

## 06. ЛИЧНА ХИГИЈЕНА И ХИГИЈЕНА ЖИВОТНОГ ПРОСТОРА

Под личном хигијеном подразумева се одржавање чистоће руку и тела, орална хигијена, уредност косе и ноктију као и чистоћа одеће и обуће појединца.

### Прање руку

Врло позната реченица за време пандемије вируса Ковид 19.

Руке представљају део тела најизложенији прљању а истовремено и део тела који долази у контакт са храном, те је њихова чистоћа јако важна када говоримо о одржавању личне хигијене. Како се на прљавим рукама могу наћи заразне клице, узрочници многих заразних болести, због прљавих руку врло често доводимо у опасност не само своје здравље већ и здравље и живот људи из своје најближе околине. Болести попут тифуса, паратифуса, жутице, а специјално дизентерије најчешће се преносе прљавим рукама, па се ове болести често у жаргону називају „болести прљавих руку“. Како би се ове болести избегле, редовно прање руку је императив.

Руке треба прати више пута дневно увек пре припремања хране, пре и после јела, пре и после коришћења тоалета, после кашљања, кијања, брисања носа, контакта са животињама, као и после кориштења јавног превоза или додира неког прљавог предмета.

Поред тога што је битно прати руке редовно, неопходно је то радити на исправан начин. Велики број људи приликом прања руку користи хладну воду која не може ефикасно да скине нечистоћу са коже. Руке се правилно перу искључиво топлом водом уз употребу сапуна или детерџента за прање руку. Уколико нисте у могућности да своје руке очистите на овакав начин, добро је да уз себе увек имате влажне марамнице или антибактеријски гел за дезинфекцију руку који можете набавити у било којој апотеци. За време пандемије ковида 19, руке прати најкраће 20 секунди, а добро је да се после уради и дезинфекција 70% алкохолом.

### Купање

Прашина и нечистоћа из околине, као и властити зној, доводе до прљања, па је редовно туширање и прање тела неопходно у одржавању личне хигијене. Ко год има могућност, требало би да се купа или тушира свакодневно, а најмање два до три пута недељно. Све делове тела треба добро насапуњати и испрати чистом водом, док кожу након купања треба добро обрисати, најбоље фротирским пешкиром. Туширање, то јест купање под млазом воде, поред тога што пере кожу, помаже и у очувању психичког здравља. Оно делује добро на живце и крвоток и одстрањује осећај замора.

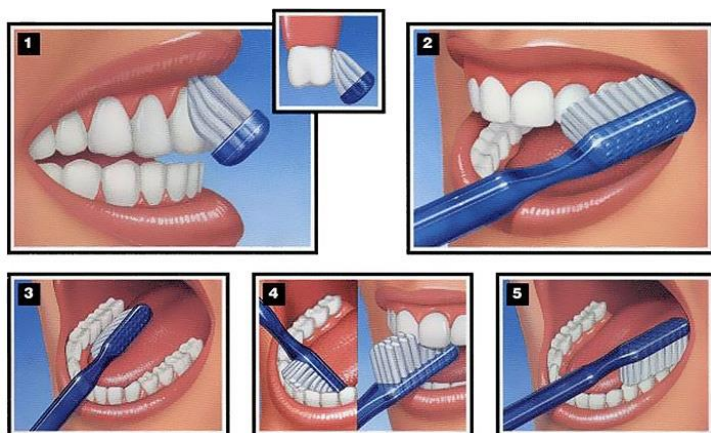
### Хигијена ногу

Нарочито лети, потребно је обратити додатну пажњу на хигијену ногу, па је ноге потребно прати свако вече топлом водом и сапуном пре спавања. У току дана на стопалима се купи зној, па се поред непријатног мириса, често стварају ранице, које могу и да се заразе..

### Хигијена уста

Како је због данашњег начина живота скоро немогуће прати зубе након сваког оброка, препорука је да се то **уради барем два пута дневно - ујутру и увече пред спавање.**

Правилно прање зуба



Како бисте правилно прали зубе, потребно је да овај “ритуал” започнете постављањем четкице под углом од 45 степени у односу на ваше зубе и на тај начин обухватите два до три зуба и непце. Померајте лаганим покретима четкицу на доле (за зубе горње вилице) или на горе (за зубе доње вилице), а технику поновите око осам пута. Зубе немојте трљати превише агресивно да не би дошло до оштећења десни. Пређите на следећих два до три зуба, док не пређете све зубе са спољашње стране, а затим исто поновите за унутрашњу страну зуба. Морате опрати све површине на сваком зубу па на крају оперите и површину зуба којом жваћете, потезима од назад ка напред. Након овога оперите четкицом и горњу страну језика. Прање зуба тааје од 3-5мин.

Занемаривање оралне хигијене, неће узроковати само непријатан задах, већ као последицу често има и болести зуба као што су каријес, упалу десни и парадонтопатију, кардиоваскуларне болести, респираторне, очне, бубрежне,.....

### Умивање

**Као и код прања зуба треба се умивати најмање два пута дневно: ујутру и увече.** Приликом умивања можете користити средства за чишћење и умивање лица која одговарају вашем типу коже, али пазите да не претерате са коришћењем ових средстава.

**Уколико се шминкате, пре спавања је обавезно да уклоните шминку** и остале нечистоће са коже лице и врата помоћу вате, тупфера или марамница за скидање шминке, а након тога се умивате.

### Бријање

Још један од јутарњих “ритуала” који се тичу личне хигијене представља и бријање. Важно је напоменути да се приликом бријања се не уклањају само длачице, већ и површински слој коже који се одстрањује заједно са њима. Пре бријања кожу треба омекшати топлом водом, а пожељно је направити и благи пилинг како би се спречило урастање длачица. Користите дуге и брзе потезе уместо кратких те избегавајте више пута да прелазите преко истог места како бисте спречили ризик од иритације. Након бријања, користите креме и лосионе предвиђене за умиривање коже и пријатан мирис.

### Прање косе

Када говоримо о свежем и чистом изгледу, један од главних критеријума, нарочито код жена јесте чистоћа косе. Косу треба прати најмање једном до два пута недељно, што зависи од квалитета косе, занимања и слично.

### Сечење ноктију

Немојте заборавити на редовно подсецање ноктију на ногама и рукама. Исправно је нокте подсецати праволинијски, маказицама или грицкалицом, како не би дошло до урастања ноктију у кожу прстију.

Оно што је битно јесте да о својој личној хигијени бринете редовно, али и да се о томе образujete и да правилне принципе преносите на своју децу јер се навике редовног одржавања личне хигијене стичу још у детињству почевши од кућног васпитања и школе.

„Одржавање чистоће“ представља само један аспект хигијене. Она обухвата и начин живота, средину и средства које обезбеђују здраву и безбедну околину и услове за живот појединца.

### Домаћи задатак:

1. Опиши своје обавезе око одржавања животног простора чистим пре и у току пандемије вирусом Ковид 19.
2. Највећи број људи у Србији неправилно пере зубе. Покушај да их опереш правилно. Који проблеми могу да се јаве због лоше хигијене усне дупље?
3. Од чега зависи интезитет одржавања личне хигијене?