

# ممارسات نظافة بسيطة

## 1 اختاري المنتج المناسب:

تتميز مناديل تينا المبللة TENA Wet Wipe بأنها مرطبة بتركيبة خاصة ولا تحتاج إلى الشطف بعد التنظيف.

## 2 اختاري درجة الحرارة المناسبة:

يمكن تدفئة بعض المنتجات وفقاً لتفضيلات أحبائكم. تأكدي من قراءة التعليمات حول تسخين المنتج المختار.

## 3 كيفية غسل الوجه والجزء العلوي من الجسم

- ابدئي بغسل الوجه والرقبة.
- تجنبي دائماً العينين والبشرة الحساسة حول العينين.
- اغسلي كامل الجانب الأيمن من الجزء العلوي من الجسم. ثم اغسلي الجانب الأيسر العلوي بأكمله باستخدام الجانب الآخر من المنديل المبلل أو منديل جديد حسب الحاجة.
- نصيحة: أعطي اهتماماً خاصاً لتئيات الجلد.

## 4 كيفية غسل الجزء الأسفل من الجسم

- اغسلي الجانب الأيمن من الجزء الأسفل من الجسم.
- ثم اغسلي الجانب الأيسر من الجزء الأسفل من الجسم باستخدام الجانب الآخر المنديل المبلل أو منديل جديد حسب الحاجة.
- ابدئي دائماً بالفخذين وصولاً إلى القدمين.

## 5 كيفية غسل الظهر والمنطقة الحميمة

- ساعدي قريبك في الدوران على جانبه أو جانبها، حتى تتمكنين من غسل ظهره أو ظهرها بشكل مريح.
- عند تنظيف المناطق الحميمة، يجب عليك غسل المنطقة الحميمة الأمامية أولاً. اغسلي دائماً من الأمام إلى الخلف.
- انهي عملية التنظيف مع المنطقة الحميمة الخلفية.
- نصيحة: بعد تنظيف الجسم، من المهم تجفيف تئيات الجلد.

## نصائح أخرى مفيدة:

- حافظي على نظافة الجلد وجفافه، خاصة عند تغيير منتجات السلس المستخدمة.
- اغسلي بين ساقي الشخص، على الأقل مرتين يومياً، بماء دافئ ومنظف لطيف خالٍ من الصابون مثل مناديل تينا المبللة.
- يمكن أن يؤدي الاستخدام المفرط للماء إلى جفاف شديد للبشرة؛ وللحد من هذه المخاطر، حاولي الجمع بين التنظيف التقليدي والحلول التي لا تحتاج إلى الماء. على سبيل المثال، منتجات تينا 3 في 1 التي صُممت خصيصاً لتنظيف وترميم وحماية حتى أكثر مناطق البشرة حساسية دون استخدام الماء.
- حافظي على رطوبة بشرة أحبائك، واستخدمي الكريمات والزيوت على البقع الجافة أو على جميع أنحاء جسمه/جسمها.
- بدلاً من تنظيف البشرة الحساسة لأحبائك باستخدام أسفنجة تقليدية أو قطعة قماش غسل - وكلاهما شديداً الخشونة على البشرة الحساسة - استخدمي مناديل مبللة ناعمة مثل تلك الموجودة في مجموعة تينا. فهي تتميز بموادٍ فائقة النعومة تجعلها مثالية للعناية بجاد المسنين.
- لا تستخدم المنتجات مع الكحول أو المطهر مباشرةً على البشرة. فالقيام بذلك يمكن أن يجففها أكثر من اللازم، مما يسبب الألم، وتشقق الجلد، والطفح الجلدي.
- قومي بتنظيف أو غسل الجسم باستخدام مناديل مبللة، مثل TENA Wet Wipe. فهي مناديل مرطبة مسبقاً لتنظيف وتجديد وحماية الجلد في خطوة واحدة وبسيطة، دون الحاجة إلى التمشيط. ويمكنك استخدامها للعناية المتكررة ببشرة المنطقة الحساسة (العجائية) وتنظيف كامل الجسد.
- وأخيراً وليس آخراً: لعلك سمعتِ أن من الجيد استخدام منتجات الأطفال على جميع أماكن البشرة الحساسة. ولكنه من الأفضل استخدام المنتجات المصممة خصيصاً لبشرة المسنين، حيث أنها تتطلب احتياجات مختلفة تماماً عن بشرة الرضع. لقراءة المزيد عن هذه المنتجات المصممة بشكلٍ خاص، تفضلي بزيارة صفحة تينا للعناية بالبشرة.