

A2.22.1 Igiene quotidiana e cura della pelle

Higiene codzienna i pielęgnacja skóry



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.

Niektóre części ciała potrzebują więcej uwagi, nawet gdy bierzesz prysznic. Kiedy używasz szamponu, warto masować skórę głowy, aby lepiej ją oczyścić. Do paznokci można codziennie używać szczotki z mydłem marsylskim. Także pępek czyści się wodą i mydłem. Zaraz po prysznicu dobrze osusz stopy.

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

1-d 2-a 3-b

2. Przeczytaj dialog i odpowiedz na pytania.

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

Pacjent rozmawia z dermatologką o podrażnieniach i otrzymuje praktyczne porady

- Edoardo:** Buongiorno dottoressa, sono qui perché da mesi, dopo la doccia, mi compaiono delle piccole irritazioni. *(Dzień dobry, pani doktor, jestem tutaj, ponieważ od miesięcy po prysznicu pojawiają mi się drobne podrażnienia.)*
- Dermatologa:** Può succedere se non ci si asciuga subito, soprattutto nelle zone più delicate. *(Może się tak zdarzyć, jeśli nie wyciera się Pan od razu, zwłaszcza w bardziej delikatnych miejscach.)*
- Edoardo:** Quindi cosa dovrei fare? Ha qualche consiglio in particolare? *(Więc co powinienem zrobić? Ma Pani jakieś szczególne zalecenia?)*
- Dermatologa:** Le consiglio di asciugarsi bene prima di fare altro, così evita gli arrossamenti. *(Radziłabym Panu dobrze się wytrzeć, zanim zrobi Pan cokolwiek innego — w ten sposób uniknie Pan zaczerwienień.)*
- Edoardo:** Mi è venuto anche il dubbio di usare troppi prodotti ultimamente. *(Przyszła mi też wątpliwość, że ostatnio używam zbyt wielu produktów.)*
- Dermatologa:** Mi può dire quali usa di solito? *(Czy może mi Pan powiedzieć, których zwykle Pan używa?)*

- Edoardo:** Uso shampoo, docciaschiuma, dopobarba, deodorante e, per ultimo, il profumo. *(Używam szamponu, żelu pod prysznic, balsamu po goleniu, dezodorantu i na końcu perfum.)*
- Dermatologa:** Non è un problema: l'importante è scegliere prodotti delicati e non mettere profumo finché la pelle non migliora. *(To nie problem: najważniejsze jest wybieranie delikatnych produktów i nie używanie perfum, dopóki skóra się nie poprawi.)*
- Edoardo:** Ho anche dei dubbi sulle orecchie, perché ho letto che i cotton fioc non vanno bene. *(Mam też wątpliwości co do uszu, bo czytałem, że patyczki higieniczne nie są dobre.)*
- Dermatologa:** Esatto, sono troppo aggressivi. Usi solo acqua e sapone e pulisca bene anche dietro le orecchie. *(Dokładnie, są zbyt agresywne. Niech Pan używa tylko wody i mydła i dobrze czyści także za uszami.)*
- Edoardo:** Va bene, seguirò i suoi consigli. Spero di vedere miglioramenti entro poche settimane. *(Dobrze, zastosuję się do Pani rad. Mam nadzieję zobaczyć poprawę w ciągu kilku tygodni.)*
- Dermatologa:** Vedrà che sarà così. Mi aggiorni se non nota cambiamenti. *(Zobaczy Pan, że tak będzie. Proszę dać mi znać, jeśli nie zauważy Pan zmian.)*

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

1-a 2-d