

Кожа — наш первый защитник

Кожа защищает тело каждый день — тихо, но очень старательно.



Почему коже нужен ежедневный уход

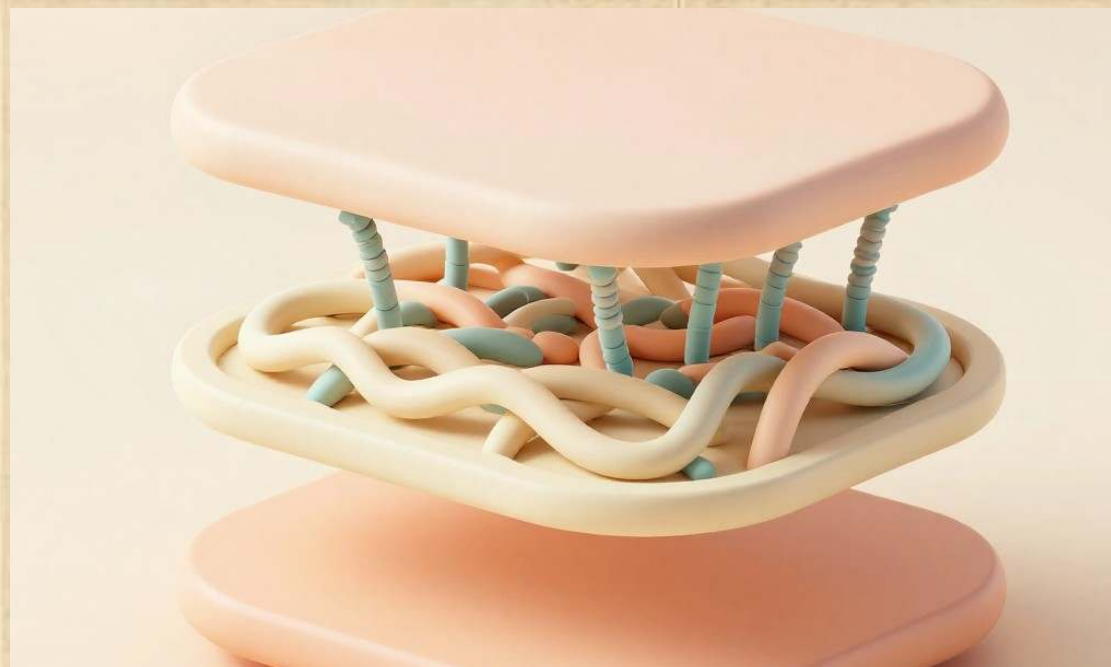
Кожа встречает пыль, пот, сухой воздух и солнце каждый день. У детей она нежнее, поэтому быстрее краснеет и сохнет. После прогулки, игр и купания ей особенно нужны чистота и забота без лишнего трения.



Из чего состоит кожа



Верхний слой — сторож у ворот
Самый верхний слой кожи похож на крепкую дверцу. Он старается не пускать микробы внутрь и защищает тело от царапин. Если его беречь, кожа дольше остаётся ровной и спокойной.



Средний слой — мастер прочности
Под верхним слоем спрятан более мягкий, но важный помощник. Он делает кожу упругой, помогает ей держать форму и быстро восстанавливаться после мелких неприятностей. Именно здесь коже особенно нужна вода и забота.



Подкожный слой — тёплое одеяло
Ещё глубже находится слой, который помогает удерживать тепло, словно мягкое одеяло. На поверхности есть поры и маленькие железы: через них выходит пот, а кожа не становится слишком сухой.

Announcement

Office

Office of the Secretary of the Department of Health and Human Services, Washington, D.C. 20492. The Department of Health and Human Services is pleased to announce the following information regarding the recent developments in the field of public health.

The Department of Health and Human Services is pleased to announce the following information regarding the recent developments in the field of public health.

laking Ace

The Department of Health and Human Services is pleased to announce the following information regarding the recent developments in the field of public health.

Making A

The Department of Health and Human Services is pleased to announce the following information regarding the recent developments in the field of public health.

20 секунд именно столько нужно мыть руки с мылом, чтобы лучше смыть микробы.

Centers for Disease Control and
Prevention (CDC), Handwashing:
Clean Hands Save Lives

Короткое мытьё не успевает
хорошо очистить кожу.
Двадцать секунд помогают
уменьшить риск раздражения
и заноса микробов на лицо и
тело.

Bus

Trade Rev

They

The Department of Health and Human Services is pleased to announce the following information regarding the recent developments in the field of public health.

Issue

THE PLAN

Как умывать лицо бережно

1

Мягкое средство

Умывай лицо один или два раза в день мягким средством без резкого запаха. Так кожа очищается аккуратно и не теряет лишнюю влагу.

2

Без лишнего трения

Не трить кожу сильно ладонями или полотенцем. От частого и грубого умывания лицо может стать сухим, красным и начать щипать.

3

Аккуратное вытирание

После умывания не растирай лицо. Лучше осторожно промокни его чистым мягким полотенцем, как будто говоришь коже: «Спасибо, отдыхай».

