

ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ

- ✓ Πλένουμε σχολαστικά με σαπούνι τα χέρια πριν και μετά από το φαγητό και μετά από τη χρήση της τουαλέτας.
- ✓ Λαμβάνουμε όλα τα γεύματα της ημέρας και ικανοποιητικές ποσότητες νερού.
- ✓ Όταν φταρνιζόμαστε ή βήχουμε, καλύπτουμε το στόμα και τη μύτη μας.
- ✓ Εάν έχουμε πληγές στο δέρμα ή αισθανόμαστε αδιαθεσία, επισκεπτόμαστε τον/την Ιατρό.
- ✓ Κάνουμε ντους & αλλάζουμε καθημερινά εσώρουχα και κάλτσες.

- ✓ Διατηρούμε μαλλιά και νύχια κοντά, καθαρά & περιποιημένα.
- ✓ Δεν χρησιμοποιούμε προσωπικά αντικείμενα άλλων, όπως οδοντόβουρτσες, πετσέτες προσώπου και μπάνιου, ξυραφάκια, νυχοκόπτες κ.ο.κ.
- ✓ Διατηρούμε τα ρούχα και υποδήματα μας καθαρά και σε καλή κατάσταση.
- ✓ Ξεκουραζόμαστε, ψυχαγωγούμε, κοιμόμαστε κατά το χρόνο που προβλέπεται από το πρόγραμμα εκπαιδευσεως.

Η μη σωστή τήρηση των αρχών ατομικής Υγιεινής, βλάπτει την Υγεία & μειώνει την αποδοτικότητα μας.

ΓΕΝΙΚΟ ΕΠΙΤΕΛΕΙΟ ΕΘΝΙΚΗΣ ΦΡΟΥΡΑΣ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΟΥ