

Хигијена



Тим за здравствену заштиту ученика
ШОСО „Мара Мандић“ , Панчево
децембар 2020.

- * Хигијена је наука о очувању здравља.
- * Она одређује правила и поступке којима се спречавају појаве болести и побољшавају услови живота и рада и унапређује здравље људи.

- * Хигијена обухвата више грана:
 - ✓ Лична хигијена
 - ✓ Хигијена простора
 - ✓ Хигијена рада
 - ✓ Хигијена физичке културе
 - ✓ Комунална хигијена
 - ✓ Хигијена у ванредним ситуацијама
 - ✓ Школска хигијена
 - ✓ Ментална хигијена итд.

Хигијена простора

- * Простор у коме живимо и боравимо мора редовно да се одржава. Редовним чишћењем и одржавањем хигијене простора уклањамо бактерије које нису добре за наше здравље.



* Хигијена простора подразумева:

- ПРОВЕТРАВАЊЕ ПРОСТОРИЈА
- БРИСАЊЕ ПРОЗОРА



* Хигијена простора подразумева:

- БРИСАЊЕ ПРАШИНЕ



* Хигијена простора подразумева:

- ЧИШЋЕЊЕ И РИБАЊЕ ПОДА



* Хигијена простора подразумева:

- УСИСАВАЊЕ ПОДА



* Хигијена простора подразумева:

- БАЦАЊЕ ОТПАДАКА У КАНТУ ЗА СМЕЋЕ



* Хигијена простора подразумева:

- НАМЕШТАЊЕ КРЕВЕТА



* Хигијена простора подразумева:

- СЛАГАЊЕ СТВАРИ И УРЕЂЕЊЕ ОРМАРА



* Хигијена простора подразумева:

- САКУПЉАЊЕ ИГРАЧАКА



ПРИБОР ЗА ОДРЖАВАЊЕ ХИГИЈЕНЕ ПРОСТОРА

- Метла, четка
- Усисивач
- Крпа
- Сунђер
- Рукавице
- Канта
- Вода
- Прашак за веш
- Средство за брисање стаклених површина...



Употреба хемикалија је дозвољена само одраслима, уз обавезно коришћење по упутству!

ЛИЧНА ХИГИЈЕНА

- * Лична хигијена је основа културе сваког човека, али и најбоља заштита од појаве разних болести (прехлде, грипа, различитих кожних болести...).

- * Под личном хигијеном подразумева се:
 - ✓ Прање руку
 - ✓ Купање
 - ✓ Умивање
 - ✓ Хигијена уста и зуба
 - ✓ Одржавање чистоће косе
 - ✓ Одржавање чистоће и подсецање ноктију
 - ✓ Одржавање чистоће одеће и обуће.

✓ ПРАЊЕ РУКУ



Руке представљају део тела који је најизложенији прљању, а истовремено и део тела који долази у контакт са храном, те је њихова чистоћа јако важна.

Руке треба прати више пута дневно, увек пре припремања хране, пре и после јела, пре и после коришћења тоалета, после кашљања, кијања, брисања носа, после игре са животињама, као и после коришћења јавног превоза и након додира прљавог предмета.

- * Поред тога што је битно руке прати редовно, неопходно је то радити на исправан начин.
- * Руке се перу толом водом уз употребу сапуна или детерџента за прање руку.
- * Уколико нисте у могућности да руке оперете на овакав начин, добро је да уз себе имете влажне марамице или антибактеријски гел за дезинфекцију руку који се може купити у апотеци.



