

image not found or type unknown



Правила личной гигиены

Факторы, способные прямо или косвенно воздействовать на здоровье человека и на продолжительность его жизни, определяет гигиена. Соблюдая правила личной гигиены, человек ограждает себя от негативного воздействия внешних раздражителей. Среди причин, формирующих здоровье, выделяют: профессиональные, наследственные, экологические, психоэмоциональные, образ жизни, питание, уровень медицинского обслуживания. Узнайте, как сделать жизнь лучше с помощью правильной ее организации.

Значение гигиены человека

Основной задачей этой науки является изучение воздействия окружения на жизнеспособность, трудоспособность населения. Под окружением принято понимать полный комплекс бытовых, природных, производственных и социальных факторов. Главные же задачи гигиены – разработка требований, направленных на увеличение сопротивляемости организма к отрицательным внешним факторам. Этому содействует правильный уход за собой, сбалансированный режим отдыха, труда, рациональное питание, спорт.

Несоблюдение правил личной гигиены может стать причиной как незначительных проблем со здоровьем, так и серьезных заболеваний. Выполнение требования по личному уходу, использование инструмента, что относится к предметам личной гигиены, станет первым шагом в поддержании собственного здоровья.

Рассматривая, что такое гигиена, учитывают разделение предмета на несколько подкатегорий:

личная;

1 гигиена питания;

2 труда;

3 города, заведений, помещений.

Как соблюдать гигиену

Один из важнейших принципов укрепления и сохранения чистоты, здоровья путем соблюдения элементарных норм чистоты – соблюдение правил личной гигиены. Некоторые советы по личной гигиене помогут правильно понять их роль в жизни и структурировать личный график:

Ежедневная и периодическая гигиена тела: качественное мытье рук после улицы, перед едой; умывание; чистка зубов 2 раза в день; принятие общего душа, мытье половых органов; закаливание. К периодической относятся стрижка кончиков волос (каждые 4-8 недель), стрижка ногтей, мытье волос с применением шампуней, профилактические визиты к врачу.

Гигиенические требования к одежде и обуви предполагают периодическую стирку вещей, глажку паром, ежедневную смену нижнего белья. Необходимо качественное мытье обуви. Одежда должна полностью соответствовать физиолого-гигиеническим нормам (обеспечивать оптимальный микроклимат, иметь небольшую массу, хорошую прочность и качественный химический состав ткани).

Ухода за телом принято рассматривать в более углубленном аспекте, учитывая периоды жизни, циклы, возраст. Соблюдать правила должна девочка, девочка-подросток, женщина, беременная и женщина после родов. Объединяет женские правила личной гигиены один принцип – правильная гигиена половых органов, молочных желез. Учитывая, что главная роль женщины – производство потомства, требования гигиены в области малого таза важны следующие:

повседневная гигиена наружных половых органов;

надлежащая дородовая, послеродовая гигиена (часто используются гигиенические женские трусы);

использование средства личной гигиены в виде тампонов, прокладок во время менструального цикла;

правильный уход за молочными железами (особенно важно для беременных и кормящих матерей);

понимание, как пользоваться гигиеническим душем, применение знаний на практике;

мытье и очистка одежды, ежедневная стирка, смена нижнего белья.

Как соблюдать гигиену половых органов мужчине? Уход за кожей в виде ежедневного душа – путь к сохранению здоровья. Повседневная гигиена мужчины заключается в уходе за подмышками, половыми органами и промежностью. Репродуктивное здоровье мужчины зависит от уровня активности гигиенического статуса. Поскольку мужские половые органы находятся снаружи, а не спрятаны в области таза, как у женщины, личные процедуры мужчины предполагают проведение следующих мероприятий:

мытьё полового члена и яичек;

использование чистого и комфортного нижнего белья, в котором органы мужчины не будут сильно сдавливаться или перегреваться;

гигиена промежности (подмывание мыльными средствами, правильное использование туалетной бумаги).

Согласно существующим нормам и правилам, каждый ребенок в школьном возрасте должен уметь:

осуществлять самостоятельно ежедневные утренние, вечерние процедуры (умыться, чистить зубы, подмываться, мыть голову);

осуществлять гигиенические процедуры в учебном заведении (мыть руки, по необходимости пользоваться сменной одеждой или обувью);

Намочите руки. Откройте теплую воду в кране и равномерно намочите под ней руки. Вопреки распространенному заблуждению горячая вода не смывает бактерии лучше теплой.

- Возьмите мыло. Подойдет любое. Однако, для того, чтобы мытьё рук доставляло вам больше удовольствия, выберите себе мыло по вкусу, руководствуясь собственными предпочтениями в вопросах формы, цвета и запаха.

Не стоит думать, что антибактериальное мыло лучше обычного. Принцип действия мыла в смывании микробов с кожи, а не в их уничтожении. Более того ученые предполагают, что повсеместное использование антибактериального мыла может привести к появлению бактерий, устойчивых к действию антибактериальных веществ.

- **Хорошо намыльте руки.** Тщательно намыльте кисти (с обеих сторон), пальцы, промежутки между пальцами и запястья.

- **Мойте руки не меньше 15-20 секунд.** Энергично потрите руки друг об друга и не смывайте мыло сразу, - дайте ему несколько секунд и убедитесь, что каждый участок ваших рук намылен. Чтобы этого добиться, обхватите одну руку с плотно сжатыми пальцами другой рукой и потрите, совершая круговые движения вперед и назад, затем смените руки.

