



المملكة العربية السعودية



النظافة الشخصية

برنامج التحول
الوطني 2020



رؤية
2030
المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA



مقدمة

تعد النظافة الشخصية من أهم الوسائل للمحافظة على الصحة والوقاية من الأمراض ، وقد أوجب الإسلام الاهتمام بالنظافة والالتزام بها لما لها من فوائد، قال تعالى: (وَتَيَّابَكَ فَطَهِّرْ) ولأهميتها فهي تعد نصف الإيمان، اذ يقول الرسول صلى الله عليه وسلم : " الطهور شطر الإيمان "



النظافة الشخصية

تعرف النظافة الشخصية بأنها : مجموعة السلوكيات والعادات التي يقوم بها الإنسان بقصد الحفاظ على صحته ومظهره ورائحته



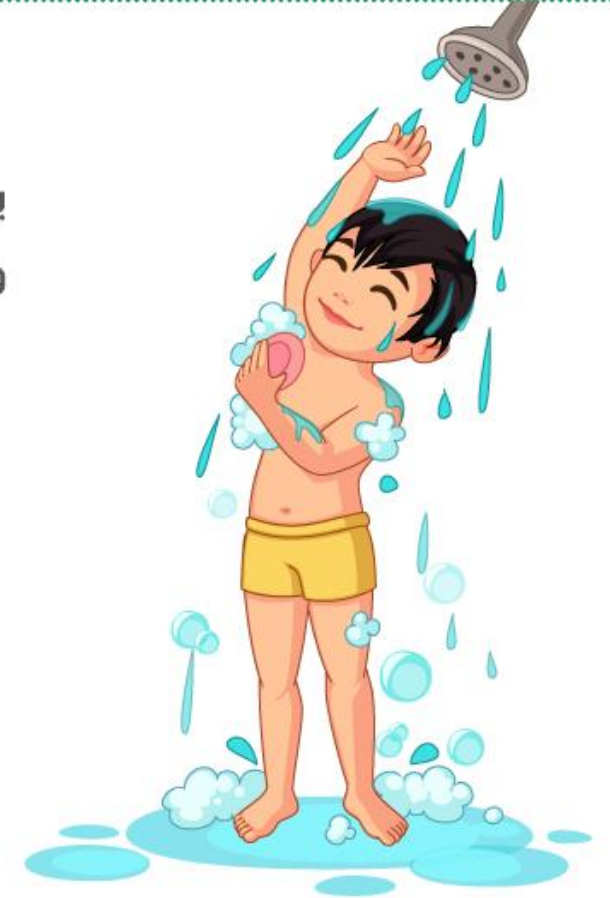
و تشمل النظافة الشخصية:

- نظافة الجسم و اليدين.
- العناية بالأظافر.
- العناية بالشعر
- نظافة الأذنين والأنف
- نظافة الفم والأسنان

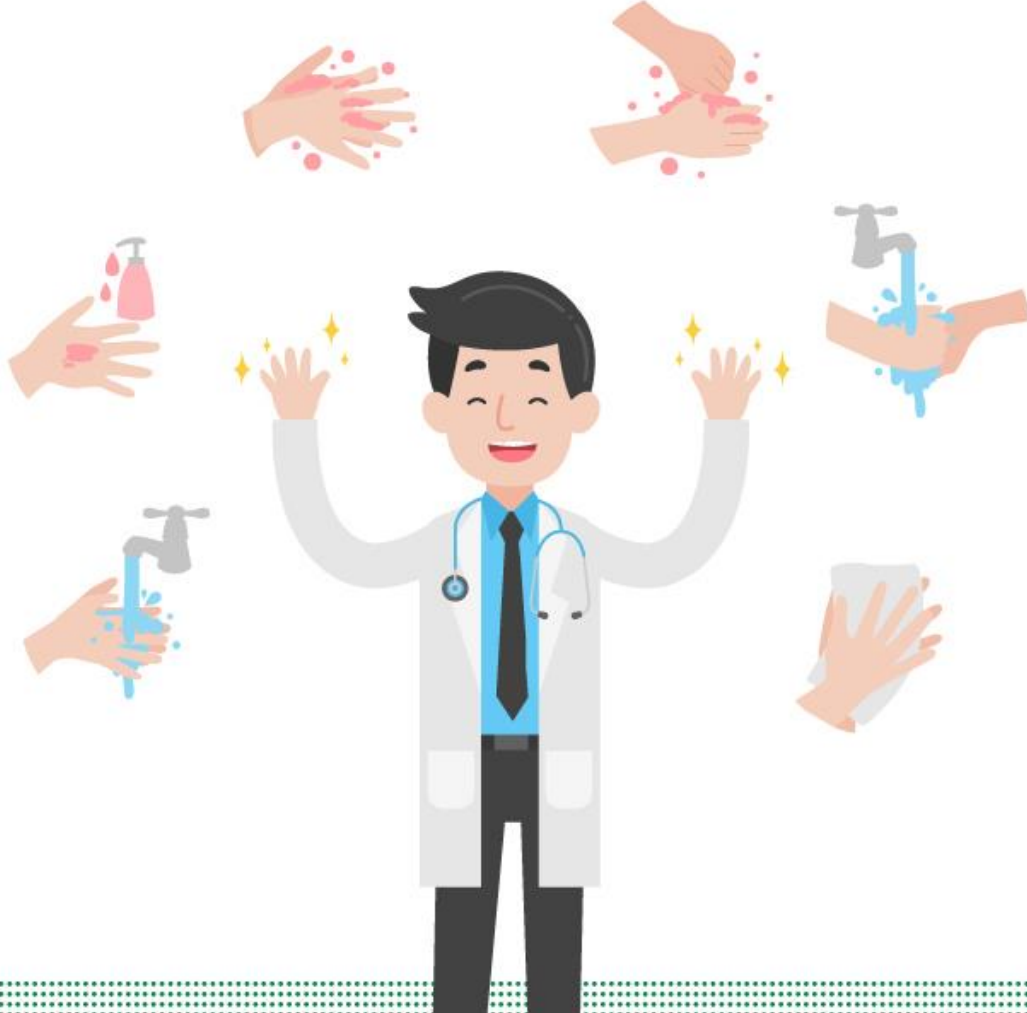
نظافة الجسم

يعدّ جسم الإنسان مكاناً ملائماً لتكاثر الجراثيم والطفيليات مما يتسبب له فيما بعد بأمراض كثيرة
ولذا من المهم العناية بنظافة الجسم :

- يجب الاستحمام 3 مرات أسبوعياً على الأقل شتاءً وصيفاً بالماء والصابون .
- غسل الوجه قبل النوم وعند الاستيقاظ. (والوضوء يغني عن ذلك)
- الابتعاد عن تناول بعض الأطعمة مثل الثوم، والبصل؛ لأنها تفرز رائحة كريهة من الجسم وتجعل رائحة النفس منفرة .
- إزالة الشعر الزائد في مناطق الجسم المختلفة (الابط والعانة) بحسب الفطرة .
- استخدام مزيلات رائحة العرق.



نظافة اليدين



نظافة اليدين وهي ضرورية لمنع انتشار الأمراض المعدية حيث أنها تقي من:

- انتقال البكتيريا والفيروسات من شخص لآخر.
- الإصابة بأمراض الجهاز الهضمي كالإسهال.
- الإصابة بنزلات البرد والإنفلونزا بأنواعها المختلفة.

كيفية المحافظة على نظافة اليدين

- غسل اليدين بالماء والصابون هي الطريقة الأفضل لتنظيف اليدين والتخلص من الجراثيم.
- تعتبر معقمات اليدين فعالة لتطهير اليدين من الجراثيم والبكتيريا ، شريطة استخدامها بطريقة آمنة وبشكل صحيح .

يجب غسل اليدين :

- عند الاستيقاظ من النوم .
- بعد استخدام دورة المياه.
- قبل وبعد الأكل.
- بعد اللعب.
- بعد العودة من التسوق ومسك العربات والعملات .



كيفية غسل اليدين

- استخدم ماء دافئ.
- استخدم الصابون السائل كلما كان ذلك ممكناً.
- فرك اليدين معا بقوة لمدة 20 إلى 30 ثانية.
- فرك باطن وظاهر اليد , بين الاصابع , و تحت الأظافر.
- تجفيف اليدين جيداً بمنشفة ورقية.
- اغلق صنوبر الماء بالمنديل.



العناية بالقدمين

- غسل القدمين وتنظيف ما بين الأصابع وتحت الأظافر، والوضوء يفي بالغرض .
- الحرص على تجفيف القدمين جيداً خصوصاً بين الأصابع منعاً لتكاثر البكتيريا المسببة للروائح المنفرة.
- الحرص على لبس جوارب نظيفة مع الأحذية المغلقة.
- استبدال الجوارب يومياً وأن تكون خامتها قطنية .



العناية بالأظافر

تعد الأظافر بيئة مهيئة لنمو الجراثيم وانتشارها وقد تؤدي إلى انتقال الجراثيم من الأظافر إلى المعدة وبالتالي حدوث مشاكل صحية ولذا من المهم :

- التنظيف المستمر لما تحت الأظافر منعاً لتجمع الأوساخ والجراثيم
- قص الأظافر بشكل دوري.
- استخدام مقص أظافر خاص لكل فرد.
- تجنب قضم الأظافر لأنها عادة غير صحية.



العناية بالشعر

- أهمية غسل الشعر بالشامبو لإزالة الأتربة والعرق العالق بالشعر.
- تمشيط الشعر عامل مهم في نظافته.
- حلاقة الشعر من فترة إلى أخرى وبانتظام بالنسبة للذكور.
- نظافة الشعر تمنع القمل الذي قد ينتقل بسهولة من شخص لآخر.
- تجنب استخدام الأدوات الشخصية الخاصة بالآخرين (المشط ، المنشفة ، القبعة)



العناية بالأذنين

- تنظيف الجزء الخارجي للأذن يومياً.
- تجفيف الأذنين جيداً بعد الاستحمام أو السباحة لحمايةهما من الالتهابات.
- تجنب استخدام الأعواد القطنية أو ادخال اية أدوات أخرى لتنظيف الأذنين مما قد يسبب ثقب طبلة الأذن أو حدوث التهابات
- خروج الصمغ من الأذنين هو أمر طبيعي للحفاظ على الأذن ولكن ان زادت كميته بشكل ملفت لا مانع من ازالة الظاهر منه باستخدام منديل جاف على طرف الأصبع .



العناية بالأنف

- تغطية الأنف عند العطاس.
- تجنب حبس العطاس لما لذلك من آثار خطيرة على الصحة .
- عدم استعمال أصابع اليد لتنظيف الأنف.
- عدم مشاركة الآخرين الأدوات الشخصية كالمناشف والبعد عن استخدام لمناديل المستعملة.
- تجنب نتف شعر الأنف لما له من أضرار على الصحة .



نظافة الفم و الأسنان

من المهم الاهتمام بنظافة الفم والأسنان تجنباً للإصابة بتسوس الأسنان
والتهابات اللثة مع مراعاة الآتي :

- تنظيف الأسنان بالفرشاة والمعجون مرتين يومياً على الأقل صباحاً ومساءً
- وخاصة قبل النوم.
- تنظيف جميع أسطح الأسنان.
- لا تقل مدة التنظيف في كل مرة عن دقيقتين.
- عدم استعمال الفرشاة بقوة حتى لا تتأثر اللثة وتتعرض جذور الأسنان.
- غسل الفرشاة بعد الاستعمال جيداً بماء بارد مع عدم وضعها مبللة في علبة أو غلقها لأن ذلك يساعد على تكاثر الجراثيم.



نظافة الفم و الأسنان

- يفضل استبدال فرشاة الأسنان كل (3) أشهر
- يمكن استخدام السواك لتنظيف الأسنان.
- استخدم الخيط السني لإزالة الطبقة الجرثومية من الأسطح الجانبية للأسنان طراف اللثة التي لا تصل إليها الفرشاة.
- من المهم تنظيف اللسان لأنه مخزن للبكتيريا في الفم.
- تنظيف اللسان باستخدام فرشاة الأسنان ناعمة عن طريق تحريك الفرشاة ذهاباً وإياباً على اللسان، ثم تحريكها على الجوانب، مع الحرص على القيام بذلك برفق لعدم جرح أو تهيج اللسان.



نظافة الملابس



- الحرص على ارتداء ملابس نظيفة وتبديلها حال اتساخها
- تغيير الملابس الداخلية يومياً وعند الحاجة.
- غسل الملابس بالماء والصابون عند اتساخها.
- ارتداء القمصان الداخلية المصنوعة من القطن؛ لأنه يمتص العرق
- عدم استخدام ملابس الغير.

برنامجي اليومي للحفاظ على صحتي



شكراً لحسن استماعكم