

Личная гигиена и здоровье



Понятие о личной гигиене

«ГИГИЕНА» происходит от греческого «гигиэйнос» — **целебный, приносящий здоровье.**

Гигиена - это наука, изучающая условия, необходимые для сохранения здоровья.

Чистота и личная гигиена — неотъемлемые спутники человека на протяжении всей его жизни.

Личная гигиена — это комплекс правил, выполняя которые вы сохраните и укрепите свое здоровье.



Личная гигиена включает:

- Гигиена кожи
- Гигиена воды
- Гигиена одежды
- Гигиена жилища
- Гигиена питания
- Гигиена полости рта

Что включает в себя личная гигиена:

Соблюдение
чистоты тела,
белья, одежды,
жилища.



- Перед едой каждый раз мойте теплой водой с мылом руки
- Своевременно меняйте белье, носки, чулки, колготки
- Если кожа сухая или чешется, смажьте ее кремом
- Не выдавливайте прыщи
- Защищайте кожу от обморожения
- Не носите слишком тесную одежду

Что включает в себя личная гигиена:

**Правильное
приготовление
и регулярный
прием пищи**



Гигиена питания

- Для справки
- За 70 лет человек съедает
 - 2.5 т белков
 - 2 т жиров
 - 10 т углеводов
 - 0.2-0.3 т поваренной соли
 - 50 т воды



Рацион должен быть разнообразным



Правильное питание - залог к здоровью



Суточное распределение рациона

● 4-разовое питание

- | | |
|---------------|--------|
| - 1-й завтрак | 20-30% |
| - 2-й завтрак | 10-25% |
| - Обед | 40-50% |
| - Ужин | 15-20% |

Гигиена воды

- Вода в организме выполняет следующие функции:
 1. Растворяет многие химические вещества
 2. Из организма выводит шлаки
 3. Участвует терморегуляции

ВОДА МОЖЕТ СОДЕРЖАТЬ:

- Микроорганизмы (кишечные инфекции -дизентерия, туляремия и др.)
- Яйца или личинки гельминтозов (паразитические черви, глисты)

Лучшая защита – пить кипяченую воду

Что включает в себя личная гигиена:

Чередование труда
и активного отдыха,



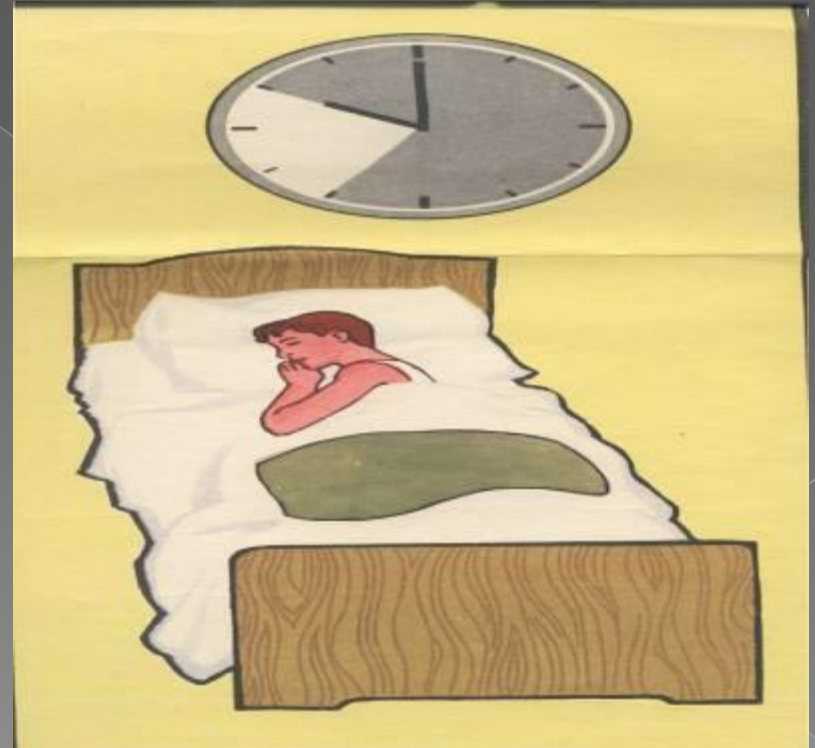
умственного и
физического труда

Что включает в себя личная гигиена:

Занятия
физкультурой



Полноценный
сон



Гигиена одежды

- Функция одежды – защита от неблагоприятных внешних условий
- Одежда должна соответствовать климатическим условиям и не затрудняющий крой



Гигиена жилища.

