

النظافة الشخصية لأفراد العائلة

النظافة ثقافة وأسلوب حياة، ننتهجها من خلال مجموعة عادات صحيّة نمارسها يومياً لضمان صحتنا كأفراد وسلامة البيئة المحيطة بنا. ولأن سلوكيات النظافة الشخصية تحميّنا من إنتقاط أو نشر الكثير من الأمراض وتمنحنا الثقة بمظهرنا وتواصلنا مع الآخرين، علينا أن نهتم بنظافة كل جزء من جسمنا بشكلٍ منتظم.

نظافة اليدين



- اغسل يديك بالماء والصابون، خصوصاً قبل وبعد تناول الطعام أو إعداده، وقبل وبعد دخول الحمام، لتجنّب نقل الجراثيم من اليدين إلى الفم والطعام والمياه.
- قص أظافرك مرّة في الأسبوع، لتجنّب تراكم الأوساخ والجراثيم تحتها.

لمعلومات أكثر، راجع الورقة المخصصة لغسل اليدين.

نظافة الشعر



- إتبه عند استعمال مجفف الشعر. لا تدعه يلمس الشعر ولا تقربه كثيراً من فروة الرأس.



- مشط شعرك بالفرشاة أو المشط يومياً لتنشيط الدورة الدموية في فروة الرأس ومنع تشابكه.
- لا تشارك مشطك أو فرشاة شعرك مع أي شخص كان.



- لا تستعمل الصابون المخصّص لغسل اليدين أو الجسم على شعرك، لأنّه مضرّ بفروة الرأس ويمكن أن يسبب الحساسيّة أو القشرة.
- لا تضع مثبتات الشعر (gel, spray) على فروة الرأس، لأنها تسبب تساقط الشعر وجفافه.

لمعلومات أكثر، راجع الورقة المخصصة لقمل الرأس.



- اغسل شعرك مرتين أو أكثر في الأسبوع وعند الحاجة (بعد التعرّق أو ممارسة الرياضة أو القيام بجهد جسدي).

- اغسل شعرك بالماء والصابون، وإشطفه جيّداً بالماء لتتخلص نهائياً من الصابون وتجنّب القشرة والحكة.

- خذ بعين الاعتبار طبيعة شعرك (مثلاً، يحتاج الشعر الدهني إلى أكثر من غسليتين في الأسبوع).



- اغسل شعر الأطفال والرضّع يومياً للحفاظ على نظافته (خصوصاً بعد الأكل واللعب)، واستعمل شامبو خاص بهذه الفئة العمرية (مدعم بالفيتامينات، لطيف على العيون، ولا يؤذي فروة الرأس).



- قم بكشف أسبوعي روتيني على رأس الأطفال واليافعين، للتحقق من عده وجود حشرة القمل على فروة الرأس.

نضافة الوجه

للذكور

- عند الحلاقة، إستعمل شفرة خاصة بك. لا تتشارك الشفرة مع أي شخص كان، لتجنب إنتقال البكتيريا والأمراض، خصوصاً أنها قد تحمل بقايا دم ملوث؛
- لا تحلق لحيتك وهي جافة أو مبللة بالماء فقط، بل من الضروري أن تستعمل المعجون الخاص بالحلاقة لتجنب تجرّح البشرة وتعرضها للإلتهاب؛
- إغسل الشفرة جيداً بالماء الساخن (٦٠ درجة على الأقل) لتطهيرها عند الإنتهاء.



التعامل مع حب الشباب

- إستشر طبيب الجلد أو الصيدلي قبل استخدام الكريمات والمراهم لعلاج حب الشباب، لأنها قد تتسبب بتفاقم المشكلة؛
- لا تلمس وجهك قبل غسل يديك بالماء والصابون؛ ولا تحاول التخلص من الحب عبر خدشه أو تحسسها، لأنك قد تفاقم الإلتهاب وتسمح بإنتقاله إلى مناطق أخرى من وجهك، كما سيؤدي ذلك إلى ترك آثار الحب لفترة أطول؛
- نظّف وجهك بالغسل المناسب لبشرتك وفق تعليمات الصيدلي أو الطبيب، وذلك لمنع تراكم الإفرازات الدهنية والغبار والخلايا الميتة التي تسد مسام البشرة.

يختفي حب الشباب عندما يكتمل نمو جسم اليافع، أي ما بين عمر ١٦ و ٢٥ سنة، وقد تطول هذه الفترة حسب الشخص .

