

Правила личной гигиены и здоровья



Гигиена – это область медицины, изучающая влияние условий жизни и труда на здоровье человека и разрабатывающая меры профилактики различных заболеваний, обеспечения оптимальных условий существования, сохранения здоровья и продления жизни. Она относится к наиболее древним отраслям медицинских знаний.



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;
- полезный сон.

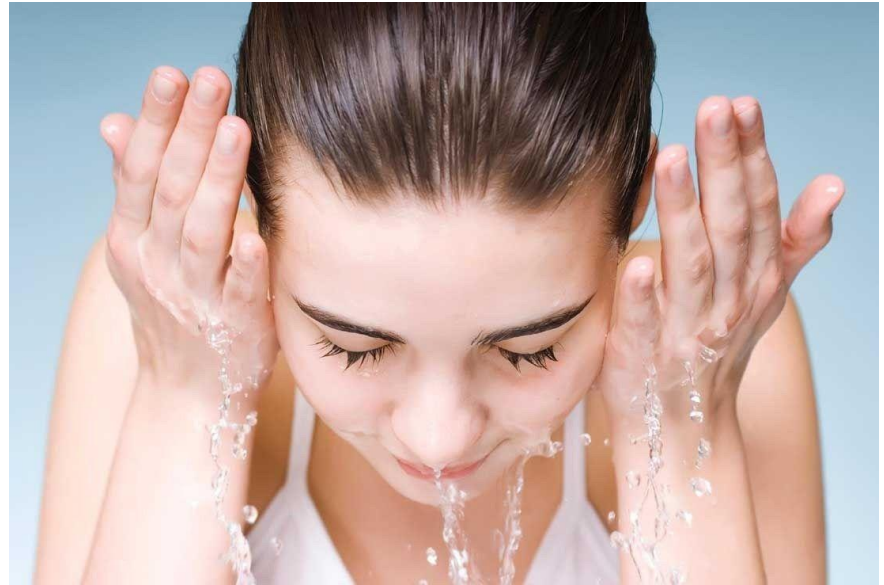


Гигиена питания

- Чтобы защитить себя от этих болезней, необходимо:
сохранять тело,
особенно руки, в чистоте.
Не грызть ногти.
Не есть руками;
- мыть и снимать кожуру со всех фруктов;
перед приготовлением не хранить долго продукты;
- стерилизовать кухонные предметы,
желательно в кипяченой воде;
предохранять пищу и воду от мух и других насекомых. Содержите ваш дом в чистоте;
следите строго за своевременным удалением
отбросов и отходов.

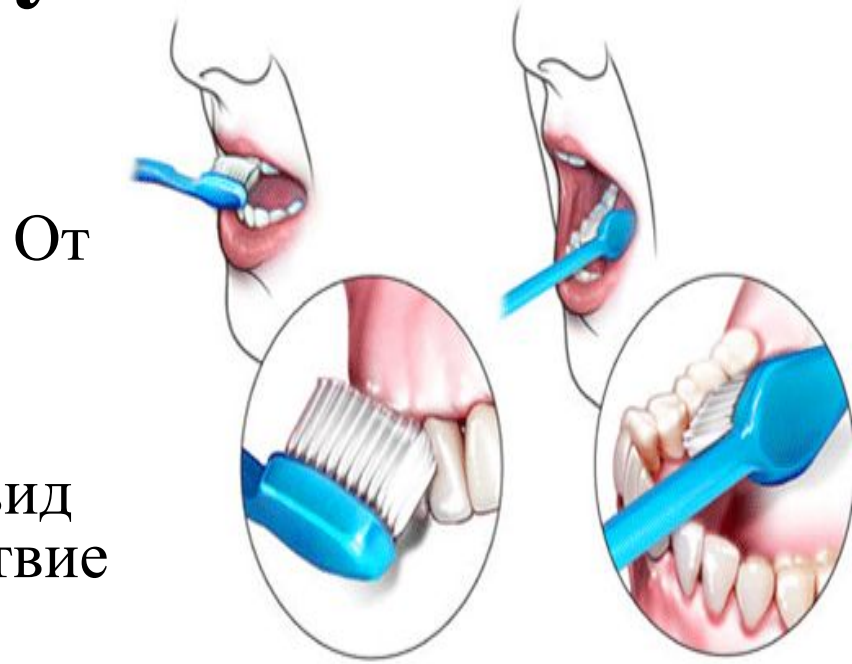


- К личной гигиене относятся также требования по уходу за кожей, зубами, волосами, по содержанию одежды, обуви и жилища.



Чистка зубов

- Индивидуальная гигиена полости рта неотъемлемая часть общей гигиены чело века. От того, насколько хорошо выполняет человек правила гигиены полости рта, зависит не только его внешний вид (красивые зубы и десны), отсутствие неприятного запаха изо рта, ощущение комфорта и свежести во рту, но и - самое главное! - здоровье его зубов, десен, слизистой оболочки полости рта. Основа индивидуальной гигиены полости рта - правильная и регулярная чистка зубов.



Гигиена одежды и обуви

- За обувью всегда нужно тщательно следить, особенно при действиях в сырых климатических условиях и зимой. Обувь нужно чаще сушить, соблюдая осторожность, так как при быстрой сушке (на огне костра, у горячей печки) она может испортиться, равно как и при оставлении мокрой обуви на морозе. Хорошим способом сушки является заполнение обуви нагретой (так, чтобы не обжигало) галькой, песком, мелкими камешками. Обувь можно набить бумагой, сухим сеном или мхом - это способствует сушке и препятствует деформации.



Помните, что:
плотно прилегающая одежда
уменьшает зону неподвижного
воздуха вокруг тела и препятствует
свободному
кровообращению;
- потение опасно, поскольку
оно понижает изоляционную способнос
ть одежды, насыщая воздух влагой.
Когда влага испаряется,
тело охлаждается.
Предупреждайте перегревание,
снимая часть одежды и расстегивая
ее у шеи, запястий и на груди;
руки и ноги охлаждаются
быстрее, чем другие части тела,
и на них следует обращать
большее внимание.
Закрывайте руки, насколько это
возможно.



Если не соблюдать правила личной гигиены, то это может привести не только к заболеванию конкретного человека, а и сказаться на здоровье его семьи, коллектива, определенных групп людей и даже жителей целого региона.

Личная гигиена

