

## LECȚIA 2. Igiena organelor de simț (I)

### Igiena ochilor

| <b>FACTORI DE RISC</b>  | <b>EFECTELE ACȚIUNII FACTORILOR DE RISC</b>                                   | <b>ELEMENTE DE IGIENĂ</b>   |
|---|---|---|
| <b>MECANICI:</b><br>- Particule metalice care pot sări în ochi în timpul polizării metalelor;<br>- Obiecte dure, tăioase;<br>- Explozii produse de petarde;<br>- Obiecte murdare, ajunse la nivelul ochiului. | - Hemoragii<br>- Distrugerea globului ocular<br>- Orbire                      | - Purtarea ochelarilor de protecție;<br>- Lucrul cu atenție;<br>- Evitarea obiectelor periculoase pentru ochi.  |
| <b>FIZICI:</b><br>- Lumina prea puternică<br>- Lumina prea slabă  | - Răni pe retină<br>- Defecte de vedere                                       | - Purtarea ochelarilor de soare;<br>- Desfășurarea activității în încăperi, ateliere cu iluminare optimă.<br>- distanța într ochi și carte/caiet să fie de aproximativ 30cm |
| <b>CHIMICI</b><br>- substanțe ajunse la nivelul ochiului<br>- Alcoolul metilic  | - Arsuri<br>- Răni pe corneea<br>- Orbire                                     | - Purtarea ochelarilor de protecție;  |
| <b>BIOLOGICI</b><br>- Virusuri<br>- Bacterii<br>- Ciuperci  | - Conjunctivită;<br>- Infecții ale componentelor globului ocular.<br>- Orbire | - Menținerea stării de curățenie (igienă) a ochiului;<br>- Evitarea scăldatului în locuri neamenajate.  |

### Igiena urechilor

| <b>FACTORI DE RISC</b>  | <b>EFECTELE ACȚIUNII FACTORILOR DE RISC</b>  | <b>ELEMENTE DE IGIENĂ</b>   |
|---|--|---|
| <b>MECANICI:</b><br>- Corpuri străine introduse în ureche;<br>- Obiecte ascuțite cu care se "curăță" urechea<br>Lovituri ale urechii  | - Infecții ale timpanului<br>- Spargerea timpanului<br>- Leziuni la nivelul componentelor urechii<br>- Surditate | - Menținerea stării de curățenie a canalului auditiv;<br>- Evitarea obiectelor periculoase pentru ureche;                                     |
| <b>FIZICI:</b><br>- Zgomote puternice<br>- sonorul prea tare la radio, TV, discotecă, spectacole;<br>- Temperatura scăzută a aerului. | - Spargerea timpanului<br>- Otită<br>- Slăbirea auzului<br>- Surditate   | - Folosirea antifoanelor;<br>- Ascultarea muzicii la volum mai mic, evitarea căștilor;<br>- Purtarea unei căciuli în timpul anotimpului rece; |
| <b>CHIMICI:</b><br>- Substanțe chimice care pătrund accidental în ureche  | - Arsuri la nivelul componentelor urechii<br>- Slăbirea auzului<br>- Surditate                                   | - Evitarea substanțelor periculoase pentru ureche;  |
| <b>4BIOLOGICI:</b><br>- Microbii și sporii unor ciuperci<br>- Urechelnița, alte insecte   | - Spargerea timpanului<br>- Otită<br>- Mastoidită<br>- Surditate<br>- Dificultăți în menținerea echilibrului     | - Menținerea stării de curățenie a canalului auditiv;<br>- Folosirea de bețișoare, sprayuri auditive etc.                                     |