

Els consells d'HAXELIA

2023-06-20

13 pautes per mantenir una bona higiene

Mantenir una bona higiene és important a qualsevol època de l'any, però especialment a l'estiu. En aquesta època de l'any, la calor i la humitat poden augmentar la quantitat de suor i sèu a la pell, cosa que pot provocar problemes com l'acne, la dermatitis o la mala olor corporal. A més, a l'estiu és més comú practicar activitats a l'aire lliure com nedar a piscines, rius o el mar, cosa que augmenta l'exposició a bacteris i altres microorganismes que poden afectar la salut.

Per tot això, és important promoure una bona higiene personal per evitar malalties i mantenir una bona salut en general. Al post d'avui, us donem les pautes necessàries:

Dutxa't o banya't regularment per eliminar la suor i la brutícia de la pell, especialment després de fer exercici o estar exposat a altes temperatures.

Utilitza tovalloles netes després de dutxar-te i renta-les amb freqüència.

Renta't les mans amb freqüència per prevenir la propagació de gèrmens i malalties, especialment després de fer servir el bany, abans de menjar o de preparar aliments, i després d'estar en contacte amb objectes bruts. Fes servir gel desinfectant quan no sigui possible rentar-les amb aigua i sabó.

Raspalla't les dents almenys dues vegades al dia i utilitza fil dental per mantenir una bona salut bucal.

Renta la teva roba i la roba de llit regularment per evitar l'acumulació de bacteris i àcars de la pols.

Usa desodorant o antitranspirant per controlar l'olor corporal.

Retalla't les ungles regularment per evitar que s'acumuli la brutícia a sota.

Neteja les teves orelles amb compte i evita l'ús d'hisops.

Canvia els teus mitjons sovint per evitar la mala olor i utilitza calçat transpirable, especialment a l'estiu.

10 .Manté una bona higiene íntima. Fes servir productes específics i evita l'ús de sabons perfumats.

Procura no fer servir roba interior massa ajustada.

Utilitza protecció solar per evitar cremades i danys a la pell.

No comparteixis productes d'higiene personal, com ara raspalls de dents, maquinets d'afaitar o tovalloles.

Neteja regularment les superfícies de casa teva i oficina amb desinfectant per evitar l'acumulació de gèrmens.

En definitiva, mantenir una bona higiene és essencial per viure una vida saludable i lliure de malalties. No només millora la nostra aparença física, sinó que també ajuda a prevenir problemes de salut a llarg termini.

13 PAUTES PER MANTENIR UNA BONA HIGIENE

