

Гигиена



Чтобы человек был здоров, он должен соблюдать некоторые правила. Одним из важных правил является соблюдение гигиены.



Слово «гигиена» произошло от имени древнегреческой богини Гигиены. Гигиена была дочерью древнегреческого бога Асклепия, который занимался врачеванием, а дочь помогала ему лечить людей. Именем этой богини названа наука «Гигиена», которая изучает влияние труда и быта на здоровье человека.

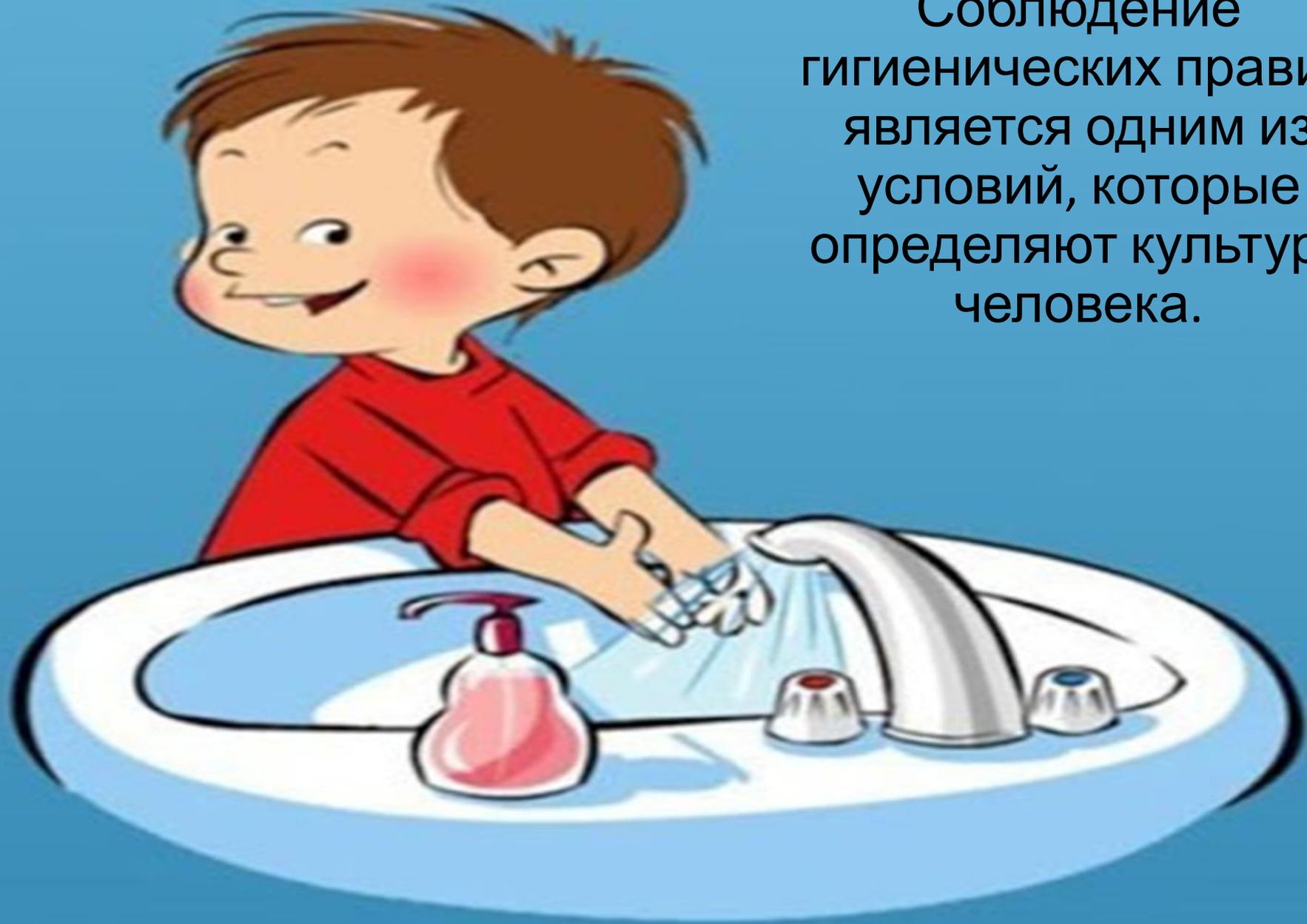
Под личной гигиеной, подразумевают, совокупность гигиенических правил, которые способствуют укреплению и сохранению здоровья человека, увеличению продолжительности его активной жизни.



