

## Edukacja prozdrowotna

Jak dbać o higienę osobistą?

Higiena osobista jest ważna nie tylko dlatego by wyglądać ładnie na co dzień, ale również by zapobiegać występowaniu i rozprzestrzenianiu się chorób zakaźnych. Odpowiednie środki ostrożności mogą pomóc uniknąć zachorowania od osób w twoim towarzystwie.

Pamiętaj o następujących rzeczach:

1. myj zęby rano i wieczorem, a najlepiej po każdym posiłku
2. myj ręce przed każdym posiłkiem oraz po przyjeździe do domu, zawsze po wyjściu z toalety
3. przed pójściem spać gruntowna higiena-prysznic to najlepszy sposób aby pozbyć się wszelkich zanieczyszczeń z ciała
4. codziennie ubieraj czystą bieliznę
5. przed snem zakładaj piżamę
6. nie spij w ubraniu, które nosiłeś przez cały dzień
7. dbaj o paznokcie, przycinaj je systematycznie, za długie paznokcie są siedliskiem dla bakterii
8. codziennie wykonuj kilka ćwiczeń ruchowych-to poprawia krążenie
9. wysypiaj się , przed snem przewietrz sypialnię

Higiena osobista jest ważna dla zdrowia: człowiek czysty i wypoczęty jest bardziej odporny na różne szkodliwe i niewidzialne bakterie i wirusy.

W TYM TRUDNYM CZASIE SPOWODOWANYM EPIDEMIAŁ COVID PAMIETAJ ŻE MUSISZ:

1. Nosić maseczkę zakrywającą usta i nos
2. Zachowywać bezpieczny odstęp
3. Unikać wszelkich zgromadzeń ludzkich
4. Myć i dezynfekować ręce
5. Ograniczyć wszelkie wyjścia z domu do miejsc publicznych: sklepy, place zabaw, kino
6. Witaj się z przyjaciółmi bez uścisków dłoni