

# ČLOVĚK A PROSTŘEDÍ

## TÉMA: BYDLENÍ A ZDRAVÍ

Lucie Coufalová

2. 11. 2011

---

# VENKOVNÍ OVZDUŠÍ

---

- ✘ Vzduch, který venku dýcháme, je znečištěn zdraví škodlivými látkami pocházejícími ze širokého spektra zdrojů.
- ✘ Mezi nejvýznamnější zdroje znečištění ovzduší v sídlech patří spalovací procesy - průmysl, výroba energie (včetně domácích topenišť) a doprava.
- ✘ Je prokázáno, že znečištění ovzduší na úrovni dnes v sídlech běžně nacházené může mít významné zdravotní dopady, jako jsou předčasná úmrtí nebo zhoršení příznaků různých nemocí a zdravotních obtíží, spojených zejména se srdečně-cévním a dýchacím systémem. Nezanedbatelné je také zvýšené riziko vzniku nádorových onemocnění.

# VNITŘNÍ PROSTŘEDÍ

---

- ✘ Ve vnitřním prostředí budov (byty, školy, kanceláře atd.) se mohou vyskytovat faktory, které představují zdravotní riziko.
- ✘ Zdravotní problémy může působit špatná kvalita vnitřního ovzduší, ovlivněná zdroji škodlivin uvnitř i venku. Nevhodná teplota a vlhkost spolu s nízkou úrovní větrání mohou vyvolat růst plísní a dalších alergenů.
- ✘ Významné znečištění vnitřního prostředí způsobuje tabákový kouř, při jehož dýchání tzv. pasivním kouřením prokazatelně dochází k poškozování zdraví.

# VODA

---

- ✘ Nezávadná pitná voda a adekvátní zneškodňování odpadních vod jsou zásadními předpoklady pro ochranu veřejného zdraví.
- ✘ Česká republika patří k vyspělým státům s napojením více než 90ti procent obyvatel na vodovod s efektivní úpravou a kontrolou kvality pitné vody. Z toho důvodu jsou zdravotní účinky spojené s pitnou vodou zanedbatelné.
- ✘ Rekreační vody mohou být v důsledku nedostatečného zneškodňování odpadních vod a znečištění ze zemědělské výroby kontaminovány mikrobiologicky i chemicky. Nejčastějším zdravotním rizikem rekreačních vod v našich podmínkách jsou toxiny sinic.

# CHEMICKÉ LÁTKY A FYZIKÁLNÍ FAKTORY

- ✘ V životním prostředí člověka se nacházejí tisíce chemických látek, o jejichž vlastnostech a účincích na zdraví často není mnoho známo.
- ✘ Řada látek, ať vznikajících neúmyslně nebo záměrně používaných při lidské činnosti, má mutagenní či karcinogenní účinky, působí toxicky či poškozuji hormonální soustavu člověka.
- ✘ Nový systém kontroly chemických látek (REACH) přijatý v zemích EU by měl zajistit, aby se nejpozději od roku 2020 používaly pouze chemické látky se známými vlastnostmi a to způsobem, který nepoškozuje životní prostředí a zdraví.

# RIZIKOVÉ FAKTORY ŽIVOTNÍHO STYLU

---

- ✘ Životní styl významnou měrou ovlivňuje stav našeho zdraví; v současné době se v rozvinutých zemích považuje za jeho nejvýznamnější determinantu.
- ✘ Nevhodný životní styl, například špatné výživové zvyklosti a nedostatek pohybu, následná obezita, také kouření nebo trvalý stres, způsobuje současnou „epidemii“ chronických, tzv. civilizačních onemocnění. Jedná se zejména o nemoci srdce a cév, cukrovku, nemoci pohybového aparátu, nemoci dýchacího ústrojí a nádorová onemocnění.



---

# **10 RAD, JAK MÍT ZDRAVÝ DOMOV**



# 1) ZÁKLADEM JE ČERSTVÝ VZDUCH

---

- ✘ Dbejte na pravidelné větrání všech místností, a to i v zimě.
- ✘ Doporučuje se větrat krátce a častěji.
- ✘ V místnostech je mnohem znečištěnější vzduch než venku - v ovzduší uzavřeného prostoru jsou různé plísně, bakterie, viry a jiné částice, které mohou být původcem nejen bolestí hlavy, ale i astmatu a alergií.
- ✘ Dobrým pomocníkem může být čistička vzduchu, která dokáže vzduch upravit, dezinfikovat, a snížit tak výskyt nežádoucích látek.
- ✘ V kuchyni je nezbytností digestoř.

## 2) DOMA ZÁSADNĚ NEKUŘTE

---

- ✘ Větrání je vám k ničemu, když doma kouříte.
- ✘ Kouř je zdrojem škodlivých látek, kterých se jen tak nezbavíte - dlouho se drží v textiliích i jinde.
- ✘ Lepší je chodit kouřit na balkon, terasu či zahradu.

### 3) NEBOJTE SE ROSTLINEK

---

- ✘ Pokojové rostliny pomáhají zbavovat vzduch škodlivin a zvlhčují jej. Kromě toho na sebe váží prach a špínu (vyžadují proto občas utřít nebo osprchovat), opomenout nesmíme ani jejich blahodárné účinky na psychiku.
- ✘ Pozor ale na jedovaté rostliny, zvláště pokud máte doma malé děti.

## 4) LÉPE VYSÁVAT NEŽ ZAMETAT

---

- ✘ Zametání způsobuje víření prachu, takže je lepší vysávat.
- ✘ Sáčky ve vysavači je ale dobré nevyměňovat až tehdy, když jsou přeplněné, a už vůbec je nepoužívat opakovaně.
- ✘ Ideální je mít doma buď vysavač se speciálním filtrem (filtruje ze vzduchu i malé částičky, jako jsou roztoči), nebo vysavač, který koberec při čištění namáčí.
- ✘ Favoritem mezi vysavači je zatím centrální vysavač, který má vysoký sací výkon, bezpečně likviduje alergeny - ty na rozdíl od sáčkových vysavačů necirkulují ve vysavači, ale všechny vysáté nečistoty odchází potrubím mimo obytný prostor.

## 5) ANI ZIMA, ANI TEPLA

---

- ✘ Teplota v obytných prostorech by se měla pohybovat v rozmezí od 20 do 24 stupňů, v ložnici ještě o pár stupňů méně - při nižší teplotě se totiž tělo lépe zregeneruje.
- ✘ Dlouhodoběji by teplota nikde neměla klesnout pod 16 stupňů, pak vzniká nebezpečí kondenzace vody a podpory tvorby plísní.

## 6) NA PRACH PLATÍ VODA

---

- ✘ Usazování prachu v domácnosti se zabránit nedá, proto je nutné ho odstraňovat alespoň jednou týdně.
- ✘ Dělejte to vždy vlhkým hadříkem, který prach na rozdíl od prachovky nerozvíří. Totéž platí o vytírání země.
- ✘ Po použití je nejlépe hadry vyprat (stačí v ruce).
- ✘ Nikdy je ovšem nevyklepávejte uvnitř místnosti.

## 7) JAK ZATOČIT S PLÍSNÍ

---

- ✘ Pokud víte, že je nějaké místo ve vaší domácnosti náchylnější k tvorbě plísní, je důležité zajistit cirkulaci vzduchu, a zabránit tak srážení vody.
- ✘ Plísním se totiž daří především ve vlhkém prostředí a do ovzduší vysílají zdraví škodlivé látky.
- ✘ Když u postiženého místa stojí velký kus nábytku, nechte mezi ním a zdí odstup nejméně 2 až 5 cm.
- ✘ Černé plísňové skvrny je ovšem nutné co nejdříve ze zdi odstranit.
- ✘ Pokud tedy plíseň odhalíte včas, často ji stačí ošetřit padesátiprocentním roztokem octa nebo sody. Rozšířenější plíseň zahubíte použitím chemických prostředků, které jsou k dostání na trhu. Nebo se nebojte obrátit na odborníka.

## 8) CHRAŇTE SE PŘED ELEKTROMAGNETICKÝM SMOGEM

---

- ✘ Elektrické vedení obklopuje nízkofrekvenční záření a to je pro náš organismus škodlivé.
- ✘ Toto záření se vyskytuje v blízkosti všech elektrických zařízení, kterých je v našem domově nespočet.
- ✘ Elektrické zásuvky šíří kolem sebe nezdravé elektromagnetické pole dokonce až do vzdálenosti 60 cm.
- ✘ Vyhýbejte se proto spotřebičům v ložnici, a pokud se tam bez rádia či televize neobejdete, umístěte ho co nejdál od postele. Opatřete starší monitory počítače ochranným filtrem a v provozu dodržujte bezpečnou vzdálenost od televize, počítače i mikrovlnné trouby.



## 9) POZOR NA PŘEMÍRU CHEMIE

---

- ✘ Příkladem může být používání velkého množství desinfekčních čisticích přípravků, ale i osvěžovačů vzduchu, vonných svíček a gelů.
- ✘ Velký pozor si ale dejte hlavně při práci s různými nátěry, mořidly a laky, s nimiž pracujte pokud možno jen v létě. Při nesprávném postupu totiž mohou být zdrojem nejen dlouhodobého zápachu, ale také uvolňujících se škodlivých látek.

## 10) ŠETŘETE TEXTILIEMI

---

- ✘ S textiliemi to v bytě nepřehánějte.
- ✘ Raději zvažte, zda záclony, závěsy, přehozy, koberce a čalouněný nábytek nelze nahradit něčím omyvatelným, v čem se prach tolik nedrží.
- ✘ Když už do bytu nějaký textil pořizujete, volte takový, aby šel snadno sejmout a vyprat.
- ✘ Praní dávejte přednost před chemickým čištěním.



[http://www.google.cz/search?tbm=isch&hl=cs&source=hp&biw=1333&bih=638&q=vtipy+domácnost&gbv=2&oq=vtipy+domácnost&aq=f&aqi=&aql=1&gs\\_sm=e&gs\\_upl=180615283101595111711710191101177192513.5](http://www.google.cz/search?tbm=isch&hl=cs&source=hp&biw=1333&bih=638&q=vtipy+domácnost&gbv=2&oq=vtipy+domácnost&aq=f&aqi=&aql=1&gs_sm=e&gs_upl=180615283101595111711710191101177192513.5)

# POUŽITÉ ZDROJE

---

- × <http://www.szu.cz/tema>
- × [http://www.lidovky.cz/In-bydleni.asp?c=A080115\\_165831\\_home-bydleni\\_glu](http://www.lidovky.cz/In-bydleni.asp?c=A080115_165831_home-bydleni_glu)

---

Děkuji za pozornost. 😊