

# HYGIËNE EN UITERLIJKE VERZORGING

In de maand maart staat het thema 'hygiëne en uiterlijke verzorging' centraal. Goede hygiëne voorkomt veel onnodige problemen zoals een slecht gebit, hartproblemen, vervelende luchtjes en wondjes. We bekijken onze hygiëne en waarom dit bijdraagt aan een gezonde leefstijl. Hieronder vind je alvast vijf tips!

## TIP 1

### ZORG VOOR EEN SCHOON HUIS

Een schoon huis valt onder algemene hygiëne. Om je huis schoon te houden, moet je regelmatig schoonmaken, afwassen, stofzuigen, dweilen en de was doen. Vergeet ook niet handdoeken, theedoeken en vaatdoeken vaak te verschoneren.

### SPOEL JE FRUIT EN GROENTEN AF

Spoel je groente en fruit goed af onder de kraan voordat je het opeet of verwerkt in een gerecht. Zo spoel je stof, vuil en mogelijke ziekteverwekkers van de schil. Goed wassen onder stromend water is voldoende.

## TIP 2

### ZORG GOED VOOR JEZELF

Het is belangrijk om goed voor jezelf te zorgen. Was jezelf elke dag en neem regelmatig een douche. Trek elke dag een schone onderbroek en sokken aan en zorg voor frisse kleren. Als je er een gewoonte van maakt om goed voor jezelf te zorgen, ga je meer van jezelf houden en dat voelt goed.

### WAS JE HANDEN

Hoe vervelend ook, meestal gaat het gesnotter, gehoest en geproest vanzelf weer over. Ook nu moet je de hygiëne in de gaten houden. De bacteriën kunnen zich makkelijk verplaatsen via de handen. Dus was je handen goed en regelmatig. Hierdoor verklein je de kans dat je zelf of iemand in je omgeving ziek wordt. Als je geen handen wast, maar daarna wel je mond, neus of ogen aanraakt, dan hebben bacteriën de mogelijkheid om via de slijmvliezen het lichaam binnen te komen.

## TIP 3

## TIP 5

### LAAT JE VERZORGEN

De huid is ons grootste orgaan en beschermt ons lichaam tegen schadelijke invloeden van buitenaf, zoals hitte, kou, stoten en druk. Onze huid krijgt dagelijks veel te verduren. We hebben het bijvoorbeeld over tanden, haar-, huid- en voetverzorging. Wees niet bang om een keer langs te gaan bij een huidverzorger/masseur of een beautysalon.

## TIP 4