**Автор:**

Дашдемирова Салихат Артуровна

3 курс, группа ЛД-31

ЕТЖТ-филиал РГУПС,

г. Елец, Россия

salikhat.dashdemirova@mail.ru

+79050455151

**Научный руководитель:**

Косыгина Тамара Борисовна

преподаватель

ЕТЖТ-филиал РГУПС, г. Елец

**Гигиена здоровья**

Гигиена - это наука и искусство поддержания и улучшения физического и психического благополучия человека. Гигиена позволяет людям поддерживать здоровое взаимодействие со своим окружением. Это применимо как к отдельным людям, так и к сообществам.

 Признайте важность гигиены и санитарии для поддержания хорошего здоровья!

Наши руки постоянно касаются множества поверхностей, таких как поручни, смартфоны, рулевые колеса во время вождения и т.д. Руки - это та часть тела, по которой легче всего распространяются микробы. Мытье рук занимает меньше минуты. Тем не менее, многие люди воздерживаются от этого. Доказано, что хорошая гигиена рук полезна для предотвращения распространения заболеваний в обществе и семье. По данным Всемирной организации здравоохранения, мытья рук с мылом достаточно для предотвращения распространения определенных заболеваний почти на 50%.

Следующая важная часть тела, которая нуждается в надлежащей гигиене - это глаза. Все мы знаем, что глаза - самая нежная часть тела. Поэтому забота о них не только необходима, но и необходима. Нас окружают тысячи электронных устройств, которые плохо влияют на глаза. Поддержание чистоты глаз должно быть частой задачей в нашей повседневной жизни.

Играя в школе, дети должны заботиться о своих вещах, таких как бутылки с водой. Важно хранить такие вещи в чистом месте. Держать бутылочку то здесь, то там, а затем пить воду из одной бутылки вредно для здоровья. Родители и учителя играют жизненно важную роль в повышении осведомленности детей о гигиене.

Гигиена подобна профилактической мере, которая уберегает нас от болезней и различных других недугов здоровья. Независимо от того, насколько вы заботитесь о чистоте, если питьевая вода сама по себе не является чистой, то от нее нет никакой пользы. Вода должна быть не только чистой, но и полезной для здоровья. Вода используется в течение всего дня, от питья, приготовления пищи до мероприятий по поддержанию чистоты. Следовательно, важно использовать чистую воду.

Все население должно быть осведомлено о том, как поддерживать гигиену в общественных местах, таких как больницы. Больницы, как правило, переполнены пациентами, и очевидно, что это место станет очагом распространения бактерий и вирусов. Следовательно, важно пользоваться дезинфицирующими средствами для рук и держаться на безопасном расстоянии от явно больных людей. Следующим важным шагом на пути к здоровому образу жизни является гигиена полости рта. Правильная гигиена полости рта предотвращает заболевания десен, неприятный запах изо рта и многие инфекционные заболевания. Понимание важности гигиены облегчит искоренение этого заболевания во всем мире.

**Как Вы соблюдаете свою гигиену?**

Единственное, что помогает человеку чувствовать себя здоровым - это хорошая гигиена. В противном случае патогенные микроорганизмы (бактерии, вирусы, грибы, простейшие, прионы), гельминты (черви), или членистоногие, являющиеся переносчиками различных инфекционных агентов, вызывают множество заболеваний, и в результате страдает наше здоровье.

Когда мы окружены чистотой, это заставляет нас чувствовать себя счастливыми и мотивирует нас выполнять наши задачи. Если нас окружает грязь, то, независимо от того, насколько сосредоточенно мы пытаемся работать, мы не сможем успешно выполнить задачу. Наше здоровье также ухудшится.

**Гигиена имеет решающее значение!**

Это помогает уменьшить потребность в медицинской помощи: люди во всем мире подвержены различным недугам. Диабет, гипертония, сердечно-сосудистые и онкологические заболевания, проблемы с желудочно-кишечным трактом, бронхиальная астма и другие заболевания легких затрагивают значительную часть населения Земли. Некоторые из этих недугов смертельны, и не существует лечения, которое могло бы спасти жизнь пациента.

 У человека, живущего в условиях гигиены, чрезвычайно мало заболеваний. И ему не потребуются лекарства, чтобы оставаться здоровым. Это защищает от многочисленных возбудителей заболеваний, сохраняя личную чистоту.

Здоровье дороже денег, и оно для каждого человека имеет первостепенное значение, так как тесно связано с гигиеной и оздоровлением.

На нас сильно влияет наше окружение. Хорошее здоровье будет тогда, когда будет постоянно поддерживаться чистота!