

В НАВЕЧЕРИЕТО НА ЛЕТНИЯ СЕЗОН 2022г, РЗИ-СОФИЙСКА ОБЛАСТ ПРЕДЛАГА НА ВНИМАНИЕТО НА РОДИТЕЛИ,  
ПОДРАСТВАЩИ И ПЕДАГОЗИ, ЗДРАВНО-ИНФОРМАЦИОННИЯ МАТЕРИАЛ НА ТЕМА:  
"ОСНОВНИ ПРАВИЛА ЗА ЛИЧНА ХИГИЕНА", ИЗДАНИЕ НА МЗ И НЦОЗА

Замърсяването на водите с фекални бактерии продължава да излага на риск човешкото здраве, особено когато такава замърсяване се среща в местата за къпане. Плуването в замърсени крайбрежни или езерни води може да доведе до заболявания.

## ОСНОВНИ ПРАВИЛА ЗА ЛИЧНА ХИГИЕНА НА УЧЕНИКА ОТ НАЧАЛНАТА УЧИЛИЩНА ВЪЗРАСТ

*За да бъдеш zdrav,  
използвай следните по-важни правила  
за поддържане на личната хигиена.*

- ☺ **Не забравяй да измиеш ръцете си с топла вода и сапун!**
  - преди всяко хранене;
  - след всяко посещение на тоалетна;
  - при всяко замърсяване на ръцете;
  - след всяка работа или игра;
  - след всеки контакт с животни.
- ☺ **Измивай косата си не по-рядко от 1-2 пъти седмично!**
- ☺ **Сресвай косата си по няколко пъти ежедневно!**
- ☺ **Измивай краката си ежедневно преди сън!**
- ☺ **Къпи се!**
  - по възможност ежедневно, но не по-рядко от 2 - 3 пъти седмично;
  - ежедневно сменяй долното бельо и чорапите;
  - почиствай ушите си след всяко къпане.
- ☺ **Подрязвай ноктите си редовно!**
- ☺ **Поддържай личните си вещи и дрехи чисти и бъди винаги спретнат!**
- ☺ **Винаги носи носна кърпа или салфетки!**
- ☺ **Не плюй по пода и земята!**
- ☺ **Изхвърляй отпадъците в кошче за боклук!**
- ☺ **Не предлагай и не вземай от друг вече консумирани храни, дъвки, бонбони, вода и др.!**
- ☺ **Не забравяй да измиеш зъбите си!**
  - сутрин, преди закуска;
  - вечер преди лягане;
  - сменяй четката си за зъби на всеки 2-3 месеца;
  - почиствай зъбите си и изплаквай устата си с вода след всяко хранене.
- ☺ **Винаги използвай индивидуални:**
  - шише за вода;
  - съдове и прибори за хранене;
  - гъба за миене;
  - чехли - домашни и за баня;
  - четка за зъби,
  - гребен;
  - ножичка;
  - хавлия за баня;
- ☺ **Поддържай чистотата в класната стая и навсякъде в училище, у дома и на обществени места!**
- ☺ **Помагай на родителите си, на братята и сестрите си и на възрастните хора:**
  - при подреждане и почистване на дома;
  - в градския транспорт;
  - на обществени места.

*И помни - здравето лична хигиена е гаранция за твоята здраве!*

Издава: МИНИСТЕРСТВО НА ЗДРАВЕОПАЗВАНЕТО  
НАЦИОНАЛЕН ЦЕНТЪР ПО ОБЩЕСТВЕНО ЗДРАВЕ И АНАЛИЗИ  
"НАЦИОНАЛНА ПРОГРАМА ЗА ДЕЙСТВИЕ ПО ОКОЛНА СРЕДА И ЗДРАВЕ" -2011

Основни източници на замърсяване са отпадните води и водите, оттичащи се от земеделски стопанства и земи. Това замърсяване се увеличава по време на проливния дъждове и наводнения поради препълване на канализационната мрежа и отмиване на замърсени отпадни води в реките и моретата.

Всички държави от ЕС, както и Албания и Швейцария, осъществяват мониторинг на местата си за къпане в съответствие с разпоредбите на Директивата на ЕС относно водите за къпане. При оценката на качеството на водите за къпане съгласно Директивата относно водите за къпане се използват стойностите на два микробиологични параметъра: чревни ентерококи и *Escherichia coli* /ешерихия коли/.

В законодателството се уточнява дали качеството на водите за къпане може да се класифицира като „отлично“, „добро“, „задоволително“ или „лошо“ в зависимост от констатираното количество фекални бактерии.

Когато качеството на водата е оценено като „лошо“, държавите членки

са длъжни да предприемат определени мерки, като например забрана за къпане или поставяне на предупредителни табели, в които се препоръчва на хората да не се къпят, предоставяне на информация на обществеността, както и подходящи мерки за отстраняване на констатираните проблеми.