

## 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 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.