



MERGINŲ (PAAUGLIŲ) ASMENS HIGIENOS TAISYKLĖS

Lytinio brendimo metu keičiasi atskirų kūno dalių formos, išvaizda, elgsena, todėl keistis turi ir Tavo asmens higienos įpročiai. Toliau rasi svarbiausias taisykles, kurios padės Tau išsaugoti sveikatą.



Kūno priežiūra

- Brendimo metu organizmas išskiria didesnius kiekius prakaito, todėl praustis reikia dažniau.
- KASDIEN nusiprausk kūną su muilu ar dušo geliu ir šiltu vandeniu.
- Galvą plauk KAS ANTRĄ arba KAS TREČIĄ DIENĄ pagal Tavo galvos odos riebumą.
- Atsiradus tamsiems ir nepageidaujamiems plaukams gali juos skusti / depiliuoti REGULIARIAI. Prieš tai darydamas, įsitikink, kad žinai, kaip saugiai ir taisyklingai tai atlikti.



Pažastų priežiūra

- Brendimo metu žmogaus prakaitas įgyja specifinį ir dažnai nemalonų kvapą. Naudok priemones, padėsiančias jo išvengti.
- KIEKVIENĄ DIENĄ po dušo naudok saugias ir sveikatai palankias prakaitą ir / ar jo kvapą slopinančias priemones.
- Naudodamas prakaitą ar jo kvapą slopinančias priemones stenkis rinktis aliuminio neturinčias prekes.



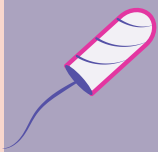
Ausų higiena

- Ausyse kaupiasi ausų siera, kuri nevaloma gali sukelti ausies uždegimą arba suprastinti klausą.
- Po dušo KIEKVIENĄ DIENĄ nusausk ausis ir jų landą rankšluosčiu, kad jose neliktų vandens.
- Jei Tau linkę kauptis didesni sieros kiekiai ar jos kamščiai, kreipkis į gydytoją dėl ausų išvalymo ar priemonių joms valyti paskyrimo.



Drabužių priežiūra

- KIEKVIENĄ DIENĄ keisk apatinius drabužius, marškinėlius ir kojines.
- Viršutinius drabužius keisk REGULIARIAI arba jiems išsitepus.
- Namie nešiok vienus drabužius, o eidama į mokyklą, susitikimą ar pasimatymą vilkis kitus.



Intymios higienos priežiūra

- Bręstant tavo kūne atsiranda esminių pokyčių dėl kurių turi itin prižiūrėti šią zoną.
- Būtinai KASDIEN, o menstruacijų metu 2-3 KARTUS PER DIENĄ, plauk intymias vietas su specialiu prausikliu, skirtu intymios higienos priežiūrai, arba universaliu prausikliu, turinčiu 5,2-5,5 pH.
- Būtinai KAS 3 VALANDAS keisk higieninius įklotus, paketus ir tamponus.



Rankų plovimas

- Tai pagrindinė apsaugos priemonė nuo užkrečiamųjų ir infekcinių ligų.
- Plauk rankas KASKART grįžusii namo; atėjusi į mokyklą; prieš eidama valgyti; po tualetu; pažaidusi su gyvūnėliu; po bet kokio darbo.
- Rankas plauk po tekančiu šiltu vandeniu su skystu muilu 20-40 sekundžių
- Jei nėra galimybės nusiplauti rankų, naudok rankų dezinfekavimo priemones.



Kojų priežiūra

- Būtinai pašalinti seną ir negyvą pėdų odos sluoksnį, kad sumažintum nuospaudų, pūslių pavojų ir tarpę mikroorganizmas kauptis.
- KAS ANTRĄ DIENĄ kojų dilde ar pemza šalink negyvą padų odą.
- Jei nusiprausus kojos vis tiek skleidžia nemalonų kvapą, KIEKVIENĄ DIENĄ naudok kojų dezodorantą arba antiperspirantą.



Veido priežiūra

- Tau bręstant odoje esančios riebalų liaukos išskiria daugiau riebalų sekreto, todėl gali kankinti bėrimai
- Specialiu prausikliu, skirtu veidui, plauk jį KASDIEN RYTE IR VAKARE. Nusipraususi patepk veidą kremu KASDIEN RYTE IR VAKARE.
- KIEKVIENĄ VAKARĄ prieš einant miegoti būtinai nusivalyk veido ir akių makiažą akių ir veido makiažo valikliu.



Nagų priežiūra

- Kirpkis nagus, kai tik pamatai, jog atsirado balta viršūnėlė.
- Valyk panages KIEKVIENĄ DIENĄ.



Burnos priežiūra

- Valydama dantis išvengsi nemalonaus burnos kvapo iš burnos.
- KIEKVIENĄ RYTĄ IR VAKARĄ išsivalyk dantis ir naudok dantų siūlą.