Гигиенические требования жилище:

- Достаточно просторным и сухим
- Хорошо освещенный солнечным светом
- Проветриваться
- Незагрязненную воздушную среду
- Температура 18-19 градусов
- Влажность 40-60 %
- Чистой



Инфекционные заболевания

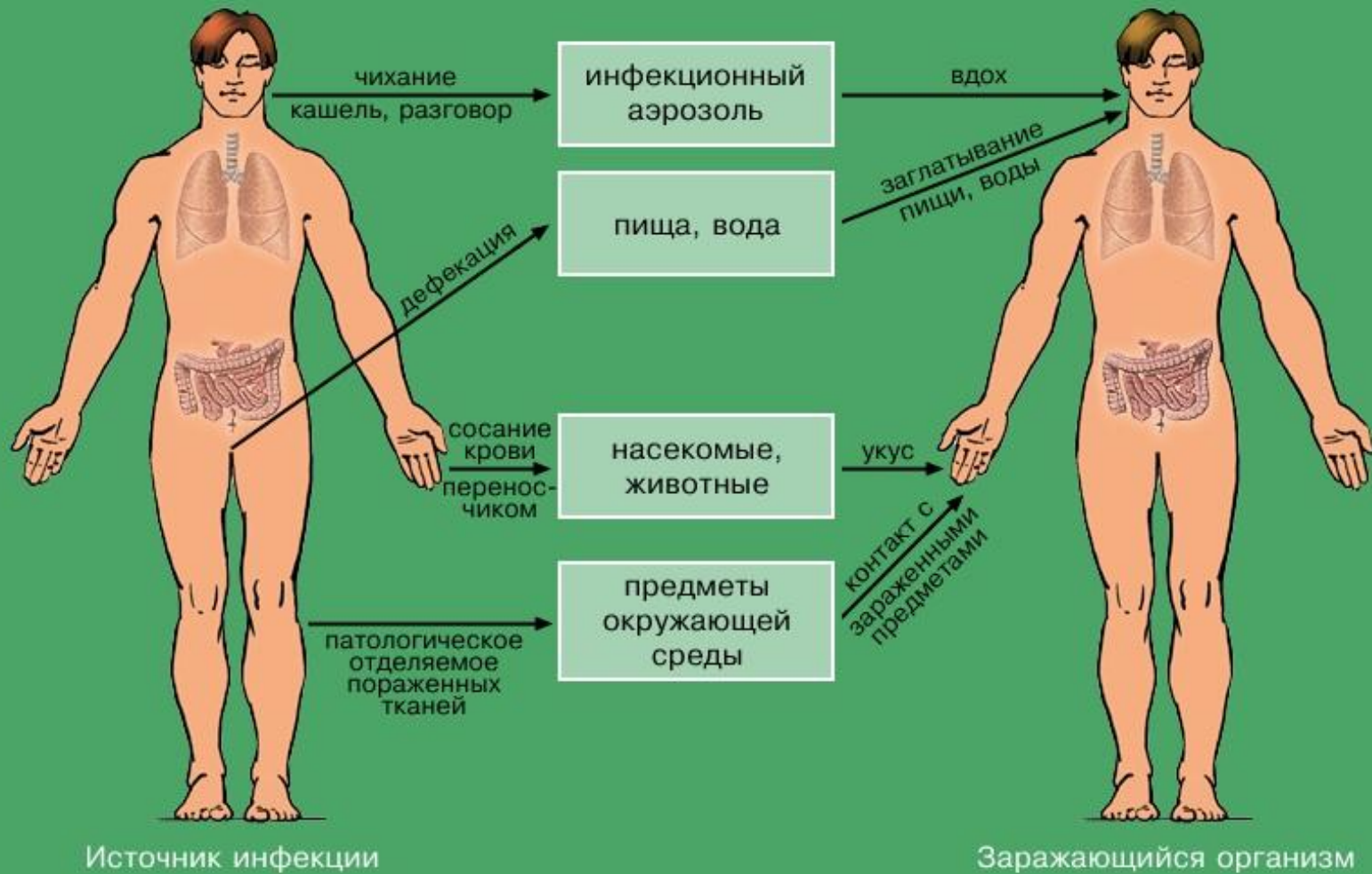
Отличие инфекционных болезней от обычных заболеваний

