

image not found or type unknown



Личная гигиена - это свод правил поведения человека в быту или на производстве. В узком понимании - гигиеническое содержание тела, одежды и предметов домашнего обихода. Нарушение требований личной гигиены может негативно сказаться на здоровье не только одного человека, но и больших групп людей (коллективы, семьи, члены различных сообществ). Несмотря на доказанную эффективность гигиенических мероприятий, соблюдают их далеко не все. В России лишь каждый третий школьник регулярно моет руки; 71% людей, имеющих домашних животных, не моет после общения с ними; правильный режим питания в течение дня соблюдает не более 51% россиян. Одни просто забывают мыть руки, а другие считают это бесполезной тратой времени.

Разделы личной гигиены: гигиеническое содержание тела; гигиена индивидуального питания; гигиена одежды и обуви; гигиена жилища.

Гигиена тела

Основные правила гигиены тела:

Мыть тело необходимо ежедневно теплой водой, используя специальные средства (мыло, гель для душа и др.). Температура воды должна быть немного выше нормальной температуры тела (37-38 градусов). Ежедневно кожный покров вырабатывает сало и пот. Если не смывать эти выделения, то защитные свойства кожи нарушаются и, соответственно, создаются благоприятные условия для размножения болезнетворных бактерий, грибков и других вредных микроорганизмов.

Принимать ванну, душ с применением мочалки не реже 1 раза в неделю.

К коже лица необходимо относиться крайне бережно. Для умывания использовать специальные средства. Прыщи и угри самостоятельно выдавливать не стоит, так как это может привести к присоединению бактериальной инфекции.

Регулярно следить за чистотой рук и ногтей. Грязь, содержащая болезнетворные микробы может попасть с рук в рот через пищу. Существует целый список болезней грязных рук, например, дизентерия, болезни, вызванные гельминтами, гепатит А.

Руки необходимо мыть с антибактериальным мылом по возвращению домой, до посещения туалета и обязательно после туалета, перед едой и после приема пищи, после смены подгузника, после кашля, чихания и сморкания, после прикосновения к ручкам дверей и другим поверхностям в общественных местах, после контакта с сырыми яйцами и мясом, после контакта с мусором, после контакта с деньгами, после контакта с кровью, после контакта с животными и их отходами (как уличными, так и домашними). Если вы находитесь в дороге и у вас нет возможности вымыть руки с мылом, необходимо иметь при себе влажные салфетки или антибактериальный гель, чтобы устранить хоть некоторое количество микробов.

Методика чистки зубов

Чистить зубы нужно после каждого приема пищи (по крайней мере - после завтрака и ужина) в течение 2-3 минут. Если нет возможности почистить зубы после приема пищи, надо сполоснуть рот водой. Подчеркну, что:

а) антибактериальное и реминерализующее действие зубных паст осуществляется, когда паста находится во рту не менее 2-3 минут;

б) для колонии бактерий продолжительность в 12 часов является пороговой, после которой могут происходить изменения в их жизнедеятельности, способствующие закреплению зубного налета на зубах и образованию зубного камня.

Гигиена питания

Остерегайтесь желудочно-кишечных заболеваний и расстройств. Не грызите ногти, не принимайте пищу грязными руками. Не пейте грязную воду (ее надо прокипятить или обработать специальными таблетками, а затем профильтровать). Предохраняйте пищу и воду от мух и прочих насекомых, своевременно удаляйте пищевые отбросы и отходы. Избегайте употреблять в пищу необработанные и недоброкачественные продукты (недостаточно проваренные, прожаренные, немытые горячей водой, подгнившие, покрытые плесенью, забродившие, протухшие и т.д.). Пищевое отравление, дизентерия в полевых условиях означают срыв боевого задания и, вполне вероятно, гибель человека.

Обезопасьте себя от кишечных заболеваний:

1) Наиболее распространенными и опасными заболеваниями являются понос, пищевое отравление и другие кишечные расстройства. Их причиной могут стать

зараженные пища, вода или другие напитки. Чтобы защитить себя от этих болезней, необходимо:

- сохранять тело, особенно руки, в чистоте. Не грызть ногти. Не есть руками;
- перед употреблением воды развести в ней обеззараживающую таблетку или прокипятить 1 минуту;
- мыть и снимать кожуру со всех фруктов;
- перед приготовлением не хранить долго продукты;
- стерилизовать кухонные предметы, желательно в кипяченой воде;
- предохранять пищу и воду от мух и других насекомых. Содержите ваш дом в чистоте;
- следите строго за своевременным удалением отходов и отходов.

2) Если у вас понос или рвота, не употребляйте тяжелую пищу, пока не появятся симптомы улучшения вашего состояния. Употребляйте питье, в частности питьевую воду, маленькими порциями и часто, через равные промежутки времени. Даже если вам стало лучше, попытайтесь избежать употребления тяжелой пищи. Не солите пищу слишком обильно.

Гигиена одежды и обуви

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 жилища

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 оС, влажность - 40-60%;
- Своевременная борьба с мухами, тараканами и другими насекомыми;
- Ежедневно выбрасывать мусор.