

ФГБОУ ВО «Тверской ГМУ» Министерства здравоохранения РФ

Презентация по производственной  
практике «Ознакомительная» на тему:

## «Правила личной гигиены»

Выполнила студентка 110 группы лечебного факультета

Изиева Селима Аслановна

Тверь, 2021

# Личная гигиена

*Личная гигиена* - это свод правил поведения человека в быту или на производстве.

- ▶ Нарушение требований личной гигиены может негативно сказаться на здоровье не только одного человека, но и больших групп людей (коллективы, семьи, члены различных сообществ). Несмотря на доказанную эффективность гигиенических мероприятий, соблюдают их далеко не все.

Разделы личной гигиены:

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

# Гигиена тела

## ❖ Основные правила гигиены тела:

- Мыть тело необходимо ежедневно теплой водой, используя специальные средства. 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.



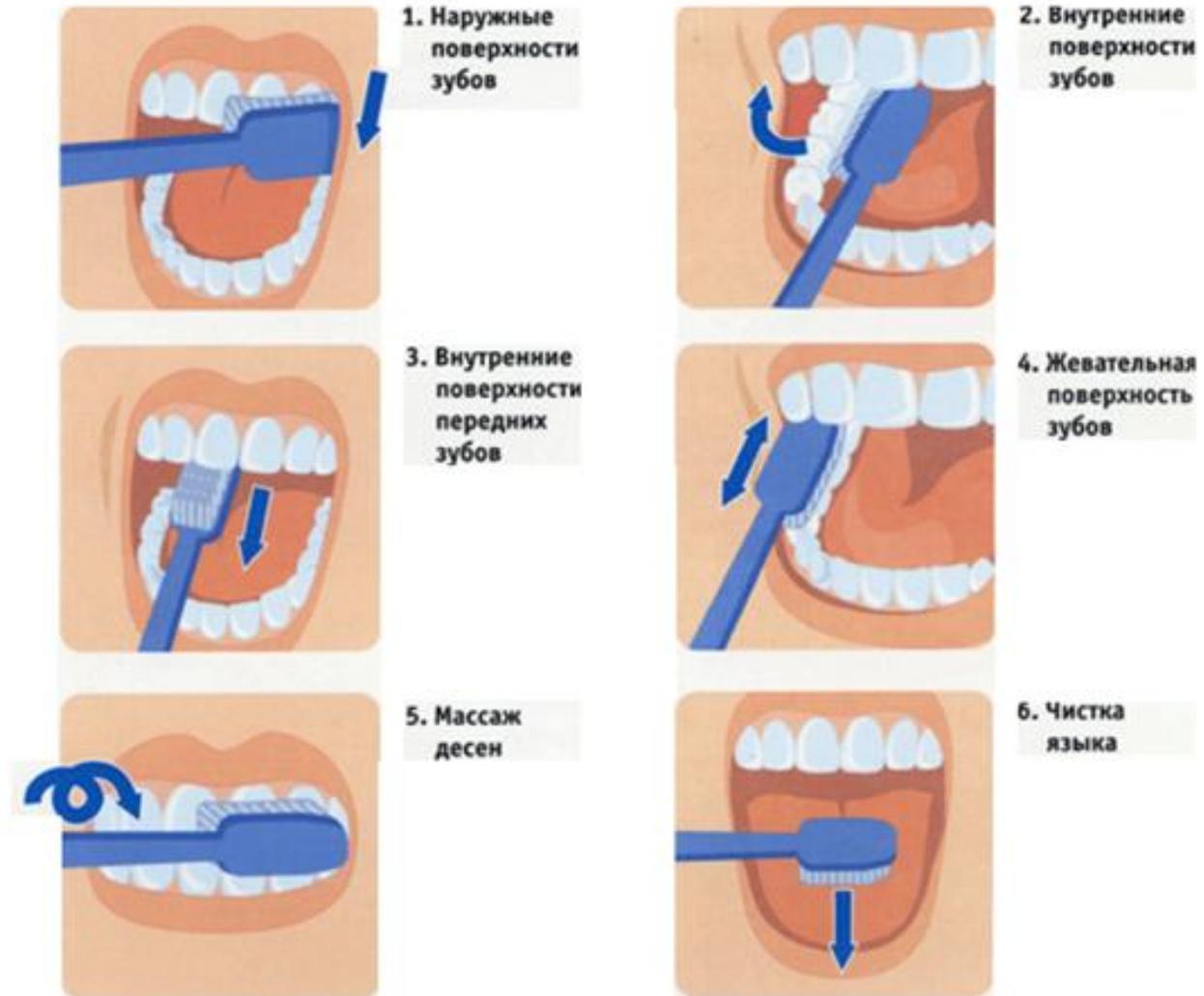
# Гигиена волос

- ▶ Правильная гигиена волос и кожи головы нормализует деятельность сальных желез, улучшает кровообращение и обменные процессы.
- Частота мытья волос зависит от длины волос, типа волос и кожи головы, времени года. Мыть голову необходимо по мере загрязнения.
- Мыть голову необходимо теплой водой, так как горячая вода активизирует работу сальных желез.
- Шампуни необходимо подбирать тщательно.
- Вытирать волосы желательно полотенцем, феном пользоваться не рекомендуется, т.к. горячий воздух сушит волосы.
- При расчесывании волос не рекомендуется использовать чужие расчески, точно также, как и использовать чужую тушь для ресниц, чужие головные уборы так как это может спровоцировать передачу грибка, перхоти и педикулеза.



