

Чек-лист «Особиста гігієна»

1. Догляд за шкірою та нігтями
 - Щодня приймаю гігієнічний душ
 - Перед кожним вживанням їжі мию руки
 - Завжди користуюсь дезинфектором для рук у громадських місцях
 - Уранці та ввечері доглядаю за обличчям
 - Маю особистий рушник для обличчя
 - Стежу за охайним виглядом нігтів на руках і ногах
2. Догляд за волоссям
 - Мию волосся один-два рази на тиждень
 - Маю особистий гребінець
 - Ретельно розчісую волосся
 - Маю охайну зачіску
3. Догляд за порожниною рота
 - Чищу зуби двічі на день
 - Полощу рот після кожного прийому їжі
 - Користуюсь іригатором або спеціальними зубними нитками — флосами, щоб очистити міжзубні проміжки
 - Очищую язик від нальоту та бактерій
 - Змінюю зубну щітку кожні три місяці
 - Відвідую стоматолога двічі на рік
4. Гігієна одягу та взуття
 - Щодня одягаю чисту білизну, шкарпетки або колготи
 - Чищу взуття відразу після забруднення
5. Гігієна помешкання
 - Щодня підтримую порядок у своїй кімнаті / своєму куточку
 - Уранці прибираю ліжко
 - Підтримую порядок за принципом: «Узяв — поклади на місце!»