



#ŻyjDobrze



HIGIENA

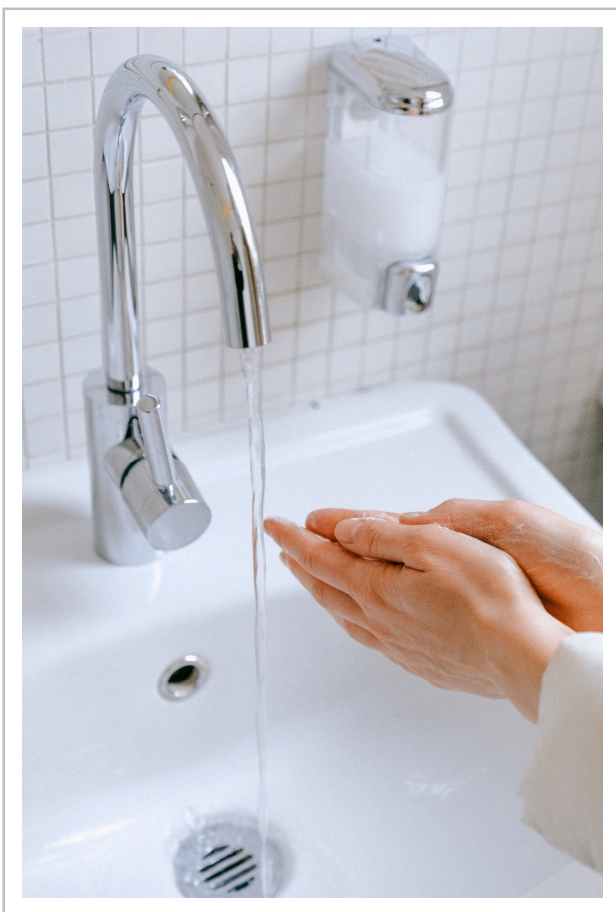


WOJEWÓDZKA STACJA  
SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNA  
W WARSZAWIE

## CZYSSTE RĘCE TO PODSTAWA

Przypominaj, aby dziecko myło ręce zawsze po przyjściu do domu, przed każdym posiłkiem, po wyjściu z toalety.

Zadbaj, aby miało przy sobie chusteczki nawilżane i środek do dezynfekcji, na wypadek braku dostępu do bieżącej wody.



HIGIENA





## CODZIENNE NAWYKI HIGIENICZNE

Ze względu na zachodzący w ciele nastolatków szereg zmian podczas dojrzewania zaleca się im codzienne mycie całego ciała.

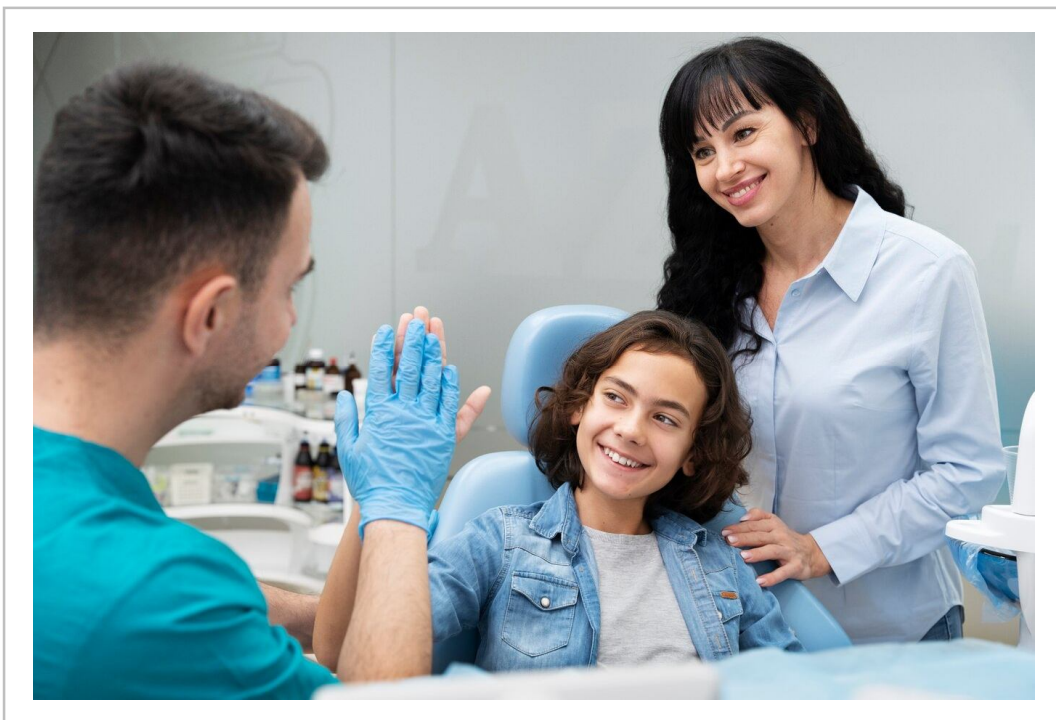
Wskazane jest również wzięcie kąpieli lub prysznica po pływaniu w różnych zbiornikach wodnych oraz po intensywnym wysiłku fizycznym.

Zaproponuj dziecku atrakcyjne zapachowo kosmetyki – żele pod prysznic, dezodoranty i antyperspiranty o bezpiecznym składzie.

