

## *Летняя гигиена: как защитить кожу и кишечник от бактерий и инфекций*



Лето — время отдыха, поездок, купания и свежих овощей и фруктов. Однако именно в тёплый период возрастает риск кожных и кишечных инфекций. Высокая температура, влажность и несоблюдение простых правил гигиены создают благоприятные условия для размножения бактерий. Чтобы лето прошло без проблем со здоровьем, важно помнить о мерах профилактики.

### *Почему летом риск инфекций выше*

В жаркую погоду бактерии и микробы размножаются быстрее. Продукты портятся быстрее, вода в открытых водоёмах может быть загрязнена, а пот и пыль на коже создают условия для раздражений и воспалений. Особенно уязвимы дети, пожилые люди и люди с ослабленным иммунитетом.

### *Гигиена кожи в летний период*

Кожа летом нуждается в особом уходе, так как она активно контактирует с солнцем, потом и пылью.

### *Основные правила ухода за кожей:*

принимайте душ ежедневно, а в жару — 1–2 раза в день;  
используйте индивидуальные полотенца и средства личной гигиены;  
после купания в водоёмах обязательно ополаскивайтесь чистой водой;  
своевременно обрабатывайте ссадины, порезы и укусы насекомых;  
носите чистую, лёгкую одежду из натуральных тканей.

Несоблюдение гигиены кожи может привести к грибковым заболеваниям, гнойничковым высыпаниям и воспалениям.

### *Купание и безопасность*

Купаться следует только в разрешённых и проверенных местах. Купание в загрязнённых водоёмах может вызвать кожные заболевания и кишечные инфекции. Не рекомендуется:

заглатывать воду при купании;  
купаться при наличии ран и ссадин;  
находиться в воде длительное время.

После купания важно вымыть руки и тело с мылом.

### *Питание и защита кишечника*

Кишечные инфекции летом — одна из самых распространённых проблем. Чаще всего они возникают из-за грязных рук, невымытых продуктов и неправильного хранения пищи.

Чтобы защитить кишечник, необходимо:

мыть руки с мылом перед едой и приготовлением пищи;

тщательно мыть овощи, фрукты и зелень;

употреблять только свежие и качественные продукты;

соблюдать условия хранения пищи, особенно скоропортящихся продуктов;

не покупать еду в сомнительных местах и с рук.

Особую осторожность следует соблюдать при употреблении молочных продуктов, мяса, рыбы и готовых блюд.

### *Питьевой режим и вода*

Для питья и приготовления пищи используйте только безопасную воду:

бутилированную;

кипячёную;

из проверенных источников.

Нельзя пить воду из неизвестных источников, колодцев без контроля качества и открытых водоёмов.

### *Во время прогулок, поездок и отдыха на природе важно:*

иметь с собой влажные салфетки или антисептик для рук;

не пользоваться чужой посудой и полотенцами;

следить за чистотой детских рук и игрушек.

Когда нужно обратиться к врачу

При появлении следующих симптомов необходимо обратиться за медицинской помощью:

повышение температуры;

рвота или диарея;

боли в животе;

кожные высыпания, покраснение или нагноение.

Самолечение может быть опасным, особенно для детей и пожилых людей.

### *Заключение*

Соблюдение простых правил летней гигиены помогает защитить кожу и кишечник от бактерий и инфекций. Чистые руки, безопасная вода, свежие продукты и внимательное отношение к своему здоровью — основа хорошего самочувствия в летний период.

Пусть лето будет временем радости, а не болезней. Берегите себя и своих близких!

<https://orshacge.by/letnyaya-gigiena-kak-zashhitit-kozhu-i-kishechnik-ot-bakterij-i-infekcij/>