni gastroenteritis, infekcijski hepatitis, rotavirus, hemoragične vročice
 - PARAZITSKE NEVARNOSTI: ameboza, ciklospora, kriptosporidioza, parazitni helminti (prenašajo se z hrano in vodo)
 - NEVARNOSTI; KI JIH POVZROČAJO GLIVE: micetizmi – bolezni zaradi uživanja gob, mikotoksikoze – zaradi uživanja glivnih toksinov
 - NEVARNOSTI; KI JIH POVZROČAJO RASTLINE IN RASTLINSKI PRIDELKI: inhibitorji tripsina, amilaze, holinesteraze, fitohemaglutinini, strumogeni, cianogeni, presorski amini, oksalati, favizem
 - NEVARNOSTI; KI JIH POVZROČAJO KEMIČNE SPOJINE: antioksidanti, nitriti
- 9. ZDRAVJE KOT DINAMIČNO RAVNOVESJE**
- ravnovesje dejavnikov je pogoj za zdravje in če se ravnovesje poruši nastopi bolezen ali nezgode
 - ravnovesje je lahko vpliv, dejavnik – agens iz okolja
 - psihološka reakcija (stres)
 - fiziološka reakcija (tujek)
 - če se ravnovesje ne povrne nastopi bolezen, ki jo preprečimo z zdravlili (tako posežemo v notranje okolje)
 - kadar je prag vzdržljivosti in tolerance presežen, nastopi smrt (odvisno od jakosti agensa in dolžina izpostavljenosti)

- zdravje se vzpostavi, ko uspešno premagamo telesne, socialne in duševne težave
- dejavniki, ki vplivajo na zdravje: slaba prehrana, neaktivnost, ne obvladovanje stresa, škodljive razvade (tobak, alkohol, droge)

10. HIGIENA VIDA IN OČI

- snaga: svoje umivalne potrebščine, redno umivanje in odstranjevanje kozmetičnih izdelkov
- ustrezna razsvetljava: vplivi: osenčenost, refleksi, enakomernost, jakost, spektralna sestava pravilna vidna razdalja okoli 35cm, pomembnost glede na vrsto dela, občasni preventivni pregledi
- NAPAKE: branje leže in na soncu, med vožnjo, nekvalitetna očala, neuporaba zaščitnih očal
- najprimernejša zaščita oči je redna nenaporna rekreacija v naravi

11. MEDICINSKA DELITEV PRAHU

- Grobi prah: velikost nad 10 nanom, ni nevaren, ne prodrejo v pljučne alveole, odstranjevanje z čistilnimi napravami
- Fini prah: velikost 0,1 – 10 nanom, zadržuje se v pljučih, so strupene kancerogene snovi (selen, arzen, svinec, uran, azbest...)

12. KONDICIONIRANJE PITNE VODE

- lahko poteka v dveh stopnjah: najprej čiščenje in nato dezinfekcija vode
- postopki kondicioniranja so številni: aeracija, sedimentacija, koagulacija, deferizacija, dezinfekcija, fluorizacija, zmanjševanje trdote vode, odstranjevanje vonja in okusa

13. VRSTE ODPADKOV V ZDRAVSTVU IN EMBALAŽE ZA SHRANJEVANJE ZDRAVSTVENIH ODPADKOV

- odpadki je vsaka snov ali predmet v trdnem, tekočem ali plinastem stanju, ter odpadna toplota, ki je uporabniku nepotrebna, nadležna in škodljiva
- ločimo:
 - odpadki, ki so ponovno v uporabi v proizvodnji kjer nastajajo
 - odpadki, ki so po predelavi uporabni kot surovine
 - odpadki, ki se še ne uporabljajo in jih odlagamo na določena mesta v okolju (nepredelane ali predelane po posebnih postopkih, tako, da so neškodljivi)
- delimo jih na:
 - nenevarne: komunalni, posebni nenevarni
 - nevarne: posebni nevarni