- **Тщательно промойте руки.** Подставьте их под проточную воду ладонями вниз, не дотрагиваясь до поверхности раковины. Так вы смоете и мыло, и бактерии, которые находятся на ваших руках.

- **Для того чтобы закрутить кран, используйте салфетку или полотенце, особенно в общественных туалетах.**

- **Вытрите руки полотенцем досуха.** Лучше использовать бумажные полотенца, которые более гигиеничны, чем обыкновенные тканевые. Если вы все же пользуетесь тканевыми полотенцами, то обязательно регулярно их стирайте. В общественных туалетах можно воспользоваться сушилкой для рук.

Не обязательно использовать большое количество мыла, чтобы хорошо вымыть руки. Главное, чтобы его было достаточно для образования большого количества мыльной пены. Можно использовать немного больше обычного, когда ваши руки очень грязные или жирные.

В общественном туалете на выходе открывайте и закрывайте дверь бумажной салфеткой, а не рукой. Следует понимать, что, к сожалению, не все моют руки после туалета.

Не забудьте также помыть предплечья вплоть до локтей, особенно после работы с чем-то грязным, например, с мясом. Так вы смоете микробы со всей поверхности руки, а не только с пальцев и ладоней. И хотя вы не так часто используете предплечья для прикосновения к предметам, из-за того, что вы можете периодически скрещивать руки, микробы с ладоней мигрируют и выше по руке. Значит, эти места тоже необходимо мыть, если вы заботитесь о своем здоровье и о здоровье окружающих.

Бесполезно мыть руки одной водой. Так на руках создается благоприятная среда для размножения бактерий. Поэтому мылом пользоваться необходимо.

Ноги необходимо мыть каждый день прохладной водой и обязательно использовать мыло. Холодная вода уменьшает потовыделение.

принимать меры предосторожности в период вирусной эпидемии.

Индивидуальная практика ухода предусматривает соблюдение гигиены в личной повседневной жизни. Среди условий, которые являются основополагающими, самым важным становится личное отношение человека (ребенка, школьника, взрослого) к себе и своему здоровью. Это условие профилактики, лечения заболеваний, увеличения продолжительности жизни. Ухудшение условий жизни негативно отражается на здоровье, способности осуществлять самостоятельный гигиенический контроль.

Способы гигиены включают здоровый образ жизни как один из самых действенных факторов здоровья. Рекомендованы отказ от табакокурения, запрет на употребление сложных пищевых жиров и алкоголя, контроль за массой тела, спорт. Круг вопросов, которые освещает личная гигиена, включает организацию рационального питания, умственного труда, поддержание микроклимата в жилище, закаливание и физиопроцедуры.

В период поражения болезнью пациент может быть опасным для окружающих или усугубить собственную ситуацию. Санитарный уход за больным в хирургическом стационаре выполняют согласно установленным нормам:

предоставление отдельной посуды для питания;

1 регулярная смена постельного белья;

2 подача судна и мочеприемника;

3 антисептическая обработка палаты и стационара;

4 осуществление повседневных гигиенических процедур в отделении;

5 организованное кормление больного;

прием лекарственных средств, осуществление оздоровительных процедур в чистоте.

Работников общественного питания

Работники предприятий общественного питания имеют прямой контакт с готовыми блюдами, полуфабрикатами, замороженной продукцией, десертами. Санитарная гигиена обеспечивает здоровье потребителей, зависящее от уровня чистоты работников общепита. Несоблюдение санитарных и гигиенических норм на предприятии может стать причиной отравления, а иногда – смерти клиента.

Каждый сотрудник сферы общественного питания обязан иметь медицинскую книгу. Во избежание попадания человеческого пота, волос, отмершей кожи на продукты работники (повара, официанты) соблюдают нормы санитарии, носят униформу. До рабочего процесса и по его окончании они должны тщательно мыть руки. Основная одежда должна быть чистой, удобной и опрятной. В ресторанах и пунктах питания официанты обязаны разносить еду в перчатках.

Медицинского персонала

Следование правилам личной гигиены со стороны работников медицинского учреждения обеспечит защиту персонала и больных от внутрибольничных инфекций. Соблюдать установленные правила должен сотрудник любого медицинского ранга. Условия защиты медперсонала:

мытьё и дезинфекция рук;

наличие медицинской формы (костюма, шапки, комплекта тапочек или бахил);

в случае близкого контакта с препаратами и больными – использование перчаток и повязок.

Для предупреждения появления в быту разносчиков инфекций, мелких насекомых, излишней вредной пыли следует проводить ряд профилактических мероприятий:

удаление пыли с поверхностей мебели;

ежедневную дезинфекцию ванной комнаты (унитаза, раковины, ванной);

стирку одежды всех членов семьи;

регулярные проветривания или очищение воздуха при помощи климат-систем;

глубокую чистку ковров (ворсистые покрытия собирают в себе много пыли и микробов);

качественную повседневную очистку кухонных поверхностей и принадлежностей.

ажный этап, который проходит ребенок на пути к взрослению – подростковый период. В организме подростка происходят физические изменения. Основные правила личной гигиены предусматривают строгое следование гигиеничным принципам, а любое отклонение может привести к неправильному развитию репродуктивной системы.

Требования для девочки-подростка заключаются в использовании индивидуальных средств гигиены (отдельное мыло, полотенце, мочалка), спального места отдельно от родителей. Обязательны ежедневный душ с правильной техникой подмывания (от лобка к заднему проходу), поддержание растущей молочной железы бюстгалтером. Для девушек во время менструации включается требование использования тампонов, прокладок, частых подмываний.

