

## نصائح للمحافظة على النظافة

- تعتبر النظافة مظهراً حضارياً يدل على رقيّ الانسان و تطوّره و تحضّره .
- النظافة وسيلة من وسائل تقبّل النّاس للفرد وإعجابهم به.
- تعتبر النّظافة من أهمّ الطرق الصّروية للحماية من الأمراض و الفيروسات الخطيرة فكثير من الأمراض كالإسهال والكوليرا والتهاب الكبد الفيروسي والجرب ناتجة عن عدم توفر النظافة فبالمحافظة على النّظافة الشخصية ونظافة الطّعام والشّراب والبيئة المنزلية نقي أنفسنا من المخاطر.
- يجب ان يكون الانسان المسلم قدوة في تعليم النظافة والمحافظة عليها، قال تعالى: " **إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ** "



### النظافة الشخصية : يا ولدي :

اغسل يديك بالماء والصابون قبل الأكل وبعده كذلك بعد استعمال المرحاض وعند لمس شخص مريض .

احرص على الاستحمام كل أسبوع على الأقل بالماء الدافئ والصابون لإزالة الأوساخ العالقة بالجلد وتنشيط الدورة الدموية

قص أظافرك و قلمها دائما فالأظافر الطويلة مرتع للأوساخ و الجراثيم

قم بتنظيف أذنيك بحذر وبرفق من الخارج.

نظّف أسنانك بالفرشاة والمعجون بعد الوجبات وقبل النوم و خاصة عند تناول الحلويات.

استعمل المناشف النظيفة فقط و تجنّب مشاركتها مع الغير.

احرص على تغيير ملابسك الداخلية بانتظام.

تجنّب المشي حافياً حتى لا تتسخ اقدمك بالتراب و الغبار.

تجنّب استخدام حاجيات الغير كالأمشاط والملابس .

تناول الأطعمة النظيفة و الصحية و تجنّب الأكل في الشارع .

اغسل الخضار والفواكه جيّدا قبل تناولها.

استخدم المياه النظيفة للشرب.

احرص على اتّباع العادات الصّحية كاستعمال الفوط عند العطس ولفّ

الجروح بأقمشة معقّمة و نظيفة .

