

REGULI DE IGIENĂ



Igiena pielii

- o piele curată, bine îngrijită este capabilă, prin mijloacele sale specifice, să se apere împotriva microbilor, distrugându-i



Igiena ochilor

- se face împreună cu spălarea întregii fețe, după spălarea feței, ochii se șterg cu un prosop propriu, curat.
- nu folosiți prosopul altei persoane deoarece există riscul de a face conjunctivită



Igienii gurii și a dinților

- dinții se spală cel puțin de două ori pe zi, dimineața și seara
- cariile dentare pot constitui focare de infecție pentru organism, declanșând îmbolnăviri ale articulațiilor, inimii și rinichilor



Înclinați periuța la 45° față de linia gingiei și executați mișcări dinspre gingie spre marginea dinților



Periați ușor suprafața exterioară, interioară și ocluzală a fiecărui dinte



Periați ușor limba, pentru înprospătarea respirației și pentru îndepărtarea bacteriilor.



Igiena părului

- se respectă prin pieptănatul și periatul zilnic al părului, neîngrijirea părului poate conduce la apariția micozelor (dezvoltarea ciupercilor parazite) sau la adunarea paraziților (păduchi)
- nu se împrumută de la colegi căciula, basca sau diferite accesorii de păr



Igiena urechilor

- se întreține prin spălarea lor zilnică cu apă și săpun, nu trebuie uitat nici spațiul din spatele urechilor
- nu se introduc în ele bețe de chibrit, agrafe sau alte obiecte, ce pot provoca răni, se șterg cu colțul prosopului



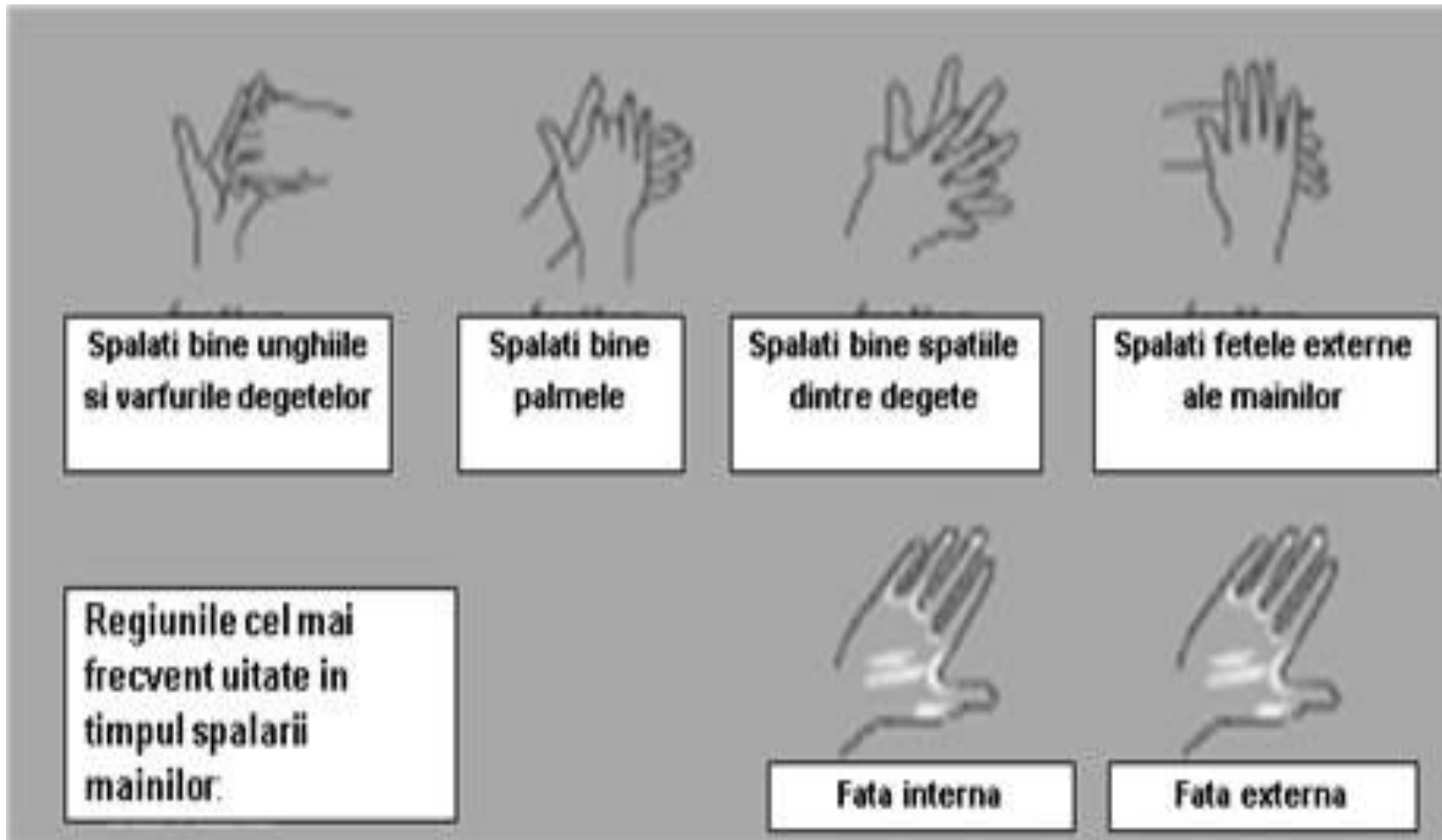
Igiena nasului

- se pastrează suflând ușor mucozitățile, într-o batistă igienică, evacuând fiecare nară, pe rând
- când ești răcit sau strănuți, se pune batista la nas, pentru a nu transmite și altora microbii



Igiena mâinilor

- mâinile se spală cu apă caldă și săpun, obligatoriu înainte de masă, după folosirea WC-ului sau ori de câte ori este necesar



- În colectivitate, cele mai răspândite boli sunt cele infecțioase, provocate de virusuri și bacterii, care pătrund în organismul sănătos pe diferite căi (calea bucală, calea respiratorie etc.)



Regulile de igienă



- Aplicându-le zilnic, vor deveni obiceiuri.
- Bolile te vor ocoli, organismul tău va fi mai viguros, trupul tău va fi mai frumos, se va dezvolta mai armonios, mintea îți va fi mai odihnită și mai ageră.
 - Vei fi mereu apreciat de familie și de prieteni.