

## موضوع عن النظافة الشخصية

### مقدمة موضوع عن النظافة الشخصية

تعتبر النظافة الشخصية من أهم أساليب مكافحة العدوى، حيث تحمي الإنسان من الإصابة بالكثير من الأمراض ونزلات البرد والإنفلونزا، حيث أن غسل اليدين مثلاً مهم للغاية حيث يسعد على COVID-19 المعدية، مثل التخلص من البكتيريا والجراثيم التي قد تنتقل للجسم عند تناول الطعام أو وضع اليدين بالقرب من الفم أو الأنف، مما يساعد على حماية الفرد والعائلة من انتشار الأمراض بينهم، وتشير النظافة الشخصية لعدة أمور أهمها غسل اليدين خاصة بعد الأكل وقبله وبعد الذهاب إلى المرحاض، وغسل الأسنان حي إهمال غسل الأسنان قد يسبب التسوس وهلاك الأسنان في سن مبكر.

### موضوع عن النظافة الشخصية

النظافة الشخصية نشاط حيوي هام بصورة يومية في حياة الفرد، حيث يمنع انتشار الأوبئة الناتجة عن تكاثر البكتيريا والجراثيم على الجسم والملابس والأدوات المستخدمة إذا لم يتم تنظيفها جيداً، حيث قد ينتج عن سوء النظافة الشخصية العديد من الأمراض منها فيروس كورونا وما يصاحبه من تجلطات وأعراض خطيرة قد تؤدي إلى الموت، والإسهال نتيجة تلوث الطعام أو اليدين عند تناول الطعام، بالإضافة إلى التهابات الأمعاء، والجهاز التنفسي، وأيضاً الحالات المتعلقة بالديدان، مثل الديدان الخيطية وغير ذلك من الأمراض الخطيرة التي تنتج عن سوء النظافة الشخصية.

### أهم أساليب النظافة الشخصية

من الضروري لكل شخص بناء نظام للنظافة الشخصية لكي يحافظ دائماً على صحته ونظافته من الأمراض المعدية، ويجب أن يشمل هذا النظام تنظيف جميع أعضاء الجسد، والتخلص من الروائح الكريهة، فيجب أن يشمل النظام الشخصي الآتي:

#### نظافة الأسنان

لا تقتصر نظافة الأسنان على مجرد وجود أسنان ناصعة البياض، فيتعدى ذلك الأمر إلى الوقاية من العديد من الأمراض والمشاكل التي تصيب الفم والأسنان عند إهمال نظافتها، مثل أمراض اللثة وتسوس الأسنان، ويمكنه أيضاً منع رائحة الفم الكريهة التي قد تعرض الشخص للمواقف المحرجة.

#### نظافة الجسم

عند إهمال الإنسان لنظافة جسده يجد عدد هائل من الغدد العرقية تغطي جميع أجزاء الجسم، وعندما تجتمع البكتيريا مع تلك الغدد العرقية، تخلق العملية رائحة كريهة للجسم، بينما يساعد غسل الجسم على منع تهيج الجلد والتهابه، عوضاً عن الرائحة الكريهة بالإضافة إلى التخلص من المواد الدهنية التي تسبب جذب الأتربة والأوساخ والتصاقها على الجلد.

#### غسل اليدين

يعتبر غسل اليدين بانتظام من أفضل الطرق لتجنب انتشار الأمراض المعدية، حيث يوصي جميع الأطباء بضرورة غسل اليدين للوقاية من الأمراض، ويفضل غسلها وتنظيفها في الأوقات التالية:

- قبل وأثناء وبعد تحضير الطعام.
- قبل تناول الطعام.
- قبل وبعد رعاية أي شخص يتقيأ أو يعاني من الإسهال.
- قبل وبعد علاج الجرح.

