



ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ

Ατομική Υγιεινή
Δ'-Στ' τάξης

Το σώμα σου αηλιάζει

*Το ίδιο και
η φροντίδα του!*





Η ατομική σου υγιεινή

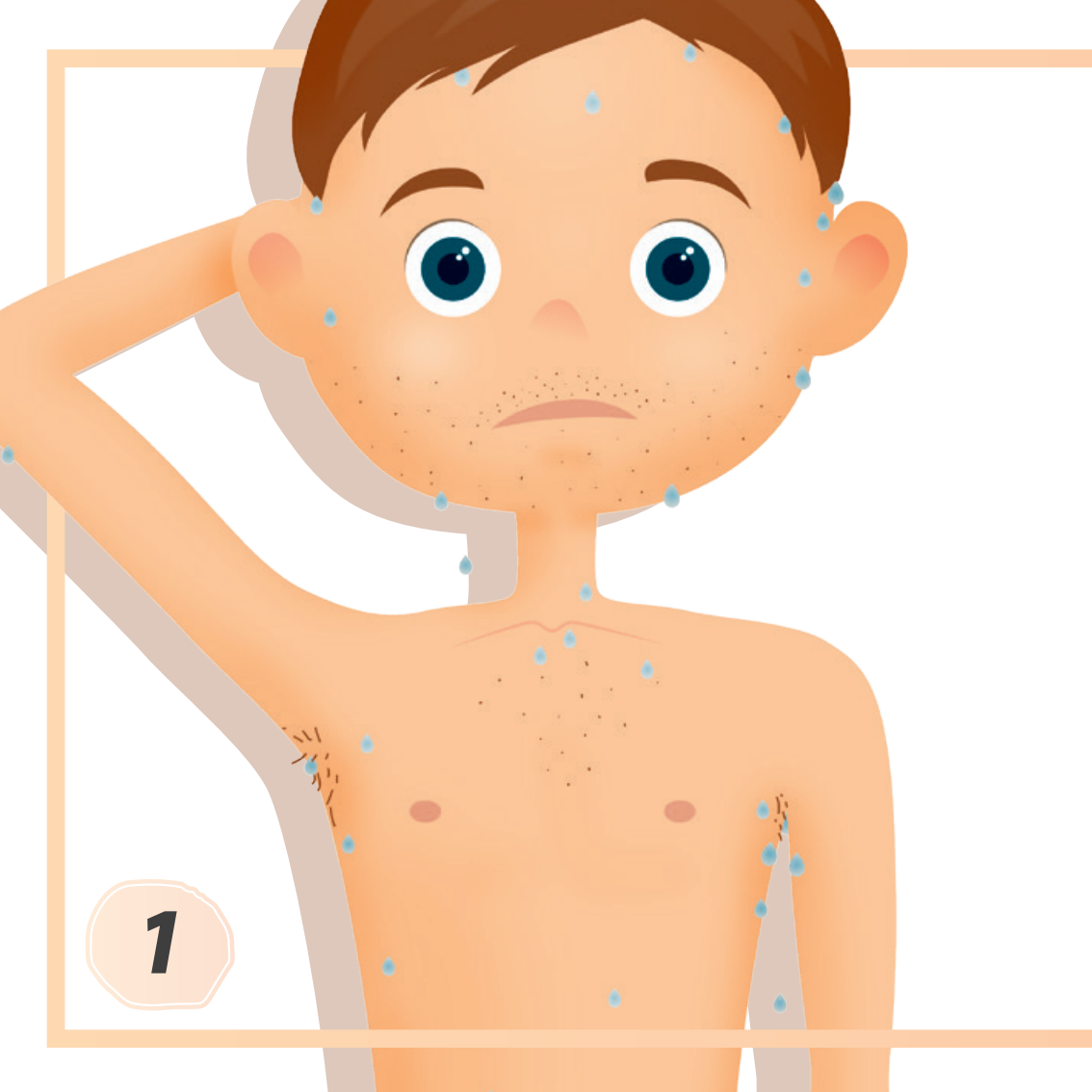
Στην ηλικία που βρίσκεσαι
η σωστή περιποίηση του σώματός σου είναι πολύ σημαντική!
Για να μυρίζεις όμορφα, να είσαι καθαρός ή καθαρή και υγιής...
αλλά και για έναν ακόμα λόγο:

Έχεις παρατηρήσει ότι μικρές αλλαγές
αρχίζουν να συμβαίνουν στο σώμα σου;

- **Ιδρώνεις περισσότερο,**
- **Βγάζεις σπυράκια στο πρόσωπο και...**
- **τρίχες στις μασχάλες!**

Με όλες αυτές τις αλλαγές το σώμα σου χρειάζεται
ιδιαίτερη, σωστή και κατάλληλη φροντίδα!

