

1. Osebna higiena:

To so pravila za izboljšanje in ohranjanje psihofizičnega zdravja.

Področja osebne higiene so:

- nega kože, organov;
- telesna/športna aktivnost, zdrava rekreacija;
- oblikovanje harmonične osebnosti, pravilna prehrana, delo, zabava;
- higiena obleke in obutve.

Cilji osebne higiene:

- zdravje
- samozavest (dobro vpliva, dobro počutje)
- estetski izgled - lepota
- sposobnost
- osebno zadovoljstvo
- razvoj zrele in harmonične osebnosti

2. Higiena prostorov in bivalnega prostora, okoljska higiena

Higiensko urejeno stanovanje je takrat, kadar človeku nudi:

1. fizično varnost:

pred potresi, požari, nudi oskrbo s pitno vodo, varstvo pred hrupom, urejenost kanalizacije in odpadkov, osvetljenost, toploto, onemogočen razvoj insektov, glodalcev.

2. fiziološke potrebe:

zagotovljen mir, spanje, hrana, osebna higiena.

3. psihosocialne potrebe:

osebna prostost, nemoteno intimno življenje, povezanost z drugimi stanovalci.

Higiena preučuje in išče rešitve za ohranitev zdravja ljudi za vse prostore, kjer se zadržuje človek ali opravlja delo:

šole, bolnišnice, trgovine, banke, tovarne, kopališča, ...

pa tudi ceste, kanalizacija, parki, ulice, plaže, ... torej javne površine.

Za zdravje ljudi so pomembni različni dejavniki:

svetloba, hrup, onesnaženost zraka, zemlje, vode, ravnanje z odpadki,...

Okoljska higiena ali okoljska medicina je veda, ki proučuje vplive naravnega okolja (kemičnih, fizikalnih, biomehanskih in bioloških dejavnikov iz okolja) na zdravje prebivalstva. Združuje znanja medicine, ekologije, kemije, fizike in drugih.

Ukvarja se npr. z učinki onesnaženosti voda in zraka, tanjšanjem ozonske plasti in posledično povečano UV sevanje, učinki kemikalij, jedrskih nezgod in še številnih drugih škodljivih dejavnikov za zdravje ljudi.

Dejavniki okolja povzročajo, ali pa vsaj pomembno vplivajo na razvoj večine bolezni, ki prizadenejo ljudi. Zaradi tega je poznavanje in razumevanje načinov, kako posamezni škodljivi dejavniki vplivajo na zdravje izrednega pomena za načrtovanje in uvajanje preventivnih in zaščitnih ukrepov.