- Их вызывает болезнетворные микроорганизмы.
- Видимые лишь с помощью микроскопа
- Передаются от зараженного организма здоровому
- Каждая заразная болезнь вызывается определенным микробом - возбудителем

Инфекционные заболевания подразделяются

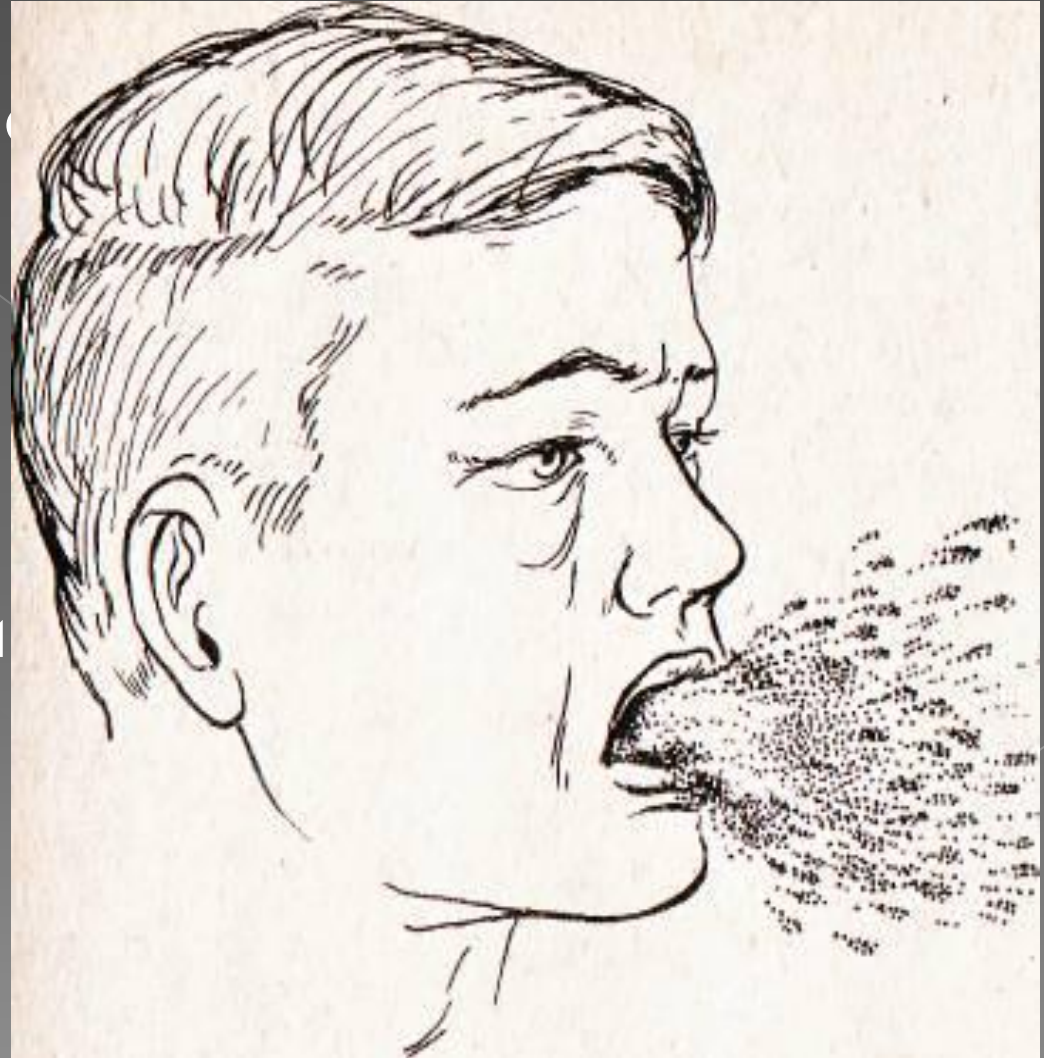
1. Инфекции дыхательных путей (ангина, дифтерия, корь, туберкулез)
2. Кишечные инфекции (дизентерия, холера, брюшной тиф)
3. Кровяные инфекции (малярия, туляремия, клещевой энцефалит, СПИД)
4. Инфекция наружных покровов (чесотка, сибирская язва, столбняк)

ПУТИ ПЕРЕДАЧИ ИНФЕКЦИИ



Инфекции дыхательных путей передаются воздушно капельным путем

- Распространение капелек слюны и слюны, содержащих возбудителей инфекционных заболеваний, при кашле и чиханье больного.