***Ποιες είναι αυτές οι αλλαγές;
As τις δούμε μία-μία!***



1

ΟΙ ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΟ ΣΩΜΑ ΣΟΥ

Ιδρώνεις περισσότερο

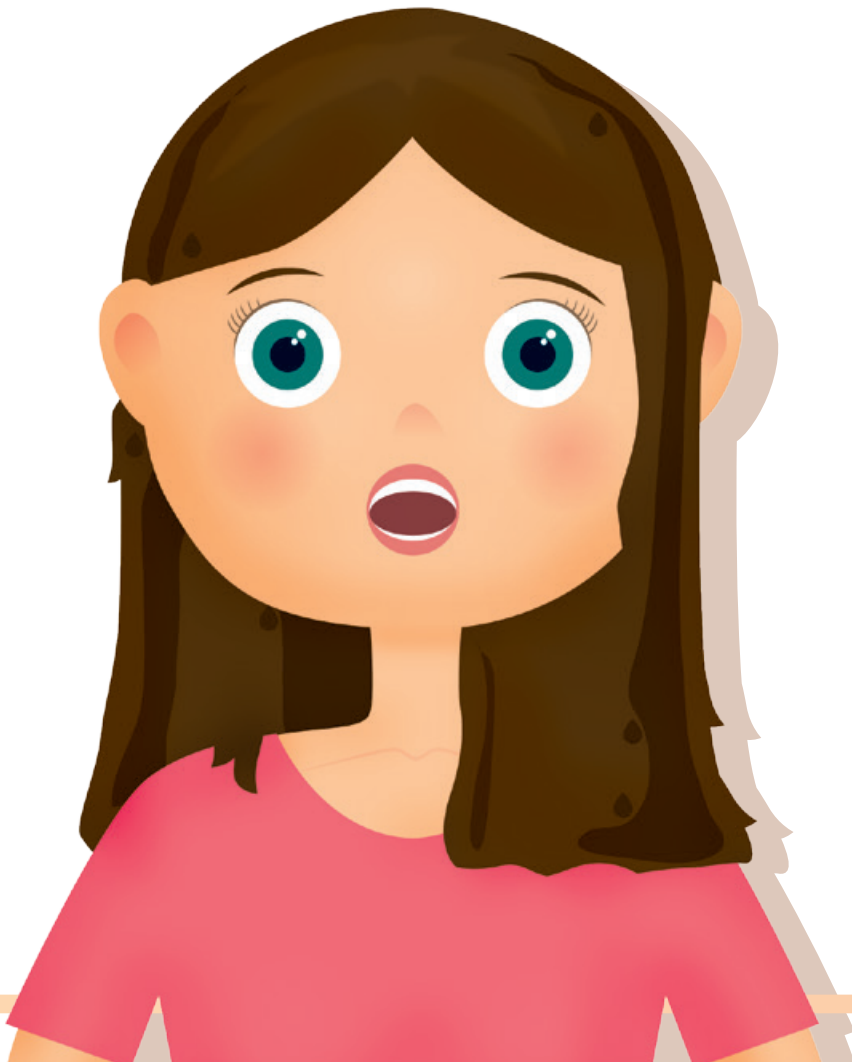
Οι ιδρωτοποιοί αδένες που βρίσκονται κάτω από το δέρμα αρχίζουν να εκκρίνουν πιο πολύ ιδρώτα από ό,τι πριν. Ο ιδρώτας αυτός παραμένει στο σώμα ή απορροφάται από τα ρούχα με αποτέλεσμα το σώμα και τα ρούχα σου να μυρίζουν μερικές φορές άσχημα.

ΤΙ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ;

- Να κάνεις μπάνιο κάθε μέρα. Έτσι απομακρύνεις τον ιδρώτα, τη σκόνη, τη βρωμιά και τις άσχημες μυρωδιές!
- Να χρησιμοποιείς αποσμητικό σώματος.
- Να φοράς καθαρά ρούχα, εσώρουχα και κάλτσες κάθε μέρα.

ΝΑ ΘΥΜΑΣΑΙ:

Τα βαμβακερά εσώρουχα και οι κάλτσες απορροφάνε καλύτερα τον ιδρώτα.



