

КАК СОБЛЮДАТЬ ГИГИЕНУ

Соблюдение личной гигиены важно не только для того, чтобы хорошо выглядеть, но и для предотвращения возникновения и распространения инфекционных заболеваний.

Соблюдение соответствующих мер предосторожности защитит вас от разных заболеваний и предотвратит вас от их распространения.

Соблюдение гигиены

1.Принимайте душ каждый день. Это лучший способ избавиться от грязи, пота и микробов, накопленных в течение дня и предотвратить болезни, связанные с гигиеной.^[1] Также ежедневный душ поможет вам выглядеть и чувствовать себя хорошо в течение всего дня.

- Используйте мочалку, губку или полотенце, чтобы нежно тереть все тело, удаляя мертвые клетки кожи и грязь.
- Если вы не хотите мыть волосы каждый день, тогда наденьте шапочку для душа и помойте тело мылом и водой.
- Если у вас нет времени, чтобы принять душ, тогда используйте полотенце для рук, чтобы помыть лицо и область под мышками в конце дня.

2. Подберите ежедневное средство для умывания. Помните, что кожа лица более чувствительна, чем на других частях тела. Вы можете умыться во время принятия душа или же отдельно у раковины.

- При выборе средств для умывания примите во внимание тип вашей кожи. Если у вас очень сухая кожа, избегайте продуктов с высоким содержанием алкоголя, так как они высушат вашу кожу. Если у вас очень чувствительная кожа, выбирайте гипоаллергенные продукты, которые содержат менее агрессивные химикаты.
- Если вы используете много косметики, найдите средство для умывания, которое также предназначено для снятия макияжа. В противном случае, купите отдельное средство для снятия макияжа и снимите весь макияж перед умыванием в конце дня.

3.Чистите зубы каждое утро и вечер. Регулярная чистка зубов помогает предотвратить заболевание десен, которое может привести к различным болезням, таким как: болезни сердца, инсульт и диабет. ^[2]Особенно важно чистить зубы после употребления конфет и кислой пищи, которые могут вызвать эрозию зубов.

- Чтобы сохранить ваши десны здоровыми, носите с собой туристическую зубную щетки и пасту и чистите зубы в промежутках между приемами пищи.

4.Используйте дезодорант. Антиперспирант помогает контролировать выделение пота, а дезодорант покрывает неприятный запах пота. Старайтесь использовать натуральные дезодоранты, не содержащие алюминий, чтобы снизить риск для здоровья, связанный с обычными дезодорантами. ^[3]

- Если вы решите не использовать дезодорант ежедневно, тогда наносите его в те дни, когда вы хотите избежать чрезмерную потливость или по особым случаям.
- Если вы не используете дезодорант, тогда мойте подмышки мылом и водой, чтобы избежать неприятного запаха.

5.Стирайте одежду. В основном, рубашки следует стирать каждый раз, когда вы их надели; а брюки и шорты можно надеть несколько раз прежде, чем отправить в стирку.

- Удалите все пятна с вашей одежды, прежде чем носить ее.
- Прогладьте все складки и удалите все нежелательные ворсинки и волоски с одежды.

6.Стригите волосы каждые 4-8 недель. Неважно, желаете ли вы держать волосы короткими или отрастить их, подстригание волос поможет держать волосы здоровыми, избавиться от секущихся кончиков и иметь красивые и чистые волосы.

7.Регулярно стригите ногти на ногах и руках. Это не только позволит вашим рукам и ногам выглядеть аккуратно, но также поможет предотвратить заусеницы, ломкость и другие проблемы с ногтями. То, насколько часто вам следует стричь ногти, зависит от желаемой вами длины ногтей. Чтобы это решить, посмотрите на вашу ежедневную активность. Если вы проводите много времени, печатая на компьютере или играя на пианино, тогда короткие ногти будут наиболее подходящим выбором. Если вы предпочитаете длинные ногти - это тоже хорошо, но их тоже следует периодически подстригать, чтобы они не ломались.

- Используйте апельсиновую палочку, чтобы удалить грязь из под ногтей для предотвращения бактериальных инфекций.

Предотвращение болезней

1.Мойте руки с мылом. Это один из самых важных способов, как избежать болезни и не переносить микробы самому [\[4\]](#) Мойте руки после посещения уборной; до, во время и после приготовления пищи, перед едой; до и после контакта с больными; после сморкания, кашля или чихания; а также после контакта с животными.

- Всегда имейте при себе дезинфицирующее средство для рук на случай, если вы не сможете посетить ванну, чтобы помыть руки.

2.Регулярно очищайте поверхности в вашем доме. Вы должны протирать кухонный стол, полы, душ, а также обеденные столы по крайней мере один раз в неделю, используя либо мыло с водой, либо обычные бытовые чистящие средства.

- Рассмотрите возможность использования экологически чистых моющих средств, которые содержат менее агрессивные химикаты в отличие от обычных средств.
- Перед тем, как зайти домой, всегда вытирайте обувь о половик. Также перед входом в дом снимайте обувь и оставляйте ее у двери и просите ваших друзей делать тоже самое. Это предотвратит распространение грязи по всему дому.

3.Прикрывайте нос и рот, когда кашляете или чихаете. Это очень важно, если вы хотите избежать передачи микробов окружающим вас людям. После кашля или чиханья обязательно промойте руки мылом.

4.Не делите бритву, полотенце или косметику с другими людьми. Так как это повышает вероятность распространения инфекций стафилококка. Если же вы дали кому-то свое полотенце или одежду, то обязательно постирайте ее.

5.Регулярно меняйте тампоны. Женщины, которые используют тампоны должны менять их не реже одного раза каждые 4-8 часов, чтобы уменьшить вероятность получения синдрома токсического шока (смертельная инфекция, которую можно получить при использовании тампонов).^[6] Если вы планируете спать в течение восьми часов, тогда вместо тампона оденьте на ночь прокладку.

6.Периодически посещайте врача. Регулярное посещение врача поможет рано выявить болезни и инфекции, что впоследствии поможет легче вылечить их. Посещайте своего лечащего врача, стоматолога, гинеколога, кардиолога или другого врача (что зависит от ваших индивидуальных нужд). Посещайте врача каждый раз, когда вам кажется, что вы заболели или у вас инфекция.

Помощник врача по общей гигиене Семенова Л.П.

