

### Гигиена обуви.

1. Носить обувь нужного вам размера (не больше и не меньше);
2. После носки обуви дать ей проветриться, а зимой дать оттаять от снега и нагреть под батареей.
3. Использовать специальные стельки, предотвращающие плоскостопие и другие заболевания ног;
4. Желательно реже носить обувь на высоком каблуке.



### Гигиена одежды.

1. Желательно носить одежду из натуральных тканей;
2. Стирать одежду по мере загрязнения;
3. Не носить некомфортную одежду;
4. Учитывать дресс-код заведения или мероприятия, на которое вы отправляетесь.



**Соблюдайте правила личной гигиены!**

## Личная гигиена

### ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА



Запомнить нужно навсегда:  
залог здоровья – чистота!