



وزارة الصحة
Ministry of Health

النظافة الشخصية

أعد من قبل : دائرة التثقيف و برامج
التوعية الصحية

المحتويات

- المقدمة .
- النظافة الشخصية .
- النظافة الشخصية في الدين الإسلامي .
- أهداف النظافة الشخصية .
- أهمية النظافة الشخصية .
- النظافة الشخصية : نظافة الجلد .
- النظافة الشخصية : نظافة الشعر .
- النظافة الشخصية : نظافة اليدين، نظافة القدمين، نظافة الأنف .
- النظافة الشخصية : العناية بالمشة الفم و الأسنان .
- نصائح لنظافة شخصية تقي من الأمراض و تبقي المظهر جميل .



المقدمة

مع بداية العام الدراسي الجديد وذهاب الأطفال الى الحضانات والمدارس، تشعر الأمهات بالراحة والتفاؤل لبداية جديدة لأطفالهن ، فهي فرصة جديدة للتعرف على محيط جديد وأصدقاء جدد لكي يشبعوا مدى فضولهم وحبهم للإستكشاف، ولعل من أهم الأمور التي يجب تعليمها وتدريبها للأطفال بالتعاون ما بين الأهل والمعلمين، هي أمور النظافة الشخصية وقواعدها، بواسطة أسلوب سلس، يلفت انتباه الطفل.



النظافة الشخصية

تعد النظافة الشخصية للطالب مظهرًا حضاريًا يدل على رقي المدرسة و المقيمين فيها. كما أنها وسيلة من وسائل تقبل أفراد المجتمع للطالب و إعجابهم به. والأهم من ذلك فهي تعد من أفضل الطرق لحماية الطلبة من الإصابة بالأمراض المعدية و السارية كالإسهال و التيفوئيد و الكوليرا و التهاب الكبد الفيروسي نوع (أ) و الأمراض الجلدية الناتجة عن قلة الإهتمام بالنظافة الشخصية.



النظافة الشخصية



النظافة الشخصية : هي مجموعة العادات والممارسات التي يفعلها الإنسان للحفاظ على صحته ورائحته، تعدّ هي عماد الصحة و عامل مهم في احترام الناس ومبعث الحيوية والنشاط للإنسان.

النظافة الشخصية فى الدين الإسلامى

- قال تعالى: (إن الله يحب المتطهرين) .سورة البقرة الآية: ٢٢٢ .
- قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « إن الله طيب يحب الطيب نظيف يحب النظافة كريم يحب الكرم جواد يحب الجود فنظفوا -أراه قال- أفنيتم ولا تشبهوا باليهود» .
- قال الامام الشافعى : من نظف ثوبه، قلّ همه، ومن طاب ريحه زاد عقله .



أهداف النظافة الشخصية



- الوقاية من الأمراض.
- للحصول على حياة اجتماعية وأسرية وعملية ناجحة.
- الأجر والثواب.

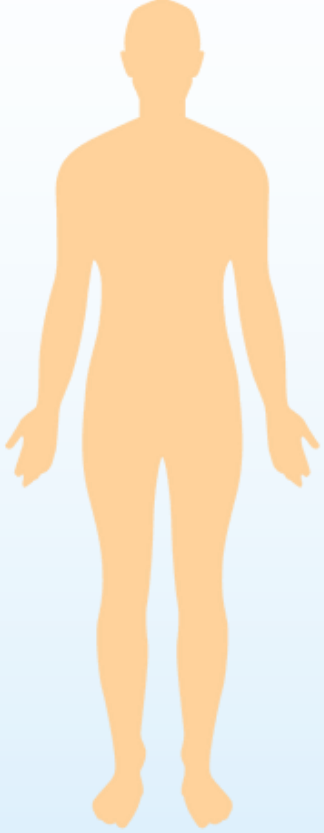
أهمية النظافة الشخصية



- تخلّص الجسم من الروائح الكريهة و تساعد فى اكساب الطلاب المظهر الأنيق .
- تحافظ على صحّة الجسم من العديد من الأمراض، مثل الأمراض الجلديّة، والأمراض الناتجة عن إهمال تنظيف الخضراوات، والفواكه وغسلها.
- تحمي من الإصابة بالعديد من المشاكل النفسيّة، مثل التوتر، والاكتئاب، كما تزيد الثقة بالنفس.
- تساعد الطلاب على اكتساب علاقات اجتماعية قوية.



