

## **Wybór zawodu a warunki zdrowotne**

Wkrótce podejmiecie decyzję edukacyjno-zawodową (dotyczącą wyboru szkół ponadgimnazjalnych i zawodu). Ważnym czynnikiem decydującym o tym czy zostaniecie przyjęci do danego typu szkoły jest wasze zdrowie.

### **Przeciwwskazania zdrowotne ograniczające możliwości wyboru kierunku kształcenia**

Coraz częściej u młodzieży pogarsza się stan zdrowia. Najczęściej występującymi schorzeniami wśród młodzieży kończącej gimnazjum są:

#### **WADY SŁUCHU**

*Przeciwwskazania:*

- czynności narażające narządy zmysłów na uszkodzenia,
- konieczność przebywania w hałasie,
- praca na wysokości,
- prace związane z obsługą interesantów,
- prace wymagające kontroli słuchowej wykonywanych czynności i bezpieczeństwa sytuacji,
- prace, w niektórych narząd słuchu wykorzystywany jest do diagnostyki stanu urządzeń i organizmów żywych.

#### **WADY WZROKU (np.: silna krótkowzroczność, jednooczność, zez i inne)**

*Przeciwwskazania:*

- wykonywanie czynności precyzyjnych wymagających dużej dokładności,
- praca przy niekorzystnym lub niewielkim oświetleniu,
- praca wymagająca dużego wysiłku fizycznego,
- praca przy obsłudze maszyn w ruchu, monitorach ekranowych,
- prace wymagające dobrej koordynacji wzrokowo-ruchowej,
- praca w środowisku silnie zanieczyszczonym (np.: pyły, pary, gazy),
- czynności w których wymagana jest wzrokowa kontrola pracy, wymagające stałego napięcia obu lub jednego oka,
- praca na wysokościach i rusztowaniach,
- prace związane z prowadzeniem pojazdów i służbą ruchu,
- praca angażująca długotrwałe zmysł równowagi

## **NADMIERNA POBUDLIWOŚĆ NERWOWA, NERWICA**

### *Przeciwwskazania:*

- prace powiązane z dużym napięciem nerwowym, z dużą odpowiedzialnością, z narażeniem na działanie czynników stresogennych,
- czynności wymagające dużej koncentracji uwagi i dokładności,
- prace precyzyjne wymagające skomplikowanych operacji manualnych,
- prace związane z udzielaniem pomocy innym ludziom,
- prace realizowane w sytuacjach kryzysowych lub związane z silną presją społeczną.

## **ASTMA I INNE SCHORZENIA OSKRZELI**

### *Przeciwwskazania:*

- nadmierny wysiłek fizyczny,
- narażenie na obciążenie emocjonalne i silny stres,
- przebywanie w pyłe, oparach gazów i substancji chemicznych,
- praca w środowisku zanieczyszczonym zadymionym,
- praca w zmiennych warunkach atmosferycznych,
- przebywanie w pomieszczeniach narażających na kontakt z alergenem,
- praca w zmiennych warunkach środowiskowych ( częściowo w pomieszczeniu, częściowo na wolnym powietrzu),
- przebywanie w środowisku nadmiernie wilgotnym lub zbyt suchym.

## **CUKRZYCA**

### *Przeciwwskazania:*

- praca na wysokości
- praca przy obsłudze maszyn i urządzeń ruchu,
- prace wymagające znacznego wysiłku fizycznego,
- prace wywołujące napięcie, związane z dużym narażeniem na czynniki stresogenne,

- zawody i prace, które narażałyby na urazy pracownika i otoczenie,
- praca realizowana w zmiennych warunkach organizacyjnych,
- zawody utrudniające przestrzeganie zaleceń dietetycznych,
- praca wymagająca nadmiernego zaangażowania narządu wzroku.

## **CHOROBY NEREK I UKŁADU MOCZOWEGO**

### *Przeciwwskazania:*

- praca w środowisku zimnym i wilgotnym,
- praca w zmiennych warunkach atmosferycznych,
- wykonywanie czynności z narażeniem na kontakt ze środkami i substancjami neurotoksycznymi ( metale ciężkie, substancje i związki chemiczne, leki),
- prace realizowane w trudnych warunkach środowiskowych,
- czynności powodujące duże obciążenie fizyczne.

## **ALERGIA**

### *Przeciwwskazania:*

- kontakt z alergenami ( np.: sierść, pyłki traw, pleśń, kurz, roztocze i inne),
- praca w środowisku zanieczyszczonym,
- praca w zmiennych warunkach atmosferycznych,
- praca w kontakcie ze środkami drażniącymi,
- praca związana z dużym wysiłkiem fizycznym,
- narażenie na nadmierny stres i obciążenie emocjonalne.

## **CHOROBY SKÓRY**

### *Przeciwwskazania:*

- prace w mikroklimacie wilgotnym lub bardzo suchym,
- prace w kontakcie z detergentami, środkami chemicznymi, produktami spożywczymi, smarami, lakierami, olejami,
- praca w sytuacji ekspozycji społecznej chorobowo zmienionych partii skóry,

- praca w warunkach środowiskowych nasilających objawy schorzenia np.: słońce,
- praca w warunkach stresogennych.

