

Довідка 1. Догляд за шкірою тіла і рук

Шкіра виконує різноманітні функції, зокрема захищає органи й тканини, які розміщені під нею. На поверхні шкіри осідає пил, нагромаджуються її відмерлі клітини, хвороботворні мікроорганізми, яйця глистів, піт, надлишки жиру (особливо це спостерігається у підлітків унаслідок активної роботи потових і сальних залоз). Забруднена шкіра не може нормально функціонувати, тому важливо вчасно її очищувати. Найкращий спосіб – це прийняття душі. Під дією води клітини епідермісу набрякають і відокремлюються разом із брудом, що осів на шкірі. Душ бажано приймати щоденно, особливо в жарку пору року і після фізичних навантажень. Миття із застосуванням мочалки і мила рекомендується не рідше 1 разу на тиждень.

Особливо важливо стежити за чистотою рук. Дорослі й діти повинні мити руки з милом перед кожним прийомом їжі, після повернення з громадських місць, після ігор, гімнастичних вправ, роботи (прибирання кімнати, робота на городі), після кожного відвідування туалету й перед сном. Треба пам'ятати, що саме ця навичка є основою профілактики інфекційних хвороб.

Як правильно мити руки? Відкрити кран, намилити долоні, ретельно потерти внутрішню і тильну сторони, змити мило і закрити кран. У громадському місці краще відкривати і закривати кран за допомогою паперового рушника.

Довідка 2. Догляд за волоссям

Стан твого волосся свідчить про твоє здоров'я. Негативно позначаються на його стані нераціональне харчування, емоційні та розумові перевантаження, загальна перевтома, інфекційні, хронічні захворювання, фізіологічна перебудова, пов'язана зі статевим дозріванням, – за цих умов волосся тьмяніє, погано вкладається, починає випадати. Шкодять волоссю і хімічні засоби, прилади термічної обробки.

Волосся потрібно розчісувати декілька разів на день. Якщо ти хочеш мати завжди привабливий вигляд, воно має бути чистим. Частота миття визначається індивідуально й залежить від типу волосся і шкіри, довжини, характеру діяльності, пори року тощо. Попри все голову необхідно мити регулярно, не рідше одного разу на 6-7 днів (якщо волосся нормального типу і здорове). Мити надто часто не варто, однак і чекати надмірного забруднення волосся теж не слід.

Джерело: https://www.unicef.org/ukraine/en/media/1951/file/Hygiene_Book.pdf

Довідка 3. Догляд за обличчям

Догляд за шкірою обличчя залежить від її типу. Якщо шкіра нормальна, краще користуватися водою кімнатної температури без мила. Коли шкіра суха, з милом умиваються раз на тиждень. Якщо вона жирна, вранці умиваються прохолодною водою, а ввечері – поперемінно теплою і прохолодною з милом або засобом для вмивання.

У підлітків підвищення активності статевих гормонів стимулює функцію сальних залоз, розташованих на обличчі шкіри. Одночасно ускладнюється вихід секрету, внаслідок чого у вихідних протоках утворюються сальні пробки — вугрі. Самолікування шляхом вичавлювання вугрів лише шкодить, адже посилює запалення та сприяє появі синюшних плям та рубців. Тому з цією проблемою потрібно звернутися до дерматолога.

Дехто в підлітковому віці починає використовувати декоративну косметику. Важливо розуміти, що не слід зловживати нею, бо надлишок косметики може поглибити проблеми зі шкірою чи викликати алергічні реакції. Вибір безпечної для здоров'я косметики потребує широких знань і стає непростим завданням.

Джерело: https://www.unicef.org/ukraine/en/media/1951/file/Hygiene_Book.pdf

Довідка 4. Догляд за ротовою порожниною

Комплекс гігієнічних правил догляду за ротовою порожниною містить щоденне дворазове чищення зубів, обробку язика та ясен за допомогою тієї ж зубної щітки, очищення міжзубних щілин зубною ниткою, полоскання теплою водою, зубним бальзамом або спеціальним розчином після кожного прийому їжі.

Очищення зубів добре впливає на слизову оболонку ясен, сприяє фізіологічному процесу «визрівання» емалі, за якого тканини зуба збагачуються фосфорно-кальцієвими солями, мікроелементами, що входять до складу лікувально-профілактичних паст. Масаж ясен поліпшує кровообіг і активізує обмінні процеси в них.

Джерело: https://www.unicef.org/ukraine/en/media/1951/file/Hygiene_Book.pdf

Довідка 5. Інтимна гігієна

Дуже важливим елементом особистої гігієни підлітків є інтимна гігієна. Від її дотримання залежить здоров'я та репродуктивні функції майбутніх чоловіків і—жінок протягом усього життя.

Інтимні зони необхідно мити мінімум раз на день, використовуючи теплу воду. Для цього потрібно виділити спеціальний рушник, яким буде користуватися тільки одна людина. Так само щодня слід змінювати білизну, віддаючи перевагу просторій та зручній, виробленій із натуральних тканин.

Джерело: https://www.unicef.org/ukraine/en/media/1951/file/Hygiene_Book.pdf

Довідка 6. Догляд за нігтями рук і ніг

Брудні нігті – це ознака неохайної людини, яка не дотримується правил особистої гігієни. Нігті потрібно підстригати, тому що під довгими нігтями зазвичай накопичується бруд, видалити який важко.

Нігті на руках ростуть зі швидкістю приблизно 1 мм на тиждень, а на ногах – у 3-4 рази повільніше. Нігті на руках потрібно підстригати раз на тиждень, роблячи напівкруглий край, на ногах – раз на 3-4 тижні, роблячи прямий зріз, щоб не сталося вrostання в шкіру. Краще стригти нігті після купання, коли вони м'якші.

Манікюр для підлітків (як для дівчат, так і хлопців) – це важлива гігієнічна процедура догляду за нігтями. Її слід виконувати раз на 7-10 днів.

Джерело: https://www.unicef.org/ukraine/en/media/1951/file/Hygiene_Book.pdf

Довідка 7. Гігієна одягу та взуття

Одяг має відповідати кліматичним умовам середовища проживання людини, характеру її діяльності, мати пошиття, що не утруднює кровообіг і дихання, легко очищується від пилу і бруду. Бажано, щоб одяг був пошитий з натуральних тканин. Чистий, випрасуваний одяг – запорука твого привабливого вигляду.

Взуття має бути легким, зручним, просторим, не порушувати нормального кровообігу нижніх кінцівок, шкірного випаровування, не викликати деформацію стопи, не сприяти розвитку пітливості та утворенню мозолів. Матеріали для виготовлення взуття мають бути міцними, м'якими, мати добру повітропроникність, захищати від холоду, вологості, механічних впливів. Догляд за взуттям — очищення його від бруду та обробка спеціальними засобами (бажано це робити одразу ж після приходу з вулиці).

Довідка 8. Гігієна помешкання

Від чистоти твого помешкання залежить твоє здоров'я. Приміщення слід регулярно прибирати від пилу та сміття, не рідше одного разу на тиждень вологим методом. Побутовий пил містить крім бруду кліщі, які спричиняють алергічні прояви. Тому добре прибрана оселя уже є профілактикою багатьох хвороб.

Слід підтримувати належний порядок і чистоту на кухні та туалеті, так як тут найбільша ймовірність забруднення. Вчасно винось з помешкання сміття та не захламлюй зайвими речами. Це не дасть можливості розмножуватися тарганам, домашнім мурахам, мухам, комарам, гризунам.