Przypominaj o konieczności codziennego stosowania dezodorantu, zmiany bielizny osobistej, odzieży, w tym tej nocnej.



HIGIENA



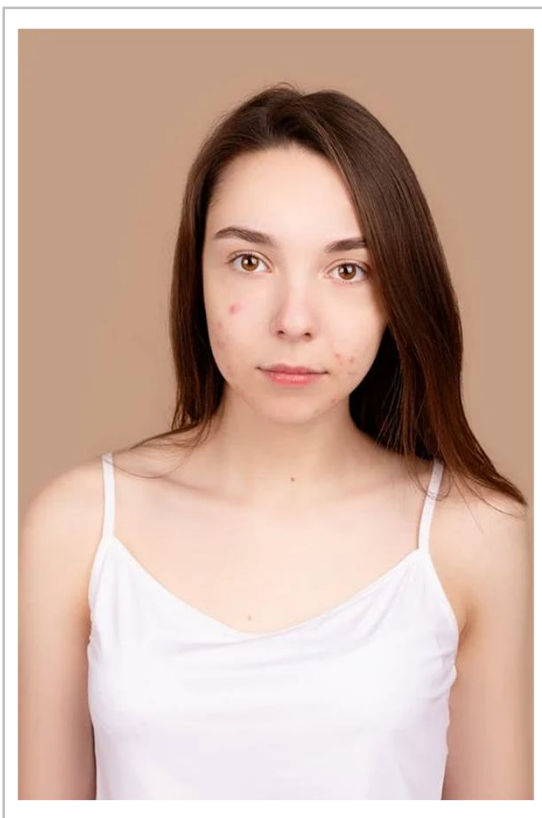
## HIGIENA JAMY USTNEJ

Przypominaj dziecku  
o regularnym myciu zębów.

Pamiętaj o systematycznych kontrolach  
u stomatologa.

HIGIENA





## SPOSOBY NA TRĄDZIK

Problemy z cerą są charakterystyczne dla nastolatków.

Aby je zminimalizować, przypominaj swojemu dziecku o systematycznej higienie twarzy przynajmniej 2 razy dziennie. Zakup odpowiednie preparaty dla młodej cery o właściwościach antybakteryjnych i oczyszczających.

Jeżeli zmiany skórne będą coraz liczniejsze i nie będą ustępować, udaj się z dzieckiem do dermatologa.

HIGIENA



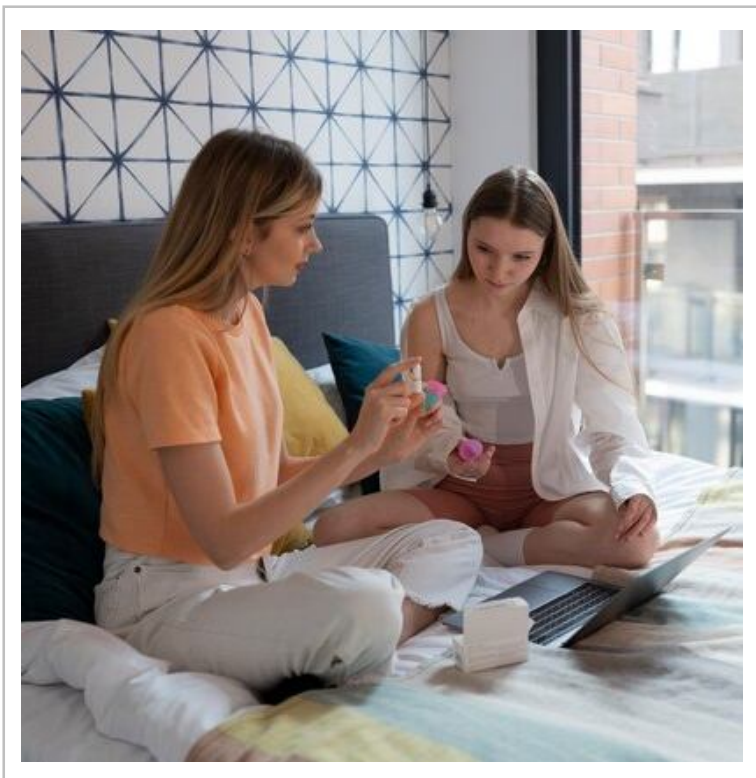
## HIGIENA INTYMNA PODCZAS MIESIĄCZKI

Bądź wsparciem dla swojej córki, która zaczyna miesiączkować.

Przekaż jej, że w tym czasie musi zwrócić większą uwagę na higienę intymną.

Wskaż jej właściwe dla jej wieku środki higieniczne oraz naucz właściwego sposobu ich stosowania.

Zadbaj, aby zawsze miała przy sobie zapasową podpaskę i chusteczki do higieny intymnej.



HIGIENA





## HIGIENA WZROKU U NASTOLATKÓW

Ustal ze swoim dzieckiem zasady korzystania z urządzeń ekranowych.

Nadmierne obciążenie niebieskim światłem emitowanym przez te urządzenia może powodować pieczenie, podrażnienie, zaczerwienienie oczu, uczucie suchości.

Zadbaj także o prawidłowe oświetlenie miejsca, w którym Twoje dziecko uczy się i czyta.

HIGIENA

