

## ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА В НАШЕЙ ЖИЗНИ

**Личная гигиена — совокупность гигиенических правил поведения человека в повседневной жизни. Личная гигиена направлена на сохранение и укрепление Вашего здоровья!**



*В течение всего дня сальные и потовые железы человека вырабатывают определенное количество подкожного жира и пота, который с тела необходимо регулярно удалять, иначе эти выделения становятся благоприятной средой для размножения болезнетворных организмов. Зубы постоянно находятся под угрозой разрушения из-за потребления большого количества углеводов. Нерациональный режим питания, сна, труда и отдыха приводит к стрессам. Несоблюдение правил личной гигиены способствует возникновению ряда инфекционных и паразитарных заболеваний.*

### **Следите за чистотой тела:**

- ✓ необходимо мыть руки с мылом по несколько раз в день, ежедневно – ноги;
- ✓ ежедневно принимать душ, в т.ч. после физических упражнений;
- ✓ еженедельно мыться в ванной или бане с мылом и с применением мочалки, обеспечивающей усиление кровообращения; обязательно сменить постельное белье;
- ✓ регулярно, не менее одного раза в неделю, нужно очищать уши с использованием ватных палочек от накоплений ушной серы, срезать ногти по мере отрастания;
- ✓ зубы следует чистить дважды в день утром и вечером с использованием зубной пасты или зубного порошка и личной зубной щетки, использовать зубную нить для освобождения межзубных пространств, полоскать рот после каждого приема пищи;
- ✓ волосы следует мыть регулярно в зависимости от типа волос, но не менее 1 раза в неделю, оптимальная температура воды для мытья волос должна составлять около 50-55 градусов; мокрые волосы не рекомендуется расчесывать, чтобы не повредить их структуру.

### **Следите за чистотой одежды и обуви:**

- ✓ ежедневно следует менять нательное белье, после каждого мытья необходимо сменить нижнее белье и носки;
- ✓ стирать верхнюю одежду - по мере загрязнения;
- ✓ ухаживать за обувью, заменять стельки в обуви.

### **Следите за чистотой рук!**



**Мойте руки** теплой водой с мылом, тщательно намыливая их до образования пены не менее 20-30 секунд, промывая каждый пальчик, межпальцевые промежутки и запястья:

- ✓ перед едой, перед приготовлением пищи, после прикосновения к сырому мясу, птице или рыбе;
- ✓ после посещения туалета, после посещения общественного транспорта и мест скопления большого количества людей, после уборки в доме;
- ✓ после контакта с животными, в.т.ч. домашними, контакта с деньгами;
- ✓ после игр на детской площадке, контакта с землей;
- ✓ после очищения носа или чихания, после контакта с заболевшим человеком и его вещами;
- ✓ **мойте руки чаще и всегда, если они грязные!**



*На смоченных водой руках создается благоприятная среда для размножения вредных микроорганизмов, поэтому руки нужно мыть с мылом!*

*У каждого члена семьи должно быть индивидуальное полотенце, которое необходимо часто менять, не допускать, чтобы оно долго оставалось влажным!*

*В период заболеваний необходимо пользоваться одноразовыми салфетками!*

### Обязательные компоненты личной гигиены:



закаливание, занятия физическими упражнениями, регулярное проветривание помещений, воздушные и солнечные ванны, активные прогулки на свежем воздухе, игры, пребывание на свежем воздухе: для дошкольников не менее 4-4,5 ч., для школьников – не менее 3,5-2,5 ч.;

рациональный режим дня для предупреждения стрессов, полноценный здоровый сон для взрослого человека – 7-8 часов, достаточная продолжительность сна для детей:  
для дошкольников 12-12,5 ч.,  
для школьников 7-10 лет - 11-10 ч., 11-14 лет – 10-9 ч., 15-17 лет – 9-8 ч.



рациональное питание при соответствии калорийности энергетическим затратам организма, с четким распорядком приема пищи в течение дня, с использованием сбалансированного рациона по белкам, жирам, углеводам, витаминам и микроэлементам



чередование труда и отдыха

