



**ŽIVOT
A PRÁCE**

NEPODCEŇUJTE
OSOBNÍ
HYGIENU



Těmito informacemi vám chceme pomoci začlenit se do každodenní reality naší společnosti. Určitě nechcete na první pohled vzbuzovat nežádoucí pozornost špinou, pachem či nevhodným chováním.

Tělo – každodenní mytí a sprchování je samozřejmostí. Po práci ve špinavém prostředí vyžadujte po zaměstnavateli, aby vám umožnil osprchování nebo umytí. Pokud se nadměrně potíte, není na škodu střídmě použít osobní deodorant.

Ruce – mytí rukou je základem prevence šíření mikrobů a infekcí. Řádně si myjte ruce před jídlem, po použití WC, po ukončení nečisté práce. Nezapomínejte na ostříhání a čistotu nehtů.

Zuby – čistíme ráno a večer. Nepříjemným dechem si může pokazit jednání s dalšími osobami.

Nos, ústa – dávejte si pozor na kýčání, zívání, kašel a smrkání. Ústa si zakryjte rukou a nezapomeňte vždy použít čistý, nejlépe papírový kapesník. Popotahování nosem je odporné!

Vlasy – prakticky ostříhané, umyté, učesané (sepnuté) vlasy vás zdobí.

Oděv, obuv – udržujte čistotu civilního i pracovního oděvu a bot (ponožek). Převlékejte se a na pracovišti vyžadujte skříňku nebo jiný prostor na uložení pracovního oblečení. Pracovní oděv patří na pracoviště – nepatří do veřejných prostor a veřejné dopravy.