✓ КУПАЊЕ

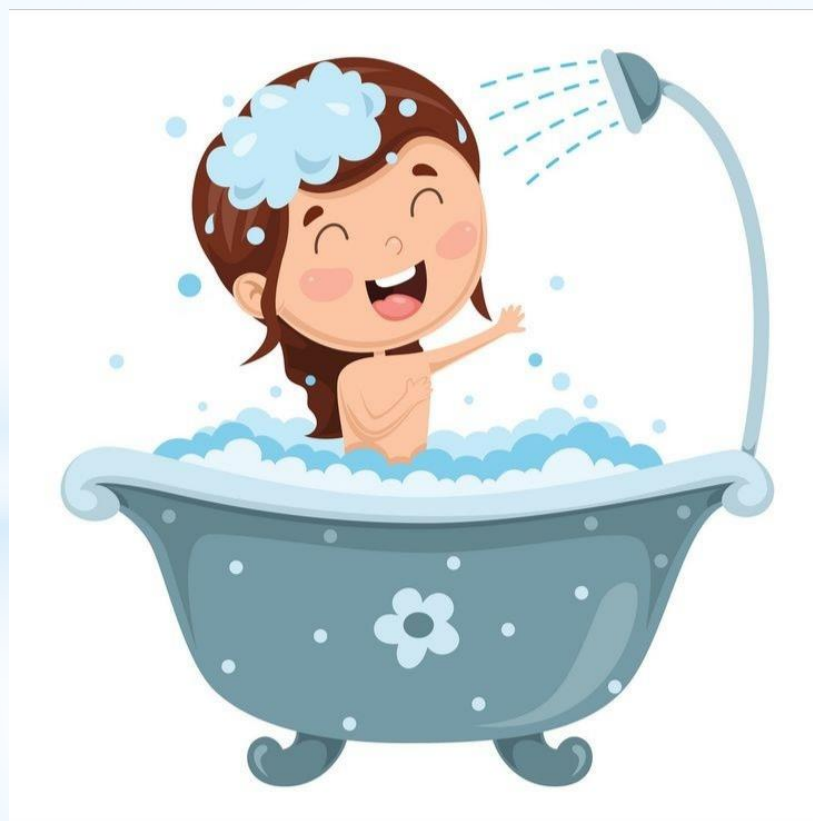
Прашина и нечистоћа из околине, као и властити зној , доводи до прљања, па је редовно туширање и прање тела неопходно у одржавању личне хигијене.

Требали би свкодневно да се купамо,
а најмање два до три пута недељно.



Купамо се топлом водом. Наквасимо тело , а затим се насапуњамо и исперемо водом. По завршетку одбришемо кожу фротирским пешкиром.

Након купања је важно обући чисту одећу.



✓ УМИВАЊЕ

Важно је умивати се најмање два пута дневно:
ујутру и увече.

Умивамо се млаком водом и након тога лице нежно
обришемо пешкиром.

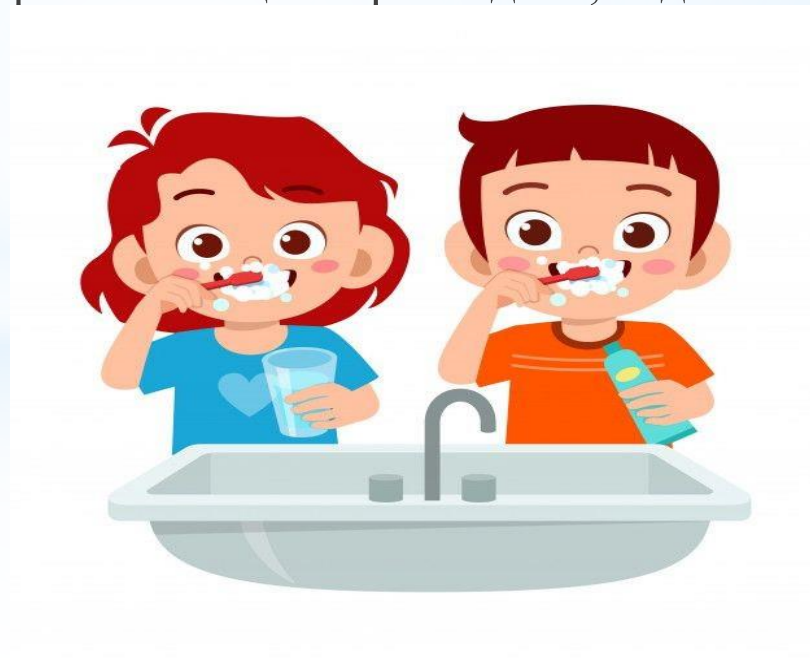


✓ ХИГИЈЕНА УСТА И ЗУБА

У устима и на зубима задржавају се остаци хране, који узрокују лош задах и квар зуба. Зато је неопходно прати зубе најмање два пута дневно, ујутру и пре спавања.