النظافة الشخصية : نظافة الجلد



الجلد هو الجزء الخارجي من الجسم، ويعد أكبر عضو في جسم الإنسان وعلى ذلك فهو معرض لجميع أنواع الأوساخ والجراثيم المحمولة بالهواء أو عن طريق التلامس.

النظافة الشخصية : نظافة الجلد



ولابد هنا من الإشارة إلى أن الخلايا الميتة والعرق والدهون التي مضي عليها بعض الوقت تتراكم على سطح الجلد، **وإذا أهملت** فإنها تسمح لمزيد من الجراثيم والأوساخ بالتراكم على الجلد، وتزيد من فرصة حدوث الأمراض والالتهابات الجلدية.



النظافة الشخصية : نظافة الجلد

لذلك يجب مراعاة ما يلي:

- الاستحمام باستمرار باستخدام الماء الدافئ والصابون مع ضرورة فرك الجلد جيداً وزيادة عدد مرات الاستحمام في الصيف وعند التعرق*.
- غسل الوجه باستمرار بالماء و الصابون مع الفرك الجيد وبمعدل مرتين يومياً على الأقل**.
- تغيير الملابس الداخلية يومياً، والمحافظة على نظافة الملابس الخارجية وغسلها باستمرار.
- عدم استخدام الأدوات الشخصية الخاصة بالآخرين، حيث من الضروري أن يكون لكل شخص منشفته الخاصة***.



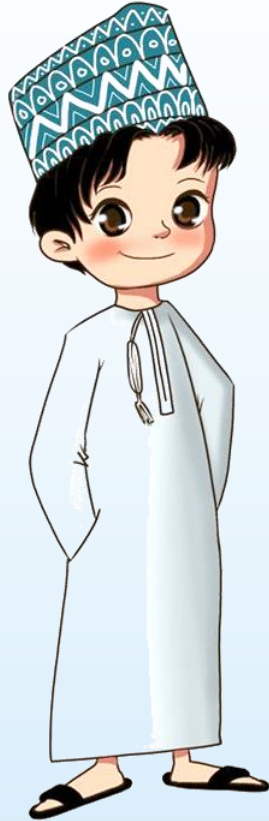
النظافة الشخصية : نظافة الجلد



التعرق هو عملية طبيعية ومهمة لأنها تساعد على تنظيم درجة حرارة الجسم

الإستحمام وإرتداء الملابس النظيفة هما الأساس للنظافة الشخصية

النظافة الشخصية : نظافة الشعر



يغطي الشعر جسم الإنسان في أجزاء مختلفة بشكل كثيف مثل الرأس، والمناطق التناسلية وتحت الإبطين، أو بشكل خفيف مثل البطن والصدر والأطراف العلوية والسفلية.



النظافة الشخصية : نظافة الشعر

للمحافظة على نظافة الشعر يجب مراعاة ما يلي:



١ . غسل الشعر باستمرار وبشكل دوري وكلما دعت الحاجة باستخدام الماء الدافئ و الشامبو*، كما يجب تمشيط الشعر يوميًا لأن ذلك يساعد على تنشيط الدورة الدموية وبالتالي تقوية الشعر.



النظافة الشخصية : نظافة الشعر



فرك الشعر أثناء الإستحمام
يتم من خلال باطن الأصابع
وليس من خلال الأظافر لتجنب
خدش أو جرح فروة الرأس



النظافة الشخصية : نظافة الشعر



2 . قص الشعر بشكل دوري باستخدام أدوات نظيفة، فكلما طالت الفترات بين مرات قص الشعر يؤدي إلى ضعف الشعر خاصة إذا كان طويلا حيث من الضروري التخلص من الشعر الجاف الميت عن الأطراف.



النظافة الشخصية : نظافة الشعر



3. تنظيف الشعر تحت الإبطين بالماء

والصابون، وفي حال كان طويلاً فيجب

الحرص على نزعه بسبب تعرض هذه المنطقة

للتعرق الزائد؛ الأمر الذي يؤدي إلى

زيادة احتمالية الإصابة بالحكة

والفطريات.



النظافة الشخصية : نظافة اليدين



لاحتجاج الجراثيم إلى سيارات أو طائرات حتى
تنتقل من مكان إلى آخر، بل الأسهل والأكثر
شيوعاً لها؛ الانتقال عن طريق اليدين، حيث
تقوم اليدين بنقل البكتيريا والفيروسات و
الفطريات والطفيليات من إنسان إلى آخر أو
للإنسان نفسه مباشرة أو من خلال وسيط، لذلك
تعد نظافة اليدين من أهم الإجراءات التي

تمنع انتقال الأمراض إلى الجسم.



