



Higiena osobista to podstawa!

Autor: Agata Socha

Czym jest higiena osobista?

Higiena osobista w rozumieniu potocznym to po prostu **utrzymywanie ciała w czystości i unikanie chorób.**

To czynności najczęściej kojarzone z regularnym myciem ciała z użyciem mydła i detergentów, regularną zmianą i praniem odzieży oraz bezpośrednim unikaniem zabrudzenia.



Znaczenie higieny osobistej w medycynie

W medycynie znaczenie tego terminu jest szersze i obejmuje wszelkie działania podejmowane indywidualnie przez każdego człowieka (stąd przymiotnik osobista), których celem jest niedopuszczenie do choroby, utrzymanie optymalnego stanu zdrowia i sprawności fizycznej oraz psychicznej, a także wydłużenie życia. Innymi słowy, higiena osobista to ogół praktyk, które mają chronić przed chorobami i urazami oraz służyć utrzymaniu dobrej kondycji fizycznej i psychicznej przez możliwie długi okres życia.

Elementy higieny osobistej:

- codzienne dbanie o czystość rąk i innych partii ciała
- regularne mycie zębów i włosów
- dbanie o paznokcie
- codzienna zmiana bielizny
- regularne pranie ubrań, w tym bielizny
- częsta zmiana ręczników i pościeli i regularne ich pranie
- wietrzenie wnętrza przed pójściem spać oraz rano
- niepożyczanie przedmiotów higieny osobistej np. ręcznika, grzebienia czy szczoteczki do zębów



Pielęgnacja skóry zapobiega wielu chorobom

Skóra chroni przed wnikaniem drobnoustrojów chorobotwórczych do wnętrza organizmu. Dlatego należy utrzymywać ją w czystości.

Higiena skóry polega na codziennym myciu całego ciała ciepłą wodą z mydłem lub płynem do kąpieli, najlepiej pod prysznicem. Po umyciu i wytarciu się do sucha można użyć dezodorantu. Nie należy go stosować na odzież. Dezodorant hamuje rozwój bakterii obecnych na skórze.



PAMIĘTAJ, ŻEBY
UMYĆ RĘCE:



PO SKORZYSTANIU
Z TOALETY



PRZED JEDZENIEM



PO ZABAWIE ZE
ZWIERZAKIEM



PO ZABAWIE NA ŚWIEŻYM
POWIETRZU

JAK MYJEMY RĘCE

NAJPIERW MOCZYMY RĘCE WODĄ I NAKŁADAMY NA NIE MYDŁO



POCIERAMY DŁON
O DŁOŃ WEWNĄTRZ



MYJEMY PALCE



MYJEMY WIERZCH
DŁONI



MYJEMY KCIUKI



MYJEMY WIERZCH
PALCÓW



MYJEMY PAZNOKCIE



MYJEMY NADGARSTKI



PŁUCZEMY WODĄ I
OSUSZAMY

Zobacz filmik Waszych kolegów pt.: „Jak prawidłowo myć ręce”

<https://www.youtube.com/watch?v=56TcD4ynaN0>

(skopiuj link do przeglądarki internetowej)



Noszenie czystego ubrania jest ważnym elementem higieny osobistej

Należy każdego dnia zmieniać bieliznę i zakładać upraną! Dotyczy to także skarpetek i rajstop!

Nawet najskromniejsze ale czyste i wyprasowane ubranie znacznie lepiej wygląda niż drogie, ale poplamione i pomięte.

Odzież powinna być dostosowana do warunków pogodowych – lekka i przewiewna latem oraz dostatecznie ciepła zimą.



Jak dbać o włosy i paznokcie?

Włosy należy myć co najmniej raz w tygodniu, korzystając z szamponu odpowiedniego dla swojego typu włosów. Jeżeli twoje włosy przetłuszczają się szybciej, wtedy należy je myć częściej, zależnie od potrzeb. Za każdym razem mycie włosów należy wykonywać dwukrotnie, delikatnie masując skórę głowy i sflukując włosy ciepłą wodą.

Estetyczny wygląd wymaga także starannej pielęgnacji paznokci!



Higiena jamy ustnej zapobiega próchnicy zębów



Po każdym posiłku wokół zębów pozostają resztki jedzenia, które umożliwiają rozwój bakterii wywołujących próchnicę – chorobę niszczącą zęby. **Szczotkując zęby co najmniej trzy razy dziennie, najlepiej po każdym posiłku, oczyszczamy je z pozostałości jedzenia, a także z osadu tworzonego przez rozwijające się bakterie.**

Dbając o higienę jamy ustnej i ograniczając jedzenie słodczy, zapobiegamy próchnicy zębów.

Powinniśmy także raz na pół roku chodzić na kontrolne wizyty do dentysty, żeby sprawdził stan naszych zębów.

INSTRUKTAŻ HIGIENY JAMY USTNEJ



Co się może stać, gdy nie przestrzegamy zasad higieny osobistej?

Niektóre ze skutków zdrowotnych zaniedbań higieny osobistej:

- **wszawica**
- świerzb
- grzybice
- ropne zakażenia skóry
- **próchnica zębów**
- żółtaczka zakaźna typu A
- salmonellozy i inne zakaźne choroby przewodu pokarmowego
- **tasiemczyce** i inne infestacje pasożytnicze



PAMIĘTAJ - ŻYJ
CODZIENNIE ZDROWO,
FANTASTYCZNIE,
HIGIENICZNIE!



**Dbam
o higienę!**

Źródła:

- http://www.sp118.pl/userdata/articles/szkola/2014_sz_rodzica/sz_r_pazdziernik_2014.pdf
- https://pl.wikipedia.org/wiki/Higiena_osobista
- <http://higienaosobista.com.pl/higiena-osobista-w-codziennym-zyciu/>
- Podręcznik dla klasy czwartej szkoły podstawowej „Tajemnice przyrody” autorzy: Maria Marko-Worłowska, Feliks Szlajfer, Joanna Stawarz, Nowa Era, Warszawa 2012, 399/1/2011
- <https://www.ole.pl/blog/instrukcja-mycia-rak.html>
- <https://pl.dreamstime.com/ilustracji-higiena-osobista-opieka-rzeczy-image44590755>
- <https://sp.depositphotos.com/141195964/stock-illustration-illustration-representing-a-child-taking.html>
- <http://www.heilsutorg.is/is/frettir/handthvottur-einfold-leid-til-ad-halda-heilsu>
- <http://joko-dent.pl/uslugi/profilaktyka/>
- https://pl.wikipedia.org/wiki/Pr%C3%B3chnica_z%C4%99b%C3%B3w