

NR. 334/11.01.2019



## Reguli 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 curați și sănătoși. Toți trebuie să învățăm să ne însușim obiceiurile care ne ajută să ne păstrăm sănătatea.

Igiena personală înseamnă să ai grija 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:

- Spăla-te o data 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.
- Spăla-te pe mâini înainte și după masă.
- Spăla-te pe mâini după cumpărături, după ce ai mângâiat 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.
- Spăla-te pe dinți dimineața, seara și după fiecare masă.
- Mergi regulat la dentist.
- Spala fructele și legumele înainte de a le consuma.
- Aeriseste camera in care dormi.
- Pastreaza-ti unghiile de la maini și picioare curate.