

Личная гигиена тела

Борисенко Святослав, 9 «МИФ»

Актуальность

Нарушение требований личной гигиены может негативно сказаться на здоровье не только одного человека, но и больших групп людей(коллективы, семьи и т.д.)

Несмотря на доказанную эффективность гигиенических мероприятий соблюдают их далеко не все

- В России лишь каждый третий школьник регулярно моет руки;
- 71% людей, имеющих домашних животных, не моет после общения с ними;
- Правильный режим питания в течение дня соблюдает не более 51% россиян.

Одни просто забывают мыть руки, а другие считают это бесполезной тратой времени.

Разделы личной гигиены:

- Гигиеническое содержание тела
- Гигиена индивидуального питания
- Гигиена одежды и обуви
- Гигиена жилища

Гигиена кожи

- Соблюдение чистоты кожи крайне важно. Кожа человека способна защищать весь организм от негативных воздействий окружающей среды.
- Мыть тело необходимо ежедневно теплой водой, используя мыло, гель для душа и др. Ежедневно кожный покров вырабатывает сало и пот, если не смывать эти выделения, то создаются благоприятные условия для размножения вредных микроорганизмов
- Регулярно следить за чистотой рук и ногтей. Руки необходимо мыть с антибактериальным мылом по возвращению домой, до и после посещения туалета, перед и после приема пищи, после кашля, чихания, после прикосновения к разным поверхностям в общественных местах, после контакта с сырыми яйцами и мясом, после контакта с мусором, после контакта с деньгами, после контакта с кровью, после контакта с животными и их отходами
- Ноги необходимо мыть каждый день прохладной водой и обязательно использовать мыло. Холодная вода уменьшает потовыделение.

Как правильно мыть руки

- **Намочите руки.** Откройте теплую воду в кране и равномерно намочите под ней руки. Вопреки распространенному заблуждению горячая вода не смывает бактерии лучше теплой.
- **Возьмите мыло.** Подойдет любое. Однако, для того, чтобы мытье рук доставляло вам больше удовольствия, выберите себе мыло по вкусу, руководствуясь собственными предпочтениями в вопросах формы, цвета и запаха.
- **Хорошо намыльте руки.** Тщательно намыльте кисти (с обеих сторон), пальцы, промежутки между пальцами и запястья.
- **Мойте руки не меньше 15-20 секунд.** Энергично потрите руки друг об друга и не смывайте мыло сразу, - дайте ему несколько секунд и убедитесь, что каждый участок ваших рук намылен. Чтобы этого добиться, обхватите одну руку с плотно сжатыми пальцами другой рукой и потрите, совершая круговые движения вперед и назад, затем смените руки.
- **Тщательно промойте руки.** Подставьте их под проточную воду ладонями вниз, не дотрагиваясь до поверхности раковины. Так вы смоете и мыло, и бактерии, которые находятся на ваших руках.
- **Для того чтобы закрутить кран, используйте салфетку или полотенце, особенно в общественных туалетах.**
- **Вытрите руки полотенцем досуха.** Лучше использовать бумажные полотенца, которые более гигиеничны, чем обыкновенные тканевые. Если вы все же пользуетесь тканевыми полотенцами, то обязательно регулярно их стирайте. В общественных туалетах можно воспользоваться сушилкой для рук.

