



Palóc Hálózati Szövetség

Magyar Rákellenes Liga®
1990 óta az egészségért

Salgótarjáni Alapszervezete

Testi higiéné kisokos

Bőrápolás: kádfürdő/tusfürdő. Tusfürdő előnyben, kímélő, elegendő, naponta. Utána bőrtípusnak megfelelő testápoló.

Hajmosás: hajtípusnak megfelelő sampon, hetente elegendő. Hajtípustól függően esetleg 3-4 naponta, vagy munkavégzés miatt naponta. 2x samponozás, alapos kiöblítés, majd hajbalzsam, alapos öblítés. Kímélő ápolás, ujjbeggyel bedörzsölés, a nedvesség törülközővel való felitatása.

Körömápolás: fürdés után, mikor felpuhult. Kéz köröm gyorsabban nő, így hetente nyírás, körömágyápolás. Lábköröm lassabban nő, 2-3 hetente nyírás (egyenes vonalban). Körömágy bőrt törülközővel visszatologatni.

Száj és fogápolás: kézi/elektromos fogkefe. Fogkefe kis fejű legyen. Naponta 2x, reggel, este. Még jobb, ha minden étkezés után. 2 perc időtartamig. Nyelvet is átdörzsölni. Fogkefe lecserélése 3-4 havonta! Fogselyem, fogköztisztító használat. Amennyiben műfogsor van, műfogsor tisztító (áztató) naponta.

Nemi szervek: bő, tiszta meleg vízzel. Nők esetén esetleg tejsavas lemosó. Férfiak hímvesszőjén makkról fityma visszahúzása után alapos mosás, majd herezacskó és végbél környéke. Utána, fontos a szárazra törlés!

Kézmosás: az ismertetett 6 lépésben, szappanos meleg vízzel naponta többször. Alkoholos kézfertőtlenítő – amennyiben olyat érintettünk, amit sokan mások is - is ezen mozdulatokkal. (Tenyerek, kézhát, ujjak köze, ujjak hátsó felszíne, hüvelykujjak, ujjbegyek.)

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE