

80 CÂU HỎI GỢI Ý ÔN TẬP THI TRẮC NGHIỆM MÔN HỌC: MÔI TRƯỜNG & CON NGƯỜI

1. Thứ tự của các tầng trong khí quyển?

- Khí quyển
- Sinh quyển
- Thạch quyển
- Thủy quyển

2. Các yếu tố tác động đến quá trình phát triển của con người?

➤ Phương pháp sống và thức ăn

- Khí hậu
- Môi trường địa hóa
- Bản chất con người vừa là cơ thể sinh học vừa là văn hóa.
- Khai thác môi trường + thích nghi với điều kiện sống.
- Chế tác công cụ và sáng tạo công nghệ.

➤ Thay đổi cấu tạo và thêm chức năng mới của cơ thể

- Hoàn thiện khả năng cầm nắm, phát triển thị giác, thoái hóa hàm răng, chuyên biệt hóa chân và tay.
- Phức tạp hóa cấu trúc và chức năng não bộ.
- Tăng cường sử dụng protein động vật.
- Tạo ra những dị biệt khá lớn về đáp ứng sinh học.

➤ Khí hậu

- Ảnh hưởng của yếu tố khí hậu biểu hiện ở nhiều trạng thái khác nhau theo mùa, theo địa lý.
- Là tổ hợp của nhiều thành phần như nhiệt độ, độ ẩm, gió, mây mưa, nắng tuyết ...
- Tác động của tổ hợp này được thông qua nhiều yếu tố: Rào chắn tự nhiên (sông, hồ, biển, núi, cây rừng ...), Rào chắn văn hóa (nhà cửa, quần áo, tiện nghi sinh hoạt ...)
- Tạo thành: khí hậu toàn cầu, khí hậu địa phương, tiểu khí hậu, vi khí hậu
- Nhiệt độ theo cơ chế thích nghi sinh học

VD: thân nhiệt con người ổn định ở khoảng 37°C

➤ Môi trường địa hóa

- Hàm lượng khoáng chất trong thành phần sinh hóa của cơ thể có liên quan đến quá trình biến đổi nội bào.

VD: tạo xương, điều hòa áp lực thẩm thấu, ...

- Tương quan về tỉ lệ số lượng các thành phần khoáng trong môi trường thành phần khoáng trong cơ thể.

VD: bướu cổ -> iode, Asen, Flor...

- Cân bằng khoáng trong cơ thể phải được đảm bảo trong một biên độ nhất định.

- Nồng độ các loại khoáng đa, vi lượng trong đất ảnh hưởng đến: Mức khoáng hóa xương và kích thước và hình dạng chung của cơ thể hoặc từng phần cơ thể.

3. Tổ hợp của nhiều thành phần như nhiệt độ, độ ẩm, gió, mưa, nắng, tuyết...gọi là gì? Khí hậu

4. Môi trường bao gồm các yếu tố nào?

- Thành phần môi trường được hiểu là các yếu tố tạo thành môi trường: không khí, nước, đất, âm thanh, ánh sáng, lòng đất, núi, rừng, sông, hồ, biển, sinh vật, các hệ sinh thái, các khu dân cư, khu sản xuất, khu bảo tồn thiên nhiên, cảnh quan thiên nhiên, danh lam thắng cảnh, di tích lịch sử và các hình thái vật chất khác.

5. Nguyên nhân chính gây giảm đa dạng sinh học? Ngoài các nguyên nhân tự nhiên thì đặc biệt là do con người đã làm:

- Phá huỷ các nơi sinh cư của các loài
- Săn bắt và đánh bắt quá mức
- Khai thác các loài để làm sản phẩm thương mại
- Ô nhiễm môi trường, biến đổi khí hậu
- Thói quen tiêu thụ thịt thú rừng, hải sản
- Quản lý yếu kém, nhận thức người dân chưa cao

6. Khái niệm về chất gây ô nhiễm môi trường?

- Là những nhân tố làm cho môi trường trở thành độc hại.
- Tác nhân ô nhiễm bao gồm: các chất thải ở dạng khí (khí thải), lỏng (nước thải), rắn (chất thải rắn) chứa hoá chất hoặc tác nhân vật lý, sinh học và các dạng năng lượng như nhiệt độ, bức xạ.

7. Công nghệ sạch đóng vai trò gì trong việc bảo vệ tài nguyên sinh vật?

- Phát triển công nghệ sạch, dùng ít tài nguyên
- Dùng kỹ thuật sạch, hiệu quả cao, giảm tiêu thụ năng lượng và tài nguyên thiên nhiên.

8. Hệ sinh thái vùng rừng ngập mặn ven biển nước ta có ý nghĩa gì?

- Cung cấp sinh kế cho con người
- Cung cấp chức năng bảo vệ chống lại thiên tai
- Giảm xói lở và bảo vệ đất
- Giảm ô nhiễm
- Giảm tác động của biến đổi khí hậu

- Cung cấp thức ăn và môi trường sống cho nhiều loài động vật

9. Môi trường thạch quyển (môi trường đất) chiếm khoảng bao nhiêu phần trăm diện tích

bề mặt trái đất?

- Thạch quyển, còn gọi là môi trường đất, bao gồm lớp vỏ trái đất có độ dày khoảng 60-70 km trên mặt đất và 2-8 km dưới đáy biển.

- 29,2% không bị bao phủ bởi nước; bao gồm núi, sa mạc, cao nguyên, đồng bằng và các địa hình khác.

10. Các giai đoạn tiến hóa của con người theo thứ tự nào?

- Người vượn
- Người khéo léo
- Người đứng thẳng
- Người cận đại
- Người hiện đại

11. Các nguyên tắc đạo đức môi trường?

1. Sử dụng kiến thức và kỹ năng để nâng cao chất lượng và bảo vệ môi trường
2. Xem sức khỏe, sự an toàn và môi trường sạch là quan trọng nhất.
3. Thực hiện các dịch vụ khi có ý kiến của giới chuyên môn.
4. Thành thật và vô tư
5. Đưa ra các báo cáo một cách khách quan và trung thực.

12. Các thành phần cơ bản của môi trường? Khí quyển, sinh quyển, thạch quyển, thủy quyển

13. Có rất nhiều bệnh liên quan đến môi trường bị ô nhiễm và các chất ô nhiễm. Vì vậy,

một bệnh nào đó bùng phát phụ thuộc vào những yếu tố nào? Các bệnh liên quan đến ô nhiễm NGUỒN nước, không khí, rác thải

14. Các hình thái kinh tế xã hội loài người đã trải qua?

- Xã hội cộng sản nguyên thủy.
- Xã hội chiếm hữu nô lệ.
- Xã hội phong kiến.
- Xã hội tư bản.

- Xã hội xã hội chủ nghĩa

15. Các yếu tố tác động làm suy giảm nguồn tài nguyên động vật và thực vật?

- Ô nhiễm MT
- Ô nhiễm Sinh học
- Khai thác quá mức
- Suy giảm, mất nơi sinh cư.

16. Ô nhiễm do khí thải chủ yếu có nguồn gốc từ đâu?

- Do các chất có sẵn trong tự nhiên, hoạt động của con người làm phát sinh chất gây ô nhiễm trong kk.
- Bụi, các chất khí hơi khói (CO_2 SO_2 CO Cl HCl ...) các ion, các chất gây hại khác

17. Khái niệm về hệ sinh thái?

- Tập hợp các sinh vật, cùng với các mối quan hệ khác nhau giữa các sinh vật đó và các mối tác động tương hỗ giữa chúng với môi trường, với các yếu tố vô sinh, tạo thành một hệ thống sinh thái-ecosystem, gọi tắt là hệ sinh thái.
- Hệ sinh thái là hệ chức năng gồm có quần xã, các cơ thể sống và môi trường của nó dưới tác động của năng lượng mặt trời.
- Quần xã sinh vật là tập hợp các sinh vật thuộc các loài khác nhau cùng sinh sống trên một khu vực nhất định.

18. Nước ngọt là dạng tài nguyên như thế nào?

- 97% nước trên Trái Đất là nước muối, chỉ 3% còn lại là nước ngọt nhưng gần hơn 2/3 lượng nước này tồn tại ở dạng sông băng và các mũ băng ở các cực. Phần còn lại không đóng băng được tìm thấy chủ yếu ở dạng nước ngầm, và chỉ một tỷ lệ nhỏ tồn tại trên mặt đất và trong không khí.

19. Những vấn đề liên quan đến trồng rừng và bảo vệ rừng?

- Nguyên nhân gây cạn kiệt nguồn tài nguyên rừng
 - Bị chặt phá để khai thác gỗ, nguyên vật liệu, củi.
 - Bị tàn phá do dân số tiếp tục tăng nhanh
 - Rừng tiếp tục bị suy giảm là do cháy rừng
 - Do chính sách, việc quản lý, kiểm soát yếu kém
- Rừng:
 - Rừng đang suy giảm về số lượng và suy thoái về chất lượng
 - Cách khắc phục biến đổi khí hậu: cắt giảm các nguồn thải, tăng cường các bể hấp thụ (rừng)
 - Đất nông nghiệp và đất rừng bị lấy cho thủy lợi, giao thông, xây dựng công nghiệp.
 - 21 triệu hecta rừng bị phá mỗi năm, dẫn đến xói mòn, thiên tai, lũ lụt.

- Dân số VN: tăng 1% tương ứng 2,5% rừng bị mất

20. Tác nhân hóa học chính gây ô nhiễm môi trường nước?

- Đất: hóa chất xenobiotic Nó được đặc trưng gây nên bởi các hoạt động công nghiệp, các hóa chất nông nghiệp, hoặc do vứt rác thải không đúng nơi quy định. Các hóa chất phổ biến bao gồm hydrocacbon dầu, hydrocacbon thơm nhiều vòng (như là naphthalene and benzo(a)pyrene), dung môi, thuốc trừ sâu, chì, và các kim loại nặng. Mức độ ô nhiễm có mối tương quan với mức độ công nghiệp hóa và cường độ sử dụng hóa chất.

- Khí: Bụi, CO, CO₂, SO₂, Cl, HCl...các ion và các chất gây hại khác

- Nước: NO³⁻ ; PO₄³⁻ ; SO₄²⁻

21. Nguyên nhân chính làm mất rừng là do đâu?

- Bị chặt phá để khai thác gỗ, nguyên vật liệu, củi

- Bị tàn phá do dân số tiếp tục tăng nhanh

- Rừng tiếp tục bị suy giảm là do cháy rừng

- Do chính sách, việc quản lý, kiểm soát yếu kém

22. Khái niệm về ô nhiễm môi trường? Là sự biến đổi của các thành phần môi trường không phù hợp với tiêu chuẩn môi trường, gây ảnh hưởng xấu tới con người sinh vật

23. Khái niệm về suy thoái môi trường? Sự suy giảm về số lượng và chất lượng của thành phần môi trường, gây ảnh hưởng xấu tới con người và sinh vật

24. Các tác nhân hóa học gây ô nhiễm môi trường? Các chất thải ở dạng khí (khí thải), lỏng (nước thải), rắn (chất thải) có chứa hóa chất

25. Biện pháp tốt nhất để làm cho đất không bị cạn kiệt nguồn dinh dưỡng, tận dụng được

hiệu suất sử dụng đất, tăng năng suất cây trồng là gì? Thay đổi các loại cây trồng hợp lý (luân canh hay xen kẽ)

26. Các nhà máy sản xuất, các khu nhà ở, các công viên, v.v... thuộc thành phần môi trường

nào? Nhà máy, công viên , trường học là yếu tố nhân tạo của môi trường.

27. Mục đích và ý nghĩa của môn học môi trường và con người là gì?

- Những kiến thức cơ bản, tổng quát về con người và môi trường trong đó có môi trường lao động công nghiệp.

- Mối quan hệ tương tác giữa con người và môi trường (môi trường tự nhiên và môi trường lao động công nghiệp); tác động tích cực và tiêu cực của con người tới MT và ảnh hưởng to lớn của MT tới con người
- Biết khảo sát, đánh giá những hiểm họa, những nguy hiểm xảy ra trong môi trường làm việc và môi trường sống.
- Nâng cao nhận thức và kỹ năng của SV về các vấn đề MT; giúp người học có ý thức trách nhiệm về môi trường, tham gia tích cực vào các hoạt động bảo vệ MT, góp phần vào sự phát triển bền vững.

28. Một hệ sinh thái cân bằng phải như thế nào? là hệ sinh thái ổn định, hướng tới sự thích nghi cao nhất với môi trường sống.

- CBST là trạng thái ổn định tự nhiên của hệ sinh thái, hướng tới sự thích nghi cao nhất với điều kiện sống

- Trong một HST, vật chất luân chuyển từ thành phần này sang thành phần khác. Đây là một chu trình tương đối khép kín. Trong điều kiện bình thường, tương quan giữa các thành phần của HST tự nhiên là cân bằng.

