

قواعد النظافة وحفظ الصحة



أغسل يديّ بالماء والصابون قبل وبعد الأكل وإثر الخروج من المرحاض وبعد اللعب مع حيواناتي الأليفة.



أنظف أسناني بالفرشاة والمعجون في الصباح وقبل النوم وبعد كل وجبة طعام وأحرص على تغيير فرشاتي كل 3 أشهر.



أستحم مرّة في الأسبوع على الأقل .



أقلّم أظافري بعناية حتّى أتفتدى تراكم الأوساخ تحتها.



أغيّر جواربي و ملابسي الداخليّة كلّ يوم .



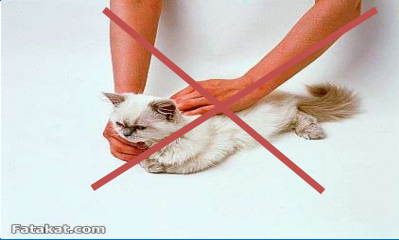
أغسل الغلال جيّدا قبل أكلها .



أحافظ على نظام و ترتيب أدواتي و ملابسي
و أحذيتي في الخزانة.



أقوم بتهوية غرف المنزل و أفتح النوافذ
لدخول الشمس لأنّ أشعتها تقتل الجراثيم.



أتجنّب الحيوانات الأليفة التي لم يقع تلقيحها.



أتجنّب تراكم النفايات في منزلي حتّى لا
تكون مرتعا للحشرات الناقلة للأمراض.



أقوم بتغيير المناشف و أغطية المفارش
و الوسائد مرّة كل أسبوع على الأقل .



لا أستعمل الأشياء الخاصة بغيري
كالمناشف و أدوات التّجميل.



أسرّح شعري كلّ صباح بمشط نظيف.