

Прочие правила гигиены

Правила гигиены умственного труда

- Ритмичность работы
- Наличие достаточного количества кислорода в помещении - регулярные проветривания в течение 10-15 минут через каждые 90 минут
- Правильная освещенность рабочей поверхности
- Регулярность питания
- Полноценный сон

Гигиена нательного белья и одежды

Чистота одежды играет важную роль в личной гигиене. Одежда защищает тело от загрязнений, переохлаждений, обеспечивает нормальный теплообмен организма ультрафиолетового излучения, от попадания насекомых.

- Нательное белье - носки, гольфы, чулки, нижнее белье необходимо менять ежедневно
- Одежду необходимо стирать регулярно
- Ношение чужой обуви и одежды **недопустимо**
- Одежда и обувь должны соответствовать климатическим условиям: зимой одежда должна защищать от холода, осенью и весной - от сырости и ветра, летом - от перегрева.
- Для спортивных занятий необходима специальная спортивная одежда
- Желательно отдавать предпочтение одежде и обуви из натуральных материалов
- Покрой одежды должен соответствовать размеру

Гигиена сна и спального места

- Необходимо соблюдать режим сна. Постоянные часы сна - основа здоровья. Нарушение режима может привести к бессоннице, утомлению, стрессам.
- Продолжительность сна должна составлять не менее 7-8 часов, но и не более.
- Перед сном употреблять алкоголь, табак и кофеин, а также плотно ужинать не рекомендуется, так как это может спровоцировать бессонницу
- У каждого члена семьи должна быть своя постель.
- Постельное белье необходимо менять еженедельно.
- Спальное место должно быть удобным.
- Перед сном нательное белье рекомендуется менять на ночную сорочку или пижаму.

- Перед сном необходимо проветривать помещение.
- Домашних животных допускать в постель запрещено.

Гигиенические правила рационального питания

Питание играет важнейшую роль в состоянии здоровья организма. Полноценное и рациональное питание обеспечивает нормальное функционирование организма, нормальный рост, поддерживает работоспособность и физическую активность.



- Одно из правил рационального питания - это соблюдение режима питания. Частота приема пищи для взрослого человека - не менее 3 раз в сутки.
- Питание должно быть сбалансированным в течение суток: соотношение белков, жиров и углеводов - 1:1,2:4,6.
- Необходимо соблюдать калорийность в течение дня (в среднем, для взрослого человека - это 2850 ккал).
- Необходимо соблюдать правила безопасности в отношении продуктов питания: мытье фруктов и овощей перед употреблением в пищу, соблюдение сроков хранения и годности продуктов питания. Приготовленные блюда необходимо хранить в холодильнике не более 2 суток.
- Соблюдение питьевого режима, пить только кипяченую или бутилированную воду.
- Достаточное потребление с пищей витаминов, микроэлементов, незаменимых аминокислот, полиненасыщенных жирных кислот.

Гигиена жилища

Гигиена жилища необходима для поддержания и сохранения здоровья. соблюдение чистоты необходимо для уничтожения микробов, пыли, плесени, клещей, которые могут вызывать различные заболевания.

Правила гигиены:

- В квартире должно быть сухо, тепло и просторно;
- Жилище должно быть хорошо освещенным солнечным светом;
- В одной спальне должно размещаться не более 2 человек;
- После сна необходимо проветривать постель, только после этого ее заправлять;
- Кухня должна быть изолирована от жилой зоны;
- Ежедневная влажная уборка и уборка пыли, в противном случае есть риск развития аллергических заболеваний или заболеваний органов дыхания;
- Сантехника должна обрабатываться дезинфицирующими средствами ежедневно;
- Частые проветривания;
- Раз в неделю - генеральная уборка;
- Оптимальная температура воздуха в жилом помещении 18-23 °С, влажность - 40-60%;
- Своевременная борьба с мухами, тараканами и другими насекомыми;
- Ежедневно выбрасывать мусор.

Рассмотренные выше правила известны многим. Но есть некоторые, о которых мало кто слышал:

Нельзя вытирать пот с лица руками. Если вытирать пот руками – на лице могут появиться прыщи и прочие раздражения. Поэтому лучше это делать полотенцем или иметь при себе влажные салфетки.

Обязательно промывать расчески, заколки и резинки под прохладной водой. В них на протяжении дня скапливается немало пыли и микробов, которые потом оседают на волосах.

Менять пижаму раз в неделю. Не только постельное белье, но и пижаму нужно менять каждую неделю. За это время на ней скапливаются микробы, впитывается пот. Это может приводить к тому, что на плечах и спине появляются прыщики.

Носить закрытую обувь только с носками, гольфами или колготами. Если носить обувь на голую ногу, она будет быстрее потеть. В итоге образуется идеальная среда для размножения вредных микроорганизмов. Также это приводит к вросшим ногтям, мозолям и шишкам.

Перед тем, как мыть волосы, их нужно расчесать. Мокрые волосы немного вытягиваются и при высыхании принимают свое изначальное

состояние. Если влажные волосы расчесывать, они будут еще больше растягиваться. В итоге в скором времени придется обрезать кончики. Поэтому перед мытьем лучше хорошо расчесать волосы по всей длине. Для ногтей на руках и ногах должны быть разные ножницы. Это позволит не переносить микробы с ногтей рук на ногти ног.

Личная гигиена в период инфекционных заболеваний



- Мытье рук после прихода с улицы, посещения туалета и т.д. (см. как правильно мыть руки)
- Тщательно обрабатывать вещи и предметы, используемые большим количеством людей одновременно (дверные ручки, краны и т.д.)
- Если в доме находится больной инфекционным заболеванием - изолировать его в отдельную комнату, проводить дезинфекцию, носить ватно-марлевые повязки.
- Избегать мест массового скопления людей (магазинов, кинотеатров и др.)
- В общественных местах защищать дыхательные пути ватно-марлевой повязкой (маской).
- Избегать поцелуев
- Рекомендовано употреблять в пищу лук, чеснок, фрукты и овощи, богатые витаминами.

**ЗНАТЬ И СОБЛЮДАТЬ ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ ВАЖНО
КАЖДОМУ ЧЕЛОВЕКУ**