Личная гигиена – неотъемлемая часть гигиены, включает правила гигиенического содержания тела, полости рта, пользования обувью, бельём, одеждой, жилищем. Рассматриваются вопросы отдыха, труда, режима дня и питания.



Соблюдение
гигиенических правил
является одним из
условий, которые
определяют культуру
человека.



Почему так важно соблюдать правила личной гигиены?

- Соблюдение правил личной гигиены не позволит вредным микробам заразить тебя болезнью.
- Ты будешь сильным, здоровым и уверенным в себе.
- Другие дети и взрослые будут охотнее играть и общаться с тобой.

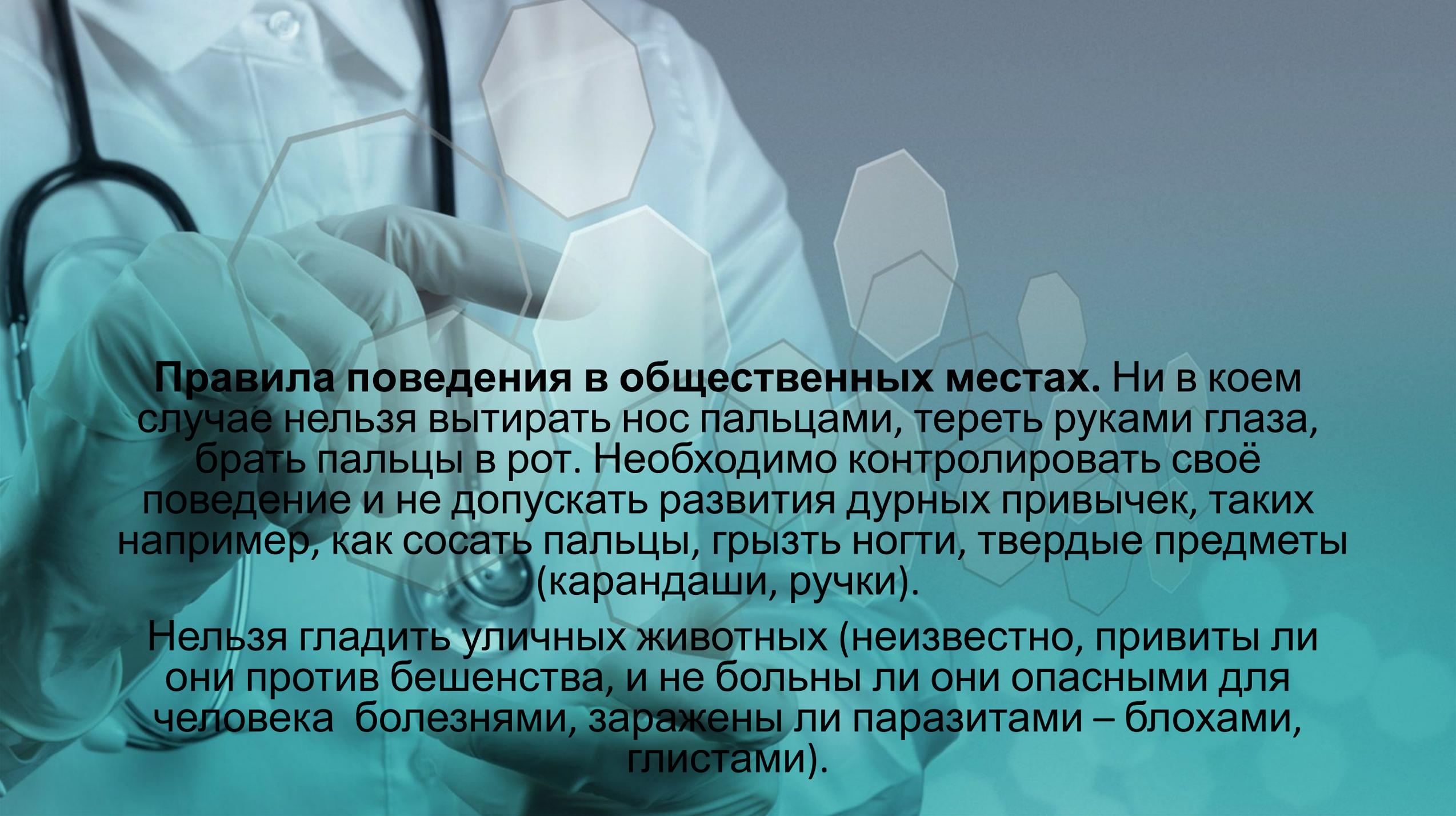


ПРАВИЛА ГИГИЕНИЧЕСКОГО ПОВЕДЕНИЯ



Правила пользования носовым платком. Во время чихания и кашля из носа и рта человек выделяет большое количество микробов, которые с брызгами слюны и отделяемого из носа попадают на окружающих, а если человек болен и не пользуется носовым платком, то происходит заражение окружающих. Каждый человек должен иметь отдельный платок для носа и отдельный для глаз, особенно при гриппе и других инфекциях, которые передаются воздушно-капельным путём. Платки должны быть чистыми. Менять их необходимо ежедневно, даже если они не использованы.

При эпидемиях гриппа и респираторных инфекциях необходимо носить одноразовые маски, которые следует менять каждые 3-4 часа.



Правила поведения в общественных местах. Ни в коем случае нельзя вытирать нос пальцами, тереть руками глаза, брать пальцы в рот. Необходимо контролировать своё поведение и не допускать развития дурных привычек, таких например, как сосать пальцы, грызть ногти, твердые предметы (карандаши, ручки).

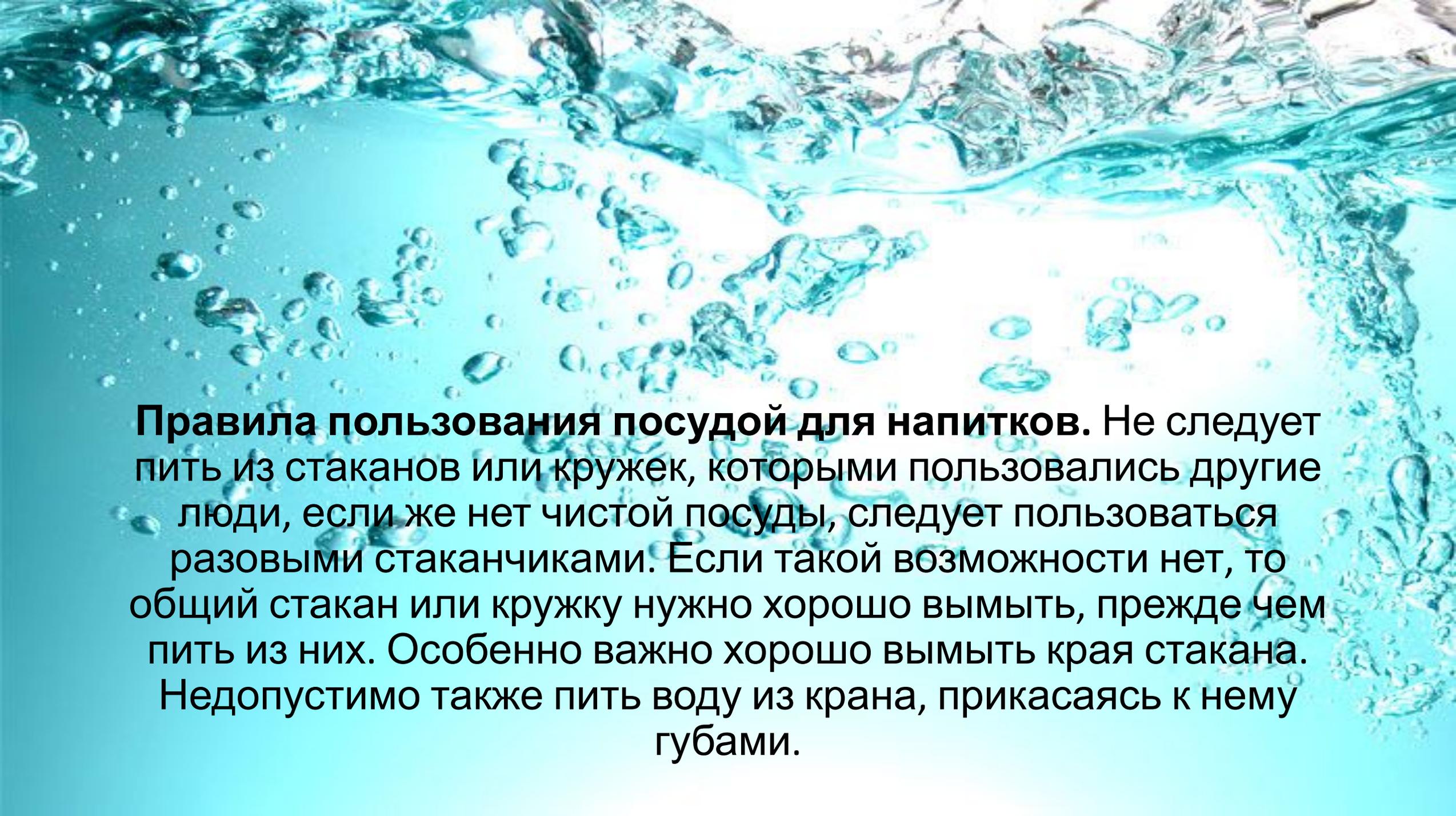
Нельзя гладить уличных животных (неизвестно, привиты ли они против бешенства, и не больны ли они опасными для человека болезнями, заражены ли паразитами – блохами, глистами).

ГИГИЕНА ПИТАНИЯ

Правила приёма пищи. Нельзя есть «на ходу» на улице.

Вредно во время еды читать, смотреть телевизор, пользоваться телефоном (смартфоном), ноутбуком. Важно хорошо пережевывать пищу и не торопиться при ее приеме, принимать пищу в одно и то же время, соблюдать время и интервалы между приемами пищи (не съедать дневную норму в вечернее время!).





Правила пользования посудой для напитков. Не следует пить из стаканов или кружек, которыми пользовались другие люди, если же нет чистой посуды, следует пользоваться разовыми стаканчиками. Если такой возможности нет, то общий стакан или кружку нужно хорошо вымыть, прежде чем пить из них. Особенно важно хорошо вымыть края стакана. Недопустимо также пить воду из крана, прикасаясь к нему губами.

Профилактика пищевых инфекций. Причинами пищевых отравлений и инфекционных болезней, передающихся с пищей, являются нарушения технологии приготовления блюд и неправильное хранение, несоблюдение правил личной гигиены членами семьи, которые участвуют в приготовлении блюд, поварами и кондитерами. Наиболее опасными продуктами питания для возникновения инфекции являются многокомпонентные салаты (в первую очередь заправленные майонезом и сметаной), кондитерские изделия с кремом, шаурма, изделия из рубленого мяса (котлеты, рулеты, паштеты), студень и др. На поверхности плохо промытых фруктов и овощей могут оставаться возбудители инфекционных болезней, в частности вирусных инфекций. Всегда следует обратить внимание на время изготовления продукта и срок его реализации. Полуфабрикаты, изделия из мяса обязательно следует подвергать повторной термической обработке. Пирожные, торты с кремом необходимо хранить в холодильнике и не забывать о том, что это скоропортящиеся продукты. Если член семьи чувствует себя нездоровым он ни в коем случае не должен заниматься приготовлением пищи для семьи и гостей! В случае заболевания необходимо немедленно обращаться за медицинской помощью.