Здоровье формируется с раннего детства. Правильная гигиена ребенка позволит обеспечить развитие и рост здорового будущего поколения. Задачи детской гигиены:

надлежащая гигиена деятельности и отдыха детей;

1 профилактика, предотвращение заболеваний в детском коллективе;

2 проверка и защита питания детей;

3 формирование у ребенка понятия о здоровом образе жизни.

Гигиена волос.

Правильная гигиена волос и кожи головы нормализует деятельность сальных желез, улучшает кровообращение и обменные процессы.

К процедуре мытья головы необходимо относиться ответственно.

Частота мытья волос зависит от длины волос, типа волос и кожи головы, времени года. *Мыть голову необходимо по мере загрязнения.* Зимой голову моют чаще, так как головной убор не дает коже дышать в полную меру и кожного сала выделяется больше чем обычно.

Мыть голову необходимо теплой водой, так как горячая вода активизирует работу сальных желез.

Шампуни необходимо подбирать тщательно. Большинство продукции для волос содержат вещества, такие как лаурилсульфат натрия, метилпарабен, пропилпарабен, бензойная кислота, DMDM-гидантоин, пропиленгликоль, которые могут вызывать некоторые негативные последствия, такие как выпадение волос, аллергические реакции, кожные заболевания, заболевания глаз, дыхательных путей, нервной системы, почек и даже некоторые онкологические заболевания.

После мытья волосы рекомендуется обдать прохладной водой

Вытирать волосы желательно полотенцем, феном пользоваться не рекомендуется, т.к. горячий воздух сушит волосы.

При расчесывании волос не рекомендуется использовать чужие расчески, точно также, как и использовать чужую тушь для ресниц, чужие головные уборы так как это может спровоцировать передачу грибка, перхоти и педикулеза.

Гигиена полости рта.

Наиболее частыми причинами обращения к стоматологам являются заболевания пародонта и кариес. Причиной этому, в большинстве случаев, является неправильная гигиена полости рта или, вовсе, ее отсутствие. Частота встречаемости этих заболеваний среди взрослых - 98-100%.

Риск развития этих заболеваний можно значительно снизить, соблюдая элементарную гигиену полости рта.

Основной причиной развития кариеса является образование зубных отложений сразу после еды.

Основными средствами гигиены полости рта является зубная щетка и паста.

Зубная щетка является основным инструментом для удаления зубных отложений. Жесткость зубной щетки подбирается индивидуально, исходя из состояния зубов и десен.

Срок службы зубной щетки не более 3 месяцев. Использование щетки дольше положенного срока, способствует размножению на ней бактерий.

Помимо обычных зубных щеток существуют электрические, которые наиболее эффективно удаляют зубной налет и остатки пищи. Насадки на электрические зубные щетки также подлежат периодической замене.

Зубные пасты в зависимости от содержания биологически активных компонентов делятся на несколько видов:

препятствующие развитию кариеса;

противовоспалительные;

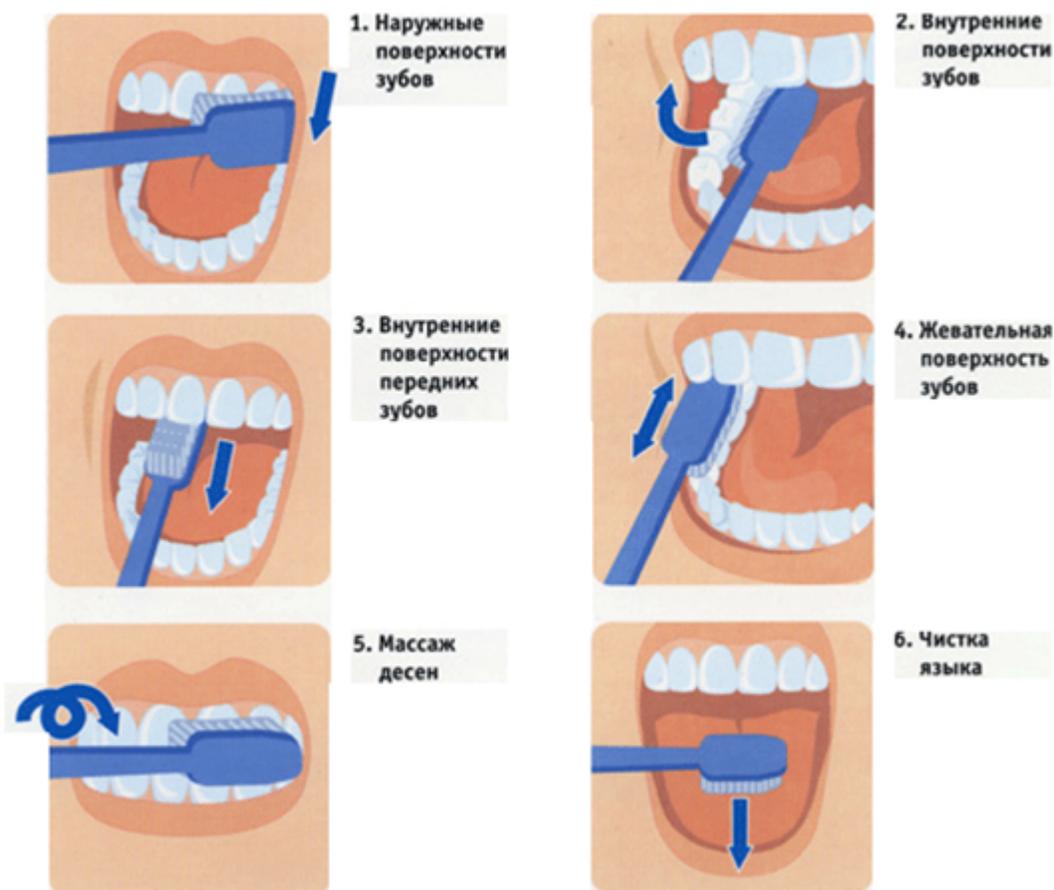
отбеливающие.