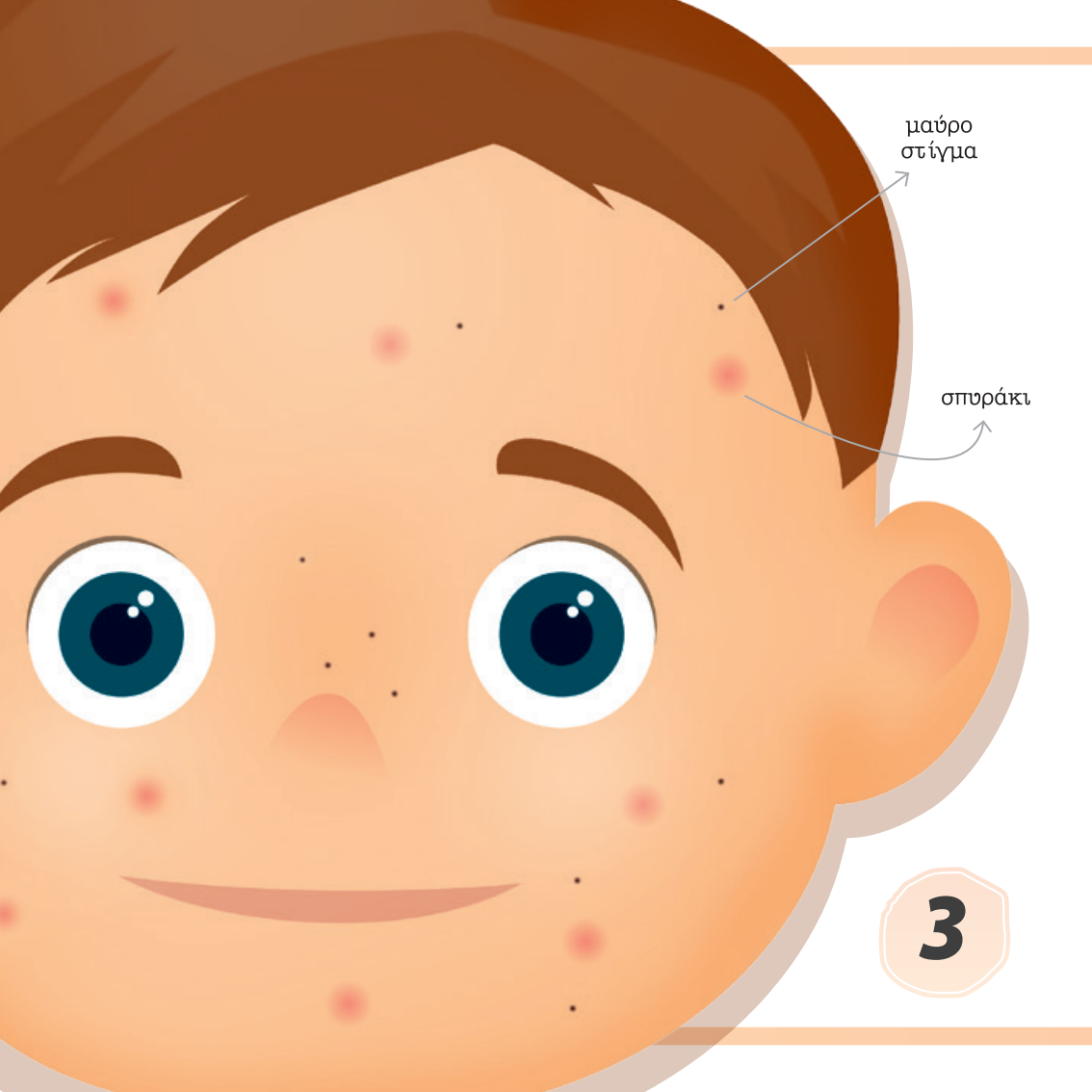
Τα μαλλιά σου είναι πιο λιπαρά

Ίσως έχεις παρατηρήσει ότι τα μαλλιά σου είναι πιο λιπαρά, δηλαδή λαδώνουν πιο εύκολα σε σχέση με πριν.

Αυτό συμβαίνει γιατί, όπως και με το πρόσωπο, στην ηλικία σου αρχίζει να εκκρίνεται περισσότερο σμήγμα από το δέρμα του κεφαλιού, που κάνει τα μαλλιά πιο λιπαρά.

ΤΙ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ;

- **Να λούζεις τα μαλλιά σου συχνά.**
- **Να χρησιμοποιείς ειδικά σαμπουάν για λιπαρά μαλλιά αν τα μαλλιά σου είναι πολύ λιπαρά.**



