



ERASMUS + VET STRATEGIC PARTNERSHIP IENE 8 – ΕΝΔΥΝΑΜΩΝΟΝΤΑΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΕΣ ΠΡΟΣΦΥΓΩΝ ΚΑΙ ΜΕΤΑΝΑΣΤΩΝ ΜΕ ΓΟΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Μαθησιακό Εργαλείο 2.1.

ΔΙΑΤΡΟΦΗ & ΥΓΙΕΙΝΗ (ΠΑΙΔΙΑ ΗΛΙΚΙΑΣ 0-24 ΜΗΝΩΝ)

ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ:

ΣΑΜΑΡΤΖΗ ΧΡΙΣΤΙΝΑ / ΣΑΚΕΛΛΑΡΑΚΗ ΟΥΡΑΝΙΑ

ΓΙΑΤΡΟΙΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ – ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΕΙΑ

ΖΗΤΗΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΣΤΟΝ ΠΡΟΣΦΥΓΙΚΟ ΠΛΗΘΥΣΜΟ

ΥΠΟΣΙΤΙΣΜΟΣ & ΧΡΟΝΙΟΣ ΥΠΟΣΙΤΙΣΜΟΣ



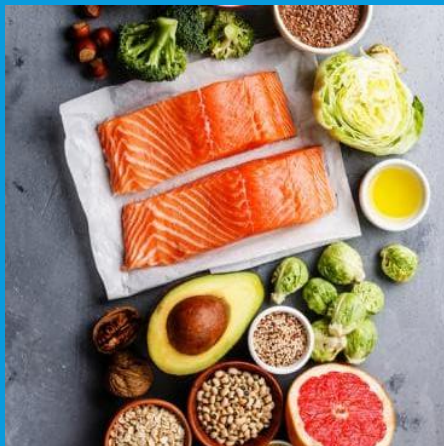
- Ο υποσιτισμός συμβάλλει σε ποσοστό μεγαλύτερο του 50% όλων των θανάτων σε παιδιά ηλικίας κάτω των πέντε ετών. Αυτό συμβαίνει μιας και η υγεία των παιδιών επηρεάζεται καθιστώντας την ασθένεια πιο επικίνδυνη. Ένα υποσιτισμένο παιδί προσπαθεί να αντέξει μια επίθεση από πνευμονία, διάρροια ή άλλη ασθένεια - και η ασθένεια συχνά επικρατεί. Ο υποσιτισμός προκαλείται από κακή διατροφή και φροντίδα, που επιδεινώνεται από τις ασθένειες. Τα παιδιά που επιβιώνουν από υποσιτισμό μπορούν να υποπέσουν σε ένα κύκλο επαναλαμβανόμενων ασθενειών και αργής ανάπτυξης, μειώνοντας τη σωματική τους υγεία, καταστρέφοντας ανεπανόρθωτα την ανάπτυξή τους και τις γνωστικές τους ικανότητες και μειώνοντας τις ικανότητές τους, ως ενήλικες. Εάν ένα παιδί πάσχει από διάρροια - λόγω έλλειψης καθαρού νερού ή επαρκούς υγιεινής ή λόγω κακών πρακτικών υγιεινής - θα αποβάλλει θρεπτικά συστατικά από το σώμα του.



- Ο χρόνιος υποσιτισμός (που σημαίνει χαμηλό ύψος για την ηλικία τους) στην πρώιμη παιδική ηλικία έχει ως αποτέλεσμα τη μειωμένη σωματική και πνευματική ανάπτυξη η οποία θέτει τα παιδιά σε μειονεκτική θέση για το υπόλοιπο της ζωής τους. Μπορεί να έχουν μειωμένη απόδοση στο σχολείο και ως ενήλικες να είναι λιγότερο παραγωγικοί, να κερδίζουν λιγότερα χρήματα και να αντιμετωπίσουν μεγαλύτερο κίνδυνο ασθένειας συγκριτικά με άλλους ενήλικες που δεν υποσιτίζονταν ως παιδιά. Για τα κορίτσια, ο χρόνιος υποσιτισμός στην πρώιμη ζωή, είτε πριν τη γέννηση είτε κατά τη διάρκεια της πρώιμης παιδικής ηλικίας, μπορεί αργότερα να οδηγήσει στο να γεννηθούν τα μωρά τους με χαμηλό βάρος, γεγονός που μπορεί επίσης να οδηγήσει σε υποσιτισμό καθώς μεγαλώνουν. Με αυτόν τον τρόπο, ένας φαύλος κύκλος υποσιτισμού επαναλαμβάνεται από γενιά σε γενιά.

Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΣΩΣΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

ΤΑ ΒΑΣΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ



- Το φαγητό μάς δίνει ένα αίσθημα ικανοποίησης. Τα φαγητά που τρώμε δημιουργούν την ταυτότητά μας. Το τί τρώμε και ο τρόπος που τρώμε ορίζουν τις διατροφικές μας συνήθειες, τις περισσότερες από τις οποίες μάς τις μαθαίνουν οι γονείς μας στο σπίτι. Καθώς μεγαλώνουμε, η εμπειρία μας μάς βοηθάει να αλλάξουμε ορισμένες από τις διατροφικές μας συνήθειες. Μαθαίνουμε για το φαγητό και για τη διατροφή, ώστε να μπορούμε να βοηθήσουμε τις μητέρες να αλλάξουν τις διατροφικές τους συνήθειες προς όφελός τους.
- Η διατροφή είναι η αλληλεπίδραση μεταξύ του φαγητού και του σώματος. Πρόκειται για τα θρεπτικά συστατικά που περιέχονται στα τρόφιμα καθώς και για τη δράση, την αλληλεπίδραση και την ισορροπία τους σχετικά με την υγεία και την ασθένεια. Είναι η διαδικασία με την οποία οι άνθρωποι μπορούν να λάβουν τροφή, να χωνέψουν, να απορροφήσουν, να μεταφέρουν, να χρησιμοποιήσουν και να εκκρίνουν ουσίες τροφίμων. Επιπλέον, η διατροφή σχετίζεται με τις κοινωνικές, πολιτισμικές και φυσιολογικές επιπτώσεις του φαγητού. Γενικά, η διατροφολογία είναι η επιστήμη που μας δείχνει πώς το φαγητό τρέφει το σώμα.
- Μια θρεπτική ουσία είναι ένα ενεργό χημικό συστατικό στα τρόφιμα που έχει ένα συγκεκριμένο δομικό ή λειτουργικό ρόλο στη δραστηριότητα του σώματος. Τα σάκχαρα, τα άμυλα και οι ίνες συχνά ομαδοποιούνται καθώς είναι υδατάνθρακες. Οι βιταμίνες και τα μέταλλα χρειάζονται σε πολύ μικρές ποσότητες και ονομάζονται μικρο-θρεπτικά συστατικά.

ΘΗΛΑΣΜΟΣ ΒΡΕΦΩΝ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΩΝ

ΤΑ ΠΙΟ ΒΑΣΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ



- Η μητέρα ξεκινάει το θηλασμό εντός μίας ώρας από τη γέννηση του βρέφους.
- Η έναρξη του θηλασμού εντός της πρώτης ώρας προστατεύει το βρέφος από ασθένειες, παρέχοντας το παχύ, κιτρινωπό, πρώτο γάλα το οποίο είναι ισοδύναμο με το πρώτο εμβόλιο του βρέφους. Βοηθά να εκδιώξει τον πλακούντα πιο γρήγορα και μειώνει την απώλεια αίματος της μητέρας. Επίσης, συμβάλλει στο να φύγει το μηκόνιο (τα πρώτα κόπρανα του νεογνού) , προκαλεί την περαιτέρω παραγωγή μητρικού γάλακτος και διατηρεί το νεογέννητο ζεστό μέσω της δερματικής επαφής.
- Η μητέρα θηλάζει συχνά κατά τη διάρκεια της ημέρας και της νύχτας.
- Η μητέρα πρέπει να επιτρέπει στο βρέφος να θηλάζει τόσο συχνά όσο το βρέφος επιθυμεί. Αυτό σημαίνει να τρώει το βρέφος κάθε 2-3 ώρες (8-12 φορές το 24ωρο) ή πιο συχνά εάν χρειάζεται, κυρίως κατά τη διάρκεια των πρώτων μηνών. Η μητέρα χρειάζεται να θηλάζει συχνά για να ενισχύσει την παραγωγή γάλακτος. Το μητρικό γάλα είναι τέλεια προσαρμοσμένο στο μικρό στομάχι του βρέφους, γιατί χωνεύεται γρήγορα και εύκολα.

ΘΗΛΑΣΜΟΣ ΒΡΕΦΩΝ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΩΝ

ΠΟΤΕ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΙΝΕΤΑΙ Ο ΘΗΛΑΣΜΟΣ



- Η μητέρα δίνει στο βρέφος μόνο μητρικό γάλα κατά τη διάρκεια των πρώτων έξι μηνών. Το μητρικό γάλα περιέχει νερό και θρεπτικές ουσίες που χρειάζεται ένα βρέφος για να ικανοποιήσει την πείνα και τη δίψα του. Τα μωρά που τρέφονται αποκλειστικά με το θηλασμό εμφανίζουν λιγότερες διάρροιες, αναπνευστικά προβλήματα και μόλυνση στα αυτιά. Πρέπει να ενθαρρύνετε και να υποστηρίζετε τη μητέρα για να θηλάζει το μωρό της, εξηγώντας της ότι θα βοηθήσει και την ίδια και το μωρό.
- Η μητέρα συνεχίζει το θηλασμό είτε όταν είναι αυτή ασθενής είτε όταν είναι το μωρό. Εάν η μητέρα είναι άρρωστη και έχει κάποιο κρύωμα, γρίπη ή διάρροια, μπορεί να συνεχίσει να θηλάζει, καθώς το μητρικό γάλα προστατεύει ακόμη το βρέφος από κάποια ασθένεια. Εάν το βρέφος είναι άρρωστο, η μητέρα πρέπει να το θηλάζει συχνότερα, ώστε το μωρό να αναρρώσει γρηγορότερα. Το μητρικό γάλα αντικαθιστά το νερό και τις θρεπτικές ουσίες που χάνονται λόγω της συχνής διάρροιας και είναι πιο εύπεπτο φαγητό για το βρέφος.
- Η μητέρα τοποθετεί και προσαρμόζει σωστά το βρέφος στο στήθος, προκειμένου να αποφευχθούν πληγές και να είναι διευκολύνει τη ροή γάλακτος. Τα σημάδια που δείχνουν ότι το μωρό είναι σωστά τοποθετημένο στο στήθος είναι: α) Το μωρό είναι γυρισμένο προς τη μητέρα και είναι πολύ κοντά της και β) η μητέρα κρατά όλο το σώμα του βρέφους και όχι μόνο τον αυχένα και τους ώμους.

