O B S A H

1.	Úvod a základní pojmy	11
1.1.	Úvod a zaměření hygieny	11
1.2.	Historie	12
1.3.	Hygienická služba v systému socialistického zdravotnictví	15
1.3.1.	Typy hygienických stanic	16
1.3.2.	Metody práce hygienické služby	17
1.4.	Životní prostředí	19
1.4.1.	Faktory životního prostředí	19
1.4.2.	Vliv životního prostředí na zdraví člověka	21
1.4.3.	Civilizační faktory. Demografie a životní prostředí	23
1.4.4.	Základní činitelé rozhodující o zdraví a délce života	25
1.4.5.	Aktivní zásahy do životního prostředí	28
1.4.6.	Vlivy působící na rozvoj tělesných a duševních sil	29
1.5.	Adaptace organismu v prostředí	30
1.5.1.	Typy adaptací	32
2.	Mikrobiologie	36
2.1.	Obecná charakteristika mikroorganismů - výskyt	37
2.1.1.	Základní skupiny mikroorganismů	37
2.1.2.	Základní charakteristiky bakterií	39
2.1.3.	Tvorba spor a jiných odolných forem mikrobů	42
2.1.4.	Růst a rozmnožování mikroorganismů	43
2.1.5.	Metabolismus mikroorganismů	44
2.1.6.	Způsoby výživy mikroorganismů	45
2.1.7.	Patogenita mikroorganismů	47

2.2.	Mikroorganismy zdravých lidských sliznic	49
3.	Všeobecná epidemiologie	52
3.1.	Definice a úkol epidemiologie	52
3.1.1.	Exogenní a endogenní infekce	53
3.1.2.	Rozdělení infekčního procesu podle průběhu	55
3.2.	Vztahy mezi infekčním onemocněním jedince a kolektivu	57
3.3.	Články procesu šíření nákazy	61
3.3.1.	Člověk jako zdroj infekce	61
3.3.2.	Cesty přenosu	63
3.3.3.	Vnímavý organismus	66
3.3.4.	Ochrana hostitele - imunita	66
3.3.5.	Imunita	68
3.4.	Alergie	70
3.5.	Epidemiologická práce v boji s infekčními chorobami	73
3.5.1.	Opatření při výskytu nákazy	74
3.5.2	Opatření preventivní	80
3.5.3.	Imunizace	83
4.	Dezinfekce, dezinsekce, deratizace	89
4.1.	Vysvětlení základních pojmů	89
4.2.	Dezinfekce a sterilizace	91
4.2.1.	Fyzikální dezinfekce a sterilizace	92
4.2.2.	Chemická dezinfekce	95
4.3.	Dezinsekce	99
4.4.	Deratizace	102
5.	Epidemiologie speciální	104
5.1.	Alimentární nákazy	104
5.1.1.	Břišní tyf	104

5.1.2.	Paratyf	106
5.1.3.	Salmonelózy	106
5.1.4.	Bacilární dysenterie /shigelóza/	108
5.1.5.	Epidemické průjmy novorozenců a kojenců	109
5.1.6.	Stafylokoková enterotoxikóza	109
5.1.7.	Virová hepatitida typu A	111
5.1.8.	Virová hepatitida typu B	112
5.1.9.	Dětská obrna	113
5.1.10.	Teniázy	114
5.1.11.	Askaridóza	115
5.1.12.	Enterobióza	116
5.2.	Vzdušné nákazy	117
5.2.1.	Tuberkulóza	118
5.2.2.	Záškrt	120
5.2.3.	Streptokokové nákazy	121
5.2.4.	Pertussis	122
5.2.5.	Parapertussis	124
5.2.6.	Spalničky	124
5.2.7.	Zarděnky	126
5.2.8.	Plané neštovice	127
5.2.9.	Prostý opar	128
5.2.10.	Příušnice	128
5.2.11.	Chřipka	129
5.2.12.	Ostatní akutní respirační onemocnění	130
5.3.	Transmisivní nákazy	131
5.3.1.	Klíšťový zánět mozku	132
5.3.2.	Tularemie	133
5.4.	Zoonózy	135
5.4.1.	Vzteklina	135
5.4.2.	Papouščí nemoc, ptačí nemoc	136
5.4.3.	Leptospirózy	137
5.4.4.	Toxoplazmóza	138

5.5.	Kontaktní nákazy	139
5.5.1.	Tetanus	139
5.5.2.	Anaerobní traumatózy	140
5.5.3.	Stafylokokové kožní nákazy	141
5.5.4.	Svrab	142
5.6.	Venerické nákazy	143
5.6.1.	Příjice	144
5.6.2.	Kapavka	144
5.6.3.	Trichomoniáza	145
5.6.4.	AIDS	146
5.7.	Mykózy	147
5.8.	Nozokomiální nákazy	148
6.	Obecná hygiena	153
6.1.	Jednotlivé faktory životního prostředí	153
6.1.1.	Teplo	153
6.1.1.1.	Vlivy teploty prostředí	155
6.1.1.2.	Opatření k zajištění tepelné pohody	156
6.1.1.3.	Otopné soustavy	157
6.1.2.	Světlo	158
6.1.2.1.	Psychologický účinek barev	160
6.1.2.2.	Účinky světla na organismus	161
6.1.2.3.	Sluneční záření	161
6.1.2.4.	Účinky slunečního záření na člověka a životní prostředí	162
6.1.2.5.	Ochrana před účinky slunečního záření	163
6.1.3.	Elektromagnetické záření	164
6.1.3.1.	Účinky elektromagnetického záření na člověka	164
6.1.4.	Hluk	165
6.1.4.1.	Zdroje hluku	166
6.1.4.2.	Účinky hluku na člověka	167
6.1.4.3.	Ochrana před nežádoucími účinky hluku	169

