

Kaj je OSEBNA HIGIENA?

So stvari, ki jih počnemo z namenom, da zaščitimo sebe in okolje pred različnimi škodljivimi vplivi. IN 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 OBSEGA:

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

ZA BOLJŠE POČUTJE PA JE POMEMBNO UPOŠTEVATI TUDI:

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

Naučiti otroke redne osebne higiene je ena izmed vzgojnih vlog staršev. Starši morajo biti pri tem otroku za zgled in otroka usmerjati, naj jim sledi.

KATERI SO DELI REDNE OSEBNE HIGIENE?

ŠČETKANJE ZOB: od prvega zobka dalje 2-krat dnevno, še bolje 3-krat dnevno. Otrok



naj ima svojo zobno ščetko in zobno pasto. Od 6 leta dalje se priporoča uporaba zobne paste s fluoridi (1450 ppm).

UMIVANJE OBRAZA: zjutraj in zvečer.

UMIVANJE ROK:

- pred obroki,
- po nakupovanju,
- po igri,
- vedno po uporabi stranišča,
- po stiku z živalmi,
- po kašljanju in kihanju,
- vedno kadar so umazane....



TUŠIRANJE: VSAK DAN pod toplo tekočo vodo oziroma po potrebi večkrat (kadar se spotimo, se umažemo....)

Tuširanje je v primerjavi s kopanjem bolj higiensko, saj s tekočo vodo sproti izpiramo umazanijo, zato **kopanje priporočamo občasno**.

Uporaba mila:

- **vsakodnevno namilimo** le nekatere dele telesa: vrat, gube za ušesi, dlani, hrbtišča dlani in zapestja, pazduhe, noge od gležnjev navzdol, med prsti ter spolovilo.
- **ostale dele telesa namilimo po potrebi**, sicer pa jih le izperemo s toplo vodo. Obraza ne milimo.

UMIVANJE SPOLOVIL:

- **deklice** - milimo in umivamo zunanje dele spolovil in notranjo stran stegen (izločki iz spolovil umažejo okolico). Velike sramne ustne umijemo s potegi od spolovila proti zadnjični odprtini. Z roko namilimo gubo, ki jo tvorita ustni. V kožnih gubah se namreč zadržujejo izločki, v smeri zadnjične odprtine pa umivamo, da zmanjšamo možnost prenosa izločkov iz zadnjične odprtine proti spolovilu
- **fantje** - z namiljeno roko primemo penis in kožico potegnemo nazaj (pod kožico so bakterije in umazanija), umijemo vrh penisa, kožico nato potegnemo v prejšnji položaj. Nato namilimo celotno površino penisa in področje pod njim - umijemo modnik (med kožnimi gubami se zadržuje umazanija). Prav tako namilimo tudi zadnjico v smeri od spolovil proti zadnjični odprtini.

- Če otrok še uporablja plenice, umijte plenično območje vsakič ob menjavi plenice ter temeljito posušite. V primeru, da je predel poraščen je potrebna še posebna pozornost pri umivanju tega predela.

UMIVANJE LAS: VSAJ 1-2 x tedensko

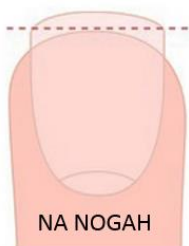


oziroma poleti po kopanju v bazenu, če je otrok preznojen, če se lasje zelo mastijo, dobijo neprijeten vonj ali so umazani (npr. med, mivka, tempera barve,...)

Umijemo tako, da na omočene lase nanesimo blag šampon, dobro premasiramo in speremo pod tekočo vodo.

ČESANJE: daljše lase češemo vsaj 1 x na dan, da odstranimo odmrle lase.

HIGIENA NOHTOV: skrajšajte jih vsak teden in poskrbite, da bodo čisti. Na rokah se strižejo polkrožno, na nogah ravnorobov ne pilimo.



NA NOGAH



NA ROKAH

HIGIENA UŠES: Čistite ušesno školjko, izstopišče sluhovoda in za ušesi. Čistimo samo ušesno maslo, ki ga vidimo v zunanjem delu ušesa. Uporabo vatiranih palčk odsvetujemo, ker s tem potisnete ušesno maslo v sluhovod, kar lahko privede tudi do poškodb.

HIGIENA OBLAČIL:

- Vsak dan je potrebno zamenjati spodnje perilo in nogavice, ki so v stiku s kožo.
- Dnevno preoblačenje in preobuvanje (glede na dejavnost, prožnost, letni čas).
- Vrhnja oblačila menjamo po potrebi - **VEDNO** kadar so vidno umazana ali oddajajo neprijeten vonj, so preznojena.
- Oblačila naj bodo lahka in udobna, primerna letnemu času, pralna in v čim večjem deležu iz naravnih materialov.
- Omare za shranjevanje oblek morajo biti higiensko vzdrževane (med čistim perilom naj ne bo umazanega in preznojenega perila).



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

Pripravila: Mateja Avsec Jožić, dipl.m.s,

FEBRUAR 2016

ZDRAVSTVENA VZGOJA

KONTAKT: 03 56 55 044

E MAIL: zdravstvena.vzgoja@zd-zagorje.si

OSEBNA HIGIENA



Kako poskrbeti za dobro osebno higieno?

Zloženska predstavlja nekatera priporočila za zagotovitev dobre osebne higiene, boljšega počutja, preprečevanje okužb in ohranjanje zdravja.