

مجلس الصحة
لدول مجلس التعاون
Gulf Health Council



دليل التج ميك

التعامل الآمن مع
مستحضرات التجميل

لكل مهتمة بمستحضرات ومراكز
التجميل وتريد التعامل معها بشكل آمن؛

هَذَا الدليل لك

لأن مستحضرات التجميل

قد تكون مصدرًا لانتشار البكتيريا

ولأن مراكز التجميل

تساعد على العناية بالبشرة والأظافر والشعر

فالتعامل السليم معها

هو مفتاح الأمان - بإذن الله -

تجددين في هذا الدليل:

مستحضرات التجميل

- مستحضرات التجميل.. آمنة؟
- كيف تحافظين عليها؟
- علامات على عبوة التجميل.. ماتفسيرها؟
- كيف تنظيفين مستحضرات التجميل؟

مراكز التجميل

- العناية بالشعر
- إزالة الشعر
- العناية بالأظافر
- المستحضرات الدوائية

مامدى أمان مستحضرات التجميل؟

بشكل عام آمنة

ولكن قد تسبب أعراضًا جانبية لبعض المستهلكين؛ حتى لو تم استخدامها بطريقة صحيحة.



الاستخدام الصحيح
يقلل المخاطر،
كغسل الوجه
من المستحضرات
قبل النوم.

بعض الأعراض الجانبية المحتملة بسبب مستحضرات التجميل:

- التهيج والخدوش والتهابات في العين.
- أعراض الحساسية من المنتجات.
- مخاطر الحرق بسبب استخدام المنتج
قرب مصدر اللهب.



اختبار السلامة

تعمل الجهات التشريعية على
التأكد من أن شركات مستحضرات
التجميل تتبع اللوائح للحفاظ على
مستحضرات التجميل آمنة قدر الإمكان.

مشاركة منتجاتك الشخصية يساهم في انتشار البكتيريا



فالج البساططة الجمال

ماهي المنتجات التي يمكنك وضعها داخل الثلاجة؟

للحصول على تأثير تبريد إضافي ومهدئ عند الاستخدام، ضعي أدوات التجميل مثل بكرات الوجه (الرولر) داخل الثلاجة.



تحققي من ملصقات المنتجات،
واتبعي طرق التخزين الموصى
بها، لضمان مأمونية
وفعالية المنتج.

علامات تجديدها على العبوة

فترة ما بعد الفتح
12 شهر.



هذا المنتج قابل للاشتعال
أبقه بعيداً عن مصادر الحرارة.



SPF عامل الحماية من الشمس
ويشير الرقم 50 إلى درجة حماية البشرة
من الشمس.



مستحضرات تجميل العيون، مدة صلاحيتها قصيرة.. لماذا؟

لأن العين بيئة معقمة وأكثر عرضة للعدوى الميكروبية والالتهابات، ويفضل التخلص منها بعد ثلاثة إلى ستة أشهر من الاستخدام.



كم مرة يجب عليك تنظيف مستحضرات التجميل وماهي أفضل طريقة للقيام بذلك؟

يجب أن تمسحي جميع منتجاتك مرة واحدة على الأقل في الأسبوع باستخدام رذاذ مضاد للبكتيريا، والذي يمكنك شراؤه من معظم الصيدليات، فقط تأكدي من أن محتوى الكحول يزيد عن 70% لضمان التطهير بشكل جيد.



ليست جميع المنتجات قابلة للرش بالكحول، لذا استعملها على المنتج المناسب!

أفضل طريقة لتنظيف فرش المكياج

بللي شعيرات الفرشاة بالماء الفاتر مع ضمان عدم غمر الفرشاة بالكامل في الماء، لأن ذلك قد يتلف المادة اللاصقة ويؤدي إلى انفصال رأس الفرشاة عن المقبض.



قومي بتدوير الشعيرات برفق في الصابون الذي اخترته حتى يتم تغطية الشعيرات بالكامل.



اشطفي كل الصابون واعصريه للتخلص من أي فائض وتأكدي من تكرار ذلك عدة مرات للتأكد من عدم ترك الصابون ثم كرري نفس العملية إذا لزم الأمر.



باستخدام منشفة، اعصري برفق أي مياه زائدة وأعيدي تشكيل الشعيرات للتأكد من استعادتها شكلها الأصلي.



