

	str.
Ú V O D (K. Halačka) . . . . .	9
I. <u>Č L O V Ě K A Ž I V O T N Í P R O S T Ě Ř E D Í</u> (J. Kotulán) . . . . .	20
ADAPTAČE 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. <u>B I O S F Ě R A</u> (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

	str.
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) poživatin . . . . .	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
<b>V. P R Á C E</b> (M. Tušl) . . . . .	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>O S O B N Í A M E N T Á L N Í H Y G I E N A</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
Nikotinismus . . . . .	271
VII. <u>D Ě T I A D O R O S T</u> (J. Kotulán) . . . . .	275
TĚLESNÝ 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>Z D R A V O T N I C K Á Z A Ř Í Z E N Í</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 PREVENCI 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 Ř Í K . . . . .	362