**Poškodenie zmyslových orgánov**

Chuť – poškodzujú horúce a korenisté jedlá

Čuch – poškodzuje intenzívny a silný zápach a vôňa, dráždivé a dusivé látky - ich vdychovanie(fetovanie)

 – tiež poškodzuje fajčenie

 – nádcha a alergie

Sluch – poškodenia sú nedoslýchavosť ( čiastočná strata sluchu)

 hluchota ( úplná strata sluchu)

Príčinou sú časté zápaly, úrazy, silný hluk, poškodenie sluchového centra, dedičnosť – hluchonemosť

Tinitus – nekonečné pískanie v ušiach

**Preto treba používať tlmiče na uši alebo štuple do uší**

 Hlukový smog – zdravotná záťaž

Hluk môže zabijať : 65 becibelov – oslabenie sluchu

 90 dB hluchota

 160 dB praská bubienok

 190 dB praskajú pľúcne komôrký = smrť

Starostlivosť : - hygiena

 - regulácia hlasitosti

 - slúchadlá v ušiach obmedziť

 - ochranné pomôcky na stavbe a pri prácach

Zrak poškodzujú : nedostatočné a nesprávne osvetlenie

 prašné prostredie

 silný zdroj svetla – Slnko, plameň, snežná slepota

 práca pred monitorom

zápaly spojoviek : alergie. Dym, prach, chemické látky, prievan, infekcie Covid-19

Očné chyby : krátkozrakosť, ďalekozrakosť, astigmatizmus

Odstraňujú sa : okuliarmi, šošovkami, chirurgicky

Slepota a slabozrakosť – dôsledok úrazu, dedičnosť

Poruchy zraku : farbosleposť ( zlé rozlišovanie zelenej a červenej farby)

 škúlenie porucha svalov oka

 sivý a zelený zákal

Zásady starostlivosti : - osvetlenie pri čítaní

 - čítať a písať 30 cm od plochy stola

 - vyhýbať sa zaprášenému a zadymenému prostrediu

 - menej pred počítačom

 - nosiť okuliare a slnečné okuliare

 - konzumovať tmavozelené a tmavožlté ovocie

 - návšteva očného lekára