

IPSEOA "GAGLIARDI"
VIBO VALENTIA

SCIENZE MOTORIE
UNITA' DI APPRENDIMENTO N°

IGIENE



IGIENE: disciplina medica

Si occupa della salvaguardia della salute dell'uomo e dell'ambiente

Misure igieniche ambientali

Azioni messe in campo per la tutela dell'ambiente allo scopo di prevenire contesti sfavorevoli alla salute dell'uomo

prescrizione di norme di Igiene personale

I comportamenti quotidiani per la cura di sé allo scopo di prevenire il più possibile le malattie, in particolare quelle infettive.

La cura di sé non è una prerogativa umana, anche gli animali dedicano molto tempo all'igiene del proprio corpo

Misure igieniche ambientali

Canalizzazione e rifornimento di acqua potabile:

Controlli per verificare la presenza di sostanze inquinanti, come i nitrati utilizzati in agricoltura.



Controlli veterinari

sulle condizioni di allevamento di bestiame e sui prodotti alimentari che ne derivano (carni e formaggi), per verificare la presenza di residui di farmaci somministrati agli animali. Per esempio antibiotici o estrogeni molto spesso utilizzati per l'ingrassamento precoce.

Hazard Analysis and Critical Control Points



Controlli sul rispetto delle norme igieniche nel trattamento e commercio alimentare. Pensiamo al campo della ristorazione che ci riguarda da vicino. I lavoratori che sono a contatto con cibi e bevande devono osservare delle regole igieniche particolari secondo la Normativa Europea HACCP (Analisi dei pericoli e punti critici di controllo); devono, pertanto, frequentare dei corsi di formazione specifici.

Controlli sull'Inquinamento dell'aria per rilevare la presenza di gas e polveri sottili nocivi, provenienti dagli impianti di riscaldamento, dai motori e dalle fabbriche.

Controlli degli Impianti fognari di depurazione e controlli degli irresponsabili versamenti di liquami direttamente nell'ambiente. Problema che si presenta puntuale ogni anno in modo particolare durante la stagione turistica per l'aumento delle presenze.



norme

- costruzione di abitati;
- ambienti di lavoro;
- edilizia scolastica;
- Impianti sportivi;
- ecc.

Il problema del futuro

Raccolta e smaltimento dei rifiuti, quindi organizzazione della raccolta differenziata a cui tutti abbiamo il dovere di adeguarci.



Igiene personale

Per quanto riguarda l'igiene personale possiamo dire che è fondamentale:

come abbiamo già detto, per prevenire alcune malattie infettive più diffuse (contagiose)



ma anche per tutelare le condizioni di vita degli altri individui (pensiamo alle relazioni umane sui luoghi di lavoro, nelle scuole, al contatto con i cibi)

quindi



Non è da trascurare l'aspetto relazionale



La pulizia e la cura della persona sono alla base della sua condizione di salute. Salute intesa come concetto più completo di condizione di «benessere psicofisico», che passa inevitabilmente anche dall'aspetto socio-relazionale.

In parole semplici, una corretta igiene personale favorisce i rapporti umani.

Vediamo ora quali sono le regole e consigli da seguire per pulizia quotidiana del nostro corpo.

Da seguire non solo in questo momento particolare ma in ogni momento della nostra vita, dall'infanzia fino alla vecchiaia, sia in stato di salute che in stato di malattia.

Dobbiamo pertanto

Riflettere

sulle azioni e sui comportamenti che teniamo nel corso della giornata a lavoro, a scuola, a casa, negli svaghi, ecc.



