



ЧТО ТАКОЕ ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА?

Личная гигиена — совокупность правил в повседневной индивидуальной жизни и деятельности, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека.

НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ ПО СОБЛЮДЕНИЮ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ



Гигиена тела. Кожа человека защищает весь организм от механических повреждений, физических, химических и метеорологических факторов, а также от микроорганизмов.

- Принимайте ежедневно водные процедуры теплой водой.
- Мойте руки теплой водой с мылом или используйте средство для очистки рук на спиртовой основе перед каждым приемом пищи, после посещения туалета, контакта с животными, загрязненной поверхностью и др.
- Не прикасайтесь руками к губам, носу и глазам.



Гигиена волос. Правильный уход за кожей головы и волос нормализует деятельность сальных желез, поэтому к процедуре мытья головы необходимо относиться ответственно.

- Мойте голову по мере загрязнения, ополаскивая прохладной водой в конце.
- Вытирайте голову после мытья сухим теплым полотенцем, а затем просушите волосы на воздухе.
- Расчесывайте волосы только личными расческами/щетками.



НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ ПО СОБЛЮДЕНИЮ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ



Гигиена полости рта. Правильный уход за ротовой полостью способствует сохранению зубов в хорошем состоянии на долгие годы и правильному пищеварению.

- Чистите зубы ежедневно утром и вечером.
- Пользуйтесь только личной зубной щеткой.
- Полощите обязательно рот после каждого приема пищи.
- Меняйте зубную щетку 1 раз в 2 месяца.
- Посещайте стоматолога 2 раза в год.



Гигиена нательного белья, одежды и обуви. Одежда защищает тело человека от загрязнений, охлаждения, попадания насекомых и так далее.

- Меняйте нательное белье, носки, гольфы, чулки, колготки каждый день.
- Подбирайте одежду и обувь в соответствии с анатомическими особенностями и размером.
- Отдавайте предпочтение одежде и обуви из натуральных тканей, материалов по сезону.
- Не носите чужую одежду и обувь.



Гигиена спального места предполагает ряд простых правил, которые позволяют полноценно отдохнуть в ночные часы.

- Определите каждому члену семьи индивидуальное полотенце и постель.
- Меняйте постельное белье еженедельно.
- Проветривайте спальное помещение перед сном.
- Меняйте нательное белье на ночную сорочку или пижаму.
- Не допускайте домашних животных на постель.



ЖЕКЕ БАСТЫҢ ТАЗАЛЫҒЫ ДЕГЕНІМІЗ НЕ?

Жеке бастың тазалығы — адамның күнделікті жеке өмірінің және денсаулықты сақтау мен күшейтуге ықпал ететін ережелер.

ЖЕКЕ БАСТЫҢ ТАЗАЛЫҒЫН САҚТАУ ЖӨНІНДЕ БІРНЕШЕ КЕҢЕСТЕР



Терінің тазалығы. Адамның терісі бүкіл ағзаны механикалық зақымдалудан, физикалық, химиялық және метеорологиялық факторлардан, сондай-ақ микроағзалардан сақтайды.

- Күнделікті жылы сумен жуыныңыз.
- Тамақтанар алдында, дәретханаға барғаннан, жануарды ұстағаннан кейін қолыңызды сабындап жылы сумен жуыңыз немесе қолды тазалауға арналған құрамында спирті бар құралды пайдаланыңыз.
- Қолмен ерінді, мұрынды және көзді ұстамаңыз.



Шаштың тазалығы. Бас терісі мен шашқа дұрыс күтім жасау май бездерінің қызметін қалпына келтіреді, сондықтан басты жуу шараларына жауапкершілікпен қарау керек.

- Шашты кірлеуіне қарай жуып, соңында салқын сумен шайыңыз.
- Басты құрғақ жылы орамалмен сүртіп, ауада кептіріңіз.
- Шашыңызды өзіңіздің тарағыңызбен тараңыз.



ЖЕКЕ БАСТЫҢ ТАЗАЛЫҒЫН САҚТАУ ЖӨНІНДЕ БІРНЕШЕ КЕҢЕСТЕР



Ауыз қуысының тазалығы. Ауыз қуысына дұрыс күтім жасау тісті ұзақ жылдар бойы сау сақтауға және дұрыс ас қорытуға ықпал етеді.

- Тісіңізді күнделікті таңертең және кешке тазалаңыз.
- Өзіңіздің ғана тіс щеткаңызды пайдаланыңыз.
- Тамақтанған сайын аузыңызды міндетті түрде шайыңыз.
- Тіс щеткаңызды 2 айда 1 рет ауыстырып тұрыңыз.
- Тіс дәрігеріне жылына 2 рет барыңыз.



Іш киім, киім және аяқ киім тазалығы. Киім адамның денесін ластанудан, суық тиюден, жәндіктерден және т.б. қорғайды.

- Іш киімді, шұлықты, гольфиді, колготкиді күнде ауыстырыңыз.
- Дененің ерекшелігі мен көлеміне қарай киім мен аяқ киімді таңдаңыз.
- Киім мен аяқ киімді мезгіл бойынша табиғи мата мен материалдан киіңіз.
- Біреудің киімі мен аяқ киімін кимеңіз.



Сізге түнде демалуға толық мүмкіндік беретін келесі **ұйықтайтын орынның тазалық** ережелерінен тұрады

- Отбасының әр мүшесіне жеке орамал және төсек орын тысын арнаңыз.
- Төсек орын тысын апта сайын ауыстырыңыз.
- Ұйықтар алдында жатын бөлмені желдетіңіз.
- Іш киімді іш көйлекке немесе пижамаға ауыстырыңыз.
- Төсек орынға үй жануарын шығармаңыз.