

## Бъдете внимателни

Въпреки че много артикули се продават като продукти за лична хигиена, някои от тях имат малък ефект върху реалната чистота. Парфюмът, лакът за коса и козметичните продукти като гримът не играят роля за поддържане на хигиената. Те просто помагат за визията, която искаме да постигнем. Могат да се ползват, след като вече хигиената ни е на ниво.

Водата и сапунът са наши изключителни приятели. Те няма да ни предадат и винаги ще се грижат за нас. Така че, възползвайте се от това и спазвайте добра лична хигиена, за да се чувствате добре и за да сте здрави.

## Кога си мием ръцете?

Дали в извънредно положение или не, трябва да знаем кога да си мием ръцете. Да припомним – преди и след ядене, след използване на тоалетната, след спорт, след като се приберем вкъщи и сме били навън, и сме пипали дръжки в градски транспорт и т.н.

В чиста, добре поддържана среда, която се почиства редовно, рискът от предаване на патогенни се намалява значително размножаване на микроби, бактерии или вируси. Дори на места, които са трудно достъпни, патогенните се елиминират по-грижливо.

## COVID-19

Вирусът COVID-19 се разпространява предимно между хората по време на близък контакт, често чрез малки капчици произведени от кашляне, кихане или говорене. Макар и капчиците да бъдат изстреляни във въздуха при издишване, те обикновено попадат на земята или върху повърхности вместо да бъдат заразни на дълги разстояния. Хората също могат да се заразят при пипане на заразени повърхности и след това своите лица. Вирусът може да оцелее върху повърхности до 72 часа. Той е най-заразен по време на първите три дни след появата на симптоми, макар че разпространението може да бъде възможно преди да се появят симптоми и след късните фази на болестта.



*Проекта се финансира от Програма за храни и основно материално подпомагане 2021 – 2027 г. от Европейски социален фонд плюс.*

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



Съфинансирано от  
Европейския съюз

**ПРОГРАМА ЗА ХРАНИ И ОСНОВНО  
МАТЕРИАЛНО ПОДПОМАГАНЕ 2021-2027**  
**ЕВРОПЕЙСКИ СОЦИАЛЕН ФОНД ПЛЮС**

*Операция BG05SFPR003-1.001 „Топъл обяд“*

*Да спазваме  
висока лична  
хигиена*



*Бенефициент на проект  
BG05SFPR003-1.001-0154-C01  
“Топъл обяд в община Алфатар”*

## Какво е лична хигиена?

Личната хигиена означава цялостното почистване и грижа за тялото ви. Поддържането на добра лична хигиена включва къпане, миене на ръцете, миене на зъбите и носене на чисти дрехи. Също така включва вземане на безопасни и здравословни решения при общуване с други хора. Прилагането на добри практики за лична хигиена има както здравни, така и социални ползи.

## Хигиена на ръцете



Редовното измиване на ръцете с топла вода и сапун е ефективен, бърз и лесен начин за предпазване от множество инфекции. То е абсолютно задължително за всеки човек, особено за тези, които имат по-голям риск от заразяване или са с отслабен имунитет.

## Здравни ползи

Личната хигиена е от жизненоважно значение в борбата и предотвратяването на болести – както за себе си, така и за хората около вас. Измиването на ръцете ви може да предотврати разпространението на микроби от един човек на друг или от една част на тялото ви на друга.

Хигиената на ръцете включва и поддържането на ноктите и тяхното изрязване, защото бактериите могат да се задържат и под тях. Добрите хигиенни навици премахват вредните вещества, които могат да насърчат разпространяването на бактериите.



## Защо се къпем?

Вземането на душ освен да помага за измиване на мръсотията и изпотяването от телата ни, също така струята вода може да спомогне за релаксация. Повечето хора свързват миризмата на тялото с потта. Нашите тела имат много потни жлези, които се развиват най-вече в пубертета. Потта, която отделят, е пълна с протеини и мазнини. Сами по себе си тези секрети обикновено са без мирис. Точно там влизат бактерии. Всеки квадратен сантиметър от телата ни е покрит с хиляди бактерии. Много микроорганизми процъфтяват във влажна среда, като тази на нашите подмишници. Когато тези бактерии се хранят с протеини и мазнини от потта, то тогава лошата миризма може да се отдели.



## Грижа за косата

Взимането на душ редовно трябва да включва и измиване на косата. Освен това ежедневно трябва да сресваме косата – това помага да се стимулира циркулацията на скалпа ви.

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

## Не забравяйте и зъбите



## Превенция от болка

Пародонтозата може да причини хронични болки в устата, когато е в напреднал стадий. Основна причина за това заболяване на венците е образуването на плака, която може да предотвратите с правилна орална хигиена.

Част от личната хигиена включва и редовното миене на зъби. Това предотвратява разрастването на бактериите, които могат да доведат до рани в устата, заболявания на венците и лош дъх.



## Други хигиенни навици

Освен да мием тялото, косата и зъбите си, за спазване на добра лична хигиена трябва редовно да сменяме бельото си, дрехите, които носим, чаршафите и пижамите, с които спим.

## Защо е важно за социалния ни живот?

Чисто и просто, добрата лична хигиена ни кара да се чувстваме и да изглеждаме добре, а и да миришем добре. Ако спазваме лична хигиена, няма да се тревожим толкова какво мислят другите за нас, дали миришем зле, имаме ли лош дъх или мазна коса.