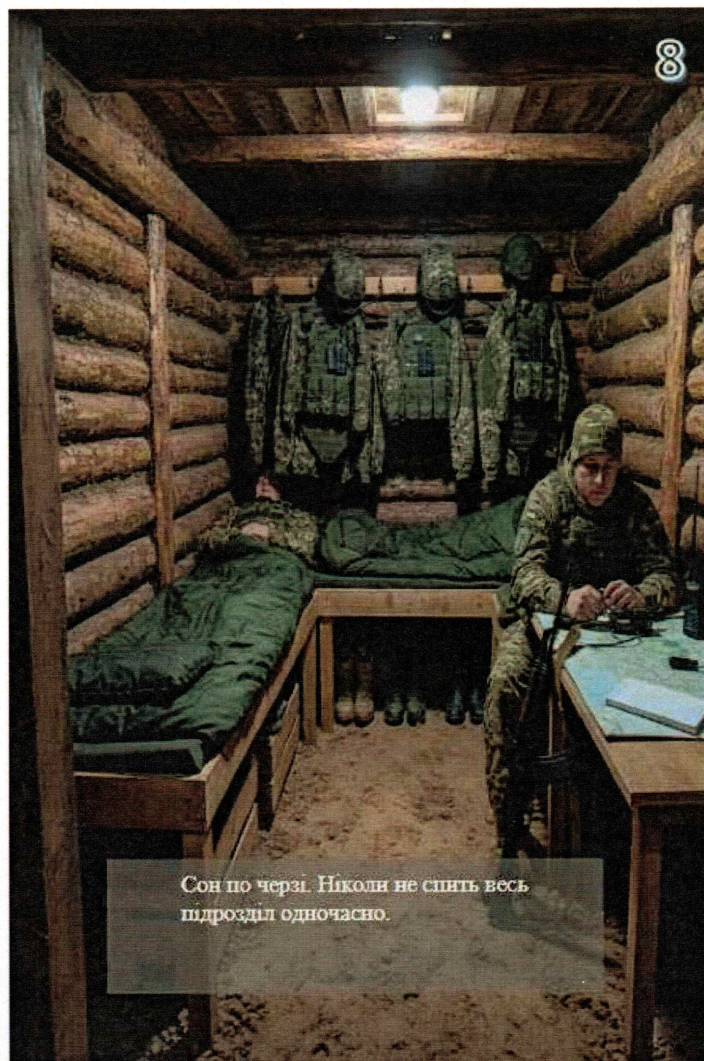


Сучасні засоби гігієни

У сучасних умовах військовослужбовцям доступні засоби, що значно полегшують підтримання гігієни. До них належать:

- **Сухий душ:** Це мильна губка або рукавиця, просочена гелем, яка активується невеликою кількістю води (10-50 мл). Після використання піна витирається рушником, що йде в комплекті. Це дозволяє повноцінно очистити тіло.
- **Вологі серветки:** Завжди мають бути в особистому спорядженні. Вони допомагають очистити руки, обличчя, ноги та інші частини тіла, коли немає доступу до води.
- **Дезинфікуючі гелі та спреї:** Заміняють миття рук з милом, знищуючи мікроби.
- **Спеціальні протигрибкові порошки та мазі:** Застосовуються для профілактики та лікування захворювань стоп.
- **Одноразові зубні щітки з пастою:** Забезпечують можливість чищення зубів без використання води та тюбика.

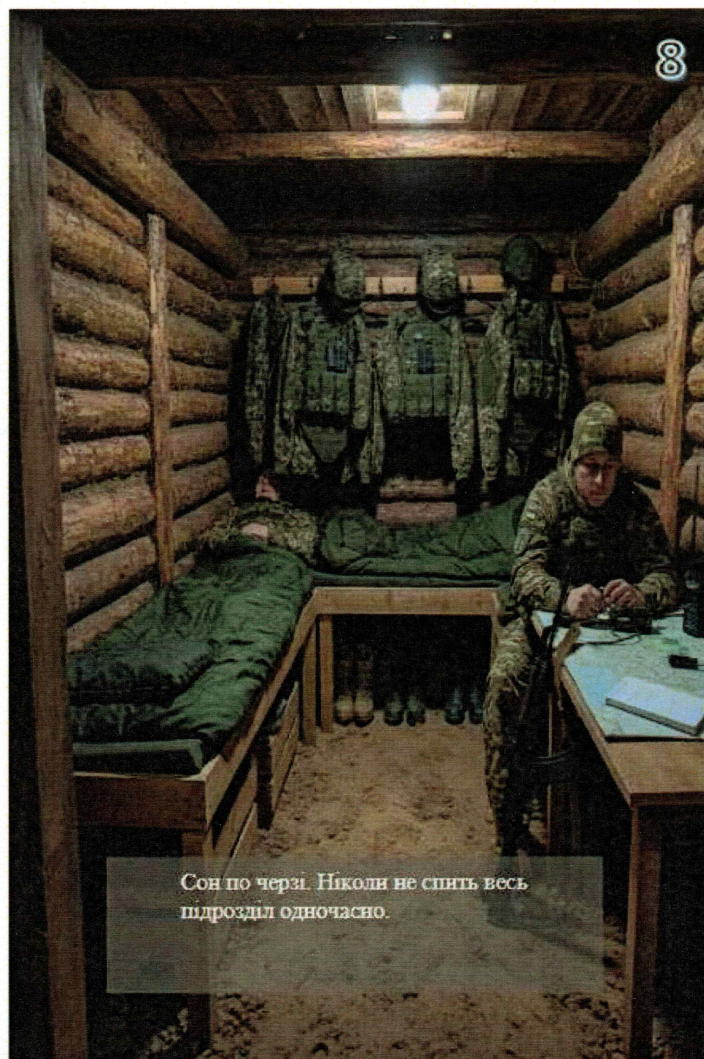


Сон по черзі. Ніколи не спить весь підрозділ одночасно.

Сучасні засоби гігієни

У сучасних умовах військовослужбовцям доступні засоби, що значно полегшують підтримання гігієни. До них належать:

- **Сухий душ:** Це мильна губка або рукавиця, просочена гелем, яка активується невеликою кількістю води (10-50 мл). Після використання піна витирається рушником, що йде в комплекті. Це дозволяє повноцінно очистити тіло.
- **Вологі серветки:** Завжди мають бути в особистому спорядженні. Вони допомагають очистити руки, обличчя, ноги та інші частини тіла, коли немає доступу до води.
- **Дезинфікуючі гелі та спреї:** Заміняють миття рук з милом, знищуючи мікроби.
- **Спеціальні протигрибкові порошки та мазі:** Застосовуються для профілактики та лікування захворювань стоп.
- **Одноразові зубні щітки з пастою:** Забезпечують можливість чищення зубів без використання води та тюбика.



Сон по черзі. Ніколи не спить весь підрозділ одночасно.