«Гігієна під час карантину – це важливо!»

Дотримання правил гігієни – проста річ, що може убезпечити вас і вашу родину від захворювань та зробити великий вклад у підтримку здоров’я загалом. Саме гігієна є важливою частиною здорового способу життя, разом з регулярним збалансованим харчуванням, здоровим сном та достатньою фізичною активністю.

 Існує 4 правила, яких потрібно пильно дотримуватись під час карантину та зробити їх своєю щоденною рутиною на все життя.

**Приділяйте увагу особистій гігієні**

Руки – наш первинний контакт з зовнішнім світом. Вважайте, що на них збирається все, що ти «пізнав» у проміжок часу від одного миття рук до іншого. Тому мити їх потрібно регулярно – принаймні 5 разів на день та приділяти одній такій процедурі десь хвилину.

Обов’язково мийте руки перед кожним прийомом їжі, до та після відвідування туалету, перед контактом з обличчям та одразу після повернення додому. Цьому ритуалу необхідно навчати і ваших дітей, адже малюк легко піддається вихованню завдяки розвиненому відчуттю наслідування, спостережливості, допитливості та потреби в самостійних діях. І тому необхідно використовувати ці властивості дитини при прививанні їй гігієнічних навиків (своєчасне миття рук, чищення зубів, дбайливе зберігання одягу і т. ін.).

Якщо немає можливості помити руки – користуйтеся антисептиком на основі спирту, але коли вибір є – надавайте перевагу воді та милу. Вологі серветки у цій ситуації сильно не врятують. У більшості випадків вони призначені для того, щоб очищати від видимого бруду, а не від мікробів.

Також не забувайте про загальну гігієну тіла: регулярно приймайте душ, чистіть зуби та дбайте про чистоту шкіри обличчя. Все так само, як і завжди.

**Дезенфікуйте телефон та інші ґаджети**

Так-так, йдеться саме про предмет, який з гордістю збирає на себе всі мікроби та віруси і який також потрібно постійно дезінфікувати. Тут вам на допомогу прийде антисептик на спиртовій основі. Достатньо розподілити його на паперову серветку та протерти телефон.

Не забувайте й про комп’ютер, навушники та усі пристрої, якими користуєтеся часто – їх також потрібно дезінфікувати регулярно. Адже який сенс так пильно слідкувати за чистотою рук, якщо через секунду вони знову торкнуться до смартфона чи комп’ютера, який востаннє очищали пів року тому?

**Міняйте постільну білизну**

Брудна постільна білизна – ідеальне середовище для розвитку мікроскопічного життя та розповсюдження мікробів, тож міняти її потрібно якомога частіше. Оптимальним варіантом буде раз на тиждень, але якщо відчуваєте, що потрібно частіше – без сумнівів робіть це.

Річ у тім, що окрім нашого власного «мікрожиття», на постілі також оселяються чужорідні мікроби з шерсті домашніх тварин, пилу, пилку рослин та багато чого іншого. Погодьтеся, зважаючи на час, який ми проводимо у ліжку – такі сусіди не дуже бажані.

**Робіть вологе прибирання**

Тут все просто: чим чистіший дім – тим він безпечніший, а вологе прибирання – ідеальний спосіб позбавлення від пилу, бруду, хвороботворних бактерій та грибкових утворень. Часто провітрюйте дім.

Оптимальний варіант – раз у декілька днів протирати поверхні вологою ганчіркою та мити підлогу у найбільш прохідних місцях дому, а раз на тиждень робити повноцінне вологе прибирання.

Особливу увагу приділяйте чистоті та дезінфекції таких місць частого використання, як: ванна кімната, кухня та вбиральня. Використовуйте спеціальні засоби з дезінфікуючими складниками, що призначені для прибирання цих зон.

Зробіть свій дім комфортним та чистим місцем, у якому тобі буде приємно й безпечно проводити час вашій родині у період ізоляції.