

ŠVAROS DĒLIONĖ

Būk švarus ir jauskis gerai!

Tavo odą teršia ne tik įvairios dulkės, bet ir tavo paties prakaitas, negyvos odos ląstelės, pleiskanos. Todėl nuolat rūpinkis viso kūno švara.



Naudok tinkamas priemones

Visos asmens higienos priemonės turi būti tinkamos tavo amžiui ir individualios! Nesinaudok kitų žmonių priemonėmis ir neskolink savo.



Prauskis

Duše ar vonioje šiltu vandeniu prauskis kiekvieną dieną. Naudok švarias ir tau tinkamas prausimosi priemones, kruopščiai plauk prakaituojančias kūno vietas.



Plaukis rankas

Rankas plauk dažnai ir visuomet su muilu. Prieš ir po valgio, po tualetu, grįžęs iš lauko, po bet kokios aktyvios veiklos. Nusiplovęs rankas, čiaupą užsuk ir duris atidaryk popierine šluoste arba alkūne.



Plaukis kojas

Plaudamas kojas gerai išplauk tarpupirščius, kad nesikauptų mikroorganizmai, sukeltys nemalonų kvapą ir niežulį.



Plauk plaukus

Plaukus plauk 1–4 kartus per savaitę. Kasdien juos šukuok.



Valykis dantis

Būtinai kasdien valyk dantis du kartus: ryte po pusryčių ir vakare prieš eidamas miegoti. Kelis kartus per dieną išvalyk tarpdančius dantų siūlu.



Nusikirpk nagus

Panagėse kaupiasi net 90 proc. ant rankų esančių mikrobu! Ne rečiau kaip kartą per savaitę nusikirpk nagus ir nekramtyk nagų – gali užsikrėsti infekcinėmis ligomis.



Valykis ausis

Reguliariai ir kruopščiai valyk ausis. Ausyje besikaupiančios tąšios, geltonos išskyros (ausies siera), į ausį patenkančios dulkės ir kitos medžiagos gali sukelti ausies ligas.



Vilkėk švarius drabužius

Apatinius drabužius keisk kasdien, nesvarbu, kad jie atrodo dar švarūs. Taip pat rūpinkis, kad būtų švarūs ir viršutiniai drabužiai.