

Zasady higieny osobistej

Co to jest higiena osobista?

Termin higiena pochodzi od greckiego słowa „**hygieinos**”, co oznacza **zdrowie**. Choć większości osób higiena kojarzy się głównie z dbaniem o czystość ciała, medyczna definicja higieny jest znacznie szersza. Higiena jako dział medycyny zajmuje się badaniem wpływu różnorodnych czynników zewnętrznych na zdrowie człowieka. **Higiena osobista natomiast obejmuje wszelkie praktyki podejmowane indywidualnie przez daną jednostkę mające na celu zachowanie zdrowia fizycznego i psychicznego.** Działania te mają chronić przed rozwojem choroby, powstawaniem urazów i zapewniać utrzymanie jak najlepszej kondycji fizycznej i psychicznej człowieka.

Podstawowe zasady higieny osobistej

Dbając o higienę osobistą, należy pamiętać zwłaszcza o:

- **częstym myciu rąk** – na zwilżone bieżącą wodą dłonie nakładamy mydło, a następnie przez minimum 30 sekund myjemy ręce, uwzględniając zarówno wierzch, jak i wnętrze dłoni, wszystkie palce i przestrzenie między nimi oraz nadgarstki. Dłonie należy myć jak najczęściej, a koniecznie po przyjeździe do domu z podwórka, ze sklepu, szkoły, pracy, po podróży komunikacją miejską, skorzystaniu z toalety, zabawie ze zwierzęciem, kontakcie z osobą chorą, przed przygotowywaniem posiłku i przed jedzeniem;
- **myciu zębów po każdym posiłku** – a przynajmniej dwa razy dziennie (rano po śniadaniu oraz wieczorem przed snem);
- **codziennej kąpieli**, a zwłaszcza myciu okolic intymnych;
- **regularnym oczyszczaniu uszu** z woskowiny;
- **niepożyczeniu ani nieużywaniu cudzych przedmiotów osobistych**, takich jak grzebień, ręcznik, gąbka do mycia, kosmetyki, obcinacz do paznokci, golarka, buty itp.;
- **codziennej zmianie bielizny** na czystą, wymianie piżamy raz na 3 dni i częstej zmianie odzieży. Ubranie powinno być dostosowane do panujących warunków pogodowych – w lecie wybierajmy przewiewne, lekkie materiały, a zimą odzież powinna zapewniać odpowiedni komfort termiczny. Należy unikać zarówno przegrzewania ciała, jak i wychłodzenia;
- **praniu i wymianie pościeli co tydzień**. Pranie pościeli bawełnianej w temperaturze co najmniej 60°C pozwoli na wyeliminowanie bakterii, grzybów i roztoczy;
- **częstej wymianie ręczników na czyste** – ręczniki, którymi wycieramy twarz i ręce powinno zmieniać się codziennie, a ręczniki kąpielowe raz na trzy dni. Po każdym użyciu mokry ręcznik należy rozwiesić w taki sposób, aby umożliwić mu całkowite wyschnięcie do

następnej kąpieli. Na wilgotnym materiale łatwo mnożą się bakterie i grzyby;

- **codzienne wietrzenie mieszkania** rano i wieczorem.

Podstawowe nawyki higieniczne

Nawyki higieniczne są ważnym elementem zachowań prozdrowotnych, które są kształtowane już od najmłodszych lat życia. Dzieci uczą się od rodziców rutynowego wykonywania określonych czynności higienicznych, dzięki czemu również w przyszłości przestrzegają wyuczonych zasad higieny.

Do podstawowych nawyków higienicznych zaliczamy:

- wielokrotne mycie rąk każdego dnia z użyciem mydła i bieżącej wody;
- codzienny prysznic lub kąpiel;
- codzienną zmianę bielizny, skarpet i rajstop;
- mycie zębów rano i wieczorem;
- regularne przycinanie i czyszczenie paznokci;
- mycie włosów przynajmniej 2 razy w tygodniu i codzienne ich rozczesywanie;
- oczyszczanie uszu z zalegającej woskowiny.

Higiena osobista ogranicza ryzyko rozprzestrzeniania się chorób zakaźnych i pasożytniczych. Oprócz **profilaktyki** wielu schorzeń dbałość o higienę wywiera pozytywny wpływ na nastrój i samoocenę.



Opracowała: Anna Szydlik, pielęgniarka