

ΑΤΟΜΙΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗ



ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ
ΔΥΤΙΚΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ

2016

Τι είναι η ατομική υγιεινή;

- ✿ Καθαριότητα χεριών
- ✿ Πλύσιμο προσώπου
- ✿ Βούρτσισμα δοντιών
- ✿ Καθαριότητα σώματος
- ✿ Καθαριότητα μαλλιών
- ✿ Καθαριότητα ποδιών
- ✿ Καθαρά ρούχα



Πλύσιμο χεριών

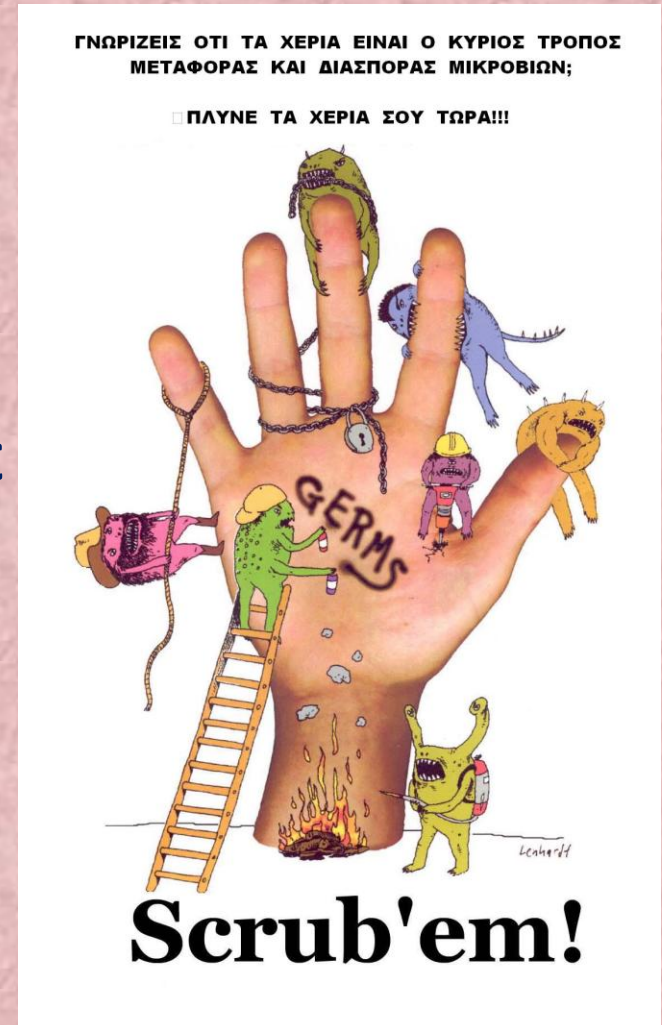
ΠΟΤΕ :

- Πριν και μετά το φαγητό
- Πριν και μετά τη χρήση τουαλέτας
- Μετά το πέραςμα από κοινόχρηστους χώρους
- Όταν βήχουμε ή φτερνιζόμαστε
- Μετά την επαφή μας με χρήματα
- Μετά την διαχείριση απορριμμάτων
- Μετά την επαφή μας με ζώα
- Μετά το σχολείο ή το παιχνίδι
- Όταν υπάρχει άρρωστος στο σπίτι
- Όποτε ερχόμαστε σε επαφή με εκκρίσεις σώματος
- Όταν τα χέρια μας είναι βρώμικα



Αν δεν πλένουμε τα χέρια μας τακτικά τι μπορεί να μας συμβεί;

- Τα χέρια μας θα είναι πολύ βρώμικα, θα γεμίσουμε με μικρόβια και υπάρχει κίνδυνος να αρρωστήσουμε.
- Τα μικρόβια δεν τα βλέπουμε με γυμνό μάτι αλλά μόνο με το μικροσκόπιο.
- Όταν τα χέρια μας είναι λερωμένα δεν ακουμπάμε: Μάτια, Στόμα, Μύτη.



