

Личная гигиена относится к важным разделам медицины, она разрабатывает принципы сохранения и укрепления здоровья через поддержание гигиены в жизни и в труде. В поддержание личной гигиены входит забота о чистоте тела и полости рта, одежды и обуви,

Существуют острые кишечные заболевания, которые предаются больными людьми, носителями инфекции и животными. Эти заболевания могут быть переданы через пищу, воду и контактнобытовым способом. В желудочнокишечный тракт проникают патогенные микроорганизмы и действуют их токсины. Профилактикой таких инфекций является изолирование людей, дезинфекция, соблюдение чистоты рук, чистоты в квартирах и местах общего пользования, соблюдение таких мер приведёт к значительному укреплению нашего здоровья.

Например, регулярное мытьё рук человеком будет предотвращать его от заражения микроорганизмами, даже если он общался с другими людьми или животными. Если соблюдать меры личной гигиены, гигиену помещений, проводить дезинфекцию, уменьшить общение с другими людьми, то мы уберёмся также от гриппа и ОРВИ.

Один из самых быстрых и простых способов обеспечения безопасности вашей семьи - это соблюдать правила гигиены рук. Регулярное мытьё рук поможет держать от себя подальше такие болезни, как простуда, кашель, грипп и гастроэнтерит (все это можно заразить или передать при плохой гигиене рук).

Уход за зубами и соблюдение правил гигиены полости рта защищают от заболеваний десен, неприятного запаха изо рта, разрушения зубов и многих инфекций.

Принимайте душ каждый день, используя теплую воду и мыло. Вы можете принять душ два раза в день, когда погода теплая. Ежедневное купание является неотъемлемой частью личной гигиены, потому что кожные инфекции, бактерии и неприятный запах можно уменьшить путем ежедневного тщательного мытья и сушки пораженных участков.

Микробы и грязь могут прилипнуть к вашей одежде. Стирайте одежду, которую вы носите после каждого использования, чтобы удалить эти микробы и загрязнения. Это особенно важно, если вы столкнулись с больным членом семьи или другом.