La higiene personal

Debes explicarle a la gente la importancia de la higiene personal y enseñarles cómo lograrla.

1. ¿Qué es el cuidado personal?

El cuidado personal comprender las habilidades relacionadas con el aseo, la comida, el vestido, la higiene y el aspecto personal. El mantener una limpieza e higiene corporal adecuada es muy importante, ya que previene de determinadas enfermedades e infecciones, además de favorecer la convivencia en la comunidad. Determinadas partes de cuerpo humano necesitan una serie de cuidados específicos y más meticulosos que otras.

2. El baño diario

El baño diario es la mejor forma de aseo.

Se favorece la transpiración de la piel y además evitamos el riesgo de infección. El lavado del cabello debe realizarse con las yemas de los dedos y no con las uñas, para no dañar el cuero cabelludo.

a. Cuidado con los piojos

- Empapar el cabello sin lavar con una loción contra piojos, a base de piretrinas y dejarlo actuar un tiempo.

- Lavar el cabello con champú normal o contra piojos y enjuagarlo con agua y vinagre (una parte de vinagre y dos de agua) para despegar las liendres.
  Este tratamiento se realizará 3 veces en total, cada 10 días. La ropa, toallas, ropa de cama, etc., debe lavarse con agua caliente. Los peines, adornos del pelo, etc., se sumergirán en loción contra piojos durante unos 10 minutos.

Es muy importante examinar a todos los que conviven, adultos y pequeños cuando en una casa hay una persona con piojos, y aplicar el tratamiento a los que estén afectados. No intercambiar objetos de uso personal como toallas o peines.

b. Las uñas

Realizar su corte frecuente y cuidadoso, completamente recto para las de los pies y redondeado para las de las manos.

c. Los ojos

- Los ojos no deben tocarse con las manos sucias ni con pañuelo u otros objetos. Tienen un mecanismo propio de limpieza que son las lágrimas. Si entra en ellos alguna sustancia o cuerpo extraño, lo mejor es lavar al chorro del agua.

- Para el estudio y la lectura tiene que haber buena luz, evitando las sombras, brillos y movimientos que provoquen un mayor esfuerzo de los ojos para acomodarse a cada situación.
- Conviene evitar el uso de fogones en lugares encerrados, donde el humo lastime fuerte y constantemente los ojos.

d. La nariz

La nariz interviene en la respiración, acondicionando el aire para que llegue a los pulmones con la temperatura y humedad adecuadas y libre de partículas extrañas. Para ello es necesaria la producción de moco que sirva como lubrificante y filtro para el aire. Su limpieza consiste en eliminar el exceso de moco con frecuencia, varias veces al día, y con él, las partículas y microorganismos filtrados. Se debe utilizar un pañuelo limpio o un kleenex.

e. Los oídos

La oreja y el oído externo deben lavarse diariamente con agua y jabón. Evitar la entrada de agua en el oído medio. Esto se consigue inclinando la cabeza hacia el lado en que se está lavando.

f. Las manos

El contacto con objetos, animales o ambientes sucios, favorece el transporte de gérmenes causantes de enfermedades. Debemos mantenerlas limpias porque con ellas nos tocamos la cara, los ojos, la boca, cogemos algunos alimentos y tocamos a otras personas. Una costumbre elemental es el lavado con agua y jabón después de ir al baño y también antes de tocar los alimentos, tanto en casa como en la escuela y en cualquier otra circunstancia.

g. Los pies

La limpieza de los pies es de gran importancia, ya que al estar poco ventilados por la utilización del calzado, es fácil que se acumule en ellos el sudor que favorece la aparición de infecciones y el mal olor. Hay que lavarlos diariamente y es fundamental un buen secado, sobre todo entre los dedos, para evitar el desarrollo de posibles enfermedades.

h. La ropa

Es indispensable cambiarse de ropa después del baño. La ropa interior se cambiará diariamente. Para dormir, utilizarán ropa amplia y diferente a la usada durante el día.

i. El inodoro o letrina

Habituarse a defecar diariamente .Después de defecar hay que limpiarse bien, las niñas deben limpiarse hacia atrás para no arrastrar restos de heces a la vagina.