

7.3 Henkilökohtainen hygienia – hyvinvoinnin perusta



Henkilökohtaisesta hygieniasta huolehtiminen tukee terveellisiä elämäntapoja ja on tärkeä osa jokapäiväistä hyvinvointia. Se ei edistä vain terveyttä, vaan myös lisää mukavuuden tunnetta ja itseluottamusta. Kun olo on puhdas ja raikas, on helpompi kohdata päivän haasteet ja nauttia sosiaalisista tilanteista.

Henkilökohtainen hygienia ei ole vain henkilön oma asia. Se on myös toisten arvostamista; muiden on miellyttävämpi olla seurassasi, kun olet huolehtinut hygieniastasi. Hyvät hygieniatottumukset vaikuttavat myös ympäristöön – esimerkiksi yhteisten tilojen ja kodin siisteyteen.

Tässä muutamia keskeisiä vinkkejä, joiden avulla pidät huolta omasta hygieniastasi vaivattomasti:

- **Päivittäinen peseytyminen:** Kasvot, kainalot sekä intiimialue on hyvä pestä päivittäin. Suihkussa on hyvä käydä 2–3 kertaa viikossa ja hikiliikunnan jälkeen. Muista pestä kädet saippualla aina ruokailun ja WC-käynnin yhteydessä sekä ulkoa tullessa.
- **Kynsien hoito:** Leikkaa sormien ja varpaiden kynnet säännöllisesti. Pidä kynnet puhtaina ja tarkista mahdolliset kynsivauriot, jotta ne eivät pääse tulehtumaan.
- **Hiusten hoito:** Pese hiukset tarpeen mukaan. Valitse hiustyyppillesi sopivat hoitotuotteet, jotka pitävät päänahan terveenä ja ehkäisevät hilsettä tai liiallista rasvoittumista.
- **Puhtaat vaatteet:** Vaihda puhtaat alusvaatteet ja sukat päivittäin. Huolehdi myös muiden vaatteiden säännöllisestä pesusta, erityisesti hikisten tai likaantuneiden asujen kohdalla.
- **Deodorantti ja tuoksut:** Käytä deodoranttia tai antiperspiranttia hikoilun hallitsemiseksi. Halutessasi voit lisätä raikkautta kevyellä tuoksulla maltillisesti.