

O B S A H

	str.
Ú V O D (K. Halačka)	9
I. ČLOVĚK A ŽIVOTNÍ PROSTŘEDÍ (J. Kotulán)	20
ADAPTACE LIDSKÉHO ORGANISMU NA PODMÍNKY PROSTŘEDÍ	22
Typy adaptací	23
FAKTORY ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ A JEJICH VLIV NA ČLOVĚKA	26
Fyzikální faktory	27
Termický komplex	27
Záření	29
Hluk	34
Další fyzikální faktory	36
Chemické faktory	37
Vstupní brány	37
Detoxikace a vylučování	40
Některé významné typy chemických škodlivin	41
Biologické faktory	48
Psychosociální faktory	51
II. BIOSFÉRA (Z. Krejčí)	54
OVZDUŠÍ	54
Atmosféra	55
Fyzikální faktory ovzduší	57
Teplota vzduchu	57
Vlhkost ovzduší	58
Tlak a pohyb vzduchu	60
Sluneční záření	62
Ostatní druhy záření	67
Atmosférická elektřina	69
Chemické složení vzduchu	70
Znečišťování ovzduší	72
Zdroje znečištění	72
Charakteristika látek znečišťujících ovzduší	73
Vliv a účín znečištění ovzduší	76
Opatření proti znečištění ovzduší	78
PŮDA	80
Vznik a struktura půdy	80
Zdravotní nebezpečí z půdy	84
VODA	86
Voda v přírodním prostředí	87
Druhy vod v přírodě	87
Voda atmosférická - srážková	88
Voda povrchová	89
Voda podzemní	92
Zdravotní nebezpečí z vody pro člověka	96

III. <u>V Ý Ž I V A</u> (K. Halačka)	101
ZÁKLADY RACIONÁLNÍ VÝŽIVY	103
Kvalitativní aspekty potravy	104
Bílkoviny	104
Tuky	106
Sacharidy	108
Nerostné látky	109
Voda	113
Vitaminy	114
Kvantitativní aspekty potravy	118
Energetická potřeba člověka	118
Energetická hodnota potravy	119
VÝŽIVNOST A HYGIENA POŽIVATIN	126
Hygienická hodnota potravin	126
Základní poživatiny	127
Potraviny živočišné	127
Potraviny rostlinné	130
Pochutiny	136
Zdravotní rizika z potravy	138
Přímá zdravotní rizika z potravy	138
Zprostředkovaná zdrav. rizika z potravy	140
Úchova (konzervace) poživatiny	146
Racionalizační zásahy ve výživě	148
HYGIENA SPOLEČNÉHO STRAVOVÁNÍ	150
Požadavky na výstavbu závodů spol. stravování	151
Požadavky na provoz závodů spol. stravování	153
Účelové společné stravování	155
Nemocniční stravování	156
Improvizovaná zařízení společného stravování	158
ZÁKLADNÍ HYGIENICKÉ POŽADAVKY NA OBĚH POŽIVATIN	158
PROBLÉMY VÝŽIVY BUDOUCNOSTI	160
IV. <u>B Y D L E N Í</u> (M. Tušl)	163
Zdravotní problematika obytného prostředí	164
HYGIENICKÉ ZÁSADY VÝSTAVBY A PŘESTAVBY SÍDLIŠŤ	165
Výstavba sídlišť	166
Hluk	168
Znečištění ovzduší v sídlištích	168
Hygienu bydlení	171
Vytápění	172
Větrání	174
Osvětlování	175
Hodnocení bytu z hlediska hygienického	178

	str.
ZÁSOBNÍ OBYVATELSTVA VODOU (Z. Krejčí)	179
K současné vodohospodářské situaci v ČSSR	179
Druhy vod dle způsobu jejich využití	180
Hygienické požadavky na pitnou vodu	181
Normy potřeby pitné vody	183
Zásobení pitnou vodou	184
Místní zásobování	184
Centrální hromadné zásobování	186
Úprava vody povrchové na vodu pitnou	187
ODPADNÍ LÁTKY (Z. Krejčí)	188
Odstraňování odpadních vod	188
Splaškové vody	189
Průmyslové odpadní vody	192
Odstraňování pevných odpadků	194
V. <u>P R Á C E</u> (M. Tušíl)	199
FYZIOLOGIE PRÁCE	202
Práce tělesná	203
Práce duševní	209
Únava	209
FAKTORY FYZIKÁLNÍ	213
Mikroklima pracovišť	213
Záření	215
Hertzovo záření	215
Tepelné záření	216
Světelné záření	217
Ultrafialové záření	218
Ionizující záření	219
Atmosferický tlak	223
Hluk	225
Ultrazvuk	228
Otřesy	228
FAKTORY CHEMICKÉ	229
Prach	229
Průmyslové jedy	232
FAKTORY BIOLOGICKÉ	235
ÚRAZOVOST	236
Individuální ochranné pomůcky	237

VI. <u>OSOBNÍ A MENTÁLNÍ HYGIENA</u> (J. Kotulán)	241
Udržování čistoty těla	242
Péče o chrup	246
Oděv a obuv (J. Kotulán, Z. Krejčí)	249
Otužování	252
Režim dne	255
MENTÁLNÍ HYGIENA	260
Nebezpečí omamných drog a zneužívání léčiv (Z. Krejčí)	263
Abusus drog	264
Abusus léků	267
Alkoholismus	269
Nikotinizmus	271
VII. <u>DĚTI A DOROST</u> (J. Kotulán)	275
TĚLESNÍ VÝVOJ DĚTÍ	276
NEUROPSYCHICKÝ VÝVOJ DĚTÍ	281
PERIODIZACE DĚTSKÉHO VĚKU	284
PRENATÁLNÍ, NOVOROZENECKÁ A KOJENECKÁ OBDOBÍ	285
BATOLIVÝ A PŘEDŠKOLNÍ VĚK	288
Zásady péče o děti batolivého a předškolního věku	290
Jesle a mateřské školy	292
Dětská hřiště	298
ŠKOLNÍ VĚK	299
Všeobecně vzdělávací školy	300
Hygiena pedagogického procesu	308
Zdravotní výchova školních dětí	315
Zotavovací akce školní mládeže	317
DOROSTOVÝ VĚK	319
VIII. <u>ZDRAVOTNICKÁ ZAŘÍZENÍ</u>	323
AMBULANTNÍ ZAŘÍZENÍ (J. Kotulán)	324
NEMOCNICE (J. Kotulán)	329
Stavební řešení	329
Hygiena provozu	332
Odstraňování odpadních látek (Z. Krejčí)	339
NĚKTERÁ SPECIÁLNÍ ODDĚLENÍ VE ZDRAVOTNICKÝCH ZAŘÍZENÍCH (J. Kotulán)	341
Infekční oddělení	341
Rentgenová pracoviště	345
Pracoviště s radioaktivními látkami	347
DEZINFEKCE A STERILIZACE V PREVENCÍ VZNIKU A ŠÍŘENÍ NÁKAZ (Z. Krejčí)	350
Sterilizace	350

	str.
Dezinfekce	353
L I T E R A T U R A	360
R E J S T Ů Ń ě K	362