

## **Важные правила личной гигиены летом**

Летний период требует особого внимания к личной гигиене. Высокая температура воздуха, повышенная влажность, отдых на природе, купание и поездки в общественном транспорте создают условия, при которых возрастает риск распространения болезнетворных микроорганизмов. Соблюдение простых правил поможет сохранить здоровье и хорошее самочувствие.

### **Регулярно мойте руки**

Мытье рук — одна из самых эффективных мер профилактики инфекционных заболеваний. Обязательно мойте руки с мылом после посещения туалета, возвращения с улицы, поездок в общественном транспорте, посещения магазинов, перед едой и приготовлением пищи. Детям также важно мыть руки после игр и контакта с игрушками.

### **Соблюдайте гигиену тела**

В жаркую погоду рекомендуется принимать душ не реже одного раза в день, а при необходимости — чаще. Это помогает освежиться, уменьшить потоотделение и снизить риск размножения бактерий на коже. После купания в открытых водоемах или бассейне также следует принять душ.

### **Выбирайте одежду из натуральных тканей**

Нательное белье и одежда из хлопка, льна или других натуральных материалов обеспечивают хорошую вентиляцию кожи и уменьшают вероятность раздражений. Нижнее белье необходимо менять ежедневно и стирать при температуре, рекомендованной производителем, чтобы обеспечить его чистоту.

### **Не оставайтесь в мокрой одежде**

После купания или сильного потоотделения желательно как можно скорее переодеться в сухую одежду. Влажная ткань способствует размножению микроорганизмов и может стать причиной переохлаждения при ветреной погоде.

### **Пользуйтесь только личным полотенцем**

Пляжные и банные полотенца необходимо регулярно стирать и хорошо просушивать. Не рекомендуется пользоваться чужими полотенцами или передавать свои другим людям.

### **Используйте солнцезащитные средства**

Перед применением солнцезащитного крема убедитесь, что срок его годности не истек. Просроченные средства могут утратить защитные свойства и вызвать нежелательные реакции кожи. Наносите SPF-крем не только во время отдыха на пляже, но и при длительном пребывании на улице.

Соблюдение этих несложных рекомендаций поможет сделать летний отдых безопасным и комфортным.



# ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА ЛЕТОМ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!



## МОЙТЕ РУКИ

После улицы, транспорта, туалета и перед едой.



## СОБЛЮДАЙТЕ ГИГИЕНУ ТЕЛА

Принимайте душ ежедневно, а в жару – чаще. После купания – обязательно примите душ.



## НОСИТЕ НАТУРАЛЬНЫЕ ТКАНИ

Меняйте нижнее бельё ежедневно. После купания или сильного потоотделения переодевайтесь в сухую одежду.



## ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЛИЧНОЕ ПОЛОТЕНЦЕ

Регулярно стирайте и не пользуйтесь чужими полотенцами.



## ПОЛЬЗУЙТЕСЬ SPF-СРЕДСТВАМИ

Проверяйте срок годности. Наносите крем не только на пляже, но и во время прогулок.



**ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА –  
ЗДОРОВОЕ ЛЕТО ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ!**

## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



Научите ребёнка правильно мыть руки не менее 20 секунд.



При кашле и чихании прикрывайте рот и нос салфеткой или локтем.



Не трогать грязными руками лицо, глаза, нос и рот.



Мыть руки после туалета, прогулок, игр, контакта с животными и перед едой.



Ежедневное купание и смена чистой одежды.



Объясняйте ребёнку важность чистоты в доступной форме.



*Чистота –  
лучшая защита  
от болезней!*