

La higiene personal és essencial per mantenir una bona salut.

La família hi té un paper fonamental. Els infants han d'adquirir actituds i hàbits correctes en la cura diària de la seva higiene personal. I cal que ho facin per:

- Prevenir l'aparició de malalties
- Tenir un bon aspecte i facilitar les relacions socials
- Afavorir el benestar personal i un bon desenvolupament de l'autoestima



Diputació de Barcelona. DL B xxxxx-2023

# Em cuido,

# em sento a gust!



Diputació  
Barcelona

Àrea d'Igualtat  
i Sostenibilitat Social

#### Servei de Salut Pública

Recinte Llars Mundet  
Edifici Serradell Trabal, 2a planta  
Passeig de la Vall d'Hebron, 171  
08035 Barcelona  
[www.diba.cat/salutpublica](http://www.diba.cat/salutpublica)



Diputació  
Barcelona



## UNA DUTXA CADA DIA

Una dutxa diària amb aigua tèbia i sabó, sobretot en unes parts del cos determinades (aixelles, genitals, orelles, nas, peus i mans) elimina la suor, la mala olor, les cèl·lules mortes i els gèrmens acumulats al cos, i alhora permet que els músculs es relaxin i que millori la circulació de la sang i la hidratació de la pell. I no ens en descuidem: convé eixugar-se bé per evitar irritacions.



## LES MANS... S'HAN DE RENTAR SOVINT

Una higiene correcta de les mans, amb aigua i sabó, i ben eixugades, és una de les millors maneres de prevenir la propagació de malalties com ara conjuntivitis, refredats, gripes...

És molt convenient que ens les rentem quan arribem a casa després de jugar, abans de preparar aliments o menjar-ne, després d'anar al lavabo, després de tocar superfícies que manipula molta gent (diners, poms de porta, seients, baranes...), després de mocar-nos, tossir o esternudar, després de tocar animals i abans i després de curar una ferida.



## I LA CARA BEN NETA!

El primer que cal fer quan ens llevem és rentar-nos la cara, i sobretot els ulls per eliminar les lleganyes que es fan mentre es dorm.

## ELS CABELLS, PENTINATS I REVISATS

Els cabells s'embruten amb molta facilitat a causa de les secrecions i la descamació del cuir cabellut i perquè retenen la pols de l'ambient.

Cal mantenir-los nets, pentinats i desenredats. És important fer-hi una revisió periòdica per detectar-hi la presència de polls i, si és el cas, fer-hi el tractament adequat.

Per prevenir l'aparició de polls no s'han de compartir pintes, gorres, clips o passadors, tovalloles...



## CAL TENIR CURA DE LES DENTS

Una òptima higiene bucodental implica fer una raspallada correcta de les dents després de cada àpat i especialment abans d'anar a dormir, no abusar d'aliments que continguin sucres, no mossegar objectes i fer una revisió periòdica amb l'odontòleg.



## LES UNGLES, BEN TALLADES

Les ungles de les mans i dels peus acumulen brutícia i poden ser focus d'infeccions. Cal mantenir-les netes i tallades en forma recta per evitar que les cantonades penetrin a la pell i causin dolor i molèsties. No s'han de mossegar! Si es fa es permet l'entrada de virus i bacteris a l'organisme.



## LES ORELLES, NETES

Les orelles s'han de netejar a la dutxa procurant que no entri aigua al conducte auditiu i s'han d'eixugar bé. Cal evitar la introducció de bastonets de cotó al conducte per no danyar-lo, i prevenir infeccions i la formació de taps de cera.



## I EL NAS, TAMBÉ!

Es pot aprofitar la dutxa diària per netejar el nas. Si hi ha mucositat, es recomana utilitzar mocadors d'un sol ús i sempre d'ús personal. No és recomanable introduir-hi objectes i encara menys els dits.

## LA ROBA I EL CALÇAT, SEMPRE NETS

La roba i el calçat han d'estar nets i han de ser transpirables, còmodes i adequats a l'activitat i al clima. Es recomana canviar de roba cada dia, sobretot la interior i els mitjons, i a més fer-ho cada vegada que calgui, per exemple després de practicar esport.

