

رعایت بهداشت فردی برای پیشگیری از بروز انواع بیماری‌ها و پاکیزه نگه داشتن اعضای بدن ضروری است. ساده‌ترین کارها مانند شستشوی دست‌ها و کل بدن، پاکیزگی مو و ناخن و رعایت اصول پاکیزگی لباس و پوشش‌های فردی می‌تواند سلامت یک فرد را تا حدود بسیار زیادی تأمین کند.

شستن دست‌ها

رعایت بهداشت دست‌ها یکی از موثرترین راه‌ها برای پیشگیری از انتشار بیماری‌های عفونی است. با شستن دست‌ها به شکل صحیح و به طور مرتب می‌توان از ابتلا به انواع بیماری‌های تنفسی مانند آنفلوآنزا، سرماخوردگی و نیز سایر بیماری‌های عفونی مانند هپاتیت A، اسهال و ویروس‌ها پیشگیری کرد. پس بهتر است با شستن دست‌ها به جنگ میکروب‌ها بروید. برای شستن دست‌ها 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 وقتان 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 واگیر، شستن صحیح دست‌ها، توصیه می‌شود.

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 می‌توان به این منظور دست یافت. هر کس 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 می‌شود و در نتیجه هوا به ریشه مو



می‌رسد که در سلامت آن مؤثر است. عدم نظافت مو باعث تجمع باکتری‌ها و میکروب‌ها و عوامل بیماری‌زا می‌شود.

پس از شستشوی موها، برای خشک کردن آنها باید از مالش شدید با حوله 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.

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 مقداری چربی از طریق پوست از بدن دفع می‌شود. دفع این مواد خصوصاً در نواحی گرم و مرطوب، بوی نامطبوعی ایجاد می‌نماید که جهت رفع آن، اقدامات زیر توصیه می‌شود:

- هر کس باید بدن خود را حتی الامکان همه روزه یا حداقل هفته‌ای دو بار با آب و صابون بشوید.
- تعداد دفعات استحمام با توجه به دمای هوای، میزان فعالیت آلودگی هوا و محل کار متفاوت است.
- شستشوی بدن با آب و صابون، پوست را از وجود مواد زائد



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی یاسوج

مرکز آموزشی و درمانی شهید رجایی

چگونه بهداشت فردی را رعایت کنیم



دفتر پرستاری

سوپروایزر آموزشی فریبا فقهی

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

بهداشت دهان و دندان

پلاک ها و جرم های روی دندان مکان مناسبی برای رشد میکروب هستند و می توانند سبب بروز 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 موثر است و سبب بیرون آمدن باقیمانده مواد غذایی از میان دندان ها می شود.

منبع: بهداشت فردی / ترجمه علی رمضانخانی، تامارا وسکانیان. [تهران]: وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، معاونت امور بهداشتی، دفتر بهداشت مدارس، ۱۳۷۶.

یاسوج - میدان امام حسین - مرکز آموزشی و درمانی شهید رجایی

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

● 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