Как правильно чистить зубы?

Зубы необходимо чистить не менее 2 раз в день в течение 3 минут и более.

После еды рекомендуется полоскать рот или использовать жевательную резинку без сахара, способствующую механическому удалению остатков пищи.

Продолжительность использования жевательной резинки не должна превышать 5 минут.



Помимо основных средств ухода за полостью рта, существуют дополнительные.

Ополаскиватели полости рта подобно зубным пастам делятся на противокариозные, противовоспалительные и отбеливающие. Они улучшают очищение поверхностей зубов, предупреждают возникновение зубных отложений, а также дезодорируют полость рта.

Зубочистки предназначены для удаления остатков пищи из межзубных после еды.

флоссы (зубные нити) предназначены для тщательного удаления зубного налета и остатков пищи с труднодоступных для щетки контактов поверхностей зубов.



Межзубные ершики предназначены для очистки широких межзубных промежутков, хорошо подходят для тех, кто носит брекететы.

Ирригатор - прибор, очищающий полость рта под действием пульсирующей струи воды, направленной на межзубные промежутки.

Зубные щетки, зубные нити, зубочистки, межзубные ершики и насадки ирригатора являются предметами индивидуального использования.

При появлении первых признаков заболевания зубов или десен незамедлительно обращайтесь к стоматологу.

Для профилактического осмотра посещайте стоматолога не реже двух раз в год.

Гигиена органов зрения.

Для того чтобы снизить вероятность развития заболеваний глаз важно соблюдать правила гигиены зрения.

Факторы, негативно воздействующие на органы зрения, а также вызывающие переутомление глаз:

яркий свет;

ветер;

пыль;

длительное письмо, рисование, лепка, шитье;

изготовление мелких деталей;

работа с аппаратурой;

работа за компьютером;

игры на смартфонах;

просмотр телевизора и другие факторы.

Основные правила гигиены:

освещение должно быть достаточным, не слепящим, равномерным;

свет должен быть не мерцающим, без теней

расстояние от глаз до книги, тетради и т.д. должно быть равно примерно длине предплечья и кисти с вытянутыми пальцами;

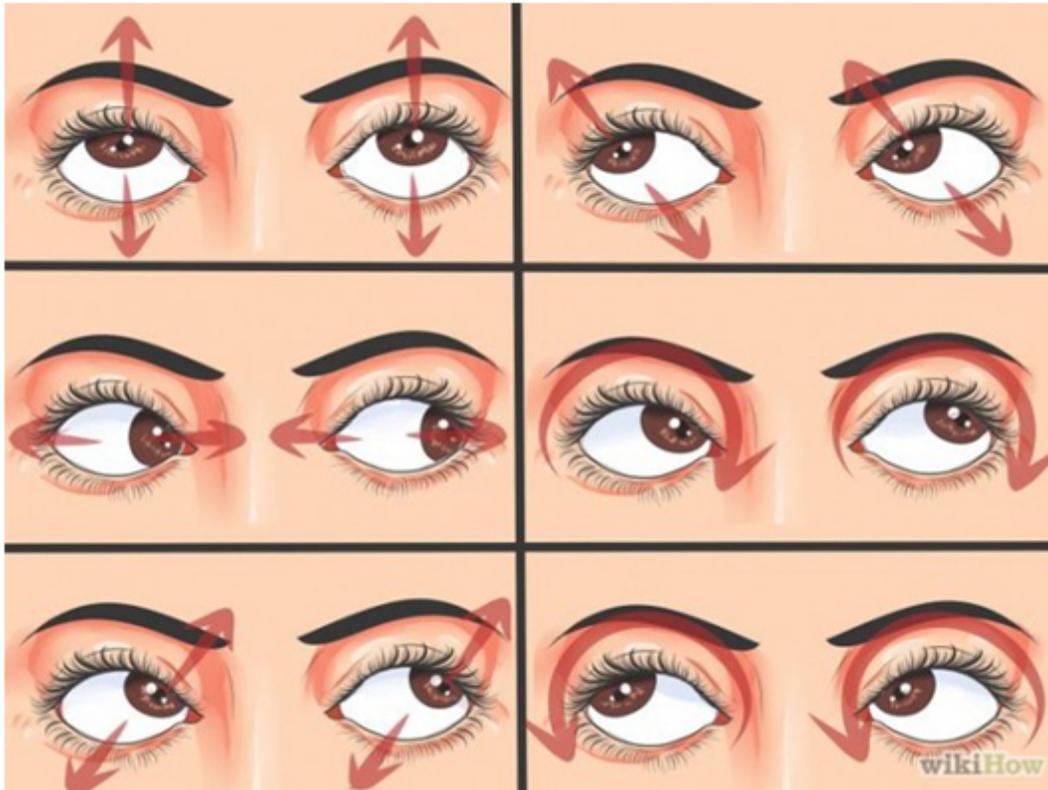
монитор компьютера должен располагаться сбоку от окна, чтобы свет падал слева;

если экран монитора располагается рядом с окном, необходимо закрывать окно плотными шторами или жалюзи чтобы на экране не создавалось бликов. Не работайте за компьютером в темноте.

