

Гигиена человека



- Гигиена—
раздел медицины,
изучающий влияние
условий жизни и труда
на здоровье человека и
разрабатывающий меры
(санитарные нормы и
правила), направленные
на предупреждение
заболеваний,
обеспечение
оптимальных условий
существования,
укрепление здоровья и
продление жизни



Правила личной гигиены



- Тело необходимо содержать в чистоте. Кожа, выполняя свои функции, выделяет на свою поверхность кожное сало, пот. Загрязняясь, она теряет многие свои функции, становится средой для размножения болезнетворных бактерий, появляется неприятный запах.

Умываться нужно проточной водой ежедневно утром и вечером. Тщательное мытье тела теплой водой губкой или мочалкой с мылом должно производиться не реже 1 раза в неделю.

Руки следует мыть несколько раз в день (после работы, туалета, перед едой). При мытье важно обращать внимание на подногтевые пространства, здесь сосредоточивается до 95% микроорганизмов, находящихся на коже рук, а также могут быть яйца глистов.

Ногти на руках и ногах следует стричь не реже 1 раза в неделю. Длинные ногти притупляют чувство осязания, под ними собирается грязь.

- Ноги следует ежедневно мыть перед сном. Если они сильно потеют, надо пользоваться специальными средствами по уходу за кожей ног.
- Внешность человека во многом зависит от состояния его волос. Регулярное мытье— основной способ ухода за волосами. Вода должна быть мягкой, намыливать волосы лучше мыльной пеной или шампунем. **Сушить** волосы лучше мягким полотенцем, частое использование фена приводит к пересушиванию и ломке волос.
- Для улучшения роста волос их полезно время от времени подстригать. Расчески должны быть индивидуальными, содержаться в чистоте.

Спасибо за внимание !

