

Соблюдай правила личной гигиены!



Личная гигиена – это тот необходимый каждому привычный комплекс мероприятий по уходу за телом, который помогает сохранить здоровье и приносит чувство удовлетворения своим внешним видом.

Правило первое

Соблюдайте чистоту собственного тела

Сальные железы любого нормального человека способны выделять до двухсот грамм кожного сала в течение недели. А потовые железы за тот же промежуток времени вырабатывают пять — семь литров пота. Исходя из этого, необходимо регулярно и своевременно мыть кожу тела. Рекомендуется ежедневно принимать ополаскивающий душ с применением мыла или других очищающих средств, которые следует выбирать в зависимости от типа вашей кожи.

Правило второе

Тщательный уход за полостью рта

Зубы нужно чистить каждое утро, специальной пастой на натуральной основе, а межзубные промежутки зубной нитью или зубочисткой. После любого приёма пищи — желательна тщательно полоскать рот.

Правило третье

Поддерживайте идеальную чистоту волос

Несмотря на длину, волосы, как короткие, так и длинные необходимо мыть не по расписанию, а по необходимости. Обычно раз или два в неделю. Сушить волосы следует весьма осторожно, аккуратно вытирая их полотенцем. Не рекомендуется часто применять фен, эта процедура приводит к пересушиванию волос, а, следовательно, и к их сечению и ломке. Правила личной гигиены включают в себя обязательное расчесывание волос каждое утро и каждый вечер.

Правило четвертое

Соблюдайте чистоту обуви и нательного белья

Очень важно после мытья (душ, ванна, баня и так далее) сменить нательное бельё, чтобы вновь не загрязнить кожу частичками пота, сала и грязи. Нижнее бельё, которое непосредственно касается кожи тела (майка, носки, трусы, колготки, чулки), нужно менять ежедневно. Обувь также требует к себе внимания, её следует мыть и снаружи, и внутри. Как можно чаще менять в закрытых туфлях, ботинках и сапогах стельки.

Правило пятое

Соблюдайте уход за ногтями и пятками

Не забывайте чистить ногти и подрезать или подпилить их. Особого ухода требуют и наши пятки. Не допускайте образования мозолей, потёртостей и натоптышей. Систематически используйте пемзу для чистки стоп ног и пяток от ороговевших кожных чешуек.

Кроме всего вышеперечисленного, рекомендуется каждому члену семьи иметь своё полотенце, свою зубную пасту и щётку, свою расчёску и, разумеется, у каждого должно быть личное нижнее бельё.

Ваше здоровье – в ваших руках!