

نظافة الجسم

تعدّ النظافة واحدة من أهم الممارسات التي نتبّعها ضمن حياتنا اليومية باستمرار، سواء النظافة الشخصية أو البيئية العامة، فمن الضروريّ العناية بالنظافة التي تساعد على التقليل من احتمالية الإصابة بالأمراض، وتساعدنا في إبقاء البكتيريا والفيروسات بعيداً عن جسم الإنسان.

هنالك بعض الأمور والخطوات التي يجب اتباعها للحفاظ على النظافة لأهميتها الكبيرة وهي

الاستحمام

فهو يساعد في الحفاظ على نظافة الجسم، وطرّد الأوساخ والجراثيم العالقة فيه، ويزوّد الاستحمام الفرد بالانتعاش والرائحة العطرة.



غسل اليدين

غسل اليدين بعد استخدام الحمام، وقبل تناول الطعام، وبعد التعامل مع بعض الحيوانات الأليفة، أو لمس القمامة، أو بعد السعال أو العطس، فهذا كلّه يمنع من انتشار البكتيريا والفيروسات، ويساعد على التخلص من الجراثيم.



تقليم الأظافر

تقليم الأظافر بشكل دائم؛
فهذا يعمل على التقليل من
التعرض لتكدّس الجراثيم
والأوساخ تحت الأظافر، والتي
قد تسبّب بدورها بعض
الأمراض.



نظافة الفم والاسنان

الاهتمام بنظافة الفم
والأسنان للحد من تراكم
البكتيريا التي قد تُسبّب
تسوس الأسنان وأمراض
اللثة؛ ولذلك يجب استعمال
فرشاة أسنان مناسبة، وخط
أسنان مطهر ومعقم للفم
والأسنان.



ارتداء الملابس النظيفة

ارتداء الملابس النظيفة بدلاً من
المتسخة التي قد تلوّثت ببعض
الأوساخ؛ لأنّ الأوساخ قد تسبّب
ظهور اضطرابات جلدية خطيرة،

ويفضّل ارتداء
زوج من الجوارب
النظيفة يومياً