- إغسل وجهك صباحاً ومساءً بالماء وجفّفه جيداً؛

لا تستعمل الصابون التجاري المُعطر على الوجه، لأنه يسبّب جفاف البشرة. يمكن استعمال الصابون الطبيعي أو غسول (lotion) خاص يناسب نوع بشرتك (دهنية، جافة، مختلطة)؛

- إغسل عينيك جيداً بالماء فقط، خاصة في الصباح؛

نظّف أنفك باستمرار بمنديل نظيف ترميه مباشرة بعد الإستعمال؛

نظّف أذنيك بعد الإستحمام بمنديل نظيف ترميه بعد الإستعمال؛

لا تُكثر من إستعمال عود القطن، لأنّه قد يتسبّب بضرر للأذن الوسطى إذا انكسر أو تمّ إدخاله كثيراً في الأذن. لا تستعمل الأدوات الملوّثة (المفتاح، عود الكبريت...) بهدف تنظيف أذنيك، لأنها تنقل البكتيريا إلى داخل الأذن وتتسبّب بإلتهابها؛

- لا تتشارك المنشفة الخاصة بك حتى مع أفراد العائلة؛

- لا تترك الماء جاريةً طوال الوقت عند تنظيف وجهك.

للإناث

تجنّبي إستعمال مساحيق التجميل في سنّ مبكرة، وابتعدي عن المساحيق الرخيصة لأنها مضرّة ببشرة الوجه؛

لا تتركي مساحيق التجميل أكثر من ٨ ساعات على وجهك، ولا تنامي دون إزالتها لأنها تغلق مسام البشرة وتمنعها من التنفّس، كما تسبّب الإحمرار والحساسية؛

إغسلي وجهك جيداً بالماء الفاتر والصابون الطبيعي لإزالة مساحيق التجميل. من المفضل إستعمال غسول أو مناديل خاصة لإزالة مساحيق التجميل، أو القليل من زيت الزيتون على القطن.

إغسلي أدوات التجميل بالماء والصابون مرة في الشهر، لمنع تراكم المساحيق والأوساخ عليها. من المستحسن عدم مشاركتها مع أحد لتجنب الحساسية وانتقال الأمراض؛

لا تضعي العطور على وجهك، لأنها تسبّب تهيج البشرة عند التعرض للشمس؛

لا تضعي مساحيق التجميل على بشرة الأطفال لأنها حسّاسة جداً.

نظافة الفم والأسنان

يتسبب إهمال نظافة الفم والأسنان برائحة فم كريهة، وبإصفرار الأسنان وتراكم الجير عليها، وبتآكل الأسنان واللثة نتيجة التسوس والالتهابات. أضف إلى ذلك الأوجاع التي قد تنتج عن ذلك. للعناية بنظافة فمك وصحة أسنانك:



• اغسل الفم من الخارج بالماء والصابون، بعد تناول الوجبات وعند الحاجة؛

• نظّف أسنانك مرتين يومياً على الأقل، خصوصاً قبل النوم. يقل إفراز اللعاب أثناء النوم، ما يساعد على تكاثر البكتيريا والجراثيم نتيجة وجود بقايا الطعام. تُفرز البكتيريا والجراثيم حوامض تساعد على تآكل ميناء الأسنان وتتسبب بتسوسها؛

• استخدم معجون أسنان مناسب لك (للأسنان الحساسة، لحماية اللثة...). في حال عدم توفره، يمكنك استبدال معجون الأسنان بمزيج البيكربونات والملح؛

• استخدم فرشاة أسنان مناسبة لفمك، من ناحية الحجم (كبيرة، متوسطة، صغيرة) ونوع الشعيرات (قاسية، متوسطة، ليّنة)؛

• اختر الفرشاة ذات الغطاء لحماية شعيراتها من البكتيريا؛

• ضع المعجون على الفرشاة، وحركها من الأعلى إلى الأسفل لتنظيف الأسنان العليا، ومن الأسفل إلى الأعلى لتنظيف الأسنان السفلية. كرر هذه الحركة داخل الفم لتنظيف الأسنان من كل الجوانب؛

• اغسل فمك بالماء جيداً عند الإنتهاء، وإشطف الفرشاة جيداً، ثم غطها بالغطاء المخصّص لها؛

• يمكنك استخدام خيط التنظيف للتأكد من إزالة بقايا الأكل الخفية من بين الأسنان، لكن دون لمس الخيط لحدود اللثة؛

• لا تستبدل معجون الأسنان والفرشاة بغسول الفم، فهذه الأخير التطهير وإنعاش الفم لا التنظيف؛

• لا تشارك فرشاة أسنانك مع أحد، وإشترتها بألوان مختلفة لكل فرد من العائلة لتجنب تبادلها عن طريق الخطأ؛

• استبدل فرشاة أسنانك كل ٣ إلى ٤ أشهر.

• استخدم فرشاة ومعجون أسنان مناسبين لأعمارهم، وذلك لحماية اللثة وتشجيعهم على اكتساب عادة تنظيف الأسنان؛

• علّم أطفالك أن ينظفوا أسنانهم، ابتداءً من عمر السنّتين.



إستعمل كوباً من الماء لغسل أسنانك، بدلاً من ترك المياه مفتوحة كل الوقت.



نظافة الجسم



إستعمل مزيلًا للرائحة (deodorant) تحت الإبطين للتخفيف من رائحة العرق.

بدلاً من مانع التعرق (anti-perspirant) الذي يغلق مسام البشرة. إستخدم المواد الطبيعية، والصديقة للبيئة، والخالية من الكحول والألومنيوم والبارابين لتجنب الحساسية.



نظف جسمك بالصابون والماء يومياً.

واستحم مرتين في الأسبوع على الأقل، خاصة بعد التعرق، لمنع تراكم العرق والإفرازات الدهنية والأوساخ على الجلد وبين طياته (الإبطئ، بين أصابع القدمين، إلخ).

لا تضع مزيل الرائحة فوق العرق.

لمنع إختلاط الروائح وتفاذي الحساسية. إغسل منطقة تحت الإبطين جداً بالماء والصابون قبل استعمال مزيل العرق. كرر هذه العملية عند الحاجة، خاصة لليافعين الذين تكثر إفرازات جسمهم في هذه المرحلة وتتسبب لهم برائحة قوية.

إستعمل ليفة خاصة بك للإستحمام.

عند الإنتهاء، إغسلها وعرضها للشمس أو الهواء لتتنشف كلياً، تجتنباً لتكاثر البكتيريا والفطريات بسبب الرطوبة.



ساعد طفلك على الإستحمام يومياً.

وإستخدم شامبو وصابون مناسبين لعمره.

نشّف جسمك جيداً بعد الإغتسال.

لأن الرطوبة تساعد على إصابة الجلد بالإلتهابات الفطرية.



إستعمل منشفة خاصة بك.

و لا تتشاركها مع أحد.

• إستخدمي شفرة خاصة بك عند حلاقة شعر الجسم، أو إستعيني عنها بالسُّكر المحضّر في المنزل أو الجاهز من الدكان؛

• لا تستعملي الشفرة على أجزاء الجسم التي تنوين حلاقتها وهي جافة أو مبلّلة فقط بالماء، بل من الضروري أن تستعملي الرغوة الخاصة بالحلاقة، أو الصابون أو سائل الإستحمام، لتجنب تجرّح البشرة وتعرضها للإلتهاب؛

• إغسلي الشفرة جيداً بالماء الساخن (٦٠ درجة على الأقل) لتطهيرها عند الإنتهاء، ولا تتشاركها مع أي شخص كان، لتجنب إنتقال البكتيريا والأمراض.

للإناث



نظافة الأعضاء الجنسية

للإناث



- بعد الدخول إلى الحمام، إبدئي بتنظيف الفرج من الأمام إلى الخلف، وذلك لمنع إنتقال الجراثيم من فتحة الشرج إلى الفرج؛
- إستعملي صابون أو غسول خاص للأعضاء الجنسية النسائية (من الصيدلية). في حال عدم توفره، يُستحسن إستخدام صابون طبيعي خال من الملونات والعطور، للمحافظة على التوازن الطبيعي لحموضة المهبل (3,8 - 4,5 ph) ولتجنّب الحساسية أو الجفاف في هذه المنطقة الحساسة؛
- تجنّبي إدخال الماء والصابون إلى المهبل، لأنه يقوم بعملية تنظيف ذاتي؛
- نشفي منطقة الأعضاء الجنسية بشكل جيد، إذ يسهل نمو الجراثيم على الجلد الرطب؛
- لا تستخدم الفوط اليومية (protège-slip) بدلاً من الإغتسال أو الإستحمام. تحمي الفوط اليومية الملابس الداخلية من الإتساخ فقط، في حين تسبب رائحة غير مستحبة، وغالباً ما تكون سبباً أساسياً لنمو الفطريات.

