

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. I piedi
 - b. La cute
 - c. Le orecchie
 - d. I capelli
2. Che cosa si consiglia di usare ogni giorno per pulire bene le unghie?
 - a. Un deodorante forte
 - b. Solo acqua fredda
 - c. Una spazzola con il sapone di Marsiglia
 - d. Un batuffolo di cotone con alcool

1-b 2-c

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? *(What does the doctor recommend to avoid redness after a shower?)*
- a. Mettere il profumo sulle zone irritate b. Pulire le orecchie con i cotton fioc ogni giorno
c. Asciugarsi bene prima di fare altro d. Usare più deodorante subito dopo la doccia
2. Cosa dice la dottoressa riguardo al profumo? *(What does the doctor say about perfume?)*
- a. Si deve cambiare profumo ogni settimana b. Si può mettere solo se la pelle è già irritata
c. È meglio non metterlo finché la pelle non migliora d. È necessario metterlo prima del deodorante

1-c 2-c