افردي فرشك بشكل مسطح وتأكدي من عدم تجفيف كل فرشك بالقرب من بعضها لتجنب أي رطوبة في المقابض.



أفضل طريقة لتنظيف اسفنجات التجميل



بللي الاسفنجة بالماء الفاتر

ضعي الصابون في الاسفنجة
ودلكيها بلطف بأصابعك، كرري العملية
ثم اشطفيها حتى يصبح الماء نقيًا

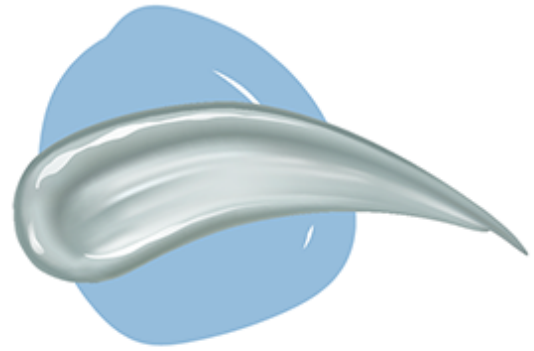


استخدمي منشفة نظيفة
لعصر الماء الزائد واتركيها حتى تجف

الفرق بين المستحضرات الموضعية

الجل

مستحلب مائي أو كحولي، يعتمد غالبًا على السليلوز والسوائل عند ملامسته للجلد. غالبًا ما يحتوي على مواد حافظة وروائح.



الغسول (لوشن)

يعتبر عادة أكثر سمكًا من المحلول لاحتوائه على الزيت والماء أو الكحول. تنفصل أجزاء اللوشن بمرور الوقت، لذا يجب رجّه قبل الاستخدام.

المرهم

شبه صلب، شبه خالي من الماء (80% زيت)، دهني، لزج، واقٍ. من النادر حدوث حساسية عند استخدامه لعدم احتوائه على مواد حافظة.



الكريم

سميك ويحافظ على شكله، مستحلب 50/50 من الزيت والماء. يحتوي على مواد حافظة لإطالة العمر الافتراضي.

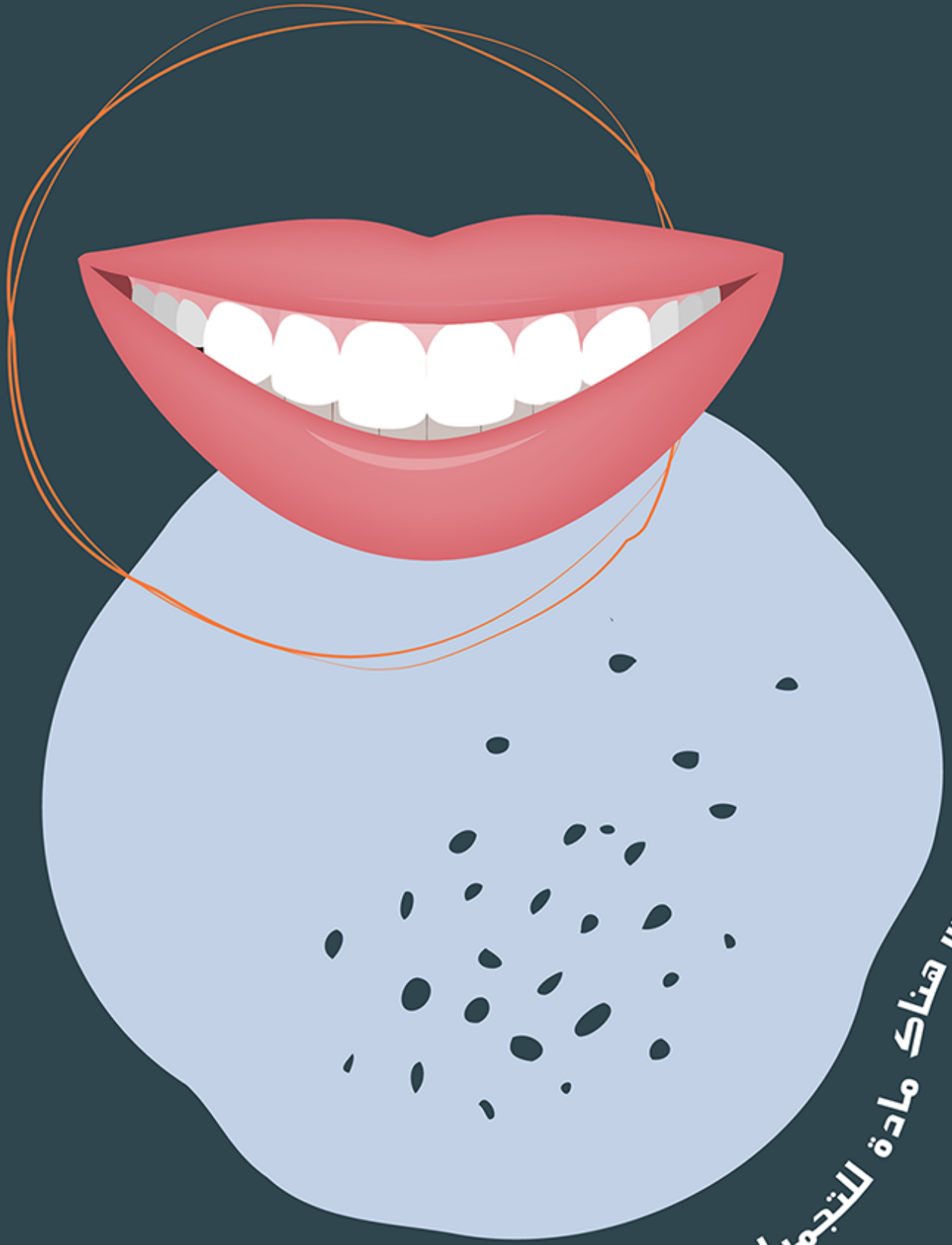




كيف تدخل البكتيريا في مستحضرات التجميل؟

عبر:

- المواد الخام والمكونات الملوثة.
- ظروف التصنيع، الشحن، التخزين السيئة.
- التعبئة والتغليف التي لا تحمي المنتج بشكل كافٍ.
- الاستخدام الخاطئ من المستهلك؛ مثل إدخال الأصابع بالعبوة.



ليس هناك مادة للتجميل، أكبر أثرًا من الإبتسامة

الخطوات الصحيحة للحفاظ على صحة شعرك

العناية بالشعر

إذا لاحظت رد فعل سلبي من صبغة شعر تستخدمينها، فتوقفي عن استخدام المنتج مباشرة.

وإذا كان رد الفعل التحسسي شديداً، فإننا نوصي بالعناية الطبية على الفور.



للتأكد من عدم حصول تهيج للجلد أو فروة الرأس أو أي ردود فعل تحسسية اتبعي الإرشادات الموجودة على ملصق المنتج.

! تجنب صبغ الحواجب والرموش

كيفية اختبار الصبغات

ستساعد هذه العملية في اختبار رد الفعل التحسسي من خلال اختبار رقعة صغيرة بدلاً من كامل الشعر:

اختاري مساحة صغيرة من الجلد بحجم مشبك الشعر تقريبًا، ويفضل أن تكون في مكان غير ظاهر.



ضعي طبقة رقيقة من الصبغة التي اخترتها على منطقة الاختبار.



اغسلي منطقة الاختبار بالماء والصابون وجففيها بمنشفة نظيفة.



اتركي الصبغة لتجف دون إزعاج وغير مغطاة لمدة 48 ساعة.



افحصي منطقة الاختبار للتأكد من عدم وجود أي علامات احمرار أو تهيج.



للحفاظ على لون شعرك الجديد، يجب استخدام شامبو وبلسم مخصص للشعر المصبوغ

إزالة الشعر

الشمع:

يوضع على البشرة، ويُسحب بسرعة ليُزال الشعر.

حقائق سريعة:

- يمكن أن تستمر النتائج بضعة أسابيع أو أكثر.
- إذا كان الشمع ساخناً جداً، فقد يحرق بشرتك.
- يمكن أن تكون الإزالة بالشمع مؤلمة.
- يمكن أن تصبح بشرتك حمراء ومتهيجة لفترة قصيرة بعد الشمع.



