



ЖИТТЯ  
ТА ПРАЦЯ

ЗВЕРТАЙТЕ  
УВАГУ НА  
ОСОБИСТУ  
ГІГІЄНУ



За допомогою цієї інформації ми хочемо допомогти вам адаптуватись у щоденній реальності нашого суспільства. Звичайно, Ви не хочете на перший погляд привертати небажану увагу брудом, запахом чи недоречною поведінкою.

**Тіло** – щоденне миття та прийняття душу це невід’ємна річ. Після роботи у брудному середовищі вимагайте від роботодавця, щоб він надавав вам можливість прийняти душ чи вмитися. Якщо ви надмірно потієте, не зашкодить використовувати в міру особистий дезодорант.

**Руки** – миття рук – це головне запобігання мікробам та інфекціям. Ретельно вимийте руки перед їдою, після користування туалетом, після закінчення брудної роботи. Не забувайте про обрізування та чистоту нігтів.

**Зуби** – чистимо вранці та ввечері. Неприємним диханням ви можете зіпсувати спілкування з іншими особами.

**Ніс, рот** - звертайте увагу на чхання, позіхання, кашель та сякання. Рот закривайте рукою й не забувайте завжди використати чисту, найкраще паперову хустинку. Шмаркання носом – це огидно!

**Волосся** – практично пострижене, помите, розчесане (зібране) волосся вас прикрашає.

**Одяг, взуття** – дотримуйтесь чистоти цивільного й робочого одягу та взуття (шкарпеток). Переодягайтесь та на робочому місці вимагайте скриньку чи інший простір для зберігання робочого одягу. Робочий одяг належить робочому місцю - не годиться до громадської приміщень та громадського транспорту.