

# 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 - Гиги́ея и Панаце́я. 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.**

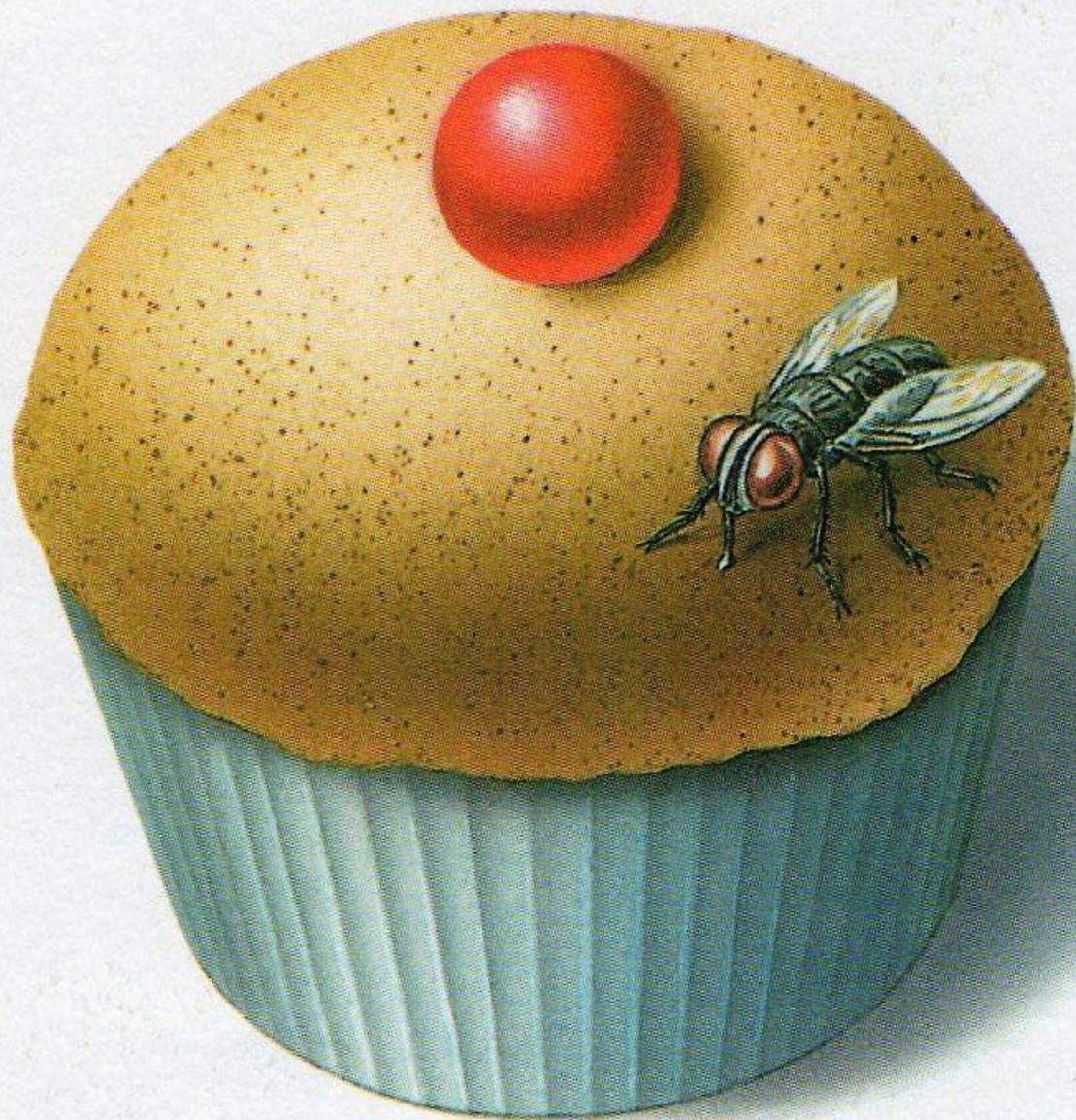












**Ранку, возникшую в результате пореза, рекомендуется промыть перекисью водорода; ее края надо обработать раствором йода.**

**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.**

