

المحافظة على الجلد

- القيام بالتلقيح المناسبة: ونذكر منها التلقيح ضد الحصبة لأنه مرض معد يصيب الجلد.
- تجنب الأدوات الحادة: يجب المحافظة على الجلد من الجروح بسبب الأجسام الحادة كالسكاكين والمسامير أو الزجاج المكسور.
- تجنب العبث بالمواد الحارقة: بعض المواد كمنظفات المراحيض تسبب الحروق فتجنبها
- حروق الشمس: يعجل التعرض للشمس من ظهور التجاعيد، ويسبب ظهور البقع الداكنة، والأهم من ذلك يسبب أمراض سرطان الجلد لذلك يجب الاهتمام بزيارة الطبيب عند ظهور بقع غريبة على الجلد ويجب استعمال الواقي من الشمس واستعمال المظلة.
- الاهتمام بنظافة الجسم:
 - الاستحمام بصفة دورية مرة في الأسبوع.
 - غسل الوجه والأطراف كل يوم ويمكننا بالمحافظة على الوضوء زيادة وقاية الجلد من الجراثيم والغبار والافساخ.
 - تكرار غسل اليدين خلال اليوم وخاصة قبل وبعد الاكل
- تجنب العادات السيئة: كالتدخين أو شرب الخمور لما لها من تأثير سيئ للغاية على الصحة وعلى الجلد.
- ممارسة الرياضة بصفة دورية تضمن للجلد الصحة والسلامة.
- الالتزام بنظام غذائي متوازن وصحي: يضمن للجلد الكمية المناسبة من الفيتامينات والاملاح المعدنية المناسبة.



يجب المحافظة على الجلد من الأمراض المعدية ومنها مرض
الحصبة

المحافظة على الجلد



تجنب الأدوات الحادة



غسل اليدين



استعمال المظلة والمراهم الواقية من الشمس



التغذية الصحية السليمة



شرب الماء بكثرة



الاستحمام مرة في الأسبوع



التلقيح ضد الحصبة يحمينا .



تقليم الأظافر حتى لا نخدش بشرتنا أو جلدنا بصورة عفوية