نصائح:

- اغسلي وجففي المنطقة.
- تجنبي أي كريمات قبل الإزالة بالشمع.
- ضعي كمادات باردة على الجلد قبل 30 دقيقة من إزالة الشعر بالشمع وذلك لتقليل الانزعاج.

ينصح مرضى السكري ومن لديه مشاكل بالدورة الدموية الابتعاد عن إزالة الشعر بالشمع

يُمنع استخدام الشمع على:

- الرموش.
- الأنف والأذن.
- الحلمات والمناطق التناسلية.
- ✗ الجلد المتهيج والمتشقق أو المصاب بحروق الشمس.

الحلاقة:

حقائق سريعة:

- يمكنك حلق أي منطقة من الجسم.
- قد تحدث الإصابات مثل الجروح والندبات.
- يمكن أن تؤدي الحلاقة المتكررة إلى تهيج بشرتك.
- يعاني بعض الأشخاص الذين يحلقون من نمو الشعر تحت الجلد.
- النتائج قصيرة الأمد لذا قد تحتاجين إلى الحلاقة يوميًا أو كل بضعة أيام للحفاظ على النتائج.



نصائح:

- استخدمني دائمًا شفرة جديدة.
- احلقي مع اتجاه نمو الشعر لتقليل التهيج.
- لتنعيم الشعر أكثر، ضعي كريم أو جل الحلاقة واتركيه لمدة 2-3 دقائق حتى تتمكني من الحلاقة بتمريره واحدة لتجنب تهيجات الجسم.

الليزر:

إجراء طبي يستخدم شعاعًا مركّزًا من الضوء (الليزر) لإزالة الشعر غير المرغوب به.

حقائق سريعة:

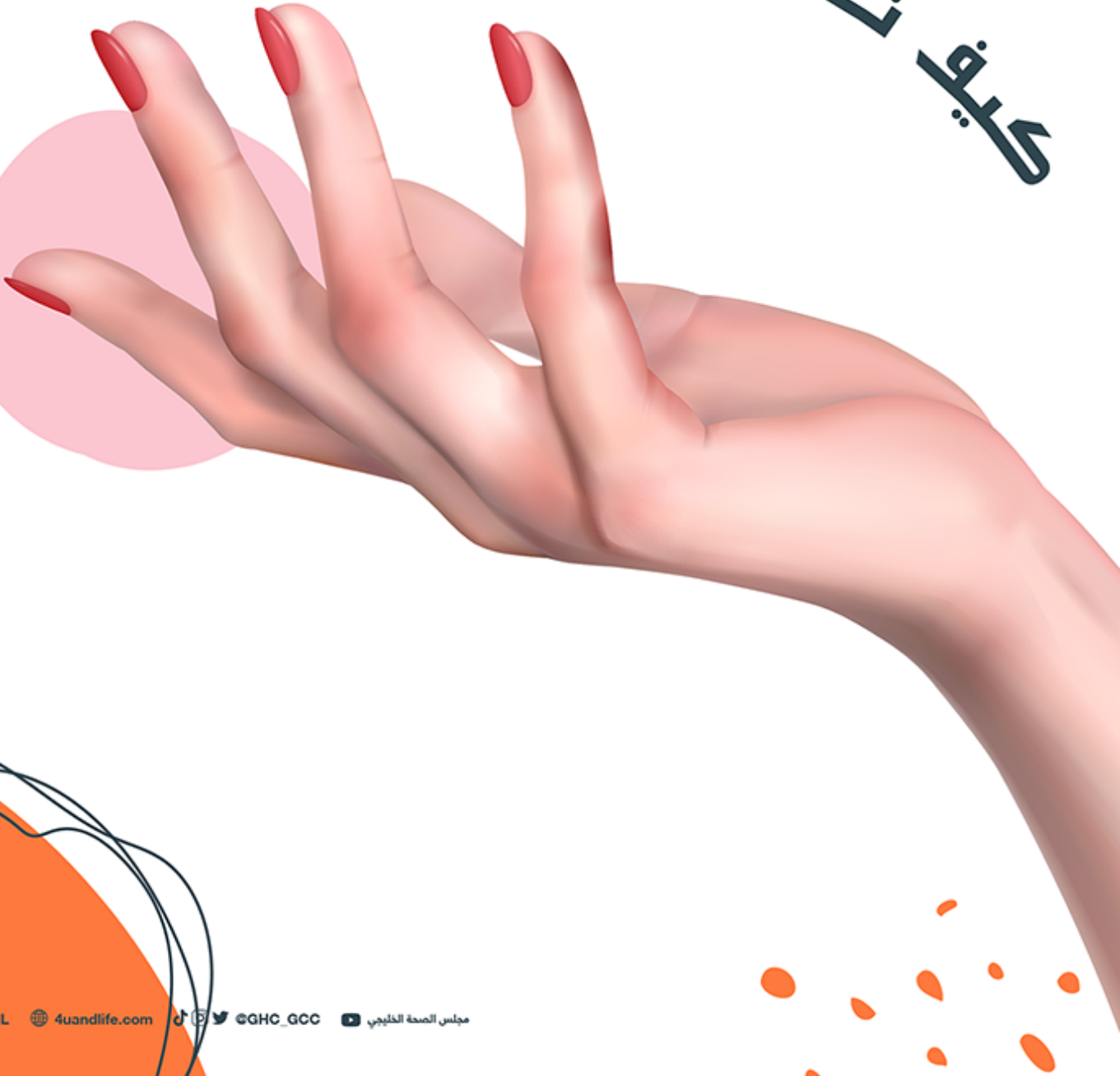
- يمكن أن يستغرق الأمر 6 جلسات فأكثر.
- الليزر غير فعال مع ألوان الشعر الفاتحة.
- يفضل عدم التعرض لأشعة الشمس بعد الجلسات.
- في حالات التان (التسمير) يجب عليك الانتظار حتى يقل الاسمرار.
- يمكن للأشخاص من جميع ألوان البشرة إجراء الليزر بأمان.

