

CÁCH TẠO THÓI QUEN VỆ SINH CÁ NHÂN TỐT CHO SỨC KHỎE

Mỗi chúng ta khi sinh ra không phải ai cũng tự nhiên mà hình thành thói quen vệ sinh cá nhân. Để có một thói quen bạn cần phải mất rất nhiều thời gian. Do vậy, chúng ta cùng phân tích vấn đề vệ sinh cá nhân và các ảnh hưởng đến sức khỏe?

1. Khái niệm vệ sinh cá nhân

Vệ sinh cá nhân là một hành động chăm sóc cơ thể tất cả mọi người đều cần thực hiện. Điều này có thể làm ở phòng tắm, phòng ngủ..... Do mỗi ngày chúng ta tiếp xúc với nhiều nguồn **vi khuẩn** từ môi trường bên ngoài nên cần chú ý vệ sinh cá nhân cẩn thận. Nhờ hành động đó bạn và người thân sẽ tránh được nguy cơ suy **giảm sức đề kháng** và ít mắc bệnh.



Khi vệ sinh sạch sẽ cơ thể bạn sẽ cảm thấy tự tin và tràn đầy năng lượng hơn trước. Tuy nhiên không phải ai cũng có ý thức tự giác làm sạch bản thân. Vì vậy chúng ta cần có thêm nhiều lý do thuyết phục để đẩy mạnh xây dựng và tạo thói quen vệ sinh sạch sẽ từ lứa tuổi nhỏ nhất.

2. Các loại hình vệ sinh cá nhân thiết yếu cho mọi đối tượng

Cách vệ sinh cá nhân của mỗi người khác nhau dù việc làm đó cùng hướng tới một mục tiêu chung. Sau đây là danh sách các hoạt động vệ sinh cá nhân thiết yếu bạn cần đảm bảo:

- *Làm sạch nhà vệ sinh*



Nhà vệ sinh là nơi chúng ta làm sạch cơ thể và thải ra không ít chất cặn bẩn. Do vậy sau khi vệ sinh thân thể bạn nên dành một chút thời gian để kỳ đánh cho sạch khu vệ sinh. Điều này sẽ ngăn cản vi khuẩn **nấm mốc** phát triển và dễ dàng làm sạch cơ thể cho những lần sau. Do bạn đã thải ra đây không ít vi khuẩn gây bệnh nên cần chú ý vệ sinh và sát khuẩn tay với cồn 70 - 90 độ để diệt trùng.

- *Làm sạch các dụng cụ xịt rửa trong các phòng*



Chúng ta đều muốn bản thân thật sạch sẽ mỗi ngày nên vi khuẩn trên khắp cơ thể đã bám vào các dụng cụ vệ sinh như vòi rửa, tường, sàn.... Do vậy bạn nên định kỳ tẩy rửa các thiết bị vệ sinh 1- 2 lần/ tuần để đảm bảo sự xâm nhập của vi rút vi khuẩn ở mức thấp nhất

- *Làm sạch móng tay*



Tay chúng ta phải lao động và chạm nhiều bề mặt dụng cụ khác nhau nên sẽ có sự dẫn truyền cho các vi khuẩn phát triển. Điều này càng quan trọng hơn nếu bạn có thói quen cắn móng tay. Các vi khuẩn gây bệnh sẽ dễ dàng theo đó đi và cơ thể và phá vỡ hệ miễn dịch. Vệ sinh tay sạch sẽ, không để móng dài và từ bỏ thói quen **cắn móng tay** là điều bạn cần làm.

- *Vệ sinh răng miệng*

Vệ sinh răng miệng thường xuyên đúng cách không chỉ giúp bạn có một bộ răng trắng khỏe. Sức khỏe răng miệng có vai trò quan trọng trong việc tiếp nhận dưỡng cơ thể nạp vào. Khi bạn có hàm răng khỏe mạnh không viêm không sâu sẽ tốt cho chất lượng ăn nhai.



Mỗi lần vệ sinh bạn nên đảm bảo chải răng 2 lần trên ngày và đủ 2 phút. Thời điểm tốt nhất cho bạn chính là trước khi đi ngủ và sau khi thức dậy vào sáng sớm. Bạn cũng có thể sử dụng kèm thêm nước súc miệng diệt khuẩn và chỉ tơ nha khoa để hỗ trợ loại bỏ cặn thức ăn hay mảng bám không cho chúng hình thành cao răng.

- *Vệ sinh khi ốm*



Khi cơ thể bạn bị yếu, vi khuẩn sẽ tăng khả năng xâm nhập dẫn đến sức khỏe hệ miễn dịch ngày càng suy giảm. Để tránh vi khuẩn gây bệnh lây lan sang cho người bên cạnh bạn cần thực hiện vệ sinh khử trùng cơ thể và những vật dụng cá nhân. Nếu bạn ho sốt do cúm thì hãy đeo khẩu trang để ngăn chặn vi khuẩn từ không khí truyền đến người đối diện.

- *Vệ sinh tay:*

Tay là bộ phận cơ thể mang đến nhiều vi khuẩn gây bệnh tiêu hóa nhất. Do vậy bạn cần thực hiện rửa tay trong một số trường hợp sau:

- Trước khi ăn và rửa kỹ với món ăn bằng tay
- Sau khi đi bỏ rác để tránh chất cặn bẩn bám lên tay
- Che miệng hắt hơi
- Bất cứ lúc nào sau khi bạn chơi với động vật
- Sau khi thay tã cho em bé
- Trước khi làm sạch và xử lý vết thương

XEM THÊM: [Hướng dẫn rửa tay bằng xà phòng](#)



Cần vệ sinh tay thường xuyên vì đây là bộ phận mang nhiều vi khuẩn gây bệnh tiêu hóa nhất

3. Danh sách hoạt động vệ sinh cá nhân cho trẻ nhỏ

Bạn sẽ không muốn nhìn con ốm vì vi khuẩn xâm nhập. Do đó hãy tạo thói quen vệ sinh sạch sẽ cho chúng ngay từ khi còn nhỏ. Bắt đầu sớm trẻ sẽ kịp hình thành nhận thức và thói quen vệ sinh cá nhân sau khi trưởng thành. Dưới đây là một số hoạt động vệ sinh cá nhân cho trẻ phụ huynh nên chú ý:

- *Đánh răng*

Bạn có thể dạy con cách cầm bàn chải và chà lên răng khi chúng 18 - 20 tháng tuổi. Thời điểm này con bạn chỉ biết bắt chước và vô tình việc làm đó sẽ hình thành thói quen khi lớn của bé. Thông thường khi được 3 tuổi các bé được dạy sẽ có thể độc lập vệ sinh cá nhân không cần quá nhiều hỗ trợ từ bố mẹ.



Tuy nhiên trẻ con sẽ không ý thức được thế nào là vệ sinh cá nhân làm thế nào là sạch. Nên dù cho bé có thể tự lập bạn vẫn nên chú ý đến con. Bạn có thể cho con nghe một bản nhạc để chúng quen với việc làm xong khi bản nhạc kết thúc. Điều này sẽ mang lại lợi ích tốt khi bé đến 7 tuổi. Lúc này con đã nhận thức và hiểu được thêm nhiều hơn.

- *Tắm*

Thông thường các bé sẽ được bố mẹ tắm cho đến khi 5 tuổi và dạy cách vệ sinh cá nhân để bé có thể tự làm. Tuy nhiên khi bé tự làm bạn cần giám sát thời gian bé vệ sinh đủ để đảm bảo sạch một số bộ phận sau:

- Nách
- Vai
- Cổ
- Lưng
- Tay
- Chân
- Bụng
- Ngực
- Cơ quan sinh dục



Bạn cũng có thể tập dần cho con thói quen tự gội đầu để bé làm quen với dầu gội và không làm chúng rơi vào mắt.

