

# HIGIENA CIAŁA

Mgr Ilona Abramczyk

# Czym jest higiena osobista?

- Za higienę osobistą uważa się podstawowe czynności pielęgnacyjne, dzięki którym człowiek utrzymuje czystość.
- Znajomość zasad higieny osobistej, jest niezmiernie przydatna w pielęgnowaniu zdrowia i daje praktyczne wskazówki, jak postępować właściwie.



# Higiena osobista ciała

- Mycie całego ciała w ciepłej wodzie z mydłem oraz za pomocą szczotki, gąbki lub szorstkiej rękawicy (koniecznie własnej) w wannie lub pod prysznicem.
- Mycie usuwa brud i uwalnia skórę od nieprzyjemnego zapachu. Szczególnie dokładnie należy myć te wszystkie części ciała, które najsilniej się pocą i najbardziej brudzą, a więc **ręce**, **stopy**, **pachy**, a u osoby otyłej– miejsca pomiędzy wszystkimi fałdami skóry.



# Zasady higieny intymnej kobiet

- ❖ Krocze myjemy dwa razy dziennie – rano i wieczorem; podczas menstruacji częściej.
- ❖ Podmywamy się od okolicy łonowej do odbytu.
- ❖ Krocze myjemy bieżącą wodą, pod prysznicem – unikamy długich kąpieli w pianie.
- ❖ Do mycia używamy ciepłej, nie gorącej wody.
- ❖ Nie wolno stosować mydła, lecz płyny i żele do higieny intymnej – najlepiej te, które zawierają kwas mlekowy, wyciągi ziołowe i środki łagodzące.
- ❖ Nie stosuj do mycia gąbek ani myjek.

# Zasady higieny intymnej kobiet

- ❖ Do wytarcia najlepiej przeznaczyć osobny ręcznik, który będzie zawsze suchy.
- ❖ Unikamy stosowania dezodorantów do miejsc intymnych.
- ❖ Wkładki higieniczne należy zmieniać często – jednak jeśli nie musisz, nie używaj ich.

# Zasady higieny intymnej kobiet

- ❖ Zrezygnuj ze sztucznej, obcisłej bielizny, na rzecz bawełnianej i dopasowanej.
- ❖ Zrezygnuj ze stosowania tamponów lub ogranicz ich używanie.
- ❖ Do golenia przeznacz osobną maszynkę, tylko do tego miejsca; depilację wykonuj w sprawdzonych salonach kosmetycznych.
- ❖ Jeżeli nie masz możliwości podmyć się, stosuj chusteczki do higieny intymnej.
- ❖ Nie bagatelizuj objawów, które mogą wskazywać na choroby narządów płciowych, np. upławy, pieczenie, świąd, zaczerwienienie.



# Zasady higieny intymnej dla mężczyzn

- ❖ Należy ściągać napletek tak, by odsłonić żołądź.
- ❖ Letnią wodą myje się zarówno żołądź jak i wewnętrzną stronę napletka.
- ❖ Szczególnie należy skupić się na usunięciu białego nalotu gromadzącego się między napletkiem a żołądziem.
- ❖ Podczas mycia należy zachowywać ostrożność i delikatność, nie powinno się odczuwać przy tym żadnego bólu.



# Higiena skóry głowy

- Pielęgnacja skóry głowy i włosów polega na szczotkowaniu i czesaniu.
- Bardzo zalecane jest szczotkowanie, gdyż nie tylko usuwa pył i złuszczone naskórek, ale także wpływa pobudzająco na ukrwienie skóry głowy.





# Hartowanie

Polega ono na **wywoływaniu naprzemiennego zężenia i rozszerzenia naczyń krwionośnych przez kąpiel w ciepłej wodzie, a następnie splukanie ciała zimną wodą**. Hartująco wpływa również **nacieranie całego ciała szorstką rękawicą umoczoną w słonej wodzie**. Do zabiegów hartujących należą też **kąpiele słoneczne i wodne** oraz **świeże powietrze**. Szczególnie korzystnie na cały organizm działają kąpiele wodne, połączone z pływaniem. Stosowanie zabiegów hartujących, a zwłaszcza kąpeli słonecznych i wodnych, wymaga jednak ostrożności, tj. odpowiedniego ich dawkowania, a także brania pod uwagę różnych przeciwwskazań.



# Mycie rąk

- ❖ Mycie rąk przed posiłkiem i po wyjściu z toalety.