В процессе работы за компьютером необходимо делать 15-минутные перерывы каждые 2 часа.

Периодически делайте гимнастику для глаз

Смотреть телевизор, работать за компьютером в кровати недопустимо.



Гимнастика для
глаз

Гигиена органов слуха.

Гигиена органов слуха необходима для предохранения органов слуха от вредных воздействий и проникновения инфекции.

Причины нарушений слуха:

Образование серной пробки

Резкие звуки

Постоянные громкие шумы

Патогенные микроорганизмы

Правила гигиены:



При скоплении ушной серы образуется серная

пробка, человек начинает плохо слышать. Следовательно, уши необходимо регулярно очищать от ушной серы. Серные пробки промывает только врач.

Острыми предметами для чистки ушей пользоваться категорически запрещено, так как можно поранить барабанную перепонку

Необходимо защищать уши от сильного шума

Воспалительные процессы, отиты - необходимо долечивать

Инфекционные заболевания, такие как острый ринит, ангина, грипп необходимо лечить своевременно

Продолжительным прослушиванием громкой музыки злоупотреблять не стоит

При попадании воды в уши рекомендуется удалить ее, повернув голову на бок.

Защищать уши от ветра с помощью шапки или повязки.

Гигиена половых органов.

Несоблюдение правил личной гигиены половых органов может привести к таким заболеваниям, как уретрит, цистит, кандидоз и других, которые, в свою очередь, могут привести к бесплодию.

Принципы гигиены:



Своевременное лечение общих

инфекционных заболеваний и заболеваний передающихся половым путем

Соблюдение правил личной гигиены (чистота половых органов, ношение свободного, чистого белья)

Во избежание заражения заболеваниями передающимися половым путем, необходимо пользоваться только индивидуальными средствами личной гигиены (полотенце, бритва)

После посещения туалета необходимо применять туалетную бумагу, влажные салфетки для интимной гигиены, либо подмываться с использованием мыла для интимной гигиены.

Гигиена половой жизни:

Не допускать беспорядочных половых контактов;

Применять контрацептивы, если не планируется беременность;

При случайных половых контактах использовать презерватив, после полового акта обработать половые органы антисептиками типа мирамистина и хлоргексидина с целью профилактики заражения инфекциями, передающимися половым путем.

Рекомендуется ежегодное обследование на сифилис, ВИЧ, гепатит В, даже при отсутствии симптомов.

Правила гигиены умственного труда.

Ритмичность работы

Наличие достаточного количества кислорода в помещении - регулярные проветривания в течение 10-15 минут через каждые 90 минут

Правильная освещенность рабочей поверхности

Регулярность питания

Полноценный сон

Гигиена нательного белья и одежды.

Чистота одежды играет важную роль в личной гигиене. Одежда защищает тело от загрязнений, переохлаждений, обеспечивает нормальный теплообмен организма ультрафиолетового излучения, от попадания насекомых.

Нательное белье - носки, гольфы, чулки, нижнее белье необходимо менять ежедневно

Одежду необходимо стирать регулярно

Ношение чужой обуви и одежды **недопустимо**

Одежда и обувь должны соответствовать климатическим условиям: зимой одежда должна защищать от холода, осенью и весной - от сырости и ветра, летом - от перегрева.

Для спортивных занятий необходима специальная спортивная одежда

Желательно отдавать предпочтение одежде и обуви из натуральных материалов

Покрой одежды должен соответствовать размеру

Гигиена сна и спального места.



Необходимо соблюдать

режим сна. Постоянные часы сна - основа здоровья. нарушение режима может привести к бессоннице, утомлению, стрессам.

Продолжительность сна должна составлять не менее 7-8 часов, но и не более.

Перед сном употреблять алкоголь, табак и кофеин, а также плотно ужинать не рекомендуется, так как это может спровоцировать бессонницу

У каждого члена семьи должна быть своя постель.

Постельное белье необходимо менять еженедельно.

Спальное место должно быть удобным.

Перед сном нательное белье рекомендуется менять на ночную сорочку или пижаму.

Перед сном необходимо проветривать помещение.

Домашних животных допускать в постель запрещено.

Гигиенические правила рационального питания.

Питание играет важнейшую роль в состоянии здоровья организма. Полноценное и рациональное питание обеспечивает нормальное функционирование организма, нормальный рост, поддерживает работоспособность и физическую активность.



Одно из правил рационального питания - это соблюдение режима питания. Частота приема пищи для взрослого человека - не менее 3 раз в сутки.

Питание должно быть сбалансированным по нутриентному составу в течение суток: соотношение белков, жиров и углеводов - 1:1,2:4,6.

Необходимо соблюдать калорийность в течение дня (в среднем, для взрослого человека - это 2850 ккал).

Необходимо соблюдать правила безопасности в отношении продуктов питания: мытье фруктов и овощей перед употреблением в пищу, соблюдение сроков хранения и годности продуктов питания. Приготовленные блюда необходимо хранить в холодильнике не более 2 суток.

Соблюдение питьевого режима, пить только кипяченую или бутилированную воду.

Достаточное потребление с пищей витаминов, микроэлементов, незаменимых аминокислот, полиненасыщенных жирных кислот.

Гигиена жилища.



Гигиена жилища необходима для поддержания и сохранения здоровья. соблюдение чистоты необходимо для уничтожения микробов, пыли, плесени, клещей, которые могут вызывать различные заболевания.

