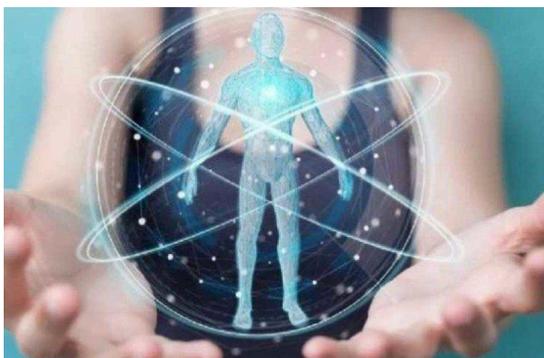


Во все времена значение чистоты и личной гигиены играло важную роль в жизни человека, и на сегодняшний день эта тема как нельзя актуальна.

**Гигиена** — раздел медицины, изучающий влияние жизни и труда на здоровье человека и разрабатывающий меры (санитарные нормы и правила), направленные на предупреждение заболеваний, обеспечение оптимальных условий существования, укрепление здоровья и продление жизни, изучающая влияние факторов окружающей среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни, разрабатывающий нормативы, требования и санитарные мероприятия, направленные на оздоровление населённых мест, условий жизни и деятельности людей.



Существует много разделов гигиены. Рассмотрим, самые основные.

**Гигиена питания** - отрасль гигиены, в которой изучаются вопросы качества и безопасности продуктов

питания и готовой пищи, их значения и влияния на организм человека

**Гигиена труда** - отрасль гигиены, в которой изучаются вопросы воздействия трудовых процессов и факторов производственной среды на человека, разрабатываются и проводятся мероприятия, принимаются гигиенические нормативы и требования для обеспечения благоприятных условий труда.

**Военная гигиена** - отрасль гигиены и военной медицины, в которой изучаются вопросы сохранения, повышения здоровья и боеспособности личного состава, в быту, при повседневной жизнедеятельности и в военное время,

**Спортивная гигиена (гигиена физических упражнений и спорта)** - отрасль гигиены, в которой изучаются вопросы влияния условий окружающей среды на оздоровительный и спортивный эффект физических упражнений,

**Личная гигиена** - раздел гигиены, в которой изучаются вопросы сохранения и укрепления здоровья человека, соблюдения гигиенических правил и мероприятий в его личной жизни и деятельности.

**Общественная гигиена** - комплекс мероприятий медицинского и немедицинского характера, направленных на сохранение и укрепление здоровья в рамках групп людей, популяций.

Остановимся подробнее на правилах личной гигиены.

### **Правила личной гигиены**

**Личная гигиена** - свод правил поведения человека в быту и на производстве. В узком понимании гигиена — это гигиеническое содержание тела, одежды и предметов домашнего обихода. Нарушения требований личной гигиены могут сказаться на здоровье как одного человека, так и очень больших групп людей (коллективы предприятий, семьи, члены различных сообществ и даже жители целых регионов).



**1. Гигиена тела.** Мойтесь ежедневно теплой водой. Температура воды должна быть 37-38 градусов. Следите за чистотой рук и ногтей. Открытые участки кожи особенно подвержены загрязнению. Ноги нужно мыть каждый день прохладной водой и мылом.

**2. Гигиена волос.** Правильный уход за кожей головы и волос нормализует деятельность сальных желез, улучшает кровообращение и обменные

процессы. К процедуре мытья головы необходимо относиться ответственно. Голову нужно мыть по мере загрязнения. Частота мытья волос зависит от различных факторов: длины волос, типа волос и кожи головы, времени года и т.д.

### **3. Гигиена полости рта.**

Правильный уход за ротовой полостью способствует сохранению зубов в хорошем состоянии на долгие годы, а также помогает предупредить очень многие заболевания внутренних органов. Чистить зубы необходимо ежедневно утром и вечером. Недопустимо пользоваться зубной щеткой другого человека. Для профилактического осмотра посещайте стоматолога не реже двух раз в год.

**4. Гигиена нательного белья и одежды и обуви.** Немаловажную роль в личной гигиене занимает чистота нашей одежды. Нательное белье необходимо менять после каждого мытья, т.е. каждый день. Носки, гольфы, чулки, колготки меняются ежедневно. Одежду необходимо регулярно стирать.

Покрой одежды и обуви должен учитывать анатомические особенности и соответствовать размеру человека.

**5. Гигиена спального места.** У каждого члена семьи должны быть свое полотенце и своя постель. Постельное белье необходимо менять еженедельно. Спальное место должно быть удобным.

Перед сном необходимо проветривать спальное помещение.

В заключение следует отметить заботу о различных предметах личной гигиены, которые нужны для регулярного пользования. К таким предметам относятся расчески, полотенца, зубные щетки, тапочки, бритвы и подобное. Эти предметы нужно поддерживать в чистоте и оставлять только для личного пользования.



Источники:

<https://studfile.net/preview/2899674/page/2/>  
<https://zcrb.brkmed.ru/article/lichnaya-gigiena/>

**Филиал № 3**  
**библиотечно-информационный**  
**центр имени А. И. Герцена**  
**344091 г. Ростов-на-Дону**  
**ул. 2-я Краснодарская, 149.**  
**Тел. 242-87-12**  
**donlib.ru**  
**vk.com/bic\_gercena**  
**ok.ru/bic.gercena**

Составитель: Шатрова Т.В.



**МБУК Ростовская-на-Дону**  
**городская ЦБС**  
**Библиотечно-информационный**  
**центр имени**  
**А. И. Герцена**

**Чистота – залог здоровья!**



Информационный буклет

**16 +**

Ростов-на-Дону  
2022 г.