

Правила гигиены

1



Регулярно мой руки после того, как пришёл с улицы, перед едой, после посещения туалета, игр с домашними животными и т. д.

2

Мыть руки следует тщательно, с мылом, смывать тёплой водой.



3

Помни: грязные руки – причина заражения опасными заболеваниями, начиная с различных кожных болезней и заканчивая острыми кишечными и другими инфекциями.



4

Ежедневно принимай душ. Водные процедуры очищают тело от загрязнений, освежают, бодрят, заряжают энергией.



5

Очень важна и гигиена полости рта, ведь это профилактика многих стоматологических заболеваний.

Чистить зубы надо два раза в день, соблюдая определённые правила.

6



7

Следи за чистотой ногтей. Стричь ногти следует коротко, один раз в неделю.

Соблюдая элементарные правила личной гигиены, ты будешь чувствовать себя здоровым, весёлым и полным сил!

Гигиена ережелері

1



Қолыңды даладан үйге келгенде, тамақ ішерде, дәретханаға барғаннан кейін, үй жануарларымен ойнағаннан соң және т. б. уақытта да үнемі жуып жүр.

Қолыңды сабындап,
жылы сумен
жақсылап жу.

2

Есіңде болсын: лас қол арқылы тері аурулары, ішек және басқа инфекциялар мен қауіпті аурулар жұғады.



3

Күн сайын душқа түс.
Су процедуралары денеңді тазартып, сергітеді, қуат береді.



4

Ауыз қуысының гигиенасы өте маңызды – бұл көптеген стоматологиялық аурулардың алдын алу жолы.

5

Белгілі бір ережелерді сақтай отырып, тістеріңді күніне екі рет тазалау қажет.



6

Тырнақтарыңның таза болуын қадағала.
Тырнақтарыңды қысқа етіп,
аптасына бір рет алу қажет.

Жеке гигиенаның қарапайым ережелерін сақтай отырып, сен өзіңді дені сау, көңілді және күш-қуатқа толы сезінесің!