Правила гигиены:

В квартире должно быть сухо, тепло и просторно;

Жилище должно быть хорошо освещенным солнечным светом;

В одной спальне должно размещаться не более 2 человек;

После сна необходимо проветривать постель, только после этого ее заправлять;

Кухня должна быть изолирована от жилой зоны;

Ежедневная влажная уборка и уборка пыли, в противном случае есть риск развития аллергических заболеваний или заболеваний органов дыхания;

Сантехника должна обрабатываться дезинфицирующими средствами ежедневно;

Частые проветривания;

Раз в неделю - генеральная уборка;

Оптимальная температура воздуха в жилом помещении 18-23 °С, влажность - 40-60%;

Своевременная борьба с мухами, тараканами и другими насекомыми;

Ежедневно выбрасывать мусор.

Личная гигиена в период инфекционных заболеваний.



Мытье рук после прихода с улицы, посещения туалета и т.д. (см. как правильно мыть руки)

Тщательно обрабатывать вещи и предметы, используемые большим количеством людей одновременно (дверные ручки, краны и т.д.)

Если в доме находится больной инфекционным заболеванием - изолировать его в отдельную комнату, проводить дезинфекцию, носить ватно-марлевые повязки.

Избегать мест массового скопления людей (магазинов, кинотеатров и др.)

В общественных местах защищать дыхательные пути ватно-марлевой повязкой (маской).

Избегать поцелуев

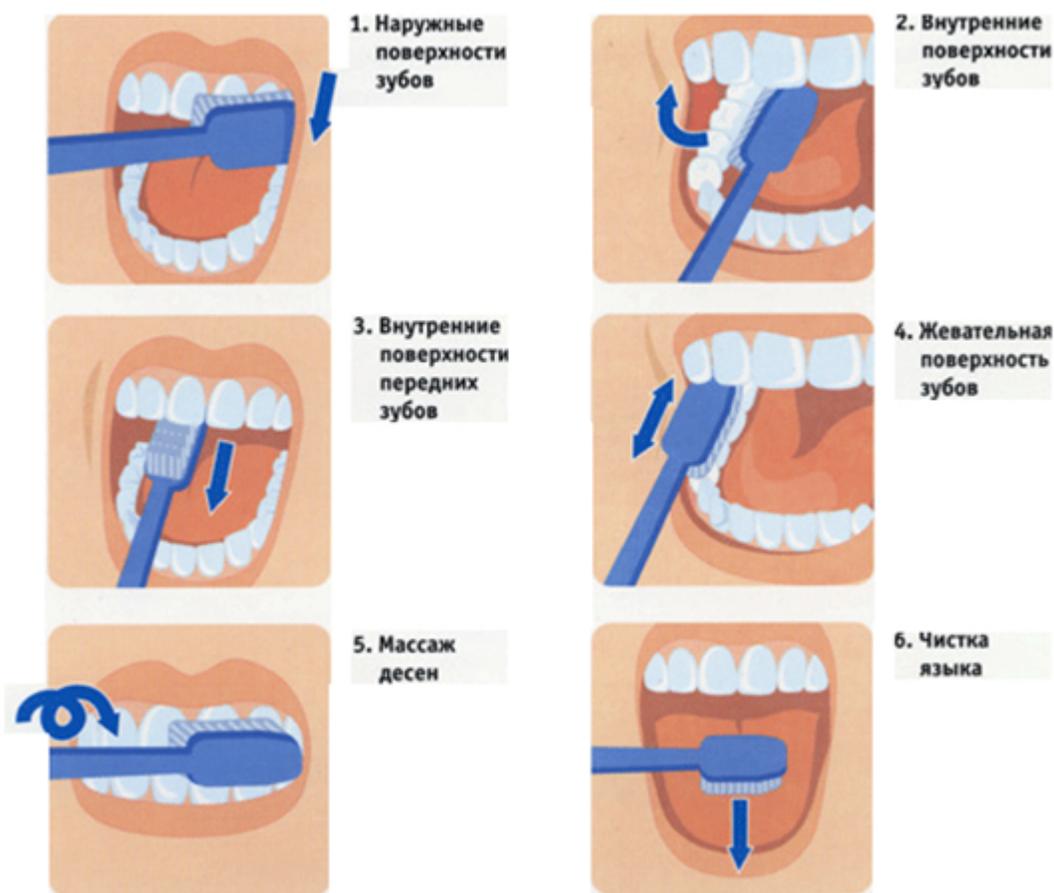
Рекомендовано употреблять в пищу лук, чеснок, фрукты и овощи, богатые витаминами.

Как правильно чистить зубы?

Зубы необходимо чистить не менее 2 раз в день в течение 3 минут и более.

После еды рекомендуется полоскать рот или использовать жевательную резинку без сахара, способствующую механическому удалению остатков пищи.

Продолжительность использования жевательной резинки не должна превышать 5 минут.



Помимо основных средств ухода за полостью рта, существуют дополнительные.

Ополаскиватели полости рта подобно зубным пастам делятся на противокариозные, противовоспалительные и отбеливающие. Они улучшают очищение поверхностей зубов, предупреждают возникновение зубных отложений, а также дезодорируют полость рта.

Зубочистки предназначены для удаления остатков пищи из межзубных после еды.

флоссы (зубные нити) предназначены для тщательного удаления зубного налета и остатков пищи с труднодоступных для щетки контактов поверхностей зубов.



Межзубные ершики предназначены для очистки широких межзубных промежутков, хорошо подходят для тех, кто носит брекететы.

Ирригатор - прибор, очищающий полость рта под действием пульсирующей струи воды, направленной на межзубные промежутки.

Зубные щетки, зубные нити, зубочистки, межзубные ершики и насадки ирригатора являются предметами индивидуального использования.

При появлении первых признаков заболевания зубов или десен незамедлительно обращайтесь к стоматологу.

Для профилактического осмотра посещайте стоматолога не реже двух раз в год.

Гигиена органов зрения.

Для того чтобы снизить вероятность развития заболеваний глаз важно соблюдать правила гигиены зрения.

Факторы, негативно воздействующие на органы зрения, а также вызывающие переутомление глаз:

яркий свет;

ветер;

пыль;

длительное письмо, рисование, лепка, шитье;

изготовление мелких деталей;

работа с аппаратурой;

работа за компьютером;

игры на смартфонах;

просмотр телевизора и другие факторы.

Основные правила гигиены:

освещение должно быть достаточным, не слепящим, равномерным;

свет должен быть не мерцающим, без теней

расстояние от глаз до книги, тетради и т.д. должно быть равно примерно длине предплечья и кисти с вытянутыми пальцами;

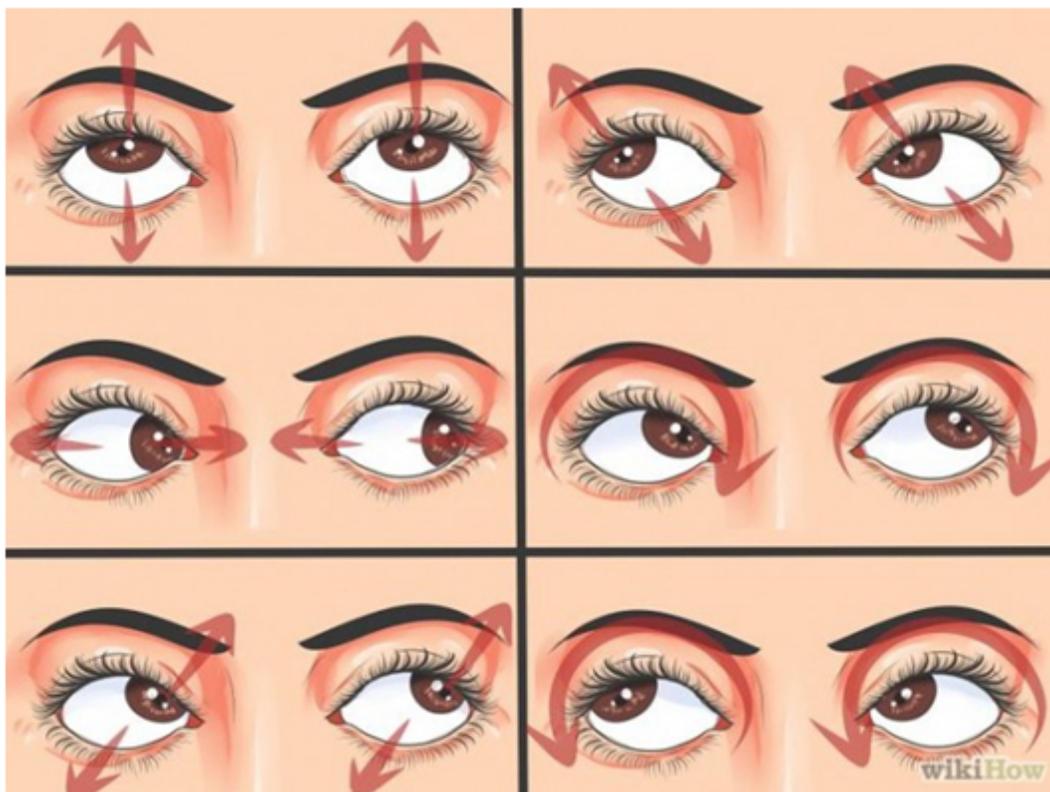
монитор компьютера должен располагаться сбоку от окна, чтобы свет падал слева;

если экран монитора располагается рядом с окном, необходимо закрывать окно плотными шторами или жалюзи чтобы на экране не создавалось бликов. Не работайте за компьютером в темноте.

В процессе работы за компьютером необходимо делать 15-минутные перерывы каждые 2 часа.

Периодически делайте гимнастику для глаз

Смотреть телевизор, работать за компьютером в кровати недопустимо.



Гимнастика для
глаз

Гигиена органов слуха.

Гигиена органов слуха необходима для предохранения органов слуха от вредных воздействий и проникновения инфекции.

Причины нарушений слуха:

Образование серной пробки

Резкие звуки

Постоянные громкие шумы

Патогенные микроорганизмы

Правила гигиены:



При скоплении ушной серы образуется серная

пробка, человек начинает плохо слышать. Следовательно, уши необходимо регулярно очищать от ушной серы. Серные пробки промывает только врач.

Острыми предметами для чистки ушей пользоваться категорически запрещено, так как можно поранить барабанную перепонку

Необходимо защищать уши от сильного шума

Воспалительные процессы, отиты - необходимо долечивать

Инфекционные заболевания, такие как острый ринит, ангина, грипп необходимо лечить своевременно

Продолжительным прослушиванием громкой музыки злоупотреблять не стоит

При попадании воды в уши рекомендуется удалить ее, повернув голову на бок.

Защищать уши от ветра с помощью шапки или повязки.

Гигиена половых органов.

Несоблюдение правил личной гигиены половых органов может привести к таким заболеваниям, как уретрит, цистит, кандидоз и других, которые, в свою очередь, могут привести к бесплодию.

