

Гигиена кожных покровов



Гигиена кожи

Постоянно выделяющийся пот, кожное сало приводят к появлению неприятного запаха. На грязной коже быстро размножаются микроорганизмы, поэтому поверхность кожи необходимо регулярно очищать.



Для этого всё тело обмывают тёплой водой с мылом. Ежедневный душ позволяет содержать тело в чистоте и удаляет с кожи всё лишнее. Необходимо также своевременно менять и стирать одежду, особенно соприкасающееся с кожей бельё.



Гигиена кожи

Особый уход требуется за кожей рук. При выполнении работы по дому или в огороде руки следует защищать перчатками.

Ноги также требуют тщательного ухода. В закрытой обуви они потеют, кожа увлажняется.



Может появляться неприятный запах. Постоянная повышенная влажность способствует развитию грибков. Поэтому ежедневное мытьё ног в тёплой воде с мылом - обязательная гигиеническая процедура.



Гигиена кожи

Надо следить за состоянием ногтей, так как под ними может скапливаться грязь и большое количество микроорганизмов. Ногти постоянно растут, и их регулярно обрезают.



Ногти на руках стригут каждую неделю, на ногах - не реже одного раза в две недели.

Гигиена кожи

Надо регулярно ухаживать за волосами. На их поверхности накапливается кожное сало, частицы пыли. Уход за волосами - это регулярное мытьё и расчёсывание.

Большое значение для нормального функционирования кожи имеет правильный выбор одежды и обуви.



Одежда не может стеснять движений, она должна защищать от переохлаждения и перегревания, пропускать воздух и водяные пары. Правильно подобранная обувь позволяет свободно передвигаться, защищает от перепадов температуры, не натирает ноги.