

Higiena vpliva na naše
zdravje!



OSEBNA HIGIENA

UMIVANJE ROK



- ★ Roke si je potrebno umiti večkrat na dan.
- ★ Najpomembneje: pred in po jedi ter po uporabi stranišča.

UMIVANJE ZOB



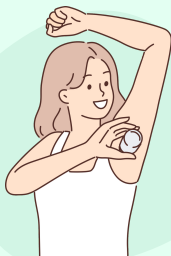
- ★ Vsaj 2x na dan, najbolje zjutraj in zvečer.
- ★ Temeljito, zato naj traja 2-3 minute.
- ★ Vse zobne ploskve (zunanjo, notranjo, grizno).

TUŠIRANJE



- ★ Enkrat na dan, najbolje zvečer. Še posebej pomembno: po športni aktivnosti.
- ★ Med tuširanjem varčujemo z vodo.
- ★ Po koncu si telo obrišemo s čisto brisačo in oblečemo čista oblačila.

NE POZABI TUDI NA:



Skrb zase je
najpomembnejša skrb!