4

Осторожно с глазами и губами

Глаза и губы требуют особой нежности. Их не нужно намыливать, потому что эти места легко раздражаются и любят заботу без мыла.



Тёплая вода подходит коже лучше

Не горячо

Тёплая вода очищает кожу мягче, чем очень горячая. Слишком горячая вода смывает защитный слой, и кожа быстрее становится сухой и стянутой.

Короткий душ лучше долгого

Если долго стоять под горячим душем, кожа устаёт и теряет влагу. Лучше мыться недолго и без лишнего жара, чтобы ей было комфортно.

Мягкое вытирание

После купания кожу стоит промокнуть мягким полотенцем, а не тереть изо всех сил. Так она не краснеет и не начинает чесаться.



Когда коже нужна помощь крема

Сухость и стянутость

Если кожа стала шероховатой, стянутой или начала чесаться, ей может не хватать влаги. Крем или молочко помогают вернуть ей мягкость и спокойствие.

Подходящие средства

Детям лучше выбирать простые кремы без спирта и резкого запаха. Такие средства меньше раздражают кожу и подходят для ежедневного ухода.

Когда кожа сохнет чаще

Особенно часто кожа становится сухой зимой, после ветра и после купания. В эти дни увлажнение помогает ей не капризничать и не трескаться.

Наносим на сухие места

Крем особенно полезен на сухих участках: щеках, руках и локтях. Наноси его на чистую кожу тонким слоем, чтобы она чувствовала себя уютно.



Солнце и защита от ожогов

1

Перед выходом на улицу

Проверь кепку, одежду с рукавами и место в тени. Эти простые вещи помогают коже меньше встречаться с прямыми солнечными лучами.

2

Если гуляешь долго

На открытые участки кожи нанеси крем с SPF 30 или выше. Он помогает защитить кожу, когда солнце светит долго и уверенно.

3

Если кожа обгорела

Покраснение, боль и жар кожи — знак, что солнце перестаралось. В этот день коже нужен отдых, прохлада и особенно бережное отношение.

Одежда, которая дружит с кожей



Мягкая ткань — добрый выбор

Коже приятнее мягкие и чистые ткани, чем колючие и жёсткие. Такая одежда не царапает и не мешает двигаться. В ней кожа чувствует себя спокойнее, словно в любимой пижаме.



Сухая форма после спорта

После бега, игр или тренировки полезно переодеться в сухую одежду. Влажная ткань может тереть кожу и оставлять красные следы. Сухая форма помогает коже быстрее отдохнуть.



Мелочи, которые мешают

Тесные швы, грязная одежда и колючие ярлычки иногда вызывают зуд и покраснение. Если убрать эти мелочи, коже станет легче, а день — гораздо приятнее.

Пот, движение и свежая кожа

Пот — это нормально
Когда ты бегаешь, прыгаешь или танцуешь, кожа потеет. Это обычная работа тела: так оно помогает себе остывать и не перегреваться.

1

После игры — умыться
Пот сам по себе не грязь, но на влажной коже микробам проще задержаться. Поэтому после активных игр полезно умыться, принять душ или обтереться.

2

Чистая одежда в помощь
После движения надень сухую и чистую одежду. Так кожа быстрее станет свежей, а тебе будет удобнее продолжать играть, как ни в чём не бывало.

3



Прыщики, царапины и маленькие ранки

Прыщик не давим

Прыщики нельзя давить грязными руками: так в кожу могут попасть микробы, а на месте прыщика останется след. Лучше просто оставить его в покое и сказать взрослому.

Царапину промываем

Небольшую царапину нужно аккуратно промыть чистой водой. Потом сообщите взрослому, чтобы он помог обработать ранку и защитить её от грязи и лишних прикосновений.

Корочки не сдираем

Корочка — это маленькая защитная крышка. Под ней кожа спокойно заживает и строит новую. Если её сорвать, ранка будет болеть дольше и может оставить след.



Что помогает коже быть крепкой



Хороший сон
Во сне организм отдыхает и восстанавливается, а кожа получает время стать спокойнее и ровнее. Если спать мало, лицо часто выглядит уставшим и бледным.



Достаточно воды
Чистая вода помогает телу работать без лишней сухости. Когда пить мало, кожа чаще стягивается, шелушится и просит больше заботы, особенно после игр и прогулок.



Полезная еда
Овощи, фрукты, каши, рыба, яйца и молочные продукты помогают коже получать нужные вещества. Такая еда поддерживает тело изнутри, как невидимый помощник.



Движение каждый день
Игры, прогулки и спорт улучшают настроение и помогают телу быть сильнее. После активности коже особенно полезны чистота, вода и смена влажной одежды.

Когда кожа капризничает

1

Сначала замечаем изменения

Если кожа стала красной, сухой или начала зудеть, важно не чесать её. Часто так кожа подсказывает, что ей не нравится сухой воздух, пот или новое средство.

2

Ищем возможную причину

Иногда раздражение появляется после горячей воды, пыли, шерсти животных или мыла с резким запахом. Тогда коже нужен отдых, мягкий уход и немного терпения.