ГИГИЕНА ЖИЛИЩА

Необходимо приучить себя вытирать ноги при входе в помещение, дома и в школе следует переодевать сменную обувь. Важно убирать и проветривать свою комнату в течение дня и перед сном, содержать в порядке свое рабочее место, книги, тетради, игрушки; аккуратно и быстро стелить постель (убирать ее после сна), ежедневно ее проветривать. Недопустимо садиться и, тем более, ложиться на кровать в верхней одежде, не сняв обувь и класть домашних животных на постель.

Для очистки ковровых покрытий, пола, обивки мягкой мебели необходимо использовать пылесос для удаления бытовых аллергенов. Дома очень важна регулярная влажная уборка. Для этого лучше применять обычную воду, при сильном загрязнении используют моющие средства, при этом необходимо помнить, что чрезмерное их использование приводит к появлению аллергии и более частым заболеваниям бронхо-лёгочной системы.

ГИГИЕНА КОЖНЫХ ПОКРОВОВ

Соблюдение чистоты тела. Первоочередным требованием личной гигиены является соблюдение чистоты тела. Установлено, что в течение недели сальные железы выделяют на поверхность кожи человека от 100 до 300 г кожного сала, а потовые железы продуцируют от 3,5 до 7 л пота. Доказано, что при нанесении бактериальных культур на кожу чисто вымытых рук количество бактерий через 10 мин. уменьшается на 85%, а при нанесении на кожу невымытых рук количество бактерий через 20 мин. уменьшается лишь на 5%. Значительному загрязнению подвержены открытые части тела, поэтому очень важен систематический и правильный уход за ногтями и тщательное мытье рук. Особенно много микроорганизмов обнаруживают под ногтями пальцев рук, поэтому они должны быть аккуратно подстрижены, короткой или умеренной длины.

Следует помнить, что уход за кожей является основным требованием личной гигиены. Кожа предохраняет организм от механических, физических и химических повреждений и проникновения микробов. Именно поэтому необходимо регулярное мытье тела горячей водой с мылом и мочалкой.

A background image of a water splash, with various droplets and splashes of water in shades of blue and white, creating a dynamic and fresh appearance.

Гигиена рук. Особое внимание следует уделять чистоте рук. Известно, что наибольшее количество вредных микробов и бактерий находится под ногтями, чуть меньше – на кожном покрове рук. Более того, под ногтями могут быть яйца гельминтов, которые попадают туда с шерсти животных или с мест общего пользования. Поэтому очень важно своевременно стричь ногти, а также чистить их специальной щеткой. Руки рекомендуется мыть, обязательно используя мыло, по несколько раз в день: перед едой, после улицы или школы, после похода в магазин или в туалет, после игр с животными.

Загрязненными руками болезнетворные микробы вносятся в пищевые продукты и воду, ими заражаются фрукты и овощи, инфицируются посуда и предметы обихода. Доказана также значительная роль грязных рук в передаче воздушно-капельных инфекций.

Рекомендуемая техника мытья рук

- Снять кольца, перстни и другие украшения, поскольку они затрудняют эффективное удаление микроорганизмов
- Под умеренной струей комфортной теплой воды руки следует смочить
- Затем энергично намылить жидким мылом из дозатора поверхности рук, пальцы, ладони, ногти в течение 10-15 секунд
- Затем тереть друг о друга не менее 10 секунд.
- Еще 10 секунд потратьте на их ополаскивание под струей воды.
- Следует помнить, что наиболее часто пропускаемые места – большие пальцы и тыльные поверхности пальцев и кистей рук.

Когда нужно мыть руки?



