

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

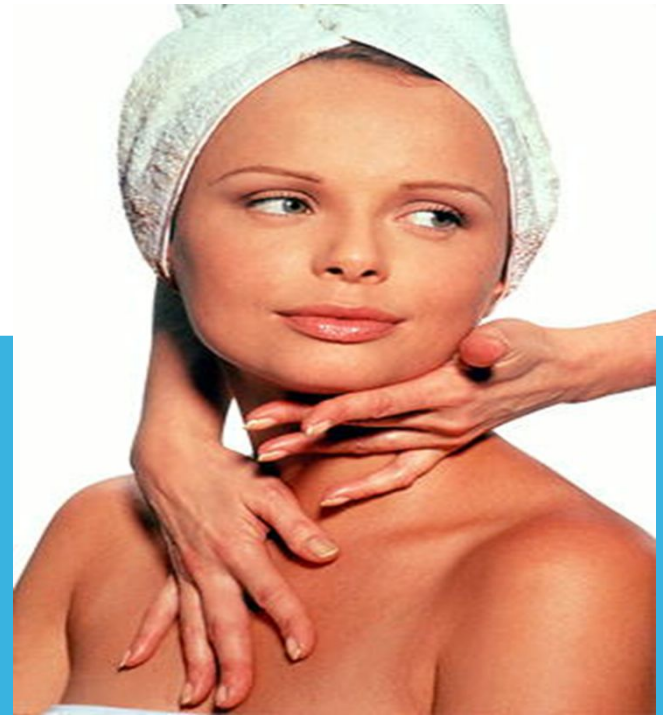
Работу выполнила ученица 9-го класса Янбекова Рената
Руководитель Касимова Ольга Петровна.

**Главная задача личной гигиены
как науки - исследование влияния
условий труда и быта на здоровье
людей с целью предупреждения
заболеваний и обеспечения
оптимальных условий жизни
человека для сохранения
здоровья и долголетия.**



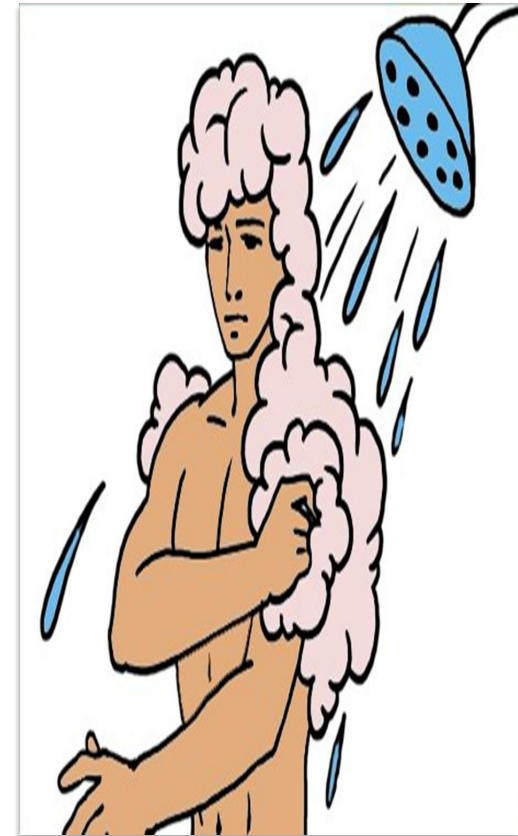
ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА ВКЛЮЧАЕТ

1. Гигиена кожи
2. Гигиена воды
3. Гигиена одежды
4. Гигиена жилища
5. Гигиена питания
6. Гигиена полости рта



ГИГИЕНА КОЖИ.

Исследования показали, что количество нанесенных на чистую кожу бактериальных культур уменьшается на 85% через 10 мин. Вывод прост: чистая кожа имеет бактерицидные свойства, грязная - во многом их утрачивает. Открытые участки тела в большей степени подвержены загрязнению. Особенно много вредных микроорганизмов находится под ногтями, поэтому уход за ними очень важен. Почаще остригайте их и держите в чистоте. Основные средства личной гигиены для ухода за кожей - вода и мыло. Лучше, если вода будет мягкая, а мыло - туалетное. Не забывайте учитывать особенности вашей кожи. Она может быть нормальной, сухой или жирной. Настоятельно рекомендуется принимать душ после работы и перед сном. Температура воды при этом должна быть чуть выше нормальной температуры тела - 37-38 градусов. Личная гигиена включает в себя мытье в ванне или бане с применением мочалки нужно не реже раза в неделю. После мытья непременно смените нательное белье. Ноги необходимо ежедневно мыть прохладной водой и мылом. Холодная вода уменьшает потовыделение. Волосы желательно мыть в мягкой воде. Для ее смягчения добавьте 1 чайную ложку пищевой соды на 5 л воды. Сухие и нормальные волосы следует мыть раз в 10 дней, а жирные - раз в неделю. Подходящая температура воды - 50-55 градусов. Не лишним будет ополаскивать волосы крепким настоем ромашки.



