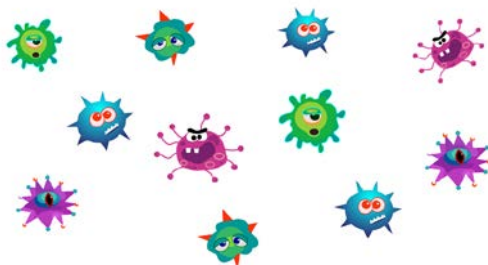




Termenul este folosit ca parte a expresiei „igiena personala” pentru a face referire la obiceiurile personale de sustinere a sanatatii oamenilor, cum ar fi spalarea mainilor, periajul dintilor si acoperirea nasului cand se stranuta. Copiii tind sa duca mainile si jucariile la gura.



Germeii de pe acestea ar putea fi transferati pe mainile lor si pot intra in corpul copilului, provocand diverse boli si infectii. Putem preveni acest lucru invatandu-i pe copii obiceiurile personale de igiena



Cum spalam mainile?

SPALATI MAINILE DACA SUNT VIZIBIL MURDARE! ALTFEL, DEZINFECTATI-LE

0 Durata intregii proceduri: 20-30 secunde



Udati mainile cu apa.



Aplicati sapun suficient pentru a acoperi toata suprafata mainilor.



Frecati mainile palma peste palma.



Palma dreapta peste dosul palmei stangi cu impletirea degetelor si vice versa.



Palma peste palma cu degetele impletite.



Dosul degetelor pe palma opusa, cu degetele impreunate.



Frecari rotative cu degetul mare stang prins in palma dreapta si vice versa.



Frecari rotative intr-un sens si celalalt cu degetele impreunate ale mainii dreapta, pe palma stanga si vice versa.



Ciati mainile cu apa



Uscati mainile cu un prosop de unica folosinta.



Inchideti robinetul folosind un prosop.



Odata uscate, procedura de spalare este terminata.

Proiect „Masuri integrate pe teritoriul GAL Călugăra”

FONDUL SOCIAL EUROPEAN
Programul Operațional Capital Uman
2014- 2020

Titlul proiectului : Măsurile integrate pe teritoriul GAL Călugăra
Contract de finanțare: POCU/827/5/2/140471
(9563/02.07.2021)

POCU Cod SMIS: 140471



IGIENA PERSONALA





1. Igiena dupa folosirea toaletei

- Copilul trebuie sa se stearga la fundulet de fiecare data dupa folosirea toaletei. Trebuie sa se stearga pana cand hartia igienica folosita ramane curata.

2. Spalatul pe maini

De ce este important sa te speli pe maini? Spalarea mainilor ajuta la prevenirea imbolnavirii lor si a imbolnavirii altor persoane. Spalarea mainilor poate opri raspandirea infectiilor



3. Baia si dusul

Baia sau dusul ajuta la protejarea organismului de factori externi precum praful, murdaria si bacteriile



4. Igiena unghiilor

Unghiile sunt considerate un teren propice pentru reproducerea bacteriilor care se pot transfera cu usurinta la ochi, nas si gura, crescand riscul de imbolnavire. Unghiile trebuie taiate saptamanal.

5. Igiena dintilor



In mod cert, **igiena orala** trebuie sa faca parte din rutina zilnica a copilului. Curatand in mod regulat dintii si gingiile copilului, puteti ajuta la prevenirea multor probleme de sanatate, cum ar fi boli gingivale, carii si respiratie urat mirositoare.



6. Igiena picioarelor

Copilul trebuie sa se spele pe picioare in fiecare zi si de fiecare data cand picioarele sunt transpirate, curatand atent talpile, inclusiv zona dintre degete

7. Igiena la gradinita si scoala

Cei mici trebuie sa aiba o igiena corecta permanent, nu doar acasa. Asta inseamna ca trebuie sa respecte normele de igiena mai ales la scoala, unde petrec mare parte din timp

8. Igiena in caz de boala

Multi germeni (bacterieni si virali) sunt raspanditi de la o persoana la alta prin simpla atingere. Este important sa va spalati regulat pe maini atent, in special atunci cand aveti grija de cineva bolnav