6.1.5.	Ultrazvuk	169
6.1.6.	Otřesy	169
6.1.7.	Ovzduší	170
6.1.7.1.	Složení vzduchu	170
6.1.7.2.	Teplota vzduchu	171
6.1.7.3.	Vlhkost vzduchu	172
6.1.7.4.	Pohyb vzduchu	173
6.1.7.5.	Tlak vzduchu	173
6.1.7.6.	Ionizace vzduchu	175
6.1.8.	Voda	175
6.1.9.	Půda	182
6.1.10.	Územní plán, výstavba a přestavba sídlišť	185
6.1.11.	Ostatní vlivy	191
6.2.	Osobní hygiena	192
6.2.1.	Udržování čistoty těla	192
6.2.2.	Oděv a obuv	196
6.2.3.	Péče o chrup	198
6.2.4.	Otužování	198
6.2.5.	Režim dne	200
6.2.6.	Biologické rytmy	201
6.2.7.	Spánek	201
6.2.8.	Pohybový režim a volný čas	202
6.3.	Nebezpečí omamných drog a zneužívání léčiv	203
7.	Hygiena komunální	207
7.1.	Ovzduší	207
7.1.1.	Znečištění ovzduší	208
7.1.2.	Zdroje znečištění ovzduší	208
7.1.3.	Mikrobiální znečištění ovzduší	211
7.1.4.	Šíření znečištění ovzduší	211
7.1.5.	Účinky znečištěného ovzduší	212
7.1.6.	Opatření ke snížení nebo zamezení znečištění ovzduší	213

7.2.	Voda	215
7.2.1.	Místní zásobovací systém	216
7.2.2.	Zdroje vody pro hromadné zásobování a jejich pásma hygienické ochrany	218
7.2.3.	Vodárenská úprava vody	221
7.2.4.	Rozvod vody	224
7.3.	Odpady	224
7.3.1.	Pevné odpady	224
7.3.2.	Odpadní vody	227
7.4.	Hygiena bydlení	236
7.4.1.	Stavební pozemek	237
7.4.2.	Typy obytných domů	237
7.4.3.	Vlastnosti stavebních materiálů	239
7.4.4.	Kategorie bytů	241
7.4.5.	Rozdělení místností v bytech	242
7.4.6.	Vytápění bytů	244
7.4.7.	Větrání bytů	246
7.4.8.	Osvětlení bytů	247
7.5.	Hromadné ubytování	250
7.6.	Hygiena výstavby a provozu zdravotnických zařízení	251
7.6.1.	Urbanistické řešení	252
7.6.2.	Stavební řešení	252
8.	Hygiena práce a chorob z povolání	261
8.1.	Pracovní zatížení	261
8.1.1.	Tělesná práce	261
8.1.2.	Duševní práce	262
8.1.3.	Únava	262
8.1.4.	Režim práce a odpočinku	264
8.2.	Pracovní prostředí	267
8.2.1.	Fyzikální faktory pracovního prostředí	269
8.2.2.	Chemické a biologické faktory v pracovním prostředí	270

8.3.	Příčiny chorob z povolání, úrazovost, pracovní neschopnost	270
8.3.1.	Odškodňování nemocí z povolání a pracovních úrazů	276
8.3.2.	Osobní ochranné pomůcky a kolektivní ochrana	277
8.3.3.	Riziková pracoviště	278
8.3.4.	Vstupní prohlídky	279
8.3.5.	Periodické prohlídky	279
8.3.6.	Výstupní prohlídky	280
8.4.	Hygienický dozor v hygieně práce a metoda práce	281
8.4.1.	Preventivní hygienický dozor v hygieně práce	281
8.4.2.	Běžný hygienický dozor v hygieně práce	282
8.4.3.	Metodika práce při hygienickém průzkumu v závodě	283
9.	Hygiena výživy a předmětů běžného užívání	287
9.1.	Základní součásti výživy	289
9.2.	Hlavní součásti výživy, jejich zdroje a význam	290
9.2.1.	Bílkoviny	290
9.2.2.	Tuky	292
9.2.3.	Cukry	293
9.2.4.	Nerostné látky	294
9.2.5.	Voda	297
9.2.6.	Vitamíny	298
9.2.7.	Pochutiny	299
9.3.	Energetická potřeba člověka	301
9.4.	Obohacování poživatin	302
9.5.	Zdravotní rizika z potravy	304
9.6.	Společné stravování	305
9.7.	Hygiena předmětů běžného užívání	308

10.	Hygiena dětí a dorostu	310
10.1.	Zvláštnosti vývoje v jednotlivých věkových kategoriích, hmotnost a výška	310
10.1.1.	Vývoj tělesné zdatnosti	316
10.1.2.	Pohybový vývoj dítěte	318
10.1.3.	Duševní vývoj dítěte	319
10.2.	Jednotlivá věková údobí	320
10.2.1.	Období novorozenecké a kojenecké	321
10.2.2.	Kojenecké období	321
10.2.3.	Věk batolete	322
10.2.4.	Předškolní věk	323
10.2.5.	Mladší školní věk	325
10.2.6.	Období dospívání	326
10.2.7.	Období pohlavní zralosti	328
10.3.	Zařízení pro předškolní děti	329
10.3.1.	Prostorové a hmotné podmínky pro zdravý rozvoj organismu	330
10.4.	Zařízení pro výchovu dětí a dorostu	332
10.4.1.	Ubytovací zařízení pro děti a dorost	335
10.5.	Hygiena pedagogického procesu	336