



ЖИЗНЬ И РАБОТА

СЛЕДИТЕ
ЗА ЛИЧНОЙ
ГИГИЕНОЙ



Данной информацией мы хотим помочь вам включиться в ежедневную действительность нашего общества. Несомненно, вы не хотите на первый взгляд привлекать к себе нежелательное внимание грязью, запахом или неуместным поведением.

Тело – ежедневное умывание и принятие душа разумеются сами собой. После работы в грязной среде требуйте от работодателя предоставление возможности принятия душа или умывания. Если вы чрезмерно потеете, не будет лишним умеренное применение личного дезодоранта.

Руки – мытье рук является основой профилактики расширения микробов и инфекций. Тщательно мойте руки перед едой, после использования туалета, после завершения грязной работы. Не забывайте о стрижке и чистоте ногтей.

Зубы – чистим утром и вечером. Неприятным дыханием мы можем испортить общение с другими лицами.

Нос, рот – будьте осмотрительны при чихании, зевоте, кашле и насморке. Прикрывайте рот рукой и не забудьте всегда воспользоваться чистым, лучше всего бумажным, носовым платком. Шмыганье носом отвратительно!

Волосы – практично подстриженные, вымытые, причесанные (собранные) волосы вас украшают.

Одежда, обувь – поддерживайте чистоту гражданской и рабочей одежды и обуви (носков). Переодевайтесь на рабочем месте и требуйте шкафчик или другое хранилище для размещения рабочей одежды. Рабочая одежда предназначена для рабочего места, а не для публичных мест и общественного транспорта.