- بعد الذهاب إلى الحمام
- بعد تغيير الحفاضات أو تنظيف الطفل الذي استخدم المراحيض
- بعد نفث الأنف أو السعال أو العطس
- بعد لمس القمامة أو الأسطح أو الأشياء المتسخة
- بعد التعامل مع الحيوانات الأليفة أو الأشياء المتعلقة بالحيوانات الأليفة ، مثل الطعام

## الأظافر

قد تحتوي أظافر الأصابع على الأوساخ والجراثيم، مما يساهم في انتشار البكتيريا، والتصاقها بالأغراض الشخصية للإنسان وانتقالها إلى داخل الجسد مع الأكل المتناول، ومن السهل أن تتجمع الأوساخ والجراثيم تحت الأظافر الطويلة، لذا فإن إبقائها قصيرة يمكن أن يساعد في تقليل خطر انتشار العدوى.

## النظافة في الإسلام

يعتقد البعض أن النظافة عادة ابتكرها الغرب، على العكس تمامًا فالإسلام جعل النظافة شرط الإيمان، حيث قال صلى الله عليه وسلم: «الطهور شرط الإيمان، والحمد لله تملأ الميزان، وسبحان الله والحمد لله تملأن -أو: تملأ- ما بين السماء والأرض، والصلاة نور، والصدقة برهان، والصبر ضياء، والقرآن حُجة لك أو عليك، كل الناس يغدو فبايع نفسه فمعتقها أو موبقها»[1]، وقال تعالى: {وَيَتَّبِعْكَ فَطَهَّرْ} [المدثر:4]، وغير ذلك من الآيات والأحاديث التي تدعو إلى النظافة والطهارة فيأمر الدين الإسلامي أصحابه بالنظافة ويعاقبهم على إهمالها.

## أهمية النظافة الشخصية

للنظافة فوائد عديدة على المظهر والصحة العامة للإنسان، ومن هذه الفوائد ما يلي

- تحمي النظافة من انتشار المرض من الطفيليات الخارجية (مثل قمل الجسم أو الرأس) أو من ملامسة البراز الملوث أو سوائل الجسم الأخرى
- تساعد في التخلص من الجراثيم والبكتيريا من الجسم
- تساعد في التخلص من الرائحة الكريهة من الجسم
- تقلل نظافة الفم من مخاطر سوء التغذية أو صعوبات البلع أو العدوى التي تسببها البكتيريا الموجودة في الفم والتي تدخل مجرى الدم وأنسجة الجسم الأخرى
- تمنح الإنسان الاسترخاء الشخصي، وانخفاض التوتر العضلي
- تعزز من صحة الجلد
- تعطي مظهر أفضل
- تعطي المزيد من الثقة بالنفس

## تعليم الأطفال النظافة

من أهم المهارات التي يجب على الآباء ومقدمي الرعاية تعليمها للأطفال هي كيفية الحفاظ على نظافتهم الشخصية منذ الصغر، على سبيل المثال، يمكنهم البدء في استخدام معجون الأسنان لتنظيف أسنان الطفل عند بلوغهم سن 12 شهر، عندما تنغلق الفجوات بين أسنان الطفل، بالإضافة إلى تعليمهم ضرورة غسل اليدين باستمرار، إن تشجيع الأطفال على المساعدة في تنظيف أنفسهم بمجرد أن يكبروا بما يكفي هو طريقة جيدة للتحريض على روتين صحي مناسب للنظافة الشخصية

## خاتمة موضوع عن النظافة الشخصية

النظافة الشخصية من الممارسات اليومية الهامة لذلك من الواجب على كل شخص جعلها عادة يومية له، يمكن أن تصبح العادة الجديدة جزءًا منتظمًا من الحياة خاصة إذا صنع الشخص لنفسه روتين منتظم، ولتحقيق هذا يمكنه تعيين التذكيرات اليومية باستخدام تطبيق الملاحظات على الهاتف، ومع استمرار الوقت ستصبح عادة هامة في

حياة للأبد، ويجب اختيار منتجات للعناية الشخصية آمنة وذات روائح جذابة، قد يؤدي استخدام المنتجات ذات الرائحة الطيبة إلى تشجيع بعض الأشخاص على الالتزام بروتين النظافة الشخصية.