النظافة هي ما يُسمّى علم الحفاظ على الصحة، وتشمل جميع الجوانب التي تؤثر على الرفاه البدني والعقلي للبشر، كما تشمل من الناحية الشخصية على النظر والتحقق من الأغذية، والعناية الطبية عند الإصابة بالأمراض، ١] النظافة الشخصية تُعرّف النظافة الشخصية بأنّها الحفاظ على نظافة الجسم والملابس للحفاظ على الصحة العامة، وتشمل العديد من الأنشطة المختلفة المتعلقة بالرعاية الذاتية، وتشمل الغسل بعد استخدام الحمام، ٢] أهمية النظافة تعتبر النظافة من الأمور الأكثر أهميةً على الإطلاق، وذلك لأنّها تعمل على كلّ ممّا يأتي:[٢] حماية الإنسان من انتشار الأمراض عبر الطفيليات الخارجية، أو عند الاحتكاك بالملوثات، وقاية البشرة من الطفح الجلدي، وحماية التقرحات من الاحتكاك بالملوثات. الحفاظ على نظافة الفم يعمل على تقليل خطورة الإصابة بسوء التغذية، والتي تدخل إلى مجرى الدم، فالحفاظ على النظافة يعمل على تحسن المعنويات، والتقليل من خطر الإصابة بالاكتئاب. أساسيات النظافة الجيدة هناك بعض الأساسيات التي يجب القيام بها للحفاظ على النظافة، ومنها ما يأتي:[٣] غسل الجسم بشكلٍ منتظم، حيث يتفق الأطباء على ضرورة غسل الجسم مرةً في اليوم، أو عدّة مراتٍ في الأسبوع على الأقل، ويعتمد ذلك على طبيعة النشاطات التي يقوم بها الفرد خلال يومه. غسل الشعر بالشامبو مرةً في الأسبوع على الأقل، وذلك يعتمد على الأنشطة التي يقوم بها الفرد، غسل اليدين دائماً بعد الذهاب إلى الحمام، وقبل وبعد إعداد الطعام.

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي