

# Правила личной гигиены и здоровья человека



**Личная гигиена – это совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека.**

**Она включает в себя ряд общих гигиенических правил для людей любого возраста:**

- правильное чередование умственного и физического труда;**
- занятия физической культурой и закаливанием;**
- рациональное питание;**
- чередование труда и активного отдыха;**
- полноценный сон.**



- К личной гигиене относятся также требования по уходу за кожей, зубами, волосами, по содержанию одежды, обуви и жилища.
- Следует особо подчеркнуть значение соблюдения правил личной гигиены в системе здорового образа жизни. В этом плане важное значение имеют основные требования по уходу за кожей, зубами и волосами.



# Рекомендации по уходу за кожей

- Основными средствами для очищения кожного покрова являются мыло и вода.
- Кожу нужно мыть туалетным мылом, либо специальными средствами.
- Лучше пользоваться мягкой водой.
- Целесообразно ежедневно принимать душ (после работы или перед сном). Температура воды не должна превышать 37—38 °С.
- Мыться в ванне или в бане с использованием мыла и мочалки необходимо не реже одного раза в неделю.
- После мытья обязательно нужно сменить нательное белье, в противном случае вы вновь загрязните кожу.
- При мытье, особенно с применением мочалки, кожа массируется, что улучшает ее кровоснабжение и общее самочувствие человека.



# Уход за волосами



- Волосы лучше мыть в мягкой воде; если вода жесткая, то к ней следует добавить буру или питьевую соду (1 чайную ложку на 5 л воды).
- Жирные волосы следует мыть 1 раз в неделю, сухие и нормальные — 1 раз в 10 дней.  
Наиболее благоприятна для мытья волос температура воды 50—55 °С.
- Не следует мыть волосы щелочным и хозяйственным мылом. Средства по уходу за волосами следует выбирать в зависимости от типа волос.
- Сушат волосы, осторожно вытирая их полотенцем. Использовать для этого фен нецелесообразно, так как это ведет к чрезмерному пересушиванию.

# Уход за полостью рта



- Содержание в чистоте зубов не только способствует сохранению их целостности, но и предупреждает многие заболевания внутренних органов.
- Чистить зубы нужно ежедневно утром, а полоскать рот — после каждой еды.
- При появлении неприятного запаха изо рта необходимо обратиться к врачу.
- Для своевременного обнаружения зубного кариеса, снятия зубного камня и лечения десен нужно не реже 2 раз в год посещать стоматолога.

- Личная гигиена включает в себя соблюдение чистоты нательного белья, рабочей одежды, ежедневную смену носков (чулок), особенно при повышенной потливости.
- Сохранение чистоты тела и одежды немыслимо без чистоты в жилых комнатах, на кухне и в производственных помещениях.
- Каждому члену семьи желательно иметь отдельную постель, свое полотенце; смену постельного белья следует приурочивать к посещению бани. Рекомендуется перед сном менять дневное нательное белье на ночную сорочку (пижаму).



- Все эти гигиенические мероприятия, необходимые повседневно, приобретают особое значение в тех случаях, когда в семье кто-нибудь заболевает, так как несоблюдение гигиенических требований может отрицательно сказаться на здоровье и трудоспособности лиц, окружающих больного, особенно детей.



# Предметы личной гигиены и средства по уходу за телом, кожей и волосами

