

IGIENA HABITATULUI UMAN Habitat = mediul artificial creat și dezvoltat de om Influența urbanizării asupra sănătății. Dezvoltarea urbană crează condiții superioare de viață și de muncă, dar constituie și un motiv de neliniște, pusă de unele consecințe negative asupra mediului și implicit asupra omului și sănătății sale. În urma unor cercetări realizate de Organizația Mondială a Sănătății s-a constatat că principalele boli care domină astăzi omenirea și care se găsesc predominant în orașe sunt: 1) Boli cardiovasculare, mai ales cardiopatia ischemică și hipertensiunea arterială; 2) Boli respiratorii cronice; 3) Boli neuropsihice – psihoze, psihostenii; 4) Boli endocrine – de nutriție și metabolism, diabetul și tiroidiile; 5) Accidentele de circulație și de domiciliu Igiena locuinței. Locuința = climat de protecție față de factorii necorespunzători din mediu OMS locuința este locul unde omul își petrece cea mai mare parte a timpului, se odihnește, își reface forța de muncă, muncește și se distrează. OMS a stabilit trei condiții de stabilitate a locuinței: 1. Să satisfacă nevoile fiziologice și psihologice ale organismului uman 2. Să nu fie nociv (infecții, infestații, intoxicații, accidente); 3. Să asigure confort individului și familiei sale Recomandări sanitare. 1. Solul – salubru, apa freatică la 1 m sub fundație, ușor inclinat 2. Orientarea – sudică; S-E, S-V (1) N – nu permite pătrunderea directă a razelor solare (2) V – după masa – încălzire excesivă (3) E – curenți de aer Principalele încăperi care trebuie să asigure aceste condiții: (4) Dormitor, camera copilului, camera de zi (5) Bucătăria spre N (6) Baia, WC – orice parte Cu cât numerele camerelor e mai mic, cu atât orientarea trebuie să fie mai bună. 3. Materiale de construcție: a. Naturale : piatră, lemn, cărămidă b. Artificiale: mase plastice, beton, sticlă, aluminiu Condiții: termoizolante, hidroizolante, fonoizolante, ignifugă; ușor de întreținut 4. Planificarea interioară OMS: nr. camere = nr. persoane din gospodărie Psihologii recomandă: nr. persoane + 1 = nr. camere Mediu și sănătate Page 2 of 4 O cameră de relații de întâlnire cu o persoană din afara familiei, Suprafața 10-16 m² / persoană Înălțimea 1 m peste înălțimea medie = 2,6 – 2,7 m. Cubaj 30-35 m³ 5. Anexele locuinței: (a) Bucătăria i. Cu sau fără loc rezervat pentru luarea mesei ii. Produce elemente nocive: aburi, miros, gaze iii. Ventilată spre exterior, hotă (b) Baia cu WC – aburi, mirosuri, gaze => ventilator (c) Spălătorie, uscătorie ->magazii (în blocuri) (d) Cămara – înlocuită de frigider, congelator (e) Garaj – gaze; 10-15 m față de clădirea de locuit. Pierderea de căldură a organismului uman. a) Conducție – contact direct organism-obiecte 5% b) Radiația – calorice 45% - către exterior c) Convecția – pierderea către aerul înconjurător 15-20% d) Evaporare – prin vapori de la suprafața corpului 30% Factori care influențează ambianța termică. - Temperatura aerului - Umiditatea aerului - Mișcarea aerului - Temperatura obiectelor Aer cald => vasodilatația periferică, tahicardie, hipertensiune arterială, hipersudorația, scăderea cantității de urină, scad secrețiile digestive, oboseală, lipotimie la temperaturi înalte => crește temperatura corpului la 42-43 °C = colaps termic cu prăbușirea tensiunii arteriale Aer rece => scăderea frecvenței și amplitudinii respiratorii, scăderea frecvenței pulsului, crește TA, crește cantitatea de urină, crește