



О ГИГИЕНЕ КОЖИ



Минздрав Карелии



ОСОБЕННО ТЩАТЕЛЬНО СЛЕДИТЕ ЗА ЧИСТОТОЙ КОЖИ ВО ВРЕМЯ И ПОСЛЕ ПОСЕЩЕНИЯ ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТ



В общественных местах поверхности бытовых предметов особенно населены бактериями, вирусами и спорами, ведь на предметах остаются потожировые следы множества разных людей.

После посещения подобных мест тщательно промойте руки с мылом или протрите антисептическими салфетками, гелями.

Откажитесь от прямого контакта с открытыми участками тела раковин, унитазов, полов в общественных душах и банях.



СОДЕРЖИТЕ КОЖУ В ЧИСТОТЕ



Кожа – это барьер, который защищает весь организм от внешних воздействий.

В частицах пыли и во взвеси в воздухе содержатся споры и микроорганизмы, способные выживать в самых неблагоприятных условиях, а загрязнение кожи пылью, физиологическими выделениями или частицами пищи очень помогает этим микроорганизмам жить и развиваться на коже.

Это могут быть бактерии, вирусы, патогенные грибки или даже паразиты, поэтому содержать кожу в чистоте – необходимо. Также не забывайте заботиться о чистоте одежды и постельного белья.

НИКОМУ НЕ ДАВАЙТЕ ЛИЧНЫЕ ВЕЩИ



Зубная щетка, полотенце, расческа,
головные уборы, нижнее белье,
носки и тапочки – это вещи, которые никому
нельзя одалживать.

Особенно, если в семье у вас есть ребенок.
Часто родители сами становятся источником
заболеваний своих детей, забывая соблюдать
правила гигиены.

Если ходите в спортзал – пользуйтесь
индивидуальной спортивной экипировкой.



Минздрав Карелии



ЗАЩИЩАЙТЕ ПОВРЕЖДЕННЫЕ УЧАСТКИ КОЖИ



При повреждениях кожи, даже если это совсем небольшие царапины и ссадины, необходимо защитить поврежденные участки стерильными повязками, чтобы патогенные вирусы, бактерии и прочие неприятности не смогли попасть в рану.



ПОЗАБОТЬТЕСЬ О «ДЫХАНИИ» КОЖИ



В нормальных условиях человеческая кожа выделяет более 1 л пота за сутки. Больше всего потовых желез находится на ступнях, ладонях и на лбу. При исключении вентиляции пот и кожное сало становятся благоприятной средой для развития патогенной среды.

Исключите плотные, плохо вентилируемые ткани и обувь. Одевайтесь по погоде. Если все же пришлось надеть негигроскопичную одежду, наденьте под нее вещи из хлопка и постарайтесь как можно быстрее переодеться, принять душ и дать «отдохнуть» участкам кожи, которые были закрыты.





СОБЛЮДАЯ ЭТИ ПРАВИЛА,
ВЫ СУЩЕСТВЕННО СНИЗИТЕ РИСКИ
ПОЯВЛЕНИЯ ПРОБЛЕМ С КОЖЕЙ,
А ТАКЖЕ ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ
ДЛЯ СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ.