

ROMANIAN  
ANGEL APPEAL

# REGULI DE IGIENĂ PERSONALĂ



# ÎN ACELAȘI PROIECT AU MAI FOST PUBLICATE URMĂTOARELE BROȘURI:



Romanian  
Angel Appeal



Romanian  
Angel Appeal



**Se distribuie gratuit**

Copyright RAA 2004


## CE ESTE IGIENA PERSONALĂ?

Igiena este o modalitate simplă și eficientă de a rămâne sănătoși și de a fi o prezență plăcută pentru cei din jurul nostru. Igiena personală înseamnă un set de reguli simple și ușor de respectat.

## CE REGULI TREBUIE SĂ RESPECTAȚI?

Fiecare dintre noi trebuie să aibă propriile obiecte de îngrijire personală. Este foarte important ca nici unul dintre aceste obiecte să nu fie împrumutat unei alte persoane, chiar dacă persoana este o rudă sau un prieten apropiat.

**Spălarea cu apă și săpun scade pericolul apariției bolilor de piele, elimină transpirația și mirosurile neplăcute.**



Aceste obiecte (de exemplu, lenjeria intimă) pot transmite diferiți viruși, microbi, paraziți.

**FIECARE MEMBRU AL FAMILIEI  
TREBUIE SĂ AIBĂ:**

- PERIUȚĂ DE DINȚI
- PIEPTENE
- LENJERIE INTIMĂ
- ȘOSETE
- CIORAPI
- CHILOȚI
- BATISTĂ
- TRUSĂ PENTRU MANICHIURĂ
- APARAT DE RAS
- PROSOP



**Spălarea mâinilor înainte de  
fiecare masă este obligatorie.  
De asemenea, este obligatorie  
spălarea mâinilor înainte  
și după folosirea toaletei.**



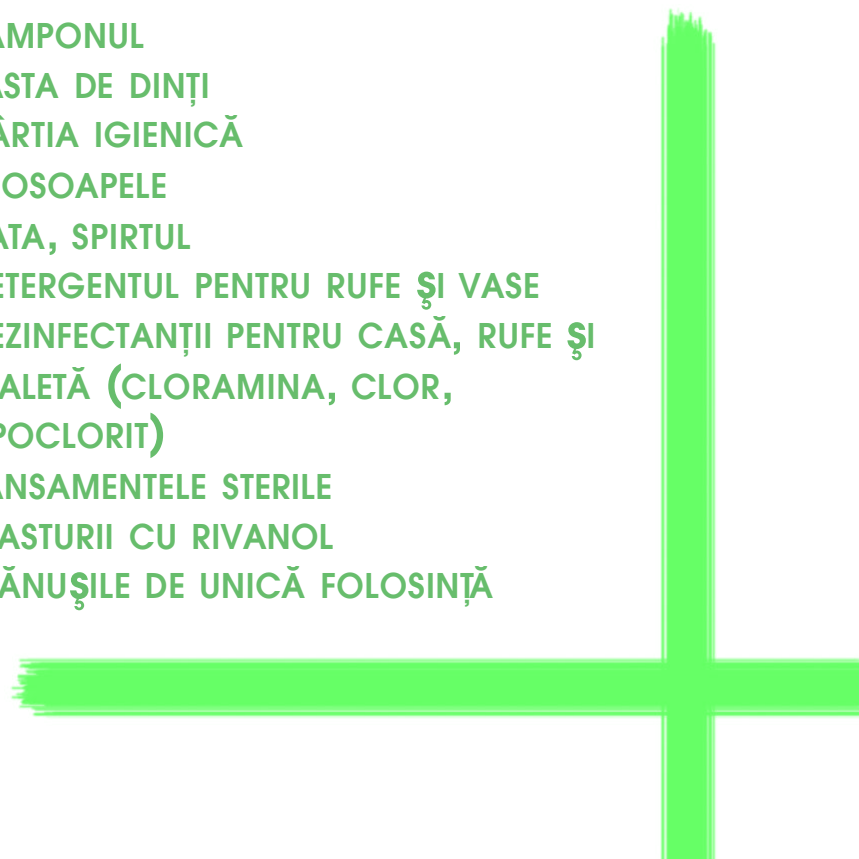
**Părul trebuie pieptănat în fiecare dimineață. Spălarea părului este obligatorie, cel puțin o dată pe săptămână.**

**3**

În fiecare casă trebuie să existe o serie de materiale igienico-sanitare, fără de care păstrarea unei igiene corespunzătoare este practic imposibilă.

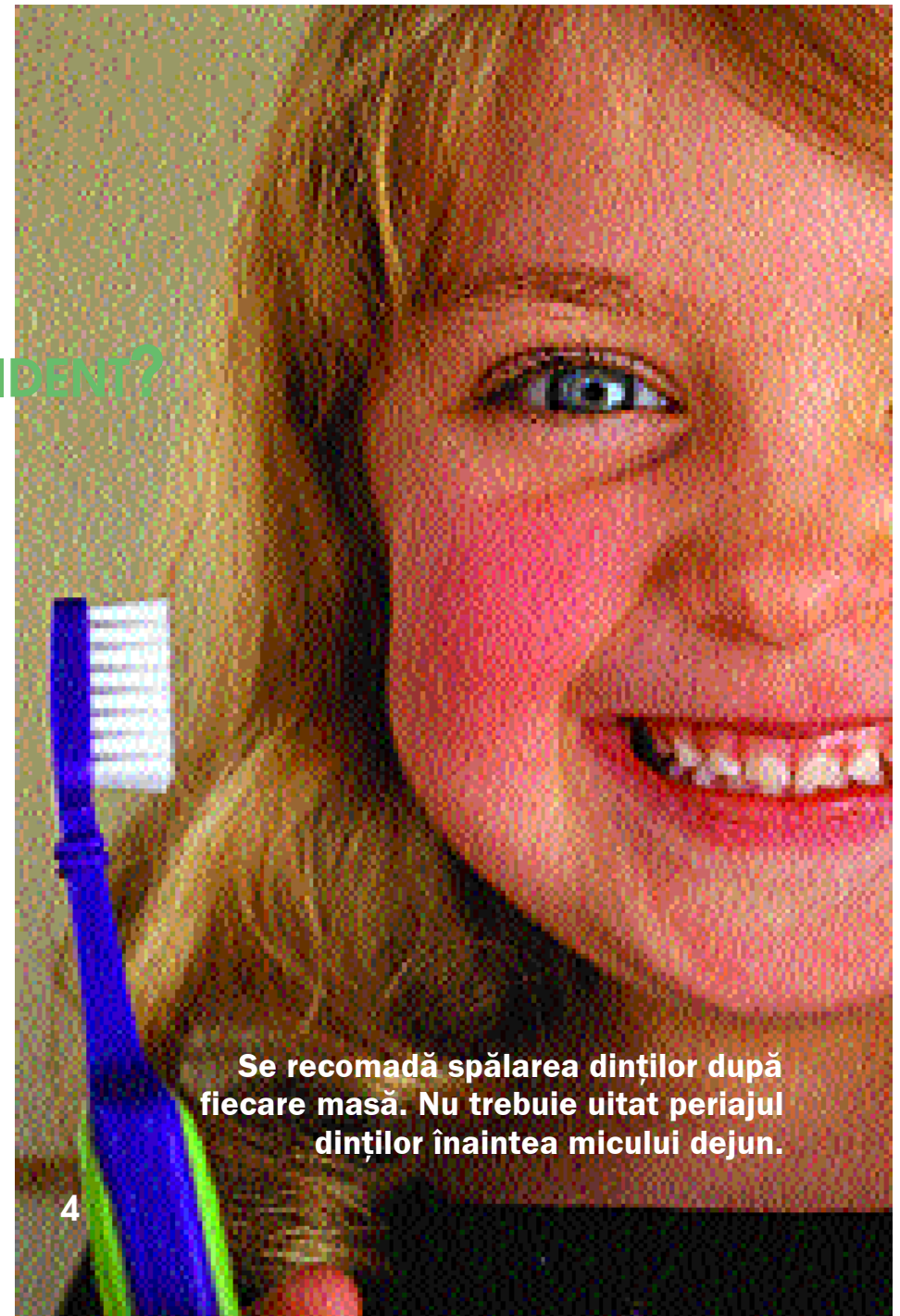
### ACESTE MATERIALE SUNT:

- SĂPUNUL
- ȘAMPONUL
- PASTA DE DINȚI
- HÂRTIA IGIENICĂ
- PROSOAPELE
- VATA, SPIRTUL
- DETERGENTUL PENTRU RUFЕ ȘI VASE
- DEZINFECTANȚII PENTRU CASĂ, RUFЕ ȘI TOALETĂ (CLORAMINA, CLOR, HIPOCLORIT)
- PANSAMENTELE STERILE
- PLASTURII CU RIVANOL
- MĂNUȘILE DE UNICĂ FOLOSINȚĂ



## CE TREBUIE SĂ FACEȚI ÎN EVENTUALITATEA UNUI ACCIDENT?

- folosiți mănușile de protecție (de unică folosință).
- în cazul unei răni ușoare, superficiale, curățați și spălați rana cu apă, apoi tamponați folosind comprese sterile.
- după dezinfectare, bandajați cu o fașă curată.
- dacă în urma rănirii se produce o sângerare abundentă, apăsați cu putere pe rana respectivă și puneți un pansament.



Se recomandă spălarea dinților după fiecare masă. Nu trebuie uitat periajul dinților înaintea micului dejun.

Adresele cabinetelor de medicina familiei implicate în proiectul „**Prevenirea Transmiterii Verticale a Virusului HIV - intervenție la nivelul comunității rurale**”:

**Dr. Cercel Floarea**

Bechet - Jud. DOLJ  
☎ 0251-336.902

**Dr. Prică Costinela**

Caraula - Jud. DOLJ  
☎ 0251-369.553

**Dr. Zăinescu Celia**

Izvoarele - Jud. GIURGIU  
☎ 0246-248.111

**Dr. Dumitru Floarea Liliana**

Robănești - Jud. DOLJ  
☎ 0251-418.248

**Dr. Petreanu Cezarina Ileana**

Valea Călugarească,  
Sat Răchieri - Jud. PRAHOVA  
☎ 0722-302.105

**Dr. Paraschiv Mihaela**

Florești Stoenști, Sat Florești -  
Jud. GIURGIU  
☎ 0246-258.259

**Dr. Gheorghe Adrian**

Filiași - Jud. DOLJ  
☎ 0251-441.015

**Dr. Vasile Carmen Lenuța**

Ciorani - Jud. PRAHOVA  
☎ 0244-463.023

**Dr. Sima Șetraru Valentina**

Colibași, Sat Câmpurelu -  
Jud. GIURGIU  
☎ 0723-180.690

**Dr. Dumitra Gheorghe Gindrovel**

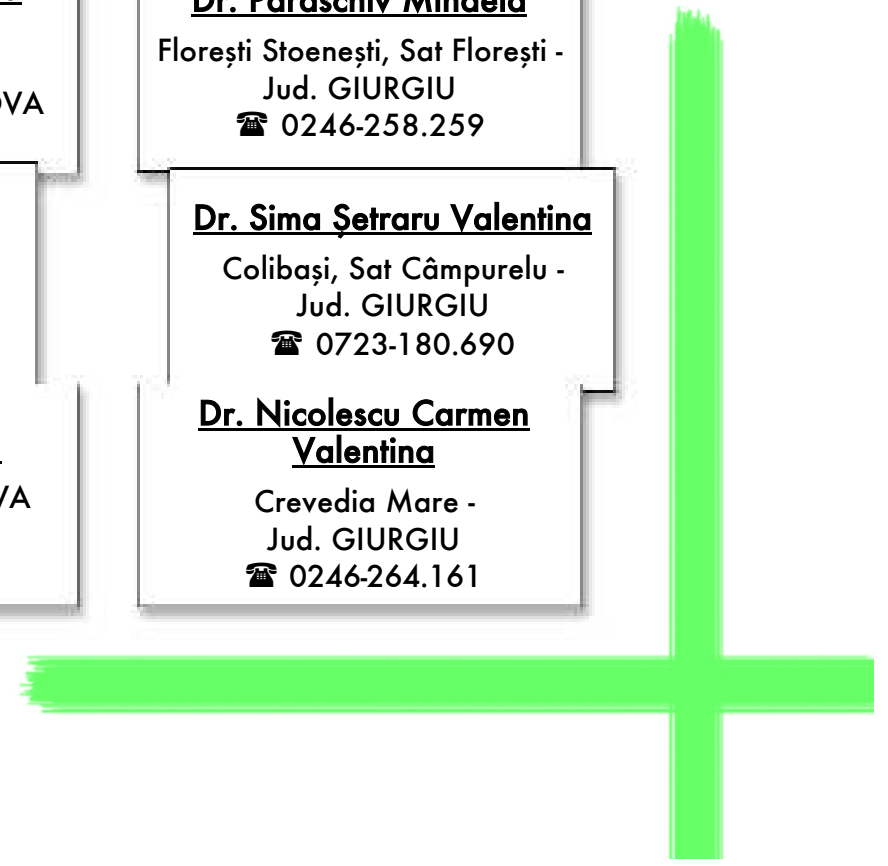
Sadova - Jud. DOLJ  
☎ 0251/-426.577

**Dr. Șerban Melania**

Măgureni - Jud. PRAHOVA  
☎ 0244-384.204

**Dr. Nicolescu Carmen Valentina**

Crevedia Mare -  
Jud. GIURGIU  
☎ 0246-264.161





Broșură realizată în proiectul „**Prevenirea transmiterii virusului HIV de la mamă la copil - intervenție la nivelul comunităților rurale**”, finanțat de Banca Mondială în cadrul competiției de proiecte Development Marketplace.

Material informativ avizat de **Ministerul Sănătății** - Direcția Generală de Sănătate Publică.

**Fundația Romanian Angel Appeal (RAA)** este o organizație non-profit, fondată în 1990 la Londra și Los Angeles de către soțiile membrilor grupului Beatles și de către Sir Elton John. RAA acționează pentru îmbunătățirea calității asistenței medicale, sociale și psihologice acordate persoanelor în dificultate, în special a copiilor și tinerilor afectați de HIV/SIDA.

**Fundația Romanian Angel Appeal**  
**Str. Rodiei, Nr. 52, Sector 3**  
**București, cod 030956, România**  
**Tel.: 021-323.68.68**  
**E-mail: [office@raa.ro](mailto:office@raa.ro)**  
**[www.raa.ro](http://www.raa.ro)**