concentrația sângelui => ischemii periferice, pareze, paralizii; scade imunitatea. Indicatori de ambianță termică □ Indicatori fizici – aparat Kata termometru pentru ambient . Valoarea optimă 4,5-6,5 cal./min. a. Temperatura cutanată – diferența de temperatură i. Frunte 32-33 °C ii. Degetul mare de la picior 20-21°C Determinarea repetată a temperaturii cutanate în același punct => același rezultat = Platou termic Simetria termică – inexistența acestei simetrii b. Pulsul Mediu și sănătate Page 3 of 4 - frecvența crește sau scade sub influența ambianței termice - creșterea temperaturii ambianței cu 1°C, frecvența pulsului crește cu 33 bătăi/min – la 120 bătăi/min, temperatură necorespunzătoare c. Sudorația – în locuință omul nu trebuie să transpire. Transpirația = disconfort termic □ Indicatori psihologici - 20°C, 100% umiditate, Om/sec = confort Încălzirea locuinței - Locală • sobe – reduce cubajul, gaze toxice, dă variații mari de temperatură, transport de combustibil (lemne, cărbune, curățirea sobei) • centrale proprii – verificate periodic, autorizate - centrală – nezegomotoasă - electric – neeconomic, produce radiații electromagnetice Viciera aerului – fenomen complex, rezultat din suprapopularea sau aglomerarea încăperilor. La baza vicierii aerului stau: - scăderea cantității de oxigen - creșterea cantității de bioxid de carbon - procesul respirator - creșterea temperaturii aerului - creșterea umidității aerului Poluarea interioară – surse: a. Nr. de persoane din încăperea b. Prezența animalelor și a plantelor c. Instalațiile de încălzit d. Prepararea alimentelor e. Igrasia, fumatul f. Materialele de construcții g. Mobilierul, covoarele, draperiile h. Activitățile gospodărești i. Jocul copiilor Poluarea

sonoră - Aparatul auditiv percepe 16-20000 Hz (frecvență) - Acuitatea auditivă scade cu vârsta => 1000-400 Hz - Intensitatea – bel – decibel (pt. om)- la om = 0-12 decibeli Poluanți sonori • surse externe : - zgomot industrial, comercial = zgomot de fond - Mijlocace de transport • Surse interioare: - Lift, instalațiile de apă, canalizare, aspiratorul, mașina de spălat, radio, TV, joaca, dansul. Mediu și sănătate Page 4 of 4 Iluminatul locuinței – natural; artificial Factori naturali - Unghiul de pătrundere – arată cât de adânc pătrunde lumina - Unghiul de deschidere = zona prin care pătrunde în încăpere radiația solară directă - Distanța între clădiri – împiedică pătrunderea luminii. - Adâncimea încăperii – să nu fie mai mare decât de 2,5 ori distanța de la podea la marginea superioară a ferestrei - Raportul dintre suprafața sticloasă și podeaua încăperii Factori artificiali - Intensitatea luminoasă - Evitarea umbrelor și a strălucirii - Uniformitate în timp și spațiu - Evitarea încălzirii atmosferei - Spectrul luminos cât mai aproape de cel natural Iluminat: - Incandescent - Încălzirea atmosferei - Puțin economic - Liminescent: - Radiații UV - Economie - Nu încălzește - Efect troscopic Umiditatea locuinței - Umiditate de construcție: - Strat izolator - Șifonarea excesului de apă - Umiditatea de întreținere: - Defecțiuni în conducte - Îndepărtarea apelor reziduale Întreținerea locuinței: efect nociv, degradare <= curățenie perfectă - Aerisire zilnică - Aspirație - Prăfuire - Expunerea lenjeriei de pat la soare • Curățenia începe în dormitor, bucătărie, locul de colectare a rezidurilor • Curățenia periodică – aspirarea, scuturarea covoarelor, spălarea geamurilor,