



Körperhygiene

mind. 2x täglich Zähne putzen

Duschen und Haare waschen bei Bedarf, mind. alle 2 Tage

Mehrmals täglich Hände waschen

Täglich Gesicht waschen und Haare kämmen

Fingernägel bei Bedarf schneiden

Täglich Achseln mit Wasser und Seife waschen

Täglich Intimbereich mit Wasser waschen

Körper immer gut abtrocknen, besonders zwischen den Zehen

Beim Duschen Badeschuhe tragen

Füße täglich mit warmem Wasser und Seife waschen

Bei Fußpilz an Arzt wenden

Zehennägel regelmäßig schneiden

Bei Fragen und Problemen wenden Sie sich bitte an den Hausarzt.



Personal Hygiene

Brush your teeth at least two times a day.

Show and wash your hair regularly, at least every second day.

Wash your hands properly and as often as necessary.

Wash your face daily, brush your hair daily.

Cut your fingernails as often as necessary.

Wash your armpit every day with warm water and soap.

Wash your genital area every day with warm water.

Always dry your body (especially between your toes) properly.

Wear bathing shoes while showering.

Wash your feet daily with warm water and soap.

Discovering an athlete's foot, contact a doctor.

Cut your toe nails as often as necessary.

If you have any questions or need further information, please contact a doctor.



Higjiena e trupit

Lani dhëmbët të paktën 2 herë në ditë

Lani trupin dhe flokët kur është e nevojshme, të paktën çdo 2 ditë

Lani fytyrën dhe krihni flokët çdo ditë

Lani duart disa herë çdo ditë

Prisni thonjtë e duarve kur është e nevojshme

Lani çdo ditë pjesët intime me ujë

Fshini gjithmonë mirë trupin

Përdorni shapka kur bëni dush

Lani këmbët çdo ditë me ujë të ngrohtë dhe sapun

Drejtojeni mjekut kur keni infeksion në këmbë

Prisni rregullisht thonjtë e këmbëve

Lani çdo ditë sjetullat me ujë dhe sapun

Ju lutemi t'i drejtoheni mjekut të familjes në rast se keni pyetje dhe probleme.



Nadaafada jidhka

Maydhashada jidhka iyo timaha hadaad jeceshahay, inta ugu yar 2dii cishaba hal mar

Maalin walba wajiga maydh iyo timahaga shanleeyso

Inta ugu yar 2 goor ilakahaaga cadey

Dhawr goor farahaga masax

Cidiyahagana iska jar

Kilinkiladaadana maalin walb biyo diiran iyo saabun u isticmaal

Cawradaada biyo diiran ku isticmaal mar walba

Jidhka (isku day cagaha dhexdooda inaad si fiican) u qalijisid

Markaad qubaysanaysid hayso kabaha qubeyska

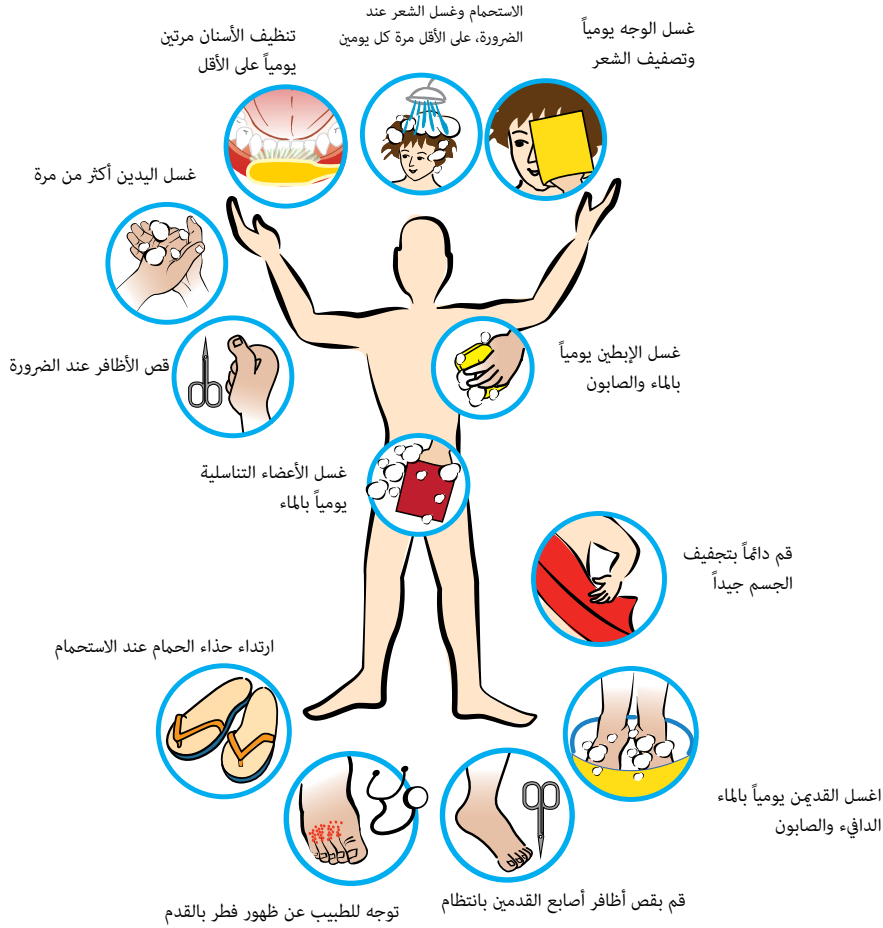
Cagahagana biyo diiran iyo saabuun u isticmaal