VD: Trong một HST rừng, thực vật lấy dinh dưỡng từ đất tổng hợp thành chất hữu cơ. Chất hữu cơ này đủ để một phần nuôi dưỡng phát triển cây, một phần nuôi động vật ăn thực vật trong rừng, một phần rơi rụng, trả lại màu cho đất. Động vật ăn thực vật phát triển vừa đủ để tiêu thụ hết phần thức ăn thiên nhiên dành cho nó. Phân, xác động vật và lá rụng, cành rơi trên mặt đất được vi sinh vật phân huỷ hết để trả lại cho đất chất dinh dưỡng nuôi cây. Do vậy đất rừng luôn màu mỡ, giàu chất hữu cơ, nhiều vi sinh vật và côn trùng, cây rừn...

29. Nghiên cứu những biến đổi sinh lý của con người trong lao động là một nhiệm vụ của y

học lao động nhằm mục đích gì?

- Góp phần bảo vệ và giữ gìn sức khỏe lâu dài cho người lao động, giảm thiểu được các tác hại nghề nghiệp, phòng chống các bệnh nghề nghiệp và bệnh liên quan tới nghề nghiệp.
- Làm cho mọi hoạt động trong lao động và cuộc sống trở nên hiệu quả, năng suất lao động cao hơn, chất lượng cuộc sống tốt hơn.
- Tạo ra sự tiện lợi trong quá trình làm việc

30. Để duy trì sự cân bằng hệ sinh thái cần phải làm gì?

➤ **Bảo vệ hệ sinh thái rừng:**

- Xây dựng kế hoạch để khai thác nguồn tài nguyên rừng ở mức độ phù hợp
- Xây dựng các khu bảo tồn thiên nhiên, vườn quốc gia,...
- Trồng rừng.
- Phòng cháy rừng.
- Vận động đồng bào dân tộc ít người định canh định cư.

- Phát triển dân số hợp lí, ngăn cản việc di dân tự do tới ở và trồng trọt trong rừng.
- Tăng cường công tác tuyên truyền và giáo dục về bảo vệ rừng.
- **Bảo vệ hệ sinh thái biển:** Có kế hoạch khai thác tài nguyên biển ở mức độ vừa phải, bảo vệ và nuôi trồng các loài sinh vật biển quý hiếm, đồng thời chống ô nhiễm môi trường biển.
- **Bảo vệ và duy trì sự đa dạng của các hệ sinh thái nông nghiệp:** Bên cạnh việc bảo vệ là cải tạo các hệ sinh thái để đạt năng suất và hiệu quả cao.

31. Khái niệm về sự phát triển bền vững? Sự phát triển bền vững là sự thỏa mãn nhu cầu của thế hệ hiện tại mà không ảnh hưởng đến khả năng thỏa mãn nhu cầu của thế hệ tương lai

- Cho các ví dụ về sự phát triển bền vững như sử dụng tiết kiệm nguồn nước sạch, tiết kiệm điện; không xả rác, v.v....

32. Nguyên nhân chính làm cho nguồn nước ngọt của nước ta bị ô nhiễm nghiêm trọng?

- **Nước thải sinh hoạt:** dân số tăng nhu cầu sử dụng nước tăng và lượng nước ô nhiễm cũng tăng theo
- **Nước thải công nghiệp:** nước thải của các nhà máy sản xuất chứa chất cặn bẩn lơ lửng, các chất độc như chì, thủy ngân, xianua, các chất hữu cơ axit, phenol, dầu mỡ.
- **Chất thải nông nghiệp:**
 - Nước từ đồng ruộng được sử dụng phân bón hóa học, thuốc trừ sâu trôi vào nguồn nước gây ô nhiễm
 - Nước thải từ chông trại chăn nuôi
 - Nông nghiệp sử dụng nhiều nước, lượng nước hoàn trả thiên nhiên ngày càng thấp. Giảm chất lượng nguồn nước
- **Các hoạt động thủy lợi, thủy điện:** xây dựng hồ chứa nước, thay đổi dòng chảy

33. Đất có khả năng tự làm sạch sau một thời gian bị ô nhiễm chủ yếu là nhờ yếu tố nào?

- Do trong đất có các loài sinh vật sống có khả năng phân giải, hấp thụ, đào thải nhanh
- Đối với đất ô nhiễm bởi kim loại nặng thì các chất làm gỉ trong đất và các tập đoàn dưới dạng hạt sẽ hấp thụ chúng, làm độc tính trong các kim loại giảm xuống, sau đó thực vật sẽ hấp thụ chúng

34. Nguyên nhân dẫn đến quá trình tự làm sạch tự nhiên ở sông dễ hơn ở hồ là do yếu tố

nào quyết định? tốc độ dòng chảy ở sông lớn hơn ở hồ

35. Sự biến đổi của các thành phần môi trường không phù hợp với các tiêu chuẩn môi

trường gây ảnh hưởng xấu tới con người và sinh vật được gọi là gì? Gọi là sự ô nhiễm môi trường

36. Mục đích đầu tiên mà ergonomics quan tâm đến là gì?

- Quan tâm đến cơ thể con người, dữ liệu nhân trắc học, đặc tính cơ học và sinh lý sinh học có liên quan đến hoạt động thể chất của con người. Nguyên tắc của Công thái học vật lý được sử dụng rộng rãi trong thiết kế sản phẩm tiêu dùng và công nghiệp.
- Góp phần bảo vệ giữ gìn sức khỏe lâu dài cho người lao động , giảm thiểu được các tác hại nghề nghiệp , phong chống các bệnh nghề nghiệp và bệnh liên quan tới nghề nghiệp
- Góp phần tạo sự tiện lợi trong cuộc sống nói chung và trong học tập lao động nói riêng
- Làm cho mọi hoạt động trong lao động và cuộc sống trở nên hiệu quả, năng suất lao động cao hơn , chất lượng cuộc sống cao hơn.

37. Khi xảy ra hỏa hoạn cần phải làm gì?

- Xác định nhanh điểm cháy
- Lựa chọn nhanh các giải pháp trong đầu và thứ tự các việc phải làm
- Báo động để mọi người biết
- Ngắt điện khu vực bị cháy
- Báo cho lực lượng PCCC chuyên nghiệp đến
- Sử dụng các phương tiện sẵn có để dập cháy

38. Khi phát hiện bình gas bị rò rỉ cần phải làm gì?

- Khi ngửi thấy mùi gas trong nhà (phát hiện có rò gas), tuyệt đối không động đến bất kỳ thiết bị nào có thể phát sinh tia lửa điện, không bật tắt công tắc đèn, quạt, đóng cắt mạch điện, kể cả điện thoại di động.
- Lập tức khóa van bình.
- Sử dụng các phương tiện thông gió thủ công, ví dụ quạt nan hoặc mảnh bìa carton để quạt tản khí đi. Nếu quạt máy đang chạy thì vẫn để nguyên.
- Mở hết các cửa ở phía trên bếp (không phải là các cửa ngang bếp) để tạo đối lưu lên trên, khi nào gần hết mùi mới được mở hết các cửa nhà.
- Lấy xà phòng bít vào chỗ khí gas thoát ra, phun nước vào bình, nếu thấy bình phồng lên, ngay lập tức chạy thoát ra ngoài, đề phòng bình gas nổ.

