

ЗНАЧАЈ И ПОСТУПЦИ КОЛЕКТИВНЕ ХИГИЈЕНЕ

Хигијена је наука о здрављу, чија је основна вредност да се искаже потреба за очувањем и заштитом здравља људи.

Хигијена је превентивни део медицине, која покушава да спречи настанак болести. Превенција се може постићи вакцинама, рекреацијом, недозвољавања даљег погоршања болести и рехабилитацијом.

Предмет изучавања хигијене је човек, група људи и средина у којој човек живи.

Циљ хигијене је да очува и унапреди здравље, тј. да сведе на најмању меру дејство штетних фактора који доводе до болести.

Задатак јој је да предложи мере којим се могу спречити болести (вакцине, добра исхрана, рекреација).

Пословице :

- 1. Чистоћа је пола здравља.*
- 2. Боље спречити него лечити.*
- 3. У здравом телу здрав дух. У здравом духу здраво тело.*
- 4. Здравље можда и није све, но све остало без здравља не вреди ништа.*
- 5. Лекар лечи, природа излечи.*

Основне гране (подручја) хигијене су: **лична хигијена** и **колективна** или **социјална хигијена**. Лична хигијена се бави појединцем. Колективна хигијена се бави већим скупинама људи па и целим народима.

Лична хигијена обухвата одржавање:

1. чистоће тела, одеће, обуће и прибора за личну хигијену.
2. одржавањем личне хигијене спречавамо преношење разних обољења.

За спровођење личне хигијене постоје веома важни разлози:

1. здравствени, естетски, културни, психолошки и економски
2. навика одржавања хигијене утиче на смањење инфективних и паразитних болести
3. одржавање личне хигијене утиче на добро осећање човека

Колективна хигијена се бави болестима и стањима која неповољно утичу на здравље друштва. Ту спадају алкохолизам, болести зависности, неправилна исхрана.



Питања за полазнике:

- Како одржавати хигијену у времену када влада корона?
- Који је значај хигијене за борбу против короне?
- Како се ви борите против короне?