

В НАВЕЧЕРИЕТО НА ЛЕТНИЯ СЕЗОН 2022г, РЗИ-СОФИЙСКА ОБЛАСТ ПРЕДЛАГА НА ВНИМАНИЕТО НА РОДИТЕЛИ,
ПОДРАСТВАЩИ И ПЕДАГОЗИ, ЗДРАВНО-ИНФОРМАЦИОННИЯ МАТЕРИАЛ НА ТЕМА:
“ОСНОВНИ ПРАВИЛА ЗА ЛИЧНА ХИГИЕНА”, ИЗДАНИЕ НА МЗ И НЦОЗА

Замърсяването на водите с фекални бактерии продължава да излага на риск човешкото здраве, особено когато такава замърсяване се среща в местата за къпане. Плуването в замърсени крайбрежни или езерни води може да доведе до заболявания.

ОСНОВНИ ПРАВИЛА ЗА ЛИЧНА ХИГИЕНА НА УЧЕНИКА ОТ НАЧАЛНАТА УЧИЛИЩНА ВЪЗРАСТ

*За да бъдеш zdrav,
използвай следните по-важни правила
за поддържане на личната хигиена.*

😊 Не забравяй да измиеш ръцете си с топла вода и сапун!

- преди всяко хранене;
- след всяко посещение на тоалетна;
- при всяко замърсяване на ръцете;
- след всяка работа или игра;
- след всеки контакт с животни.

😊 Измивай косата си не по-рядко от 1-2 пъти седмично!

😊 Сресвай косата си по няколко пъти ежедневно!

😊 Измивай краката си ежедневно преди сън!

😊 Къпи се!

- по възможност ежедневно, но не по-рядко от 2 - 3 пъти седмично;
- ежедневно сменяй долното бельо и чорапите;
- почиствай ушите си след всяко къпане.

😊 Подрязвай ноктите си редовно!

Поддържай личните си вещи и дрехи чисти и бъди винаги спретнат!

Винаги носи носна кърпа или салфетки!

Не плюй по пода и земята!

Изхвърляй отпадъците в кошче за боклук!

Не предлагай и не вземай от друг вече консумирани храни, дъвки, бонбони, вода и др.!

😊 Не забравяй да измиеш зъбите си!

- сутрин, преди закуска;
- вечер преди лягане;
- сменяй четката си за зъби на всеки 2-3 месеца;
- почиствай зъбите си и изплаквай устата си с вода след всяко хранене.

😊 Винаги използвай индивидуални:

- шише за вода;
- съдове и прибори за хранене;
- гъба за миене;
- чехли - домашни и за баня;
- четка за зъби,
- гребен;
- ножичка;
- хавлия за баня;

И помни - здрава лична хигиена е гаранция за твоята здраве!

😊 Поддържай чистотата в класната стая и навсякъде в училище, у дома и на обществени места!

Помагай на родителите си, на братята и сестрите си и на възрастните хора:

- при подреждане и почистване на дома;
- в градския транспорт;
- на обществени места.

Издава: МИНИСТЕРСТВО НА ЗДРАВЕОПАЗВАНЕТО
НАЦИОНАЛЕН ЦЕНТЪР ПО ОБЩЕСТВЕНО ЗДРАВЕ И АНАЛИЗИ
"НАЦИОНАЛНА ПРОГРАМА ЗА ДЕЙСТВИЕ ПО ОКОЛНА СРЕДА И ЗДРАВЕ" -2011

Основни източници на замърсяване са отпадните води и водите, оттичащи се от земеделски стопанства и земи. Това замърсяване се увеличава по време на проливния дъждове и наводнения поради препълване на канализационната мрежа и отмиване на замърсени отпадни води в реките и моретата.

Всички държави от ЕС, както и Албания и Швейцария, осъществяват мониторинг на местата си за къпане в съответствие с разпоредбите на Директивата на ЕС относно водите за къпане. При оценката на качеството на водите за къпане съгласно Директивата относно водите за къпане се използват стойностите на два микробиологични параметъра: чревни ентерококи и *Escherichia coli* /ешерихия коли/.

В законодателството се уточнява дали качеството на водите за къпане може да се класифицира като „отлично“, „добро“, „задоволително“ или „лошо“ в зависимост от констатираното количество фекални бактерии.

Когато качеството на водата е оценено като „лошо“, държавите членки

са длъжни да предприемат определени мерки, като например забрана за къпане или поставяне на предупредителни табели, в които се препоръчва на хората да не се къпят, предоставяне на информация на обществеността, както и подходящи мерки за отстраняване на констатираните проблеми.