3

Не пугаемся, а наблюдаем

Небольшое шелушение или пятнышко не всегда опасны, но за ними стоит следить. Полезно помнить, после чего они появились, чтобы взрослым было проще помочь.

4

Просим помощь вовремя

Если зуд сильный, появляются трещинки, сыпь или пятна, нужно сразу сказать взрослым. Врач подскажет, как успокоить кожу и не дать проблеме стать больше.



Что коже совсем не нравится

Когда лицо часто трогают руками, на кожу попадает больше грязи и микробов. От этого она может краснеть и быстрее покрываться прыщиками.

Сначала — грязные вещи

Грязные полотенца и чужие расчёски могут переносить микробы и раздражать кожу. Лучше пользоваться только своими вещами и держать их чистыми.

Потом — лишние прикосновения

И наконец — царапины и трение

Длинные ногти, выдавливание прыщей и расчёсывание зуда делают кожу болезненной. Сильное трение только усиливает покраснение и мешает ранкам заживать.

Простой ежедневный уход за кожей

Утро начинается мягко

Утром коже полезны умывание, чистая одежда и, если она сухая, немного крема. Так день начинается свежо, а кожа не чувствует стянутости.

1

Днём важны чистые руки

После школы, игр и прогулок руки лучше мыть, а воду пить чаще. Если светит солнце, открытые участки кожи стоит защищать одеждой или кремом.

2

После спорта — душ

Когда тело разогрелось и вспотело, коже нужен душ или хотя бы обтирание. Потом полезно надеть сухую одежду, чтобы ничего не натирало и не щекотало.

3

Вечером — спокойный уход

Перед сном подходит мягкое умывание и аккуратное вытирание чистым полотенцем. Так кожа отдыхает ночью и просыпается утром более чистой и спокойной.

4



Особые места: губы, локти и колени

Губам нужна защита

Губы легко сохнут, особенно на ветру и в холоде. Им помогает вода и бальзам без лишних ароматов, чтобы не появлялись трещинки и неприятное жжение.

Локти и колени грубеют

Эти места часто трутся об одежду, стулья и пол, поэтому кожа там становится суше и шершавее. Крем помогает сделать её мягче и спокойнее.

Уход после купания

После ванны или душа такие участки особенно любят немного увлажнения. Если смазать их кремом вовремя, кожа будет меньше трескаться и чесаться.



Как кожа ведёт себя зимой и летом



Зимний мороз и сухой воздух
Зимой кожа встречает холод, ветер и сухой воздух в комнате. От этого она может стягиваться и шелушиться, будто ей не хватило тёплого одеяла. Помогают вода, мягкое мытьё и крем после купания.



Летнее солнце и пыльная дорога
Летом кожа радуется прогулкам, но ей мешают солнце, пыль и пот. Если долго быть на улице, открытые участки лучше закрыть одеждой, тенью и защитным кремом.



Один и тот же друг круглый год
В любое время года коже нужны чистые руки, сухая чистая одежда и бережное отношение. Тогда она легче справляется и с морозом, и с жарой, не капризничая по пустякам.

Маленькие мифы о коже

Чем чаще, тем лучше?

Это не так. Слишком частое мытьё смывает защитный слой кожи и делает её сухой. Коже больше нравится аккуратный и регулярный уход, а не бесконечные умывания.

Солнце не всегда полезно

Солнечные лучи могут быть тёплыми и приятными, но без защиты они обжигают кожу. Поэтому на улице важны тень, одежда и крем с SPF.

Прыщики бывают и у детей

Прыщики появляются не только у взрослых. У детей они тоже встречаются, особенно если кожа потеет, раздражается или её часто трогают руками без необходимости.

Горячая вода — не подарок

Коже не нравится очень горячая вода, даже если она кажется особенно приятной. Она сушит кожу и делает её более чувствительной, поэтому лучше выбирать тёплую воду.



Когда нужен взрослый и врач

1

Если проблема не проходит
Когда сыпь, зуд или покраснение держатся долго, не стоит ждать, что всё исчезнет само. Взрослый поможет оценить ситуацию и решить, нужен ли врач.

2

Если есть боль или ранки
Гной, отёк, трещинки, сильная боль или очень красное место — это знак, что коже нужна помощь. Чем раньше её покажут специалисту, тем лучше.

3

Если был ожог или укус
При ожоге, укусе насекомого или сильной аллергии помощь нужна сразу. В таких случаях лучше не спорить с кожей, а быстро звать взрослых.



Announcement

Offered

Announcement

Officers

... ..

Кожа любит заботу каждый день

Кожа благодарит за чистые руки, тёплую воду, мягкое умывание и защиту от солнца. Если не мучить её грязью и трением, она спокойно защищает нас каждый день

Bus

Trade Rev

They [Europeans]

Issue

Making A

Кожа любит заботу каждый день

Кожа благодарит за чистые руки, тёплую воду, мягкое умывание и
защиту от солнца. Если не мучить её грязью и трением, она спокойно
защищает нас каждый день.

...the ...
...the ...
...the ...