

Regulile de igienă personală

Igiena

Igiena este un cuvânt pe care îl folosim pentru a ne referi la activitățile pe care le facem pentru a ne păstra curăți și sănătoși. Toti trebuie să învățăm să ne însușim obiceiurile care ne ajută să ne păstrăm sănătatea.

Igiena personală înseamnă să ai grijă de tine în fiecare zi; cu cât păstrezi un nivel ridicat de igienă personală, cu atât vizitele la medic vor fi mai rare. În plus, vei fi mereu apreciat de familie și de prieteni.

Iată câteva reguli de bază care țin de igiena personală:

1. Spală-te o dată pe zi pe tot corpul cu apă caldă și săpun; șterge-te bine și îmbracă haine curate, proaspăt spălate. Rufele murdare pune-le la spălat.
2. Spală-te pe mâini înainte și după masă.
3. Spală-te pe mâini după cumpărături, după ce ai mâncat animale, după ce ai folosit toaleta, după ce te-ai jucat, după ce ai folosit batista pentru nas, te-ai pieptănat sau te-ai încălțat, dar și după ce ai dus gunoiul.
4. Spală-te pe dinți dimineața, seara și după fiecare masă.
5. Mergi regulat la dentist.
6. Spală fructele și legumele înainte de a le consuma.
7. Aerisește camera în care dormi.
8. Pastrează-ți unghiile de la mâini și picioare curate.