

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
“Тверской государственный медицинский университет”
Министерства здравоохранения
Российской Федерации

Правила личной гигиены

Работу выполнил
Студент 104 группы
Лечебного факультета
Ванифатов Максим Алексеевич

Тверь 2021

Что такое Гигиена?

- **Личная гигиена** - это свод правил поведения человека в быту или на производстве. В узком понимании - гигиеническое содержание тела, одежды и предметов домашнего обихода. Нарушение требований личной гигиены может негативно сказаться на здоровье не только одного человека, но и больших групп людей (коллективы, семьи, члены различных сообществ).

Гигиена тела

- Соблюдение чистоты кожи крайне важно. Кожа человека способна защищать весь организм от негативных воздействий окружающей среды. Кроме защитной функции, кожа выполняет следующие функции:

- Терморегулирующую
- Обменную
- Иммунную
- Секреторную
- Рецепторную
- Дыхательную и др.



— Ухаживая за своим телом, мы помогаем своему организму бороться различными заболеваниями!

Основные правила гигиены тела

- **Мыть тело** необходимо ежедневно теплой водой (37-38С), используя специальные средства (мыло, гель для душа и др.). Это нужно для того, чтобы предотвращать размножение разных микроорганизмов на коже, а также очищаться от лишнего сала и пота.
- **Принимать ванну, душ с применением мочалки не реже 1 раза в неделю.**
- **К коже лица** необходимо относиться крайне бережно. Прыщи и угри самостоятельно выдавливать не стоит, так как это может привести к присоединению бактериальной инфекции.
- **Регулярно следить за чистотой рук и ногтей.**
- **Руки необходимо мыть с антибактериальным мылом по возвращению домой, до посещения туалета и обязательно после туалета, перед едой и после приема пищи, и при многих других контактов с поверхностями. 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.**



МОЕМ РУКИ правильно!

1



Ладонка
об ладонку

2



Между пальчиков

3



Тыльные
стороны ладоней

4



Моем пальчики

5



Моем пальчики
с внешней стороны

6



Не забываем
про ноготки

7



Моем запястья

8



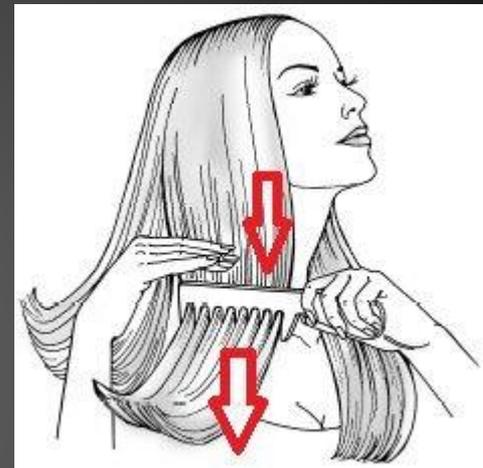
Смываем мыло,
вытираемся насухо!

Гигиена волос

- Роскошная ухоженная прическа придает человеку аккуратный вид и уверенность в себе. Главную роль в этом играет тщательный уход за волосами. Важным пунктом гигиены волос является регулярное мытье головы, ввиду того что, волосы человека ежеминутно загрязняются пылью и чешуйками ороговевшего слоя кожи, пропитанными потом и жиром.
- На состояние волосяного покрова головы влияют атмосферные явления, частые окрашивания, термическое воздействие фенов, плоек и утюжков, поэтому гигиенические требования подразумевают еще и бережный уход за волосами.

Основные правила гигиены по уходу за волосами

- Мойте голову в мягкой воде комнатной температуры.
- Желательно пользоваться деревянными или хотя бы пластмассовыми расческами. Категорически не советуют железный гребень, та как он может травмировать и раздражать кожу головы;
- Выбирайте шампунь, бальзам и ополаскиватель по типу ваших волос, и желательно одной серии. Обращайте внимание на основной состав таких средств, которые должны исключать агрессивные компоненты, и содержать натуральные ингредиенты;
- Мокрые пряди нужно расчесывать правильно!
- Хорошо влияет на структуру волос правильное питание, насыщенное белками и витамином В. Полезными будут и ополаскивания настоями из листьев крапивы, березы или цветков ромашки;
- Постарайтесь минимизировать сушку волос с использованием фена, поскольку горячий воздух значительно портит состояние волос – они становятся тусклыми, ломкими и склонными к выпадению.