# Гигиена полости рта

- Зубы необходимо чистить не менее 2 раз в день в течение 3 минут и более
- После еды рекомендуется полоскать рот или использовать жевательную резинку без сахара, способствующую механическому удалению остатков пищи. Продолжительность использования жевательной резинки не должна превышать 5 минут.



# Гигиена органов слуха

Гигиена органов слуха необходима для предохранения органов слуха от вредных воздействий и проникновения инфекции.

- При скоплении ушной серы образуется серная пробка. Следовательно, уши необходимо регулярно очищать от ушной серы. Серные пробки промывает только врач.
- Острыми предметами для чистки ушей пользоваться категорически запрещено, так как можно поранить барабанную перепонку
- Необходимо защищать уши от сильного шума
- Защищать уши от ветра с помощью шапки или повязки.



# Принципы гигиены



- Своевременное лечение общих инфекционных заболеваний и заболеваний передающихся половым путем
- Соблюдение правил личной гигиены (чистота половых органов, ношение свободного, чистого белья)
- Во избежание заражения заболеваниями передающимися половым путем, необходимо пользоваться только индивидуальными средствами личной гигиены (полотенце, бритва)
- После посещения туалета необходимо применять туалетную бумагу, влажные салфетки для интимной гигиены, либо подмываться с использованием мыла для интимной гигиены.

# Гигиена нательного белья и одежды.

▶ Чистота одежды играет важную роль в личной гигиене.

- Нательное белье - носки, гольфы, чулки, нижнее белье необходимо менять ежедневно