Принципы гигиены:



Своевременное лечение общих

инфекционных заболеваний и заболеваний передающихся половым путем

Соблюдение правил личной гигиены (чистота половых органов, ношение свободного, чистого белья)

Во избежание заражения заболеваниями передающимися половым путем, необходимо пользоваться только индивидуальными средствами личной гигиены (полотенце, бритва)

После посещения туалета необходимо применять туалетную бумагу, влажные салфетки для интимной гигиены, либо подмываться с использованием мыла для интимной гигиены.

Гигиена половой жизни:

Не допускать беспорядочных половых контактов;

Применять контрацептивы, если не планируется беременность;

При случайных половых контактах использовать презерватив, после полового акта обработать половые органы антисептиками типа мирамистина и хлоргексидина с целью профилактики заражения инфекциями, передающимися половым путем.

Рекомендуется ежегодное обследование на сифилис, ВИЧ, гепатит В, даже при отсутствии симптомов.

Правила гигиены умственного труда.

Ритмичность работы

Наличие достаточного количества кислорода в помещении - регулярные проветривания в течение 10-15 минут через каждые 90 минут

Правильная освещенность рабочей поверхности

Регулярность питания

Полноценный сон

Гигиена нательного белья и одежды.

Чистота одежды играет важную роль в личной гигиене. Одежда защищает тело от загрязнений, переохлаждений, обеспечивает нормальный теплообмен организма ультрафиолетового излучения, от попадания насекомых.

Нательное белье - носки, гольфы, чулки, нижнее белье необходимо менять ежедневно

Одежду необходимо стирать регулярно

Ношение чужой обуви и одежды **недопустимо**

Одежда и обувь должны соответствовать климатическим условиям: зимой одежда должна защищать от холода, осенью и весной - от сырости и ветра, летом - от перегрева.

Для спортивных занятий необходима специальная спортивная одежда

Желательно отдавать предпочтение одежде и обуви из натуральных материалов

Покрой одежды должен соответствовать размеру

Гигиена сна и спального места.



Необходимо соблюдать

режим сна. Постоянные часы сна - основа здоровья. нарушение режима может привести к бессоннице, утомлению, стрессам.

Продолжительность сна должна составлять не менее 7-8 часов, но и не более.

Перед сном употреблять алкоголь, табак и кофеин, а также плотно ужинать не рекомендуется, так как это может спровоцировать бессонницу

У каждого члена семьи должна быть своя постель.

Постельное белье необходимо менять еженедельно.

Спальное место должно быть удобным.

Перед сном нательное белье рекомендуется менять на ночную сорочку или пижаму.

Перед сном необходимо проветривать помещение.

Домашних животных допускать в постель запрещено.

Гигиенические правила рационального питания.

Питание играет важнейшую роль в состоянии здоровья организма. Полноценное и рациональное питание обеспечивает нормальное функционирование организма, нормальный рост, поддерживает работоспособность и физическую активность.



Одно из правил рационального питания - это соблюдение режима питания. Частота приема пищи для взрослого человека - не менее 3 раз в сутки.

Питание должно быть сбалансированным по нутриентному составу в течение суток: соотношение белков, жиров и углеводов - 1:1,2:4,6.

Необходимо соблюдать калорийность в течение дня (в среднем, для взрослого человека - это 2850 ккал).

Необходимо соблюдать правила безопасности в отношении продуктов питания: мытье фруктов и овощей перед употреблением в пищу, соблюдение сроков хранения и годности продуктов питания. Приготовленные блюда необходимо хранить в холодильнике не более 2 суток.

Соблюдение питьевого режима, пить только кипяченую или бутилированную воду.

Достаточное потребление с пищей витаминов, микроэлементов, незаменимых аминокислот, полиненасыщенных жирных кислот.

Гигиена жилища.



Гигиена жилища необходима для поддержания и сохранения здоровья. соблюдение чистоты необходимо для уничтожения микробов, пыли, плесени, клещей, которые могут вызывать различные заболевания.

Правила гигиены:

В квартире должно быть сухо, тепло и просторно;

Жилище должно быть хорошо освещенным солнечным светом;

В одной спальне должно размещаться не более 2 человек;

После сна необходимо проветривать постель, только после этого ее заправлять;

Кухня должна быть изолирована от жилой зоны;

Ежедневная влажная уборка и уборка пыли, в противном случае есть риск развития аллергических заболеваний или заболеваний органов дыхания;

Сантехника должна обрабатываться дезинфицирующими средствами ежедневно;

Частые проветривания;

Раз в неделю - генеральная уборка;

Оптимальная температура воздуха в жилом помещении 18-23 °С, влажность - 40-60%;

Своевременная борьба с мухами, тараканами и другими насекомыми;

Ежедневно выбрасывать мусор.

Личная гигиена в период инфекционных заболеваний.



Мытье рук после прихода с улицы, посещения туалета и т.д. (см. как правильно мыть руки)

Тщательно обрабатывать вещи и предметы, используемые большим количеством людей одновременно (дверные ручки, краны и т.д.)

Если в доме находится больной инфекционным заболеванием - изолировать его в отдельную комнату, проводить дезинфекцию, носить ватно-марлевые повязки.

Избегать мест массового скопления людей (магазинов, кинотеатров и др.)

В общественных местах защищать дыхательные пути ватно-марлевой повязкой (маской).

Избегать поцелуев

Рекомендовано употреблять в пищу лук, чеснок, фрукты и овощи, богатые витаминами.