

ЗАПОМНИ!

НУЖНО ОБЯЗАТЕЛЬНО:

1. Мыть руки перед едой, после посещения туалета, после игры с животными, после всякого загрязнения, с мылом, а при сильном загрязнении до локтя и несколько раз, потом насухо вытирать индивидуальным полотенцем.
2. Стричь коротко ногти на руках и ногах.
3. Принимать на ночь душ, ноги вытирать отдельным полотенцем.
4. Регулярно чистить ватными палочками уши.
5. Содержать в порядке волосы.
6. Чисть зубы утром и вечером, периодически менять зубную щётку.
7. Содержать в чистоте свою одежду, обувь, свой дом, своё спальное место.
8. Не пользоваться чужой косметикой, дезодорантом.



О предметах личной гигиены:

зубная щетка, мыло, расческа, полотенце, носовой платок – все это у каждого должно быть индивидуальным и храниться отдельно.

Также нельзя одевать чужую обувь, пользоваться чужими столовыми приборами, пить из чужого стакана, грызть ручки, колпачки, карандаши.



Департамент
социального развития Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Радужинский реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями»

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА



«Кто аккуратен, тот людям приятен!»-гласит русская пословица.

Слово «гигиена» произошло от греческого *hygienos*, что означает «приносящий здоровье». Гигиена – это наука об улучшении и сохранении здоровья человека.

Очень важно следить за личной гигиеной, так как от неё во многом зависит твоё здоровье.

Гигиена тела:

Своевременное принятие душа.

В летнее время эту процедуру надо выполнять ежедневно. Результатом будет уменьшение микробов и вредных микроорганизмов на теле человека, что снизит риск возникновения заболевания.

Руки и ногти должны содержаться в чистоте.

Особое внимание уделить ногтям, поскольку под ними может скапливаться большое количество вредных микробов.

Содержать ноги в чистоте, мыть ежедневно.

Гигиена волос: Мыть волосы по мере загрязнения. При этом не рекомендуется использовать горячую воду, поскольку существует вероятность усиления выделения кожного сала головы, что приведет к плохому вымыванию шампуня с волос. Подбирать косметику для волос соответственно типу волоса. В конце мытья ополоснуть волосы в прохладной воде. Не использовать фен для сушки. При необходимости делать маску для волос. Иметь свою расческу.

Гигиена полости рта: Зубная щетка – индивидуальный предмет для каждого. Зубы чистить 2 раз в день: утром и перед сном. Полоскать рот после каждого приема пищи. Посещать стоматолога 1 раз в полгода.

Гигиена нательного белья, одежды, обуви: содержать одежду и обувь в чистоте; менять нижнее белье ежедневно; не давать никому свою личную одежду и не пользоваться чужой; одевать вещи соответственно погодным условиям; выбирать одежду из качественных натуральных тканей.

