

Τμήμα: Γ' Υγείας

Μάθημα: Υγιεινή

Κεφάλαιο: 5.7. Υγιεινή της κατοικίας

Σημειώσεις

A. Υγιεινή αστικής κατοικίας

- **Σκοπός κατοικίας:** η προστασία του ανθρώπου από τις καιρικές συνθήκες
- **Πρώτη κατοικία:** σπηλιές των βράχων και τα δέντρα

Ο άνθρωπος αγωνίζεται για την απόκτηση κατοικίας

Η κατοικία συμβάλλει:

1. στη **διαμόρφωση:**
 - της προσωπικότητας
 - της ψυχосύνθεσης και
2. στην **ανάπτυξη** των σωματικών και ψυχικών ικανοτήτων του ανθρώπου

Μαζί με την οικογένεια η κατοικία:

- **συμβάλλει** στην αγωγή υγείας
- **δημιουργεί** αίσθημα:
 1. ασφάλειας
 2. ανάπαυσης
 3. ψυχικής ηρεμίας

Η κατοικία πρέπει να πληροί τους εξής όρους:

1. **Κατασκευή με τα κατάλληλα οικοδομικά υλικά** για να αντέχει σε όλες τις καιρικές συνθήκες και στους σεισμούς
 2. Να βρίσκεται **μακριά από εργοστάσια και υπόγεια νερά**
 3. Να έχει **καλό προσανατολισμό** – υπνοδωμάτια ανατολικά ή νοτιοανατολικά
 4. Να έχει **κατάλληλο υδραυλικό και αποχετευτικό σύστημα**
 5. Να έχει **κατάλληλη θερμοκρασία** (18° – 20° C) και **υγρασία** (30-60%)
- ✓ Με τοπική θέρμανση – θερμάστρα

- ✓ Με κεντρική θέρμανση – καλοριφέρ

Η **κεντρική θέρμανση** είναι **υγιεινότερη** γιατί:

- Δεν αλλοιώνει τον ατμοσφαιρικό αέρα
- Δεν παράγει προϊόντα ατελούς καύσης
- Δεν αποτελεί αιτία πυρκαγιάς και δηλητηριάσεων
- Δημιουργεί σταθερή και ομοιόμορφη θέρμανση σε όλους τους χώρους
- Είναι οικονομική και προσιτή σε όλους

6. Να έχει **επαρκή φυσικό και τεχνητό φωτισμό**: εξασφαλίζεται:

- ✓ με τον προσανατολισμό της κατοικίας
- ✓ με τα παράθυρα

Ο **τεχνητός φωτισμός** πρέπει να μοιάζει με το φυσικό.

Ιδεώδης είναι ο πλάγιος φωτισμός – από πάνω αριστερά

7. Να έχει **επαρκή αερισμό**:

- ✓ **Φυσικός αερισμός**: με τα παράθυρα και τις πόρτες

Τακτικό άνοιγμα παραθύρων: ο καλύτερος τρόπος αερισμού

- ✓ **Τεχνητός αερισμός**: με τους ανεμιστήρες και τις ειδικές κλιματιστικές συσκευές

8. Να παρέχει **ασφάλεια**:

- ✓ **Διάταξη επίπλων** τέτοια για επίτευξη ευχάριστης και άνετης διαμονής χωρίς ατυχήματα
- ✓ **Προστασία από τους σεισμούς** με αντισεισμικές κατοικίες (υλικά)
- ✓ **Προστασία από κεραυνούς** με τοποθέτηση αλεξικέραυνων

9. **Πρόληψη οικιακών ατυχημάτων**:

- ✓ Καλή λειτουργία και συντήρηση **ηλεκτρικών συσκευών** και κάλυψη **πριζών** για προστασία από ατυχήματα (αποφυγή ηλεκτροπληξίας)
- ✓ Αποφυγή υπερβολικού **γυαλισματος δαπέδων** και καλή **στερέωση** των **χαλιών** στο δάπεδο για αποφυγή κινδύνου γλιστρήματος
- ✓ **Κινητές σκάλες** καλά προφυλαγμένες για να μην μπορούν να τις μετακινούν και χρησιμοποιούν τα παιδιά
- ✓ **Φαρμακείο και χημικές ουσίες** να είναι τοποθετημένα σε ασφαλές μέρος για να μην έχουν πρόσβαση τα παιδιά

10. **Συλλογή και αποκομιδή των οικιακών απορριμμάτων**:

- ✓ Τα απορρίμματα συλλέγονται σε **πλαστικές βιοδιασπώμενες σακούλες** μέσα στο σπίτι και τοποθετούνται σε **ειδικούς στεγανούς κάδους** έξω από κάθε κατοικία –

