

Kişisel Bakım

Hastalıklardan korunmak için temiz olmalıyız. Temiz olmak için de kişisel bakımımıza dikkat etmeliyiz.

Her sabah uyanınca yüzümüzü su ve sabunla yıkamalıyız. Saçlarımızı taramalıyız.

Dışarıdan eve gelince,

Yemeklerden önce ve sonra,

Tuvaletten önce ve sonra ellerimizi yıkamalıyız.

Yemeklerden sonra dişlerimizi

fırçalamalıyız.

Tırnaklarımızı her hafta kesmeliyiz.

Her zaman temiz ve ütülü kıyafetler giymeliyiz. Giysileriniz kirli ise banyoya, temiz ise katlayıp dolaba koyun. Ayakkabılarımız temiz ve boyalı olmalı.

Yatmadan önce, dışardan gelince çoraplarımızı çıkarıp ayaklarımızı yıkamalıyız.

Haftada 2 gün banyo yapmalıyız.

EBRU ALINCA