За прање зуба нам је неопходна четкица за зубе, мало пасте за зубе, вода и пешкир.

Зуби се перу нежно , горњи четкицом према доле, а доњи четкицом према горе.



✓ ПРАЊЕ КОСЕ

Косу треба прати једном до два пута недељно.

За прање косе нам је потребна топла вода, шампон и пешкир.

Косу најпре нақвасимо топлом водом, утрљамо шампон по коси и по темену главе. Након тога је важно косу испрати и посушити пешкиром.

Важно је свакодневно се чешљати.

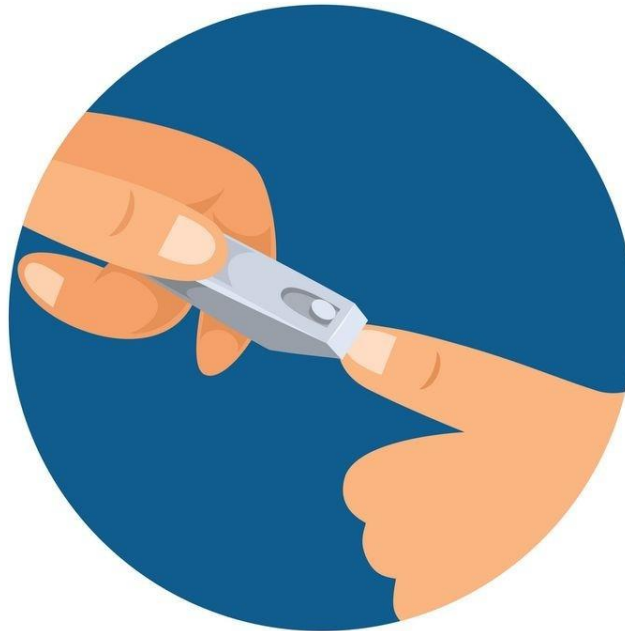
Обратити пажњу, јер се могу појавити ваши које треба на време уочити и одговарајућим шампоном и ручно уклонити.



✓ ОДРЖАВАЊЕ ЧИСТОЋЕ И ПОДСЕЦАЊЕ НОКТИЈУ

Нокте треба редовно сећи, јер се испод ноктију завлачи прљавштина, коју можемо унети храном у уста или у кожу ако се чешемо и огребемо.

Маказице и грицкалице су неопходне за скраћивање ноктију. Деци је неопходна помоћ старије особе.



✓ ОДРЖАВАЊЕ ЧИСТОЋЕ ОДЕЋЕ И ОБУЋЕ

Важно је да након купања обучемо чисту одећу.

Прљав веш треба опрати или ручно или у машини за веш уз употребу прашка за веш или детерџента за веш.



Да би били уредни и изгледали лепо, гардеробу је добро испеглати. Због опасности од удара електричне струје, одрасла лица пеглају веш.



✓ ОДРЖАВАЊЕ ЧИСТОЋЕ ОБУЋЕ

Важно је да увек водимо рачуна да нам обућа буде одговарајуће величине, удобна, прилагођена годишњем добу, временским приликама и чиста.

Довољно је парче тканине,
мало воде и наша обућа
ће бити као нова!



 Обзиром на ситуацију у којој се налазимо, изазвану епидемијом вирусом COVID 19, јако је важно придржавати се свих савета за одржавање како личне хигијене тако и савета за одржавање хигијене простора у коме боравимо.

Поред наведених мера, треба **УВЕК НОСИТИ ЗАШТИТНУ МАСКУ** приликом контакта са другом особом.

Заштитну маску треба носити правилно, тако да прекрива нос и уста.

Важно је маску променити по потреби или уколико је мокра, упрљана.



ХВАЛА НА ПАЖЊИ!

