

Гигиена сна и спального места

Хороший сон - залог здоровья!

Рекомендуется:

- спать не менее 7-8 часов,
- засыпать и просыпаться в одно время, даже в выходные дни,
- перед сном хорошо проветривать помещение,
- отложить гаджеты за час до сна,
- менять постельное белье не реже одного раза в неделю,
- стирать постельное белье при температуре не менее 60 градусов.

Гигиена дома

Регулярно проводите влажную уборку дома и проветривание.

Респираторный этикет — тоже личная гигиена

При кашле или чихании:

- прикройте нос и рот салфеткой или сгибом локтя,
- выбросьте салфетку,
- тщательно вымойте руки.

Федеральное бюджетное
учреждение
здравоохранения
«Центр гигиенического
образования населения»
Федеральной службы
по надзору в сфере защиты
прав потребителей
и благополучия человека
г. Москва, 1-й Смоленский пер.,
д. 9, стр. 1
e-mail: cgon@cgon.ru;
тел.: 8 (499) 241 86 28



ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА



Личная гигиена - эффективный инструмент профилактики инфекционных болезней.

Гигиена рук

Мойте руки с мылом не менее 20 секунд. Не забудьте уделить внимание межпальцевым участкам, кончикам и подушечкам пальцев.

Рекомендуется мыть руки с мылом:

- после возвращения домой,
- после контакта с животными,
- после посещения туалета,
- перед приготовлением и приемом пищи,
- после чихания или кашля,
- после контакта с заболевшим.

Используйте кожный антисептик, если нет возможности помыть руки мылом и водой.



Гигиена ногтей

Под ногтями скапливается не только грязь, но и микробы, способствующие распространению инфекции.

Следите за чистотой ногтей, своевременно их подстригайте и не грызите.

Гигиена полости рта

Ежедневная чистка зубов и своевременное обращение к стоматологу — профилактика кариеса и заболеваний десен.

Рекомендуется:

- чистить зубы 2 раза в день: утром и вечером.
- использовать зубную нить для чистки межзубных промежутков.

Меняйте зубную щетку не реже, чем раз в 3 месяца.



Гигиена тела

Кожный покров выполняет защитную функцию. Поддерживать его чистоту крайне важно.

Рекомендуется:

- принимать душ или ванну каждый день, уделяя особое внимание подмышкам, ногам и интимной зоне,
- мыть голову по мере загрязнения,
- снимать макияж перед сном,
- не трогать лицо грязными руками и не выдавливать прыщи,
- ежедневно менять нижнее белье и носки,
- не пользоваться чужими мочалками, расческами, косметикой, ножницами и другими предметами личной гигиены.

