

كيف أحافظ على نظافة جسمي

نظافة الشعر

نظافة الأنف

نظافة الأذنين

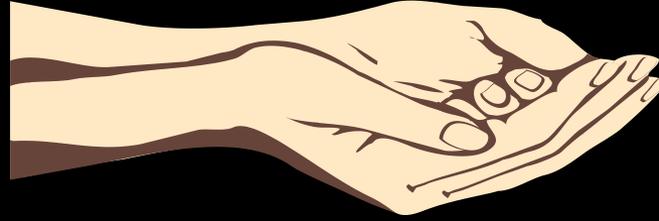
نظافة اليدين والأقدام

نظافة الجلد

نظافة الأسنان

نظافة العينين

نظافة اليدين



* يجب غسل اليدين عدة مرات في اليوم بالماء و الصابون وخاصة قبل الأكل و الشرب

* تقليل الأظافر

* عدم وضع الأصابع في الفم

* استخدام اليد اليمنى في الأكل و اليسرى عند استخدام المراحيض

نظافة القدمين

*تقليم الأظافر

*غسل الرجلين بانتظام

*ارتداء الأحذية لحمايتها من

الإصابات ومنع الديدان من خرق
الجلد



نظافة الأذنين



? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? 2

? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? 2

? ? ? ? ? ? ?

? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? 2

? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ?

نظافة الأنف

- استخدام المناديل في تنظيف السائل المخاطي من الأنف
- عدم التمخيط بقوة حتى لا تتأذى الأذن الداخلية
- عدم ادخال الأصابع أو أي جسم غريب



نظافة الأسنان

يجب تنظيف الأسنان بانتظام لحمايتها من التسوس وأمراض اللثة
قال رسول الله (السواك مطهرة للفم مرضاة للرب) صدق رسول الله

الفرشاة و المعجون



الخييط الطبي



نظافة الشعر



? ? ? ? ? ? ? ? ? *

? ? ? ? ? ?

? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? 2

? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ?

? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? 2

? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ?

نظافة الجلد والوجه

- *الإستحمام وغسل الجسم
- *نظافة الملابس والأغطية و البطاطين
- *وضع الكريمات لترطيب الجسم وحمايته من الجفاف
- *يجب ان تكون للحيوانات مكان خاص بها بعيد عن اماكن المعيشة

الجزر مفيد لـ

للأذن

للأنف



للأسنان

للعينين

التمخظ بقوة يؤذي

الأنف

العين



الأذن

اليدين

عندما تألمك أذناك تقوم بـ

ادخال عود تنظيف الأذن

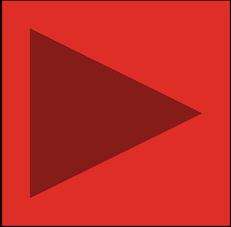
صب القهوة في الأذن



تعملها

الذهاب الى طبيب

حاول مرة أخرى



ممتاز
حيوا زميلكم

