



بلدية منطقة المدام
قسم الصحة العامة

نظافة اليدين

فوائد غسل اليدين :

- يخفف خطر الإصابة بالإسهال والمشاكل المعوية .
- يمنع التهابات العين.
- يمنع انتشار نزلات البرد والأنفلونزا .

كيف احافظ على نظافتي

الشخصية....

كيفية غسل اليدين:

- (١) رطّبوا اليدين بمياه نظيفة.
- (٢) ضعوا الصابون على اليدين.
- (٣) افركوا اليدين جيدا، باطن الكفين وظاهرهما، بين الأصابع وتحت الأظفار لمدة ٢٠ ثانية.
- (٤) شطفوا اليدين جيّدا لإزالة الصابون بمياه نظيفة.
- (٥) جفّفوا اليدين بمنشفة نظيفة أو دعوا اليدين تجفان في الهواء.



العناية بالشعر

كيف نحافظ على نظافة شعرنا:

- تمشيط الشعر يوميا.
- غسل الشعر بالشامبو عند الاستحمام.
- تنظيف الشعر من الحشرات (القمل).

نصائح للعناية بشعر طفلك الصغير:

- ♦ قومي بتسريح شعر طفلك قبل الاستحمام، فهذا يسهل التسريح بعد الاستحمام ويمنع تساقطه وتقطيعه أثناء التسريح.
- ♦ قومي بقص الشعر الزائد حسب الطول الذي تريديه، فقص الشعر مفيد.. حيث يزيل الشعرة الميتة والشعر المقصف .
- ♦ استخدمى مشط ذو أسنان واسعة، ويفضل ألا يتم التسريح والشعر مبلل، لأنه يكون أثقل .



نظافة الأسنان

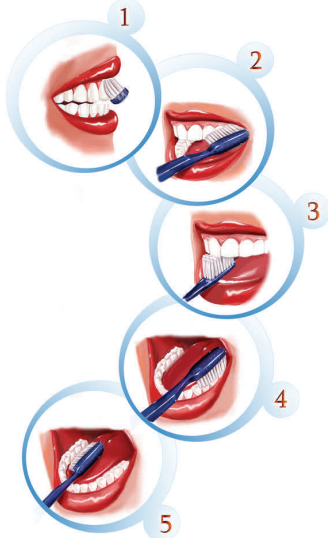
فوائد تنظيف الأسنان:

- ابتسامة جميلة
- رائحة جميلة
- أسنان قوية

أضرار تسوس الأسنان:

- أوجاع
- تساقط الأسنان
- رائحة كريهة

طريقة تنظيف الأسنان:



نظافة الأظافر

كيف نحافظ عليها:

1. تقليم الأظافر أسبوعياً.
2. عدم قضمها.



الأضرار الصحية الناجمة عن إطالة الأظافر:

- تجمع الأوساخ والقذارة.
- الأظافر الحادة قد تلحق الأذى بالشخص نفسه أو بالآخرين.



الاستحمام

فوائد الاستحمام:

- 1) الطريقة الأمثل للحصول على بعض النشاط والحيوية والانتعاش قبل الذهاب إلى المدرسة.
- 2) يساعد على النوم بهدوء.
- 3) التخلص من الروائح الكريهة.

كيفية الاستحمام:

- 1) أضبط حرارة المياه (معتدلة).
- 2) بلل نفسك بالماء.
- 3) ضع كمية صغيرة من الشامبو على شعرك.
- 4) نظف جسدك بالصابون.
- 5) اشطف نفسك بالماء.

لا تتركي الطفل وحده من دون مراقبة إطلاقاً في حوض الاستحمام.