Cagahaga hadaad wax ku aragtid dhakhtarka u tag

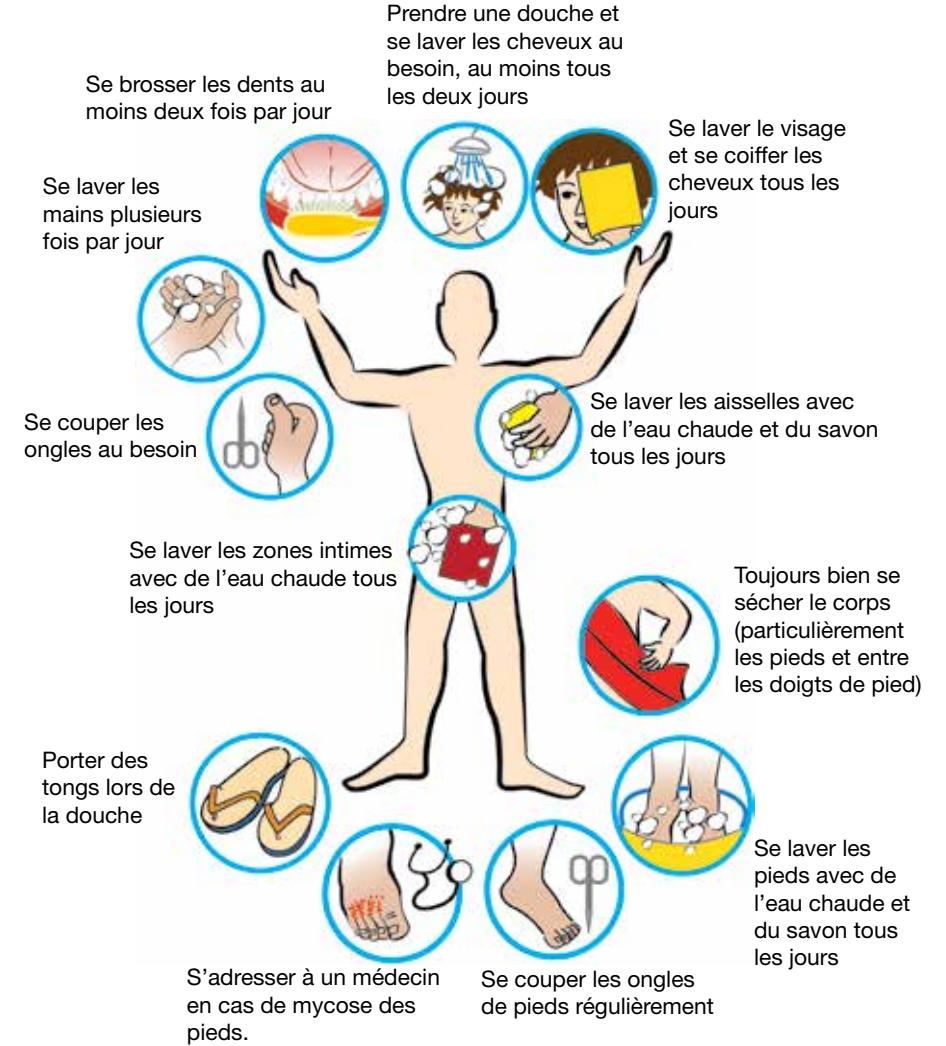
Cidiyaha cagaahaga iska jar

Haddi aad su,aal haysid ama aad dhibaateysan tay dhakhtarka weydii.

النظافة الجسدية



Hygiène corporelle



عند وجود أسئلة أو مشاكل توجه من فضلك إلى طبيب المنزل.

Si vous avez des questions ou des problèmes, contactez le médecin de famille.



Lična higijena



بهداشت بدن

Tuširati se i prati kosu po potrebi, najmanje svaki 2. dan

Prati zube najmanje 2x dnevno

Umivati se i češljati kosu svaki dan

Više puta dnevno prati ruke

Skraćivati nokte na rukama po potrebi

Svaki dan vodom oprati intimni deo tela

Telo uvek dobro posušiti

Tokom tuširanja nositi papuče za kupanje

U slučaju pojave gljivica na stopalima obratiti se lekaru

Redovno skraćivati nokte na nogama

Svaki dan vodom i sapunom oprati predeo ispod miške

هر روز صورت را بشوئید و موها را شانه بزنید.

دوش بگیرید و موها را در صورت لزوم بشوئید، حد اقل دو روز یکبار.

حد اقل دو بار در روز دندانها را تمیز کنید.

هر روز چندین بار دستها را بشوئید.

هر روز زیر بغل را با آب و صابون بشوئید.

هر روز پائین تنه خود را با آب بشوئید.

بدن خود را خوب خشک کنید.

موقع دوش گرفتن کفشهای مخصوص حمام را بپوشید.

پاها را هر روز با آب گرم و صابون بشوئید.

ناخنهای پا را مرتب کوتاه کنید.

چنانچه قارچ پا دارید به دکتر مراجعه کنید.

U slučaju da imate pitanja ili probleme, obratite se svom lekaru.

چنانچه سئوالی و مشکلی دارید لطفاً به پزشک خانواده مراجعه کنید.