εκτεθειμένα απορρίμματα αποτελούν **κίνδυνο λοιμωδών και παρασιτικών νοσημάτων**. Από εκεί μεταφέρονται από τα απορριμματοφόρα οχήματα και οδηγούνται στους χώρους ταφής

11. Ασφαλή αποθήκευση και συντήρηση τροφίμων:

- ✓ Τα **τρόφιμα** το καλοκαίρι αλλοιώνονται πιο γρήγορα, εκτίθενται σε έντομα και υπάρχει κίνδυνος τροφικών δηλητηριάσεων
- ✓ Το **ψυγείο και η κατάψυξη** βοηθούν στη συντήρηση και προστασία των τροφίμων

12. Προστασία από το θόρυβο:

- ✓ Θόρυβος από **εξωτερικές πηγές**: οδική κυκλοφορία, οικοδομές
- ✓ Θόρυβος **μέσα στο σπίτι**: ηλεκτρικές συσκευές, τηλεόραση, ραδιόφωνο, κλιματισμό
- Ο θόρυβος επηρεάζει την ακοή και την ψυχική κατάσταση του ατόμου, προκαλεί εκνευρισμό, πονοκέφαλο και άγχος
- **Ο θόρυβος στις οικίες μπορεί να περιοριστεί:**
 1. Όταν οι βιομηχανίες, τα αεροδρόμια κτίζονται μακριά από κατοικημένες περιοχές
 2. Όταν οι τοίχοι, τα δάπεδα, η οροφή έχουν **μονωτικά υλικά** και τα παράθυρα διπλά τζάμια
 3. Με τη λειτουργία **κήπου** στις μονοκατοικίες και ανάμεσα στις πολυκατοικίες

B. Υγιεινή αγροτικής κατοικίας

Η αγροτική κατοικία δεν διαφέρει και πολύ από την αστική κατοικία στη σύγχρονη εποχή.

Οι Διαφορές:

1. Είναι μονοκατοικία με έναν ή περισσότερους ορόφους
2. Έχει αυλή, κήπο και περιβόλι
3. Έχει αποθήκες για τη φύλαξη ζωοτροφών, μηχανημάτων, εργαλείων
4. Έχει εξωτερικό φούρνο

Η σύγχρονη αγροτική κατοικία σε σχέση με το παρελθόν:

1. Δεν υπάρχουν στάβλοι για τα ζώα στα σπίτια – έχουν μεταφερθεί στους αγρούς
2. Υπάρχουν μικρότεροι χώροι για τα πουλικά – πολλοί έχουν μεταφερθεί στους αγρούς
3. Υπάρχει υδραγωγείο: Η **ύδρευση** γίνεται από κεντρικό υδραγωγείο
4. Υπάρχει αποχετευτικό σύστημα: Η **αποχέτευση** γίνεται σε στεγανούς βόθρους

5. Γίνεται σωστή διαχείριση των απορριμμάτων: Τα **απορρίμματα** συλλέγονται και μεταφέρονται στους χώρους ταφής -χωματερές- με ειδικά αυτοκίνητα

Μειονεκτήματα αγροτικής κατοικίας:

- **Υπάρχουν κατοικίδια ζώα** που σπάνια εμβολιάζονται και αποτελούν εστία μετάδοσης λοιμωδών νοσημάτων
- **Υπάρχουν γεωργικά μηχανήματα** που δεν φυλάσσονται ή δεν συντηρούνται σωστά και αποτελούν συχνά αιτία ατυχημάτων
- **Υπάρχουν γεωργικά φάρμακα και εντομοκτόνα** που αποτελούν συχνά αιτία δηλητηριάσεων και άλλων νοσημάτων

Συμπέρασμα: Γεωργικά μηχανήματα, γεωργικά φάρμακα και εντομοκτόνα: Πρέπει να είναι σε **ασφαλή μέρος, μακριά από παιδιά** και **προσοχή στη χρήση** γιατί είναι επικίνδυνα για την υγεία του ανθρώπου

Πλεονεκτήματα αγροτικής κατοικίας σε σχέση με την αστική

1. Το **οικόπεδο** είναι μεγάλο, οικονομικό και μπορεί να κατασκευαστεί κατοικία με άνετους χώρους και κατάλληλο προσανατολισμό
2. Η **ατμόσφαιρα** είναι καθαρή
3. Υπάρχει άφθονος **φυσικός φωτισμός και ήλιος**
4. Έχει **λιγότερους θορύβους**