**Личная гигиена в походе: основные правила**

Ногинский территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Московской области напоминает, как поддерживать чистоту в походных условиях.

Поход – это отличная возможность отдохнуть от городской суеты и насладиться природой. Однако пребывание вдали от цивилизации требует соблюдения определенных правил личной гигиены, чтобы сохранить здоровье и комфорт участников похода.

**1. Мытье рук**

Тщательно мыть руки перед едой и после посещения туалета – обязательное правило, которое помогает предотвратить распространение инфекций. Если рядом нет чистой воды, используйте антисептические гели (лучше в виде спрея) или влажные салфетки.

**2. Чистка зубов**

Регулярная чистка зубов необходима даже в походных условиях. Используйте зубную пасту и щетку, предназначенные для путешествий. Если нет возможности почистить зубы привычным способом, прополощите рот водой или пожуйте жвачку.

**3. Умывание лица и тела**

Ежедневное умывание лица и открытых участков кожи поможет избежать раздражения и кожных заболеваний. Для этого подойдет чистая вода или специальные очищающие средства. Также можно намочить полотенце (лучше из микрофибры) и протереться им. Водные процедуры не стоит проводить рано утром и на закате, так как можно простудиться. Лучше это делать днем во время обеденного перерыва.

**4. Уход за волосами**

Волосы требуют особого внимания в походе. Регулярно мойте голову, используя шампунь, подходящий для походных условий. Если такой возможности нет, используйте сухие шампуни или протирайте волосы влажной салфеткой.

**5. Одежда и обувь**

Носите чистую одежду и регулярно меняйте нижнее белье. Это предотвратит появление неприятного запаха и раздражение кожи. Обувь должна быть удобной и сухой, чтобы избежать мозолей и грибковых инфекций.

**6. Туалетные принадлежности**

Возьмите с собой туалетную бумагу (обязательно упакуйте ее в герметичный пакет, чтобы не отсырела) или биоразлагаемые салфетки. Помните о правилах утилизации отходов: закопайте использованные материалы на глубину не менее 15 см.

**7. Предотвращение укусов насекомых**

Используйте репелленты и защитную одежду, чтобы избежать укусов комаров, клещей и других насекомых. После возвращения домой обязательно осмотрите тело на наличие следов укусов.

Соблюдение этих простых правил позволит вам наслаждаться походом, оставаясь здоровыми и бодрыми!

(По материалам, размещенным https://санщит.рус/)

(Статью подготовила старший специалист 1 разряда Ногинского территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Московской области Безгина Татьяна Сергеевна)