

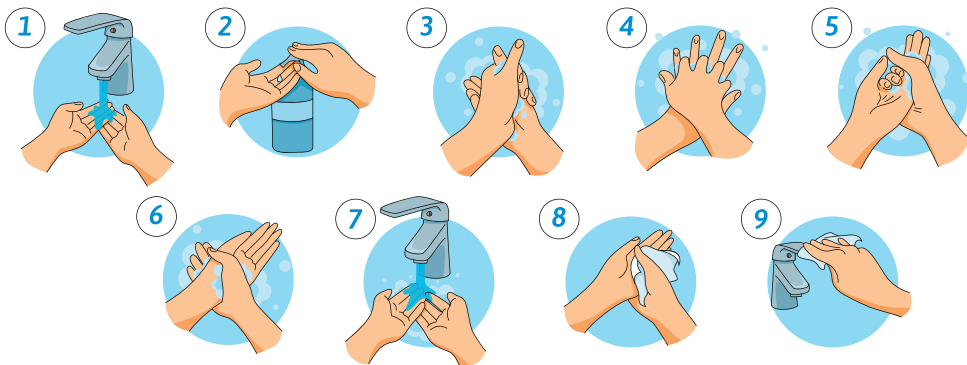
# ПОГОВОРИМ О ГИГИЕНЕ (информация для детей и их родителей)

**Здоровье человека закладывается в детстве, и большое значение в профилактике различных заболеваний и укреплении здоровья принадлежит гигиене.**

## ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ:

- ▶ ежедневно принимайте душ, а в жаркую погоду – 2-3 раза в день;
- ▶ мойтесь теплой водой с мылом не реже 2 раз в неделю;
- ▶ умывайте лицо не менее 2 раз в день;
- ▶ регулярно мойте руки с мылом;
- ▶ каждый вечер мойте ноги теплой водой с мылом, хорошо просушивайте полотенцем, предназначенным только для ног;
- ▶ регулярно подстригайте или подпиливайте ногти по мере отрастания;
- ▶ систематически мойте волосы, как часто – зависит от индивидуальных факторов: жирные волосы моют чаще, сухие – реже;
- ▶ тщательно расчесывайте волосы несколько раз в день, это улучшает кровоснабжение кожи головы, улучшая питание и рост волос;
- ▶ чистите зубы не менее 2 раз в день, утром после завтрака и вечером после ужина;
- ▶ помните, что индивидуальными должны быть: полотенце, зубная щетка, расческа для волос, домашняя обувь;
- ▶ не пейте из одной бутылки, чашки, стакана с другими людьми – это опасно для здоровья.

## КАК ПРАВИЛЬНО МЫТЬ РУКИ



БУЗ ВО «Вологодский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики», г. Вологда, ул. Октябрьская, 40, тел.: (8172) 72-00-60, volprof.volmed.org.ru  
При информационной поддержке ФГБУ «НИИЦ терапии и профилактической медицины» Минздрава России. Отпечатано: ИП Лебле Ю.М. Адрес: г. Ярославль, ул. Ярославская, 148-12. ИНН 760207043463. Заказ №159/5, тираж 20 000 шт., 2022 г.



ОТКРОЙТЕ КАМЕРОЙ QR

## ГИГИЕНА ОДЕЖДЫ И ОБУВИ

Содержите свою одежду и обувь в чистоте и помните, что они должны:

- ▶ соответствовать погоде;
- ▶ быть удобными и не стеснять движений;
- ▶ не вызывать раздражения кожи, не препятствовать кровообращению;
- ▶ обувь – соответствовать форме и размерам ноги, пропускать воздух, впитывать и испарять пот и не пропускать воду;
- ▶ нижнее белье – хорошо впитывать кожные выделения, защищать от раздражающего действия верхней одежды.



После школы нужно переодеться из школьной одежды в домашнюю. Не следует меняться своей одеждой или одалживать ее другому человеку.

## КАК ЧАСТО НУЖНО МЕНЯТЬ БЕЛЬЕ?

- ▶ нижнее белье – **ежедневно**;
- ▶ ночное белье (пижаму, ночную рубашку и др.) – **не реже 2 раз в неделю**;
- ▶ постельное белье – **1 раз в 5-7 дней**;
- ▶ использовать одноразовые носовые платки.

