

# ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

Гигиена это **поддержание себя и окружающих вещей в чистоте** для Вашего здоровья и здоровья окружающих.

Ваши руки касаются многих предметов, некоторые из которых могут быть обсеменены **МИКРОБАМИ!**



**ЗАЧЕМ МЫТЬ РУКИ?** Частое и правильное мытье рук — один из лучших способов сохранить здоровье и предотвратить заболевания, такие как простуда, грипп и гастроэнтерит.

## КОГДА МЫТЬ РУКИ



До, во время и после **приготовления пищи**



После использования **туалета**



Прежде чем **есть или пить**



После смены **подгузников/пеленок**



До и после **посещения заболевших людей**



После обращения с **бытовыми отходами**



После контакта с **животными и отходами животного происхождения**

## ВСЕГДА ИСПОЛЬЗУЙТЕ МЫЛО И ВОДУ ДЛЯ МЫТЬЯ РУК

Намыливайте руки в течении не менее **15-20 секунд**. Использование воды без мыла полностью не смывает грязь и жир, которые служат питательной средой для размножения бактерий и вирусов.



**Дезинфицирующее средство на спиртовой основе** является эффективным и удобным альтернативным средством, если мыло и вода недоступны.

## Соблюдайте гигиену тела и полости рта:



- > Используйте мыло, когда принимаете душ / ванну
- > Меняйте белье и носки ежедневно
- > Регулярно стирайте одежду, полотенца и постельное белье с моющим средством.
- > Не допускайте использование ваших личных вещей, таких, как одежда, полотенца, постельное белье, другими людьми.
- > Чистите зубы два раза в день
- > Используйте зубную нить один раз в день
- > Регулярно или в соответствии с рекомендациями вашего стоматолога, используйте ополаскиватель для полости рта



## КАШЕЛЬ И ЧИХАНИЕ СПОСОБСТВУЮТ РАСПРОСТРАНЕНИЮ ЗАБОЛЕВАНИЙ



Всегда прикрывайтесь при кашле или чихании **салфеткой или рукавом одежды**. После этого немедленно выбросьте использованную салфетку в мусорное ведро и вымойте руки.

Не прикрывайтесь рукой во время кашля.



Не кашляйте и не чихайте рядом с другими людьми.



Не прикасайтесь к своему лицу. Микробы с ваших рук могут попасть в глаза, рот или нос.