14. HIGIENA OBLEKE

- POMEN: zdravstveni, kulturno estetski, fiziološki, higienski
- FUNKCIJA OBLEKE, vzdrževanje toplote, zaščita pred vplivi okolja, zakrivanje intimnih regij in morebitnih telesnih defektov → dvig osebnega počutja in samozavesti
- NAPAKE PRI OBLAČENJU: pretesna oblačila, pretežka/prelahka oblačila, predolga oblačila, neredno čiščenje in nepravilno vzdrževanje in shranjevanje
- ZAHTEVE GLEDE OBLAČIL: zadovoljiti fiziološke potrebe organizma, omogočiti uspešno termoregulacijo, ustvarjati občutek ugodja in svobodnega gibanja, ustrezati zahtevam osebne zaščite, biti morajo čvrsta in odporna za učinkovito čiščenje, učinkovati morajo estetsko in kulturno

15. IGRAČE

- OTROCI SE LAHKO: zadušijo v škatlah za igrače, si ovijejo vrvico, trak ali žico okrog vratu, spotaknejo ob igračah, ki jih niso pospravili, poškodujejo z igračami, za katere so premladi ali jih uporabljajo nepravilno, davijo z majhnimi predmeti, ki si jih vtaknejo v usta, si zataknejo drobne predmete v nos ali ušesa, glasne igrače lahko poškodujejo sluh

16. IGRAČE – Z VIDIKA VARNOSTI, KAKŠNE MORAJO BITI

- Zavarujte pred drobnimi predmeti otroke, mlajše kot 3 leta, ki si še vedno vtika igrače v usta; preberite navodila na igračah, opozorila vas bodo na starost otroka, ki naj igrače uporabljajo; igrača naj bo varna za starost vašega otroka, razumel bo kako se z njo igrati in ga bo zanimala; otroci naj se ne vozijo s kolesom ali rolko v bližini avtomobilov, stopnic, bazenov in vhodnih vrat; naučite otroka, da pospravi igrače, ko se z njimi preneha igrati, drugače bodo vedno vzrok za spotikanje; pogosto si oglejte otrokove igrače; ne puščajte na prostem kovinskih igrač, ker rjavijo
- Posvetujte se v trgovini, katere so varne za vaše otroke; preizkusite igračo, preden jo ponudite otroku; ne dajte otroku igrače v originalnem zavoju, lepila in plastike lahko povzročijo vreznine; prepričajte se, da se oči, os in drugi deli nagačene živali ne dajo

odtrgati, šivi naj bodo trdni; mehke igrače naj bodo pralne; ne kupujte za majhne otroke igrač s kovinskimi deli

17. POSTOPEK UMIVANJA ROK

- roke zmočimo z mlačno vodo in nanesimo milo, umivamo dlan ob dlan (5-10 krat ponovimo), prste in blazinice (5-10 krat), palca obeh rok, medprstne prostore, hrbtišče rok, zapestje, roke speremo od konic prstov navzdol, roke dobro osušimo

18. TOBAČNI IZDELKI

- vsebujejo alkaloid nikotin
- pri kajenju gredo v dim še kancerogeni tobačni katran in ogljikov monoksid
- nevarno je če se že mladina navaja na kajenje cigaret in inhaliranje dima
- POSLEDICE: kronična vnetja, degeneracije dihal (bronhitis, astma, emfizem), rak dihal, prebavil, prostate, pojav zgodnje ateroskleroze, abortus, prezgodnji porod ali prirojene napake na plodu

19. DELITEV BIVALNEGA OKOLJA

- **Stanovanjska cona:** bivalni objekti (stolpnice, bloki, stanovanjske hiše), vmes je zelenje (parki, zelenice, drevesa, infrastruktura: oskrba, storitvene dejavnosti, komunalne dejavnosti, administrativne dejavnosti, objekti za otroke, šolarje, ostarele, zdravstvene ustanove, trgovine
- **Industrijska cona:** v njej je težka ali lahka industrija, industrijski objekti se lahko ločijo na čiste in nečiste
- **Rekreacijska cona:** naj bo znaj mesta ali v mestu

20. NEGATIVNI VPLIVI ODPADKOV NA ČLOVEKA

- širjenje nalezljivih bolezni, onesnaževanje vodnih virov, nevarnost eksplozij in požarov, hrup, ki ga povzroča zbiranje in odvažanje odpadkov, smrad in neprijeten vonj, ogroženo je tudi zdravje zaposlenih pri ravnanju z odpadki

21. DEJAVNIKI, KI MOTIJO SPANEC

- spremenjena delovna rutina (potovanje, spremenjen delovnik, pretrganje navad (hranjenja, gibanja, počivanja), prepiri na domu ali pri delu → stresne okoliščine, anksioznost, večja čustvenost, spanje podnevi, večerno pitje napitkov z kofeinom