μαύρο
στιγμά

σπυράκι

3

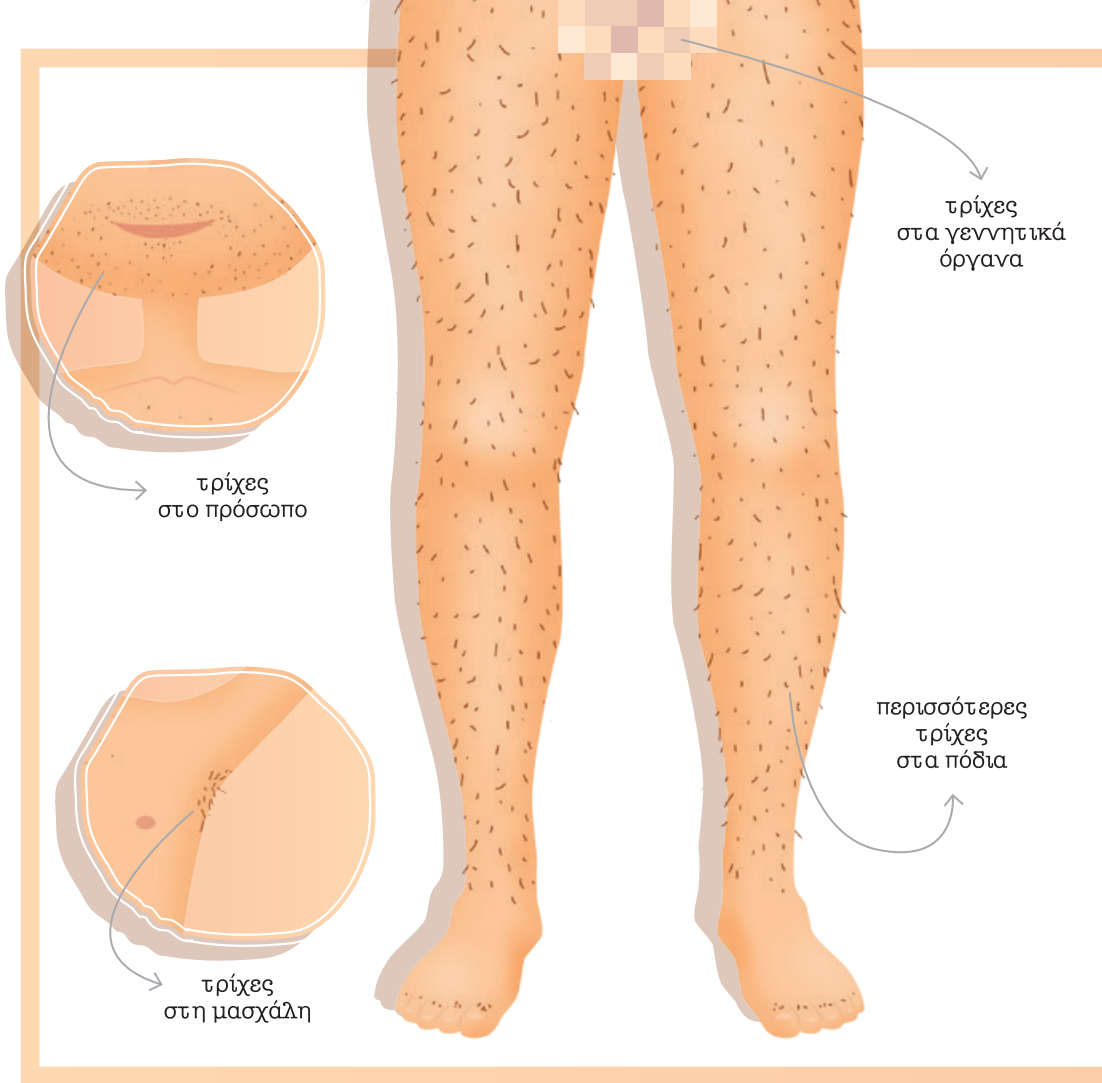
Εμφανίζεις σπυράκια και μαύρα στίγματα στο πρόσωπο



Κάτω από το δέρμα βρίσκονται οι σμηγματογόνοι αδένες που στην ηλικία σου αρχίζουν να εκκρίνουν περισσότερο σμήγμα, μια λευκοκίτρινη ουσία που κάνει το δέρμα του προσώπου πιο λιπαρό. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να κλείνουν οι πόροι του δέρματος και να δημιουργούνται μαύρα στίγματα και σπυράκια.

ΤΙ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ;

- Να πλένεις το πρόσωπο σου πιο συχνά από ό,τι πριν και οπωσδήποτε κάθε πρωί και βράδυ.
- Να χρησιμοποιείς ειδικό σαπούνι και ατομική πετσέτα προσώπου.
- Να αποφεύγεις να ακουμπάς το πρόσωπό σου με τα χέρια.



