

Личная гигиена

Личная гигиена включает с себя набор правил, способствующих укреплению и сохранению нашего здоровья через соблюдение гигиенического режима как в быту, так и в труде. И в первую очередь, следует соблюдать чистоту тела. За неделю через кожу человека выделяется 200 г сала и 3-7 л пота. Все это нужно регулярно смывать, иначе нарушатся защитные свойства кожи и она превратится в рассадник микробов и грибков-паразитов.

Личная гигиена касается вопросов не только индивидуального плана, но и социального. Она включает в себя следующие разделы:

1. Гигиена тела человека, [гигиена полости рта](#), [гигиена кожи](#), косметические вопросы;
2. [Гигиена сна](#) и отдыха - принципы правильного чередования труда и отдыха, оптимальный суточный режим;
3. Гигиенические правила рационального питания и отказ от вредных привычек;
4. [Гигиена одежды](#) и обуви.

Главная задача **личной гигиены** как науки - исследование влияния условий труда и быта на здоровье людей с целью предупреждения заболеваний и обеспечения оптимальных условий жизни человека для сохранения здоровья и долголетия.

Исследования показали, что количество нанесенных на чистую кожу бактериальных культур уменьшается на 85% через 10 мин. Вывод прост: чистая кожа имеет бактерицидные свойства, грязная - во многом их утрачивает. Открытые участки тела в большей степени подвержены загрязнению. Особенно много вредных микроорганизмов находится под ногтями, поэтому уход за ними очень важен. Почаще остригайте их и держите в чистоте.

Основные средства **личной гигиены** для ухода за кожей - вода и мыло. Лучше, если вода будет мягкая, а мыло - туалетное. Не забывайте учитывать особенности вашей кожи. Она может быть нормальной, сухой или жирной. Настоятельно рекомендуется принимать душ после работы и перед сном. Температура воды при этом должна быть чуть выше нормальной температуры тела - 37-38 градусов.

Личная гигиена включает в себя мытье в ванне или бане с применением мочалки нужно не реже раза в неделю. После мытья непременно смените нательное белье.

Ноги необходимо ежедневно мыть прохладной водой и мылом. Холодная вода уменьшает потовыделение.

Волосы желательно мыть в мягкой воде. Для ее смягчения добавьте 1 чайную ложку пищевой соды на 5 л воды. Сухие и нормальные волосы следует мыть раз в 10 дней, а жирные - раз в неделю. Подходящая температура воды - 50-55 градусов. Не лишним будет ополаскивать волосы крепким настоем ромашки.

Содержание зубов в чистоте способствует их сохранению. Поэтому зубы желательно чистить дважды в день - утром и перед сном, а после еды полоскать рот. Дважды в год неплохо посетить стоматолога для своевременного обнаружения кариеса.

Немаловажный аспект **личной гигиены** - чистое нательное белье и одежда. Носки и чулки следует ежедневно менять. Жилые и производственные помещения нужно содержать в чистоте. У каждого должно быть свое полотенце и своя постель. Перед сном дневное нательное белье рекомендуется менять на пижаму или ночную сорочку.

Если в семье кто-нибудь заболел, то соблюдение этих правил становится особенно актуальным.

Не пейте сырую воду и не ешьте не промытые кипятком фрукты и овощи. Приготовленные блюда храните в холодильнике не более двух суток. Домашних животных старайтесь не допускать на кровать, диван, кресло, в кухню, не обнимайте и не целуйте их, а после контакта с ними обязательно вымойте руки с мылом.

Соблюдение правил **личной гигиены** приобретает особое значение в пожилом возрасте. Рациональное питание, общегигиенические мероприятия, активный отдых и занятия физкультурой повышают устойчивость организма к заболеваниям.

Знать и соблюдать правила **личной гигиены** следует каждому человеку. Результатом этого будет крепкое здоровье, повышенная умственная и физическая работоспособность, что непременно послужит залогом высоких достижений в любой сфере деятельности.