ГИГИЕНА В ПОЛЕВЫХ УСЛОВИЯХ

Содержание тела в чистоте.

Обязательно мыть руки или протирать их дезинфицирующими веществами. Обязателен ежедневный утренний и вечерний туалет (умывание и чистка зубов). Если позволяют погода и внешние условия, обязательно купаться в естественных водоемах с чистой водой или организовывать обмывание конечностей горячей водой, а также стирку белья.

Следует всячески избегать потертостей ног. Потертости ног обычно возникают от неправильно подогнанной обуви, от долгого хождения в мокрой обуви. Необходимо, чтобы обувь всегда была сухой, разношенной, без складок и неровностей внутри.

Одно из средств профилактики грибковых заболеваний - ежедневное протирание складок кожи между пальцами ног дезинфицирующим раствором: перекиси водорода или борной кислотой.

Гигиена одежды и обуви.

Необходимо ежедневно во время привалов (ночлега) вытряхивать одежду, обувь и белье, проветривать их и сушить.

Обувь нужно чаще сушить, соблюдая осторожность, так как при быстрой сушке (на огне костра, у горячей печки) она может испортиться, также как и при оставлении мокрой обуви на морозе.

Если позволяют погода и внешние условия, нужно организовывать стирку белья.

Гигиена питания.

Остерегайтесь желудочно-кишечных заболеваний и расстройств. Не грызите ногти, не принимайте пищу грязными руками. Не пейте грязную воду.

Избегайте употреблять в пищу необработанные и недоброкачественные продукты (недостаточно проваренные, прожаренные, немытые горячей водой, подгнившие, покрытые плесенью).