22. BOLEZNI DIHAL IN PREPREČEVANJE

- REVERZIBILNE POSLEDICE: akutni in kronični respiratorni simptomi pri otrocih in odraslih, napadi astme pri otrocih in odraslih, vnetje očesne veznice, glavobol, simptomi bolezni srca in ožilja
- IREVERZIBILNE POSLEDICE: okvare pljučnega parenhima pri otrocih, pojav rakastih obolenj, skrajšanje življenjske dobe
- preprečujemo jih z stalnimi meritvami, nakupom avtomobilom z manjšim izpustom CO₂, in postavitvijo mejnih koncentracij onesnaževalcev v zraku

23. SPECIFIČNE NEVARNOSTI PRI BOLEZENSKIH VODAH

- BOLEZNI, KI SE PRENAŠAJO Z VODO LOČIMO NA TISTE: **ki se neposredno prenašajo z vodo** (kolera, salmoneloze, infekcijski hepatitis, giardioza, ameboza, drakunkuloza, **ki spremljajo pomankljivo higieno** (griža, virusne diareje, salmoneloze, enterbioza, amebioza, skabies, kožna sepsa, pegavica, trahom, konjunktivitis), **ki pogosto spremljajo pomankljivo sanitacijo** (askarioza, trihurioza, ankilosmoza, pri katerih je voda nujna za življenjski cilek parazita: shistosmoza, **pri kateri živi prenašalec del cikla v vodi:** drakunkuloza

24. KONTRASTNA KOPEL

- okrepi in utrjuje organizem, izboljšuje kontraktilnost kožnega žilja, izboljša odpornost za prehladna obolenja, dobro nadomešča finsko savno, daje občutek ugodja
- **Nenavajeni** izvaja kontraste od tople na vročo, od vroče na mlačno, od mlačne na hladno, od mlačne na zelo hladno, POSTOPOMA!

25. VRSTE EMBALIRANE VODE

- **IZVIRSKA VODA** : ima enako čistost kakor na izviru in ne vsebuje onesnaževalcev in se polni na izviru
- **NAMIZNA VODA:** pripravljena iz pitne vode, izvirske ali naravne mineralne vode in ima dodane minerali ali CO₂
- **NARAVNA MINERALNA VODA:** izvor ima v podzemnem izviru, zaščitenim pred možnostjo kontaminacije, vsebuje mineralne in kemične snovi, ki imajo prehransko-fiziološke učinke.

26. KLJUČNA PODROČJA OSEBNE HIGIENE

- higiena rok (umivanje, razkuževanje), vsakodnevna higiena (koža, nohti, noge, menstrualna higiena), higiena las, ustna in zobna higiena, higiena oblačil in oblačenja, higiena spanja, higiena vida in oči, higiena srca in ožilja, higiena dihal, duševna higiena, spolna vzgoja
- SPLOŠNA PODROČJA HIGIENE: nega kože, organov in organskih sistemov, higiena obleke in obutve, telesna aktivnost, oblikovanje harmonične osebnosti, spolna vzgoja, zdrave življenjske navade

27. ALKOHOL – PREVENTIVA IN ZAKONI

- Preventiva je preudarno pitje alkohola → ena merica pijače
 - ena merica je približno 1dl vina ali 2,5 piva ali malo šilce (0,3dl) žgane pijače in vsebuje okoli 10g čistega alkohola
 - ena merica na uro! Nam pove največjo količino alkohola, ki jo lahko telo razgradi v tem času
- Varna količina čistega alkohola oziroma na teden:
 - Zdrav moški: na dan: 20g ali dve merici, na teden: 140g ali štirinajst meric
 - Zdrava ženska: (ki ni noseča in ne doji), na dan: 10g ali 1 merica, na teden: 70g ali 7 meric
 - Te enote je treba razdeliti na ves teden in ne le na eno ali dve priložnosti, vsaj dva do tri dni v tednu ne piti alkohola, ne piti na prazen želodec in ne v duševni stiski.
- ZAKON O OMEJEVANJU ALKOHOLA
 - Zakon določa: ukrepe in načine omejevanja porabe alkohola, ukrepe za preprečevanje škodljivih posledic rabe alkohola
 - Prepoved prodaje alkohola: osebam mlajšim od 18. Let, osebam, ki kažejo očitne znake opitosti, iz avtomatskih aparatov če so pijačam dodane alkoholne pijače, osebam, ki ga bodo posredovale osebam mlajšim od 18. Let
 - Izraz polnoletnosti z listino: prodajalec sme zahtevati od vsake osebe da izkaže svojo starost z javno listino
 - Časovna prepoved: med 21. uro in 7. uro je prepoved prodaje alkohola (žgane pijače do 10ih dopoldan), razen v gostinskih obratih, kjer je dovoljena prodaja alkohola do konca njihovega obratovalnega časa