- После посещения туалета
- Перед приготовлением еды
 - Перед едой
- После прикосновения к сырому мясу и рыбе
 - После очищения носа или чихания
- После прикосновения к животным, даже собственным
 - После посещения общественных мест
 - После общественного транспорта
 - После уборки дома
 - После ухода за больным
- После контакта с вещами (выделениями) больного
- И просто, если руки грязные или давно не мытые.



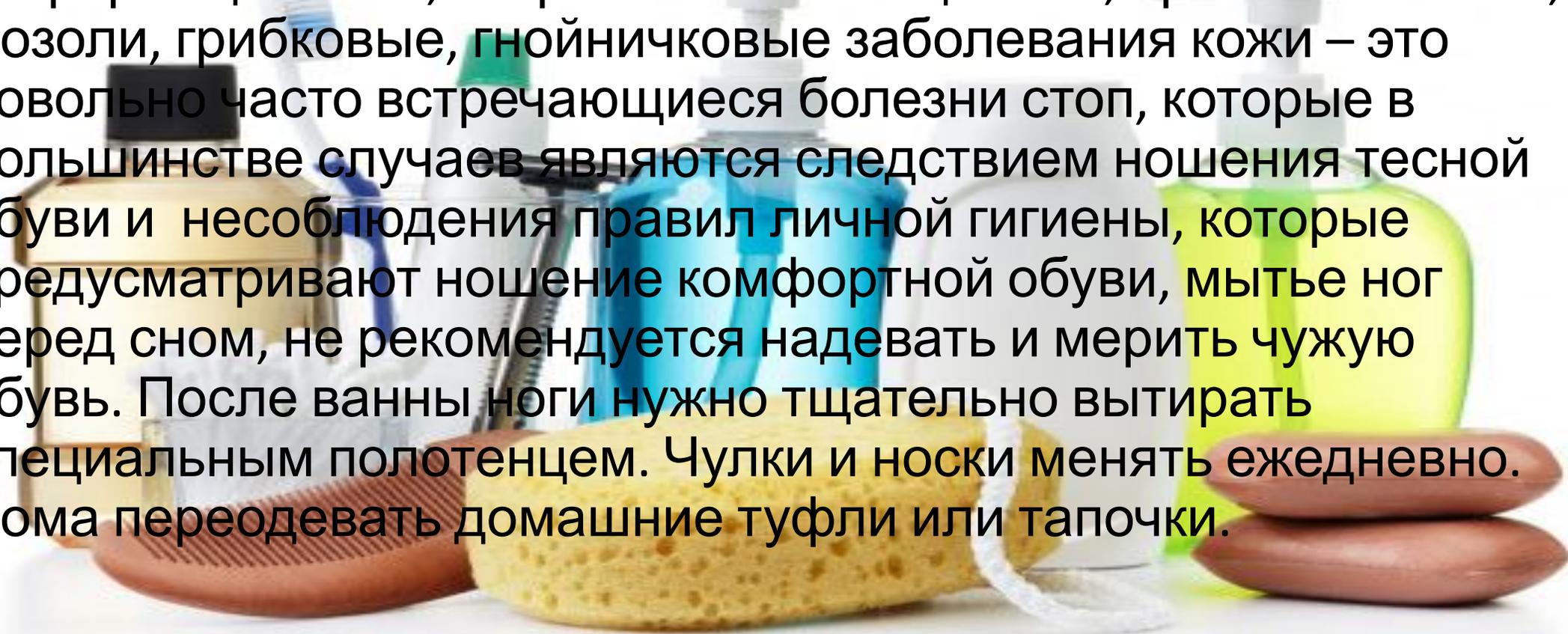
Гигиена кожи лица очень индивидуальна. В зависимости от типа кожи и возраста человека, следует подбирать и средства по уходу за ней, и способ ухода.

Пирсинг, «тату» – риски для здоровья. В последнее время в широких кругах нашего общества возник интерес к татуировкам, пирсингу, как к виду искусства, молодежным атрибутом моды.

Существует научное предположение, что татуировка появилась почти семь тысячелетий назад, являясь древней культурой стран Африканского континента. Татуировки наносили на тело, желая подчеркнуть принадлежность к тому или иному племени, профессии, верованию. У некоторых народов татуировки наносились с целью защиты от злых духов, использовались в обрядах посвящения юноши в мужчину, для девушек ритуал означал достижение брачного возраста.

С точки зрения современного, общепринятого представления о гигиенических правилах, эстетике тела, пирсинг и тату являются весьма далекими от этих понятий, а с медицинской точки зрения – далеко не безобидными процедурами. Массивное украшение брови постоянно маячит перед глазами и может привести к косоглазию. Через непрофессионально выполненное тату можно заразиться столбняком, туберкулезом, гепатитом В и С, приобрести вирус иммунодефицита (ВИЧ), а также стать жертвой множества кожных болезней и аллергических реакций.

Гигиена стоп начинается с правильного подбора обуви. Деформация стоп, искривление пальцев ног, врастание ногтя, мозоли, грибковые, гнойничковые заболевания кожи – это довольно часто встречающиеся болезни стоп, которые в большинстве случаев являются следствием ношения тесной обуви и несоблюдения правил личной гигиены, которые предусматривают ношение комфортной обуви, мытье ног перед сном, не рекомендуется надевать и мерить чужую обувь. После ванны ноги нужно тщательно вытирать специальным полотенцем. Чулки и носки менять ежедневно. Дома переодевать домашние туфли или тапочки.



Гигиена полости рта – это очень важный компонент личной гигиены. Если зубы не в порядке, то страдает весь организм.

Наличие в полости рта хронических очагов инфекции (кариозные зубы, воспаление десён) – может стать причиной инфекции. Непосредственной причиной кариеса зубов является гниение остатков пищи, застревающей между зубами. В результате гнилостного процесса в полости рта возникает неприятный запах, начинается разрушение зубов.

Лучшим средством профилактики кариеса является индивидуальная гигиена полости рта, то есть хорошая и правильная чистка зубов. Важно чистить зубы утром и обязательно вечером перед сном. Не реже двух раз в течение года необходимо посетить стоматолога для контроля состояния полости рта и зубов, лечения кариозных зубов.

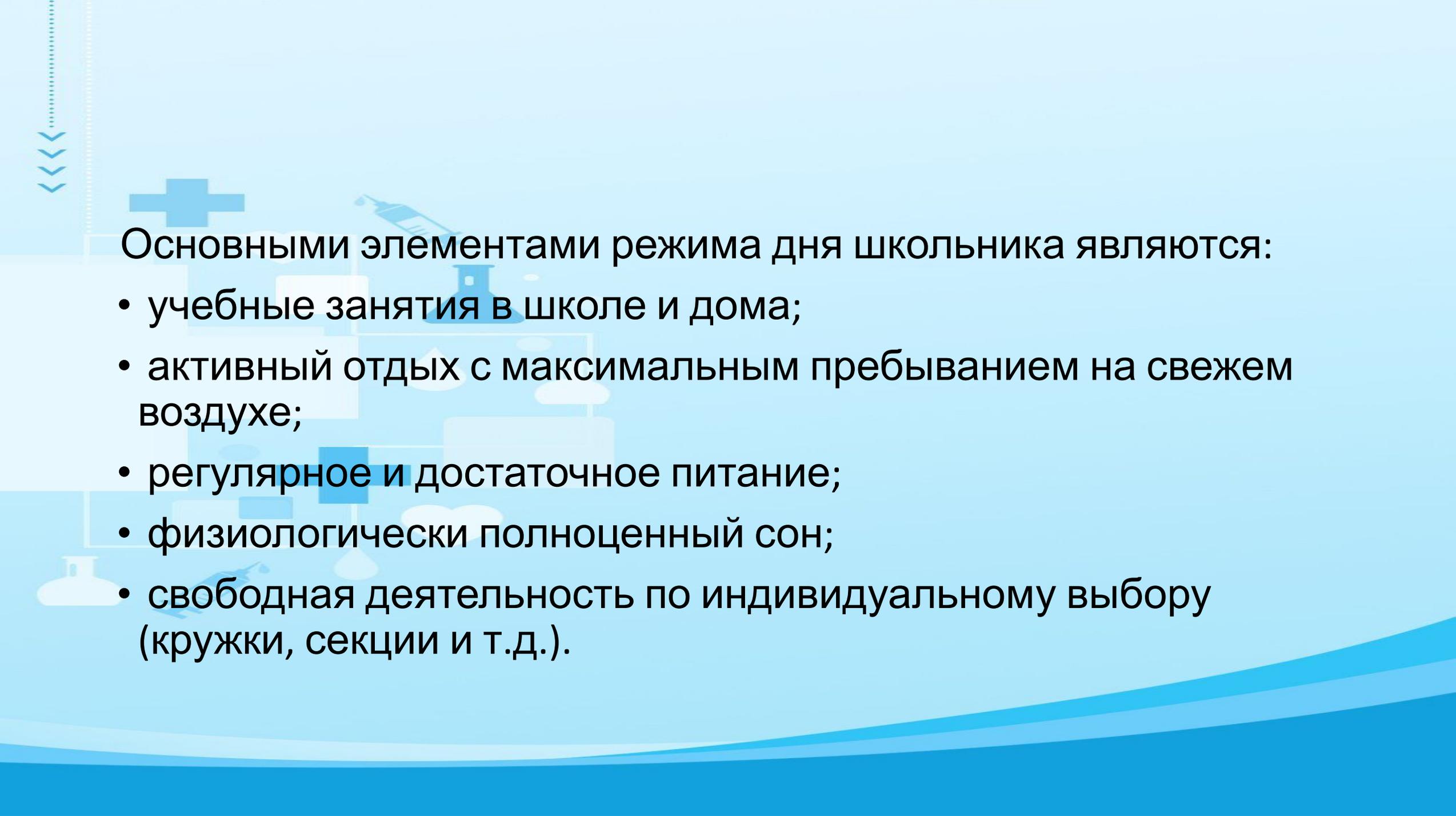


Как чистить зубы? При чистке зубов необходимо следовать определенным правилам: чистить надо все поверхности зубов — переднюю, небную, а также жевательную, причем двигать щеткой следует вертикально, с легким нажимом от десен к зубам. Поскольку края десен наиболее уязвимы в этих местах рекомендуется делать покачивающие движения из стороны в сторону, оставляя щетку на месте. При чистке боковые поверхности зубов хорошо использовать специальные зубные нити - флоссы. Если нет возможности почистить зубы после очередного приема пищи, следует тщательно пополоскать рот чистой водой. Жевательная резинка может стать дополнительным средством гигиены полости рта. Ее можно использовать, если нет совсем никакой возможности почистить зубы. Жевать ее можно только после еды в течение 5-10 минут, не более.

РЕЖИМ ДНЯ

Организм человека приспособлен к ритмичной работе. Мы встаем и ложимся спать, занимаемся, трудимся, едим и отдыхаем приблизительно в одно и то же время; в нервной системе формируется динамический стереотип. Это повышает работоспособность, улучшает самочувствие и способствует полноценному отдыху.





Основными элементами режима дня школьника являются:

- учебные занятия в школе и дома;
- активный отдых с максимальным пребыванием на свежем воздухе;
- регулярное и достаточное питание;
- физиологически полноценный сон;
- свободная деятельность по индивидуальному выбору (кружки, секции и т.д.).

Только при повседневном соблюдении гигиенических требований и личном контроле за выполнением предлагаемых вам правил ухода за собой можно добиться формирования и закрепления полезных для вас навыков, т.е. перехода их в хорошие привычки для совершенствования своего здорового образа жизни, культуры общения с друзьями и окружающими людьми.