39. Lợi ích cơ bản nhất của việc ứng dụng ergonomics là gì?

- Giảm mức tổn thương , bệnh tật
- Giảm các chi phí đền bù
- Tính năng thỏa mãn , hài lòng cho người lao động
- Tăng tiện nghi cho người lao động
- Giảm bớt các nguy cơ về an toàn - vệ sinh lao động
- Tăng năng suất lao động
- Nâng cao tay nghề cho công nhân
- Nâng cao hiệu quả lao động
- Giảm tỉ lệ phế liệu
- Giảm tỉ lệ di chuyển công nhân

- Giảm số ngày nghỉ việc
- Cải thiện quan hệ lao động

40. Cho biết tác hại của tiếng ồn?

- Tiếng ồn trên 80dB có thể làm tăng ứng xử bạo hành. Dễ gây tai nạn lao động
- Tiếng ồn có thể làm ảnh hưởng hệ thần kinh, làm con người mệt mỏi triền miên, đau đầu, kém ăn, kém ngủ, suy nhược cơ thể, sút cân...
- Dù có phát hiện bệnh, đưa ra khỏi dây chuyền sản xuất thì bệnh nhân vẫn không thể phục hồi mà bệnh tồn tại suốt đời.

41. Bụi có kích thước từ 0,1 μm đến 5 μm ở lại phổi chiếm bao nhiêu %?

- Khi $D = 10 \mu\text{m}$: gọi là bụi
- Khi $D = 10-0.1 \mu\text{m}$: gọi là sương mù
- Khi $D = 0.1 \mu\text{m}$: gọi là khói. Với loại bụi có kích thước nhỏ hơn $0.1 \mu\text{m}$ khói khi hít thở phải không được giữ lại trong phế nang của phổi, bụi từ $0.1-5 \mu\text{m}$ ở lại phổi chiếm 80-90%, bụi từ $5-10 \mu\text{m}$ khi hít vào lại được đào thải ra khỏi phổi, còn bụi lớn hơn $10 \mu\text{m}$ thường đọng lại ở mũi.

42. Các lĩnh vực nghiên cứu chính của ergonomics? Ergonomics – Công thái học gồm 3 lĩnh vực nghiên cứu chính:

- Công thái học vật lí.
- Công thái học nhận thức.
- Công thái học tổ chức.

43. Các biện pháp kỹ thuật để phòng chống vi khí hậu xấu?

➤ Biện pháp phòng ngừa tác hại của vi khí hậu nóng

- Cơ giới hoá, tự động hoá các quá trình lao động ở vị trí nhiệt độ cao, bức xạ nhiệt cao như: Dùng bú hơi hay máy đập thay cách rèn sắt bằng tay; Đúc khuôn bằng hơi ép để tránh bức xạ nhiệt của kim loại cháy; cơ giới hóa công việc xếp dỡ vật liệu pr các lò, nhà sấy...
- Cách ly các nguồn nhiệt đối lưu và bức xạ ở vị trí lao động bằng các vật liệu cách nhiệt thích hợp.
- Dùng màn nước để hấp thụ các tia bức xạ ở trước cửa lò nung.
- Bố trí sắp đặt hợp lý các lò luyện và các nguồn nhiệt lớn cách xa nơi công nhân thao tác.
- Thiết kế, sử dụng, bảo quản hợp lý hệ thống thông gió tự nhiên và cơ khí.
- Cần qui định chế độ lao động và nghỉ ngơi thích hợp.
- Tổ chức nơi nghỉ cho người lao động làm việc ở vị trí có nhiệt độ cao.
- Tổ chức chế độ ăn, uống đủ và hợp lý.
- Cần trang bị đủ phương tiện bảo vệ cá nhân chống nóng hiệu quả.

- Tổ chức khám tuyến và khám định kỳ hàng năm để phát hiện người lao động mắc một số bệnh không được phép tiếp xúc với nóng: bệnh tim mạch, bệnh thận, hen, lao phổi, các bệnh nội tiết, động kinh, bệnh hệ thần kinh trung ương.
- **Biện pháp phòng chống tác hại của vi khí hậu lạnh**
- Tổ chức che chắn, chống gió lùa, sưởi ấm để phòng cảm lạnh
- Trang bị đầy đủ quần, áo, mũ, ủng, giày, găng tay ấm cho người lao động.
- Quy định tổ chức chế độ lao động, nghỉ ngơi hợp lý.
- Khẩu phần ăn đủ mỡ, dầu thực vật (35-40% tổng năng lượng).

44. Các biện pháp để phát triển bền vững?

44. Các biện pháp để phát triển bền vững?

- **Biện pháp về lĩnh vực kinh tế:**
- Giảm thiểu tiêu phí năng lượng và tài nguyên.
- Phát triển công nghệ sạch, dùng ít tài nguyên.
- Giảm chênh lệch về thu nhập.
- Giảm chi phí quân sự.
- Loại bỏ dần nghèo nàn
- **Biện pháp về lĩnh vực nhân văn**
- Ổn định dân số. Giảm di dân đến thành phố.
- Giảm hậu quả môi trường của đô thị hóa.
- Nâng cao tỷ lệ người biết chữ.
- Cải thiện phúc lợi xã hội.
- **Biện pháp về lĩnh vực môi trường**
- Sử dụng hiệu quả hơn đất canh tác và nước.
- Bảo vệ nguồn nước, các hệ sinh thái.
- Ổn định khí hậu, không phá hủy tầng ô zôn.
- **Biện pháp về lĩnh vực kỹ thuật**
- Dùng kỹ thuật sạch, hiệu quả cao, giảm tiêu thụ năng lượng và tài nguyên thiên nhiên.
- Tìm nguồn năng lượng mới.
- Bảo tồn kỹ thuật truyền thống với ít chất thải và chất gây ô nhiễm, đồng thời nhanh chóng ứng dụng kỹ thuật tiên tiến.

45. Các mức độ ồn cho phép trong sản xuất công nghiệp?

- Chỗ làm việc của công nhân, vùng có công nhân làm việc trong các phân xưởng và trong nhà máy mức âm không quá 85 dBA.
- Buồng theo dõi và điều khiển từ xa không có thông tin bằng điện thoại, các phòng thí nghiệm, thực nghiệm, các phòng máy tính có nguồn ồn mức âm không quá 80 dBA.
- Buồng theo dõi và điều khiển từ xa có thông tin bằng điện thoại, phòng điều phối, phòng lắp máy chính xác, đánh máy chữ mức âm không quá 70 dBA.
- Các phòng chức năng, hành chính, kế toán, kế hoạch, thống kê mức âm không quá 65 dBA.

