

**ΕΠΑΝΑΛΗΠΤΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ 2021**  
**Β΄ ΦΑΣΗ**

**Ε\_3.ΥΓλ3Ε(α)**

**ΤΑΞΗ:** 3<sup>η</sup> ΤΑΞΗ ΕΠΑ.Λ.

**ΜΑΘΗΜΑ:** ΥΓΙΕΙΝΗ / ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ

**Ημερομηνία:** Σάββατο 8 Μαΐου 2021

**Διάρκεια Εξέτασης:** 3 ώρες

**ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ**

**ΘΕΜΑ Α**

- A1.** α. Λ  
β. Λ  
γ. Σ  
δ. Λ  
ε. Λ

- A2.** 1. β, δ, ε  
2. α, στ  
3. γ

- A3.** α. 5  
β. 6  
γ. 3

**ΘΕΜΑ Β**

- B1.** Οι Αρχές και οι σκοποί της Υγιεινής είναι σύμφωνα με τον ορισμό της οι εξής:
- Η πρόληψη της ασθένειας.
  - Η διατήρηση και προαγωγή της υγείας.
  - Η αύξηση του μέσου όρου ζωής του ανθρώπου.

**B2.** Η υγειονομική ταφή περιλαμβάνει την ταφή των απορριμμάτων σε επιλεγμένους χώρους. Τα απορρίμματα αδειάζονται στους χώρους ταφής, συμπιέζονται, ώστε να μειωθεί ο όγκος τους και καλύπτονται με χώμα. Όταν η χωματερή δεν μπορεί να δεχτεί άλλα απορρίμματα, σκεπάζεται με χώμα ύψους ενός μέτρου και δενδροφυτεύεται.

**B3.** Τα χέρια πρέπει να πλένονται πολλές φορές την ημέρα, διότι μπορούν να μεταδώσουν λοιμώδη και παρασιτικά νοσήματα. Πρέπει να πλένονται οπωσδήποτε πριν από το φαγητό και μετά την τουαλέτα. Τα νύχια πρέπει να κόβονται συχνά, τουλάχιστον μια φορά την εβδομάδα. Τα νύχια των χεριών

**ΕΠΑΝΑΛΗΠΤΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ 2021**  
**Β' ΦΑΣΗ**

**E\_3.ΥΓΛ3Ε(α)**

πρέπει να κόβονται στρογγυλά. Εάν υπάρχουν παρωνυχίδες, πρέπει να κόβονται κοντά στο δέρμα και όχι να τραβιούνται ή να δαγκώνονται.

- B4.** Όταν ο οργανισμός αδυνατεί να αποβάλλει τη θερμότητα (υψηλή θερμοκρασία του αέρα, υψηλή σχετική υγρασία και ακινησία του αέρα), παρουσιάζεται θερμοπληξία. Αντίθετα, όταν η θερμοκρασία του περιβάλλοντος είναι πολύ χαμηλή, υπάρχει κίνδυνος κρυοπληξίας.

**ΘΕΜΑ Γ**

**Γ1.** Πρέπει να διατυπωθούν 4 από τους 10 κανόνες:

1. Επιλέξτε τρόφιμα που έχουν ασφαλή προετοιμασία. Για παράδειγμα αγοράστε, αν έχετε αμφιβολία, παστεριωμένο γάλα αντί για νωπό.
2. Μαγειρέψτε καλά τα τρόφιμα, ιδιαίτερα τα κοτόπουλα, τα ερυθρά κρέατα και το γάλα. Υπάρχει περίπτωση να είναι μολυσμένα με μικροοργανισμούς που προκαλούν λοιμώξεις.
3. Καταναλώνετε τα μαγειρεμένα τρόφιμα αμέσως. Επειδή στην πράξη είναι δύσκολο, καλό είναι να μην παραμένουν πάνω από 4-5 ώρες εκτός ψυγείου.
4. Διατηρήστε τα μαγειρεμένα τρόφιμα σωστά. Η προετοιμασία του φαγητού εκ των προτέρων και η συντήρηση μετά συμβαίνει συχνά. Και γι' αυτό καλό είναι το φαγητό να συντηρείται ή σε θερμοκρασία μεγαλύτερη από 60°C ή μικρότερη από 10°C.
5. Αναθερμάνετε τα μαγειρεμένα τρόφιμα αποτελεσματικά. Αποτελεσματική αναθέρμανση σημαίνει ότι όλα τα μέρη του τροφίμου θα θερμανθούν τουλάχιστον στους 70°C.
6. Αποφύγετε την επαφή των ωμών τροφίμων με μαγειρεμένα. Τα μαγειρεμένα τρόφιμα μπορεί να μολυνθούν όταν έλθουν σε επαφή με τα ωμά. Για παράδειγμα, όταν το ωμό κοτόπουλο προετοιμάζεται στην ίδια σανίδα με το ίδιο μαχαίρι που κόβεται το ψημένο, το ψημένο μολύνεται από τους μικροοργανισμούς που υπάρχουν στο ωμό κοτόπουλο.
7. Πλένετε καλά και συχνά τα χέρια σας πριν ασχοληθείτε με τα τρόφιμα και μην ξεχνάτε ότι τα κατοικίδια ζώα (σκύλοι, γάτες, πτηνά κ.λπ.) έχουν επικίνδυνα μικρόβια, τα οποία μπορούν μέσω των χεριών να περάσουν στα τρόφιμα.
8. Διατηρείτε καθαρές όλες τις επιφάνειες της κουζίνας.
9. Προστατέψτε τα τρόφιμα από έντομα, τρωκτικά και άλλα ζώα. Τα ζώα συχνά είναι φορείς παθογόνων μικροοργανισμών, οι οποίοι προκαλούν τροφικές δηλητηριάσεις.
10. Χρησιμοποιείτε κατάλληλο νερό και, αν έχετε οποιαδήποτε αμφιβολία, βράστε το προτού το χρησιμοποιήσετε.

**ΕΠΑΝΑΛΗΠΤΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ 2021**  
**Β΄ ΦΑΣΗ**

**E\_3.ΥΓΛ3Ε(α)**

- Γ2.** Το οξυγόνο προκαλεί οξείδωση (καταστροφή) των βιταμινών (βιταμίνη C), βοηθά στην ανάπτυξη των μικροβίων, με αποτέλεσμα την αλλοίωση του χρωματισμού των τροφών και την απόκτηση δυσάρεστης οσμής.
- Γ3.** Τα υγρά απορρίμματα λέγονται λύματα και περιλαμβάνουν:
1. Τα αστικά λύματα τα οποία είναι τα υγρά απόβλητα από τις κατοικίες, Ιδρύματα κ.λπ.
  2. Τα βιομηχανικά ή γεωργικά απόβλητα τα οποία είναι τα υγρά απόβλητα από κάθε είδους εργοστάσια, βιομηχανίες, γεωργικές και άλλες εγκαταστάσεις, και πολλές φορές είναι τοξικά.
  3. Το νερό της βροχής και του χιονιού.

**ΘΕΜΑ Δ**

- Δ1. Α.** Ο απορροφητικός βόθρος αποτελείται από λάκκο βάθους 3-4 μέτρων με τοιχώματα από πέτρες. Είναι ο πιο ανθυγιεινός, γιατί συλλέγονται τα οικιακά λύματα κατ' ευθείαν στη γη, διαποτίζουν το έδαφος, μολύνουν τα υπόγεια νερά, γεγονός που έχει ως αποτέλεσμα την εμφάνιση λοιμωδών νοσημάτων. Πρέπει να απέχει 50 μέτρα από την πηγή ύδρευσης.
- Β.** Ο απορροφητικός βόθρος μπορεί να αντικατασταθεί με στεγανό ή σηπτικό. Ιδανικά θα μπορούσε να αντικατασταθεί με σηπτικό. Ο σηπτικός αποτελείται από στεγανά τμήματα. Στο πρώτο γίνεται καθίζηση των ακαθαρσιών και στα άλλα δύο υγροποίηση και ζυμώσεις. Από το τρίτο τμήμα διοχετεύονται τα λύματα στο έδαφος, απορροφώνται και δημιουργούν υγειονομικό πρόβλημα. Γι' αυτό θεωρείται υγιεινότερος των άλλων.
- Δ2. Α.** Η Σύφιλη οφείλεται στην ωχρά σπειροχαίτη. Μεταδίδεται κυρίως με τη σεξουαλική επαφή.
- Β.** Το έμβryo μπορεί να μολυνθεί από τη συφιλιδική μητέρα του μέσω του πλακούντα, μετά τον 4ο μήνα κύησης. Εφόσον η μητέρα βρίσκεται στον 3<sup>ο</sup> μήνα της κύησης το έμβryo δεν έχει μολυνθεί ακόμα.
- Γ.** Να αναφερθούν 3 από τα εξής 4:
1. Έγκαιρη διάγνωση και θεραπεία των πασχόντων και αναζήτηση των ερωτικών συντρόφων τους.
  2. Προφυλακτικό κατά τη συνουσία.
  3. Αγωγή υγείας του κοινού.
  4. Θεραπεία της κνοφορούσας συφιλιδικής μητέρας για την προστασία του εμβρύου.