



ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ
ΕΡΥΘΡΟΣ ΣΤΑΥΡΟΣ

ΤΟΜΕΑΣ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗΣ

Υγιεινή για παιδιά

Μαθαίνουμε να
φροντίζουμε τον
εαυτό μας!!!



Εγώ και το σώμα μου



Ατομική υγιεινή

- είναι η καθημερινή φροντίδα του σώματος
- είναι βασικό στοιχείο πολιτισμού

Η ατομική καθαριότητα είναι απαραίτητη για να διατηρήσεις την υγεία σου.

Ατομική Υγιεινή

ΥΓΙΕΙΝΗ
ΣΤΟΜΑΤΙΚΗΣ ΚΟΙΛΟΤΗΤΑΣ



ΛΟΥΤΡΟ ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΑΣ



ΥΓΙΕΙΝΗ ΧΕΡΙΩΝ



ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΩΝ
ΡΟΥΧΩΝ



Γιατί πρέπει να πλένομαι;

Η ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΕΙΝΑΙ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΗ

για την
απομάκρυνση
μικροβίων από
το δέρμα

για την
καλή
ευημερία
του αίματος

για να
μυρίζω
ωραία

για να
αισθάνομαι
ευχάριστα

για τη διατήρηση της υγείας
αλλά και της ομορφιάς

Το σώμα
μας το
καθαρίζουμε
κάθημερινά

ΤΟ ΜΠΑΝΙΟ

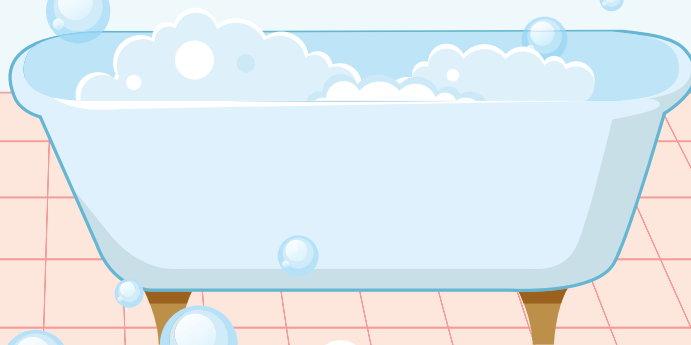
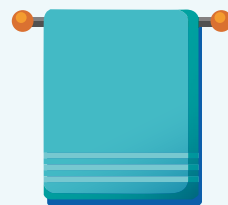
Καθαρίζουμε
με προσοχή όλα
τα σημεία του
σώματος

Χρησιμοποιούμε
το δικό μας
σφουγγάρι,
σαπούνι,
πετσέτα,
χτένα

Στεγνώνουμε
καλά με
καθαρή
πετσέτα

ΓΙΑ ΝΑ ΕΙΜΑΣΤΕ ΑΣΦΑΛΕΙΣ ΣΤΟ ΜΠΑΝΙΟ

- ✓ Δεν πετάμε νερά στο πάτωμα
- ✓ Περπατάμε με προσοχή για να μη γλιστρήσουμε
- ✓ Ρυθμίζουμε το νερό σε κανονική θερμοκρασία
- ✓ Δεν αγγίζουμε τις πρίζες και τις ηλεκτρικές συσκευές με βρεγμένα χέρια



Πλύσιμο προσώπου



Γάχνουμε το
πρόσωπό μας
αθημερινά
με νερό και
σιουπιζόμαστε με
αθαρή πετσέτα.

Φροντίδα

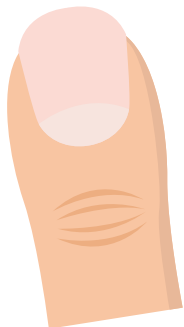
αυτιών - ποδιών - νυχιών



- Καθάρисέ με μόνο εξωτερικά.
- Χρησιμοποίησε βαμβάκι ή τη μύτη μιας πετσέτας.
- Αν χρησιμοποιήσεις μπατονέτα, μάνε το με πολύ προσοχή γιατί μπορεί να με τραυματίσεις σοβαρά!



- Πλάνε μας ταυτιωά, ιδιαίτερα όταν ιδρώνουμε.
- Στεγνώσέ μας καλά ανάμεσα στα δάχτυλα.
- Μην ξεχνάς να αλλάζεις κάλτσες καθημερινά.