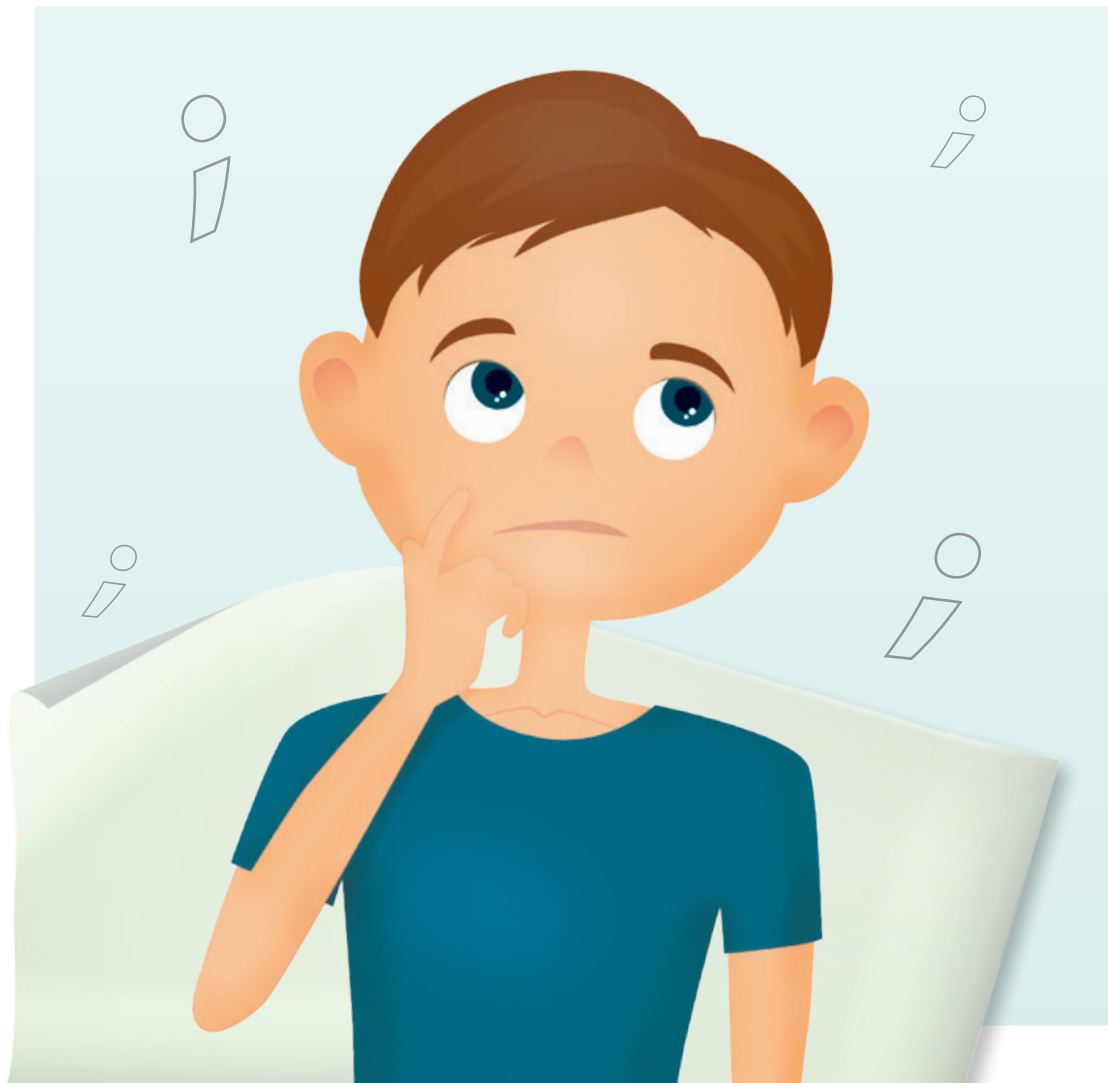
Βγάζεις τρίχες σε διάφορα μέρη του σώματος

Αρχίζουν να εμφανίζονται τρίχες σε διάφορες περιοχές του σώματός σου που δεν υπήρχαν παλιά όπως στις μασχάλες και στα γεννητικά όργανα.

Η εμφάνιση τριχών, η τριχοφυΐα δηλαδή, κάνει τον καθαρισμό των περιοχών αυτών πιο δύσκολο.

ΤΙ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ;

- **Να κάνεις μπάνιο κάθε μέρα.**
- **Να δίνεις ιδιαίτερη προσοχή στις περιοχές αυτές και να τις πλένεις πιο σχολαστικά.**
 - **Να χρησιμοποιείς αποσμητικό μασχάλης.**
 - **Να φοράς καθαρά εσώρουχα κάθε μέρα.**



