


# ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

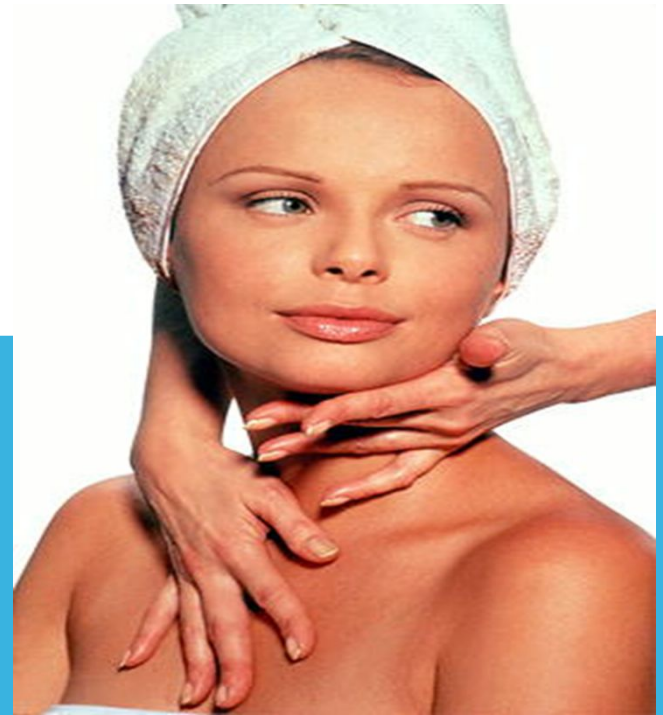
Работу выполнила ученица 9-го класса Янбекова Рената  
Руководитель Касимова Ольга Петровна.

**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.**



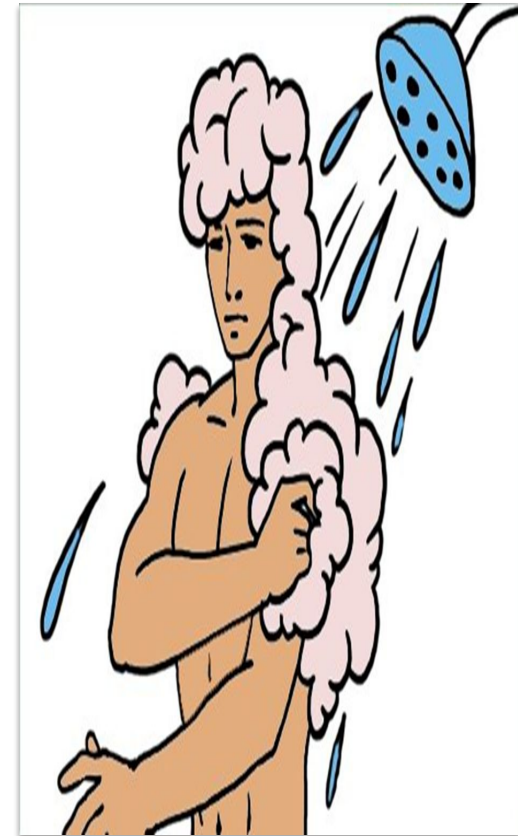
# ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА ВКЛЮЧАЕТ

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.

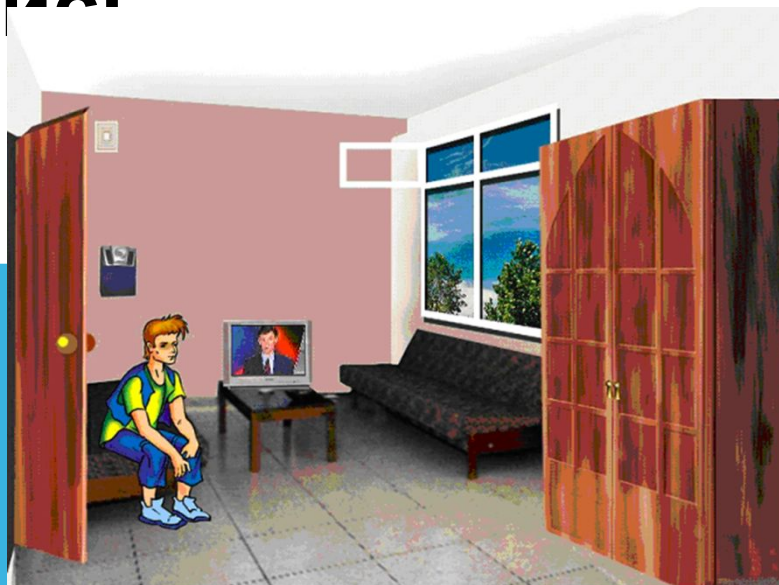
Гигиена ротовой полости имеет огромное значение. Если есть больные зубы, то это сказывается на всем организме. Кариес - это открытые ворота для инфекции, которая может распространиться как на миндалины, так и пазухи носа, отразиться на почках. Да и неприятный запах изо рта не способствует близкому и 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.**