**Личная гигиена касается каждого.**

Составила Гегамян Кристине Вардановна.

**Личная гигиена** включает в себя набор правил, способствующих укреплению и сохранению нашего здоровья через соблюдение гигиенического режима как в быту, так и в труде. И в первую очередь, следует соблюдать чистоту тела.. Все это нужно регулярно смывать, иначе нарушатся защитные свойства кожи и она превратится в рассадник микробов и грибков-паразитов.

**Личная гигиена**касается вопросов не только индивидуального плана, но и социального. Она включает в себя следующие разделы:

* Гигиена тела человека, гигиена полости рта, гигиена кожи.
* Гигиена сна и отдыха - принципы правильного чередования труда и отдыха, оптимальный суточный режим;
* Гигиенические правила рационального питания и отказ от вредных привычек;
* Гигиена одежды и обуви.

**Главная задача личной гигиены как науки** - исследование влияния условий труда и быта на здоровье людей с целью предупреждения заболеваний и обеспечения оптимальных условий жизни человека для сохранения здоровья и долголетия.

Исследования показали, что количество нанесенных на чистую кожу бактериальных культур уменьшается на 85% через 10 мин. Вывод прост: чистая кожа имеет бактерицидные свойства, грязная - во многом их утрачивает. Открытые участки тела в большей степени подвержены загрязнению. Особенно много вредных микроорганизмов находится под ногтями, поэтому уход за ними очень важен. Почаще остригайте их и держите в чистоте.

Основные средства личной гигиены для ухода за кожей - вода и мыло. Лучше, если вода будет мягкая, а мыло - туалетное. Не забывайте учитывать особенности вашей кожи. Она может быть нормальной, сухой или жирной. Настоятельно рекомендуется принимать душ после работы и перед сном. Температура воды при этом должна быть чуть выше нормальной температуры тела - 37-38 градусов.

**Личная гигиена**включает в себя мытье в ванне или бане с применением мочалки нужно не реже раза в неделю. После мытья непременно смените нательное белье.

Ноги необходимо ежедневно мыть прохладной водой и мылом. Холодная вода уменьшает потовыделение..

Содержание зубов в чистоте способствует их сохранению. Поэтому зубы желательно чистить дважды в день - утром и перед сном, а после еды полоскать рот. Дважды в год неплохо посетить стоматолога для своевременного обнаружения кариеса.

Немаловажный аспект личной гигиены - чистое нательное белье и одежда. Носки и чулки следует ежедневно менять. Жилые и производственные помещения нужно содержать в чистоте. У каждого должно быть свое полотенце и своя постель. Перед сном дневное нательное белье рекомендуется менять на пижаму или ночную сорочку.

Если в семье кто-нибудь заболел, то соблюдение этих правил становится особенно актуальным.

Не пейте сырую воду и не ешьте не промытые кипятком фрукты и овощи. Приготовленные блюда храните в холодильнике не более двух суток. Домашних животных старайтесь не допускать на кровать, диван, кресло, в кухню, не обнимайте и не целуйте их, а после контакта с ними обязательно вымойте руки с мылом.

Соблюдение правил личной гигиены приобретает особое значение в пожилом возрасте. Рациональное питание, общегигиенические мероприятия, активный отдых и занятия физкультурой повышают устойчивость организма к заболеваниям.

Знать и соблюдать правила **личной гигиены** следует каждому человеку. Результатом этого будет крепкое здоровье, повышенная умственная и физическая работоспособность, что непременно послужит залогом высоких достижений в любой сфере деятельности.