

# Здоровье

можете получить растяжение связок во время ходьбы.

Список этот можно продолжать и продолжать. Подобные случаи не являются новостью на первой странице, но десятки тысяч людей ежегодно восстанавливаются от последствий таких и подобных им случаев.

Некоторые советы относительно безопасности в повседневной жизни:

1. Следите за тем, чтобы игрушки и инструменты хранились в безопасном месте.
2. Старайтесь не делать два или более дел одновременно. Отвлечение внимания может сыграть пагубную роль.
3. Не наполняйте свой дом различными вещами и предметами. Чем больше вещей вас окружает, тем больше вероятность несчастных случаев.
4. Всегда читайте инструкции по безопасности и применению приборов и устройств перед их использованием.
5. Не недооценивайте скорость даже ребенка, начинающего ходить.
6. Думайте о безопасности. Всегда будьте начеку, не впадая в пессимизм.
7. Держите рядом с телефоном номера телефонов экстренных вызовов в случае возникновения такой необходимости. Телефонный аппарат должен быть так

расположен, чтобы ребенок мог легко им воспользоваться. Учите своих детей пользоваться телефоном и как можно раньше научите их тому, как сделать экстренный звонок.

8. Следите за безопасностью при обращении с электричеством и электроприборами.
9. Осторожно пользуйтесь газом и регулярно проверяйте оборудование.
10. Не оставляйте без присмотра открытый огонь, готовые блюда или включенную технику, особенно если поблизости находятся дети.
11. Помните, что алкоголь и другие виды наркотических веществ несовместимы с безопасностью. Алкоголь является главной причиной всех возможных несчастных случаев. Там, где курят, часто случаются пожары, в частности из-за непотушенной сигареты.

Несмотря на то, что это длинный список, его можно еще пополнить! Но помните, секрет личной и семейной безопасности — это быть бдительным и практиковать навыки предотвращения несчастных случаев. Этот принцип применим и к гигиене.

Уделяйте время тому, чтобы заботиться о личном и семейном благополучии.



Урок 9

ЛИЧНОЕ И СЕМЕЙНОЕ  
БЛАГОПОЛУЧИЕ

Здоровье

Даже в современном обществе инфекции и несчастные случаи довольно частые явления. В этом уроке будут рассмотрены принципы личной и семейной гигиены, безопасности и общего благополучия.

## ГИГИЕНА

Слово «гигиена» вызывает в нашем воображении интересные образы. Мы сразу начинаем думать о мытье рук после посещения туалета, о необходимости чистить зубы, регулярно стирать постельное белье и одежду, правильно хранить продукты питания, т. е. о том, что мы делаем автоматически. Или нет? К сожалению, проблемы со здоровьем, связанные с личной и семейной гигиеной, все еще насущны, даже в наш просвещенный век.

Современная гигиена берет свое начало с середины 1800-х годов, когда Семмелвейз, венгерский доктор, обратил особое внимание на высокий уровень инфекционных заболеваний в больницах. Он предложил, чтобы врачи мыли руки после проведения вскрытия, перед тем как осматривать женщин в родильном отделении. Он и его последователи сделали ставку на главный аспект медицинской профессии — контроль за инфекционными заболеваниями. Те же самые принципы применимы в личной и домашней гигиене.

Например, сколько из нас осознают, что «вирусы в животе», которые могут явиться причиной нескольких ужасных дней, сопровождающихся



диареей и рвотой, оказались там из-за невымытых рук повара или вследствие долгого хранения пищи? Многие серьезные желудочно-кишечные заболевания и даже некоторые формы гепатита — серьезная проблема в нашем обществе — возникают вследствие плохой гигиены. Давайте рассмотрим некоторые принципы гигиены, применимые в нашей повседневной жизни.

