

Yleisiä ajatuksia tähän alkuun

- Tunnit etänä **Google Meetissä**, katsotaan mitkä työtavat toimii
- Materiaalia tulee **PedaNettiin** (ei vaadi kirjautumista)
- **Wilmaan** tulee aina tunnin jälkeen mitä tehtiin sekä läksyt
- Tunnin piristykseenä välillä esim. **Iglive tai livestriimi Youtubeen**
- Edetään aiheita **eteenpäin**, pidetään **koe** kun palataan kouluun
- Oma periaate: **Keep it simple!**
- Yleisiä **vinkkejä**: älkää pitäkö kameraa päällä ja mikkiä vain silloin kun puhutte (vie verkon kapasiteettia), sanokaa jos yhteydessä ongelmia
- Laittakaa kaikissa epäselvyyksissä viestiä (**Wilmassa/snäpissä make90 tai vaikka Whatsapissa 0505552933**)
- Edetään positiivisin mielin

Terveys yhteiskunnassa

- **Kpl 55** Ympäristön vaikutus terveyteen (23.3.)
- **Kpl 56** Terveys näkyy mediassa (30.3.)
- **Kpl 57** Terveys eri puolilla maailmaa (6.4.)

55 Ympäristön vaikutus terveyteen (sivut 361-368)



Ympäristön vaikutus terveyteen

- **Ympäristö**
 - Luonnonympäristö
 - Rakennettu ympäristö
 - Sosiaalinen ympäristö
 - **vaikuttavat terveyteen**
- **Ympäristöterveys**=elinympäristön tekijät, jotka edistää terveyttä tai vaikuttaa sairastumiseen
- Ympäristötekijät voi vaikuttaa terveyteen **suoraan tai epäsuoraan**
- Suomessa ympäristön puhtaus ja hygienia maailman huippuluokkaa → kallista ja vaatii työtä
- **JOKAINEN VOI OMILLA TEOILLAAN JA ASEENTEELLAAN LUODAN TERVEELLISTÄ YMPÄRISTÖÄ!**



Ympäristön vaikutus terveyteen

- Seuraavaksi tutustutaan erilaisiin ympäristötekijöihin, jotka vaikuttavat meidän terveyteen
 - Ruoka
 - Vesi
 - Hengitysilma
 - Melu
 - Säteily

RUOKA



- Suomessa ruoka puhdasta
- Terveysriskejä aiheuttaa kylmäketjun k...
tai ruuan riittämätön kuumentaminen → ruuassa
olevat mikrobit pääsevät lisääntymään ja
aiheuttaa **ruokamyrkytyksen**
- Tuotantoprosessin aikana elintarvikkeeseen voi
päätyä **vierasesine**
- Elintarvikkeen mukana elimistöön voi kertyä
ympäristösaasteita
- Tärkeää: **hyvä hygienia ja säilytys- sekä
käsittelyohjeiden noudattaminen**

VESI

- Suomessa luonnonvedet ja käyttövesi ovat **puhtaita**, vesiä suojellaan
- Maaperään voi päästä **myrkyllisiä aineita**
→ vaikutus pohjavesiin
- Hyvä talousvesi: **hyvänmakuista, kirkasta ja väritöntä**
- Uimarantojen vedenlaatua valvotaan (esim. sinilevä voi heikentää)





HENGITYSILMA



- **Puhdas sisäilma** on tärkeää, sillä ihmiset viettävät suuren osan vuorokaudesta sisätiloissa
- Sisäilmaan laatuun voi vaikuttaa: **siivous, ilmanvaihto, sopiva lämpötila...**
- **Rakenteissa olevat mikrobit** voivat heikentää sisäilmaa, myös pöly, huonekasvit, lemmikit, tupakansavu ja ulkoilmasta tulevat epäpuhtaudet
- **Ulkoilmaan vaikuttaa:** pakokaasut, pienhiukkaset, siitepöly...
- Ilmanlaatu vaihtelee **eri vuorokaudenaikoina**
- Ihmisten **herkkyys** ilmansaasteille vaihtelee paljon
- **Oireita:** yskä, nuha, hengenahdistus, astmaoireet...

MELU

- **Melu** on häiritsevä tai kuulolle haitallinen ääni
- **Nykyään kaikki altistuu jossain määrin melulle!**
- Melun vaikutusta terveyteen arvioidaan äänenvoimakkuudella (dB) → **yli 85 dB on kuulolle vahingollinen**
- Melun aiheuttamaan terveysriskiin vaikuttaa **voimakkuus ja kesto**
- **Haittoja:** kuulon heikkeneminen, ääniyliherkkyys tai tinnitus
- Melu aiheuttaa myös **ärtymystä, stressiä, keskittymishäiriöitä ja vaikeuttaa unta**
- Kuuloa voi **suojella** monin tavoin!



Äänitaso ja melun haittarajat

Suosittelut melutaso kotona ja opetustiloissa on 35 desibeliä.

Kuulon turvallisuuskyynnys on 85 desibeliä. Pitkäkestoinen oleskelu sen tasoisessa melussa voi altistaa kuulovammalle.

Korvan kipukynnys on 125 desibeliä. Niin voimakkaassa melussa oleskelua ei suositella ilman kuulon suojaamista.

Yli 130 desibelin melutaso aiheuttaa välittömän kuulovaurion ilman kuulon suojausta.

Äänitaso, desibeliä (dB)	Esimerkki äänen aiheuttajasta
25–50	Normaali puhe
50–70	Äänekäs keskustelu
70–85	Liikenne
85–90	Meluisa koulun käytävä välitunnilla
90–110	Musiikkikuulokkeet, äänekkäät lelut, moottorisaha, ruohonleikkuri
110–130	Rock- tai popkonsertti
130–160	Haulikon laukaus, äänekkäät leikkiaseet

SÄTEILY

- Ympäristössä jatkuvasti **vähäisiä määriä säteilyä**
- **UV-säteily** ja maaperästä huoneilmaan kulkeutuva **radonkaasu** haitallista
- **Radioaktiivinen säteily** on erittäin vaarallista terveydelle, mutta Suomessa kuitenkin epätodennäköinen



Yleinen vaaramerkki

- Yleinen vaaramerkki on yhtäjaksoisesti nouseva ja laskeva äänimerkki.
- Viranomaiset voivat kuuluttaa vaarasta, jos väestöä uhkaa esimerkiksi kaasuonnettomuus tai säteilyvaara.
- Kun yleinen vaaramerkki annetaan, ei heti voi tietää, millaisesta vaarasta on kyse. Sen vuoksi toimintaohjeet ovat aina samat.
- Kun vaara on ohi, annetaan yhtäjaksoinen ja tasainen äänimerkki.

Toimintaohjeet vaaramerkin aikana

- Siirry sisälle.
- Sulje ovet ja ikkunat, tuuletusaukot ja ilmastointilaitteet.
- Avaa radio ja odota ohjeita rauhallisesti.
- Vältä puhelimen käyttöä, jotta puhelinverkko ei tukkeudu.
- Älä poistu alueelta ilman viranomaisten kehotusta.

SEURAAVAKSI

- Tee sivulta 368 tehtävät 1 sekä valitse tehtävistä 2-5 vähintään kaksi!