

ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

ПРЕЗЕНТАЦИЮ ВЫПОЛНИЛА СТУДЕНТКА 110 ГРУППЫ ЛЕЧЕБНОГО
ФАКУЛЬТЕТА МИТЬКОВА КСЕНИЯ ИГОРЕВНА

ЧТО ТАКОЕ ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА ?

- Личная гигиена — раздел гигиены, в котором изучают вопросы сохранения и укрепления здоровья человека, соблюдения гигиенических правил и мероприятий в личной жизни и деятельности, разрабатывают и проводят мероприятия гигиенического воспитания, пропаганду гигиенических знаний и здорового образа жизни с целью повышения гигиенической культуры.



РАЗДЕЛЫ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

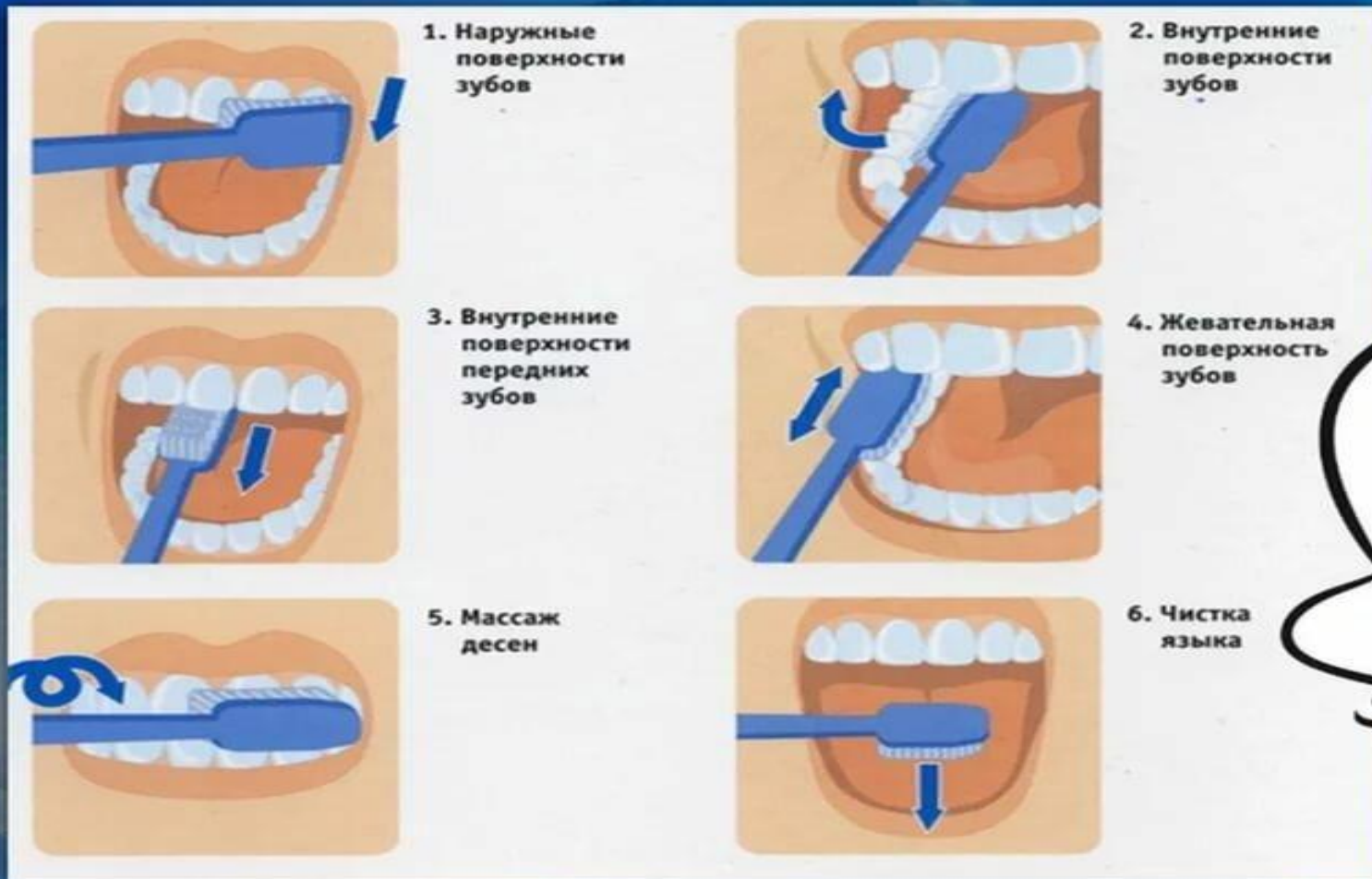
- Гигиеническое содержание тела (кожи, волос, полости рта, органов слуха, зрения, половых органов);
- Гигиена индивидуального питания;
- Гигиена одежды и обуви;
- Гигиена жилища.



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.

КАК ПРАВИЛЬНО ЧИСТИТЬ ЗУБЫ



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;



ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

- Одно из правил рационального питания - это соблюдение режима питания. Частота приема пищи для взрослого человека - не менее 3 раз в сутки.
- Питание должно быть сбалансированным по нутриентному составу в течение суток: соотношение белков, жиров и углеводов - 1:1,2:4,6.
- Необходимо соблюдать калорийность в течение дня (в среднем, для взрослого человека - это 2850 ккал).
- Необходимо соблюдать правила безопасности в отношении продуктов питания: мытье фруктов и овощей перед употреблением в пищу, соблюдение сроков хранения и годности продуктов питания. Приготовленные блюда необходимо хранить в холодильнике не более 2 суток.
- Соблюдение питьевого режима, пить только кипяченую или бутилированную воду.
- Достаточное потребление с пищей витаминов, микроэлементов, незаменимых аминокислот, полиненасыщенных жирных кислот.

ПРАВИЛЬНЫЙ СОСТАВ ДНЕВНОГО ПИЩЕВОГО РАЦИОНА



ГИГИЕНА ОДЕЖДЫ

- 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

