



Гигиена кожи

Чистота тела человека — необходимое условие для нормальной физиологической функции не только кожи, но и всего организма, его устойчивости к вредному воздействию микробов и вирусов. Кожа — это жизненно важный орган. Одна из функций которого — защита внут-

ренних частей организма от неблагоприятного воздействия физических, химических и биологических факторов внешней среды.

Кожа должна быть чистой!

Содержание кожи в чистоте достигается регулярным мытьем. В дополнительном уходе нуждаются наиболее загрязняемые участки тела: руки, лицо, шея, ноги. Под ногтями находится 95% всех микробов, существующих на поверхности человеческого тела.

Здоровый образ жизни

Употребление алкоголя, чифира, наркотиков, курение ведут к ухудшению состояния здоровья, понижению физической и умственной активности.



**Соблюдение
всех вышеперечисленных правил личной гигиены
обеспечит крепкое здоровье
и повысит сопротивляемость организма
к инфекциям, в том числе и к ВИЧ!**



Материалы разработаны по заказу
Федеральной службы по надзору в сфере
защиты прав потребителей и благополучия человека
Открытым Институтом Здоровья
в рамках «Приоритетного национального проекта
в сфере здравоохранения» в 2006 году



ГИГИЕНА



**Соблюдение правил
личной гигиены —
эффективный и доступный
метод укрепления
и сохранения здоровья везде,
в том числе в местах
лишения свободы.**

Оставайтесь здоровыми!

Гигиена одежды и обуви

Одежда и обувь должны быть легкими, чтобы не утомлять человека при ходьбе. Одежда должна быть свободной, не стеснять движений, не препятствовать дыханию и кровообращению. Тесная и грязная одежда, плотно прилегающая к телу, плохо вентилируется и мешает испарению пота.

Обувь должна быть просторной, удобной, не нарушать кровообращение нижних конечностей, не препятствовать испарению, не вызывать деформацию стопы, потертости, мозоли. Тесная обувь, сдавливая сосуды кожи, способствует быстрому охлаждению и обмороживанию ног в холодное время года.

Для поддержания одежды и обуви в чистоте требуется регулярная ее чистка и стирка.



Гигиена зубов и полости рта

Здоровые зубы — это красивая улыбка, свежее дыхание и основа правильного пищеварения. При несоблюдении гигиены возникают заболевания зубов (кариес) и десен (пародонтоз). Регулярная чистка зубов способствует механическому удалению зубных отложений и остатков пищи, резко снижает количество микробов в полости рта. При плохом уходе на зубах образуется мягкий налет. В 1 мг зубного налета содержится 800 миллионов бактерий.

Рекомендации по чистке зубов:

- Используйте индивидуальную зубную щетку, которую желательно использовать не более 3 месяцев.
- Пользуйтесь зубной пастой.
- Чистите зубы 2 раза в день по две минуты: до завтрака и после ужина! Начинать чистку зубов следует на одной из сторон коренных зубов, постепенно перемещая щетку в сторону передних зубов. Такую же процедуру проделывают на другой стороне обеих челюстей. Жевательные поверхности зубов чистят в двух направлениях: вдоль и подметающими движениями. После чистки зубов необходимо тщательно прополоскать рот. Полоскание также необходимо производить после каждого приема пищи или при наличии неприятного запаха изо рта.
- Посещайте стоматолога не реже одного раза в шесть месяцев.



Закаливание

Закаливание — систематическое целенаправленное воздействие на организм внешних факторов:

- Холода
- Тепла
- Солнечных лучей
- Дозированных физических нагрузок



Механизм закаливания — повышение устойчивости организма к неблагоприятным метеорологическим и другим воздействиям за счет развития внутренних резервов. Прохладные и холодные воздушные ванны следует сочетать с физическими упражнениями, которые исключают переохлаждение тела. После воздушных ванн рекомендуется применять водные процедуры:

- Обтирания
- Обливания
- Холодный и контрастный (с резкой и непродолжительной сменой температур) душ.

Желательно закаливание сочетать с гимнастикой. При дозированных физических нагрузках у человека:

- Улучшается гибкость позвоночника и подвижность суставов.
- Увеличивается объем грудной клетки и возрастает жизненная емкость легких.
- Улучшается работа сердечно-сосудистой системы.
- Возрастает сопротивляемость организма к инфекциям и т. д.