- Các phòng lao động trí óc, nghiên cứu thiết kế, thống kê, lập trình máy tính, phòng thí nghiệm lý thuyết và xử lý số liệu thực nghiệm mức âm không quá 55 dBA

46. Phương châm của ergonomics là gì?

- Làm cho công việc, máy móc phù hợp với con người (Human factor- USA) chứ không phải bắt con người phải thích nghi với máy móc
- Con người có những hạn chế nhất định về tầm vóc, thể lực, sinh lý, tâm lý, trí tuệ... nên không thể bắt họ làm việc ngoài khả năng của họ

47. Ergonomics là ngành khoa học nghiên cứu những gì?

- Ergonomics – Công thái học 2 Là môn khoa học nghiên cứu về sức khỏe con người và quan hệ giữa con người với môi trường làm việc để từ đó thiết kế sản phẩm cho người tiêu dùng, tạo dựng môi trường cho người lao động sao cho phù hợp và thoải mái nhất cho người lao động và người tiêu dùng (sản phẩm) nhằm nâng cao năng suất lao động, chất lượng sản phẩm tiêu dùng mà vẫn đảm bảo sức khỏe.

48. Khi xảy ra cháy, việc cần làm đầu tiên là gì? Báo động -> cắt điện -> gọi 114

49. Nhiệm vụ của ergonomics là gì?

Nhiệm vụ của Ergonomics ERGONOMICS

- Nhiệm vụ 1: nghiên cứu để giải quyết một cách tối ưu mối quan hệ giữa con người với các công cụ và đối tượng lao động.
- Nhiệm vụ 2: Nghiên cứu để giải quyết cách tối ưu mối quan hệ giữa các bộ phận trong một máy, một dây chuyền sản xuất.
- Nhiệm vụ 3: Nghiên cứu để giải quyết một cách tối ưu mối quan hệ giữa con người và các điều kiện lao động.
- Nhiệm vụ 4: Nghiên cứu để giải quyết một cách tối ưu mối quan hệ giữa người với người.

50. Thiếu hoặc thừa ánh sáng hoặc sắp xếp bố trí hệ thống chiếu sáng không hợp lý là các

tác hại liên quan đến yếu tố nào? Năng suất lao động, An toàn lao động, Sức khỏe, các bệnh về mắt

51. Công nghệ sạch là gì? Công nghệ sạch là quy trình công nghệ hoặc giải pháp kỹ thuật không gây ô nhiễm môi trường, thải hoặc phát ra ở mức thấp nhất chất gây ô nhiễm môi trường

52. Sản xuất sạch hơn có tác dụng gì? Sản xuất sạch hơn là cải tiến liên tục quá trình sản xuất công nghiệp, sản phẩm và dịch vụ để

- Giảm sử dụng tài nguyên thiên nhiên
- Phòng ngừa tại nguồn ô nhiễm không khí, nước và đất.
- Giảm phát sinh chất thải tại nguồn

- Giảm thiểu rủi ro cho con người và môi trường
- Cải thiện sức khỏe nghề nghiệp và an toàn lao động

53. Sự khác nhau giữa công nghệ sạch và sản xuất sạch hơn?

➤ Công nghệ sạch:

- Giảm, loại bỏ tại nguồn sự phát sinh thiệt hại và ô nhiễm chất thải,
- Được áp dụng ngay ở giai đoạn thiết kế với những thay đổi căn bản trong quy trình sản xuất hoặc áp dụng vào trong dây chuyền hiện có bằng việc phân riêng và tận dụng các sản phẩm thứ cấp mà có thể bị loại bỏ nếu không áp dụng loại công nghệ này

➤ Sản xuất sạch hơn:

- Thực hiện một cách liên tục chiến lược phòng ngừa tổng hợp về môi trường vào các quy trình sản xuất, sản phẩm để cải thiện từng bước công nghệ hiện tại, hướng tới công nghệ mới tốt hơn và sạch hơn nhằm nâng cao hiệu quả sản xuất kinh doanh, giảm nguy cơ ô nhiễm môi trường.

54. Lợi ích của công nghệ sạch?

- Giảm thiểu các tác động môi trường
- Bảo toàn nguyên liệu, nước, năng lượng,
- Loại bỏ các nguyên liệu độc hại, nguy hiểm,
- Giảm độc tính của chất thải, khí thải

55. Khái niệm đạo đức môi trường?

- Đạo đức môi trường là tổng hợp các quy tắc, nguyên tắc, chuẩn mực nhờ đó con người tự giác điều chỉnh hành vi của mình với môi trường sao cho phù hợp với lợi ích và hạnh phúc của con người với tiến bộ xã hội và với sự phát triển môi trường một cách bền vững, thể hiện sự tôn trọng của con người đối với môi trường.

56. Khái niệm về khủng hoảng môi trường? Khủng hoảng môi trường là các suy thoái về chất lượng môi trường sống trên quy mô toàn cầu đe dọa cuộc sống của loài người trên trái đất.

57. Các nguồn tạo ra chất gây ô nhiễm không khí?

- Nguồn tự nhiên: hoạt động núi lửa, cháy rừng, bão cát, đại dương, phân hủy các chất hữu cơ trong tự nhiên (mùi hôi thối metan)
- Nguồn nhân tạo:
 - CN hóa chất thải ra axit, kiềm, chì, thủy ngân ...
 - CN luyện kim thải ra CO, CO₂, SO₃ ...
 - Nhà máy cơ khí ở các phân xưởng sơn, đúc, hàn, nhiệt luyện ...thải ra chất độc, nhiệt thừa...
 - Hoạt động nông nghiệp, dịch vụ thương mại, sinh hoạt(đun nấu bếp than,củi,dầu...),vui chơi giải trí, giao thông(thải ra khí,bụi độc)

58. Thực hiện nghiêm túc luật bảo vệ môi trường, xây dựng các trạm quan trắc, khuyến khích sử dụng công nghệ tiên tiến, hiện đại, công nghệ sạch là biện pháp phòng chống ô nhiễm không khí nào? Bụi, khí thải CN, tử Năng lượng, nguyên nhiên liệu, sinh hoạt và giao thông

