

Известно, что о культуре человека можно судить, в том числе и по тому, как он соблюдает (или не соблюдает) правила личной гигиены, на сколько опрятен его внешний вид. Не зря эти правила прививаются всем с раннего детства.

Именно эти знания помогают людям поддерживать и сохранять хорошее здоровье, активность, отличное настроение.

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

Это уход и содержание в чистоте своего тела, одежды и предметов домашнего обихода. Безусловно, гигиена начинается с чистых рук.

РУКИ – ИСТОЧНИК ОПАСНОСТИ

Наши руки носители различных микробов. Касаясь руками глаз, ушей, рта, мы способствуем тому, что болезнетворные бактерии и микробы попадают в наш организм. Вымыв руки после улицы, магазина, общественного транспорта, после посещения туалета, перед едой или перед приготовлением пищи вы обезопасите себя от различных заболеваний.

Лучше всего мыть руки тёплой водой, обильно намыливая поверх-

ность кожи и смывая большим количеством воды. В общественном месте лучше пользоваться электро-сушилкой или салфеткой. Дома желательно иметь отдельные полотенца для рук, лица и тела.

УХОД ЗА НОГТЯМИ

Не забывайте ухаживать за ногтями рук и ног. Срезать их по мере роста, следить, чтобы под ногтями не собиралась грязь. Правильно срезать ногти: на пальцах рук – дугообразно, а на ногах – прямо, не срезая уголки.

В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫЙ ДУХ

Кожа защищает тело человека от болезней. Когда вы двигаетесь, бегаете, прыгаете, и вам становится жарко, то на коже появляются капельки пота. Если кожу долго не мыть, на ней накапливаются жир и пот, в которых задерживаются частицы пыли. От этого кожа становится грязной, грубой и перестаёт защищать тело. Грязная кожа может принести вред здоровью, и, кроме того, грязные, неряшливые люди всегда неприятны всем окружающим. Поэтому необходимо постоянно следить за чистотой своего

тела: ежедневно принимать душ, а голову мыть не менее 1 раза в неделю. Кроме того, вечерний душ поможет расслабиться, подарит спокойный здоровый сон и заряд бодрости на утро.

ВНИМАНИЕ!

Не выдавливайте прыщи, не пытайтесь вскрыть гнойники: на их месте может начаться воспаление, приводящее к опасным последствиям. Заметив на своём теле сыпь, немедленно обратитесь к родителям или к врачу.



ЗДОРОВЫЕ ЗУБЫ – КРАСИВАЯ УЛЫБКА

Необходимо чистить зубы не менее 2-х раз в день – утром и вечером, причём медленно и аккуратно на протяжении 4-х минут.

ВСТРЕЧАЮТ ПО ОДЕЖКЕ

Уход за обувью и одеждой тоже является первостепенной необходимостью в вопросах личной гигиены. Защищая тело от воздействия вредных факторов окружающей среды, одежда соприкасается с кожей и впитывает пот, что может служить средой для развития микробов. Следует ежедневно менять нательное бельё, чулки, носки, колготки, гольфы.

ПОМНИТЕ: использование чужой одежды, обуви, гигиенических принадлежностей, полотенца, носовых платков, мочалки может быть источником серьёзных заболеваний.

ЧИСТОЕ ЖИЛИЩЕ – ЧИСТЫЕ МЫСЛИ

Не менее одного раза в неделю должна проводиться влажная уборка жилых помещений. Очень важно, чтобы ковры и мебель были очищены от пыли, вещи стояли на своих местах. Чистота и порядок создадут уют и прояснят мысли. Не забывайте о необходимости систематического проветривания. Свежий воздух уберёт сонливость, избавит от усталости.

Важно проветривать комнату перед сном, хотя бы 30-40 минут.



Здоровье человека – это главная ценность каждого из нас. Его нельзя купить ни за какие деньги. Здоровье перевешивает все остальные блага жизни. Если нет здоровья, то нет счастья, нет настроения. Поэтому очень важно вести здоровый образ жизни, соблюдать личную гигиену, правильно питаться, соблюдать режим дня и заниматься спортом.

БУЗ ВО «ВОКЦМП»
Сайт: vocmp.zdrav36.ru
Тел.: +7 (473) 2-12-59-84



В О К Ц М П

БУЗ ВО «ВОРОНЕЖСКИЙ ОБЛАСТНОЙ
КЛИНИЧЕСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ»



**Чистота -
залог
ЗДОРОВЬЯ!**

ВОРОНЕЖ 2018г.