

Международный день заботы о себе. Базовые правила личной гигиены в жаркий сезон.

В жаркий сезон действительно стоит чуть внимательнее относиться к гигиене: повышенная температура и влажность ускоряют размножение бактерий, а активное потоотделение создаёт благоприятную среду для раздражений.

Принимайте душ чаще. В жару полезно мыться 1–2 раза в день. Это помогает смыть пот, пыль, которые могут закупоривать поры и провоцировать воспаления. После купания в море, бассейне или активного отдыха на природе тоже обязательно ополоснитесь чистой водой. Уделяйте особое внимание зонам повышенного потоотделения (подмышки, пах) и тщательно очищайте их. Можно использовать антиперспирант, но не злоупотребляйте им.

Правильно очищайте кожу. Выбирайте мягкие гели, пенки или мицеллярную воду без агрессивных ПАВ (например, SLS) и спирта — они могут пересушить кожу и нарушить её защитный барьер. После очищения полезно использовать лёгкие увлажняющие средства (флюиды, сыворотки с гиалуроновой кислотой, глицерином) — жара не отменяет потребность кожи во влаге.

Регулярно мойте руки. Это одно из ключевых правил. Мойте руки после туалета, перед едой, после прогулок, контакта с животными, а также после прикосновения к дверным ручкам или другим поверхностям в общественных местах. Если нет возможности помыть руки с мылом, возьмите с собой влажные салфетки.

Следите за одеждой и обувью. Выбирайте вещи из натуральных тканей (хлопок, лён) — они лучше «дышат» и впитывают влагу. Меняйте нательное бельё и носки ежедневно, а повседневную одежду стирайте после каждого ношения. Старайтесь не ходить в мокрой одежде: мокрая ткань — идеальная среда для бактерий, к тому же переохлаждение в таком виде повышает риск заболеваний. Для обуви выбирайте модели из дышащих материалов (натуральная кожа, текстиль), регулярно просушивайте её и при необходимости обрабатывайте дезодорирующими спреями.

Используйте солнцезащитную косметику. Даже в городе кожа подвергается воздействию УФ-лучей. Наносите средство с SPF (не менее 30) за 20 минут до выхода на улицу и обновляйте каждые 2–3 часа, особенно после купания или активного потоотделения.

Соблюдайте правила гигиены в быту. Используйте только свои полотенца (особенно пляжное — его лучше стирать ежедневно). Протирайте телефон, чтобы на нём не скапливались бактерии. Не трогайте лицо грязными руками.

Следите за питьевым режимом. В жару организм теряет много жидкости, поэтому важно пить достаточно чистой воды.

Не забывайте про гигиену полости рта. Чистите зубы дважды в день, а если нет возможности — используйте ополаскиватель.

Своевременно обрабатывайте мелкие повреждения. Ссадины, порезы, укусы насекомых лучше сразу продезинфицировать, чтобы снизить риск инфицирования. Если в жаркую погоду вы заметили у себя стойкие покраснения, высыпания, зуд или другие неприятные симптомы — не игнорируйте их, обратитесь к врачу.

Соблюдение этих правил поможет вам чувствовать себя комфортно и снизить риск различных проблем со здоровьем. Берегите себя!