

## رعایت بهداشت فردی پایه اصلی سلامت فرد و در نهایت یک جامعه را تشکیل می دهد.

### رعایت بهداشت

فردی برای پیشگیری از بروز انواع بیماریها و پاکیزه نگه داشتن اعضای بدن ضروری است. ساده ترین کارها مانند شست و شوی دستها و کل بدن ، پاکیزگی مو و ناخن و رعایت اصول پاکیزگی لباس و پوشش های فردی می تواند سلامت یک فرد را تا حدود بسیار زیادی تامین می کند.

### ۱. شستن دست ها

رعایت بهداشت دست ها یکی از مؤثرترین راه ها برای پیشگیری از انتشار بیماری های عفونی است. با شستن دست ها به شکل صحیح و به طور مرتب می توان از ابتلا به انواع بیماری های تنفسی مانند آنفولانزا ، سرماخوردگی و نیز سایر بیماری های عفونی مانند هیپاتیت A ، اسهال و ویروس ها پیشگیری کرد. پس بهتر است با شستن دست ها به جنگ میکروب ها بروید. برای شستن دست ها حتماً از آب و صابون استفاده کنید.

این کار را سریع و با عجله انجام ندهید و زمان کافی را به این کار اختصاص دهید. با پیشگیری از بیماری در وقتتان صرفه جویی خواهد شد.



قبل از غذا خوردن ، طبخ غذا ، هنگام آماده کردن ظروف و وسایل سفره ، بعد از رفتن به توالت و دست زدن و نظافت کردن حیوانات - باغبانی و زراعت و پس از ملاقات و تماس با بیماران مبتلا به بیماریهای واگیردار ، شستن صحیح دستها ، توصیه می شود.

### ۲. بهداشت مو

موهای سر را باید روزانه شانه زد. پوست سر هر روز به مدت چند دقیقه باید ماساژ داده شود تا سلامت پوست سر و موها حفظ شود. حفظ سلامت پوست سر ، به جریان بیشتر خون در آن بستگی دارد و با دادن ماساژ می توان به این منظور دست یافت. هرکس لازم است برای خود شانه و برس جداگانه داشته باشد و آنها را پاکیزه و تمیز نگاه دارد.

شستن موی سر باعث تسریع جریان خون و مانع از جمع شدن مواد چربی و گرد و غبار در سطح سر می شود و در نتیجه هوا به ریشه مو می رسد که در سلامت آن مؤثر است.



### عدم نظافت مو باعث

تجمع باکتری ها و میکروب ها و عوامل بیماری زا می شود. پس از شست و شوی موها ، برای خشک کردن آنها باید از مالش شدید با خودداری شود و بجای آن ، موها را با فشار دادن به حوله خشک کرد.

دفعات شست و شوی موها به نوع آن ( چرب - خشک - معمولی ) بستگی دارد.

### ۳. بهداشت پوست و استحمام کردن

پوست یکی از اعضاء مهم و وسیع بدن است ، که حاوی غدد چربی است. در نتیجه فعالیت این غدد ، آب ، مواد زائد ، املاح و مقدار چربی از طریق پوست از بدن دفع می شود. دفع این مواد خصوصاً در نواحی گرم و مرطوب ، بوی نامطبوعی ایجاد می نماید که جهت رفع آن ، اقدامات زیر توصیه می شود :

- هرکس باید بدن خود را حتی الامکان همه روزه یا حداقل هفته ای دوبار با آب و صابون بشوید.
- تعداد دفعات استحمام با توجه به دمای هوا ، میزان فعالیت آلودگی هوا و محل کار متفاوت است.

شستشوی بدن با آب و صابون ، پوست را از وجود مواد زائد پاک می کند قلیایی موجود در صابون ، سبب حل شدن چربیها و مواد زائد موجود بر پوست شده و جلوی انسداد منافذ پوستی را می گیرد.



دانشگاه علوم بهزیستی و توان بخشی

مرکز آموزشی درمانی روانپزشکی رازی

کمیته آموزش سلامت

## چگونه بهداشت فردی را رعایت کنیم

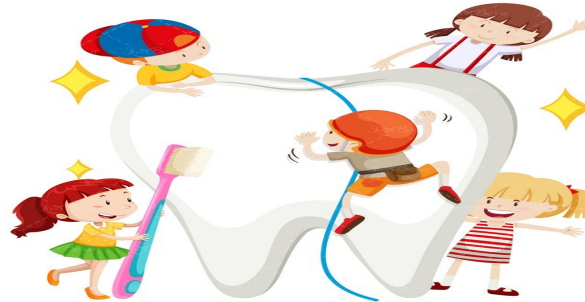


### بهداشت دهان و دندان

پلاک ها و جرم های روی دندان مکان مناسبی برای رشد میکروب هستند و می توانند سبب پوسیدگی و التهاب لثه شوند ، در حالی که با یک مسواک زدن ساده می توان از ایجاد آنها جلوگیری کرد.

دندان ها را پس از هر بار غذا خوردن و حداقل ۲ بار در روز مسواک بزنید و هر بار حداقل به مدت ۳ دقیقه و به شیوه صحیح باید مسواک بزنید تا روی دندان ها پلاک ایجاد نشود

نخ دندان در کنار مسواک بسیار مؤثر است و سبب بیرون آمدن باقیمانده مواد غذایی از میان دندان ها می شود.



- حمام با آب گرم نه تنها سبب بهتر پاک شدن و نرمی و لطافت پوست می گردد، بلکه سبب رفع خستگی عضلانی و افزایش خون گیری پوست می شود.



- برای استفاده از انواع صابون و شامپو باید به نوع پوست ( چرب - خشک - معمولی ) توجه کرد.
- استفاده از وسایل شخصی در استحمام ضروریست ، چرا که استفاده مشترک از این وسایل سبب انتقال بیماریهای عفونی و قارچی می شود.

### بهداشت ناخن ها

ناخن ها از جمله مراکز اصلی جمع شدن میکروب ها هستند و زیر ناخن بهترین نقطه برای ورود میکروب به بدن است. به همین دلیل توصیه می شود همواره ناخن های خود را کوتاه نگه دارید.

و هر بار که دستتان را می شوئید شستن زیر ناخن ها را فراموش نکنید.