

Jak dbać o higienę osobistą?

Higiena osobista jest ważna nie tylko dlatego by wyglądać ładnie na co dzień, ale również, by zapobiegać występowaniu i rozprzestrzenianiu się chorób zakaźnych. Odpowiednie środki ostrożności mogą pomóc uniknąć zachorowania od osób w twoim towarzystwie. Przeczytaj artykuł, aby dowiedzieć się, jak zarządzać higieną osobistą, by poprawić wygląd i zapobiec infekcjom.

Okres przedszkolny szczególnie sprzyja wyrabianiu elementarnych nawyków higieniczno-kulturalnych niezbędnych dla rozwijania samodzielności, zamiłowania do utrzymywania czystości, dbałości o estetyczny wygląd, porządek oraz ogólną kulturę zachowania się. Dzieci powinny świadomie zdobywać przyzwyczajenia, mają wiedzieć w jakim celu to robią bowiem w znacznej mierze udział świadomości w przeżywaniu decyduje czy staną się one zakorzenionymi potrzebami kulturalnymi w ich życiu. Higiena osobista dzieci polega przede wszystkim na wyrabianiu przyzwyczajajeń sprzyjających ich zdrowiu.

1. Codzienny prysznic



Prysznic to najlepszy sposób, aby pozbyć się wszelkich zanieczyszczeń z naszego ciała nazbieranych w ciągu dnia. Zapobiega również chorobom związanym z higieną. Codzienny prysznic pomaga również w poprawie samopoczucia oraz sprawia, że ładnie pachniemy.

Użyj gąbki lub specjalny ręcznik i delikatnymi ruchami szoruj całe ciało, w ten sposób usuniesz martwe komórki naskórka i zanieczyszczenia. **Samo „lanie na siebie wody” nie pomoże w oczyszczeniu całego ciała.** Pamiętaj również, aby regularnie wymieniać gąbkę, ponieważ może ona łatwo stać się siedliskiem bakterii.

2. Mycie twarzy

Skóra twarzy jest bardziej wrażliwa niż na innych częściach ciała. Nie ma znaczenia czy zechcesz myć twarz pod prysznicem, czy wolisz zrobić to osobno przy zlewie – ważne, by robić to regularnie. Przy wyborze produktu do czyszczenia twarzy warto wziąć pod uwagę nasz typ cery. Jeśli masz bardzo suchą skórę, warto unikać produktów, które mają wysoką zawartość alkoholu, który dodatkowo wysusza skórę. Dla skóry wrażliwej należy wybierać produkty hipoalergiczne, które zawierają mniej agresywnych środków chemicznych.

Dla kobiet, które często się malują, równie ważne jest wybranie odpowiedniego środka do demakijażu. Pomoże on usunąć makijaż bez agresywnej ingerencji w delikatną skórę twarzy. **Zmywanie makijażu zwykłym mydłem może skończyć się podrażnieniem i pieczeniem skóry.**

3. Higiena jamy ustnej



Po każdym posiłku wokół zębów pozostają resztki jedzenia, które umożliwiają rozwój bakterii wywołujących próchnicę – chorobę niszczącą zęby. Szczotkując zęby co najmniej trzy razy dziennie, najlepiej po każdym posiłku, oczyszczamy je z pozostałości jedzenia, a także z osadu tworzonego przez rozwijające się bakterie. Dbając o higienę jamy ustnej i ograniczając jedzenie słodczy, zapobiegamy próchnicy zębów. Powinniśmy także raz na pół roku chodzić na kontrolne wizyty do dentysty, żeby sprawdził stan naszych zębów.

INSTRUKTAŻ HIGIENY JAMY USTNEJ



4. Pranie ubrań



Należy każdego dnia zmieniać bieliznę i zakładać upraną! Dotyczy to także skarpetek i rajstop! Nawet najskromniejsze ale czyste i wyprasowane ubranie znacznie lepiej wygląda niż drogie, ale poplamione i pomięte. Odzież powinna być dostosowana do warunków pogodowych –lekka i przewiewna latem oraz dostatecznie ciepła zimą.

5. Dbanie o paznokcie i włosy



Jak dbać o włosy i paznokcie? Włosy należy myć co najmniej raz w tygodniu, korzystając z szamponu odpowiedniego dla swojego typu włosów. Jeżeli twoje włosy przetłuszczają się szybciej, wtedy należy je myć częściej, zależnie od potrzeb. Za każdym razem mycie włosów należy wykonywać dwukrotnie, delikatnie masując skórę głowy i spłukując włosy ciepłą wodą. Estetyczny wygląd wymaga także starannej pielęgnacji paznokci!

Lic. Justyna Piotrowska

Pielęgniarka