# Technika mycia rąk

## Instrukcja mycia rąk mydłem i wodą

**Czas: 40-60 sekund**



Złóż dłoń.



Warcisz odponiednią stronę mydła.



Pochwyc wewnętrzną stronę lewej dłoni i zewnętrzna stronę prawej dłoni i odwrócić.



Pochwyc wewnętrzną część dłoni drugiej dłoni o grzbietną część lewej dłoni i odwrócić.



Pochwyc wewnętrzną część dłoni z przedłużonymi palcami.



Pochwyc górną część palców prawej dłoni i zewnętrzna część lewej dłoni i odwrócić.



Ruchem obrotowym pochwyc kciuk prawej dłoni wewnętrzną częścią lewej dłoni i odwrócić.



Ruchem okrężnym opuść palce lewej dłoni pochwyc wewnętrzną część prawej dłoni i odwrócić.



Spłucz ręce wodą.



Osusz ręce ręcznikiem jednorazowym.



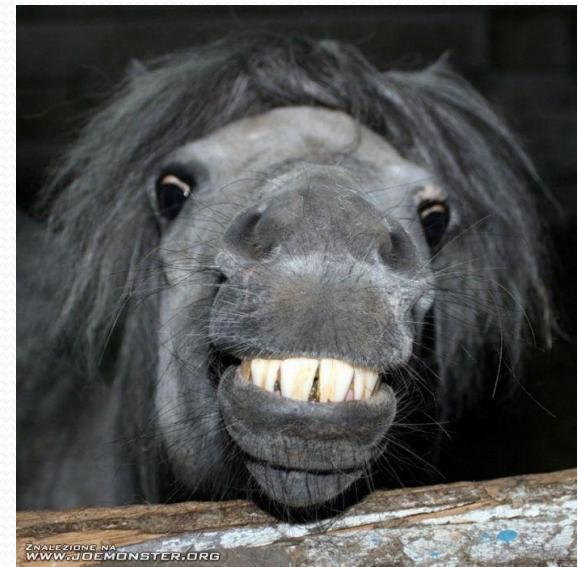
Użyj ręcznika do odwrócenia wody.



Twe ręce są czyste.

# Mycie zębów

Zdrowe zęby to nasz wizerunek. Do higieny jamy ustnej potrzebna jest pasta z fluorem, szczoteczka, która powinna być zrobiona ze sztucznego włosa o zaokrąglonych końcówkach. Szczoteczkę należy **wymieniać co trzy miesiące**. Zęby należy myć co najmniej trzy razy dziennie, po każdym posiłku, a szczególnie starannie po słodyczach.



# Odzież i obuwie

Z higieną osobistą, ważną dla zdrowia człowieka, wiąże się również dbałość o wygląd, ubiór, obuwie. Ubranie człowieka powinno być czyste i schludne, a obuwie zadbane i wygodne. Zapobiegniemy w ten sposób chorobą stóp takim jak grzybica.



# Aktywność fizyczna


Odgrywa bardzo ważną rolę w utrzymaniu zdrowia, samopoczucia, kondycji i atrakcyjności. Po pierwsze regularne ćwiczenia lub gimnastyka wspaniale **wpływają na sylwetkę i kształty ciała**. Po drugie po wysiłku **poprawia nam się nastrój i nabieramy chęci do życia**. Aktywność fizyczna **poprawia również zdrowie**. Pracujące mięśnie korzystnie wpływają na krążenie krwi, co całemu organizmowi zapewnia doskonałe ukrwienie i dotlenienie, a także usprawnienie pracy serca i naczyń krwionośnych. Pamiętać należy jednak, aby ćwiczenia dobrane były do wieku i możliwości.



# Sen

Istotną rolę w higienie odgrywa sen. Należy przestrzegać zasady przebierania się do snu w odzież nocną i siania łóżka czystą pościelą. Dorosły człowiek powinien spać **co najmniej 6 godzin**, młodzież natomiast **co najmniej 8 godzin**, w uregulowanej porze snu. Najkorzystniejszą porą do rozpoczęcia snu jest **godzina 22:00**, a dla dzieci co najmniej **dwie godziny wcześniej**. Fakt ten ma wielki wpływ na sprawność fizyczną i psychiczną następnego dnia.





Materiał przygotowany przez  
mgr Ilonę Abramczyk - pielęgniarkę szkolną,  
w ramach programu:

ZDROWY UCZEŃ