

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



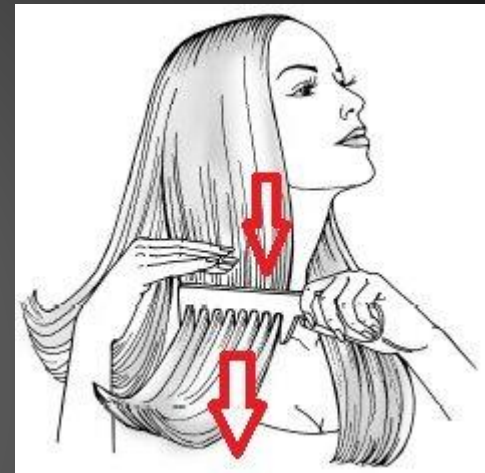
Смываем мыло,  
вытираемся насухо!

# 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.



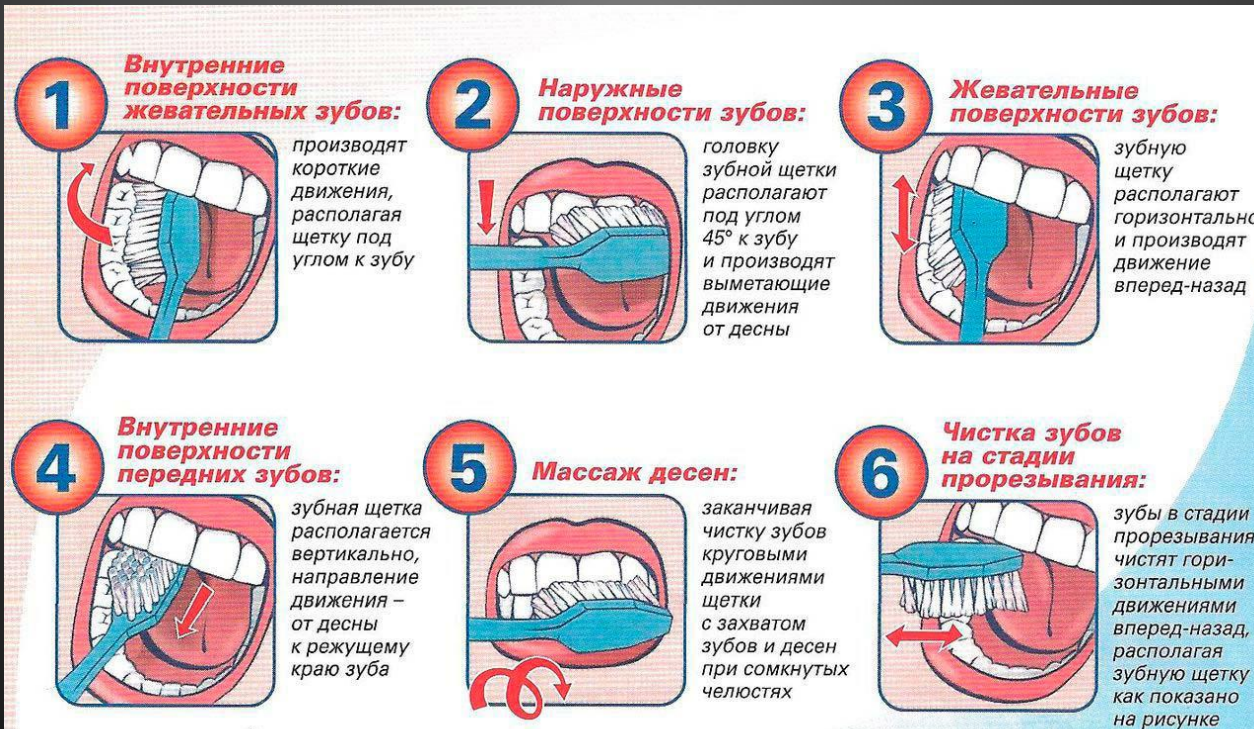
# Гигиена полости рта

- 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!**