**День заботы о себе**

**Щекинский территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Тульской области напоминает о важности заботы о себе и окружающих!**

Ежегодно 4 ноября отмечается День заботы о себе. В этот день хотим напомнить о важности соблюдения правил личной гигиены в целях профилактики заболеваний.

**Гигиена полости рта.** Зубы необходимо чистить не менее 2 раз в день в течение 3 минут и более. Чистка зубов после каждого приема пищи - поможет избежать заболеваний десен и кариеса. Обращайте внимание на межзубные промежутки, там задерживаются остатки пищи, которые получится удалить при помощи зубной нити или ирригатора.

Мыть тело необходимо ежедневно теплой водой, используя специальные средства (мыло, гель для душа и др.). Ежедневно кожный покров вырабатывает сало и пот. Если не смывать эти выделения, то защитные свойства кожи нарушаются и, соответственно, создаются благоприятные условия для размножения болезнетворных бактерий, грибков и других вредных микроорганизмов. Принимать ванну, душ с применением мочалки не реже 1 раза в неделю.

**Гигиена волос** - профилактика педикулеза. Уход за кожей головы и волосами, личная расческа, аксессуары для волос, головные уборы - не только для красоты, эти мероприятия- хорошая защита от педикулеза.

Чистое нижнее белье и носки - каждый день. Это не правило, это аксиома. Даже внешне чистое белье нужно сменить. Регулярная смена белья - профилактика инфекций мочевыводящих путей.

**Регулярно следить за чистотой рук и ногтей**. Грязь, содержащая болезнетворные микробы может попасть с рук в рот через пищу. Существует целый список болезней грязных рук, например, дизентерия, болезни, вызванные гельминтами, гепатит А.

Руки необходимо мыть с антибактериальным мылом по возвращению домой, до посещения туалета и обязательно после туалета, перед едой и после приема пищи, после смены подгузника, после кашля, чихания и сморкания, после прикосновения к ручкам дверей и другим поверхностям в общественных местах, после контакта с сырыми яйцами и мясом, после контакта с мусором, после контакта с деньгами, после контакта с кровью, после контакта с животными и их отходами (как уличными, так и домашними). Если вы находитесь в дороге и у вас нет возможности вымыть руки с мылом, необходимо иметь при себе влажные салфетки или антибактериальный гель, чтобы устранить хоть некоторое количество микробов.

**Респираторный этикет — это тоже личная гигиена**. Отвернитесь от людей и прикройте нос и рот салфеткой или рукой при кашле или чихании. Если этого не сделать, мельчайшие капли жидкости, содержащей микробы, из носа и рта разлетятся в воздухе с большой скоростью. Другие люди неизбежно вдохнут это облако бактерий и вирусов, или капли могут попасть на пищу.

**И всегда помните: «Болезнь легче предупредить, чем лечить»!**