

Базовые правила личной гигиены в жаркий сезон

Напоминаем о простых, но важных привычках.

Летом жара создает идеальные условия не только для отдыха, но и для размножения бактерий, грибков и вирусов. Повышенное потоотделение, пыль и контакт с водой требуют уделить больше внимания ежедневным ритуалам. Соблюдение правил гигиены поможет избежать проблем и сохранить хорошее самочувствие.

Душ – главный союзник

Летом кожа спасает организм от перегрева за счет расширения кровеносных сосудов и усиленного потоотделения. Смешиваясь с кожным салом и пылью, пот создает на теле пленку, которая служит отличной питательной средой для микроорганизмов. Чтобы избежать их размножения, принимайте душ дважды в день. Утром – чтобы освежиться перед началом дня, и вечером – чтобы смыть накопившийся пот, грязь и бактерии. Используйте мягкие моющие средства. Агрессивные гели могут нарушить защитный слой кожи, что приведет к сухости и раздражению. Выбирайте pH-нейтральные средства или мыло с увлажняющими компонентами. Особое внимание уделяйте «зонам риска». Тщательно мойте стопы, подмышечные впадины, паховую область и складки кожи (под грудью, на животе), так как именно там чаще всего возникают опрелости и грибковые инфекции.

Умываемся правильно

Жара провоцирует усиленную работу сальных желез, что может привести к закупорке пор и появлению акне. Умывайтесь прохладной водой: она помогает сузить поры, тогда как горячая вода стимулирует выработку кожного сала. Вечером используйте двухэтапную систему очищения: сначала гидрофильное масло или мицеллярную

воду для снятия макияжа и солнцезащитного крема, а затем – гель или пенку для умывания. Откажитесь от плотных кремов. Замените жирные текстуры на легкие эмульсии, флюиды или гели. Не трогайте лицо руками: в течение дня на них скапливается огромное количество микробов. Прикасаясь к лицу, вы переносите их на кожу, провоцируя воспаления.

Одежда имеет значение

Синтетические ткани не дают коже дышать, создавая парниковый эффект. Влажная от пота синтетика вызывает раздражение и способствует развитию грибковых инфекций. Выбирайте натуральные ткани, отдавайте предпочтение одежде из хлопка, льна, вискозы. Они хорошо впитывают влагу и пропускают воздух. Носите свободную одежду: облегающие вещи создают дополнительное трение и нарушают циркуляцию воздуха.

Меняйте влажную одежду. После купания в водоеме (или если вы сильно вспотели) переоденьтесь как можно скорее.

Не забывайте про ноги

Летом открытая обувь не защищает ноги от пыли, а в закрытых кроссовках создается влажная среда, которую так любит грибок.

Мойте и тщательно просушивайте ноги, особое внимание уделяйте пространству между пальцами. Имейте отдельное полотенце для ног – это предотвратит распространение возможной грибковой инфекции на другие части тела. Всегда давайте обуви просохнуть – используйте специальные сушилки или просто вытаскивайте стельки на ночь. Не носите одну и ту же пару несколько дней подряд. Выбирайте носки из натуральных материалов, меняйте их ежедневно или чаще, если они становятся влажными.

Питьевой режим и гигиена полости рта

Обезвоживание сказывается на всем организме, включая слизистые оболочки. Пейте достаточно чистой воды (1,5–2 литра в день): она участвует в выведении токсинов через почки и потовые железы. Тщательнее следите за зубами. Летом мы часто едим больше свежих фруктов и ягод, содержащих кислоты и сахара. Чистите зубы дважды в день, а после употребления кислых продуктов прополаскивайте рот водой или специальным средством, чтобы не повредить эмаль.

Соблюдение этих базовых правил займет немного времени, но станет надежным вкладом в ваше здоровье и комфорт на весь летний период.

Больше полезной информации по санитарной безопасности и профилактике опасных заболеваний на сайте [санцит.рус](https://sanccit.ru).