- *Rửa tay*

Với trẻ sơ sinh bạn có thể lau bằng nước ấm cho bé trước khi ăn để tránh bé cầm hay sờ vào vật gì không sạch trước đó. Rửa tay gồm 5 bước theo chuẩn y tế là điều bạn nên dạy cho con. Bạn có thể cho bé nghe 1 bài hát khoảng 20 giây để con ý thức được thời gian vệ sinh.



Bạn cũng cần quan sát và yêu cầu con vệ sinh tay sạch sau khi chơi đồ chơi hay chơi với động vật. Nhờ vậy bé sẽ được bảo vệ khỏi vi rút vi khuẩn gây bệnh.

- *Vệ sinh móng tay*



Hầu hết trẻ nhỏ có thói quen ngậm tay trấn an nên bạn cần vệ sinh sạch móng tay và cắt định kỳ khi quá dài. Bạn có thể dạy con ngậm tay trong nước khi tắm để làm mềm trước sẽ dễ dàng hơn khi cắt sau đó. Khi bé 7 tuổi bạn có thể để bé tự làm việc đó không cần quá sát sao nữa.

4. Ảnh hưởng xấu khi không thường xuyên vệ sinh cá nhân

Thói quen vệ sinh cá nhân có liên quan trực tiếp đến sức khỏe và nguy cơ mắc bệnh của mỗi chúng ta. Tuy nhiên bạn tạo thói quen vệ sinh cá nhân không đúng cách cũng sẽ tạo ra **mùi cơ thể** hay da tiết bã nhờn. Không rửa tay khiến bạn tăng nguy cơ mắc **bệnh chân tay miệng**, không đánh răng sẽ làm sa sút sức khỏe răng miệng. Hơn nữa bạn có thể mắc phải vi rút dạ dày hay **đau mắt đỏ** nếu không sớm tạo thói quen vệ sinh cá nhân.

Khi các hoạt động vệ sinh cá nhân không đạt hiệu quả bạn cũng sẽ tăng nguy cơ mắc bệnh tim lên cao. Đồng thời trong công việc bạn dễ tự ti khi giao tiếp. Ngược lại khi bạn có thói quen vệ sinh cá nhân đúng cách sẽ phòng ngừa được một số vấn đề như

- Ghẻ
- Rận
- Chấy
- **Tiêu chảy**
- Nám
- **Giun kim**
- Phát ban



Nếu không vệ sinh thường xuyên có thể dẫn đến phát ban, ghẻ lở

5. Biện pháp xây dựng và tạo thói quen vệ sinh cá nhân

Nếu bạn không thể nhớ được những hành động cần làm và thường xuyên quên vệ sinh cá nhân có thể áp dụng một số biện pháp như:

- *Đặt lịch nhắc trên điện thoại*

Bạn hãy tạo một lịch trình trên điện khi không thể nhớ hết tất cả những việc mình cần làm. Khi lời nhắc đó vang lên bạn sẽ thực hiện hành động vệ sinh cá nhân. Nhiều lần lặp đi lặp lại như vậy bạn sẽ có thói quen lặp đi lặp lại một hành động trong khoảng thời gian cố định trong ngày.

- *Dán các sticker để nhắc nhở bản thân*

Các loại hình dán hay biểu tượng sẽ gây kích thích cho não bộ. Bạn có thể kết hợp giữa hình và chữ để tạo sự mới mẻ tại những nơi bạn thường dùng để làm vệ sinh cá nhân. Với khả năng **tư duy logic** của não phải những ký hiệu này sẽ được lưu trữ để tạo thói quen cho bạn

- *Thực hành các hoạt động vệ sinh nhiều hơn*

Khi mới bắt đầu có thể bạn chưa biết làm sao để thực hiện công việc vệ sinh đúng cách. Do vậy bạn cần thường xuyên làm điều đó để điều chỉnh phù hợp.



Tạo thói quen vệ sinh cá nhân cần có một quy trình và thời gian lâu dài. Tuy chăm sóc bản thân là bản năng mỗi người người làm điều đó hiệu quả bạn cần học hỏi và thực nghiệm. Hãy dạy cho những đứa trẻ **thế nào là thói quen vệ sinh** cá nhân để chúng duy trì và thực hiện trong suốt cuộc đời.

