

ŠVAROS DĖLIONĖ

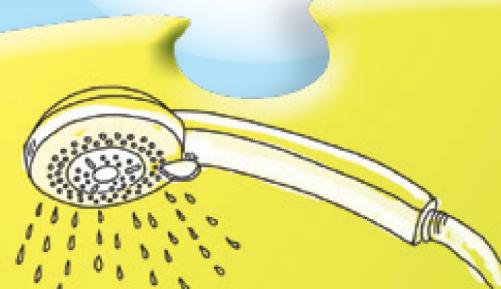
Būk švarus ir jauskis gerai!

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



Naudok tinkamas priemonės

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 tualeto, gržęs iš lauko, po bet kokios aktyvios veiklos. Nusiplovės rankas, čiaupą užsuk ir duris atidaryk popierine šluoste arba alkūne.



Plaukis kojas

Plaudamas kojas gerai išplauk tarpupirščius, kad nesikauptu mikroorganizmai, sukeliančios nemalonų kvapą ir niežulį.



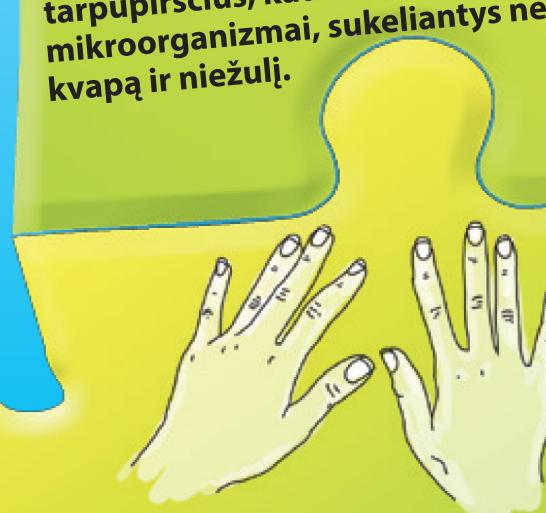
Plauk plaukus

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 siūlų.



Nusikirpk nagus

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



Valykis ausis

Reguliariai ir kruopščiai valyk ausis. Ausyje besikaupiančios tąsios, geltonos išskyros (ausies siera), į ausi patenkancios 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.