Μα που είναι αυτά τα μικρόβια;

Τα μικρόβια μπορεί να μη φαίνονται με γυμνό μάτι, αλλά υπάρχουν σε κάθε αντικείμενο που πιάνουμε όπως για παράδειγμα:

- Στα πόμολα από τις πόρτες
- Στα θρανία
- Στις χειρολαβές του λεωφορείου
- Στα ρούχα μας
- Στα μολύβια
- Στα κλειδιά
- Στα χρήματα
- Στα τηλεκοντρόλ
- Στα πληκτρολόγια



Πώς πλένουμε τα χέρια μας



Χρησιμοποίησε ΣΑΠΟΥΝΙ και
χλιαρό νερό

Τρίψε την παλάμη
ΠΟΛΥ ΚΑΛΑ

ΚΑΘΑΡΙΣΕ:

Ανάμεσα στα δάκτυλα

Κάτω από τα νύχια

Στη ράχη του

Στους καρπούς

χεριού



Δεν τινάζουμε τα χέρια μας, ούτε τα
σκουπίζουμε στα ρούχα μας, αλλά τα
σκουπίζουμε πολύ καλά με πετσέτα ή χαρτί!



Βήχας και φτέρνισμα

- Όταν βήχετε ή όταν φτερνίζετε χρησιμοποιείτε κάποιο μαντήλι, εναλλακτικά το μανίκι σας και κάνουμε άμεση απόρριψη του χαρτομάντιλου σε κάδο.



Πως πλένουμε το πρόσωπο μας;

- Ποτέ με λερωμένα χέρια.
- Το πλένουμε με νερό.
- Δεν χρησιμοποιούμε σαπούνι καθώς προκαλεί ερεθισμούς στα μάτια.
- Το σκουπίζουμε με καθαρή πετσέτα.



Στοματική υγιεινή

Ένα όμορφο και λαμπερό χαμόγελο, αξίζει πολλά!!

Όμως, το όμορφο και λαμπερό χαμόγελο, θέλει και ωραία δόντια!!



Φροντίδα δοντιών

- Καθημερινό **βούρτσισμα** των δοντιών και χρήση οδοντικού νήματος
- Χρήση φθοριούχων
- Χρησιμοποιούμε μια μαλακή οδοντόβουρτσα
- Ένα σωστό βούρτσισμα πρέπει να διαρκεί τουλάχιστον 3 λεπτά
- Τακτικές επισκέψεις στον οδοντίατρο
- Σωστή διατροφή



Καθαριότητα σώματος

Πως κάνουμε μπάνιο;

- ❖ Λούζουμε τα μαλλιά μας
- ❖ Πλένουμε το λαιμό μας, ιδιαίτερα πίσω από τα αυτιά, συνεχίζουμε στον υπόλοιπο κορμό, στην ευαίσθητη περιοχή και τέλος τα πόδια
- ❖ Σκουπιζόμαστε με δική μας, καθαρή, σιδερωμένη πετσέτα.



Πως πλένουμε τα αυτιά μας;

- Τα πλένουμε με νερό και τα σκουπίζουμε με πετσέτα μετά το μπάνιο.
- Απαγορεύεται η χρήση μπατονέτας για να καθαρίσουμε τα αυτιά μας.



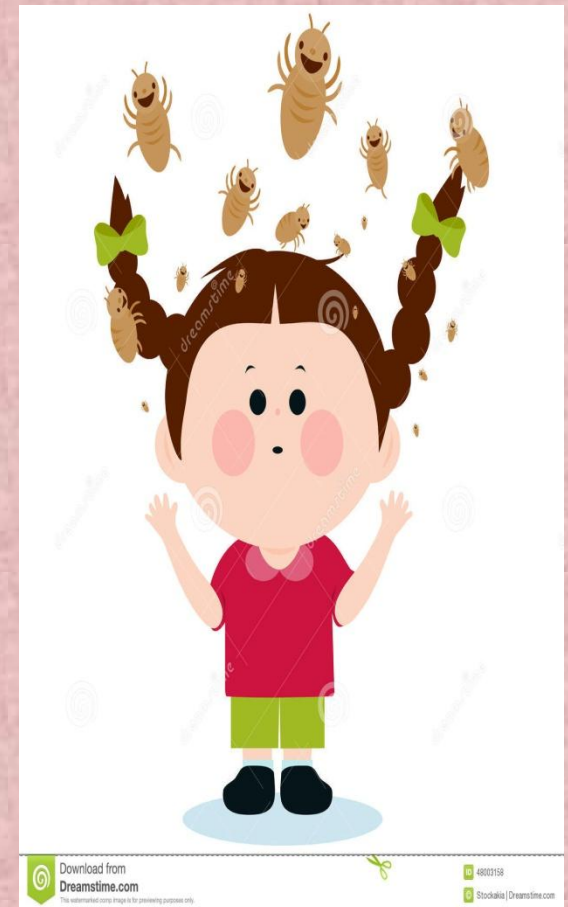
Πως πλένουμε τα μαλλιά μας

- Λούζουμε τα μαλλιά μας τουλάχιστον 2 φορές την εβδομάδα.
- Χρησιμοποιούμε λίγη ποσότητα και το κατάλληλο σαμπουάν.
- Τρίβουμε ανάμεσα στα χέρια μας.
- Απλώνουμε στις ρίζες των μαλλιών κάνοντας κυκλικές κινήσεις και ελαφρό μασάζ.



Απειλή για το κεφάλι μας είναι;

- ΟΙ ΨΕΙΡΕΣ.....



Τι είναι η ψείρα;

Η ψείρα είναι ένα μικροσκοπικό ζώο το οποίο ζει στο κεφάλι και τρέφεται μόνο με ανθρώπινο αίμα.

Συμπτώματα

Φαγούρα

Κοκκίνισμα

Εκνευρισμό



Η ψείρα δεν πετάει, κολλάει με την επαφή από μαλλί σε μαλλί.

Δεν παίρνουμε από άλλους:

- Χτένες
- Κοκαλάκια
- Σκουφάκια
- Καπέλα



Υγιεινή ποδιών

- Πλένουμε καθημερινά.
- Κόβουμε τα νύχια μας
όποτε είναι
απαραίτητο.
- Αλλάζουμε κάλτσες.
- Αερίζουμε τα
παπούτσια μας.



Με το μπάνιο απομακρύνονται:

- Σκόνη
- Μικρόβια και μύκητες
- Δυσάρεστες οσμές (ιδρώτας)



Ρουχισμός

Το χειμώνα φοράμε
βαριά και
σκουρόχρωμα
ρούχα.



