

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

Учащегося 11 “А”
Эргашбаева Шахзода

Личная гигиена

Свод правил поведения человека в быту и на производстве. В узком понимании гигиена — это гигиеническое содержание тела, одежды и предметов домашнего обихода. Нарушения требований личной гигиены могут сказаться на здоровье как одного человека, так и очень больших групп людей (коллективы предприятий, семьи, члены различных сообществ и даже жители целых регионов).

Гигиена тела

Соблюдение чистоты кожи чрезвычайно важно, ведь кроме защитной функции, она выполняет: терморегулирующую, обменную, иммунную, секреторную, рецепторную, дыхательную и другие функции.

1. Мойтесь ежедневно теплой водой.
2. Принимать водные процедуры (ванна, душ, баня) с применением мочалки необходимо не реже одного раза в неделю.
3. Следите за чистотой рук и ногтей. Открытые участки кожи особенно подвержены загрязнению.
4. Ноги нужно мыть каждый день прохладной водой и мылом. Холодная вода уменьшает потовыделение.

Гигиена волос

Правильный уход за кожей головы и волос нормализует деятельность сальных желез, а также улучшает кровообращение и обменные процессы.

1. Голову необходимо мыть по мере загрязнения.
2. Не стоит мыть волосы горячей водой. Волосы могут стать очень жирными, так как горячая вода активизирует работу сальных желез.
3. После полоскания волосы полезно обдать прохладной водой.
4. Вытирать голову после мытья желательно теплым полотенцем, а затем дать волосам просохнуть на воздухе.
5. При расчесывании волос недопустимо использование чужих расчесок.

Гигиена полости рта

Правильный уход за ротовой полостью способствует сохранению зубов в хорошем состоянии на долгие годы, а также помогает предупредить очень многие заболевания внутренних органов.

1. Чистить зубы необходимо ежедневно утром и вечером.
2. Недопустимо пользоваться зубной щеткой другого человека.
3. После приема пищи обязательно полощите рот.
4. При появлении первых признаков заболевания зубов или десен незамедлительно обращайтесь к стоматологу.
5. Для профилактического осмотра посещайте стоматолога не реже двух раз в год.

Гигиена нательного белья и одежды и обуви.

Одежда защищает тело человека от загрязнений, механических и химических повреждений, охлаждения, попадания насекомых и так далее.

1. Нательное белье необходимо менять после каждого мытья, т.е. каждый день.
2. Носки, гольфы, чулки, колготки меняются ежедневно.
3. Одежду необходимо регулярно стирать.
4. Недопустимо ношение чужой одежды и обуви
5. Одежда и обувь должны соответствовать климатическим условиям.
6. Покрой одежды и обуви должен учитывать анатомические особенности и соответствовать размеру человека.

Гигиена спального места.

1. У каждого члена семьи должны быть свое полотенце и своя постель.
2. Постельное белье необходимо менять еженедельно.
3. Спальное место должно быть удобным.
4. Перед сном необходимо проветривать спальное помещение.
5. Перед сном нательное белье рекомендуется менять на ночную сорочку или пижаму.
6. Старайтесь не допускать на постель домашних животных.