BIOLOGIA • UKŁAD WYDALNICZY • KLASA 7

Młody Odkrywca dba o higienę

Zasady profilaktyki układu moczowego

1 Codzienna higiena

- ✅ Myj codziennie ciało i delikatnie okolice intymne.
- ✅ Codziennie zakładaj czystą bieliznę.
- ❌ Unikaj perfumowanych kosmetyków do okolic intymnych.



2 Ubiór do pogody

- ✅ Ubieraj się do pogody, aby nie marznąć.
- ✅ Po kąpieli lub przemoczeniu zmień mokre ubranie na suche.
- ❌ Unikaj ciasnej, nieprzewiewnej bielizny.



Pamiętaj!
Zakażenia najczęściej wywołują bakterie. Ciepły ubiór sam nie chroni przed zakażeniem.

3 Toaleta bez zwlekania

- ✅ Korzystaj z toalety regularnie, gdy czujesz potrzebę.
- ❌ Nie wstrzymuj moczu.
- ❌ Nie spiesz się – daj pęcherzowi czas na opróżnienie.



4 Woda i kontrola

- ✅ Pij wodę regularnie w ciągu dnia.
- ✅ Wykonuj badania kontrolne według zaleceń lekarza.
- ✅ Pieczenie przy oddawaniu moczu lub gorączkę zgłoś dorosłemu i lekarzowi.

