



جامعة بورسعيد
كلية التمريض
قسم ادارة التمريض



- الاستحمام بشكل يومي، يساعد الاستحمام كل اليوم في الحد من رائحة الجسم والسيطرة على المشاكل الجلدية مثل حب الشباب، لذا على الشخص الاستحمام يومياً للتخلص من البكتيريا وتنظيف أجزاء الجسم جميعها بما فيها منطقة الإبطين والقدمين.
- **غسل الأسنان يومياً**، الاعتناء بصحة الأسنان أمرٌ في غاية الأهمية؛ وذلك للحد من أمراض الفم واللثة أو ظهور رائحة كريهة للخم، ويتم ذلك من خلال تنظيف الأسنان مرتين على الأقل كل يوم.



جامعة بورسعيد
كلية التمريض
قسم ادارة التمريض



نصائح للنظافة الشخصية

المحافظة على النظافة الشخصية أمرٌ ضروري لأسباب صحية واجتماعية أيضاً، وهذه بعض النصائح للحفاظ على النظافة الشخصية:^[1]

- **غسل اليدين**، للوقاية من انتشار الجراثيم والبكتيريا والأمراض التي تنتقل من خلال لمس الأغذية والأشياء المختلفة يجب تكرار غسل اليدين لمراتٍ عدّة خلال اليوم، مع ضرورة تنظيف الأصابع والأظافر والمعصمين جيداً بماء دافئ وصابون، ومن المهم فعل هذا الأمر قبل تناول الطعام وبعده، وبعد الخروج من الحمام، ولمس الحيوانات، أو التعامل مع الأطفال أو الأشخاص الآخرون.



جامعة بورسعيد
كلية التمريض
قسم ادارة التمريض





جامعة بورسعيد
كلية التمريض
قسم ادارة التمريض



إعداد د/ أميرة مصطفى يوم اليتيم

تنظيف الأسنان:

يحتاج الطفل الى البدء باستخدام فرشاة الأسنان عند ظهور أول سنّ له. لذا، علّمِي طفلك تنظيف أسنانه بعد كل وجبة طعام للمحافظة عليها في المستقبل.

الاستحمام يومياً :

من الضروري تعويد الطفل على أخذ حمام مياه دافئة يومياً قبل النوم. تأكدي من استخدام الشامبو المخصص للأطفال واجعلي حمام طفلك مليئاً بالمرح عبر وضع دميته للفضلة في حوض الاستحمام.

تنظيف الأذنين:

تفرز الأذنان يومياً مادة شمعية وبالتالي يجب الحفاظ على نظافتهما. استخدمِي قطعة من القماش اللبل لتتنظيف أذني طفلك بطريقة آمنة.



جامعة بورسعيد
كلية التمريض
قسم ادارة التمريض



تقليم الأظافر:

تتجمع الفيروسات داخل الأظافر وبالتالي يجب تقليم أظافر الطفل مرة أسبوعياً.

ارتداء ملابس داخلية نظيفة:

تعليم الطفل تغيير ملابسه الداخلية مرتين في اليوم من الأمور المهمة في النظافة الشخصية ، خصوصاً عندما ترتفع الحرارة في الصيف ويفرز الطفل كمية أكبر من العرق

استخدام مطهر اليدين:

في بعض الأحيان عندما يكون الصابون وللاء غير متوفرين ، لابد من تعليم الطفل استعمال مطهر اليدين. فبمجرد وضع كمية بسيطة على يد الولد وفركها ، سيساعد ذلك على التخلص من الجراثيم مع الاحتفاظ برائحة جميلة لليدين.

استخدام المناديل الورقية:

عند اصابة ولدك بنزلات البرد والرشح ، يجب الاهتمام بوضع مناديل ورقية في جيب قميصه كي يكون من السهل عليه استعمالها. فمن الممكن أن تصيب إفرازات الأنف الأولاد الآخرين ، لذلك من الضروري تعليم ابنك مسح أنفه بالمناديل الورقية كلما كان ذلك ضروريا مع غسل يديه من آنٍ إلى آخر.



جامعة بورسعيد
كلية التمريض
قسم ادارة التمريض



- **الاعتناء بالذات**، على الشخص أن يسعى ليظهر بأبهى حلة له على الدوام، ويمكن ذلك من خلال الحفاظ على نظافة الجسم والملابس والأظافر والشعر واستخدام المنتجات المناسبة للاعتناء بالنفس مثل: مزيل العرق، العطر، المرطبات، طلاء الأظافر، أدوات تصفيف الشعر.