59. Các nguồn tạo ra chất gây ô nhiễm nước?

- **Nguồn tự nhiên:** lũ lụt, gió bão, tuyết tan, xói mòn, núi lửa, hoạt động sống của sinh vật, xác chết sinh vật
- **Nguồn nhân tạo:**
 - Sinh hoạt của con người: dân số tăng → nhu cầu nước tăng → nước thải sinh hoạt chứa các chất ô nhiễm tăng theo
 - Sản xuất liên quan đến CN: nước thải từ các nhà máy sx chứa chất cặn bẩn lơ lửng, các chất độc như chì, thủy ngân, xianua, các chất hữu cơ axit, phenol, dầu mỡ...
- **SX liên quan đến NN:**
 - Nước từ đồng ruộng được sử dụng phần bón HH, thuốc trừ sâu...
 - Nước thải từ hoạt động chăn nuôi: chuồng trại chăn nuôi ...
 - NN sử dụng nhiều nước → lượng nước hoàn trả lại thiên nhiên ngày càng thấp → giảm chất lượng nguồn nước
- **Các hoạt động thủy lợi, thủy điện:** xây dựng hồ chứa nước, thay đổi dòng chảy
 - Nuôi trồng thủy hải sản và các hoạt động khác
 - Chất thải từ sinh hoạt, y tế

60. Giám sát chất lượng nguồn nước mặt nhằm mục đích gì?

- Đánh giá tình trạng chất lượng nước, dự báo mức độ ô nhiễm nguồn nước từ đó có biện pháp bảo vệ nguồn nước hiệu quả.
- Đánh giá các tác động vào nguồn nước, do hoạt động của con người và nhu cầu sử dụng nước cho các mục đích khác nhau.
 - Xác định chất lượng nước tự nhiên
 - Giám sát nguồn gốc và sự di chuyển của chất bẩn và độc hại
 - Xác định xu hướng thay đổi chất lượng nước ở phạm vi vĩ mô

61. Các nguồn tạo ra chất gây ô nhiễm môi trường đất?

- **Do hoạt động CN:**
 - Thải ra mt đất các chất thải, khí thải đáng kể qua các ống khói, bãi rác, cống thoát nước,... Làm thay đổi TP của đất, làm chua đất, kìm hãm hoặc tiêu hủy sự phát triển của thảm thực vật...
 - Các chất thải vô cơ, khó phân hủy, dễ cháy, có tác động tổng hợp mạnh có đồng vị phóng xạ...
 - Chất thải công nghiệp: khai thác mỏ
- **Do các hoạt động NN:**
 - Chế độ canh tác, trồng cây lương thực, cây CN ngắn ngày theo phương thức lạc hậu, đốt phá rừng bừa bãi → bạc màu, xói mòn, phù sa bị cuốn đi

- Hệ thống tưới tiêu không khoa học → thoái hóa mt đất tạo ra vùng đất phèn, đất hữu cơ màu mỡ bị gặt bỏ, đất bị phơi ra...
- Sử dụng các loại phân bón quá liều lượng
- **Do hoạt động sinh hoạt của con người:** Xả một lượng lớn rác thải vào đất → vi khuẩn, chất độc hại, các chất rắn vô cơ, chất thải bền vững gây ô nhiễm đất

62. Tất cả những yếu tố phát sinh ra trong quá trình sản xuất và có ảnh hưởng không tốt đến sức khỏe của người lao động được gọi là gì? Tất cả những yếu tố phát sinh ra trong quá trình sản xuất và có ảnh hưởng không tốt đến sức khỏe của người lao động được gọi là Các yếu tố có hại trong sản xuất CN

63. Các biện pháp an toàn để bảo vệ người lao động khỏi tác động của các yếu tố nguy hiểm trong sản xuất là gì? Có 5 biện pháp chính:

- **Biện pháp kỹ thuật công nghệ:**
 - Cơ khí, tự động, điều khiển từ xa quá trình công nghệ làm cho người LĐ k tiếp xúc với các chất độc hại, loại trừ các thao tác nặng nhọc → đảm bảo an toàn và nâng cao năng suất
 - Dùng chất ít độc hơn thay cho chất có tính độc cao
 - Cải tiến quá trình công nghệ
- **Biện pháp kỹ thuật vệ sinh:**
 - Sử dụng hệ thống thông gió hiệu quả
 - Chiếu sáng đảm bảo
 - Không gian, diện tích làm việc đúng tiêu chuẩn
 - Chỗ làm việc ngăn nắp sạch sẽ
- **Biện pháp sử dụng phương tiện bảo vệ người LĐ:** đồ bảo hộ lao động
- **Biện pháp tổ chức LĐ:**
 - Phân công lao động hợp lý, phù hợp với đặc điểm, tâm sinh lý của người LĐ
 - Cải tiến phương pháp làm việc để người LĐ thích nghi tốt hơn với thiết bị công cụ LĐ
- **Biện pháp y tế**
 - Tổ chức khám tuyển để k chọn người mắc bệnh vào làm nơi có tác hại trong sx
 - Khám định kỳ để phát hiện bệnh kịp thời và điều chỉnh công việc
 - Giám định khả năng LĐ, hướng dẫn tập luyện phục hồi khả năng LĐ cho người bị tai nạn đã được điều trị
 - Thường xuyên kiểm tra vệ sinh, cung cấp đúng thực phẩm, thức ăn dự phòng cho người LĐ tiếp xúc với chất độc

64. Chất độc hại xâm nhập vào cơ thể con người bằng con đường nào? Có 3 con đường chính:

- Đường hô hấp: nguy hiểm nhất vì hầu hết các loại đều có thể vào bằng đường này
- Đường tiêu hóa: ăn, uống, hút, nuốt phải các chất độc khi làm việc
- Ngấm qua da, lỗ chân lông: các chất độc hòa tan trong mỡ và nước

65. Yếu tố nào quan trọng nhất quyết định tính độc của chất độc? Có 3 yếu tố :

- Cấu trúc hóa học: yếu tố quan trọng nhất
- Nồng độ và thời gian tác dụng
- Điều kiện môi trường

66. Khi nạn nhân bị nhiễm chất độc phải sơ cứu theo trình tự nào? Di chuyển nạn nhân tới nơi an toàn

- Đặt nạn nhân ở tư thế dễ hồi phục
- Hô hấp nhân tạo.
- Rửa nước sạch liên tục nếu hóa chất độc hại bắn vào

67. Bất chợt vào ban đêm, khi chợt tỉnh giấc thì phát hiện căn nhà của mình có khí gas nồng nặc, việc cần làm đầu tiên là gì?