Кишечные инфекции распространяются
через продукты, воды



Кровяные инфекции – через укусы кровососущих насекомых

ПЕРЕНОСЧИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ



МАЛЯРИЙНЫЙ
КОМАР



ВОШЬ
ПЛАТЯНАЯ

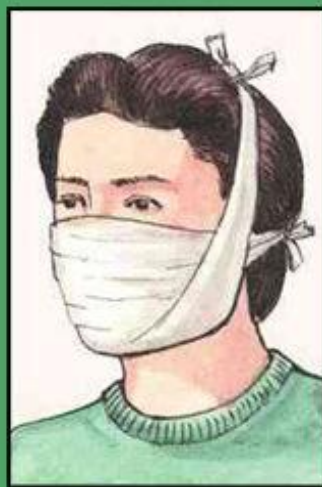


КЛЕЩ
ЛЕСНОЙ

Инфекция наружных покровов – контактный путь.



ПРОФИЛАКТИКА ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



Носить
ватно-марлевые
повязки



Изолировать
больного



Госпитализировать
больных



Провести
дезинфекцию



При возникновении
очага инфекции-
вести карантин

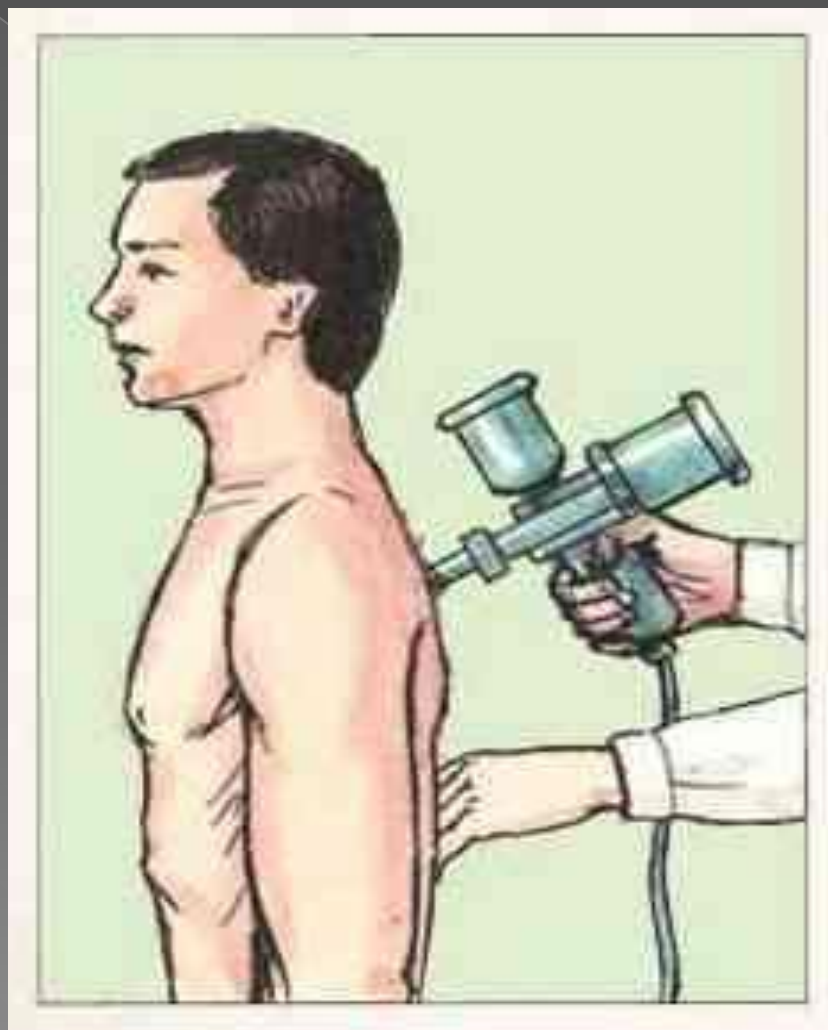


Принимать
антибиотики

Соблюдение личной гигиены – уменьшает риск заболеваний



Проводятся профилактические прививки

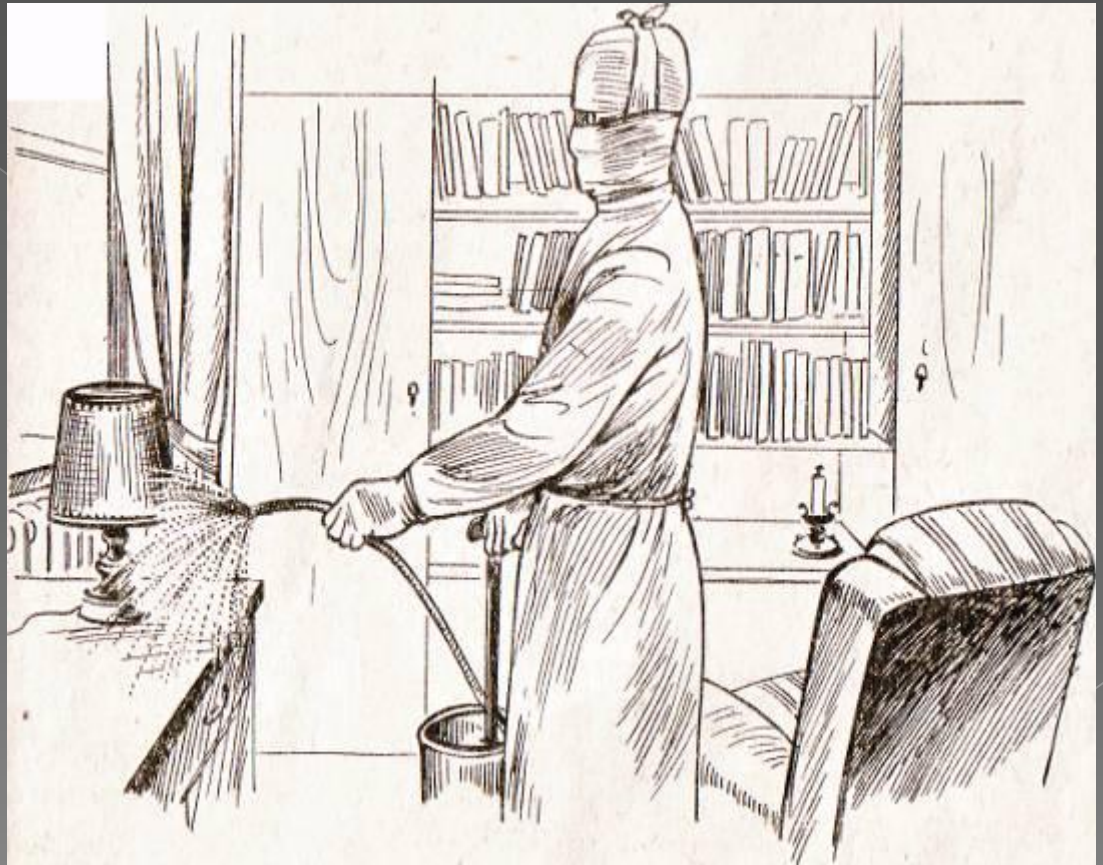


Своевременно изолировать больных



Проводят дезинфекцию.

- Обеззараживание квартиры и предметов, находящихся в ней.



СРЕДСТВА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ



К средствам личной гигиены обычно относят всё то, что позволяет соблюдать гигиенические правила: зубную щётку, мыло, полотенце, расчёску, носовой платок и т.д.