Гигиена волос

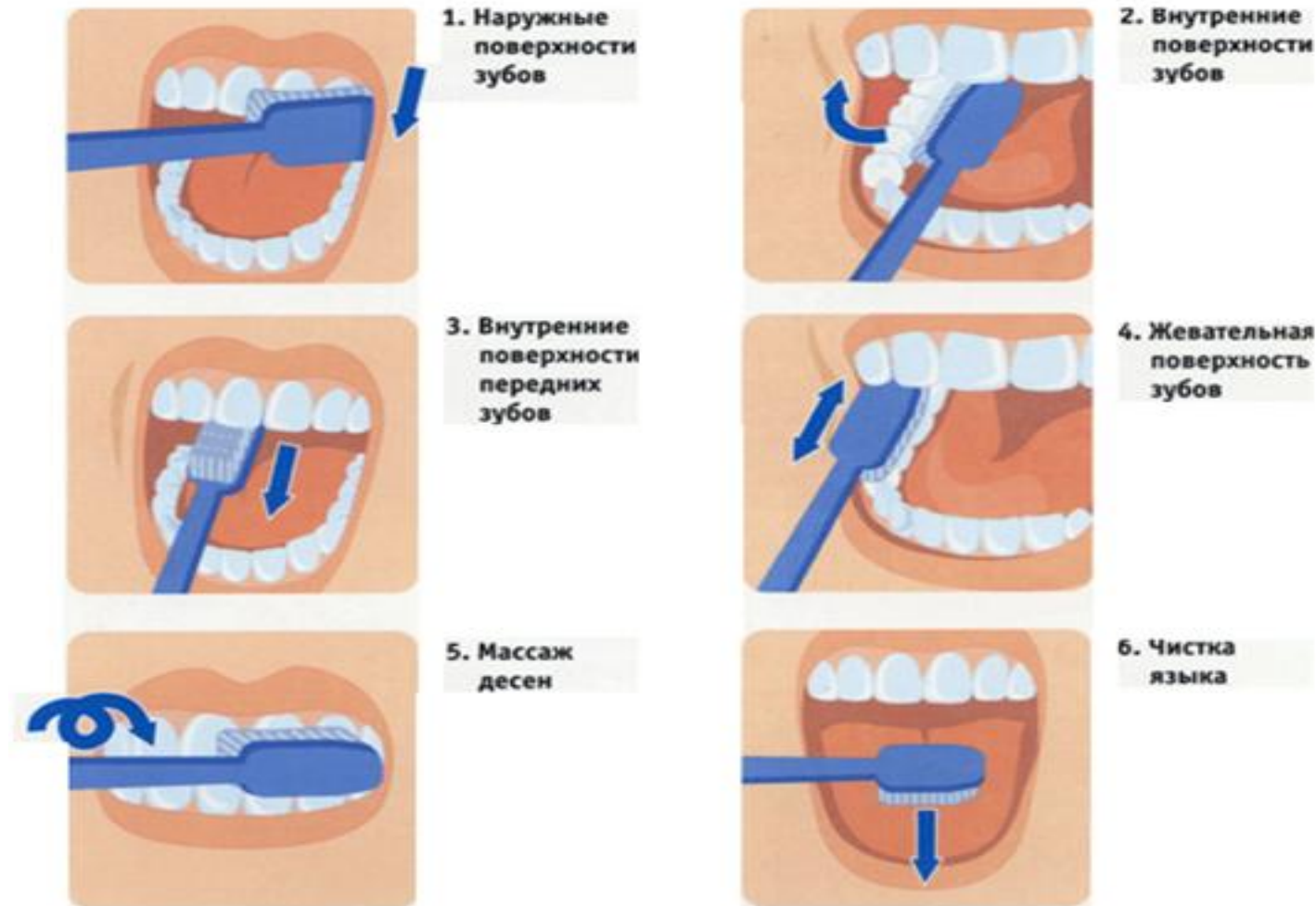
Правильная гигиена волос и кожи головы нормализует деятельность сальных желез, улучшает кровообращение и обменные процессы.

- Частота мытья волос зависит от длины волос, типа волос и кожи головы, времени года. Мыть голову необходимо по мере загрязнения. Зимой голову моют чаще, так как головной убор не дает коже дышать в полную меру и кожного сала выделяется больше чем обычно.
- Мыть голову необходимо теплой водой, так как горячая вода активизирует работу сальных желез.
- Шампуни необходимо подбирать тщательно. Необходимо проконсультироваться со специалистом
- После мытья волосы рекомендуется обдать прохладной водой
- Вытирать волосы желательно полотенцем, феном пользоваться не рекомендуется, т.к. горячий воздух сушит волосы.
- При расчесывании волос не рекомендуется использовать чужие расчески, точно также, как и использовать чужую тушь для ресниц, чужие головные уборы так как это может спровоцировать передачу грибка, перхоти и педикулеза.

Гигиена полости рта

- Наиболее частыми причинами обращения к стоматологам являются заболевания пародонта и кариес. Причиной этому, в большинстве случаев, является неправильная гигиена полости рта или, worse, ее отсутствие. Частота встречаемости этих заболеваний среди взрослых - 98-100%. Риск развития этих заболеваний можно значительно снизить, соблюдая элементарную гигиену полости рта. Основной причиной развития кариеса является образование зубных отложений сразу после еды.
- Зубная щетка является основным инструментом для удаления зубных отложений. Её жесткость подбирается индивидуально, исходя из состояния зубов и десен. Срок службы зубной щетки не более 3 месяцев. Использование щетки дольше положенного срока, способствует размножению на ней бактерий.
- Помимо обычных зубных щеток существуют электрические, которые наиболее эффективно удаляют зубной налет и остатки пищи. Насадки на электрические зубные щетки также подлежат периодической замене.
- Зубные пасты в зависимости от содержания биологически активных компонентов делятся на несколько видов:
 - препятствующие развитию кариеса;
 - противовоспалительные;
 - отбеливающие.

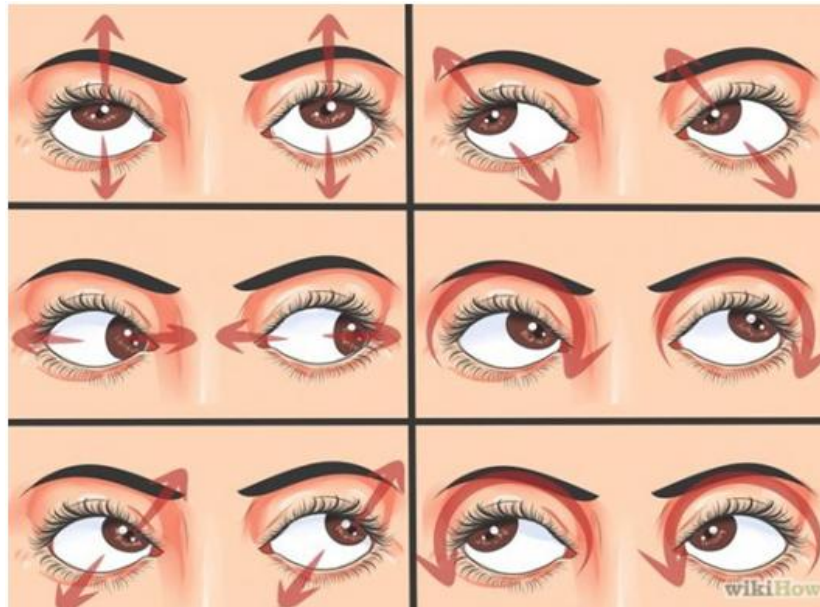
- Зубы необходимо чистить не менее 2 раз в день в течение 3 минут и более.
- После еды рекомендуется полоскать рот или использовать жевательную резинку без сахара, способствующую механическому удалению остатков пищи. Продолжительность использования жевательной резинки не должна превышать 5 минут.



Гигиена органов зрения

- Для того чтобы снизить вероятность развития заболеваний глаз важно соблюдать правила гигиены зрения.
- Факторы, негативно воздействующие на органы зрения, а также вызывающие переутомление глаз:
- яркий свет;
- ветер;
- пыль;
- длительное письмо, рисование, лепка, шитье;
- изготовление мелких деталей;
- работа с аппаратурой;
- работа за компьютером;
- игры на смартфонах;
- просмотр телевизора и другие факторы.

- освещение должно быть достаточным, не слепящим, равномерным;
- свет должен быть не мерцающим, без теней
- расстояние от глаз до книги, тетради и т.д. должно быть равно примерно длине предплечья и кисти с вытянутыми пальцами;
- монитор компьютера должен располагаться сбоку от окна, чтобы свет падал слева;
- если экран монитора располагается рядом с окном, необходимо закрывать окно плотными шторами или жалюзи чтобы на экране не создавалось бликов. Не работайте за компьютером в темноте.
- В процессе работы за компьютером необходимо делать 15-минутные перерывы каждые 2 часа.
- Периодически делайте гимнастику для глаз
- Смотреть телевизор, работать за компьютером в кровати недопустимо.



Гигиена органов слуха

- Гигиена органов слуха необходима для предохранения органов слуха от вредных воздействий и проникновения инфекции.
- Причины нарушений слуха:
 - Образование серной пробки
 - Резкие звуки
 - Постоянные громкие шумы
 - Патогенные микроорганизмы

- При скоплении ушной серы образуется серная пробка, человек начинает плохо слышать, уши необходимо регулярно очищать от ушной серы. Серные пробки промывает только врач.
- Острыми предметами для чистки ушей пользоваться категорически запрещено, так как можно поранить барабанную перепонку
- Необходимо защищать уши от сильного шума
- Воспалительные процессы, отиты - необходимо долечивать
- Инфекционные заболевания, такие как острый ринит, ангина, грипп необходимо лечить своевременно
- Продолжительным прослушиванием громкой музыки злоупотреблять не стоит
- При попадании воды в уши рекомендуется удалить ее, повернув голову на бок.
- Защищать уши от ветра с помощью шапки или повязки.

Спасибо за внимание!