



С целью сохранения здоровья, продления активного долголетия, профилактики различных заболеваний необходимо соблюдать правила личной и общественной гигиены.

Основные правила общественной гигиены

Профилактические прививки с момента рождения.

Диспансеризация населения и профилактические осмотры.

Выполнение санитарно-гигиенических норм в учреждениях (санитарное состояние помещений, освещенность, выполнение требований по технике безопасности, исправность вентиляции, приемлемое состояние воздушной среды, температурный режим в помещениях и т.д.).

Соблюдение чистоты в общественных местах (благоустройство территорий, уборка мусора и т.д.).

Основные правила личной гигиены

Уход за кожей лица и тела.

«Красота – здоровая кожа!»

Кожа выполняет защитную функцию организма. В течение дня кожные покровы загрязняются как извне, так и в результате деятельности сальных и потовых желез, что может привести к появлению на коже воспалительных процессов. Поэтому за кожей необходим тщательный уход.

Следует ежедневно принимать душ. Контрастный душ (чередование очень теплой и прохладной воды) является прекрасной процедурой и для закаливания.

Не стоит забывать про гигиенические ванны, бани и сауны. [Гигиенические ванны рекомендовано принимать 10-15 минут при температуре воды не более 37-38°C](#), что способствует снятию мышечного напряжения и расслаблению.

[Бани и сауны улучшают здоровье и внешний вид кожи](#) (предпочтительный выбор процедуры зависит от состояния организма, поэтому важен совет врача).

Каждый человек должен иметь индивидуальный набор полотенец (отдельно для тела, лица и ног).

Уход за волосами.

«Здоровые волосы – жизненная сила!»

Волосы способны впитывать в себя окружающие запахи, влагу и пыль. Мыть волосы следует специальными шампунями, соответствующими типу волос и кожи головы.

Также уход за волосами требует правильного их расчесывания. Короткие волосы расчесывают от корней, длинные – от кончиков к корням. [Каждый человек должен иметь индивидуальную расческу и следить за ее чистотой \(мыть ее 2 раза в неделю с мылом и под теплой водой\).](#)

Сушить волосы после мытья лучше всего естественным способом или под прохладным феном.

Гигиена рук.

«Красивая кожа рук – примета молодости!»

Чтобы предотвратить «болезни грязных рук» (дизентерия, холера, гельминтозы, кишечные инфекции и т.д.), руки следует мыть после каждого прихода с улицы, после посещения туалета, перед приготовлением пищи и каждым ее приемом. Руки тщательно моют с мылом и, насухо вытерев, наносят крем, соответствующий типу кожи.

Наиболее загрязненное место рук находится под ногтями, поэтому по мере отрастания их необходимо подстригать.

Гигиена стоп.

«Легкие ножки – уверенный шаг!»

Кожа стопы обильно снабжена потовыми железами. Пот раздражает кожу, является средой для возникновения бактериальных и грибковых заболеваний, поэтому необходимо ежедневно мыть ноги, менять носки, чулки или колготки.

При повышенной потливости ног рекомендуется делать теплые ножные ванны с отваром коры дуба или ромашки. Применять дезодоранты и тальк.

Ногти следует подстригать, не задевая уголков, во избежание «вросшего ногтя».

Гигиена полости рта.

«Здоровая улыбка – визитная карточка успеха!»

Рекомендовано чистить зубы не менее 2-х раз в день (утром после завтрака и вечером перед сном). Необходимо очищать также и поверхность языка. После процедуры прополоскать ротовую полость зубным эликсиром.

Каждый человек должен использовать индивидуальную зубную щетку (менять ее следует не реже 1-го раза в месяц) и одноразовую зубную нить.

С целью сохранения целостности эмали зубов нельзя чередовать горячие и холодные напитки, удалять остатки пищи металлическими предметами.

Необходимо проверять состояние зубов раз в полгода у стоматолога.

Гигиена одежды и обуви.

«Ничто так не украшает наряд, как человек, который его носит!»

При выборе одежды, обуви необходимо, чтобы они соответствовали окружающей обстановке, времени года и назначению.

Одежду лучше выбирать из натуральных (хлопок, шерсть) или полунатуральных (вискоза) материалов. Следует помнить, что одежда хорошо впитывает пот и запах, поэтому стирать нательные вещи необходимо после одной носки.

Обувь должна соответствовать размеру ноги, не сдавливая ее, обеспечивая правильное положение стопы. Легкая, устойчивая, хорошо вентилируемая, из натуральных материалов обувь помогает сохранить здоровье и придает уверенность.

Гигиена жилища.

«Кухня по чистоте должна соответствовать лаборатории!»

Необходимо систематически убирать мусор, остатки пищи, мыть грязную посуду, проводить влажную уборку, используя специальные для этого средства.

Соблюдая гигиену, мы бережем свое здоровье и чистоту окружающего мира!