

OSOBNNA HIGIJENA

Redovito i pravilno održavanje higijene jedna je od najvažnijih mjera u zaštiti od pojave i širenja zaraznih bolesti među ljudima.



Uključuje redovito održavanje čistoće ruku, kose, brade i brkova, zubi, intimnih i ostalih dijelova tijela te odjeće i obuće.

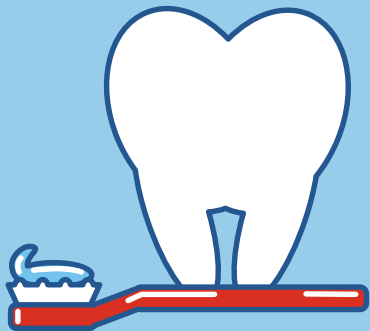


e-mail: info@droga-online.com.hr

SVAKI DAN je potrebno:



- **tuširanje ili kupanje** u toploj vodi korištenjem sapuna (posebice područje pazuha i intimnih dijelova tijela)
- ručnik za brisanje tijela ne smije se dijeliti s drugom osobom
- nakon tuširanja **obavezno staviti čisto donje rublje**



- **pranje zuba** pastom i četkicom za zube dva puta dnevno (**ujutro i navečer**)
- četkica za zube treba biti **vlastita** i ne smije se posuđivati ni dijeliti s drugom osobom



- **pranje ruku** toplom vodom i sapunom (trljanjem dlanova prekriženih prstiju u trajanju od **20 sekundi**), a zatim ispiranjem pod mlazom vode i sušenjem (topli zrak, papirnati ubrus)
- **ruke je potrebno prati:** prije kuhanja, prije jela, nakon korištenja wc-a, nakon ulaska u kuću izvana, nakon diranja životinja, nakon rukovanja/kontakta s drugim ljudima, nakon korištenja javnog prijevoza,...

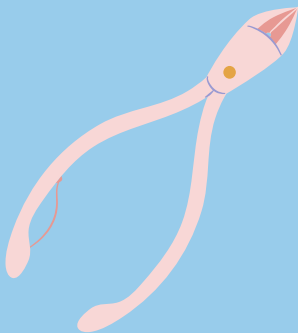
Minimalno **1xTJEDNO** potrebno je:



- **oprati kosu** toplom vodom i šamponom (**jednom-dva puta tjedno**)



- **bradu i brkove** održavati pranjem (i podrezivanjem). Britvica za bradu treba biti vlastita i ne smije se posuđivati ni dijeliti s drugom osobom

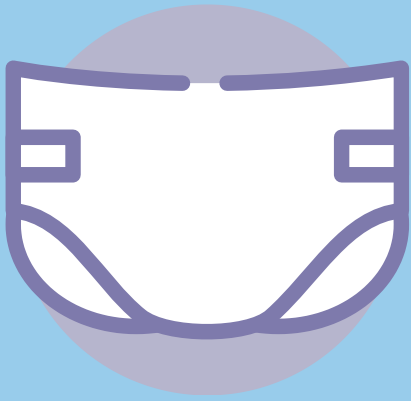


- **nokte na rukama i nogama** treba redovito podrezivati i prati četkicom



- **mijenjati odjeću** prema potrebi i mogućnostima zamjene zbog pranja
- odjeća treba biti čista i uredna (speglana)

Održavanje higijene djeteta:



- redovito **mijenjati pelene** djetetu (nakon što obavi veliku ili malu nuždu)
- tijekom mijenjanja pelena, obavezno intimne dijelove **prebrisati vlažnim maramicama** i namazati kremom (po potrebi)



- dijete treba **redovito kupati** u skladu s uzrastom
- **nikada dijete pustiti bez nadzora tijekom kupanja!**

- ukoliko je dijete predškolske dobi, održavati higijenu tijela kao i kod odraslih (pranje kose, ruku, zubiju i slično)