ГИГИЕНА ВОДЫ.

Вода, предназначенная для питья и приготовления пищи, должна отвечать следующим гигиеническим требованиям :

- 1) обладать хорошими органолептическими свойствами и освежающим действием, быть прозрачной, бесцветной, без неприятного привкуса или запаха.
- 2) не содержать избытка солей и токсичных веществ, способных оказать вредное воздействие на организм человека;
- 3) не содержать патогенных возбудителей, яиц и личинок гельминтов.

Эти требования нашли отражение в действующем в нашей стране стандарте на качество питьевой воды, подаваемой населению водопроводами (ГОСТ 2874—82). Соответствие качества питьевой воды нормативам, установленным стандартом, определяют путем санитарного химико-бактериологического анализа воды. Водопроводная вода должна удовлетворять следующим требованиям.

ГИГИЕНА ОДЕЖДЫ.

Немаловажный аспект личной гигиены - чистое нательное белье и одежда. Носки и чулки следует ежедневно менять. У каждого должно быть свое полотенце и своя постель. Перед сном дневное нательное белье рекомендуется менять на пижаму или ночную сорочку.

Если в семье кто-нибудь заболел, то соблюдение этих правил становится особенно актуальным.



ГИГИЕНА ПИТАНИЯ.

Не пейте сырую воду и не ешьте не промытые кипятком фрукты и овощи. Приготовленные блюда храните в холодильнике не более двух суток.

Что такое санитария?

Пищевая санитария — это применение на практике требований гигиены питания, которые позволяют питаться доброкачественной едой. В свете этого нужно понимать, что блюда и продукты могут поражаться инфекцией на любом этапе, как хранения, так и приготовления. Продукты могут быть изначально зараженные, плохо вымытые или подвергшиеся недостаточной термической обработке. Готовые блюда могут становиться опасными в результате неправильного хранения или при приготовлении с нарушением элементарных правил гигиены (человек вышел из туалета и не помыл руки). К бытовому отравлению может привести употребление заведомо несъедобных веществ, как, например, ядовитые грибы или ягоды, токсические растения, а также продукты, подвергшиеся воздействию вредных веществ извне (токсинов, нитратов, удобрений). *Для того чтобы предотвратить пищевые отравления следует строго придерживаться простых правил, которые и определяют такое понятие, прививаемое нам с детства, как личная гигиена.*



- Почаще мойте руки, в особенности приходя с улицы или выйдя из туалета. Готовя пищу можно использовать одноразовые резиновые перчатки.
- Тщательно вымывайте посуду, кухонный стол, плиту и раковину с использованием специальных средств. Они должны содержаться в чистоте.

- ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ ВЫ ИСПОЛЬЗУЕТЕ, ДОЛЖНЫ БЫТЬ МАКСИМАЛЬНО СВЕЖИЕ, ИЛИ ХРАНЯЩИЕСЯ В СООТВЕТСТВИИ СО ВСЕМИ ПРАВИЛАМИ ПО ОБРАБОТКЕ И ХРАНЕНИЮ ДЛЯ ДАННОЙ ГРУППЫ ПРОДУКТОВ.
 - РАЗДЕЛЫВАЯ СВЕЖИЕ И УЖЕ ПРИГОТОВЛЕННЫЕ ПРОДУКТЫ, ИСПОЛЬЗУЙТЕ РАЗНЫЕ ДОСКИ И РАЗНЫЕ НОЖИ. ДЛЯ КАЖДОЙ ГРУППЫ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ ЗАВЕДИТЕ ОТДЕЛЬНЫЕ ДОСКИ И НИКОГДА ИХ НЕ ПУТАЙТЕ.
 - НЕ ДОПУСКАЙТЕ ПОПАДАНИЯ В ПРОДУКТЫ НАСЕКОМЫХ И ГРЫЗУНОВ.
 - ВЕДРО ДЛЯ МУСОРА ОБРАБАТЫВАЙТЕ С ПОМОЩЬЮ ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИХ СРЕДСТВ. НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ЗАКРЫВАТЬ ЕГО КРЫШКОЙ И ПОЧАЩЕ ОСВОБОЖДАТЬ ОТ МУСОРА.
 - НЕЛЬЗЯ ХРАНИТЬ ПРОДУКТЫ НА ПОЛУ, ОТКРЫТЫМИ. ИХ НУЖНО ПО МАКСИМУМУ ИЗОЛИРОВАТЬ ОТ КОНТАКТА С ВОЗДУХОМ, ЕМКОСТИ ЗАКРЫВАТЬ КРЫШКАМИ ИЛИ ЗАТЯГИВАТЬ С ПОМОЩЬЮ ПИЩЕВОЙ ПЛЕНКИ.
 - ЕСЛИ МЯСО ИЛИ РЫБА НАРЕЗАНЫ, НЕ СТОИТ ИХ ОТТАИВАТЬ В ВОДЕ.
 - ОБРАБАТЫВАЙТЕ ЯЙЦА ПЕРЕД ПРИГОТОВЛЕНИЕМ С ПОМОЩЬЮ РАСТВОРА ХЛОРАМИНА ИЛИ ТЕПЛОЙ ВОДЫ С РАСТВОРЕННОЙ В НЕЙ ПИЩЕВОЙ СОДОЙ. ПОСЛЕ ОПОЛАСКИВАЙТЕ ПРОТОЧНОЙ ЧИСТОЙ ВОДОЙ.
 - ОВОЩИ, ФРУКТЫ И ЗЕЛЕНЬ СЛЕДУЕТ ОБРАБАТЫВАТЬ, ЗАМАЧИВАЯ НА НЕКОТОРОЕ ВРЕМЯ В ПОДКИСЛЕННОЙ УКСУСОМ ВОДЕ (НА ЛИТР ВОДЫ - ТРИ-ЧЕТЫРЕ СТОЛОВЫХ ЛОЖКИ УКСУСА). ПОСЛЕ ЭТОГО ПРОМЫВАЙТЕ ИХ ПОД ПРОТОЧНОЙ ВОДОЙ.
 - БЛЮДА ДОЛЖНЫ БЫТЬ ПОЛНОСТЬЮ ПРИГОТОВЛЕННЫМИ. ТАК ПРИГОТОВЛЕНИЕ БИФСТЕКСА С КРОВЬЮ ЯВЛЯЕТСЯ НЕДОПУСТИМЫМ. ГЛАЗУНЬЯ ТОЖЕ НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ.
 - ГОТОВЫЕ БЛЮДА ДОЛЖНЫ ХРАНИТЬСЯ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ НЕ ВЫШЕ +5С. ПРИ ТАКОМ УСЛОВИИ ДОПУСКАЕТСЯ ИХ ПОТРЕБЛЕНИЕ В ТЕЧЕНИЕ ДВУХ СУТОК.
 - РАЗОГРЕТАЯ ПИЩА ПОДЛЕЖИТ ХРАНЕНИЮ НЕ ДОЛЬШЕ ЧЕМ ДВА ЧАСА. ПИЩА ДОЛЖНА ПО МИНИМУМУ КОНТАКТИРОВАТЬ С РУКАМИ.
- ЕСЛИ НА ВАШЕЙ КУХНЕ СОБЛЮДАЮТСЯ ВСЕ ВЫШЕПЕРЕЧИСЛЕННЫЕ ПРАВИЛА, ТО РИСК ПОЛУЧЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ОТРАВЛЕНИЙ СВЕДЕН К НУЛЮ.

ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА.

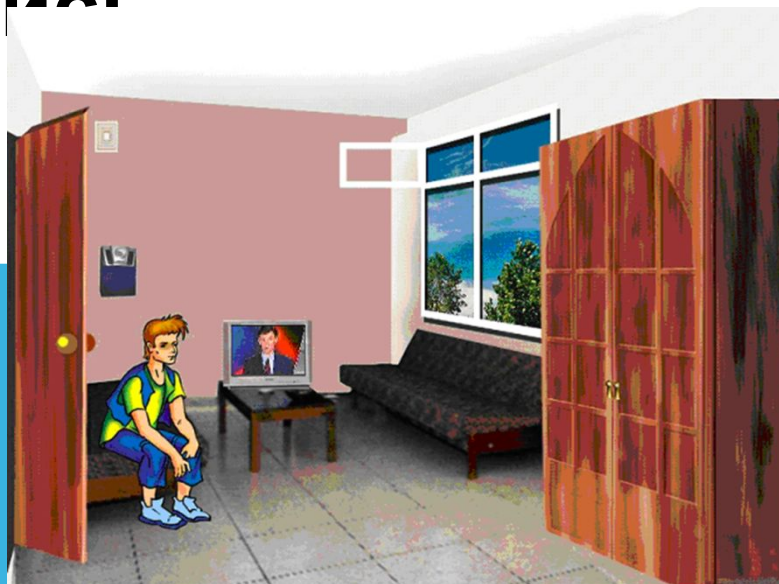
Гигиена ротовой полости имеет огромное значение. Если есть больные зубы, то это сказывается на всем организме. Кариес - это открытые ворота для инфекции, которая может распространиться как на миндалины, так и пазухи носа, отразиться на почках. Да и неприятный запах изо рта не способствует близкому и теплому общению с таким человеком. Регулярно чистить зубы и посещать стоматолога – все, что нужно для сохранения здоровья зубов. Содержание зубов в чистоте способствует их сохранению.



ГИГИЕНА ЖИЛИЩА.

Жилые и производственные помещения нужно содержать в чистоте. Каждый день проветривать и делать влажную уборку. Конечно же без мытья

бойтис!



ВЫВОД:

Знать и соблюдать правила личной гигиены следует каждому человеку. Результатом этого будет крепкое здоровье, повышенная умственная и физическая работоспособность, что непременно послужит залогом высоких достижений в любой сфере деятельности.