

LECȚIA 3. Igiena organelor de simț (II)

Igiena nasului și a limbii

FACTORI DE RISC	EFECTELE ACȚIUNII FACTORILOR DE RISC	ELEMENTE DE IGIENĂ
MECANICI: - Lovirea nasului; - Mușcarea limbii.	- Hemoragii; - Răni; - Infecții.	1.Evită să consumi alimente prea fierbinți sau prea reci, prea aromate sau condimentate! 2.Depozitează substanțele folosite la curățenie, medicamentele sau alte produse chimice în locuri în care copiii nu au acces! 3.Evită aglomerațiile în timpul epidemiilor de gripă sau nu intra în contact cu persoanele bolnave! 4.Dacă apar polipi la nivelul nasului sau limbii se recomandă înlăturarea lor chirurgicală.
FIZICI: - Temperatură prea scăzută sau prea ridicată a alimentelor.	- Răni; - Arsuri; - Faringită.	
CHIMICI: - Acizi și baze; - Produse petroliere; - Detergenți.	- Arsuri; - Diminuarea simțurilor;	
BIOLOGICI: - Virusuri; - Bacterii; - Ciuperci microscopice.	- Gripă; - Infecții; - Stomatită.	

Igiena pielii

FACTORI DE RISC	EFECTELE ACȚIUNII FACTORILOR DE RISC	ELEMENTE DE IGIENĂ
MECANICI: - Obiecte dure, tăioase.	- Înțepături; - Zgârieturi; - Hemoragii.	1.Menține-ți pielea și părul în stare perfectă de curățenie! 2.Ai grijă cum folosești obiectele tăioase și ascuțite! 3.Protejează-te corespunzător la frig sau la căldură! 4.Expune-te la soare cu moderație! 5.Fii atent la sursele de foc, gaze, curent electric, substanțe chimice!
FIZICI: - radiații ultraviolete; - Focul; - Temperatura prea mare sau prea mică a unor obiecte.	- Insolații; - Arsuri; - Degerături; - Cancer de piele.	
CHIMICI: - Acizi și baze.	- Arsuri; - Pete, răni; - Înroșirea pielii; - Cancer de piele.	
BIOLOGICI: - bacterii; - Ciuperci; - sarcoptul râiei; - păduchi.	- Furunculoză; - Eczeme; - Erizipel; - Scabie; - Tricofție.	