### *Хранение продуктов и приготовление пищи*

В развитых странах, где существует множество законов, регулирующих производство и продажу пищевых продуктов, в частности в таких заведениях, как рестораны, магазины, где продаются готовые блюда и где имеются холодильники, возможно, соблюдение правил хранения пищевых продуктов воспринимается как должное. Но бактерии — основной виновник порчи продуктов — очень быстро растут и размножаются и могут вызвать различные заболевания, от обычного «расстройства живота» до самых серьезных, таких, как инфекции сальмонеллы и ботулизма, приводящие к смерти. Действие бактерий в пищевых продуктах часто недоступно зрению. Другие разновидности виновников порчи продуктов — это плесень и вирусные инфекции фекальных отходов, в основном распространяемые работниками продовольственных складов. Вот некоторые рекомендации:

1. Никогда не употребляйте пищу, которая хранилась неподобающим образом, а также просроченную или приготовленную в грязной обстановке.
2. Не оставляйте пищу незакрытой на кухонных столах. Того времени, которое требуется для охлаждения какого-либо блюда, перед помещением его в холодильник, достаточно для размножения бактерий при комнатной температуре. Если пища не съедается, ее надо накрыть и поместить в холодильник.
3. Не думайте, что если пища находится в холодильнике, то она хороша. Понохайте, посмотрите и попробуйте ее, перед тем как употреблять.
4. Всегда проверяйте срок годности продуктов, перед тем как их купить и употребить.
5. Готовьте пищу из сырых продуктов тщательно, особенно мясо. При высокой температуре требуется длительное время для уничтожения бактерий или замедления их размножения и роста.
6. Будьте внимательны, оставляя заморозить продукты размораживаться при комнатной температуре на длительное время. Если есть возможность, лучше используйте для этого микроволновую печь.

### *Чистые дома*

Наши дома могут стать пристанищем для множества инфекций. Домашнее белье: банные полотенца и полотенца для рук, кухонные полотенца, простыни и наволочки — идеальная среда для размножения



микробов. Нельзя пользоваться одним полотенцем всем.

Полотенца для рук и кухонные необходимо стирать ежедневно или, по крайней мере, менять их, а постельное белье необходимо часто стирать (не реже одного раза в неделю). Так же важно естественно сушить белье, вывесив его на солнце, поскольку солнце убивает микробы.

На кухне кухонные полотенца и разделочные доски — потенциальные носители инфекций. Если нет посудомоечной машины, то посуду необходимо мыть в горячей, мыльной воде, а затем ополаскивать очень горячей водой и оставлять сушиться в сушилке, накрытой чистым кухонным полотенцем. Разделочные доски необходимо тщательно мыть и ополаскивать после каждого использования и менять их, когда на них появляются глубокие бороздки.

Уборка дома требует усердия и мудрости, если мы хотим свести к минимуму или избежать заболеваний, вызванных плохой гигиеной, а также аллергических реакций (например, приступов астмы, вызванных пылью, плесенью и др.). Необходимо проводить регулярную уборку. Помните, что ванные комнаты — пристанище для плесени, особенно в месте стока воды. Унитазы необходимо тщательно чистить антисептическими средствами. Шторки, жалюзи, окна — все входит в список для уборки. Коврики, даже если они хорошо выглядят, — места скопле-

ния микробов, особенно когда в доме живут животные.

### *Чистое тело*

В современном обществе мы обладаем преимуществом иметь ванны и души, которых нет у большинства населения мира. Гигиена избавления от отходов деятельности организма (моча и экскременты) также входит в главную программу здравоохранения. Это канализационные системы, септические резервуары, очистительные станции, расширение строительства которых значительно снизило распространение инфекционных заболеваний, хотя такое инфекционное заболевание, как гепатит А, все еще является проблемой.

Тем не менее, даже в развитых странах очень часто случаются инфекционные заболевания, передаваемые через руки (рука—рот, рука—глаза, рука—нос). Часто таким путем распространяется простуда. Гепатит А — форма инфекции, передаваемая путем рука—рот, часто передается через пищу или посуду, которой пользовался больной, — из-за плохо вымытых им рук после посещения туалета.