- Одежду необходимо стирать регулярно

- Ношение чужой обуви и одежды недопустимо

- Для спортивных занятий необходима специальная спортивная одежда

- Желательно отдавать предпочтение одежде и обуви из натуральных материалов

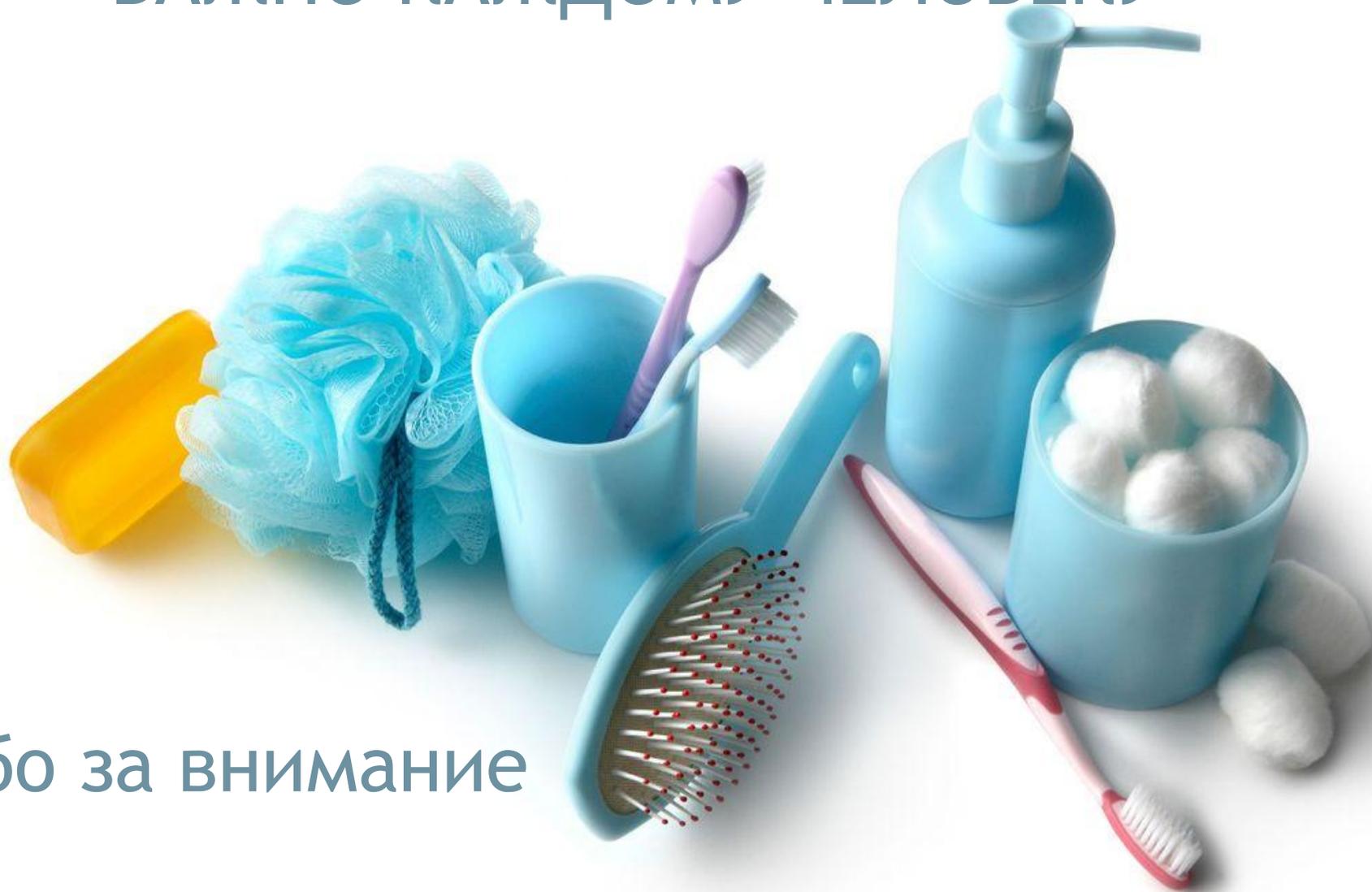


# Гигиена сна и спального места.

- Продолжительность сна должна составлять не менее 7-8 часов, но и не более.
- У каждого члена семьи должна быть своя постель.
- Постельное белье необходимо менять еженедельно.
- Перед сном нательное белье рекомендуется менять на ночную сорочку или пижаму.
- Перед сном необходимо проветривать помещение.
- Домашних животных допускать в постель запрещено.



# ЗНАТЬ И СОБЛЮДАТЬ ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ ВАЖНО КАЖДОМУ ЧЕЛОВЕКУ



Спасибо за внимание