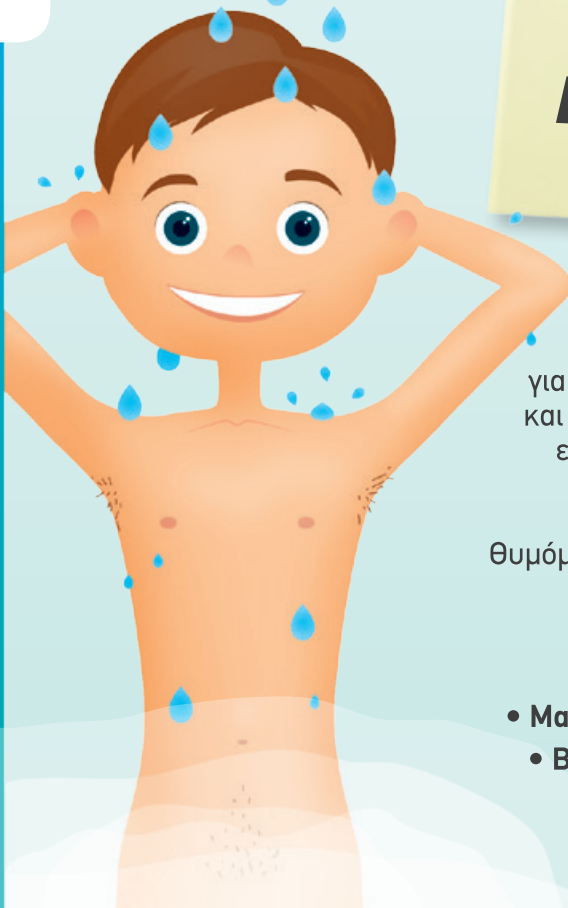
Η ατομική σου υγιεινή σε 10 απλά βήματα

Σίγουρα ξέρεις να φροντίζεις τον εαυτό σου
και το σώμα σου, το έχεις μάθει από μικρό παιδί!

Ας δούμε πόσο καλά θυμάσαι τα **10 βήματα**
για την ατομική σου υγιεινή!

ΑΣ ΘΥΜΗΘΟΥΜΕ
ΤΑ ΒΗΜΑΤΑ ΜΑΖΙ!

1



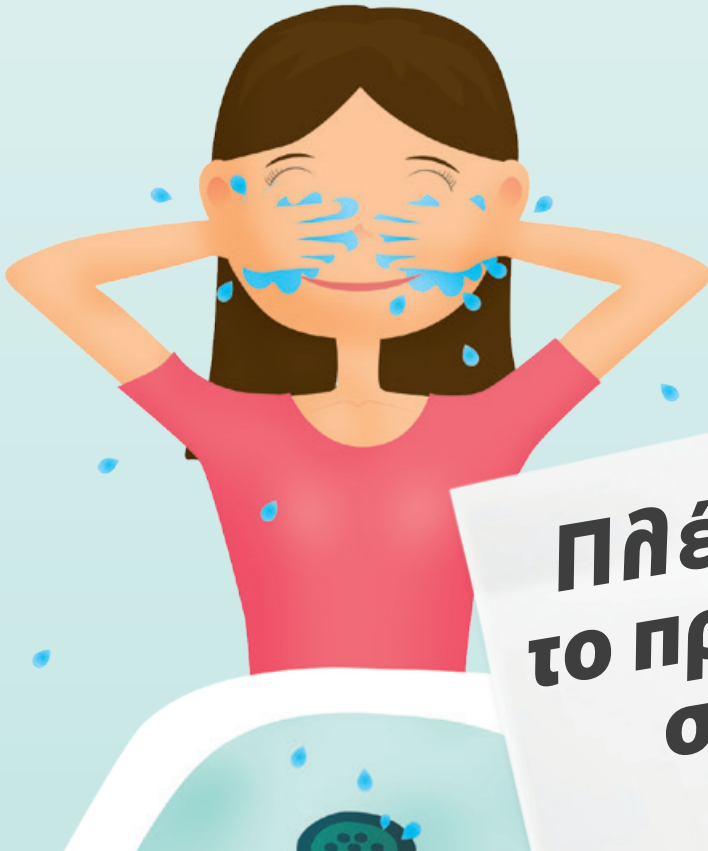
Κάνουμε μπάνιο κάθε μέρα

Κάνουμε μπάνιο
κάθε μέρα
για να απομακρύνουμε τη σκόνη
και τον ιδρώτα από το δέρμα μας,
ειδικά τώρα που ιδρώνουμε
πολύ περισσότερο.

Θυμόμαστε ότι, εκτός από τα πιο πάνω,
το καθημερινό μπάνιο ...

- Μας δροσίζει.
- Μας ξεκουράζει.
- Μας κάνει να μυρίζουμε όμορφα.
- Βοηθά το αίμα να κυκλοφορεί καλύτερα στο σώμα μας.

Πλένουμε το πρόσωπο για να απομακρύνουμε τη σκόνη και τον ιδρώτα καθώς και το σμήγμα που δημιουργεί σπυράκια και μαύρα στίγματα.



2

**Πλένουμε
το πρόσωπο
συχνά**

3

Βουρτσίζουμε τα δόντια μας μετά από κάθε γεύμα

Ο μεγαλύτερος εχθρός των δοντιών είναι η τερηδόνα! Στο στόμα μας ζουν πολλά μικρόβια που τρέφονται από τις τροφές που παραμένουν κολλημένες στα δόντια μας.

Έτσι δημιουργούν την τερηδόνα, δηλαδή τρύπες στα δόντια που σιγά-σιγά μεγαλώνουν και χαλάνε τα δόντια με αποτέλεσμα να πονάνε.

Γι' αυτό βουρτσίζουμε τα δόντια μας μετά από κάθε γεύμα για να απομακρύνουμε τις τροφές καθώς και τα μικρόβια.

Θυμόμαστε πάντα:

- **Βουρτσίζουμε τα δόντια πριν πάμε για ύπνο το βράδυ.**
- **Αποφεύγουμε τα γλυκά, την αγαπημένη τροφή των μικροβίων.**
- **Με συχνό βούρτσισμα και υγιεινή διατροφή εξασφαλίζουμε γερά δόντια, αστραφτερό χαμόγελο και δροσερή αναπνοή.**



Φροντίζουμε τα μαλλιά μας

Λούζουμε τα μαλλιά μας συχνά και τα βουρτσίζουμε πρωί και βράδυ για να είναι όμορφα και καθαρά.

Θυμόμαστε να χρησιμοποιούμε ειδικά σαμπουάν για λιπαρά μαλλιά αν τα μαλλιά μας είναι πολύ λιπαρά.



5

Πλένουμε τα χέρια μας συχνά και σωστά

Τα χέρια μας έρχονται σε επαφή με πολλά μικρόβια γιατί καθημερινά ακουμπάμε πολλά διαφορετικά αντικείμενα.

Γι' αυτό τα πλένουμε συχνά και σωστά για να απομακρύνουμε τα μικρόβια και τη βρωμιά.

Θυμόμαστε πάντα να πλένουμε τα χέρια:

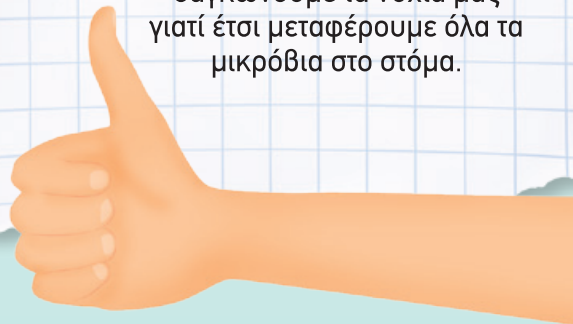
- Πριν και μετά το φαγητό
- Μετά την τουαλέτα
- Μέτα το παιχνίδι
- Μετά το παιχνίδι με κάποιο ζώο

Για να πλύνουμε τα χέρια μας σωστά χρησιμοποιούμε απαραίτητα νερό και σαπούνι. Το νερό από μόνο του απλά δροσίζει τα χέρια, δεν σκοτώνει τα μικρόβια.

Διατηρούμε τα νύχια μας κοντά και καθαρά

Κάτω από τα νύχια μας κρύβονται χιλιάδες μικρόβια. Γι' αυτό φροντίζουμε να τα κόβουμε συχνά και να τα πλένουμε καλά για να απομακρύνουμε τα μικρόβια και να τα διατηρούμε κοντά και καθαρά.

Θυμόμαστε πάντα ότι δεν δαγκώνουμε τα νύχια μας γιατί έτσι μεταφέρουμε όλα τα μικρόβια στο στόμα.



Ελέγχουμε το κεφάλι μας συχνά για ψείρες



Ελέγχουμε ή ζητάμε από κάποιον μεγάλο να ελέγξει το κεφάλι μας συχνά για ψείρες. Όσο πιο νωρίς τις ανακαλύψουμε, τόσο πιο εύκολα θα τις ξεφορτωθούμε!

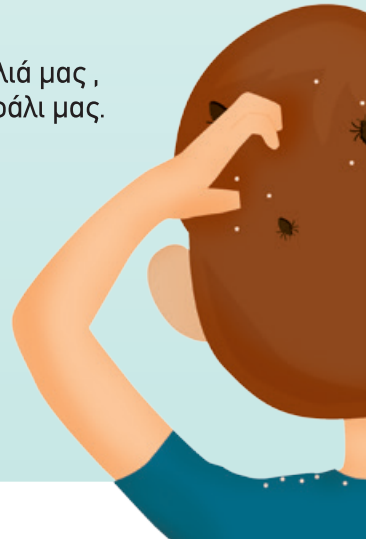
7

Τι είναι οι ψείρες;

Είναι πολύ μικρά έντομα τα οποία φωλιάζουν στα μαλλιά μας, γεννάνε αυγά και τρέφονται με αίμα τσιμπώντας το κεφάλι μας.

Πώς μεταδίδονται οι ψείρες;

Οι ψείρες περπατάνε από κεφάλι σε κεφάλι όταν τα κεφάλια ακουμπάνε μεταξύ τους. Μπορούν, όμως, να μεταδοθούν και με αντικείμενα όπως κτένες, βούρτσες, σκουφιά και μαξιλαροθήκες που ήρθαν σε επαφή με το κεφάλι κάποιου που είχε ψείρες.





Πώς καταλαβαίνουμε ότι έχουμε ψείρες;

Το πρώτο σύμπτωμα
είναι η φαγούρα.

Αν κάποιος ξύνει
συνεχώς το κεφάλι του
είναι πιθανό να έχει
ψείρες.

