

Консультация для родителей «Гигиена – наш защитник в борьбе с болезнями».

Личная гигиена - это свод правил поведения человека в быту или на работе, в общественном месте или на производстве. Это 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).

Несмотря на доказанную эффективность гигиенических мероприятий, соблюдают их далеко не все.

В России лишь каждый третий школьник регулярно моет руки; 71% людей, имеющих домашних животных, не моет после общения с ними; правильный режим питания в течение дня соблюдает не более 51% россиян. Одни просто забывают мыть руки, а другие считают это бесполезной тратой времени.



А ведь гигиена – это наш защитник в борьбе с различными болезнями, что особенно актуально сейчас, в период эпидемии коронавирусной инфекции!!!

Нужно не забывать об основных разделах гигиены:

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

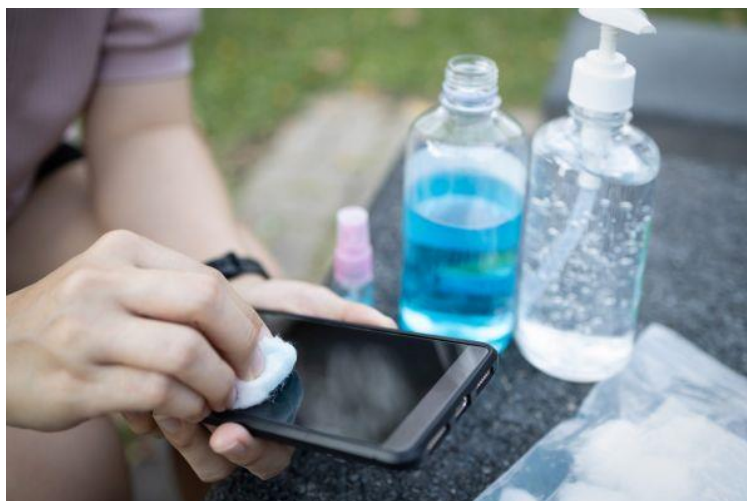
Это очень важные аспекты в защите нашего организма, но хотелось бы остановиться на основных моментах гигиены, которые особенно актуальны сейчас!

Основные правила гигиены тела:

- Мыть тело необходимо ежедневно теплой водой, используя специальные средства (мыло, гель для душа и др.). Температура воды должна быть 37-38 градусов;
- Регулярно следить за чистотой рук и ногтей. Грязь, содержащая болезнетворные микробы может попасть с рук в рот через пищу;
- 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);
- Обрабатывать микротрещины, ссадины, порезы и раны дезинфицирующими медицинскими средствами, закрывать их с помощью наложения стерильных повязок, пластырей, бинтов.

Правила гигиены жилища:

- Дезинфекция жилища: влажная уборка с хлорсодержащими средствами, тщательно обрабатывать вещи и предметы, используемые в общественном месте, например, телефон, а также некоторым



количеством людей одновременно (дверные ручки, ручки шкафов, выключатели, краны и т.д.), **обязательно сантехнику!!!**

- Упаковки продуктов и вещи, приносимые из магазина, полученные доставкой – **обрабатывать** (или мыльным раствором, если позволяет упаковка, или хотя бы влажными антибактериальными салфетками);
- Если в доме находится больной - изолировать его в отдельную комнату, проводить дезинфекцию, носить ватно-марлевые повязки.

В общественных местах защищать дыхательные пути с помощью индивидуальной маски, а руки – резиновыми перчатками!!!

При себе необходимо иметь влажные салфетки и антибактериальный гель, чтобы устранить хоть некоторое количество микробов. По приходу домой: перчатки – выкинуть, если маска одноразовая – тоже, если многоразовая – постирать, а фильтры заменить.

Нельзя также забывать о рациональном питании и режиме сна:

- Рационально питание: соотношение белков, жиров и углеводов. Необходимо соблюдать правила безопасности в отношении продуктов питания: мыть фрукты и овощи перед употреблением в пищу. Рекомендовано употреблять в пищу лук, чеснок, фрукты и овощи, богатые витаминами.
- А полноценный сон должен быть не менее 8 часов в чистом и проветренном помещении.

И обязательно - Будьте Здоровы!!!

Воспитатели

Е.В. Вольская
В.В. Щелкунова