Секрет состоит в том, чтобы осознавать существование микробов вокруг нас и всегда поддерживать чистоту. Некоторые важные принципы относительно гигиены тела:

1. После посещения туалета или игры с животными, если вы держали в руках вредные веще-

ства, вытирали нос, руки необходимо вымыть водой с мылом, чтобы убить бактерии.

2. Женщины должны вытираться туалетной бумагой спереди назад во избежание попадания инфекций фекальных экскрементов к гениталиям или мочевыводящему пути.
3. Необходимо ежедневно принимать душ или ванну с использованием хорошего мыла для тела и пользоваться дезодорантом.
4. Волосы необходимо регулярно мыть шампунем. Вши, которые время от времени становятся проблемой среди детей, обычно размножаются в грязной голове.
5. Носите удобную одежду, предпочтительно из натуральных волокон, лучше из хлопка, особенно если это нательное белье.

### *Здоровая кожа*

Кожа — удивительный орган. Ее главная роль — защита. Кожа приспосабливается к множеству различных условий — от жары и солнечного света до ношения одежды и порезам. Поскольку кожа является нашей первой защитой от повреждений и инфекций, существует вероятность возникновения множества проблем. Некоторые рекомендации относительно заботы о коже:

1. Основа хорошего ухода за кожей — это мытье водой с мылом. Если ваша кожа чувствительна к мылу, обычно к добавкам и парфюму, содержа-

щимся в нем, ваш доктор поможет вам подобрать альтернативу.

2. Бережное мытье удаляет грязь, пот, бактерии и грибок, которые обычно находятся на коже, а также ороговевшие клетки кожи. Но чрезмерно старательное мытье может смыть с кожи природный жир, необходимый для защиты, мягкости и эластичности кожи. Будьте осторожны, когда моете кожу сильными средствами, они могут удалить вьющуюся грязь, но могут и повредить кожу и способствовать возникновению множества кожных проблем.
3. Распространенные кожные проблемы — прыщи, потница, раны, стригущий лишай, грибковые инфекции, сухость кожи, солнечный ожог, герпес и мозоли обычно могут быть предотвращены, если следовать основным принципам гигиены, иметь сбалансированное питание и полноценный отдых. Если кожные проблемы не удаётся устранить простым лечением, обратитесь к вашему доктору или дерматологу.
4. Будьте осторожны, не надевайте одежду других людей, не пользуйтесь общими полотенцами, — они могут представлять собой пристанище инфекционных кожных заболеваний. Избегайте контакта кожи к коже, особенно когда речь идет об инфекционных заболеваниях, передаваемых половым путем, таких, как герпес и другие.
5. Несмотря на традицию загорать, сегодня говорят по-другому:

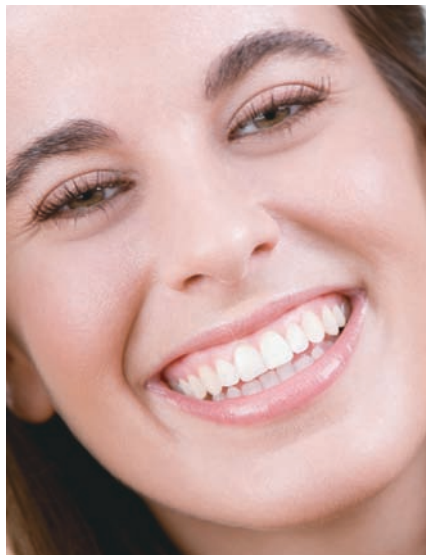
«Бледность — это красиво». Необходимо защищать себя от прямого попадания солнечных лучей. Кожа может обгореть за 12 минут, при этом она грубеет, становится сухой, повышается риск меланомы и других раковых заболеваний кожи, появляются преждевременные морщины. Врачи советуют при нахождении на солнце надевать солнцезащитные очки и шляпу, покрывать все тело и по возможности не находиться на солнце в период времени с 11:00 до 15:00 часов. Осмотрите тело, нет ли признаков меланомы. Если вы обнаружили новую родинку или она изменилась в форме, размере, цвете или плотности, обратитесь к врачу.

