

## A2.22.1 Igiene quotidiana e cura della pelle



Alcune parti del corpo hanno bisogno di più attenzione, anche quando fai **la doccia**. Quando usi **lo shampoo**, è utile massaggiare la *cute* per pulirla meglio. Per le unghie si può usare ogni giorno **una spazzola con il sapone di Marsiglia**. Anche l'ombelico si pulisce con **acqua e sapone**. *Appena* finisci la doccia, asciuga bene i piedi.

1. Quando fai lo shampoo, che cosa spesso non si pulisce bene?
  - a. Le orecchie
  - b. I capelli
  - c. La cute
  - d. I piedi
2. Che cosa si consiglia di usare ogni giorno per pulire bene le unghie?
  - a. Solo acqua fredda
  - b. Un batuffolo di cotone con alcool
  - c. Una spazzola con il sapone di Marsiglia
  - d. Un deodorante forte
3. Quando è importante asciugare bene i piedi?
  - a. Appena finita la doccia
  - b. Durante la colazione
  - c. Quando compri lo shampoo
  - d. Fino a mezzanotte

1-c 2-c 3-a

### 2. Leggi il dialogo e rispondi alle domande.

- Edoardo:** Buongiorno dottoressa, sono qui perché da mesi, dopo la doccia, mi compaiono delle piccole irritazioni.
- Dermatologa:** Può succedere se non ci si asciuga subito, soprattutto nelle zone più delicate.
- Edoardo:** Quindi cosa dovrei fare? Ha qualche consiglio in particolare?
- Dermatologa:** Le consiglio di asciugarsi bene prima di fare altro, così evita gli arrossamenti.
- Edoardo:** Mi è venuto anche il dubbio di usare troppi prodotti ultimamente.
- Dermatologa:** Mi può dire quali usa di solito?
- Edoardo:** Uso shampoo, docciaschiuma, dopobarba, deodorante e, per ultimo, il profumo.
- Dermatologa:** Non è un problema: l'importante è scegliere prodotti delicati e non mettere profumo finché la pelle non migliora.
- Edoardo:** Ho anche dei dubbi sulle orecchie, perché ho letto che i cotton fioc non vanno bene.
- Dermatologa:** Esatto, sono troppo aggressivi. Usi solo acqua e sapone e pulisca bene anche dietro le orecchie.
- Edoardo:** Va bene, seguirò i suoi consigli. Spero di vedere miglioramenti entro poche settimane.
- Dermatologa:** Vedrà che sarà così. Mi aggiorni se non nota cambiamenti.

1. Cosa consiglia la dottoressa per evitare arrossamenti dopo la doccia?
  - a. Mettere il profumo sulle zone irritate
  - b. Usare più deodorante subito dopo la doccia
  - c. Pulire le orecchie con i cotton fioc ogni giorno
  - d. Asciugarsi bene prima di fare altro

2. Cosa dice la dottoressa riguardo al profumo?

a. È necessario metterlo prima del deodorante

b. È meglio non metterlo finché la pelle non migliora

c. Si deve cambiare profumo ogni settimana

d. Si può mettere solo se la pelle è già irritata

**1-d 2-b**