Личная гигиена

**Личная гигиена** — свод правил поведения человека в быту и на производстве. В узком понимании гигиена — это гигиеническое содержание тела, одежды и предметов домашнего обихода. Нарушения требований личной гигиены могут сказаться на здоровье как одного человека, так и очень больших групп людей (коллективы предприятий, семьи, члены различных сообществ и даже жители целых регионов).

**ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ**

**1. Гигиена тела.** Кожа человека защищает весь организм от всевозможных воздействий окружающей среды. Соблюдение чистоты кожи чрезвычайно важно, ведь кроме защитной функции, она выполняет следующие функции: терморегулирующую, обменную, иммунную, секреторную, рецепторную, дыхательную и другие функции.

* Мойтесь ежедневно теплой водой. Температура воды должна быть 37-38 градусов, т.е. немного выше нормальной температуры тела. Через кожный покров человека за неделю выделяется до 300 г сала и до 7 литров пота. Чтобы защитные свойства кожи не нарушались необходимо эти выделения регулярно смывать. В противном случае на коже создаются благоприятные условия для размножения болезнетворных микробов, грибков и других вредных микроорганизмов.
* Принимать водные процедуры (ванна, душ, баня) с применением мочалки необходимо не реже одного раза в неделю.
* Следите за чистотой рук и ногтей. Открытые участки кожи особенно подвержены загрязнению. Грязь, содержащая болезнетворные микробы может попасть с рук в рот через пищу. Дизентерию, например, называют болезнью грязных рук. Руки нужно мыть до посещения туалета и обязательно после туалета, перед едой и после приема пищи, после контакта с животными (как уличными, так и домашними). Если Вы находитесь в дороге, то руки необходимо протереть влажной салфеткой, чтобы устранить хоть некоторое количество микробов.
* Ноги нужно мыть каждый день прохладной водой и мылом. Холодная вода уменьшает потовыделение.

**2. Гигиена волос.** Правильный уход за кожей головы и волос нормализует деятельность сальных желез, а также улучшает кровообращение и обменные процессы. Поэтому к процедуре мытья головы необходимо относиться ответственно.

* Голову необходимо мыть по мере загрязнения. Сказать точное количество раз невозможно. Частота мытья волос зависит от различных факторов: длины волос, типа волос и кожи головы, характера работы, времени года и т.д. Зимой, как правило, голову моют чаще, потому что головной убор не дает коже головы дышать, из-за чего кожного сала выделяется гораздо больше чем обычно.
* Не стоит мыть волосы горячей водой. Волосы могут стать очень жирными, так как горячая вода активизирует работу сальных желез. Кроме этого, такая вода помогает моющим средствам (мылам и шампуням) оседать на волосах в виде серого налета, который сложно смывать.
* Тщательно относитесь к выбору средств по уходу за волосами (шампуни, бальзамы, лосьоны и т.п.). Волосы очень хорошо впитывают воду, а с ней и вещества, которые могут навредить волосам, коже головы и организму в целом.
* После полоскания волосы полезно обдать прохладной водой.
* Вытирать голову после мытья желательно теплым полотенцем, а затем дать волосам просохнуть на воздухе. Феном пользоваться нежелательно, поскольку он очень сушит волосы.
* При расчесывании волос недопустимо использование чужих расчесок.

**3. Гигиена полости рта.** Правильный уход за ротовой полостью способствует сохранению зубов в хорошем состоянии на долгие годы, а также помогает предупредить очень многие заболевания внутренних органов.

* Чистить зубы необходимо ежедневно утром и вечером.
* Недопустимо пользоваться зубной щеткой другого человека.
* После приема пищи обязательно полощите рот.
* При появлении первых признаков заболевания зубов или десен незамедлительно обращайтесь к стоматологу.
* Для профилактического осмотра посещайте стоматолога не реже двух раз в год.

**4. Гигиена нательного белья и одежды и обуви.** Немаловажную роль в личной гигиене занимает чистота нашей одежды. Одежда защищает тело человека от загрязнений, механических и химических повреждений, охлаждения, попадания насекомых и так далее.

* Нательное белье необходимо менять после каждого мытья, т.е. каждый день.
* Носки, гольфы, чулки, колготки меняются ежедневно.
* Одежду необходимо регулярно стирать.
* Недопустимо ношение чужой одежды и обуви
* Одежда и обувь должны соответствовать климатическим условиям.
* Желательно отдавать предпочтение одежде из натуральных тканей, и обуви из натуральных материалов.
* Покрой одежды и обуви должен учитывать анатомические особенности и соответствовать размеру человека.

**5. Гигиена спального места.**

* У каждого члена семьи должны быть свое полотенце и своя постель.
* Постельное белье необходимо менять еженедельно.
* Спальное место должно быть удобным.
* Перед сном необходимо проветривать спальное помещение.
* Перед сном нательное белье рекомендуется менять на ночную сорочку или пижаму.
* Старайтесь не допускать на постель домашних животных.

Специалист 1 разряда Ефремовского территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Тульской области Шестопалова Валерия Михайловна