النظافة الشخصية : نظافة اليدين

للمحافظة على نظافة اليدين يجب اتباع ما يأتي:

1. غسل اليدين جيداً باستخدام الماء والصابون؛ للتخلص من الجراثيم العالقة بهما وللمنع انتقال الأمراض المعدية، خصوصاً:
 - قبل تناول الطعام وبعده.
 - بعد استخدام الحمام (المرحاض).
 - قبل وبعد زيارة المريض أو العناية به.
 - قبل النوم وبعد الاستيقاظ من النوم.
 - بعد لمس الأسطح الملوثة مثل (سلة المهملات والملابس غير النظيفة)، بعد العطس أو السعال.



النظافة الشخصية : نظافة اليدين



٢. المدة الزمنية لغسل اليدين:

تتراوح بين ٢٠-٤٠ ثانية.



النظافة الشخصية : نظافة اليدين

٣. غسل اليدين بالماء والصابون

بعد لمس الحيوانات منعاً لإصابة

بالأمراض التي تنتقل من الحيوان

إلى الإنسان، حيث يفضل عدم دخول

الحيوانات المنازل.



النظافة الشخصية : نظافة اليدين



٤. تقليم الأظافر بشكل منتظم وبطريقة سليمة (تقليم أظافر اليدين بشكل دائري منعالنموالأظافر تحت الجلد) ، مع مراعاة التنظيف تحت الأظافر منعالتجمع الأوساخ والجراثيم .



النظافة الشخصية : نظافة القدمين

خلال النهار غالباً ما يكون الإنسان مرتدياً جواربه وحذاء وهذا يجعل **العناية بالقدمين مهمة جداً** حتى لاتصل الجراثيم والفطريات إلى ما بين الأصابع، كذلك لمنع الإصابة بالأمراض المعدية مثل الفطريات أو التهابات الأصابع (مسمار لحم) ولأن القدمين تبقى فترة طويلة غير مكشوفة للهواء فيجب العناية بهما جيداً.



النظافة الشخصية : نظافة القدمين

يجب العناية بالقدمين جيداً وذلك من خلال:

- غسل القدمين بالماء والصابون بعد خلع

الحذاء والجوارب مع مراعاة تجفيفهما

جيداً خاصة بين الأصابع منعاً لنمو

الفطريات.



النظافة الشخصية : نظافة القدمين

يجب العناية بالقدمين جيداً وذلك من خلال:

- تقليم الأظافر بالطريقة السليمة

(أفقياً) منعاً لنمو الأظافر تحت الجلد،

والوقت المناسب لتقليم الأظافر هو بعد

الإستحمام لأنها تكون طرية.



النظافة الشخصية : نظافة القدمين



إن غسل القدمين يومياً
بالماء والصابون و
تجفيفهما جيداً، يحمي من
الإصابة برائحة القدمين
الكريهة التي تنفر الآخرين



النظافة الشخصية : نظافة القدمين



- يفضل ارتداء جوارب قطنية؛ لقدرتها العالية على امتصاص العرق وحماية من حدوث الفطريات.
- مراعاة اختيار الأحذية المناسبة للعمر والتي تحافظ على صحة القدمين وتجنب ارتداء الأحذية ذات الكعوب العالية؛ لأنها تؤثر سلباً على صحة العمود الفقري.



النظافة الشخصية : نظافة الأذنين

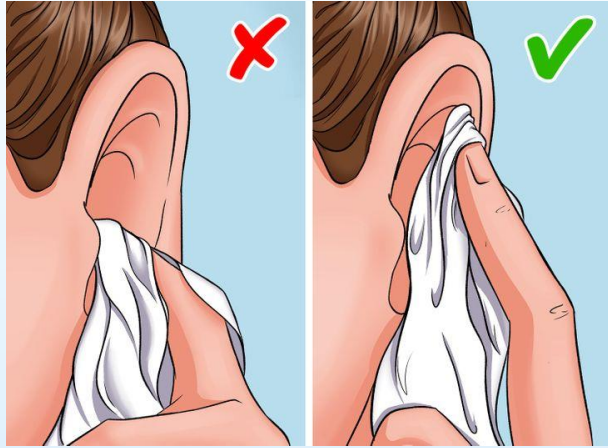


يعتمد الطالب بشكل كبير على حاسة السمع
فيتلقى المعلومة وتؤثر هذه الحاسة
تأثيرا مباشرا في تحصيله الدراسي، وللأذن
وظائف عديدة أهمها السمع وحفظ التوازن
إضافة لأثرها الواضح في النطق.



