

جهدك تحدث فرقا...
سويا نحقق نظافة أفضل



سبتمبر ٢٠١٦
جرى إعداد هذه الإرشادات من قبل مستشارة النظافة جوان أنيتا كلاوسين

بلدية سونابورج
Sønderborg Kommune
Erhverv, Beskæftigelse og Sundhed
Holger Drachmanns Plads 5 (Borgen)
6400 Sønderborg

مستشارة النظافة جوان أنيتا كلاوسين
Hygiejnekonsulent Joan Anita Clausen
joacl@sonderborg.dk
تلفون 27 79 51 95 95
www.sonderborgkommune.dk



www.sonderborgkommune.dk/gode-raad-om-hygiejne

نظافة الفم

من شأن تنظيف الأسنان بالفرشاة أن يقي من تسوس الأسنان، والتهاب اللثة، وأمراض اللثة، وحدوث التهابات في حال زرع الأسنان، ومن الرائحة الكريهة. وقد يؤدي التهاب اللثة إلى زيادة المخاطر للإصابة بمرض السكر، والتهاب الرئتين وأمراض القلب والأوعية الدموية.

نصائح مفيدة:



- قم باستخدام فرشاة الأسنان مرتين يوميا مستخدما معجون أسنان يحتوي على مادة الفلور، مثلا قبل/بعد طعام الفطور وقبل النوم ليلا.
- استخدم فرشاة أسنان عادية بشعيرات ناعمة، وقم بتحريك الفرشاة دائريا بضغط خفيف.
- قم بتغيير فرشاة الأسنان حين تلاحظ انفراج الشعيرات.
- استعمل أعواد الأسنان وخيط الأسنان بانتظام لإزالة بقايا الطعام وتنظيف مواضع الفراغ بين الأسنان.

يستغرق تنظيف الأسنان بالفرشاة دقيقتين على الأقل!

الأسنان الاصطناعية:

يجب نزع الأسنان الصناعية وتنظيفها بفرشاة خاصة بها وبصابون سائل وماء. ثم توضع الأسنان الاصطناعية في وعاء لتجف أثناء الليل.



تغيير الملابس

توفر الثياب النظيفة شعورا بالراحة والسعادة بحيث يتجنب المرء رائحة العرق. وليس مضرا بالصحة أن يرتدي المرء الثياب ذاتها لعدة أيام، لكن من المفيد أن يقوم المرء بتغيير ثيابه وارتداء ثياب نظيفة بانتظام.

نصائح مفيدة:

- قم بتغيير ملابسك وارتداء ملابس نظيفة بعد الاستحمام
- يحدّد ارتداء ملابس داخلية نظيفة كل يوم
- قم بتغيير ملابسك وجواربك بانتظام

مستحضرات العناية الشخصية والتجميل ومعجون الاسنان وغيره.

من شأن مستحضرات العناية الشخصية أن تلامس جلدك. ولكي تحافظ على صحتك وعلى البيئة، ينبغي عليك اختيار مستحضرات لا تتضمن مواد مثيرة للحساسية ومسببة لاضطراب الهرمونات.

نصائح مفيدة

- قم باختيار المستحضرات التي تحمل علامة البجعة، أو وردة الاتحاد الأوروبي.
- قم باختيار صابون/شامبو ناعم.



- قم باختيار معطر الجسم (ديودورانت) على شكل أصبع دهون، أو مزيل رائحة العرق (رول أون)، أو بخاخ.
- تجنب المواد القاتلة للبكتيريا، مثل تريكلوسان. فذلك غير ضروري للقيام بالنظافة العادية.
- قم باختيار المستحضرات المعطرة بعناية.



تعقيم اليدين يمكن أن يكون بديلا عن غسل اليدين، حين لا يكون استعمال الماء والصابون متوفرا. ويمكن استعمال معقم اليدين حين تكون اليدين نظيفتين وجافتين ظاهريا، مثلا بعد الانتهاء من الأعمال خارج المنزل، أو عند لمس النفايات.

