

مسرد المفاهيم والمصطلحات

وسائل العناية بالنظافة الشخصية

:النظافة الشخصية هي مجموعة من السلوكيات والممارسات اليومية التي يقوم بها الفرد للمحافظة على نظافة جسمه وصحته والوقاية من الأمراض.

:العناية بالشعر هي الاهتمام بنظافة الشعر وفروة الرأس باستخدام الوسائل المناسبة؛ للحفاظ على صحته ومظهره ومنع تراكم الأوساخ والبكتيريا.

:الشامبو مادة تُستخدم لتنظيف الشعر وفروة الرأس من الأوساخ والزيوت والعرق.

:البلم مستحضر يُستخدم بعد غسل الشعر بالشامبو لترطيب أطراف الشعر وتنعيمه وحمايته من الجفاف والتقصف.

:مزيل رائحة العرق مادة تُستخدم لإخفاء رائحة العرق من خلال تعطيل نشاط البكتيريا المسببة لها.

:مانع التعرق مادة تقلل كمية العرق عن طريق سد الغدد العرقية مؤقتًا.

:الأدوات الشخصية الأدوات التي يستخدمها الفرد للعناية بنظافته، مثل المشط والمنشفة، ويجب المحافظة على نظافتها وعدم مشاركتها مع الآخرين.