

Чистота - залог здоровья

Руки – источник опасности



Ежедневно мы сталкиваемся со множеством источников загрязнений: ручки общественного транспорта, шерсть домашнего любимца, овощи и фрукты, клавиатура домашнего компьютера, клавиатура и экран мобильного телефона... Этот список можно перечислять до бесконечности. Вымыв руки после улицы, магазина, общественного транспорта вы обезопасите себя от различных заболеваний. Лучше всего мыть руки теплой водой, обильно намыливая поверхность кожи и смывая большим количеством воды. Дома желательно иметь отдельные полотенца для

В здоровом теле – здоровый дух



Но важно также следить и за чистотой всего своего тела. Теплый душ или ванна с легким гелем снимут продукты жизнедеятельности организма за день. Кроме того, вечерний душ поможет расслабиться, подарит спокойный здоровый сон и заряд бодрости на утро.

В человеке все должно быть прекрасно!

Уход за обувью и одеждой тоже является первостепенной необходимостью в вопросах личной гигиены. Защищая тело от воздействия вредных факторов окружающей среды, одежда соприкасается с кожей и впитывает пот, кожный секрет (кожное сало), что может служить средой для развития микробов. Нижнее белье следует менять каждый раз после принятия душа. Стоит помнить, что использование чужой одежды, гигиенических принадлежностей, полотенца, мочалки, банной обуви может быть источником таких заболеваний как чесотка, грибковые инфекции, вши и т.п.

Но гигиена и чистота — это очень широкое понятие, включающее в себя не только умение следить за собой, но и чистоту жилища и гигиену мыслей, в конце концов.

Чистое жилище - чистые мысли



Хотя бы раз в неделю должна проводиться влажная уборка с применением моющих средств. Очень важно, чтобы ковры и мебель были очищены от пыли, вещи стояли на своих местах, окна были прозрачными, а полы чистыми. Здесь гигиена важна не только как залог физического, но и психологического здоровья. Чистота и порядок создадут уют и прояснят сознание. Избавившись от ненужных вещей, старых газет и хлама, вы почувствуете, что в квартире появилось пространство и стало больше воздуха. И тут следует напомнить о необходимости систематического проветривания. Свежий воздух уберет сонливость и головные боли, избавит от усталости и простудных бронхолегочных заболеваний. Особенно важно проветривать

Друзья наши меньшие



Кошки и собаки давно уже стали для нас полноправными членами семьи и домашними любимцами. Но как бы то ни было, не стоит забывать, что животные помимо своих желаний являются переносчиками опасных инфекций. Соответственно, если у вас дома живет собака или кошка, нужно чаще делать влажную уборку с дезинфицирующими препаратами, раз в полгода проводить животному профилактическое лечение от гельминтов и, как бы то ни было грустно, мыть руки каждый раз после контакта с животным. Эта осторожность не будет лишней, особенно, если в доме есть