

GIGIYENA NIMA?



Atrofimizda ko'zimizga ko'rinmaydigan mayda mavjudotlar – mikroblar yashaydi. Ular turli kasalliklarni keltirib chiqarishi mumkin. Shuning uchun yuz-qo'limizni tez-tez yuvib turishimiz, sog'lom turmush tarziga rioya qilishimiz kerak.



Qo'lni qachon yuvish kerak?



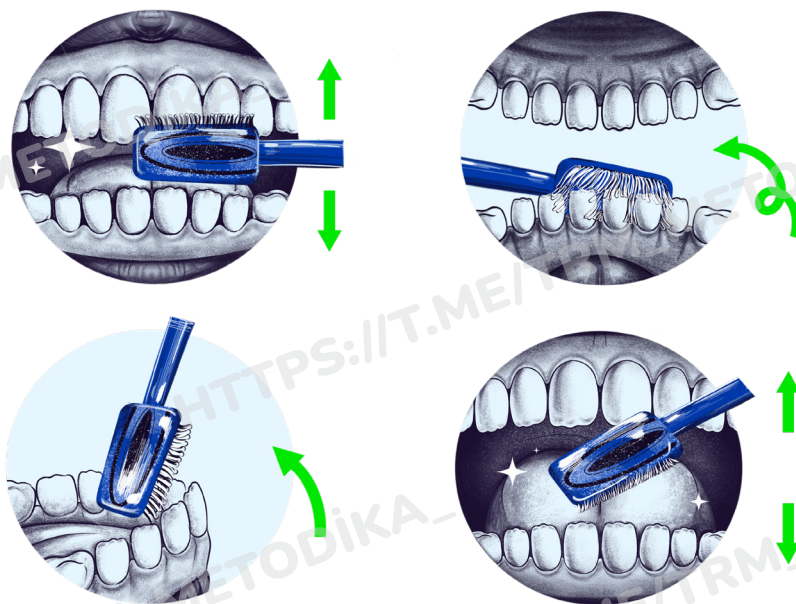
Filvordni yechib, yashiringan so'zni toping. Bu so'z haqida nimalarni bilasiz?

3	1	6	2	4	5
K	M	B	I	R	O

Qo'lni qanday yuvish kerak?



Tishni qanday yuvish kerak?



Shaxsiy gigiyena vositalari



Bu narsalar har bir insonning o'ziniki bo'lishi kerak.
Ularni boshqalar ishlatmasin!

Shaxsiy gigiyena qoidalari

1. Tishingizni kuniga kamida bir marta yuving.
2. Har kuni dushda yuvining yoki vannada cho'miling.
3. Ovqatdan oldin, hojatdan keyin, ko'chadan qaytganda va jonivorlarni ushlagandan keyin qo'lingizni sovunlab yuving.
4. Tirnoqlaringizni muntazam olib yuring, ularni toza saqlang.
5. Sochlaringizning tozaligiga e'tibor bering.