- Κόβε τα νύχια μετά το μπάνιο, όταν είναι μαλακά.
- Μην μας κόβεις βαθιά, γιατί θα πονάς.
- Τις παρωνυχίδες να τις κόβεις κοντά στο δέρμα με νυχοκόπητη. Δεν τις δαχμώνεις, ούτε τις τραβάς.

Τα δόντια μας



Γιατί πρέπει να πλένω τα δόντια μου;

Για να προλάβεις την ανάπτυξη βακτηρίων που θα προκαλέσει ασθένειες.

Για να είναι καθαρά!

Για να μην μυρίζει άσχημα το στόμα σου.

Για να έχεις καλή όρεξη και γεύση.

Για να αισθάνεσαι όμορφα.

Για να έχεις ωραίο χαμόγελο.

Για να μην χαλάσουν τα δόντια σου.

ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΩ ΓΙΑ ΝΑ ΕΧΩ ΓΕΡΑ ΔΟΝΤΙΑ;

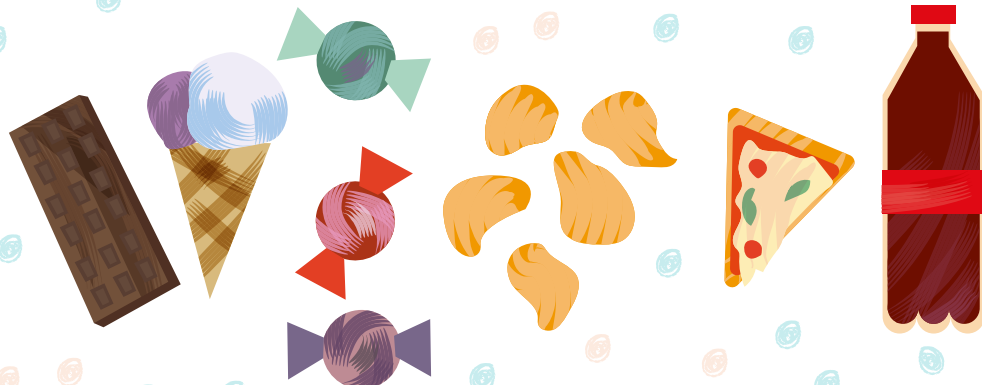
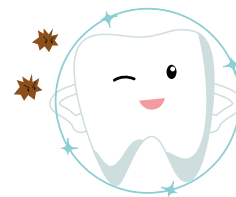
- ✓ **Βουρτσίζω** τα δόντια μου **τακτικά**
- ✓ **Αποφεύγω γλυκά**, καραμέλες, πατατάκια, αναψυκτικά
- ✓ **Προτιμώ** στο κολατσιό μου τα **φρούτα** και τα **λαχανικά**
- ✓ **Επισκέπτομαι** προληπτικά τον **οδοντίατρο μία φορά το χρόνο** και ακολουθώ τις οδηγίες του



Για να έχουμε γερά δόντια τρώμε:



Για να έχουμε γερά δόντια αποφεύγουμε:

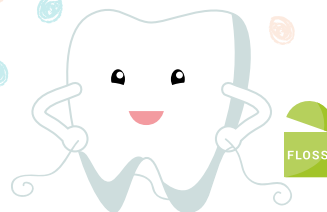


Πόσο συχνά πρέπει να βουρτσίζω τα δόντια μου:

- ✓ Πρωί και Βράδυ
- ✓ Μετά από γλυκά
- ✓ Κάθε φορά που νιώθω την ανάγκη

Τι χρειάζεται να έχω

- ✓ Οδοντόκρεμα και οδοντόβουρτσα κατάλληλα για την ηλικία μου
- ✓ Οδοντικό νήμα



Υγιεινή των χεριών

Όσοι συνηθίζουν να βάζουν τα χέρια τους στο στόμα, στα μάτια και στη μύτη

- μεταφέρουν μικρόβια στον οργανισμό τους
- αρρωσταίνουν συχνότερα

Το ξέρετε ότι τα χέρια μας είναι η περιοχή με τα περισσότερα μικρόβια;

Γι' αυτό φρόντισε να έχεις πάντα τα χέρια σου καθαρά!



