

Гигиена.

В древности люди считали причиной болезней неблагосклонность богов. Однако уже тогда они создали правила, которые надо было соблюдать, чтобы сохранить здоровье. Такие правила называются гигиеной. В мифах Древней Греции рассказывается о боге врачевания Асклепии. Он учился врачебной науке у мудрого кентавра Хирона, знавшего секреты лечебных трав, и со временем превзошел своего учителя. Он научился готовить лекарства даже из змеиного яда.



**Поэтому Асклепия часто
изображали с посохом,
который обвивает змея.
До сих пор символом
медицины является
мудрая змея, которая
внимательно изучает
налитое в чашу
лекарство**

У Асклепия было две дочери - Гигиеня и Панацея. Они помогали своему отцу лечить людей. Отсюда возникло слово «гигиена» и выражение «панацея от всех бед», то есть спасительное средство от хворей и прочих неприятностей.



**Для того чтобы
обезопасить себя от
заражения кишечными
паразитами и
болезнетворными
микроорганизмами,
надо соблюдать
простейшие правила
гигиены.**

Правила гигиены.

- **Не следует пить сырую воду.**
- **Перед каждым приемом пищи надо мыть руки с мылом.**
- **Есть можно только мытые овощи и фрукты.**
- **Ногти надо регулярно подстригать, для того чтобы не создавать под ними для бактерий бесплатный санаторий.**
- **И, конечно, два раза в день чистить зубы.**













Ранку, возникшую в результате пореза, рекомендуется промыть перекисью водорода; ее края надо обработать раствором йода.

Поверхность ранки следует залепить бактерицидным пластырем. Он содержит вещества, убивающие попавших в ранку

**Бактерии могут
размножаться и на
коже человека.**

**Поэтому минимум раз
в неделю надо
принять душ или
ванну, а лицо мыть с
мылом каждый день.**

