

Важные правила личной гигиены летом

Летний период требует особого внимания к личной гигиене. Высокая температура воздуха, повышенная влажность, отдых на природе, купание и поездки в общественном транспорте создают условия, при которых возрастает риск распространения болезнетворных микроорганизмов. Соблюдение простых правил поможет сохранить здоровье и хорошее самочувствие.

Регулярно мойте руки

Мытье рук — одна из самых эффективных мер профилактики инфекционных заболеваний. Обязательно мойте руки с мылом после посещения туалета, возвращения с улицы, поездок в общественном транспорте, посещения магазинов, перед едой и приготовлением пищи. Детям также важно мыть руки после игр и контакта с игрушками.

Соблюдайте гигиену тела

В жаркую погоду рекомендуется принимать душ не реже одного раза в день, а при необходимости — чаще. Это помогает освежиться, уменьшить потоотделение и снизить риск размножения бактерий на коже. После купания в открытых водоемах или бассейне также следует принять душ.

Выбирайте одежду из натуральных тканей

Нательное белье и одежда из хлопка, льна или других натуральных материалов обеспечивают хорошую вентиляцию кожи и уменьшают вероятность раздражений. Нижнее белье необходимо менять ежедневно и стирать при температуре, рекомендованной производителем, чтобы обеспечить его чистоту.

Не оставайтесь в мокрой одежде

После купания или сильного потоотделения желательно как можно скорее переодеться в сухую одежду. Влажная ткань способствует размножению микроорганизмов и может стать причиной переохлаждения при ветреной погоде.

Пользуйтесь только личным полотенцем

Пляжные и банные полотенца необходимо регулярно стирать и хорошо просушивать. Не рекомендуется пользоваться чужими полотенцами или передавать свои другим людям.

Используйте солнцезащитные средства

Перед применением солнцезащитного крема убедитесь, что срок его годности не истек. Просроченные средства могут утратить защитные свойства и вызвать нежелательные реакции кожи. Наносите SPF-крем не только во время отдыха на пляже, но и при длительном пребывании на улице.

Соблюдение этих несложных рекомендаций поможет сделать летний отдых безопасным и комфортным.



ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА ЛЕТОМ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!



МОЙТЕ РУКИ

После улицы, транспорта, туалета и перед едой.



СОБЛЮДАЙТЕ ГИГИЕНУ ТЕЛА

Принимайте душ ежедневно, а в жару – чаще. После купания – обязательно примите душ.



НОСИТЕ НАТУРАЛЬНЫЕ ТКАНИ

Меняйте нижнее бельё ежедневно. После купания или сильного потоотделения переодевайтесь в сухую одежду.



ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЛИЧНОЕ ПОЛОТЕНЦЕ

Регулярно стирайте и не пользуйтесь чужими полотенцами.



ПОЛЬЗУЙТЕСЬ SPF-СРЕДСТВАМИ

Проверяйте срок годности. Наносите крем не только на пляже, но и во время прогулок.



**ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА –
ЗДОРОВОЕ ЛЕТО ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ!**

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



Научите ребёнка правильно мыть руки не менее 20 секунд.



При кашле и чихании прикрывайте рот и нос салфеткой или локтем.



Не трогать грязными руками лицо, глаза, нос и рот.



Мыть руки после туалета, прогулок, игр, контакта с животными и перед едой.



Ежедневное купание и смена чистой одежды.



Объясняйте ребёнку важность чистоты в доступной форме.



*Чистота –
лучшая защита
от болезней!*