النظافة أثناء الحيض

- إستخدمي الفوط الصحية أو الصّمامات (tampons) وغيّريها باستمرار (كل ٣ ساعات تقريباً) وعند الحاجة. لا تتركها أبداً أكثر من ٨ ساعات؛
- إستحمي يومياً خلال فترة الحيض لتنشيط الدورة الدموية، وتخفيف أي ألم محتمل، والتخلص من الروائح غير المستحبة. تأكدي أن غسول الشعر أو الجسم أثناء الحيض لا يشكّل أي خطر على صحتك؛
- تجنّبي مغاطس الماء الساخنة خلال فترة الحيض، لأنها تزيد من إحتقان الحوض والنزيف الرحمي.

- أفرغ البول بشكل كامل عند التبول ولا تحصره أو تؤجله؛
- إمسخ أو إغسل الأعضاء الجنسية والشّرج بالماء الدافئ للتّظيف والصابون، بعد كل دخول إلى الحمام وعند الحاجة؛
- إغسل يديك بالماء والصابون قبل وبعد العناية بالأعضاء الجنسية والشّرج؛
- تأكّد من تنشيف الأعضاء الجنسية والشّرج جيداً بمنشفة خاصة لتجنّب تكاثر البكتيريا ونمو الفطريات، ولا تتشارك منشفتك مع أي شخص كان؛
- إغتسل بعد الإحتلام أو ممارسة العادة السرية؛
- إستعمل طرقاتاً سليمة لتخفيف الشعر من منطقة العانة (مثلاً مقص معقّم، أو شفرة جديدة ونظيفة خاصة بك، أو عجينة السكر المحضّرة في المنزل أو الجاهزة من الدكان). إن إزالة الشعر كلياً من منطقة العانة ليس ضرورياً، ولكنه يساعد على الحفاظ على نظافة الأعضاء الجنسية؛
- تجنّب إستخدام أي مستحضرات (زيوت، كريمات) حول منطقة الأعضاء الجنسية بدون وصفة طبية، وإستشر مختصاً في حال ظهور أي علامة تحسّس.

للذكور



إمسخ العضو الذكري بعد التبول. يمكنك أيضاً تنظيفه بالماء الدافئ والصابون.

للأطفال

- لا تترك الحفاض المتسخ لفترة طويلة. يُستحسن تغييره مباشرة لتفادي إحمرار وتقرح جلد الطفل؛
- إغسل شرج الطفل بالماء الدافئ والصابون عند تغيير الحفاض المتسخ؛
- بإمكانك إستعمال المناديل المبللة (wet wipes)، شرط أن تكون خاصة بالمناطق الحساسة للأطفال، غير أنها لا تُغني عن الإغتسال؛
- أغلق الحفاض المتسخ جيداً لمنع انتشار الروائح والجراثيم، ووضعه في كيس خاص في سلة المهملات، وتخلص منه في أقرب وقت.

نظافة الملابس الداخلية

إغسل الملابس الداخلية بالماء الساخن (٦٠ درجة على الأقل) والصابون ونشّفها على حرارة عالية أو عرّضها للشمس؛



إستبدل ملابسك الداخلية يومياً بعد الإغتسال أو الإستحمام، خصوصاً في فترة الحيض لدى الإناث، وبعد العادة السرية والإحتلام (للذكور والإناث)، أو عند ملاحظة إفرازات مهبلية (للإناث)؛



لا يجب تبادل الملابس الداخلية مع أي شخص كان، حتى ولو كانت مغسولة جيداً، وذلك لأسباب تتعلق بالصّحة أولاً، وبالخصوصية والحميمية ثانياً.



إستخدم الملابس الداخلية القطنية، وتجنّب الملابس التي تسبب الحساسية، وكذلك تجنّب الملابس الداخليّة الضيقة (للإناث والذكور)؛



نظافة القدمين



إرتدِ جوارب قطنية

لمنع تعرق القدم وتكاثر البكتيريا.



إختر أحذية تناسب قياس قدمك

لتفادي ظهور مسامير بين الأصابع.



إغسل قدميك جيداً

بالماء والصابون يومياً قبل النوم، ونشّفهما جيداً خاصةً بين الأصابع لمنع ظهور الفطريات.

يمكنك فرك قدميك

بليفة أو حجر خاص لإزالة الجلد الميت عنهما، مباشرةً بعد الإستحمام.

ضع حذاءك خارجاً

ليتعرض للهواء قبل انتعاله مجدداً.