

## A2.22.1 Igiene quotidiana e cura della pelle

### 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.

*Some parts of the body need extra attention, even when you take a shower. When you use shampoo, it helps to massage your scalp so it gets cleaner. For your nails, you can use a brush with Marseille soap every day. You can also clean your belly button with soap and water. As soon as you finish your shower, dry your feet well.*

1. Quando fai lo shampoo, che cosa spesso non si pulisce bene?
  - a. La cute
  - b. I piedi
  - c. Le orecchie
  - d. I capelli
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. Fino a mezzanotte
  - c. Quando compri lo shampoo
  - d. Durante la colazione

1-a 2-c 3-a

## 2. Read the dialogue and answer the questions.

### Un paziente parla con la dermatologa di irritazioni e riceve consigli pratici

*A patient talks with the dermatologist about irritations and receives practical advice*

- Edoardo:** Buongiorno dottoressa, sono qui perché da mesi, dopo la doccia, mi compaiono delle piccole irritazioni. *(Good morning, doctor, I'm here because for months, after showering, I've been getting some small irritations.)*
- Dermatologa:** Può succedere se non ci si asciuga subito, soprattutto nelle zone più delicate. *(It can happen if you don't dry yourself right away, especially in the more delicate areas.)*
- Edoardo:** Quindi cosa dovrei fare? Ha qualche consiglio in particolare? *(So what should I do? Do you have any specific advice?)*
- Dermatologa:** Le consiglio di asciugarsi bene prima di fare altro, così evita gli arrossamenti. *(I advise you to dry yourself well before doing anything else, so you avoid redness.)*
- Edoardo:** Mi è venuto anche il dubbio di usare troppi prodotti ultimamente. *(I've also started to wonder if I've been using too many products lately.)*
- Dermatologa:** Mi può dire quali usa di solito? *(Can you tell me which ones you usually use?)*
- Edoardo:** Uso shampoo, docciaschiuma, dopobarba, deodorante e, per ultimo, il profumo. *(I use shampoo, shower gel, aftershave, deodorant and, lastly, perfume.)*

- Dermatologa:** Non è un problema: l'importante è scegliere prodotti delicati e non mettere profumo finché la pelle non migliora. *(That's not a problem: the important thing is to choose gentle products and not apply perfume until your skin improves.)*
- Edoardo:** Ho anche dei dubbi sulle orecchie, perché ho letto che i cotton fioc non vanno bene. *(I also have doubts about my ears, because I read that cotton swabs aren't good.)*
- Dermatologa:** Esatto, sono troppo aggressivi. Usi solo acqua e sapone e pulisca bene anche dietro le orecchie. *(Exactly, they're too harsh. Use only water and soap and clean well behind your ears too.)*
- Edoardo:** Va bene, seguirò i suoi consigli. Spero di vedere miglioramenti entro poche settimane. *(Alright, I'll follow your advice. I hope to see improvements within a few weeks.)*
- Dermatologa:** Vedrà che sarà così. Mi aggiorni se non nota cambiamenti. *(You'll see that it will be so. Keep me updated if you don't notice any changes.)*

1. Cosa consiglia la dottoressa per evitare arrossamenti dopo la doccia?
  - a. Pulire le orecchie con i cotton fioc ogni giorno
  - b. Usare più deodorante subito dopo la doccia
  - c. Mettere il profumo sulle zone irritate
  - d. Asciugarsi bene prima di fare altro
2. Cosa dice la dottoressa riguardo al profumo?
  - a. Si può mettere solo se la pelle è già irritata
  - b. È meglio non metterlo finché la pelle non migliora
  - c. Si deve cambiare profumo ogni settimana
  - d. È necessario metterlo prima del deodorante

**1-d 2-b**