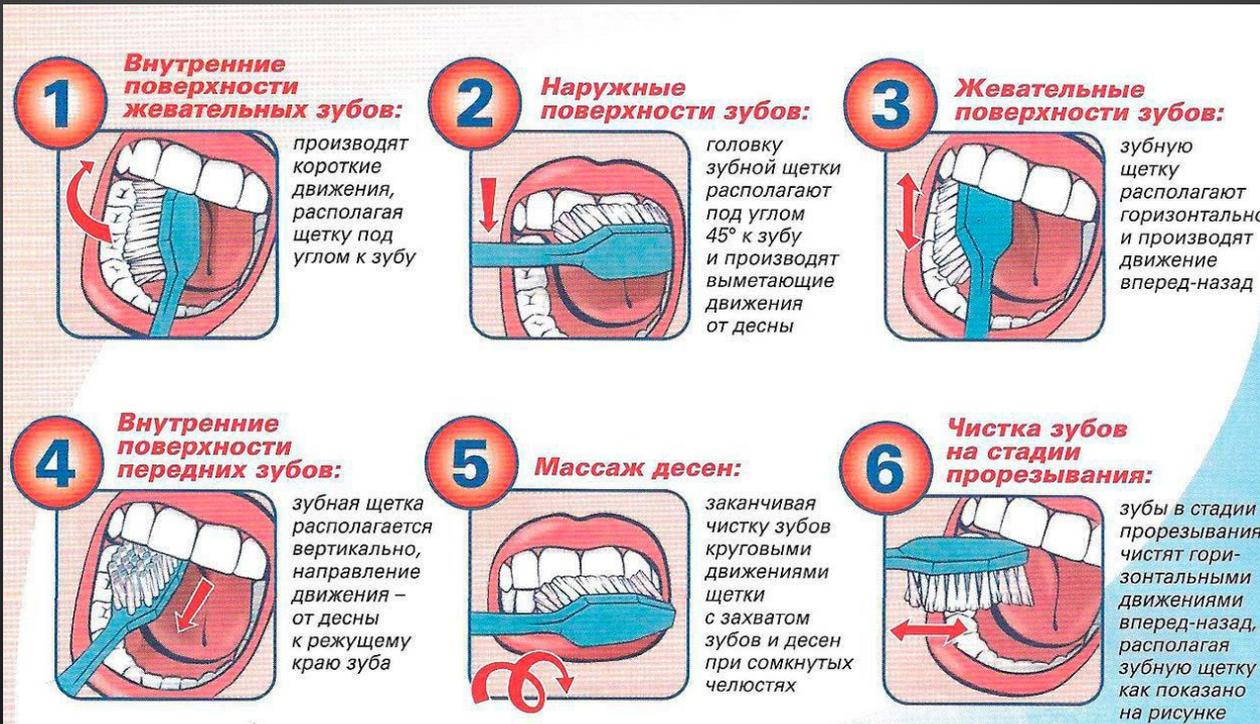


Гигиена полости рта

- Красивые здоровые зубы и свежее дыхание в современном мире считаются обязательным условием личной гигиены человека. Тщательный уход за полостью рта включает ежедневное очищение зубов, языка и десен с применением специальных средств, а также посещение стоматологического кабинета в профилактических целях.
- Чтобы улыбка всегда была привлекательной нужно поддерживать здоровое состояние зубочелюстной системы, то есть соблюдать простейшие правила гигиены по уходу за ротовой полостью.

Основные правила гигиены по уходу ротовой полости

- Чистку зубов нужно проводить минимум дважды в день, и при этом соблюдать правильность процедуры, которая должна занимать не менее 2-3 минут. Щеточку для зубов нужно менять каждые 2 -3 месяца, поскольку со временем у основания щетины накапливаются бактерии. Приобретая щеточку, обратите внимание на ее жесткость.
- Ополаскивайте рот после каждого употребления пищи.
- Несбалансированное питание, курение сигарет, частое употребление кофе являются причинами желтого налета и распада зубов.



Гигиена одежды

- Одежда и обувь являются неотъемлемыми атрибутами в жизни человека. Одежда защищает тело от всех внешних воздействий окружающей среды – оберегает от климатических проявлений, загрязнения, укуса насекомых и других факторов.
- Правильное ношение одежды не только обеспечивает нормальное функционирование организма, но еще и подчеркивает красоту и индивидуальность каждого человека.

Главные требования личной гигиены одежды и обуви

- Одежда и обувь должны соответствовать погодным условиям – оберегать от морозов, холодных ветров и сырости, защищать от солнечных лучей и перегрева. Летнее одеяние должно быть изготовлено из легкого и хорошо вентилируемого материала, а зимняя должна обладать водоупорностью и плохой теплопроводностью.
- Одежда должна подходить по размеру и отвечать анатомическим особенностям строения тела, то есть быть удобной и не стеснять в движениях. Тесная одежда может препятствовать нормальному кровообращению, дыханию, пищеварению и зачастую служит причиной сдавливания нервных стволов, раздражения кожи, смещения органов таза и брюшной полости. Неудобная обувь приводит к возникновению мозолей, вросших ногтей, наросту на пятках, и к различным болезням – варикозу, тромбофлебиту, бурситу.
- Одежда и обувь всегда должны быть чистыми.
- Носки, чулки, колготки, нижнее белье необходимо менять каждый день.



Заключение

- Гигиена – это то правило в жизни, которое может уберечь нас от многих проблем с нашим организмом. Соблюдайте чистоту и все ваши болезни пройдут!

Список литературы

- 1. Крымская И. Г. К 85 Гигиена и экология человека: учеб. пособ. / И. Г. Крымская. — Изд. 2-е, стер. — Ростов н/Д : Феникс, 2012. — 351 с. — (Среднее профессиональное образование). ISBN 978-5-222-19537-6
- 2. <http://cgon.rospotrebnadzor.ru/content/62/132/>
- 3. <https://medicoway.ru/zdorove/gigiena/lichnaya-gigiena.html#Гигиена-волос>
- 4. Копать, Т. Т. К65 Транспортировка пациентов. Личная гигиена пациентов : учебно-методическое пособие / Т. Т. Копать, И. М. Змачинская. — Минск : БГМУ, 2018. — 24 с. ISBN 978-985-21-0174-5.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!