### Чистые рот, зубы и дыхание

Говорят, что человеческий укус является носителем большей инфекции, нежели укус какого-либо животного! Кто знает, но рот является важнейшим объектом личной гигиены, так как нет ничего более неприятного, в частности по отношению к другим людям, чем дурное дыхание и портящиеся зубы. Наши зубы и способность кусать и жевать также играют важную роль в пищеварительном процессе. Некоторые важные принципы гигиены ротовой полости:

1. Зубы и дёсны надо тщательно чистить мягкой зубной щеткой, предпочтительно после каждого приема пищи, так как углеводная пища способствует образованию кислоты, разрушающей зубы.

2. Чистые зубы — это обычно свежее дыхание, чему способствует также употребление 6—8 стаканов воды в день.
3. Следите за тем, чтобы не перекусывать. Большинство закусок — это пища, которая является причиной образования кариеса.
4. Зубная нить рекомендуется для удаления частичек пищи между зубами, дабы снизить риск разрушения зубов и содержать дёсны чистыми. Заболевания дёсен, вызывающее расшатывание зубов, часто является следствием плохой гигиены, неполноценного питания и недостаточной чистки зубов и дёсен.
5. Регулярно посещайте дантиста. Люди, которые регулярно проходят осмотр зубов и дёсен и поддерживают гигиену ротовой полости, будут вознаграждены здоровыми зубами на всю жизнь.



## ГИГИЕНА, ЗДОРОВЬЕ И СЕКСУАЛЬНОСТЬ

Некоторые очень важные рекомендации:

1. Гениталии необходимо тщательно мыть, однако спринцевание не обязательно и даже может принести вред. Вагинальные дезодоранты не обязательны. Надо мыть руки с мылом перед и после прикосновения к гениталиям.
2. Все женщины и девушки должны регулярно посещать гинеколога и сдавать мазки.
3. Очень важно ежедневно мыться во время менструации, чтобы ослабить запах менструальной крови при соприкосновении с воздухом и переносимыми по воздуху бактериями. Тампоны ослабляют запах и безопасны, если их менять, по крайней мере, каждые 4-5 часов. Врачи рекомендуют, чтобы во время менструации ночью женщины пользовались гигиеническими прокладками.
4. Наилучший способ избежать заболеваний, передаваемых половым путем, — это сохранять верность своему супругу (супруге) или не иметь сексуальных контактов, если у вас нет супруга (супруги). Заболевания, передаваемые половым путем, можно также снизить, пользуясь презервативом. Но единственный и самый безопасный путь предотвращения передачи заболевания — это не вступать в сексуальный контакт с инфицированным человеком.

Гигиена необходима в нашей повседневной жизни, если мы хотим жить полноценной жизнью

## ЛИЧНАЯ И СЕМЕЙНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

Несчастные случаи происходят ежедневно, но они попадают в новостные сообщения, если только необычны. Несчастные случаи, независимо от их масштабов, приводят к боли, неудобству, а иногда и к пожизненной нетрудоспособности или смерти.

Множество несчастных случаев можно было бы предотвратить, если бы каждый из нас проявлял большую сознательность в вопросах безопасности. За последние десятилетия безопасность стала важным аспектом. Правительственные органы и экспертные советники делают все возможное, вводя законопроекты и улучшая дизайн изделий. Безопасность в промышленности — неотъемлемая часть работы сегодня, забота специалистов.

Как бы то ни было, но наша собственная безопасность, безопасность наших семей и тех, кто нас окружает, — в конечном счете это наша ответственность. Все, окружающее нас, потенциально угрожает нашей безопасности. Вы можете упасть с кровати, споткнуться на лестнице, поскользнуться на роликовых коньках, врезаться в ворота, порезать палец столовым ножом, в вас может угодить камень из-под газонокосилки, на вас может брызнуть горячий жир или горячая вода во время приготовления пищи, вы