

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!»