Πώς ξεφορτωνόμαστε τις ψείρες;
Χρησιμοποιούμε τα ειδικά σαμπουάν που
σκοτώνουν τις ψείρες τα οποία βρίσκουμε
στο φαρμακείο. Με τη βοήθεια ενός μεγάλου
βάζουμε στο κεφάλι μας το ειδικό σαμπουάν
και λούζουμε τα μαλλιά μας. Στη συνέχεια
αφαιρούμε τις νεκρές ψείρες και τα αυγά από τα
μαλλιά με το ειδικό κτενάκι.

Μετά τη θεραπεία θυμόμαστε να αλλάξουμε
βούρτσα και μαξιλαροθήκη και να πλύνουμε τα
ρούχα μας καθώς και σκουφιά και κασκόλ.

Πώς προστατευόμαστε από τις ψείρες;

- Δεν ακουμπάμε το κεφάλι μας στο κεφάλι άλλου παιδιού και δεν χρησιμοποιούμε προσωπικά αντικείμενα άλλου παιδιού όπως βούρτσες και πετσέτες.
- Ζητάμε από κάποιον μεγάλο να ελέγχει το κεφάλι μας για ψείρες κάθε μέρα.
 - Έχουμε τα μαλλιά μας κοντά ή μαζεμένα σε κοτσίδες.
- Βουρτσίζουμε τα μαλλιά πρωί και βράδυ. Το συχνό βούρτσισμα σπάει τα πόδια της ψείρας και έτσι πεθαίνει πιο εύκολα.



Φοράμε καθαρά ρούχα κάθε μέρα

Καθημερινά ιδρώνουμε πολύ, και μάλιστα πολύ περισσότερο από πριν, με αποτέλεσμα τα ρούχα, τα εσώρουχα και οι κάλτσες μας να απορροφάνε ιδρώτα και να μυρίζουν άσχημα. Γι' αυτό τα αλλάζουμε και φοράμε κάθε μέρα καθαρά.

Αν ιδρώνουμε πολύ χρησιμοποιούμε βαμβακερά ρούχα που απορροφάνε τον ιδρώτα καλύτερα.



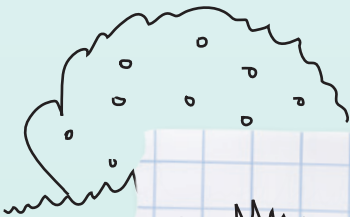
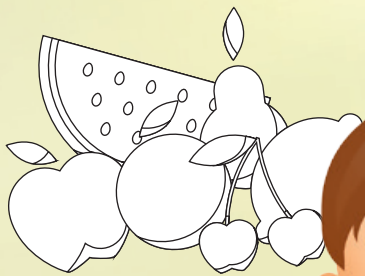
Καλύπτουμε το στόμα και τη μύτη όταν φταρνιζόμαστε ή βήχουμε

Όταν αρρωσταίνουμε, καλύπτουμε το στόμα και τη μύτη με ένα χαρτομάντιλο κάθε φορά που φταρνιζόμαστε ή βήχουμε. Έτσι εμποδίζουμε τα μικρόβια από το να μεταφερθούν με τον αέρα και να αρρωστήσουν άλλα παιδιά ή μεγάλοι.

Θυμόμαστε πάντα:

- **Να πλένουμε τα χέρια όταν φταρνιζόμαστε ή βήχουμε.**
- **Να έχουμε στην τσάντα χαρτομάντιλα.**





Τρεφόμεσθε υγιεινά και γυμναζόμεσθε καθημερινά

Τρεφόμεσθε υγιεινά, με πολλά φρούτα και λαχανικά,
για να έχουμε δύναμη και ενέργεια.

Αποφεύγουμε τα γλυκά γιατί παχαίνουν και χαλάνε τα δόντια.
Κάνουμε γυμναστική και περνάμε καθημερινά αρκετό από τον ελεύθερό
μας χρόνο σε δραστηριότητες που απαιτούν σωματική άσκηση!
Η γυμναστική και η άσκηση κάνουν καλό στην καρδιά!

Θυμόμαστε πάντα:

- **Μετράμε τον χρόνο που περνάμε στην τηλεόραση ή στον υπολογιστή και φροντίζουμε να μην ξεπερνά τη μία ώρα την ημέρα.**
 - Η υγιεινή διατροφή και η άσκηση μας δίνουν δύναμη, υγεία και ομορφιά.

Κείμενο: **Υπηρεσία Επισκεπτριών Υγείας**
Διεύθυνση Νοσηλευτικών Υπηρεσιών
Υπουργείο Υγείας

Επιμέλεια: **Γραφείο Τύπου και Πληροφοριών**
Εικονογράφηση/σχεδιασμός: **Μάριος Κουρουφέξης**
Εκτύπωση: **Zavallis Litho Ltd**



ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΥΠΟΥ
ΚΑΙ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ

ΓΤΠ 184/2018 - 10.000
ISBN 978-9963-50-486-2
Εκδόθηκε από το Γραφείο Τύπου και Πληροφοριών



