



**ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА ЗА ХРАНИ И/ИЛИ
ОСНОВНО МАТЕРИАЛНО ПОДПОМАГАНЕ
ФОНД ЗА ЕВРОПЕЙСКО ПОДПОМАГАНЕ НА
НАЙ-НУЖДАЕЩИТЕ СЕ ЛИЦА**

**Операция „Осигуряване на топъл обяд” 2014BG05FMOP001-3.002
Договор № BG05FMOP001-3.002-0087-C03 Проект „Топъл обяд за
хората в нужда от Община Котел”**

**Организиране спазването на най-необходимите хигиенни
норми от потребителите и членовете на техните
семейства**

Личната хигиена е нещо, на което всеки се учи в дома, от родителите и в училище още в първите дни. Добрите хигиенни навици научени още в детските години се помнят за цял живот.

Най-важният от всички съвети е вземането на душ или вана всеки ден. Така човек се чувства свеж и спокоен през целия ден. Освен това самочувствието се повишава, защото ги няма неприятните миризми на тялото. Не пренебрегвайте косата си. Поддържайте я чиста, защото това е от съществено значение за да бъде тя лъскава и здрава. Използвайте качествени шампоани, така няма да рискувате получаването на пърхот и други кожни проблеми на скалпа. Измиването на лицето също е една много добра практика. По този начин лицето се почиства от натрупаните върху него частици мръсотия.

Дрехите, които носите трябва да бъдат чисти. Изпирането на дрехите е задължително за да се премахнат праха и бактериите по тях. Ако дрехите не са чисти има опасност те да излъчват неприятна миризма, която не може да бъде прикрита с използването на парфюми. Освен това прекаляването с парфюмите може да доведе до появата на кожен обрив, а в същото време може да дразни околните.

Поддържайте ноктите си чисти, защото под тях може да навлязат различни вируси, които да попаднат в тялото и да предизвикат заболяване. Редовното изрязване на ноктите също е задължително. Много деца имат лошият навик да си гризат ноктите. Трябва да се направи всичко възможно да се отучат от него, защото така се получава силна предпоставка за застрашаване на тяхното здраве.

Пренебрегването хигиената на устната кухина може да доведе до множество проблеми в бъдеще. Мийте зъбите си по 2-3 пъти дневно за да избегнете появата на кариеси и нарушаване на зъбния емайл. Не забравяйте да изплаквате устата си, особено след като сте пили или консумирали нещо и нямате възможност да измиете зъбите си.

Мийте ръцете си със сапун преди и след хранене, при прибиране след като сте били навън, след работа и други. Така ще се предпазите от микробите и бактериите, които причиняват различни болести.



Община Котел изпълнява договор за безвъзмездна финансова помощ № BG05FMOP001-3.002-0087-C03, финансирано чрез Оперативна програма за храни и/или основно материално подпомагане от Фонда за европейско подпомагане на най-нуждаещите се лица в България и ЕС.



Община Котел изпълнява договор за безвъзмездна финансова помощ № BG05FMOP001-3.002-0087-C03, финансирано чрез Оперативна програма за храни и/или основно материално подпомагане от Фонда за европейско подпомагане на най-нуждаещите се лица в България и ЕС.



**ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА ЗА ХРАНИ И/ИЛИ
ОСНОВНО МАТЕРИАЛНО ПОДПОМАГАНЕ
ФОНД ЗА ЕВРОПЕЙСКО ПОДПОМАГАНЕ НА
НАЙ-НУЖДАЕЩИТЕ СЕ ЛИЦА**

**Операция „Осигуряване на топъл обяд” 2014BG05FMOP001-3.002
Договор № BG05FMOP001-3.002-0087-C03 Проект „Топъл обяд за
хората в нужда от Община Котел”**

**Организиране спазването на най-необходимите хигиенни
норми от потребителите и членовете на техните
семейства**

Личната хигиена е нещо, на което всеки се учи в дома, от родителите и в училище още в първите дни. Добрите хигиенни навици научени още в детските години се помнят за цял живот.

Най-важният от всички съвети е вземането на душ или вана всеки ден. Така човек се чувства свеж и спокоен през целия ден. Освен това самочувствието се повишава, защото ги няма неприятните миризми на тялото. Не пренебрегвайте косата си. Поддържайте я чиста, защото това е от съществено значение за да бъде тя лъскава и здрава. Използвайте качествени шампоани, така няма да рискувате получаването на пърхот и други кожни проблеми на скалпа. Измиването на лицето също е една много добра практика. По този начин лицето се почиства от натрупаните върху него частици мръсотия.

Дрехите, които носите трябва да бъдат чисти. Изпирането на дрехите е задължително за да се премахнат праха и бактериите по тях. Ако дрехите не са чисти има опасност те да излъчват неприятна миризма, която не може да бъде прикрита с използването на парфюми. Освен това прекаляването с парфюмите може да доведе до появата на кожен обрив, а в същото време може да дразни околните.

Поддържайте ноктите си чисти, защото под тях може да навлязат различни вируси, които да попаднат в тялото и да предизвикат заболяване. Редовното изрязване на ноктите също е задължително. Много деца имат лошият навик да си гризат ноктите. Трябва да се направи всичко възможно да се отучат от него, защото така се получава силна предпоставка за застрашаване на тяхното здраве.

Пренебрегването хигиената на устната кухина може да доведе до множество проблеми в бъдеще. Мийте зъбите си по 2-3 пъти дневно за да избегнете появата на кариеси и нарушаване на зъбния емайл. Не забравяйте да изплаквате устата си, особено след като сте пили или консумирали нещо и нямате възможност да измиете зъбите си.

Мийте ръцете си със сапун преди и след хранене, при прибиране след като сте били навън, след работа и други. Така ще се предпазите от микробите и бактериите, които причиняват различни болести.



Община Котел изпълнява договор за безвъзмездна финансова помощ № BG05FMOP001-3.002-0087-C03, финансирано чрез Оперативна програма за храни и/или основно материално подпомагане от Фонда за европейско подпомагане на най-нуждаещите се лица в България и ЕС.



Община Котел изпълнява договор за безвъзмездна финансова помощ № BG05FMOP001-3.002-0087-C03, финансирано чрез Оперативна програма за храни и/или основно материално подпомагане от Фонда за европейско подпомагане на най-нуждаещите се лица в България и ЕС.