

Соблюдать гигиену, заботиться о чистоте своего тела необходимо каждому человеку на протяжении всей жизни. Придерживаться элементарных правил гигиены очень важно, так как они помогают укреплять здоровье и являются профилактикой гигиенических заболеваний.

### *Как это правильно делать?*

Мыть руки не только **ПОСЛЕ** туалета, но и **ПЕРЕД** посещением туалета.

Ежедневно обмывать половые органы теплой водой с детским гипоаллергическим мылом.

Пользоваться только индивидуальными средствами гигиены.

Ежедневно менять нижнее белье.

Рекомендуется не носить синтетическое нижнее белье.

Носить свободную, не сдавливающую тело одежду.

Ты повзрослела. Об этом свидетельствует, в частности, появление менструаций.

### *В эти дни чистота особенно необходима.*

Гигиенические прокладки нужно менять 3 – 4 раза в день.

Гигиенические внутривлагалищные тампоны могут находиться во влагалище не дольше 4 – 6 часов.

Не реже 2 раз в день тщательно с использованием мыла смывать остатки менструальных выделений.

Ни в коем случае не вытираться грязным полотенцем.

В дни менструации нельзя купаться в море, реке, принимать ванну. Горячая вода может усилить кровотечение, холодная – вызвать воспаление половых органов.

Противопоказаны физические нагрузки (особенно поднятие тяжестей) и интенсивные движения.

Следует избегать переохлаждения.

Даже при отсутствии жалоб тебе необходимо побывать на приеме у гинеколога. Это поможет своевременно выявить возможные заболевания половых органов и вовремя начать лечение, помочь в случае неправильного развития.

Бытует одно предубеждение, что к гинекологу ходят только взрослые женщины. Для некоторых девочек, девушек гинекологическое кресло является источником множества примитивных шуток. Культурный и рассудительный человек хорошо знает, что пробел в этой области здоровья является одним из наиболее печальных проявлений невежества. Не следует стесняться ходить к врачу и переживать по этому поводу. Ведь для врача это повседневная работа. А для тебя – **ТВОЁ ЗДОРОВЬЕ!!!**



*Эти советы помогут тебе сейчас и в твоей будущей взрослой жизни.*

*Это должна знать каждая девочка...*

*(Советы девочкам – подросткам)*