نصائح:

- الحلاقة قبل الجلسة.
- يمكن استخدام مخدر موضعي قبل البدء.
- تجنب طرق إزالة الشعر الأخرى أثناء الليزر.
- تجنب أي كريمات للبشرة أو مزيلات العرق.
- إذا كنت تتناولين أدوية مسيلة للدم، استشيري طبيبك قبل الجلسة.



حافظي تفتنين بصحة أظافرِك



العناية بالأظافر

يتم تصنيف الأظافر الصناعية إلى فئتين:

- السائلة، يشار إليها باسم الأكريليك.
- المعالجة بالضوء، يشار إليها بالجيل.

هل يمكن أن يؤدي أظفاري الطبيعية باستخدام أظافر صناعية؟

• يمكن أن تسبب الأظافر الصناعية مشاكل مثل العدوى.

• في حالة تلف ظفر اصطناعي أو مع نمو أظافر الطبيعية، قد تحدث فجوة بين الظفرين، تؤدي لبيئة رطبة ودافئة ينتج عنها عدوى للظفر، من علاماتها: الاحمرار والتورم والصديد..

إذا اخترت وضع أظافر صناعية في صالون فاتخذي خطوات لتقليل المخاطر:

- تأكدي من أن فنية الأظافر تعقم جميع الأدوات المستخدمة وتغسل يديها أثناء العلاج.

• اطلبي مبرد أظافر جديد - أو أحضري مبرد خاص بك -.



زيوت وكريمات وغسول البشرة لليدين والقدمين

مصممة لترطيب وتقشير مجموعة متنوعة
من الحالات التجميلية للجلد في منطقة أظافر
الأصابع (مثل الجلد الجاف أو الأظافر).

تخدم هذه المنتجات ثلاث وظائف رئيسية:

- تقشير الجلد.
- ترطيب الجلد الحي.
- إزالة الجلد الميت.

**احذري من أخذ أي مستحضر دوائي من مراكز
التجميل أو مختصي التجميل من غير وصفة
طبية، وذلك لتفادي المشاكل الصحية**



الجمال يبدأ في اللحظة التي تقرأها



نشكر

الهيئة العامة للأغذية والدواء
Saudi Food & Drug Authority



على مساهمتهم في مراجعة محتوى هذا الدليل



دليل التجميل



اضغط هنا لمشاركة
هذا الدليل على واتساب

اضغط هنا لمشاركة
هذا الدليل على تويتر

لمعلومات أكثر قم بزيارة حساباتنا

