

Гигиена обуви.

Носить обувь нужного вам размера (не больше и не меньше);

После носки обуви дать ей проветриться, а зимой дать оттаять от снега и нагреть под батареей.

Использовать специальные стельки, предотвращающие плоскостопие и другие заболевания ног;

Желательно реже носить обувь на высоком каблуке.



Регулярно стрижем ногти. Ногти нужно стричь достаточно коротко для того, чтобы под них не забивалась грязь, но и не настолько коротко, что это будет вызывать неприятные ощущения и даже боль.

На пальцах рук ногти стригутся с закруглением, чтобы острые углы не царапались. Остригать ногти

нужно 1-2 раза в неделю. Ногти на ногах удобнее всего стричь после купания, когда они размягчаются.

Ногти на ногах нужно стричь ровно, чтобы избежать в дальнейшем их врастания. При необходимости края ногтей можно обработать пилкой.

Гигиена одежды.

Желательно носить одежду из натуральных тканей;

Стирать одежду по мере загрязнения;

Не носить некомфортную одежду;

Учитывать дресс-код заведения или мероприятия, на которое вы отправляетесь.

Двери нашего Центра открыты для Вас и Ваших детей

Нужна помощь? ПОЗВОНИ!

Телефон доверия-8-991-374-03-01

г. Боготол, ул.40 лет Октября, 9

График работы учреждения:

Понедельник-пятница

с 8:00 до 18:00

Выходные: суббота, воскресенье

Телефон: **2-01-24**



КГБУ СО «КЦСОН
«Надежда»

Правила личной гигиены



г. Боготол 2023

Личная гигиена – это совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека.



Гигиена волос.

Мыть волосы по мере загрязнения;
Использовать массажную расческу с деревянными зубчиками;
Использовать маски для волос;
Подстригать секущиеся кончики волос.

Гигиена полости рта.

Чистить зубы и полость рта 2 раза в день (утром после еды и вечером перед сном);

Полоскать рот перед и после приема пищи;

Посещать стоматолога раз в полгода.



Гигиена кожи.

1. Мыть руки, ноги и все тела минимум 2 раза в день;
2. Увлажнять кожу различными кремами;
3. Предохранять кожу от пересыхания;

4. Летом, во время загара, пользоваться специальными кремами для загара.



Интимная гигиена.

Мыть интимные места не менее двух раз в день (утром и вечером);
Менять нижнее белье каждый день;
Не травмировать половые органы;
Предохранять от попадания инфекций в половые органы;