- Khi ngửi thấy mùi gas trong nhà (phát hiện có rò gas), tuyệt đối không động đến bất kỳ thiết bị nào có thể phát sinh tia lửa điện, không bật tắt công tắc đèn, quạt, đóng cắt mạch điện, kể cả điện thoại di động.
- Lập tức khóa van bình.
- Sử dụng các phương tiện thông gió thủ công, ví dụ quạt nan hoặc mảnh bìa carton để quạt tản khí đi. Nếu quạt máy đang chạy thì vẫn để nguyên.
- Mở hết các cửa ở phía trên bếp (không phải là các cửa ngang bếp) để tạo đối lưu lên trên, khi nào gần hết mùi mới được mở hết các cửa nhà.
- Lấy xà phòng bít vào chỗ khí gas thoát ra, phun nước vào bình, nếu thấy bình phồng lên, ngay lập tức chạy thoát ra ngoài, đề phòng bình gas nổ

68. Kỹ năng thoát hiểm cần thiết khi có cháy trong nhà cao tầng là gì?

Khi bước chân vào một ngôi nhà cao tầng, hãy bảo vệ bản thân mình bằng cách trang bị một số kiến thức an toàn thoát nạn khi có cháy hay sự cố xảy ra như sau:

1. Việc đầu tiên là phải xem cầu thang bộ, cầu thang thoát nạn ở đâu, có thể bạn đi bằng lối thang máy nhưng vẫn cần biết.
2. Nên chú ý đến vị trí để các phương tiện chữa cháy bởi sử dụng chúng có thể tạo ra lối thoát nạn hoặc đôi khi các cuộn vòi chính là các “dây” cứu nạn.
3. Khi có cháy hãy bình tĩnh xử lý, đây là yếu tố quan trọng nhất. Sử dụng phương tiện sẵn có để dập cháy.
4. Nếu không dập được hãy ra khỏi phòng và đóng cửa phòng bị cháy lại.
5. Tìm các lối thoát nạn sẵn có theo đèn EXIT – Lối ra hoặc đèn chỉ dẫn mũi tên màu xanh.
Lưu ý: Hãy sử dụng cầu thang bộ, không dùng thang máy.
6. Trên đường đi, báo cho hàng xóm hay người ở các phòng lân cận biết đang có cháy xảy ra.
7. Nếu phải băng qua lửa, hãy dùng áo, chăn chất liệu cotton nhúng ướt và trùm lên đầu, lên người
8. Bò hoặc đi khom người khi di chuyển trong phòng có nhiều khói. Nếu không nhìn thấy lối thoát nạn thì nên lần - sờ theo một bên tường để đi, chắc chắn sẽ tìm thấy cửa ra. Nên dùng khăn ướt bịt miệng mũi.

9. Nếu phải mở cửa, hãy kiểm tra nhiệt độ trước khi mở.
10. Khi mở nên tránh mặt và người sang một bên để phòng lửa tạt. Nên cúi sát người xuống sàn khi mở cửa. Nếu nhiệt độ quá cao, tuyệt đối không được mở.
11. Nếu khói lửa, dùng vải, giẻ ướt nhét vào khe cửa; hoặc dùng băng dính dán chặt.
12. Sau đó tìm lối thoát sang các phòng khác. Nếu không có lối ra, hãy di chuyển ra ban công, cửa sổ.
13. Từ đây hãy gọi to; dùng khăn, áo sáng màu ra hiệu cho người cứu biết
14. Điện thoại 114 và 115, 113 hay công an phường, người thân... để thông báo vị trí bạn đang bị kẹt.
15. Trong khi chờ lực lượng PCCC hãy dùng các phương tiện có sẵn như: kim cắt cửa, dây, thang... để thoát ra. Đôi khi tấm rèm, ga xé dọc hay quần áo dài... buộc lại cũng trở thành 1 sợi dây cứu nạn.
16. Tuyệt đối KHÔNG nhảy trừ khi có đệm, lưới ở dưới

69. Khi bị lửa bắt cháy trên cơ thể, làm cách nào để dập tắt? lăn trên mặt đất

70. Khi bị bỏng thì đâu là biện pháp sơ cứu hữu hiệu?

- Làm nguội bằng nước mát, sạch: Khi bị bỏng, trước hết, cần đưa nạn nhân ra khỏi nguồn gây bỏng. Ngay lập tức ngâm chỗ bỏng vào nước mát hoặc dùng vòi nước đang chảy xả vào chỗ bỏng để làm giảm nhiệt độ bề mặt của da, giảm độ sâu của bỏng, giảm nguy cơ gây sốc cho nạn nhân. Nên ngâm càng sớm càng tốt và ngâm khoảng 15-20 phút. Nếu vết bỏng không thể ngâm, dùng miếng gạc thấm nước lạnh đắp lên vết bỏng. Có thể lặp lại sau vài giờ để giảm đau rồi chuyển đến cơ sở y tế gần nhất.

71. Dùng bình chữa cháy CO₂ để dập tắt đám cháy nào là có hiệu quả nhất? lý tưởng dùng dập các đám cháy điện vì nó không làm ảnh hưởng đến chúng khi chữa cháy và không phải vệ sinh như các bình chữa cháy dạng bột bởi CO₂ sẽ tan trong không khí.

72. Theo quy định của Luật PCCC hằng năm ngày nào là “Ngày toàn dân phòng cháy và chữa cháy”? Ngày 4/10

73. Theo luật PCCC, lực lượng PCCC nòng cốt trong toàn dân là lực lượng nào?

Lực lượng phòng cháy và chữa cháy là lực lượng nòng cốt trong hoạt động phòng cháy và chữa cháy của toàn dân bao gồm:

1. Lực lượng dân phòng;
2. Lực lượng phòng cháy và chữa cháy cơ sở;
3. Lực lượng phòng cháy và chữa cháy chuyên ngành
4. Lực lượng Cảnh sát phòng cháy và chữa cháy.

74. Điều kiện để thông gió tự nhiên là gì?

- Đk để thông gió tự nhiên là nhờ các yếu tố tự nhiên như nhiệt thừa- áp suất gió qua các cửa thông gió hợp lý (Có thể bố trí các cửa, các lá chớp để khống chế hướng và lưu lượng gió đó là thông gió tự nhiên có tổ chức)

75. Để phòng và chống tác hại của bụi cần thực hiện các biện pháp nào?**- Các biện pháp vệ sinh – y tế**

+ Trang bị và sử dụng hiệu quả phương tiện bảo vệ: kính, mặt nạ, khẩu trang, quần áo...