## **CHOROBY STAWÓW I REUMATYCZNE**

### **Przeciwwskazania:**

- przebywanie w środowisku wilgotnym, w zimnych pomieszczeniach,
- praca w zmiennych warunkach atmosferycznych, na wolnym powietrzu,
- prace związane z dużym wysiłkiem fizycznym,
- praca związana z narażeniem na działanie drgań mechanicznych (o dużej częstotliwości).

## **CHOROBY UKŁADU POKARMOWEGO**

### *Przeciwwskazania:*

- przeciwwskazane prace w narażeniu na substancje hepatotoksyczne, ( substancje chemiczne (w tym i leki) które zaburzają funkcjonowanie lub uszkodzanie [komórek wątroby](#) lub całego tego narządu.
- prace związane z dużym wysiłkiem fizycznym,
- narażenie na działanie czynników stresogennych, silne napięcie emocjonalne,
- prace wymuszające nieprzestrzeganie zalecanej diety ( np.: związane z degustacją potraw).

## **MIGRENA**

### *Przeciwwskazania:*

- czynności wymagające wysiłku fizycznego, związane z dźwiganiem ciężarów,
- sytuacje wywołujące silny stres, napięcie, obciążenie emocjonalne,
- praca przy obsłudze maszyn, urządzeń, powiązane z dużym wydatkiem energetycznym,

- kierunek kształcenia związany z dużą zmiennością sytuacji oraz realizowane w stanie silnego stresu i dużego napięcia nerwowego, połączone z dużą odpowiedzialnością,
- prace w mikroklimacie zimnym lub gorącym, pod ziemią , pod wodą, z narażeniem na działanie pola elektromagnetycznego,
- prace realizowane w warunkach dużego natężenia hałasu.

### **NIEPEŁNOSPRAWNOŚĆ RUCHOWA**

#### *Przeciwwskazania:*

- praca w wymuszonej pozycji ciała,
- praca wymagająca pełnej sprawności ruchowej,
- praca wymagająca dużej precyzji i sprawności manualnej,
- praca związana z dźwiganiem ciężarów,
- praca wymagająca dobrej koordynacji wzrokowo-ruchowej,
- praca na wysokości,
- czynności związane z dużym wysiłkiem fizycznym.

### **PADACZKA I INNE SCHORZENIA PRZEBIEGAJĄCE Z UTRATĄ ŚWIADOMOŚCI LUB ZABURZENIAMI RÓWNOWAGI.**

#### *Przeciwwskazania:*

- praca na wysokości,
- wykonywanie czynności związanych z koniecznością używania maszyn i urządzeń będących w ruchu,
- prace wymagające pełnej sprawności psychoruchowej,
- czynności wymagające dużej koncentracji uwagi,
- czynności wymagające wysiłku fizycznego związane z dźwiganiem ciężarów,
- sytuacje wywołujące silny stres, napięcie, obciążenie emocjonalne,
- praca przy obsłudze maszyn i urządzeń powiązana z dużym wydatkiem energetycznym,
- praca w mikroklimacie gorącym i zimnym, pod ziemią, pod wodą, z narażeniem na pole elektromagnetyczne

- kierunki kształcenia związane z dużą zmiennością sytuacji oraz realizowane w stanie silnego stresu i dużego napięcia nerwowego połączone z dużą odpowiedzialnością,
- praca w środowisku z pulsującym, zmiennym światłem,
- względne ograniczenie: długotrwała praca z komputerem.

## **SCHORZENIA NARZĄDU MOWY**

### *Przeciwwskazania:*

- prace wymagające długotrwałego wysiłku głosowego,
- prace związane z kontaktem werbalnym z innymi osobami,
- prace związane z obsługą klientów,
- zawody związane z silną ekspozycją społeczną,

## **SCHORZENIA UKŁADU KRWIOTWÓRCZEGO/np.: białaczka i inne**

### *Przeciwwskazania:*

- prace z narażeniem na substancje mielotoksyczne, ( powodujące uszkodzenia komórek szpiku)
- prace związane z narażeniem na uszkodzenie ciała, urazy i skaleczenia,
- prace związane z dużym wysiłkiem fizycznym,
- narażenie na silny stres i obciążenie emocjonalne,
- prace w zmiennych i trudnych warunkach atmosferycznych,

## **SRZYWIENIE KRĘGOSŁUPA**

### *Przeciwwskazania:*

- praca obciążająca fizycznie/ z dużym wysiłkiem fizycznym.
- praca w długotrwałej ciągłej pozycji stojącej lub w wymuszonej pozycji ciała ( np.: siedzącej, z pochYLENIEM itp.).
- praca związana z dźwiganiem ciężarów,
- praca wymagająca pełnej sprawności psychoruchowej,
- praca na wysokości.

**WADY SERCA i inne schorzenia układu krążenia ( uwzględnić należy wydolność fizyczną oraz ewentualne zagrożenie utratą świadomości).**

*Przeciwwskazania:*

- praca związana z wysiłkiem fizycznym i dźwiganiem ciężarów,
- praca w wysokiej temperaturze lub mikroklimacie zimnym,
- prace w dusznych pomieszczeniach, pod ziemią, pod wodą, z narażeniem na działanie pola elektromagnetycznego,
- prace związane z dużym napięciem nerwowym, narażeniem na stres i obciążenie emocjonalne,
- prace w warunkach dużego natężenia hałasu,
- praca na wysokości,
- praca przy obsłudze maszyn i urządzeń powiązana z dużym wydatkiem energetycznym (np.: maszyn w ruchu).