

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.

البلسم مستحضر يُستخدم بعد غسل الشعر بالشامبو لترطيب أطراف الشعر وتنعيمه وحمايته من الجفاف والتقصّف.

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 مؤقتاً.

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