Правила личной гигиены



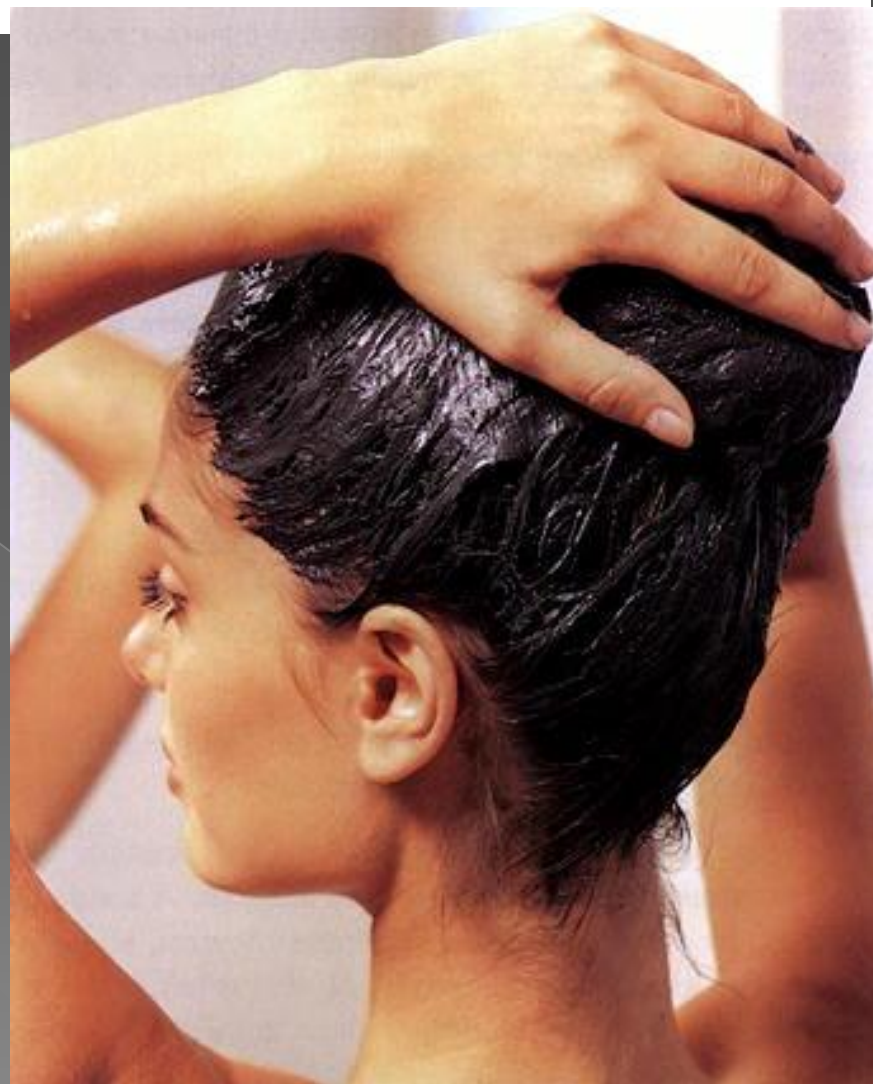
1. Помните о том, что кожа быстро загрязняется, ее поры закупориваются, и она перестает «дышать». Это одна из причин плохого самочувствия, усталости, вялости. Вы наверняка не раз замечали, как после душа проходит усталость, улучшается настроение. Вода как бы смывает ваше плохое настроение и проблемы, а также прекрасно закаливает организм.





Правила личной гигиены

2. Мойте волосы не по расписанию — 1 раз в неделю, а по мере того, как они становятся грязными. Не забывайте и о народных средствах: можно мыть голову желтком, размоченным ржаным хлебом, простоквашей. Полезно ополаскивать волосы настоем репейника, ромашки. Хорошо споласкивать их талой водой .



Правила личной гигиены



3. Уход за полостью рта - это сохранение зубов в здоровом состоянии, профилактика таких заболеваний, как кариес.

Предупредить кариес можно регулярной чисткой зубов.

Правила личной гигиены



4. Тщательно следите за своими руками. Ногти должны быть чистыми и коротко подстриженными.

Обязательно мойте руки:

- придя с улицы;
- после посещения туалета;
- перед едой;
- после игры с животными.

5. Не забывайте о ногах. Они часто потеют, появляется неприятный запах, поэтому их также надо мыть ежедневно и ежедневно надевать чистые носки или колготки.



**Чистота, опрятность, гигиена-
это первый шаг к красоте и
физическому здоровью.**

