



**ЖИВОТ
И РАБОТА**

**НЕ
ПОДЦЕНЯВАЙТЕ
ЛИЧНАТА
ХИГИЕНА**



С тези информации искаме да Ви помогнем да се адаптирате във всекидневната действителност на нашето общество. Вероятно не искате на пръв поглед да привличате нежелателно внимание с нечистота, мирис или неподходящо държание.

Тяло – всекидневното миене и вземане на душ е естествено. След работа в замърсена среда изисквайте от работодателя да Ви осигури душ или измиване. В случай, че се потите извънредно, не е излишно умереното използване на личен дезодорант.

Ръце – миенето на ръцете е основна мярка за предотвратяване на разпространението на микроби и инфекции. Редовно си мийте ръцете преди ядене, след използване на тоалет, след приключване на мръсна работа. Не забравяйте изрязването на ноктите и поддържането на тяхната чистота.

Зъби – четете сутрин и вечер. Неприятния дъх може да Ви провали разговорите с други лица.

Нос, уста – внимавайте при кихане, прозяване, кашляне и издухване на носа. Закривайте си устата с ръка и не забравяйте да използвате винаги чиста, най-добре хартиена кърпичка. Подсмърчането е отвратително!

Коса – практично подстригана, измита, вчесана (прихваната) коса Ви краси!

Дрехи, обувки – поддържайте чисти цивилните и работните дрехи и обувки (чорапи). Преобличайте се и на работното място, изисквайте шкафче или друго място за оставяне на работните дрехи. Работните дрехи са предназначени за работното място – не са предназначени за обществените места и обществения транспорт.