

## Гигиена - что это?



Гигиена – это ряд простых правил, которые помогают человеку оставаться здоровым. К ним относятся режим работы и отдыха, режим сна, рациональное питание, физическая культура, уход за кожей, гигиена одежды, обуви и жилища. Если игнорировать правила личной гигиены, **вы можете серьёзно заболеть**. Например, с невымытых фруктов и рук в организм человека попадёт кишечная инфекция. Используя кружку человека, больного ОРВИ, можно также заразиться.



Какие заболевания я подхватю, если не буду соблюдать гигиену?



Заболеваний, которых можно избежать благодаря гигиене, тысячи. Самые распространённые из них:

- ОРВИ.
- Острые кишечные инфекции.
- Чесотка.
- Экзема.
- Фурункулёз.



Есть и опасные болезни - наиболее актуальны для холодного сезона:

- Грипп.
- Менингит.
- Пневмония.



### Насколько это серьёзно?

Средневековье давно прошло, а заразные болезни по-прежнему нам угрожают. За поручни в общественном транспорте берутся не только здоровые люди: кто-то болен гриппом, кто-то – стафилококком. Прикасаясь к лицу, мы даём бактериям и вирусам возможность попасть через слизистые в организм. Только представьте: за 2015 год в России **27 тысяч человек** умерло от инфекционных и паразитарных заболеваний. Многие из этих жизней могла спасти обычная гигиена.

Что нужно делать, чтобы не заболеть?



Регулярно мойте руки, тело, волосы, чистите зубы. Это нужно делать не только для красоты. Без таких простых процедур можно заболеть экземой, чесоткой, фурункулёзом и др.



Мойте продукты, посуду, соблюдайте чистоту в помещении. Этим вы уберёжете себя от паразитозов, острых кишечных инфекций и др.



Регулярно и правильно питайтесь. Если организму не будет хватать питательных веществ, могут развиваться авитаминоз, цинга, остеопороз и др. болезни. Ваш иммунитет ослабнет и будет восприимчив к инфекциям.



Не пользуйтесь чужими зубной щёткой, расчёской, полотенцем, бритвенным станком, нижним бельём. Это защитит вас от кожных болезней, острых вирусных гепатитов В и С, и др.