

TURINYS

1. PATALPŲ MIKROKLIMATAS IR SVEIKATA.....	7
1.1. Fizinės oro savybės.....	7
1.2. Mikroklimatas ir šiluminė žmogaus savijauta.....	12
1.3. Žmogaus šiluminės savijautos vertinimo metodai.....	15
1.3.1. Efektyvioji temperatūra.....	15
1.3.2. Katatermometrija.....	16
1.3.3. Numatomasis vidutinis šiluminio komforto vertinimas.....	17
1.4. Patalpų oro kokybės gerinimas.....	20
1.4.1. Patalpų oro taršos šaltiniai ir taršos komponentai.....	20
1.4.2. Patalpų oro vėdinimas.....	22
1.4.3. Vėdinimo vertinimas ir normavimas.....	23
1.5. Patalpų apšvietimas.....	24
2. VANDENS KOKYBĖ IR SVEIKATA.....	29
2.1. Higieninė, fiziologinė ir epidemiologinė vandens reikšmė, jo suvartojimo normos.....	29
2.2. Geriamojo vandens užteršimo šaltiniai ir jų įtaka sveikatai.....	30
2.3. Geriamojo vandens kokybės rodikliai, jų vertinimas ir reikšmė sveikatai.....	31
2.4. Vandens kietumas.....	37
2.5. Vandens kokybės gerinimo būdai.....	40
2.5.1. Geriamojo vandens valymas.....	40
2.5.2. Geriamojo vandens dezinfekavimas.....	42
3. MITYBA IR SVEIKATA.....	46
3.1. Energijos pusiausvyra ir poreikiai.....	46
3.2. Pagrindinės maisto medžiagos ir jų svarba.....	49
3.3. Maisto produktų grupės ir jų svarba žmogaus organizmui.....	54
3.3.1. Miltai ir kruopos.....	54
3.3.2. Duona.....	56
3.3.3. Daržovės.....	60
3.3.4. Vaisiai.....	65

3.3.5. Žuvis.....	68
3.3.6. Kiaušiniai.....	72
3.3.7. Pienas ir jo produktai.....	76
3.3.8. Mėsa.....	79
4. DARBO APLINKA IR SVEIKATA.....	84
4.1. Fiziniai darbo aplinkos veiksniai.....	84
4.2. Ergonominiai darbo aplinkos veiksniai.....	91
4.3. Psichosocialiniai darbo aplinkos veiksniai.....	93
4.4. Biologiniai darbo aplinkos veiksniai.....	95
4.5. Cheminiai darbo aplinkos veiksniai.....	96
4.6. Nuovargis ir pervargimas, poveikis sveikatai ir profilaktika.....	98
5. SVEIKATOS PRIEŽIŪROS ĮSTAIGŲ HIGIENA.....	106
5.1. Higieniniai asmens sveikatos priežiūros įstaigų reikalavimai....	106
5.1.1. Sveikatos priežiūros įstaigos sklypo ir teritorijos reikalavimai.....	107
5.1.2. Sveikatos priežiūros įstaigos patalpų reikalavimai.....	108
5.1.3. Sveikatos priežiūros įstaigos bendrosios paskirties patalpų reikalavimai.....	112
5.2. Pagrindiniai infekcijų kontrolės reikalavimai.....	112
5.2.1. Pacientų izoliavimo bendrieji reikalavimai ir priemonės....	113
5.2.2. Sveikatos priežiūros įstaigų darbuotojų infekcijų profilaktika.....	115
5.2.3. Rankų higiena.....	116
5.2.4. Patalpų, inventoriaus, pacientų drabužių, avalynės higiena.....	118
5.2.5. Skalbinių tvarkymo reikalavimai.....	119
5.3. Sveikatos priežiūros įstaigų atliekos.....	120
5.3.1. Sveikatos priežiūros įstaigų atliekų klasifikacija.....	120
5.3.2. Medicininių atliekų tvarkymas.....	123
5.3.2.1. Medicininių atliekų surinkimas (rūšiojimas), pakavimas ir ženklavimas.....	125
5.3.2.2. Infekuotų atliekų kenksmingumo pašalinimas (pradinis apdorojimas).....	126
5.3.2.3. Medicininių atliekų perdavimas laikinai saugoti.....	127