

## Regulile de igienă personală

---

### Igiena

Igiena este un cuvânt pe care îl folosim pentru a ne referi la activitățile pe care le facem pentru a ne păstra curată și sănătoși. Totuși, trebuie să învățăm să ne însușim obiceiurile care ne ajută să ne păstrăm sănătatea.

Igiena personală înseamnă să ai grijă de tine în fiecare zi; cu cât păstrezi un nivel ridicat de igienă personală, cu atât vizitele la medic vor fi mai rare. În plus, vei fi mereu apreciat de familie și de prieteni.

### Iată câteva reguli de bază care țin de igiena personală:

1. Spală-te o dată pe zi pe tot corpul cu apă caldă și săpun; șterge-te bine și îmbracă haine curate, proaspăt spălate. Rufele murdare pune-le la spălat.
2. Spală-te pe mâini înainte și după masă.
3. Spală-te pe mâini după cumpărături, după ce ai mâncat animale, după ce ai folosit toaleta, după ce te-ai jucat, după ce ai folosit batista pentru nas, te-ai pieptănat sau te-ai încălțat, dar și după ce ai dus gunoiul.
4. Spală-te pe dinți dimineața, seara și după fiecare masă.
5. Mergi regulat la dentist.
6. Spală fructele și legumele înainte de a le consuma.
7. Aerisește camera în care dormi.
8. Păstrează-ți unghiile de la mâini și picioare curate.