الطريقة الأفضل لتعقيم اليدين

- 1- استعمل ٢ ملل على الأقل من السائل المعقم لليدين (٧٠-٨٥ ٪ كحول) مضاف إليه مادة الجلوسيرول. وذلك بقدر مناسب في باطن الكف.
- 2- قم بتوزيع السائل المعقم على أنحاء اليدين والمعصمين لمدة ٣٠ ثانية، إلى حين تجف اليدين تماما.
- 3- يمكنك شراء معقم اليدين في الصيدلية.

يستغرق تعقيم اليدين ١٥ ثانية على الأقل!

الاستحمام وغسل الشعر

يمنح الاستحمام الشعور بالراحة ويزيل الروائح غير المرغوب فيها مثل رائحة العرق، والتدخين وبخار الطهي. ويحبذ أن يغسل الجلد بالماء بانتظام لإزالة خلايا الجلد الميتة والتي تسبب نمو بكتيريا الجلد.

الصابون ينظف الجلد، لكنه يزيل عنه الدهون أيضا. ومن شأن غسل الشعر بالشامبو أن يزيل الدهون عن فروة الرأس ويضعف الشعر.

استخدم الصابون وشامبو الشعر بمقادير مناسبة.



نصائح مفيدة للاستحمام

- الاستحمام اليومي.
- استخدم صابونا ناعما في موضع الإبطين والأربية (أعلى الفخذين) يوميا. أما في باقي مواضع الجسد فيمكن استخدام الصابون مرة - مرتين أسبوعيا.
- لا ينبغي أن يكون الماء ساخنا كثيرا، لأن ذلك غير صحي للجلد.
- اغسل الشعر بالشامبو مرة إلى مرتين في الأسبوع.
- قم بتغيير المنشفة بانتظام، وقم بتجفيفها بعد الاستحمام.

غسل اليدين

الشروط اللازمة لغسل اليدين بطريقة صحيحة:

- ينصح بقص الأظافر، يمكنك استعمال مبرد الأظافر
- نزع الخواتم وحلي اليدين
- قم بطني الأكمام أو تقصيرها.

الطريقة الأفضل لغسل اليدين

- ١- قم بترطيب اليدين والمعصمين بالماء وضع عليهما سائل الصابون.
- ٢- قم بتوزيع الصابون على الكفين وعلى الأصابع وفيما بينها، وعلى ظهر الكفين وحول المعصمين، واغسل لمدة ١٥ ثانية على الأقل.
- ٣- قم بإزالة الصابون بالماء الجارية وجفف يديك بالمنشفة، أو المنديل الورقي أو لفافة مناديل المطبخ.
- ٤- قم بتغيير المنشفة بانتظام.



يستغرق غسل اليدين ١٥ ثانية على الأقل!

الأيدي ونظافة اليدين

تمثل العناية الجيدة بنظافة اليدين وقاية من انتقال العدوى، وهي التصرف الأهم والأبرز الذي يمكنك
يمكنك القيام به ولا نظير له.

وتعني نظافة اليدين أن يحافظ المرء على نظافة يديه، إما بغسل اليدين أو تعقيمهما.

قم بوضع ذراعك، أو منديل ورقي، على الفم عند القيام بالعطس أو السعال.

اغسل يديك:

- حين تكونان متسختين
- قبل إعداد / تناول الطعام
- بعد استخدام التواليت
- بعد تنظيف الأنف، أو العطس في اليدين
- بعد القيام بأعمال خارج المنزل، مثل الذهاب للتسوق، أو إحضار الأطفال من دار الرعاية، أو استخدام المواصلات العامة
- لمس اللحم النيء، والخضار والتوابل والنفايات والملابس المتسخة وغيرها

المحتوى

٣	الأيدي ونظافة اليدين
٤	غسل اليدين
٤	الطريقة الأفضل لغسل اليدين
٥	التعقيم
٥	الطريقة الأفضل لتعقيم اليدين
٥	الاستحمام وغسل الشعر
٥	نصائح مفيدة للاستحمام
٦	مستحضرات العناية الشخصية والتجميل ومعجون الأسنان وغيره
٧	نظافة الفم
٧	تغيير الملابس

النظافة الشخصية نصائح مفيدة

إرشادات حول النظافة

