

Çocuklar için hijyen tavsiyeleri

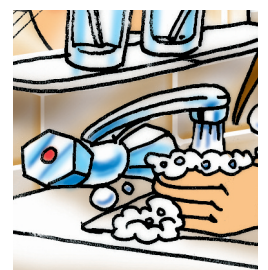
- Vücut bakımı -

Kreş ve ilkokul çocuklarının haftada bir veya iki defa banyo yapması yeterlidir

Vücutta çok yağ bezi bulunan alanlarda birçok mikrop bulunmaktadır, bilhassa cildin ciltle temas ettiği bölgeler, koltuk altı, perineyum, anal bölgesi gibi. Enfeksiyon önlemede en önemli tedbir el yıkamadır.

Sağlıklı bir cilt için vücut bakımı

- ▶ Hergün: yüz ve mahrem alan.
- ▶ Bebekler ve küçük çocuklar: gerektiği takdirde; haftada bir defa banyo yapılması yeterlidir.
- ▶ İlk okul çocukları: gerektiği takdirde; haftada bir veya iki defa banyo yahut duş yapılması yeterlidir.
- ▶ Gençler: Genelleştirilmiş bir tavsiye verilemez. Hergün yüz, koltuk altı ve mahrem alan yıkanılması, sportif aktiviteden sonra ve onun haricinde haftada üç kez duş yapılması hijyenik açıdan tamamen yeterlidir. Günlük duş yapmanın sağlıklı bir cilde zararı yoktur. Yıkama prosedürü esasen görünen kirleri ve terle beraber kokuya sebep olan mikrop ve organik asitleri azaltır. Ancak cildin yağ asit payı ve pH-verisi etkilendiği zaman duş yapmak cilde zarar verir. Bu sebepten dolayı kullanılan kozmetik ürünlerinin ve sabunların kullanıcının cildine uygun olması önemlidir. Cildin doğal yağlarını geri veren bakım ürünleri kullanmak gerekebilir. Genel olarak sürtmek yerine hafifçe ovuşturmak, çok sıcak su kullanmamak, az miktarda sabun / duş losyonu kullanmak ve uzun duş yapmamak cilde iyi gelir.
- ▶ Akarsu ile cilt bakteri ve bakteri atıklarından arınır, o yüzden keselenmek yerine duş yapmak daha faydalıdır. Banyo keseleri ve havlular (ve iç çamaşırları) mutlaka en az 60°'de yıkanmalı.



- ▶▶ **Ayaklara dikkat edilmeli:** Tırnaklar kısa kesilmeli; pamuk çoraplara ve uygun ayakkabına dikkat edilmeli; yıkadıktan sonra parmak araları iyice kurutulmalı.
- ▶▶ **Kremlenmek:** Krem ve losyon ürünleri gerektiğinde kullanılmalı; aşırı yağlı olmamalı.

Kuru ciltlerde veya nörodermit gibi cilt hastalıklarında vücut bakımı

- ▶▶ Baz cilt bakımındaki detaylar tedavi eden doktor ile kararlaştırılmalı.
- ▶▶ Antibakteriyel losyonlar sağlıklı insanlar için gereksizdir ve sadece özel endikasyonlarda kullanılmalı.