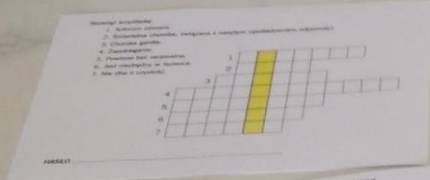


Higiena osobista i jej znaczenie dla zdrowia człowieka

W dniu 19.07.2019 r. w Dziennym Domu Senior + odbyła się pogadanka na temat: znaczenia higieny osobistej dla zdrowia człowieka. Materiał przygotowała Pani Anna Siwak i Pani Marta Szymoniak. Seniorzy z zainteresowaniem słuchali prelekcji. Higiena osobista to jeden z tych terminów, który oznacza różne rzeczy dla różnych osób, ale wszyscy oni zgadzają się w jednym, że jest to ważna kwestia. Każdy aspekt higieny wymieniony poniżej jest ważny na różne sposoby, a seniorzy, którzy dbają o higienę mają lepsze życie przez długi czas.

- Higiena oznacza mycie rąk i przygotowywanie czystej i bezpiecznej żywności do spożycia.
- Higiena oznacza efektywną kąpiel.
- Higiena dotyczy również zębów i dziąseł.
- Higiena to także pielęgnacja i szczotkowanie włosów a także pielęgnacja skóry i paznokci.

Najbardziej oczywistym i ważnym powodem codziennej higieny jest zachowanie zdrowia fizycznego. W miarę jak człowiek się starzeje jego system immunologiczny staje się słabszy, a to oznacza, że zarazki i wirusy robią się bardziej niebezpieczne niż kiedykolwiek. Zdrowie i higiena idą w parze i są równie ważne w każdym wieku. **Seniorzy**, którzy chcą pozostać niezależni, muszą zachować dobrą higienę ciała, aby chronić swoje zdrowie i kontrolować własną przyszłość jak najdłużej.

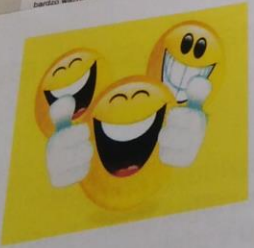


Znaczenie higieny osobistej dla zdrowia człowieka

Ważnym elementem higieny jest mycie rąk. Wskazano, że w 80% przypadków choroby zakaźne przenoszone są przez brudne ręce. Mycie rąk wodą z mydłem może zmniejszyć ryzyko zakażenia o 30-50%.

Ważnym elementem higieny jest także mycie zębów. Wskazano, że regularne mycie zębów może zmniejszyć ryzyko chorób jamy ustnej i chorób układu krążenia.

Ważnym elementem higieny jest także mycie ciała. Wskazano, że regularne mycie ciała może zmniejszyć ryzyko chorób skóry i chorób układu krążenia.



**HIENĘ OSOBISTĄ
DZIEŹY**

Higiena osobista to podstawa!

Autor: Agata Socha

Znaczenie higieny osobistej dla zdrowia człowieka

Ważnym elementem higieny jest mycie rąk. Wskazano, że w 80% przypadków choroby zakaźne przenoszone są przez brudne ręce. Mycie rąk wodą z mydłem może zmniejszyć ryzyko zakażenia o 30-50%.

Ważnym elementem higieny jest także mycie zębów. Wskazano, że regularne mycie zębów może zmniejszyć ryzyko chorób jamy ustnej i chorób układu krążenia.

Ważnym elementem higieny jest także mycie ciała. Wskazano, że regularne mycie ciała może zmniejszyć ryzyko chorób skóry i chorób układu krążenia.

Znaczenie higieny osobistej dla zdrowia człowieka

Ważnym elementem higieny jest mycie rąk. Wskazano, że w 80% przypadków choroby zakaźne przenoszone są przez brudne ręce. Mycie rąk wodą z mydłem może zmniejszyć ryzyko zakażenia o 30-50%.

Ważnym elementem higieny jest także mycie zębów. Wskazano, że regularne mycie zębów może zmniejszyć ryzyko chorób jamy ustnej i chorób układu krążenia.

Ważnym elementem higieny jest także mycie ciała. Wskazano, że regularne mycie ciała może zmniejszyć ryzyko chorób skóry i chorób układu krążenia.

