

Program edukacyjny „CzyściMY”

Temat: Higiena osobista



# HIGIENA OSOBISTA

- Za higienę osobistą uważa się podstawowe czynności pielęgnacyjne, dzięki którym człowiek utrzymuje czystość. Polegają one przede wszystkim na codziennym myciu oraz kąpieli.



Źródło: [www.istockphoto.pl](http://www.istockphoto.pl)

- Głównym celem zabiegów higieny osobistej jest usunięcie z powierzchni ciała zanieczyszczeń, takich jak: kurz, pył, bakterie, pot i łój oraz złuszczone naskórek, które mogą być przyczynami rozległych infekcji.

# Jak dbać o higienę?

- Higiena ciała
- Higiena jamy ustnej
- Czyste ubranie
- Dbanie o włosy
- Dbanie o paznokcie



Źródło: [www.vectorstock.com](http://www.vectorstock.com)

# HIGIENA CIAŁA

- ☐ Codziennie po całym dniu należy myć całe ciało, aby usunąć brud, pot i zapobiec rozwojowi drobnoustrojów, które wywołują różne stany chorobowe oraz pozbyć się nieprzyjemnego zapachu.
- ☐ Wybierać prysznic, który jest zdrowszy niż kąpiel, gdyż nie narusza barier ochronnych skóry.
- ☐ Korzystać tylko z własnego ręcznika, mydła oraz grzebienia, aby nie przenosić drobnoustrojów.

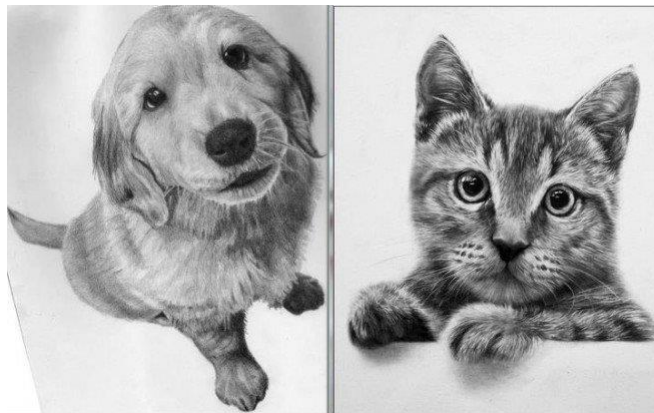


# Kiedy myjemy ręce?

- Zawsze po skorzystaniu z toalety
- Po kontakcie ze zwierzętami



Źródło: [www.clipart.email](http://www.clipart.email)



Źródło: [www.zszywka.pl](http://www.zszywka.pl)

- Po powrocie do domu
- Przed każdym posiłkiem
- Zawsze gdy są BRUDNE



Źródło: [www.clipartimage.com](http://www.clipartimage.com)

- O częstym myciu rąk należy także pamiętać w czasie choroby. Podczas kichania, kasłania bakterie często dostają się na nasze ręce.



Myjąc ręce chronimy innych  
przed zarazkami 😊

Źródło: [www.depositphotos.com](http://www.depositphotos.com)





# JAK MYĆ RĘCE?

## Podstawowe zasady:

- myj ręce ok. 30 sekund



1. na początku **zmocz** ręce wodą
2. **nabierz** mydło, tak żeby pokryło całą powierzchnię dłoni
3. **rozprowadź** mydło po powierzchni pocierając o siebie wyprostowane dłonie
4. pamiętaj, aby dokładnie umyć także przestrzenie między palcami, grzbiety palców oraz okolice kciuków
5. na koniec **opłucz** ręce wodą, tak żeby zmyć dokładnie mydło i wytrzyj ręce ręcznikiem





Źródło: [www.clipart.me](http://www.clipart.me)

Nieprzestrzeganie  
higieny rąk  
sprzyja  
przenoszeniu się  
zarazków i może  
doprowadzić do  
rozwoju choroby.

# HIGIENA JAMY USTNEJ

Myj zęby przynajmniej 2 razy dziennie, rano i wieczorem

Szczotkuj zęby przez 2-3 minuty

Nie nakładaj za dużo pasty - wystarczy ilość odpowiadająca ziarenku grochu

Nie zapominaj o czyszczeniu języka

Po umyciu zębów należy dokładnie opłukać szczoteczkę pod bieżącą wodą

Każdy powinien mieć swoją własną szczoteczkę do zębów, którą należy wymieniać na nową co 2-3 miesiące.

Dwa razy w roku kontroluj stan zdrowia zębów u dentysty

# Czyste ubranie



- Noszenie czystego ubrania jest ważnym elementem higieny osobistej.
- Należy każdego dnia zmieniać bieliznę i zakładać nową, czystą i upraną! Dotyczy to także skarpetek i rajstop!
- Odzież powinna być dostosowana do warunków pogodowych – lekka i przewiewna latem oraz dostatecznie ciepła zimą.





Źródło: [www.depositphotos.com](http://www.depositphotos.com)

# Dbamy 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.

- Paznokcie należy obcinać krótko i dbać o ich czystość - zbyt długie są siedliskiem brudu i bakterii.



Źródło: [www.drmax.pl](http://www.drmax.pl)

## Rymowanki:

Sio zarazki z moich dłoni!  
Zaraz mydło was przegoni.  
Mycia rączek znam zalety  
tuż po wyjściu z toalety.



Źródło: [www.zs3.legionowo.pl](http://www.zs3.legionowo.pl)

Przed jedzeniem również sam  
ręce wkładam wprost pod kran,  
by obiadek smaczny był  
i bym zawsze w zdrowiu żył.



Dziękuję za uwagę