የShaarey Zedek የሕክምና ማዕከል
የቀዶ ሕክምና ክፍል

ተጨማሪ ክፍል

<u>ገላን ስለመታጠብ የተሰጠ ማብራሪያ</u>

የተወደዱ ታካሚ

ቀዶ ሕክምናዎ የተሳካ እንዲሆንና ቶሎ መልሰው እንዲያገግሙ እንመኛለን።
ሰውነትዎ ላይ ብዙ የተፈጥሮ ባክቴሪያዎች አሉ።
በቀዶ ሕክምናው ቁስል ወቅት የሚፈጠረውን የባክቴሪያ ብክለት ለመከላከል ከቀዶ ሕክምናው ቀደም ብለው በተቻለ መጠን የባክቴሪያውን መጠን መቀነስ በጣም አስፈላጊ ነው።
በድኅረ ቀዶ ሕክምና ወቅት የሚፈጠረውን ኢንፌክሽን ለመከላከል ገላዎን በጥንቃቄ መታጠብዎ በጣም አስፈላጊ ነው።
ገላን በሚገባ መታጠብ በውጭ ሰውነት ላይ የሚኖረውን የባክቴሪያ ክምችት በእጅጉ ሊቀንስ ይችላል።
ከቀዶ ሕክምናው በፊት ባለው ምሽት ገላዎንና ጸጉርዎን መታጠብ የሚኖርብዎ ሲሆን ቀዶ ሕክምናው በሚደረግበት ዕለት ጠዋትም እንዲሁ ደግመው መታጠብ ይኖርብዎታል።
ብብት፣ የጡት ሥር (ለሴቶች)፣ የእምብርት አካባቢ፣ ብልት አካባቢ፣ ብሽሽት እና መቀመጫዎችን ጨምሮ አንዳንድ የሰውነት ክፍሎች የተወሰነ የባክቴሪያ ክምችት ስለሚኖራቸው የተለየ ትኩረት ሊሰጣቸው ይገባል።

አስተጣጠብ

ሀ. ጸጉርዎን ይታጠቡ።

ለ. አረፋ እንዲኖረው በመደበኛ ሳሙና በተነከረ እስፖንጅ አማካኝነት <u>የላይኛውን የሰውነትዎን ክፍል</u> በተለይም የብብትዎን ክፍል እንዲሁም ሴት ከሆኑ የጡትዎን ሥር ይታጠቡ።

ሐ. <u>የታችኛውን የሰውነትዎን ክፍል</u> ይታጠቡ። በተለይ የእምብርት አካባቢ ወሳኝ ነው። ሳሙናው ጥግ ጥጉ ውስጥ ሁሉ መግባት ይችል ዘንድ የብልት አካባቢ በደንብ እየታሸ መታጠብ አለበት።

መ. ገላዎን ይታጠቡ።

ሠ. ከሀ-መ የተጠቀሱትን ደረጃዎች ይድገሙ።

ረ. ገላዎን በንጹሕ ፎጣ ያድርቁና ንጹሕ ቢጃማና የውስጥ ልብስ ያድርጉ።

መልካም ቀዶ ሕክምና ይሁንልዎ