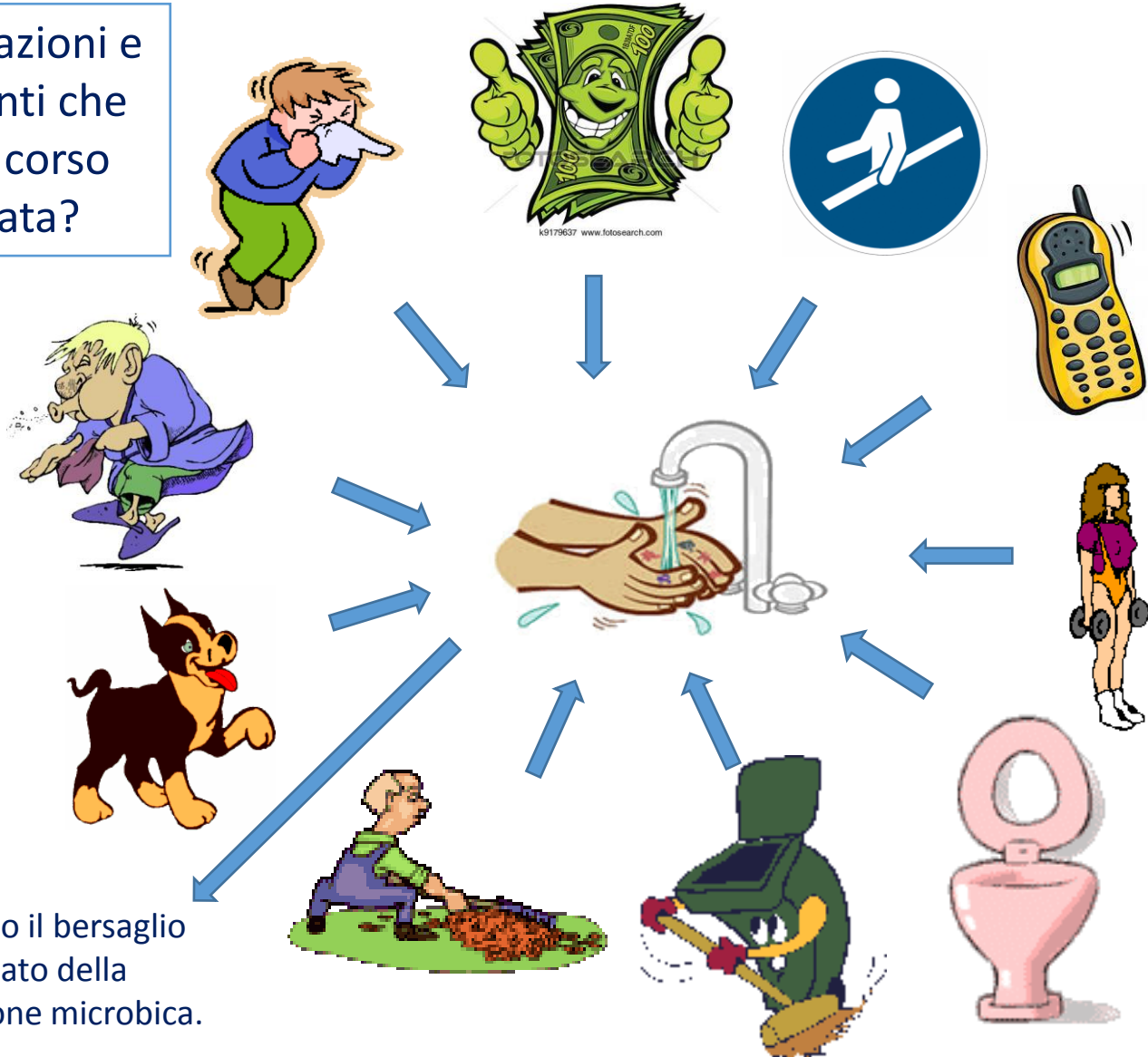
Adattare,

a queste azioni, **sani gesti d'igiene** quotidiana per ridurre i rischi di contrarre malattie infettive e mantenere il nostro stato di benessere fisico.

Riflettere

Quali sono le azioni e comportamenti che teniamo nel corso della giornata?

Le mani sono il bersaglio privilegiato della contaminazione microbica.



Quindi l'igiene delle mani è un'operazione che deve diventare spontanea e frequente.



E' fondamentale lavarsi le mani molto spesso:

- ogni volta che si ritorna a casa
- dopo aver toccato un animale
- dopo essere andati in bagno
- prima di mangiare.



Come?

- togliere gli anelli;
- strofinare con cura con un buon detergente per almeno trenta secondi;
- produrre una buona quantità di schiuma per staccare i microbi;
- sciacquare con cura e asciugare con un tessuto pulito;
- prestare attenzione anche alle unghie e all'eventuale sporcizia che si accumula sotto (da tenere corte).

L'IGIENE DEL CORPO

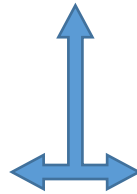
Anche se meno frequente dell'igiene delle mani è importante perché anche il corpo può ospitare



BATTERI

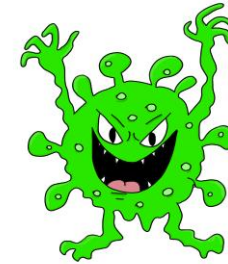
che hanno una vita propria possono vivere e riprodursi a lungo.

