

## المحافظة على نظافة الجسم

نظافة الجسم هي واحدة من أهم الممارسات التي نتبناها ضمن حياتنا اليومية باستمرار ، فمن الضروري العناية بنظافة أجسامنا لكي تقلل من احتمالية إصابتنا بالأمراض .



هنالك بعض الخطوات التي يجب علينا إتباعها لنحافظ على نظافة أجسامنا وهي :

**الاستحمام :** فهو يساعد في الحفاظ على نظافة الجسم ، وطرده الأوساخ والجراثيم العالقة فيه ، ويزود الاستحمام الفرد بالانتعاش والرائحة العطرة.



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



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



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

**ارتداء الملابس النظيفة** بدلاً من المتسخة التي قد تلوّث ؛ لأنّ الأوساخ قد تسبّب ظهور اضطراباتٍ جلدية خطيرة ، ويفضّل ارتداء زوج من الجوارب النظيفة يومياً حتى تبقى رائحة القدمين نظيفة وذات ملمس جاف.