+ Tăng cường vệ sinh cá nhân: không ăn uống, hút, nói chuyện khi làm việc

+ Làm việc xong phải thay quần áo sạch khi ra về

+ Quy định giờ làm và nghỉ hợp lý

+ Khám tuyển và khám định kỳ

- Các loại khẩu trang: mặt nạ lọc bụi, mặt nạ lọc độc, mặt nạ toàn phần

76. Các biện pháp giảm ồn và giảm rung động?

- **Biện pháp chung:** Ngay từ khi thiết kế mặt bằng phải nghiên cứu quy hoạch như:

+ Trồng cây xanh bảo vệ + xây tường cách âm

+ Giữ khoảng cách từ nhà máy đến nơi ở, khu công cộng

+ Chú ý hướng gió chính trong năm

+ Tập trung các xưởng gây ồn lại

+ Cơ khí, tự động hóa, điều khiển từ xa ở máy có tiếng ồn lớn

-Giảm tiếng ồn và rung động tại nơi xuất hiện:

+ Lắp ráp tốt các thiết bị, máy móc, bảo quản, sửa chữa kịp thời những thiết bị, dụng cụ đã cũ, mòn, lạc hậu ...

+ Hoàn thiện, tự động hóa, điều khiển từ xa quá trình công nghệ, hiện đại hóa thiết bị, thay đổi tính chất và khối lượng các bộ phận máy, dùng vật liệu ít vang (tiếng kêu nhỏ) khi va chạm ...

+ Thực hiện các phương án giảm rung bằng các bộ giảm chấn, thực hiện việc cách rung động và hút rung động...

-Giảm tiếng ồn và rung động trên đường lan truyền: nếu giảm tại nơi xuất hiện chưa hiệu quả thì cần giảm chúng trên đường lan truyền chủ yếu theo nguyên tắc: Hút âm và cách âm như sau

- + Làm vỏ bọc thiết bị bằng gỗ, cao su, chất dẻo hoặc bên trong dán lớp vật liệu hút âm
- + Làm các loại buồng hay tấm phản xạ
- + Làm các chỏm hút âm
- + Dùng phương pháp giao thoa âm thanh

77. Ảnh hưởng của vi khí hậu đến con người như thế nào?

- Các yếu tố vi khí hậu gồm các thông số của môi trường không khí: nhiệt độ, độ ẩm, tốc độ chuyển động của không khí, tiếng ồn, rung, bức xạ nhiệt,....

a. Tác hại của vi khí hậu nóng

- Ở nhiệt độ cao cơ thể người tăng tiết mồ hôi để duy trì cân bằng nhiệt, từ đó gây sụt cân do mất nước và mất cân bằng điện giải do mất ion K, Na, Ca, I và vitamin các nhóm C, B, PP. Do mất nước làm khối lượng, tỷ trọng, độ nhớt của máu thay đổi, tim phải làm việc nhiều hơn để thải nhiệt. Chức phận hoạt động của hệ thần kinh trung ương bị ảnh hưởng: giảm chú ý, phối hợp động tác, giảm quá trình kích thích và tốc độ phản xạ.

- Rối loạn bệnh lý thường là chứng say nóng và chứng co giật với các triệu chứng mất cân bằng nhiệt: chóng mặt, nhức đầu, đau thắt ngực, buồn nôn thân nhiệt tăng nhanh, nhịp thở nhanh, trạng thái suy nhược. Mức nặng hơn là choáng nhiệt, thân nhiệt cao 40 – 41⁰C, mạch nhanh nhỏ, thở nhanh nông, tím tái, mất tri giác, hôn mê. Chứng co giật gây nên do mất cân bằng nước và điện giải.

b. Tác hại của vi khí hậu lạnh

- Do ảnh hưởng của nhiệt độ thấp, da trở nên xanh, nhiệt độ da <33⁰C. Nhịp tim. nhịp thở giảm, nhưng mức tiêu thụ oxi lại tăng nhiều do cơ và gan phải làm việc nhiều. Khi bị lạnh nhiều cơ vận, cơ trơn đều co lại, rét run, nổi da gà nhằm sinh nhiệt.

- Lạnh cục bộ làm co thắt mạch gây cảm giác tê cóng, lâm râm ngứa ở các đầu chi, làm giảm khả năng vận động, mất cảm giác sau đó sinh chứng đau cơ, viêm cơ, viêm thần kinh ngoại biên...lạnh còn gây dị ứng kiểu hen phế quản, giảm sức đề kháng, giảm miễn dịch, gây viêm đường hô hấp trên, thấp khớp.

78. Tác hại của hóa chất đối với cơ thể người?

- Ảnh hưởng của chất độc do 2 yếu tố quyết định:

- + Ngoại tố: do tính chất của chất độc
- + Nội tố: trạng thái của cơ thể

- Khi độc tính của chất độc yếu, nồng độ dưới mức cho phép, cơ thể khỏe mạnh thì dù có tiếp xúc lâu con người không bị ảnh hưởng
- Khi nồng độ vượt giới hạn, sức đề kháng yếu sẽ gây ra nhiễm độc
- Khi nồng độ cao thì dù có khỏe mạnh vẫn bị nhiễm độc cấp tính

79. Tại sao phải chiếu sáng hợp lý?

- Trong sản xuất công nghiệp và các kỹ thuật khác thì sự chiếu sáng ảnh hưởng nhiều tới năng suất lao động và an toàn lao động.
- Chiếu sáng hợp lý tạo ra đk lao động thuận lợi cho người lao động, chiếu sáng không đạt yêu cầu có thể dẫn tới giảm năng suất lao động, hơn nữa có thể là nguyên nhân gây ra các tai nạn lao động và các bệnh về mắt.
- Khi chiếu sáng tốt thì mắt giữ được khả năng làm việc lâu hơn và không bị mệt mỏi, ngoài ra khi đk chiếu sáng hợp lý giúp năng suất lao động tăng.
- Sử dụng hợp lý các thiết bị chiếu sáng và năng lượng điện cho chiếu sáng trong DN không chỉ tạo môi trường ánh sáng tốt hơn đảm bảo sức khỏe của người lao động mà còn giảm được một phần chi phí đáng kể, tăng cường hiệu quả sản xuất kinh doanh.
- Tuy nhiên vấn đề này lâu nay chưa được các DN chú trọng.

80. Yêu cầu của kỹ thuật chiếu sáng?

1. Đảm bảo độ rọi yêu cầu (tùy thuộc tính chất quá trình sản xuất): làm công việc bình thường hay tinh vi, chính xác
2. Hướng của ánh sáng phải bố trí sao cho không gây ra bóng đổ của người, thiết bị và các kết cấu của nhà lên trường nhìn của công nhân
3. Tránh tạo ra hiện tượng lóa trong trường nhìn do nguồn sáng có độ chói quá lớn
4. Bề mặt làm việc phải có độ sáng cao hơn các bề mặt khác trong phòng
5. Theo các nhà nghiên cứu thì tỷ số độ chói của bề mặt làm việc với độ chói của tường, trần bằng 10/1 đối với xưởng sản xuất có lao động chính xác và bằng 3/1 đối với lao động bình thường là tốt nhất.