

Кафедра микробиологии, экологии и  
гигиены.

Самостоятельная работа  
на тему:  
**” Личная гигиена”**

Выполнила:

Студентка 2 курса 10/1гр.

Саидмухамедова Д.

Приняла:

Нуралиева Х.

Ташкент 2014

## Учебные вопросы

- Понятие о личной гигиене
- Гигиена кожи
- Гигиена воды
- Гигиена одежды
- Гигиена жилища
- Личная гигиена включает: Гигиена кожи
- Гигиена воды
- Гигиена одежды
- Гигиена жилища
- Гигиена питания
- Гигиена полости рта

## Понятие гигиены

- Гигиена от греческого слова «гигиэйнос» в переводе – целебный, приносящий здоровье
- **Перед едой каждый раз мойте теплой водой с мылом руки** **Своевременно меняйте белье, носки, чулки, колготки**
- **Если кожа сухая или чешется, смажьте ее кремом**
- **Не выдавливайте прыщи**
- **Защищайте кожу от обморожения**
- **Не носите слишком тесную одежду**
- **Гигиена питания** **Для справки**
- **За 70 лет человек съедает и выпивает:**
  - **2.5 т белков**
  - **2 т жиров**
  - **10 т углеводов**
  - **0.2-0.3 т поваренной соли**
  - **50 т воды**
- **Продукты делятся:** **Животного происхождения**
- **Растительного происхождения** **Суточное распределение рациона** **4-разовое питание**

- 1-й завтрак	20-30%
- 2-й завтрак	10-25%
- Обед	40-50%
- Ужин	15-20%

➤ Гигиена воды Вода в организме выполняет следующие функции:

1. Растворяет многие химические вещества
2. Из организма выводит шлаки
3. Участвует терморегуляции

➤ Вода должна быть: Прозрачной

➤ Не иметь запаха

➤ Освежающий вкус

Наиболее благоприятная температура воды для питья – 7-12 градусов

➤ Вода может содержать: Микроорганизмы (кишечные инфекции - дизентерия, туляремия и др.)

➤ Яйца или личинки гельминтозов (паразитические черви, глисты)

Лучшая защита – пить кипяченую воду

➤ Гигиена одежды Функция одежды – защита организма от неблагоприятных внешних условий и воздействия

➤ Одежда должна соответствовать Лучшим материалом являются натуральные ткани. Недостатки искусственных волокон:

1. Плохо впитывает влагу
2. Статическое электричество

➤ Гигиена жилища.

Гигиенические требования жилище: Достаточно просторным и сухим

➤ Хорошо освещенный солнечным светом

➤ Проветриваться

➤ Незагрязненную воздушную среду

➤ Температура 18-19 градусов

➤ Влажность 40-60 %

➤ Чистой