

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА В НАШЕЙ ЖИЗНИ

(памятка для населения)

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 чистой рук!

Соблюдайте простые правила гигиены!

Мойте руки теплой водой с мылом мыло, 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!



Помните!

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.

Соблюдение правил гигиены предохранит Вас от многих инфекционных и паразитарных заболеваний!