ΘΗΛΑΣΜΟΣ ΒΡΕΦΩΝ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΩΝ

ΠΟΤΕ ΞΕΚΙΝΑΜΕ ΝΑ ΕΙΣΑΓΟΥΜΕ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ



- **Η μητέρα προσφέρει τον δεύτερο μαστό όταν το βρέφος αφήσει τον πρώτο.** Η μητέρα πρέπει να περιμένει έως ότου το βρέφος αφήσει τον πρώτο μαστό πριν του προσφέρει τον δεύτερο έτσι ώστε αυτό να λάβει τόσο το αρχικό γάλα το οποίο έχει υψηλή περιεκτικότητα σε νερό και ξεδιψάει το βρέφος όσο και το παχύρευστο γάλα στη συνέχεια το οποίο είναι πλούσιο σε λιπαρά και θρεπτικά συστατικά. Η μητέρα δεν πρέπει να δίνει μπουκαλάκια και παιχνιδάκια στο βρέφος καθώς αυτά παρεμβαίνουν στην διαδικασία του θηλασμού και μπορούν να προκαλέσουν διάρροια και άλλες δυνητικά σοβαρές μολύνσεις λόγω της δυσκολίας στον καθαρισμό τους.
- **Η μητέρα πρέπει να τρώει περισσότερο από το συνηθισμένο.** Ο θηλασμός αυξάνει τις διατροφικές απαιτήσεις της μητέρας η οποία χρειάζεται δύο γεύματα παραπάνω (περίπου 500 θερμίδες) κάθε ημέρα. Η διαίτά της πρέπει να έχει ποικιλία (π.χ. προσθέτοντας φρούτα και λαχανικά).
- **Στην ηλικία των 6 μηνών η μητέρα ή το άτομο που φροντίζει το βρέφος θα πρέπει να προσθέσει συμπληρωματική τροφή.** Η συμπληρωματική τροφή που θα δίνεται στο παιδί θα πρέπει να ποικίλει όσο το δυνατόν περισσότερο αυξάνοντας την ποσότητα, την συχνότητα και την πυκνότητα της τροφής καθώς το παιδί μεγαλώνει. Αυτό συμβαίνει επιπρόσθετα της ανάγκης συνέχισης του μητρικού θηλασμού μέχρι την ηλικία των 2 ετών.

ΒΑΣΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΑΡΧΕΣ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΤΟΥ ΟΜΦΑΛΟΥ

- Ο εναπομένον ομφάλιος λώρος παραμένει στην κοιλιά του μωρού για μία έως δύο εβδομάδες μετά τη γέννηση και μετά αποκόπτεται.
- Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου και για λίγες ημέρες ακόμη, ο ομφαλός πρέπει να φροντιστεί σωστά για να αποφευχθεί οποιαδήποτε μόλυνση.
- Καθαρίστε τον ομφαλό χρησιμοποιώντας βαμβάκι ή γάζα με οινόπνευμα. Επαναλάβετε αυτή τη διαδικασία 3-4 φορές ανά ημέρα και συνεχίστε 4-5 ημέρες αφού έχει αποκοπεί το τμήμα του ομφάλιου λώρου.
- Για να αποφύγετε ενοχλήσεις στον ομφαλό και οποιαδήποτε μόλυνση, βεβαιωθείτε ότι η περιοχή διατηρείται στεγνή και δεν καλύπτεται από την πάνα.
- Κατά τη διάρκεια των πρώτων εβδομάδων, πρέπει να είστε ιδιαίτερα προσεκτικοί κατά το πλύσιμο του μωρού σας. Τοποθετήστε το μωρό προσεκτικά στο μπράτσο σας και πλύνετε το στο νιπτήρα του μπάνιου χωρίς να το βυθίσετε στο νερό. Δεν υπάρχει λόγος ανησυχίας εάν τρέξει νερό στον ομφαλό.
- Εάν παρατηρήσετε πρήξιμο, ερυθρότητα, άσχημη μυρωδιά ή αίσθημα καύσου, πρέπει να ενημερώσετε τον παιδίατρο.

ΒΑΣΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΑΡΧΕΣ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ

ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗ – ΑΛΛΑΓΗ ΠΑΝΑΣ

- Ένα καθαρό μωρό είναι ένα χαρούμενο μωρό. Εάν δεν νιώθει στεγνό και καθαρό, θα το δείξει μέσω του κλάματος. Ειδικά στην αρχή, όπου η κινητικότητα του εντέρου του μωρού είναι πολύ συχνή, οι αλλαγές της πάνας πρέπει επίσης να είναι συχνές για να αποφευχθεί το σύγκαμμα από την πάνα. Η αλλαγή της πάνας πρέπει να γίνεται πριν από κάθε γεύμα.
- Οι συχνές αλλαγές της πάνας μπορεί να είναι δύσκολες στην αρχή, αλλά σύντομα θα καταλάβετε ότι είναι πολύ απλή διαδικασία.
- Μπορείτε εύκολα να κάνετε αλλαγή πάνας σε οποιαδήποτε επιφάνεια όπου έχετε προηγουμένως τοποθετήσει ένα μαλακό και αδιάβροχο κάλυμμα.
- Πρέπει πάντα να παραμένετε κοντά στο μωρό σε αυτή τη διαδικασία και να διασφαλίσετε ότι έχετε ό,τι χρειάζεστε κοντά σας πριν ξεκινήσετε.
- Πάντα να πλένετε τα χέρια σας πριν την αλλαγή της πάνας. Λύστε την ταινία από την πάνα ου αφαιρείτε και κολλήστε την στο πίσω μέρος της πάνας, για να μην κολλήσει στο δέρμα του μωρού. Πριν αφαιρέσετε την πάνα, κρατήστε το μωρό και σηκώστε το ψηλά.
- Τυλίξτε τη λερωμένη πάνα και βεβαιωθείτε ότι κρατάτε πολύ προσεκτικά το μωρό για να το πλύνετε τοπικά με νερό.
- Εάν το μωρό είναι κορίτσι, βεβαιωθείτε ότι το πλένετε από πίσω προς τα μπρος, για να αποφύγετε κολπικές μολύνσεις.
- Τοποθετήστε κρέμα μόνο όταν χρειάζεται. Συνιστάται να αποφεύγεται η χρήση κρέμας σε κάθε αλλαγή πάνας για να επιτρέψετε στο δέρμα του μωρού να αναπνεύσει.

ΒΑΣΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΑΡΧΕΣ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΠΡΟΣΩΠΟΥ

- Μετά από ένα μπάνιο, πρέπει πάντα να στεγνώνετε τα αυτιά του μωρού σας εξωτερικά με μία πετσέτα. Ποτέ μη χρησιμοποιείτε μπατονέτες για να καθαρίσετε τα αυτιά του μωρού σας, καθώς η χρήση τους ενδέχεται να τραυματίσει την τυμπανική μεμβράνη (τύμπανο). Επιπλέον, η φυσική ασπίδα που υπάρχει από το κερί, καταστρέφεται, αφήνοντας το μωρό επιρρεπές σε μολύνσεις.
- Τα περισσότερα μωρά παράγουν άφθονη ρινική βλέννα μετά τη γέννηση, η οποία πρέπει να αφαιρεθεί. Μπορείτε να καταλάβετε ότι υπάρχει βλέννα αν ακούτε το μωρό να ρουθουνίζει, ειδικά όταν κοιμάται ή τρώει. Να χρησιμοποιείτε αμπούλες φυσιολογικού ορού για να καθαρίσετε τη βλέννα: ξαπλώστε το μωρό στη μία πλευρά και πιέστε τη φιάλη για να απελευθερώσετε 2 - 2.5 ml του περιεχομένου μέσα στο ρουθούνι. Μετά, γυρίστε το μωρό από την άλλη πλευρά και επαναλάβετε τη διαδικασία στο άλλο ρουθούνι.
- Είναι σημαντικό να καθαρίζετε τη μύτη του μωρού σας πριν από κάποιο γεύμα, ώστε να μπορεί να φάει και να κοιμηθεί ήρεμα αργότερα. Δε χρειάζεται να το κάνετε πριν από κάθε γεύμα, μόνο εάν το μωρό δεν αναπνέει καλά. Σε αυτή την περίπτωση, μη διστάσετε το επαναλάβετε τη διαδικασία με την αμπούλα όσες φορές χρειαστεί.
- Αφού το διάλυμα εισχωρήσει, κρατήστε το μωρό στην αγκαλιά (με το κεφάλι του στον ώμο σας) για να ηρεμήσει και βοηθήστε το να αποβάλλει τη βλέννα που εμποδίζει την αναπνοή. Αποφύγετε να κάνετε αυτή τη διαδικασία αμέσως μετά το γεύμα, καθώς μπορεί να προκαλέσει εμετό.

ΒΑΣΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΑΡΧΕΣ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ

ΣΩΣΤΗ ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑ



- Όταν το μωρό είναι ντυμένο, η θερμοκρασία δωματίου πρέπει να είναι στους 20-22°C (68-71.6°F).
- Όταν το μωρό είναι γυμνό, η θερμοκρασία πρέπει να είναι γύρω στους 30°C (86°F) και υψηλότερη για τα πρόωρα μωρά.
- Βεβαιωθείτε ότι το δωμάτιο του μωρού αερίζεται συχνά για να ανανεώνεται ο αέρας.

ΒΑΣΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΑΡΧΕΣ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ

ΠΛΥΣΙΜΟ ΧΕΡΙΩΝ (ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΧΕΡΙΩΝ)



1. Καθαρίστε τις παλάμες και τα χέρια σας με νερό και σαπούνι.



2. Βεβαιωθείτε ότι καθαρίζετε και ανάμεσα στα δάχτυλα.



3. Εάν έχετε βούρτσα τρίψτε καλά κάτω από τα νύχια.



4. Ξεβγάλετε με τρεχούμενο νερό.



5. Στεγνώστε τα χέρια σας στον αέρα ή με καθαρή πετσέτα. Μην ακουμπήσετε τίποτα μέχρι να είναι στεγνά.

- Η ακόλουθη τεχνική πλυσίματος χεριών διασφαλίζει ότι τα χέρια πλένονται σωστά και δεν απαιτείται πολύς χρόνος για να ολοκληρωθεί η διαδικασία.
- Αρχικά βρέξτε τα χέρια σας με καθαρό νερό και σαπουνίστε. Στη συνέχεια, τρίψτε τα χέρια σας δυνατά και καθαρίστε όλες τις επιφάνειες μέχρι τους καρπούς σας. Καθαρίστε και την επιφάνεια κάτω από τα νύχια σας.
- Συνεχίστε για 15–30 δευτερόλεπτα. Το σαπούνι σε συνδυασμό με το τρίψιμο των χεριών θα αφαιρέσει όλα τα μικρόβια.
- Ξεπλύνετε τα χέρια σας με καθαρό νερό. Στεγνώστε τα χέρια σας στον αέρα για να αποφύγετε το σκούπισμα με μία πιθανώς βρώμικη πετσέτα – μην αγγίζετε τίποτα μέχρι να στεγνώσουν τα χέρια σας.

ΒΑΣΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΑΡΧΕΣ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΠΡΟΣΩΠΟΥ ΚΑΙ ΝΥΧΙΩΝ

- Το πρόσωπό μας αποκαλύπτει την καθημερινή μας συνήθεια για την προσωπική υγιεινή. Η υγιεινή του προσώπου περιλαμβάνει όλα τα μέρη του προσώπου. Η πιο σημαντική περιοχή που πρέπει να διατηρούμε καθαρή είναι τα μάτια. Το μάτι αποβάλλει τα προστατευτικά υγρά που θα μπορούσαν να στεγνώσουν και να συσσωρευτούν γύρω από τα μάτια. Είναι ορατά όταν ένα άτομο ξυπνάει το πρωί. Η οργανική ουσία που υπάρχει σε αυτά ενδέχεται και να προκαλέσει επιπεφυκίτιδα ή τράχωμα.
- Ένα άτομο πρέπει να πλένει το πρόσωπό του κάθε μέρα, ώστε να αφαιρεί όλη τη βρωμιά που υπάρχει. Συνιστάται τα παιδιά να πλένουν το πρόσωπό τους συχνά. Ποτέ μην μοιράζεστε την πετσέτα του προσώπου σας με άλλους. Γιατί δεν επιτρέπεται? Γιατί κάποιες ασθένειες, όπως η επιπεφυκίτιδα και το τράχωμα μπορούν να μεταδοθούν από άνθρωπο σε άνθρωπο με αυτόν τον τρόπο.
- Τα νύχια είναι σκληροί ιστοί που συνεχώς μεγαλώνουν. Τα μακριά νύχια τείνουν να συσσωρεύουν βρωμιά στην κάτω πλευρά, η οποία μπορεί να οφείλεται στην επαφή με μολυσμένες επιφάνειες. Το να διατηρούμε τα νύχια κομμένα και σε καλή κατάσταση σε εβδομαδιαία βάση είναι σημαντικό για την υγεία. Μην κόβετε τα νύχια πολύ κοντά γιατί μπορεί να καταστραφεί το δέρμα. Οι νυχοκόπτες και τα ψαλίδια νυχιών χρησιμοποιούνται για την κοπή των νυχιών, δεν πρέπει όμως να μοιράζονται με άλλους. Γιατί δεν επιτρέπεται? Γιατί κάποιες ασθένειες, όπως οι μυκητιασικές λοιμώξεις, μπορούν να μεταδοθούν από άνθρωπο σε άνθρωπο με αυτόν τον τρόπο.

ΒΑΣΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΑΡΧΕΣ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ

ΥΓΙΕΙΝΗ ΜΑΣΧΑΛΗΣ, ΠΡΩΚΤΟΥ ΚΑΙ ΠΟΔΙΩΝ

- Αυτά είναι μέρη του σώματος που εύκολα μπορούν να ιδρώσουν και ο αερισμός τους είναι πολύ κακός. Μετά την εφηβεία, ο ιδρώτας αποκτά μια συγκεκριμένη και δυσάρεστη οσμή που μπορεί να είναι και δυσάρεστη για τους άλλους. Οι μασχάλες και ο πρωκτός πρέπει να πλένονται καθημερινά.
- Ο πρωκτικός καθαρισμός είναι η πρακτική υγιεινής για τον καθαρισμό του πρωκτού μετά την αφόδευση. Ο πρωκτός και ο γλουτός μπορεί να καθαρίζονται με καθαρό χαρτί υγείας ή παρόμοια προϊόντα από χαρτί. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί και νερό. Κατόπιν, τα χέρια πρέπει να πλυθούν με σαπούνι. Η χρήση κουρελιών, φύλλων, πετρών, κοτσανιών καλαμποκιού ή ραβδιών πρέπει να αποθαρρύνεται καθώς τα υλικά αυτά μπορούν να βλάψουν το δέρμα.
- Τα πόδια μας ιδρώνουν καθώς περπατάμε μέρα νύχτα και ο ιδρώτας συσσωρεύεται σε όλες τις επιφάνειες των ποδιών και μεταξύ των δακτύλων. Ο ιδρώτας μπορεί να λεκιάσει τα παπούτσια και μπορεί να προκαλέσει μια άσχημη οσμή. Τι προκαλεί ιδρώτα στο δέρμα για να δημιουργήσει μια δυσάρεστη οσμή; Η δράση των βακτηρίων καθώς αποσυνθέτουν τον ιδρώτα.
- Εκτός από τα βακτήρια, ο ιδρώτας ενθαρρύνει επίσης την ανάπτυξη μυκήτων μεταξύ των δακτύλων. Αυτό ονομάζεται «πόδι αθλητή». Τα συμπτώματα του «ποδιού του αθλητή» είναι ανοιχτόχρωμο δέρμα και πληγές ή φλύκταινες, οι οποίες ξεκινούν μεταξύ των ποδιών, αλλά μπορούν συχνά να εξαπλωθούν στα πέλματα των ποδιών. Αυτός είναι ένας δευτερεύων ερεθισμός και συχνά εξαφανίζεται από μόνος του, αλλά μερικές φορές αυτές οι ρωγμές και οι πληγές γίνονται πρόσφορο έδαφος για άλλες λοιμώξεις. Τα πόδια πρέπει να πλένονται καθημερινά ή τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα.