



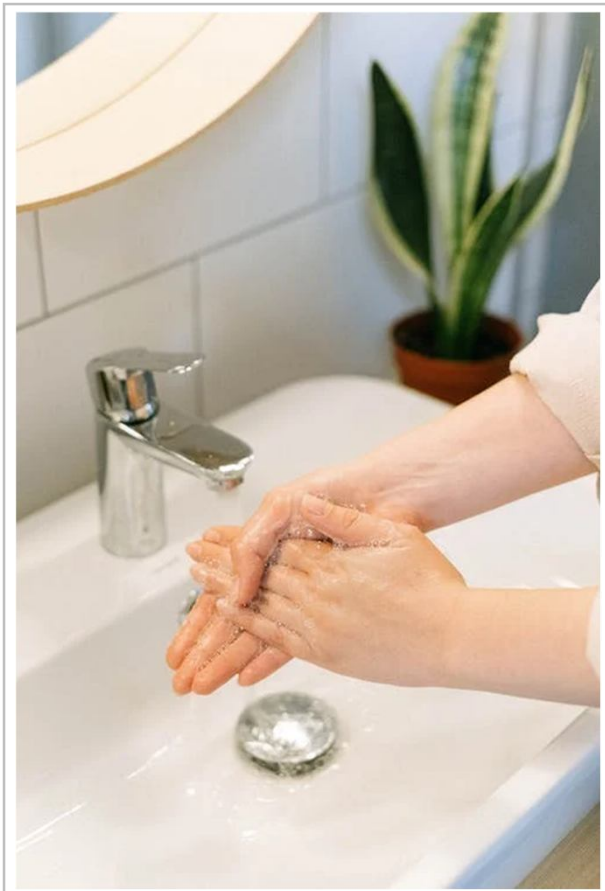
#ŻyjDobrze



HIGIENA



WOJEWÓDZKA STACJA
SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNA
W WARSZAWIE



PAMIĘTAJ O MYCIU RĄK

Mycie rąk to najprostszy sposób na zapobieganie rozprzestrzenianiu się chorób.

Dlatego często myj ręce ciepłą wodą i mydłem przez minimum 30 sekund. Dla ułatwienia możesz zaśpiewać w myślach dwie zwrotki „Wlazł kotek na płotek”.

HIGIENA





PAMIĘTAJ O MYCIU RĄK

Pamiętaj, aby umyć ręce:

- po skorzystaniu z toalety,
- przed i po kontakcie z żywnością,
- przed i po jedzeniu,
- po przyjściu do domu,
- po kasłaniu, kichaniu i wycieraniu nosa,
- po kontakcie ze zwierzętami,
- kiedy widzisz, że są brudne.

Jeśli nie masz dostępu do bieżącej wody,
użyj środka do dezynfekcji.



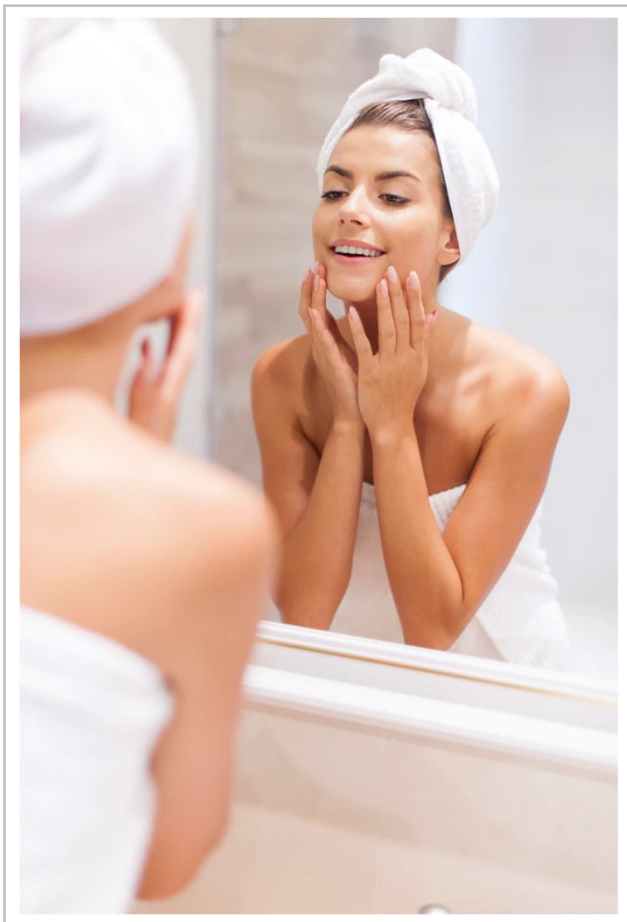
HIGIENA



#ŻyjDobrze



Wojewódzka Stacja
Sanitarno-Epidemiologiczna
w Warszawie



CODZIENNIE DBAJ O HIGIENĘ OSOBISTĄ

Regularnie myj całe ciało wodą z mydłem.
Zwróć uwagę na umycie okolic intymnych.
Pamiętaj o myciu głowy, która w tym wieku ma
tendencję do przetłuszczania się.

Używaj dezodorantów lub antyperspirantów,
by czuć się komfortowo.

Nie pożyczaj i nie używaj cudzych przedmiotów
osobistych, takich jak grzebień, szczoteczka
do zębów, ręcznik.

Codziennie zmieniaj bieliznę na czystą. Często
wymieniaj odzież, także tę, w której śpisz.



HIGIENA



REGULARNIE MYJ ZĘBY

Myj zęby przez minimum 2 minuty, przynajmniej 2 x dziennie: rano po posiłku i wieczorem przed snem.

Najlepiej odczekaj 20 - 30 minut po zjedzeniu posiłku.

Pamiętaj o umyciu języka i używaniu nici dentystycznych oraz płynów do płukania jamy ustnej.

HIGIENA



HIGIENA SPOSOBEM NA TRĄDZIK

Problemy z cerą są charakterystyczne dla Twojego wieku. W tym czasie powiększają się gruczoły łojowe i zwiększa się produkcja sebum.

Z tego względu do codziennej higieny postaraj się włączyć mycie twarzy przynajmniej 2 razy dziennie.

Pamiętaj o nawilżeniu twarzy przy pomocy produktów, które nie będą zapychały porów.

Ogranicz dotykanie twarzy - zapobiegnie to pojawianiu się nowych zmian skórnych.



HIGIENA





ZADBAJ O SIEBIE PODCZAS MIESIĄCZKI

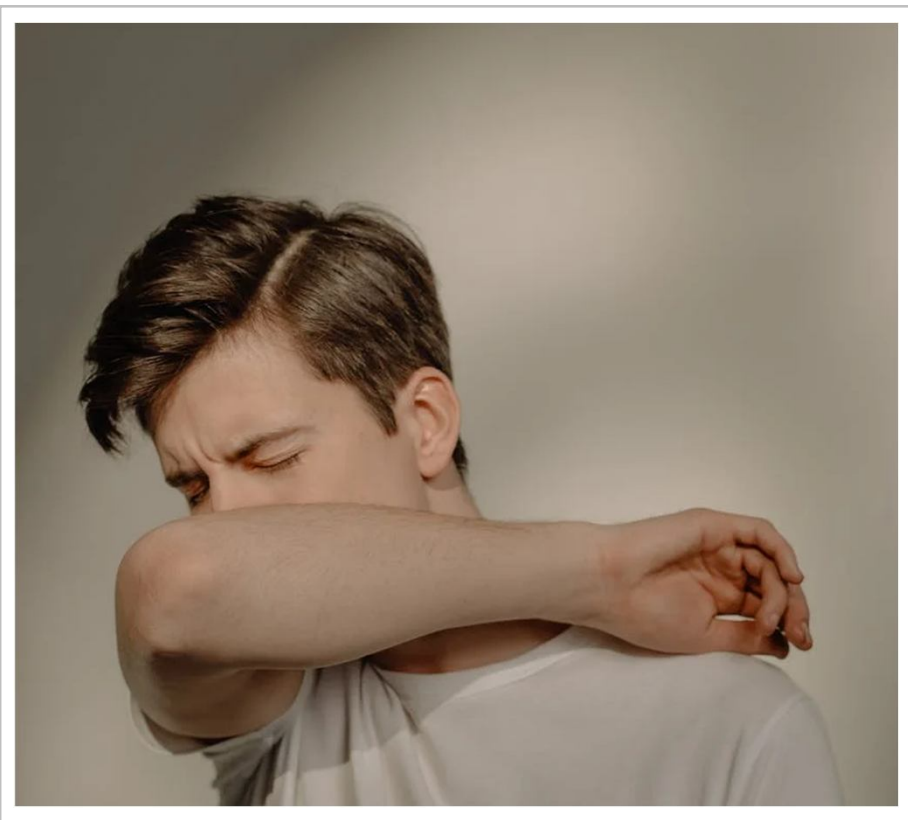
Kiedy pojawi się pierwsza miesiączka, to znak, że Twój organizm dojrzewa i wymaga szczególnej troski.

Noś przewiewną, bawełnianą bieliznę, dbaj o higienę intymną, regularnie zmieniaj środki higieniczne. Pamiętaj o każdorazowym umyciu rąk przed i po zmianie środka higienicznego.

Jeżeli jesteś w szkole czy poza domem, noś przy sobie podpaskę, tampon i chusteczki do higieny intymnej.

HIGIENA





CHROŃ SIEBIE PRZED INFEKCJAMI

Zakryj nos i usta podczas kichania i kaszlu chusteczką jednorazową lub zgiętym łokciem.

Wyrzuć chusteczkę do kosza i umyj ręce. Unikaj zatłoczonych miejsc, zachowuj dystans od innych osób, szczególnie w sezonie infekcyjnym.

Jeśli masz kaszel lub katar – korzystaj z maseczek.

Dezynfekuj ręce.



HIGIENA