MICROBI



VIRUS

che non hanno vita propria e hanno bisogno di penetrare nelle cellule per vivere e riprodursi, ma abbiamo sicuramente letto o sentito che possono vivere alcune ore sui capelli, sul corpo, sui vestiti e sugli oggetti.



Polvere, Smog e Sudore favoriscono l'annidamento

In particolare le secrezioni corporee e il sudore favoriscono sempre (non soltanto a seguito di sforzi fisici) lo sviluppo dei microbi e dei microrganismi, oltre che generare cattivo odore.

Non bisogna perciò rinunciare alla pulizia quotidiana del nostro corpo.

DOCCIA QUOTIDIANA



Cambio e lavaggio quotidiano degli indumenti

Detergente adatto al nostro tipo di pelle
(per una pulizia frequente sono da preferirsi quelli
senza agenti aggressivi, per evitare che la pelle si secchi
o iriti).

Strofinare ogni parte del corpo
(in particolare collo, piedi, parti intime e
dietro le orecchie).

Utilizzare un asciugamano o un
accappatoio pulito
(quando questo momento particolare sarà
finito e si ritornerà alla normalità, ricordate di
non utilizzare in casa lo stesso accappatoio
che si usa negli spogliatoi dopo l'attività
sportiva).

In questo periodo sarebbe
opportuno, quando si è usciti per
esigenze essenziali, al rientro
lasciare scarpe e vestiti in un
ambiente non della casa per poi
provvedere alla lavaggio con le
opportune precauzioni.



Vediamo infine gli accorgimenti per l'igiene dei piedi



Ai piedi va dedicata un'attenzione particolare, anche in considerazione del fatto che spesso si calzano scarpe di gomma che non permettono la normale traspirazione



E' opportuno:

- lavare accuratamente e spesso i piedi;
- asciugare bene tra le dita dove l'umidità favorirebbe il proliferare di batteri e micosi;
- cambio quotidiano della biancheria.

Un'igiene non adeguato dei piedi potrebbe provocare la «Tinea pedis», una dermatosi contagiosa a causa di piccoli frammenti di pelle che si staccano e si disperdono nell'ambiente.

Come si presenta?

- La pelle tra le dita è arrossata, spaccata e desquamosa
- C'è prurito
- Cattivo odore
- Spesso si estende alle unghie e al resto del piede

Richiede una terapia farmacologica antimicotica locale, quindi è necessario rivolgersi al medico specialista
E' utile la disinfezione delle scarpa e delle calze

Igiene del naso



Un naso che gocciola o uno starnuto sono fonti di disseminazione microbica dato che le secrezioni nasali sono altamente contaminanti.

Il frequente svotamento delle narici evita l'accumulo di microbi e ne riduce la diffusione.

Come fare?

La soluzione è soffiare spesso il naso con il fazzoletto di carta "usa e getta".

I fazzoletti di carta utilizzati per la tosse e gli starnuti sono contaminati, devono quindi essere gettati nei sacchetti dei cestini dotati di un coperchio, possibilmente con apertura a pedale o basculante. Per lo smaltimento i sacchetti devono essere chiusi e smaltiti come normali rifiuti indifferenziati.



IGIENE ORALE

Una corretta igiene orale diminuirà la formazione della placca, preverrà i problemi gengivali e aiuterà a mantenere in salute denti e cavità orale

Eliminare i residui di cibo dalla nostra bocca è un elemento molto importante: bisognerebbe, perciò, lavarsi i denti dopo ogni pasto e dedicare il giusto tempo a questa operazione.

COME?

1



Dopo aver tolto i residui di cibo con il filo interdentale e poi lavare con il dentifricio e spazzolino per tre minuti circa toccando tutti i denti (sopra, davanti e dietro), ricordandosi Cambiare ogni due o tre mesi.

Il fluoro contenuto nel dentifricio aiuta a combattere la carie.

2



A woman with short brown hair is shown in profile, smelling a yellow and orange daisy flower. A thought bubble originates from the flower, containing the text 'L'igiene è anche rispetto per gli altri...'. The background is white with a green square on the left. A small blue logo with a white 'b' and a green circle is in the bottom left corner.

L'igiene è
anche **rispetto**
per gli altri...