

UŞAQLAR

ÜÇÜN GİGİYENƏ

HAQQINDA

“Dırnaqlarınıza düzgün qulluq edin!”

Uzun dırnaqların altında mikrob və qurd yumurtaları olur.



İndi özünüz təsəvvür edin: biz düşmənlərimizə nə qədər də yaxınıq! Ona görə dırnaqlarınızı vaxtı-vaxtında tutun, əllerinizi ağızınıza almayın, əlləri yuduqda dırnaqlara xüsusi diqqət yetirin. Beləliklə, siz özünüzü bir sıra yoluxucu xəstəliklərdən, xüsusilə də qurd xəstəliklərindən qorumuş olursunuz.

“Bədəninizi möhkəmləndirin!” Necə?

İdmanla məşğul olun, açıq havada çox gəzin.



Nəqliyyatla gedərkən, bağda işlədikdə, heyvanlarla oynadıqda, natəmiz yerlərə toxunduqda, ümumiyyətlə, hər hansı bir əşyaya toxunduqda əllərimiz çirklənir.

Bu çirkin tərkibində külli miqdarda mikroblar olur. Belə əllərlə yemək yeyərkən siz tək cə qida yox, mikrobları da qəbul edirsiniz. Qida ilə mədəyə düşən bu mikroblar ürəkbulanma, qusma, ishal və s. əmələ gətirə bilər. Ona görə səhər yuxudan durduqda, axşamlar yatmadan əvvəl, hər yeməkdən əvvəl və sonra, ayaqyoluna getdikdən sonra, bayırdan evə girən kimi əllərinizi yumağı unutmayın!

“Dişlərinizə düzgün qulluq edin!”



Ağız boşluğunuz çirкли olduqda, mikrobların toplanması üçün çox əlverişli şərait yaranır. Ona görə də dişlərin təmiz və çürüksüz olmasına xüsusi diqqət yetirin. Dişləri axşam yatmadan qabaq və səhər yeməyindən sonra diş fırçası ilə təmizləyin.

“Dərinizə düzgün qulluq edin!”



Tər və piy dərinin üzərində çox qaldıqda mikrobların yaşayışı üçün şərait yaranır. Ona görə də dərinizin çirкли qalmasına imkan verməyin. Yayda hər gün, qışda isə həftədə 1-2 dəfə çimmək məsləhətdir.

“Saçlarınıza düzgün qulluq edin!”

Başın dərisində tər və piy vəzləri vardır. Bu vəzlərin ifraz etdikləri maddələr saçları çirkləndirir. Saçlara həm dəhavadakı tozlar qonur. Ona görə saçı sabunla və ya saçınıza uyğun şampunla yumaq lazımdır. Başqalarının daraqlarından istifadə etməyin! Yoxsa siz özünüzü bit, sirke yaxud da saç və dərinin yoluxucu xəstəlikləri ilə yoluxdura bilərsiniz.

Yaşadığınız ətraf mühiti çirkləndirməyin!

Zibili hara gəldi atmayın: çirklənmiş yerlərdən mikroblar ətrafa düşür və onlarla yoluxma təhlükəsi artır. Zibil yığılan xüsusi yerlər isə tez-tez dezinfeksiyaedici vasitələrlə (məsələn, xlorla) işlənməlidir. Döşəməni hər gün nəm əski ilə silmək lazımdır.

Çünki xəstəlik törədən mikroblar, məsələn, vərəm çöpləri tozla insanın nəfəs yollarına düşə bilər.

Vanna otağında, ayaqyolunda xəstəlik törədən mikrobların çoxalması üçün şərait var. Yaşadığınız mənzilin və sinif otağının havasını tez-tez dəyişin. Beləliklə, havada olan mikroblar otaqdan xaricə çıxır və hava təmizlənir.

Təmiz hava, gün işığı xəstəlik törədən mikrobların qənimidir.

İşlətdiyiniz suyun təmizliyinə fikir verin!

Ən yaxşı su şəffaf, iyi və dadı olmayan su hesab edilir. Çirkli su vasitəsilə müxtəlif xəstəliklər yayılır. Ona görə də tam təmizliyinə əmin olmadığınız suyu qaynadın! Onda onun tərkibindəki mikroblar ölür.

Çaydan, gölməçədən, göldən içmək üçün su götürmək olmaz! Belə suda hər cür mikrob ola bilər.

Qəbul etdiyiniz qidanın təmizliyinə fikir verin!

Meyvə-tərəvəzi, göyərtni yeməzdən əvvəl təmiz su ilə yaxşı - yaxşı yuyun, çünki onların üstündə çirk, mikroblar, qurdların yumurtaları olur.

Yeməklərinizin çirkli şəraitdə hazırlanmasına imkan verməyin. Yaxşı bişməmiş və köhnə əti yeməyin, onun tərkibində müxtəlif qurd və mikroblar ola bilər.

Əllərinizi təmiz saxlayın!



Hər insanın öz şəxsi darağı, diş fırçası, dəsmalı, hamam ləvazimatları olmalı və bu əşyalar başqasına verilməməlidir

UŞAQLAR ÜÇÜN GİGİYENA HAQQINDA