

ATOMIKH YGIEINH

- Κάνω μπάνιο καθημερινά και λούζω τα μαλλιά μου 3-4 φορές την εβδομάδα. Δεν ξεχνάμε να καθαρίσουμε καλά την πλάτη, τις μασχάλες, τους αγκώνες, την ευαίσθητη περιοχή, το πίσω μέρος των γονάτων και τις πατούσες (ειδικά την περιοχή ανάμεσα στα δάχτυλα).
- Πλένω τα δόντια μου μετά από κάθε γεύμα και οπωσδήποτε μετά από γλυκό.
- Κόβουμε τα νύχια μας τακτικά, γιατί αποτελούν «κρυψώνα» μικροβίων.
- Δεν δανείζουμε σε φίλους μας προσωπικά είδη, όπως οδοντόθουρτσα, πετσέτα, σφουγγάρι και κυρίως σκεύη φαγητού, ποτήρι νερού κ.α.
- Όταν επιστρέφουμε στο σπίτι, βγάζουμε τα ρούχα που φορούσαμε έξω. Εάν είναι για πλύσιμο, τα βάζουμε μαζί με τα υπόλοιπα άπλυτα ρούχα, διαφορετικά τα διπλώνουμε και τα τοποθετούμε σε ειδικό μέρος και όχι με τα υπόλοιπα καθαρά ρούχα στη ντουλάπα.