28. UV SEVANJE IN VPLIV NA TELO

- Učinek na organizem je večji, čim manjša je valovna dolina in čm večja je frekvenca sevanja
- Sončna svetloba deluje na psiho in nevrovegetativni sistem, sonce aktivira, razvedri, tonizira organizem
- UVA → pospešuje pigmentacijo
- UVB tvorba vitamina D (preprečuje in zdravi rahitis), sončni ritem, pospešuje prekrvavitev kože in notranjih organov, okrepi metabolične procese, osenčuje bivališča, baktericidni učinek
- UVC močan baktericidni učinek (v naravni obliki ne doseva do zemlje – svetilke)
- nevidno infrardeče valovanje: ogreva zemljo, objekte, živa bitja, prodira v globlje sloje kože

29. KATERE BOLEZNI LAHKO PREPREČUJEMO Z UMIVANJEM ROK

- bolezni, ki se širijo po fekalno-oralni poti, bolezni, ki se širijo s posrednim stikom z izločki dihal, z rokami, bolezni, ki se širijo z rokami, kontaminirami s sečem, slino ali drugimi telesnimi tekočinami

30. VRSTE KOMUNALNIH ODPADKOV

- to so odpadki, ki nastajajo v proizvodnji, prometu in porabi v naseljih, ki jih zbirajo, predelujejo ali odstranjujejo komunalne organizacije
- KOMUNALNI ODPADKI: gospodinjski odpadki in odpadki obrata javne prehrane, odpadki iz poslovnih prostorov (razen nevarnih), ulični odpadki, ki nastajajo pri vzdrževanju javne higiene, kosovni odpadki (pohištvo, stroji)
- SESTAVA: 30-40% papir, 10-20% ostanki hrane, 5-10% steklo, 5-10% kovin, 5-15% ostanki zelenih rastlin, trave, listja, 2-6% ostanki trstike, manj kot 4% lesa, plastične mase, gume, usnja

31. VODNJAKI

- Centralna preskrba: vodovodi v večjih naseljih
- Lokalna preskrba: vodnjaki, kapnice, lokalni vodovodi

- KOPALNI VODNJAK (HIGIENSKE ZAHTEVE): lokacija vodnjaka, vodonosni sloj naj ne bo plitvejši od 5m, tehnika zidanja objekta: opeka, kamenje, betonski obroči
- RANEVEV VODNJAK: lokacija: ob rekah, na voljo so večje zaloge vode, tehnika gradnje: vertikalna zbirna odprtina in montaža filtrskih cevi, zmogljivost: do 250l/sekundo
- ZABITI VODNJAK (NORTONOVA ČRPALKA): do globine 5-6m, na peščenih, prodnatih terenih, epidemološka voda ni varna, tehnika izvedbe: zabita cem (2r=2-5cm), ki je v spodnjem delu do višine 2m perforirana in s konico na dnu cevi
- VRTALNI VODNJAK, plitvi: do globine 40m, globoki: do globine 150-200m, epidemološko ustrezni
- ARTEŠKI: do globine 1000m in več in se pridobiva arteška ali subarteška voda, verjetnost kondicioniranja je velika, po vrtnanju se vstavlja cev

32. POSLEDICE KAJENJA ZA ZDRAVJE ČLOVEKA

- kadilci živijo manj časa kot nekadilci, zveča pri moških nevarnosti za bolezn, tudi pljučnega in drugih vrst raka, bolezni srca, kapi, ulkusov, KOPB in bolezni dihal, ravni ogljikovega monoksida in nikotina v krvi se zveča, poslabša se okus in voh, človek težje diha, ženske, ki začnejo kaditi preden zanosijo ali v prvih 3-4 mesecih nosečnosti, zvečajo nevarnost, da bodo rodile nedonošenčka in/ali novorojenčka z majhno porodno težo

