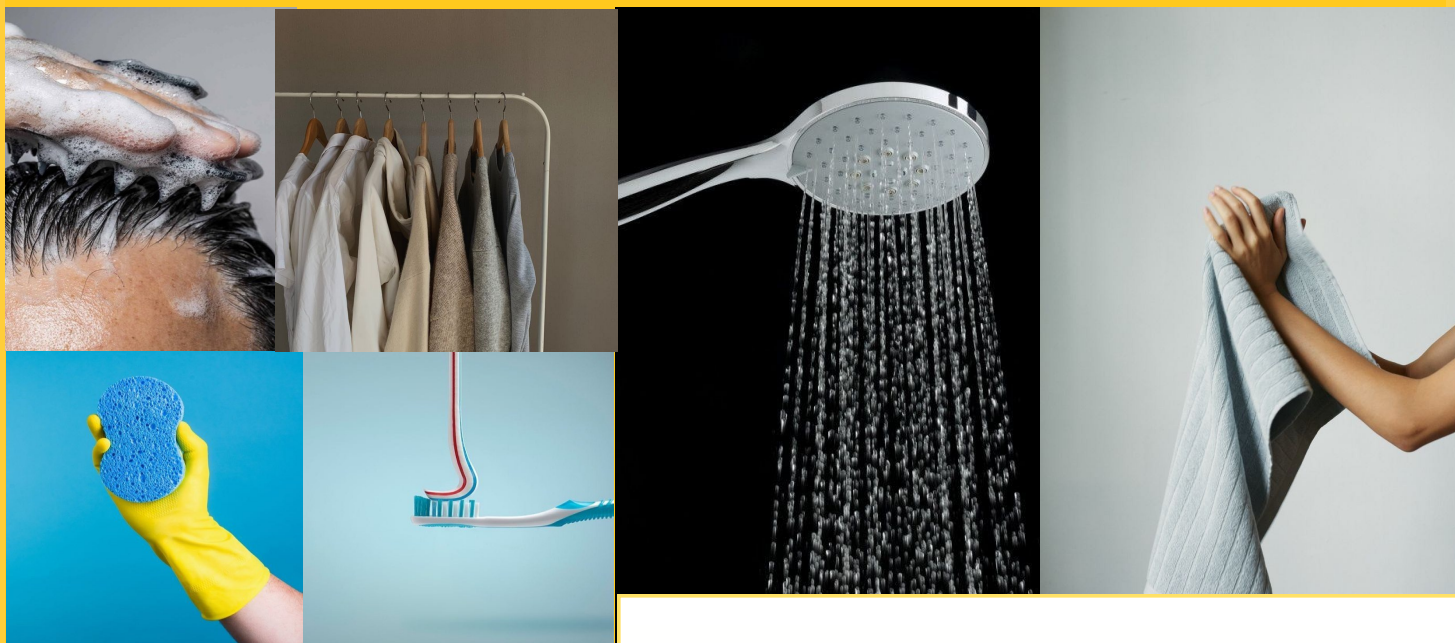


ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ



1. У каждого человека должны быть индивидуальные средства гигиены. (Мыло, полотенце, зубная щетка, мочалка, пинцет, бритва, расческа, косметические средства)
2. Соблюдать гигиену кожи. (Принимать душ ежедневно, мыть руки после дороги, туалета и т.д., принимать ванную не реже 1 раза в неделю, пользоваться средствами гигиены и мочалкой)
3. Гигиена волос. (Мыть волосы по мере их загрязнения, сушить волосы феном с использованием термозащиты, расчесываться)
4. Гигиена полости рта. (Чистить зубы 2 раза в день, менять зубную щетку 1 раз в 3 месяца, использовать зубную нить, посещать стоматолога)
5. Гигиена ногтей. (Следить за чистотой ногтей, обрезать ногти)
6. Одежда, обувь и постельное белье. (менять полотенце, постельное белье 1 раз в неделю, одежда и обувь должны быть чистыми, носить чужую одежду не допустимо)

