

ЧИСТОТА ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ



Чистота — это забота о здоровье – своём и окружающих, а не только отсутствие грязи и беспорядка.

На грязных поверхностях живут микробы и бактерии, вызывающие различные заболевания. Поддерживая чистоту и порядок в доме и регулярное проветривание делает воздух свежим, чистым, а обстановку уютной и безопасной.

Чистота — это не только уборка, но и соблюдение правил гигиены. Необходимо регулярно мыть руки с мылом, принимать душ, менять одежду и постельное бельё, следить за чистотой своих вещей.

Кожа защищает тело человека от болезней. Когда вы двигаетесь, бегаєте, прыгаете, и становится жарко, то на коже появляются капельки пота. Если кожу долго не мыть, на ней накапливаются жир и пот, в которых задерживаются частицы пыли.

Не нужно забывать про состояние ногтей. Под ногтями скапливается грязь. Правильно срезать ногти: на пальцах рук—дугообразно, а на ногах — прямо, не срезая уголки.

Необходимо чистить зубы не менее 2-х раз в день —утром и вечером, причем медленно и аккуратно на протяжении 3-4-х минут.

Уход за обувью и одеждой тоже является первостепенной необходимостью в вопросах личной гигиены. Защищая тело от воздействия вредных факторов окружающей среды, одежда соприкасается с кожей и впитывает пот, что может служить средой для развития микробов. Не забывайте: использование чужой одежды, обуви, гигиенических принадлежностей, может быть источником серьезных заболеваний.

Врач-педиатр Дроздова В.А.