**Личная гигиена** - это свод правил поведения человека в быту или на производстве. В узком понимании - гигиеническое содержание тела, одежды и предметов домашнего обихода. Нарушение требований личной гигиены может негативно сказаться на здоровье не только одного человека, но и больших групп людей (коллективы, семьи, члены различных сообществ).

Разделы личной гигиены:

* Гигиеническое содержание тела (кожи, волос, полости рта, органов слуха, зрения, половых органов);
* Гигиена индивидуального питания;
* Гигиена одежды и обуви;
* Гигиена жилища.

**Гигиена тела**

Основные правила гигиены тела:

* *Мыть тело*необходимо ежедневно теплой водой, используя специальные средства (мыло, гель для душа и др.).Температура воды должна быть немного выше нормальной температуры тела (37-38 градусов). 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.*
* *К коже лица необходимо относиться крайне бережно. Для умывания использовать специальные средства. Прыщи и угри самостоятельно выдавливать не стоит, так как это может привести к присоединению бактериальной инфекции.*
* *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.*

*Как правильно мыть руки.*

* **Намочите руки.** Откройте теплую воду в кране и равномерно намочите под ней руки. Вопреки распространенному заблуждению горячая вода не смывает бактерии лучше теплой.
* **Возьмите мыло.**
* **Хорошо намыльте руки.** Тщательно намыльте кисти (с обеих сторон), пальцы, промежутки между пальцами и запястья.
* **Мойте руки не меньше 15-20 секунд.**  Энергично потрите руки друг об друга и не смывайте мыло сразу, - дайте ему несколько секунд и убедитесь, что каждый участок ваших рук намылен. Чтобы этого добиться, обхватите одну руку с плотно сжатыми пальцами другой рукой и потрите, совершая круговые движения вперед и назад, затем смените руки.
* **Тщательно промойте руки.** Подставьте их под проточную воду ладонями вниз, не дотрагиваясь до поверхности раковины. Так вы смоете и мыло, и бактерии, которые находятся на ваших руках.
* **Для того чтобы закрутить кран, используйте салфетку или полотенце, особенно в общественных туалетах.**
* **Вытрите руки полотенцем досуха.** Лучше использовать бумажные полотенца, которые более гигиеничны, чем обыкновенные тканевые. Если вы все же пользуетесь тканевыми полотенцами, то обязательно регулярно их стирайте. В общественных туалетах можно воспользоваться сушилкой для рук.

**Правила гигиены умственного труда.**

* Ритмичность работы
* Наличие достаточного количество кислорода в помещении - регулярные проветривания в течение 10-15 минут через каждые 90 минут
* Правильная освещенность рабочей поверхности
* Регулярность питания
* Полноценный сон

**Гигиена нательного белья и одежды.**

Чистота одежды играет важную роль в личной гигиене. Одежда защищает тело от загрязнений, переохлаждений, обеспечивает нормальный теплообмен организма ультрафиолетового излучения, от попадания насекомых.

* Нательное белье - носки, гольфы, чулки, нижнее белье необходимо менять ежедневно
* Одежду необходимо стирать регулярно
* Ношение чужой обуви и одежды **недопустимо**
* Одежда и обувь должны соответствовать климатическим условиям: зимой одежда должна защищать от холода, осенью и весной - от сырости и ветра, летом - от перегрева.
* Для спортивных занятий необходима специальная спортивная одежда
* Желательно отдавать предпочтение одежде и обуви из натуральных материалов
* Покрой одежды должен соответствовать размеру

**Гигиена сна и спального места.**

* Необходимо соблюдать режим сна. Постоянные часы сна - основа здоровья. нарушение режима может привести к бессоннице, утомлению, стрессам.
* Продолжительность сна должна составлять не менее 7-8 часов, но и не более.
* Перед сном употреблять алкоголь, табак и кофеин, а также плотно ужинать не рекомендуется, так как это может спровоцировать бессонницу
* У каждого члена семьи должна быть своя постель.
* Постельное белье необходимо менять еженедельно.
* Спальное место должно быть удобным.
* Перед сном нательное белье рекомендуется менять на ночную сорочку или пижаму.
* Перед сном необходимо проветривать помещение.
* Домашних животных допускать в постель запрещено.

**Гигиенические правила рационального питания.**

* Одно из правил рационального питания - это соблюдение режима питания. Частота приема пищи для взрослого человека - не менее 3 раз в сутки.
* Питание должно быть сбалансированным по нутриентному составу в течение суток: соотношение белков, жиров и углеводов - 1:1,2:4,6.
* Необходимо соблюдать калорийность в течение дня (в среднем, для взрослого человека - это 2850 ккал).
* Необходимо соблюдать правила безопасности в отношении продуктов питания: мытье фруктов и овощей перед употреблением в пищу, соблюдение сроков хранения и годности продуктов питания. Приготовленные блюда необходимо хранить в холодильнике не более 2 суток.
* Соблюдение питьевого режима, пить только кипяченую или бутилированную воду.
* Достаточное потребление с пищей витаминов, микроэлементов, незаменимых аминокислот, полиненасыщенных жирных кислот.

**Гигиена жилища.**

Гигиена жилища необходима для поддержания и сохранения здоровья. соблюдение чистоты необходимо для уничтожения микробов, пыли, плесени, клещей, которые могут вызывать различные заболевания.

**Правила гигиены:**

* В квартире должно быть сухо, тепло и просторно;
* Жилище должно быть хорошо освещенным солнечным светом;
* В одной спальне должно размещаться не более 2 человек;
* После сна необходимо проветривать постель, только после этого ее заправлять;
* Кухня должна быть изолирована от жилой зоны;
* Ежедневная влажная уборка и уборка пыли, в противном случае есть риск развития аллергических заболеваний или заболеваний органов дыхания;
* Сантехника должна обрабатываться дезинфицирующими средствами ежедневно;
* Частые проветривания;
* Раз в неделю - генеральная уборка;
* Оптимальная температура воздуха в жилом помещении 18-23 оС, влажность - 40-60%;
* Своевременная борьба с мухами, тараканами и другими насекомыми;
* Ежедневно выбрасывать мусор.

**Личная гигиена в период инфекционных заболеваний.**

* Мытье рук после прихода с улицы, посещения туалета и т.д.
* Тщательно обрабатывать вещи и предметы, используемые большим количеством людей одновременно (дверные ручки, краны и т.д.)
* Если в доме находится больной инфекционным заболеванием - изолировать его в отдельную комнату, проводить дезинфекцию, носить ватно-марлевые повязки.
* Избегать мест массового скопления людей (магазинов, кинотеатров и др.)
* В общественных местах защищать дыхательные пути ватно-марлевой повязкой (маской).
* Избегать поцелуев
* Рекомендовано употреблять в пищу лук, чеснок, фрукты и овощи, богатые витаминами.