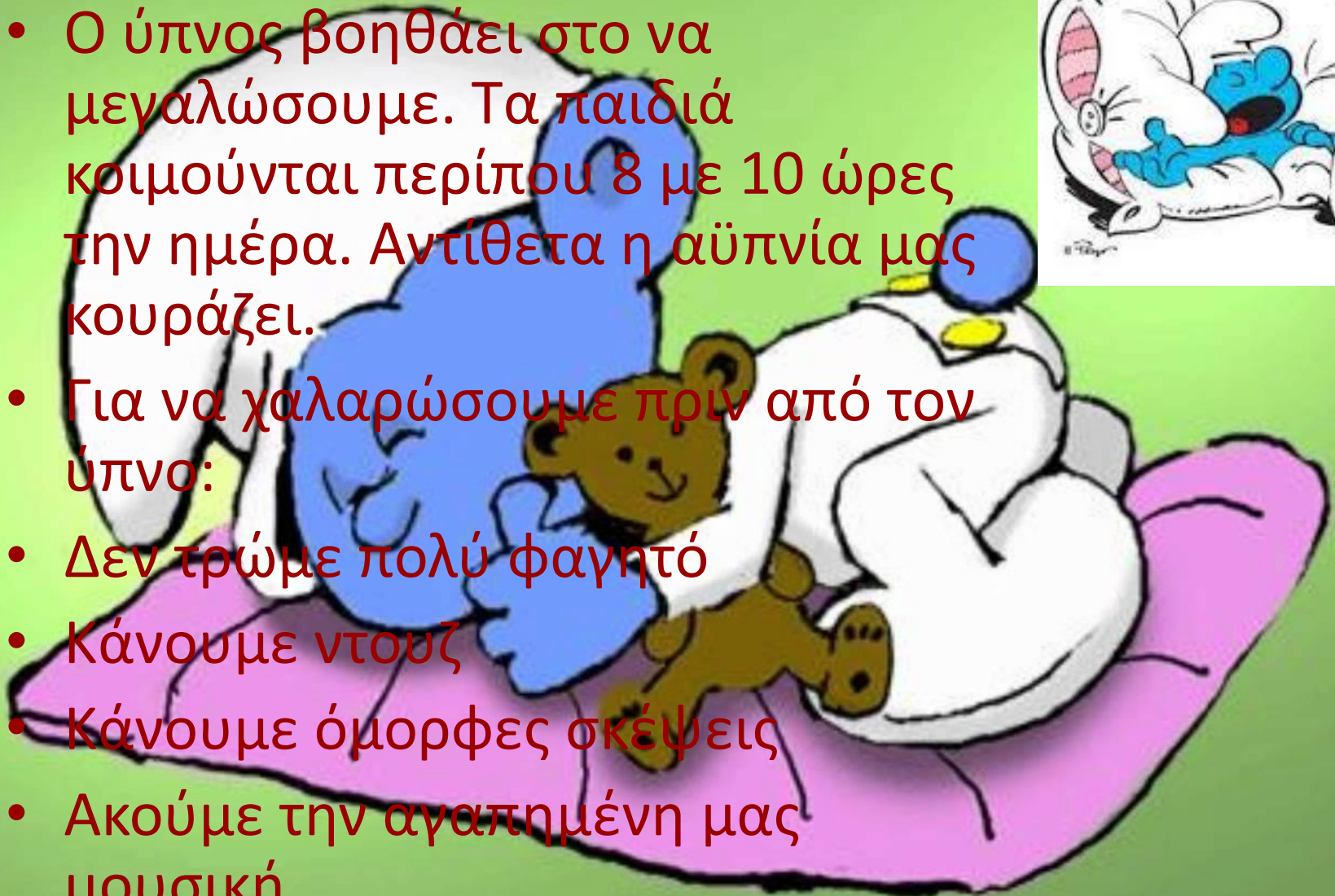
**Το καλοκαίρι φοράμε ελαφρά και
ανοιχτόχρωμα ρούχα.**

**Δεν ξεχνάμε
γυαλιά ηλίου
και καπέλο.**



Ύπνος

- Ο ύπνος βοηθάει στο να μεγαλώσουμε. Τα παιδιά κοιμούνται περίπου 8 με 10 ώρες την ημέρα. Αντίθετα η αϋπνία μας κουράζει.
- Για να χαλαρώσουμε πριν από τον ύπνο:
- Δεν τρώμε πολύ φαγητό
- Κάνουμε ντουζ
- Κάνουμε όμορφες σκέψεις
- Ακούμε την αγαπημένη μας μουσική



Αποφεύγουμε την κατάποση νερού απευθείας από τη βρύση με το στόμα, την κοινή χρήση μολυβιών, στυλό και άλλων προσωπικών αντικειμένων και τέλος τις στενές αγκαλιές.



Διατήρηση καλών συνθηκών διαβίωσης

- Καθαριότητα προσωπικού χώρου και αντικειμένων.
- Συστηματικός και επαρκής αερισμός των χώρων.



Προσεχτικός και συχνός καθαρισμός επιφανειών (θρανία, γραφεία, καρέκλες, πόμολα) με απολυμαντικά – αντισηπτικά σκευάσματα φορώντας γάντια μιας χρήσης



Προσωπική Υγιεινή



Η εφαρμογή των κανόνων ατομικής υγιεινής στοχεύουν στο να προστατεύουν τη δική σου υγεία και την υγεία των άλλων.



ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ????????????



ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΑΣ!!!