

Higiena yra vienas svarbiausių sveikos gyvensenos pagrindų, padedantis išsaugoti gerą savijautą, apsisaugoti nuo ligų bei infekcijų. Ypač svarbu higienos pagrindus ugdyti nuo mažens, kad vaikai suprastų jos reikšmę ir tinkamai ja rūpintųsi visą gyvenimą. Vaikystėje suformuoti higienos įpročiai išlieka visą gyvenimą, todėl svarbu skatinti vaikus jų laikytis nuo mažens.

KŪNO HIGIENA

Kasdienė kūno priežiūra yra svarbi norint palaikyti odos sveikatą ir gerą savijautą. Vaikams svarbu suprasti, kad reguliari prausimosi rutina padeda atsikratyti prakaito, dulkių ir bakterijų. Reikėtų kasdien maudytis arba praustis, naudojant tinkamas higienos priemones, o po to gerai nusausti odą.



RANKŲ HIGIENA

Rankos yra pagrindinis mikrobu pernešimo šaltinis, todėl jas reikia reguliariai plauti su muilu. Ypač svarbu tai daryti:

- *Prieš valgą ir po jo,*
- *Po naudojimosi tualetu,*
- *Po žaidimo lauke ar su gyvūnais,*
- *Po nosies valymo ar kosėjimo. Tinkamas rankų plovimas turėtų trukti bent 20 sekundžių, naudojant muilą ir šiltą vandenį.*



BURNOS HIGIENA

Sveiki dantys ir dantenos yra neatsiejama bendros sveikatos dalis.

Rekomenduojama:

- *Valyti dantis bent du kartus per dieną su fluoro turinčia dantų pasta,*
- *Naudoti dantų siūlą ar tarpdančių šepetėlius,*
- *Reguliariai lankytis pas odontologą,*
- *Vengti per didelio saldumynų kiekio.*



PĖDŲ IR KOJŲ HIGIENA

Kojos ir pėdos reikalauja ypatingos priežiūros, nes jos per dieną sukaupia daug drėgmės ir bakterijų. Svarbu:

- *Kasdien plauti pėdas ir gerai jas nusausinti,*
- *Keisti kojines kasdien,*
- *Dėvėti patogius ir gerai vėdinamus batus,*
- *Naudoti pėdų kremus, jei oda linkusi sausėti.*



ODOS PRIEŽIŪRA

Oda yra didžiausias apsauginis organizmo barjeras, todėl jai reikia tinkamos priežiūros. Svarbu:

- *Naudoti tinkamus drėkinamuosius kremus, jei oda sausa,*
- *Vengti pernelyg dažno prausimosi karštu vandeniu, nes tai gali pažeisti natūralų odos apsauginį sluoksnį,*
- *Dėvėti orui laidžias medžiagas,*
- *Vasarą naudoti apsauginius kremus nuo saulės.*



DRABUŽIŲ HIGIENA

Svarbu ne tik asmeninis higienos laikymasis, bet ir drabužių švara.

- *Drabužius reikėtų keisti reguliariai, ypač tuos, kurie liečia odą,*
- *Skalbti drabužius tinkamoje temperatūroje,*
- *Dėvėti tik švarius apatinius,*
- *Sezoniškai keisti patalynę ir rankšluosčius.*



*Parengė visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje **Edita Šulcienė**, remiantis bendrais higienos principais, sveikatos organizacijų (Pasaulio sveikatos organizacijos, Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerijos) rekomendacijomis bei praktiniais patarimais, taikomais ugdymo įstaigose. El. p. edita.sulciene@sveikatos-biuras.lt, Tel. 067290424*