**Pravilno vodjenje racuna o licnoj higijeni**

Higijena je nauka o zdravlju cije su osnovne vrednosti ocuvanje i zastita zdravlja ljudi. U jednu od oblasti higijene spada i licna higijena. Odrzavanje licne higijene je osnova kulture svakog coveka, ali i najbolja prevencija od pojave raznih bolesti.

**Pod licnom higijenom podrazumeva se odrzavanje cistoce ruku i tela, oralna higijena, urednost kose i noktiju kao i cistoca odece i obuce pojedinca.**

**Pranje ruku**

Zbog prljavih ruku vrlo cesto dovodimo u opasnost ne samo svoje zdravlje vec I zdravlje I zivot ljudi iz svoje najblize okoline. Kako bi se izbegao rizik od bolesti redovno pranje ruku je obavezno.

Ruke treba prati vise puta dnevno toplom vodom I sapunom i to: pre pripremanja hrane, pre i posle jela, koriscenja toaleta, posle kasljanja, kijanja, brisanja nosa, kontakta sa zivotinjama isl.

**Kupanje**

Prasina i necistoca iz okoline, kao i vlastiti znoj, dovode do prljanja, pa je redovno tusiranje i pranje tela neophodno. Kupanje I tusiranje preporucuje se svakodnevno, a najmanje tri puta nedeljno. Tusiranje pored toga sto pere kozu, pomaze ocuvanju psihickog zdravljha, deluje dobro na zivce i krvotok i odstranjuje osecaj zamora.

**Higijena nogu**

Noge je neophodno prati svako vece prije spavanja toplom vodom i sapunom. Na stopalima se kupi znoj, pa se pored neprijatnog mirisa, cesto stvaraju ranice, koje mogu i da se zaraze.

**Higijena usta**

Pod pojmom higijene usta podrazumeva se:

**- pranje zuba**

**-ciscenje zuba**

**-odrzavanje higijene usne duplje**

Posle svakog obroka pozeljno je oprati zube cetkicom i zubnom pastom.

Zanemarivanje oralne higijene za posledicu ima karijes, upalu desni I paradentopatiju. Pored ovih, mogu se pojaviti i vrlo ozbiljne tegobe, poput kardiovaskularnih, resopiratornih, ocnih, bubreznih.

**Umivanje**

Preporucuje se umivanje toplom vodom i po potrebi sapunom ( vodeci racuna da se ne pretera u upotrebi sredstava za higijenu lica koja mogu dovesti do prekomernog isusivanja koze) najmanje dva puta dnevno: ujutru i uvece.

**Pranje kose**

Kosu treba prati najmanje jednom do dva puta nedeljno. Pored redovnog pranja preporucljivo je i povremeno cesljanje u toku dana, kako bi se odstranile necistoce i ispravile vlasi. Prilikom pranja kose najbitnije je posvetiti dovoljno vremena kozi glave koju treba temeljno izmasirati za vreme pranja.

*Perutanje koze glave ostavlja utisak da ne vodite dovoljno racuna o licnoj higijeni, a svakako je neprijatan osecaj koji neretko ukljucuje i svrab koze glave. Pored redovnog pranja kose medicinskim samponima namenjenih ovom problemu, obratite paznju i na vasu ishranu. Potrebno je da jedete hranu koja sadrzi A i B vitamin.*

***Secenje noktiju***

Nokte treba redovno seci, jer se ispod noktiju zavlaci prljavstina, koju prilikom cesanja, mozemo uneti u kozu. Na taj nacin dolazi do infekcije i ozlede koze.

Ispravno je nokte podsecati pravolinijski, makazicama ili grickalicom, kako ne bi doslo do urastanja noktiju u kozu prsitju.

**Odrzavanje licne higijene, predstavlja nesto licno I individualno. Vazno je da o svojoj licnoj higijeni brinete redovno, i da pravilne pricipe prenosite na svoju decu jer se navike redovonog odrzavanja licne higijene sticu jos u detinjstvu pocevsi od kucnog vasipanja.**

Higijena obuhvata i nacin zivota, sredinu i sredstva koje obezbedjuju zdravu i bezbednu okolinu i uslove za zivot pojedinca.

Maja Tomasevic, medicinska sestra

Sanja Stojkovic, njegovateljica