النظافة الشخصية : نظافة الأذنين

يجب المحافظة على نظافة وصحة الأذنين
باتباع ما يأتي:



١. غسل الجزء الخارجي للأذنين يوميًا لكي
تبقى نظيفة.

٢. تجفيف الأذنين جيدًا بعد الإستحمام
لحمايتها من الإصابة بالالتهابات
والأمراض، ويفضل تجفيفها باستخدام المنشفة*.



النظافة الشخصية : نظافة الأذنين

يجب المحافظة على نظافة وصحة الأذنين
باتباع ما يأتي:



٣. عدم وضع أجسام غريبة وحادة داخل
الأذنين تجنباً لحدوث الجروح وخاصة غشاء
الطبلة الذي يؤثر على قدرة الطالب على
السمع.*



النظافة الشخصية : نظافة الأذنين

يجب المحافظة على نظافة وصحة الأذنين
باتباع ما يأتي:

٤. الحرص على الإستماع بصوت منخفض عند وضع
السماعات، و في حال الشعور بأي ألم أو
عدم القدرة على الإستماع جيدا يجب إخبار
الوالدين لإستشارة طبيب.



النظافة الشخصية : نظافة العينين



البصر نعمة من نعم الله علينا لذلك يجب المحافظة على نظافة العينين منعا لإصابتهما بالأمراض خاصة وأن بعض التهابات العين قد تؤثر على قوة البصر ومقدرة الشخص على القيام بأعماله، وبالنسبة للطالب فهي تؤثر بشكل مباشر على تحصيله الدراسي.



النظافة الشخصية : نظافة العينين

للمحافظة على صحة العينين يجب اتباع ما يأتي:



١ . استعمال المناديل والمناشف الخاصة بكل فرد مع ضرورة عدم استخدام الأدوات الشخصية للآخرين، بما فيها الوسائد والفراش.



النظافة الشخصية : نظافة العينين

للمحافظة على صحة العينين يجب اتباع ما يأتي:



٢. مكافحة الحشرات الناقلة للأمراض مثل الذباب حيث تلعب دوراً مهماً في نقل العدوى من المصابين إلى غير المصابين.

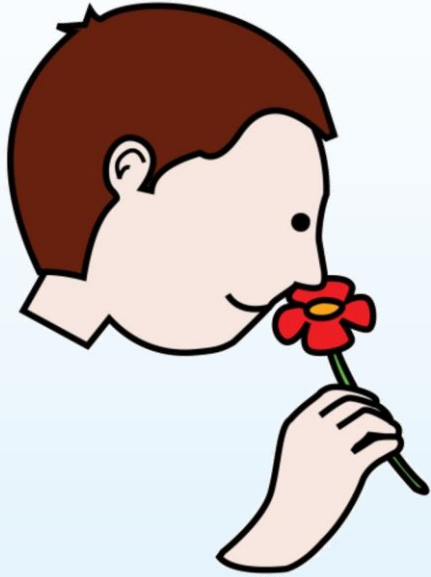
النظافة الشخصية : نظافة العينين

للمحافظة على صحة العينين يجب اتباع ما يأتي:

٣. الحرص على وقاية العينين من دخول أي جسم غريب قد يؤذيها وعدم فركهما عند دخول الغبار، أو عندما تكون اليدين غير نظيفتين لأن الأيدي المتسخة تؤدي إلى إصابة العينين بالالتهابات ونقل العدوى للأنف والأذنين والفم.



النظافة الشخصية : نظافة الأنف



يقوم الأنف على تصفية الهواء المستنشق بواسطة الشعيرات الموجودة فيه وترطيبه بواسطة الغدد المخاطية كما أن له دورا بارزا في عملية الشم لوجود الخلايا الشمية في سقفه والتي تساعدنا في التمييز بين الروائح المختلفة فإن ناتج هذه الوظيفة هو تجمع الجراثيم بكميات كبيرة بأنواع



النظافة الشخصية : نظافة الأنف



عديدة في مدخل الأنف وعلى جدرانها، وبذلك يصبح الأنف مدخل للجراثيم يوزعها إلى داخل الجهاز التنفسي، وحتى إلى الهواء الخارج في حركة الزفير، لذلك يكون **تطهير الأنف من الجراثيم وسيلة فعالة وأكيدة لحماية الإنسان**. يعد الأنف أيضا مهم جدا في إعطاء الشكل الخارجي للوجه وملامحه.