ΠΩΣ ΠΛΕΝΟΥΜΕ ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΜΑΣ;



Βρέξτε τα χέρια σας στο τρεχούμενο νερό, με φορά προς τα υατώ.



Πάρτε υγρό σαπούνι και κάντε σαπουνάδα σ' όλες τις επιφάνειες των χεριών.



Τρίψτε παλάμη με παλάμη.



Τρίψτε ανάμεσα στα δάχτυλα και χύρω από τα νύχια.



Ξεπλύντε με άψυχο νερό.



Στεγνώστε με καθαρή πετσέτα ή χειροπετσέτα.

ΠΟΤΕ ΠΛΕΝΟΥΜΕ ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΜΑΣ;



Όταν γυρίζουμε
στο σπίτι



Πρίν το φαγητό



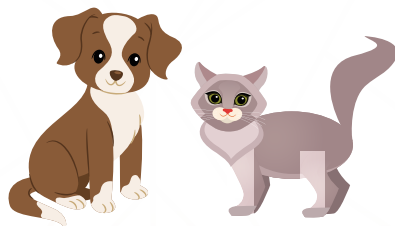
Όταν πάμε
στην τουαλέτα



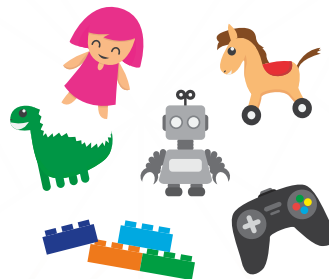
Όταν βήχουμε ή
φτερνιζόμαστε



Όταν είναι λερωμένα



Όταν πιάνουμε ζώα



Μετά το παιχνίδι

Ενδυμασία

Τα ρούχα μας πρέπει να είναι:

- ✓ Κατάλληλα για να μας προστατεύουν από τις καιρικές συνθήκες (ήλιο, κρύο, βροχή)
- ✓ Άνετα για να μην εμποδίζουν τις κινήσεις μας
- ✓ Κατασκευασμένα από φυσικά υλικά για να μην ερεθίζουν το δέρμα
- ✓ Όχι σφιχτά, γιατί το σφίξιμο εμποδίζει την καλή κυκλοφορία του αίματος
- ✓ Πάνω από όλα καθαρά



Παπούτσια

- ✓ Κατάλληλα στο νούμερό μας
- ✓ Μας κάνουν να νιώθουμε άνετα
- ✓ Δεν έχουν ψηλό τακούνι
- ✓ Έχουν σόλες που δεν γλιστράνε
- ✓ Είναι κατασκευασμένα από ποιοτικά υλικά



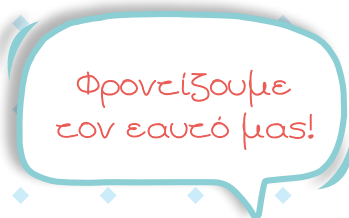
Ο ΎΠΝΟΣ

- Φοράμε καθαρό και άνετο ρουχισμό στον ύπνο.
- Το μαξιλάρι είναι χαμηλό, μαλακό και φτιαγμένο από φυσικές ύλες.
- Αποφεύγουμε αργετή ώρα πριν κοιμηθούμε την οθόνη τηλεόρασης και υπολογιστή.
- Το τελευταίο μας γεύμα το παίρνουμε τουλάχιστον 3 ώρες πριν πάμε στο κρεβάτι μας.
- Βουρτσίζουμε τα δόντια πριν πάμε για ύπνο.
- Όταν είμαστε κουρασμένοι βοηθάει ένα χλιαρό μπάνιο.
- Πάμε για ύπνο νωρίς (πριν τις 11μμ).
- Χρειάζομαι τουλάχιστον 8 ώρες ύπνο για να ξεκουραστώ.
- Η μεσημεριανή ξεούραση έχει πολλά οφέλη.





Αγαπάμε τον
εαυτό μας!



Φροντίζουμε
τον εαυτό μας!



Στοιχεία επικοινωνίας

Υπηρεσία Εκπαίδευσης, Τομέα Νοσηλευτικής ΕΕΣ
Λυκαβητού 1, Αθήνα | τηλ.: 210 3633940 | e-mail: nsd@redcross.gr