

OSEBNA HIGIENA



Kaj je OSEBNA HIGIENA?

So stvari, ki jih počnemo z namenom, da zaščitimo sebe in okolje pred različnimi škodljivimi vplivi. Je nekaj obveznega in vsakdanjega, saj v najožjem smislu preprečuje okužbe in širjenje bolezni. Širše pa pripomore k boljši samopodobi in s tem k večji samozavesti, ki v veliki meri vplivata tudi na uspešnost vključevanja posameznika v družbo.



HIGIENA TELESA ZAJEMA:

- jutranje umivanje;
- preoblačenje;
- tuširanje/kopanje;
- umivanje rok, nog, spolovil;
- umivanje pred spanjem;
- nega ustne votline, lasišča, nohtov.



ZA **BOLJŠE POČUTJE** JE POMEMBNO UPOŠTEVATI TUDI:

- redno telesno aktivnost;
- higieno oblačil, obutve, posteljnine;
- čiščenje in zračenje prostorov ter
- počitek in spanje.



Za izvajanje osebne higiene uporabljajte osebne predmete in pripomočke, ki jih ne delite z drugimi (zobna ščetka, glavnik, škarjice za striženje nohtov, spodnje perilo, kape, čevlji ...).