



Личная гигиена

— свод правил поведения человека в быту и на производстве. В узком понимании гигиена — это гигиеническое содержание тела, одежды и предметов домашнего обихода. Нарушения требований личной гигиены могут сказаться на здоровье как одного человека, так и очень больших групп людей (коллективы предприятий, семьи, члены различных сообществ и даже жители целых регионов).

* Гигиена тела.

Кожа человека защищает весь организм от всевозможных воздействий окружающей среды. Соблюдение чистоты кожи чрезвычайно важно, ведь кроме защитной функции, она выполняет следующие функции: терморегулирующую, обменную, иммунную, секреторную, рецепторную, дыхательную и другие функции.

Мойтесь ежедневно теплой водой. Температура воды должна быть 37-38 градусов, т.е. немного выше нормальной температуры тела. Через кожный покров человека за неделю выделяется до 300 г сала и до 7 литров пота. Чтобы защитные свойства кожи не нарушались необходимо эти выделения регулярно смывать. В противном случае на коже создаются благоприятные условия для размножения болезнетворных микробов, грибков и других вредных микроорганизмов.





- * **Принимать водные процедуры (ванна, душ, баня) с применением мочалки необходимо не реже одного раза в неделю.**
Следите за чистотой рук и ногтей. Открытые участки кожи особенно подвержены загрязнению. Грязь, содержащая болезнетворные микробы может попасть с рук в рот через пищу. Дизентерию, например, называют болезнью грязных рук. Руки нужно мыть до посещения туалета и обязательно после туалета, перед едой и после приема пищи, после контакта с животными (как уличными, так и домашними). Если Вы находитесь в дороге, то руки необходимо протереть влажной салфеткой, чтобы устранить хоть некоторое количество микробов.
- **Ноги нужно мыть каждый день прохладной водой и мылом. Холодная вода уменьшает потовыделение.**

* Гигиена волос.

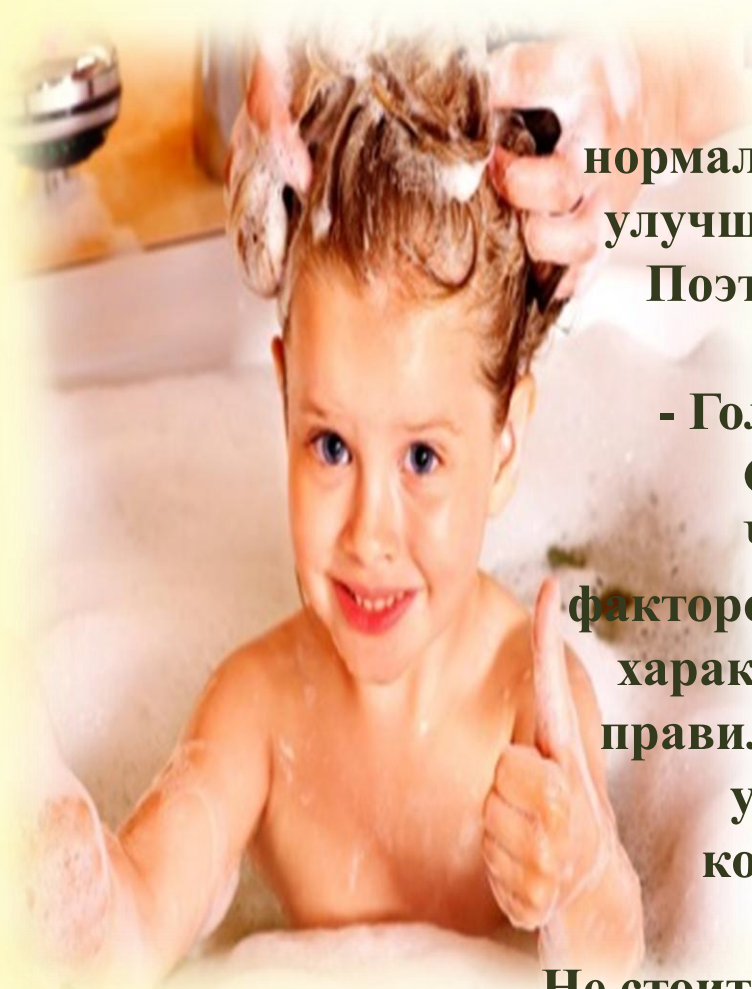
Правильный уход за кожей головы и волос нормализует деятельность сальных желез, а также улучшает кровообращение и обменные процессы. Поэтому к процедуре мытья головы необходимо относиться ответственно.

- Голову необходимо мыть по мере загрязнения.

Сказать точное количество раз невозможно.

Частота мытья волос зависит от различных факторов: длины волос, типа волос и кожи головы, характера работы, времени года и т.д. Зимой, как правило, голову моют чаще, потому что головной убор не дает коже головы дышать, из-за чего кожного сала выделяется гораздо больше чем обычно.

Не стоит мыть волосы горячей водой. Волосы могут стать очень жирными, так как горячая вода активизирует работу сальных желез.



*** Кроме этого, такая вода помогает моющим средствам (мылам и шампуням) оседать на волосах в виде серого налета, который сложно смывать.**

Тщательно относитесь к выбору средств по уходу за волосами (шампуни, бальзамы, лосьоны и т.п.). Волосы очень хорошо впитывают воду, а с ней и вещества, которые могут навредить волосам, коже головы и организму в целом.

- После полоскания волосы полезно обдать прохладной водой.**
- Вытирать голову после мытья желательно теплым полотенцем, а затем дать волосам просохнуть на воздухе. Феном пользоваться нежелательно, поскольку он очень сушит волосы.**
- При расчесывании волос недопустимо использование чужих расчесок.**





Гигиена полости рта.

- * **Правильный уход за ротовой полостью способствует сохранению зубов в хорошем состоянии на долгие годы, а также помогает предупредить очень многие заболевания внутренних органов.**
- **Чистить зубы необходимо ежедневно утром и вечером.**
- **Недопустимо пользоваться зубной щеткой другого человека.**
- **После приема пищи обязательно полощите рот.**
- **При появлении первых признаков заболевания зубов или десен незамедлительно обращайтесь к стоматологу.**
- **Для профилактического осмотра посещайте стоматолога не реже двух раз в год.**

* **Вопросы по теме личная гигиена:**

- 1. Как часто нужно мыться?**
- 2. Как часто нужно мыть руки?**
- 3. Как часто нужно мыть голову?**
- 4. В каких случаях необходимо посетить стоматолога?**

* Ответить на вопросы необходимо здесь:

* 1.

* 2.

* 3.

* 4.