النظافة الشخصية : نظافة الأنف

وللمحافظة على نظافة الأنف يجب اتباع الأمور الآتية:

١. غسل الأنف يوميًا بالماء الفاتر وعدم استنشاق المخاط.

٢. عدم وضع أصابع اليد في الأنف إذ أن ذلك يؤدي الغشاء الذي يبطن الأنف ويؤدي إلى النزف، إلى جانب كونها عادة غير مستحبة.



النظافة الشخصية : نظافة الأنف

للمحافظة على نظافة الأنف يجب اتباع الأمور

الآتية:

٣. الإنتباه إلى كون مجرى الأنف سالكا دوما خاصة عند الأطفال.

٤. تدريب الأطفال على تنظيف الأنف باستخدام مناديل ورقية نظيفة.



النظافة الشخصية : نظافة الأنف

للمحافظة على نظافة الأنف يجب اتباع الأمور الآتية:



٥. عدم وضع أجسام غريبة وحادة داخل فتحة الأنف تجنباً لحدوث الجروح وانسداد مجرى التنفس.



النظافة الشخصية : الصحة الفم و الأسنان



يعتبر تسوس الأسنان وأمراض اللثة من أكثر أمراض الفم انتشاراً، وذلك نتيجة التغير السريع في أنماط الحياة واتباع عادات غير صحية مثل: تناول المواد السكرية بكثرة كوجبات خفيفة وعدم المداومة على نظافة الفم والأسنان.



النظافة الشخصية : الصحة الفم و الأسنان



يمكن الوقاية من أمراض الأسنان
باتباع الأساليب الصحية والعادات
الغذائية الصحيحة والمداومة على
نظافة الفم والأسنان.



النظافة الشخصية : الصحة الفم و الأسنان

للمحافظة على نظافة الأنف يجب اتباع

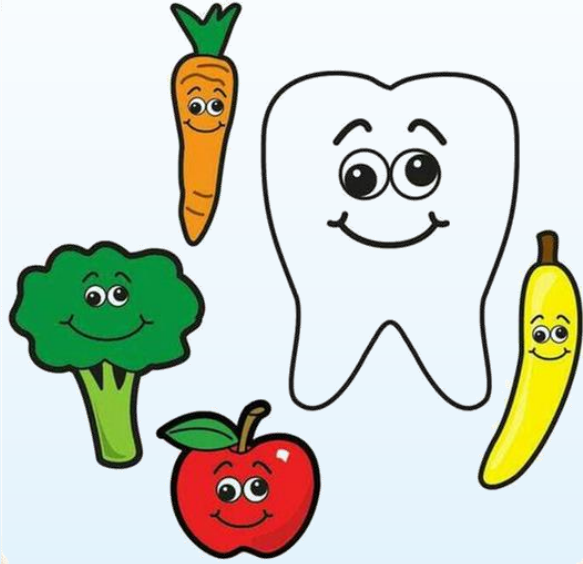
الأمور الآتية:

١. التقليل من تناول الحلويات و الإبتعاد

عن المشروبات الغازية.

٢. تناول الخضروات و الفواكة .

٣. شرب الحليب .



النظافة الشخصية : الصحة الفم و الأسنان

للمحافظة على نظافة الأسنان يجب اتباع

الأمر الآتية:



٤. تغيير الفرشاة كل ثلاثة اشهر .

٥. الحرص على تنظيف الأسنان مرتين يوميا

لمدة دقيقتين في كل مرة .



نصائح لنظافة شخصية تقي من الأمراض

- غسل اليدين بالماء والصابون بعد الخروج من الحمام وقبل وبعد تناول الطعام .
- الإستحمام بالماء والصابون يوميا وغسل الشعر بالشامبو (٣) مرات أسبوعيا .
- تقليل الأظافر إسبوعيا و عدم اللعب في الأماكن المتسخة .
- عدم مشاركة الآخرين للأغراض الشخصية مثل: المشط ، فرشاة الأسنان و المنشفة .



المراجع :

- كتاب حقائق الحياة ، النظافة الشخصية ، وزارة الصحة .
- [School Health Promotion Manual - Online Version.pdf \(unicef.org\)](https://www.unicef.org/schoolhealth/promotion-manual)
- صحتي في مدرستي (قلابة) وزارة الصحة .



كلنا معزز صحة

