

Kaj je OSEBNA HIGIENA?

So stvari, ki jih počnemo z namenom, da zaščitimo sebe in okolje pred različnimi škodljivimi vplivi IN je nekaj obveznega in vsakdanjega, saj v najožjem smislu **preprečuje okužbe in širjenje bolezni**, širše pa pripomore k **boljši samopodobi** in s tem k **večji samozavesti**, ki v veliki meri vplivata tudi na uspešnost vključevanja posameznika v družbo.

HIGIENA TELESA OBSEGA:

- jutranje umivanje
- umivanje pred spanjem
- umivanje rok, nog, spolovil
- nega ustne votline, lasišča, nohtov, ušes
- tuširanje/kopanje in
- preoblačenje

ZA BOLJŠE POČUTJE PA JE POMEMBNO UPOŠTEVATI TUDI:

- telesno aktivnost
- higieno oblačil, obutve, posteljnine
- čiščenje in zračenje prostorov ter
- počitek in spanje

Naučite se redne osebne higiene. Starši morajo biti pri tem otroku za zgled in otroka usmerjati, naj jim sledi. Redna osebna higiena naj bo redna dnevna rutina.

KATERI SO DELI REDNE OSEBNE HIGIENE?

ŠČETKANJE ZOB: od prvega zobka dalje 2-krat dnevno, še boljše 3-krat dnevno. Učenci



imejte svojo zobno ščetko in zobno pasto. Že od 6 leta dalje se priporoča uporaba zobne paste s fluoridi (1450 ppm).

UMIVANJE OBRAZA: zjutraj in zvečer.

UMIVANJE ROK:

- pred obroki,
- po nakupovanju,
- po igri,
- vedno po uporabi stranišča,
- po stiku z živalmi,
- po kašljanju in kihanju,
- vedno kadar so umazane....



TUŠIRANJE: VSAK DAN pod toplo tekočo vodo oziroma po potrebi večkrat (kadar se spotimo, se umažemo....)

Tuširanje je v primerjavi s kopanjem bolj higiensko, saj s tekočo vodo sproti izpiramo umazanijo.

Uporaba mila:

- **vsakodnevno namilimo** le nekatere dele telesa: vrat, gube za ušesi, dlani, hrbtišča dlani in zapestja, pazduhe, noge od gležnjev navzdol, med prsti ter spolovilo.
- **ostale dele telesa namilimo po potrebi**, sicer pa jih le izperemo s toplo vodo. Obraza ne milimo.

Po opravljeni osebni higieni se obrišemo z brisačo, ki jo uporabljate samo vi.

HIGIENA NOHTOV: skrajšajte jih vsak teden in poskrbite, da bodo čisti. na rokah se strižejo polkrožno, na nogah ravno - robov ne pilimo.



Za izvajanje osebne higiene uporabljajte osebne predmete in pripomočke, ki jih ne delite z drugimi (zobna ščetka, krtača, glavnik, pilica). Tudi s tem ohranjate zdravje in preprečujete okužbe.

