



Пренебрегването на хигиената на устната кухина може да доведе до множество проблеми в бъдеще. Мийте зъбите си по 2-3 пъти дневно за да избегнете появата на кариеси и нарушаване на зъбния емайл. Не забравяйте да изплаквате устата си, особено след като сте пили или консумирали нещо и нямате възможност да измиете зъбите си.



Мийте ръцете си със сапун преди и след хранене, при прибиране след като сте били навън, след работа и други. Така ще се предпазите от микробите и бактериите, които причиняват различни болести.

Хигиената е медицинска наука, която изучава взаимодействието в системата „човек - животна среда“ с оглед правилното развитие, запазването, укрепването и подобряването на здравето и работоспособността на човека и осигуряването на активно дълголетие.

Хигиената в общ смисъл се отнася до група от практики, които се смятат за необходими за предпазването на здравето и за поддържането на здравословен живот. За различни ситуации се препоръчват различни стандарти за хигиена, а регулярните хигиенни практики се смятат за добри навици от обществото, докато неподдържането на хигиена може да се смята за отвратително, проява на занемареност и дори опасно.

Хигиената обхваща множество аспекти от живота на човек. Тя включва: дезинфекция и/или стерилизация на различни предмети от бита, медицински инструментариум, кожни повърхности и помещения; хигиена на ръцете и тялото; хигиена на водата, почвата и въздуха, хигиена на хранене.

Настоящата информационна брошура е изготвена в изпълнение на „Предоставяне на съпътстващи мерки“ по проект „Топъл обяд за гражданите на община Алфатар“



**ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА ЗА ХРАНИ И/ИЛИ
ОСНОВНО МАТЕРИАЛНО ПОДПОМАГАНЕ
ФОНД ЗА ЕВРОПЕЙСКО ПОДПОМАГАНЕ НА
НАЙ-НУЖДАЕЩИТЕ СЕ ЛИЦА**

*Операция тип 3 „Осигуряване на топъл обяд 2016-2019“
BG05FMOP001-3.002*



**Организиране спазването
на най-необходимите хигиенни
норми от потребителите и членовете на техните
семейства**



Бенефициент на проект **BG05M9OP001-3.002-0079**
„Топъл обяд за гражданите на община Алфатар“
е Община Алфатар

Личната хигиена е нещо, на което всеки се учи в дома, от родителите и в училище още в първите дни. Добрите хигиенни навици научени още в детските години се помнят за цял живот!



Най-важният от всички съвети е вземането на душ или вана всеки ден. Така човек се чувства свеж и спокоен през целия ден. Освен това самочувствието се повишава, защото ги няма неприятните миризми на тялото.



Не пренебрегвайте косата си. Поддържайте я чиста, защото това е от съществено зна-

чение за да бъде тя лъскава и здрава. Използвайте качествени шампоани, така няма да рискувате получаването на пърхот и други кожни проблеми на скалпа.

Измиването на лицето също е една много добра практика. По този начин лицето се почиства от натрупаните върху него частици мръсотия.



Дрехите, които носите трябва да бъдат чисти. Изпирането на дрехите е задължително за да се премахнат праха и бактериите по тях. Ако дрехите не са чисти има опасност те да излъчват неприятна миризма, която не мо-



же да бъде прикрита с използването на парфюми. Освен това прекаляването с парфюмите може да доведе до появата на кожен обрив, а в същото време може да дразни околните.



Поддържайте ноктите си чисти, защото под тях може да навлязат различни вируси, които да попаднат в тялото и да предизвикат заболяване. Редовното изрязване на ноктите също е задължително. Много деца имат лошият навик да си гризат ноктите. Трябва да се направи всичко възможно да се отучат от него, защото така се получава силна предпоставка за застрашаване на тяхното здраве.