33. VZROKI ZA NASTANEK BOLNIŠNIČNIH OKUŽB

- Nehigienski režim dela (npr. križanje čistih in nečistih faz), rezistentni MO (MRSA), neustrezne tehnične rešitve (prostorska stiska, nepravilno razporejeni in nefunkcionalni prostori, prezračevalni sistemi, vodovodna instalacija, sistem čiščenja), roke zdravstvenega delavca in kihanje ter kašljanje, posegi v notranje področje človeka (nesterilni instrumenti, neupoštevanje aseptičnih pogojev)

34. ZDRAVSTVENA USTREZNOST ŽIVIL

- ŽIVILA SO ZDRAVSTVENO USTREZNA OZIROMA VARNA, ČE: ne vsebujejo mikroorganizmov ali parazitov oziroma njihovih razvojnih oblik ali izločkov, ki lahko škodljivo vplivajo na zdravje ljudi; ostanki pesticidov in zdravil ne presegajo najvišje dovoljene koncentracije; ne vsebujejo strupenih kovin, nekovin drugih kemičnih onesnaževalcev iz okolja ter strupenih in drugih snovi v koncentracijah, ki lahko škodljivo vplivajo na zdravje ljudi; ne vsebuje aditivov, ki niso dovoljeni ali so v prevelikih količinah; ostanki pomožnih tehnoloških sredstev ne presegajo najvišje dovoljene koncentracije; ne vsebujejo radionuklidov nad dopustno mejo ali niso obsevana nad mejo, določeno s predpisi; niso mehanično onesnažena s primesmi ali tujki, ki so lahko škodljivi za zdravje ljudi, povzročajo odpor pri potrošnikih ali neposredno ogrožajo zdravje; je njihova sestava v skladu s prepisanimi pogoji; niso po sestavi ali organoleptičnih lastnostih toliko spremenjena, da so namensko neuporabna; je njihov rok uporabnosti čitljiv in ni pretečen; imajo pravilno deklaracijo z navedbami vseh sestavin in drugih oznak, pomembnih za kupca in potrošnika

35. POGLAVITNE VRSTE ZDRAVSTVENIH ODPADKOV IN VRSTE PREDPISANIH POSOD ZANJE

- ostri predmeti[zbiralnik za ostre predmete]; odpadki, ki z vidika preprečevanja infekcije ne zahtevajo posebnega ravnanja pri zbiranju in odstranjevanju (perilo, mavčni povoji, plenice, oblačila za enkratno uporabo)[plastične vreče ali posode za zbiranje in transport]; kemikalije, ki vsebujejo nevarne sovi in druge vrste kemikalij[plastične posode za enkratno uporabo, hermetično zaprte]; citotoksična, citostatična in druga zdravila; trupla, deli teles in organov, tudi vrečke s krvjo in konzervirano krvjo

36. UKREPI ZA KREPITEV ZDRAVJA

- Namen (ne zboleti), telesna nega, duševna nega, telesne aktivnosti, prehrana, zdravstveno stanje in delovno okolje, širše okolje

37. PREVENTIVA KARIESA,

- Prenatalna zaščita (zametki zob nastajajo v 6. tednu nosečnosti); ustna higiena dojenčka; pravilna prehrana; z navajanjem otroka na uporabo zobne ščetke in na umivanje zob takoj, ko se pojavijo; z rednim in sistematičnim čiščenjem zob zvečer in zjutraj ter po jedi; z izpiranjem ust po vsakem obroku hrane; s pogostim uživanjem čvrste, vlaknate hrane; kontrolni pregledi

38. ŠKODLJIVI VPLIVI PREKOMERNEGA PITJA ALKOHOLA

- Učinek alkohola na osrednje živčevje je depresiven, zmanjšuje njegovo dejavnost, hkrati pa zmanjšuje anksioznost, napetosti in odpravlja zavore. Uživanje alkohola v zmernih količinah daje pivcu občutek sproščenosti in samozavesti in to mu omogoči, da se lažje

vključuje v družbo. Seveda pa je vsak občutek zvišane duševne in telesne učinkovitosti le varljiv. Preiskave so pokazale, da že majhne količine alkohola v krvi upočasnijo reakcije. Čim večja je količina popitega alkohola, tem večja je nesposobnost presoje in koncentracije.