

## اهمیت بهداشت فردی

بهداشت فردی علاوه بر آنکه سهم قابل توجهی در سلامتی انسان ها دارد، بخش مهمی از علم پیشگیری و درمان را تشکیل می دهد. در بهداشت فردی مسئولیت بهداشتی هر فرد به عهده خود او خواهد بود و هرکس بارعایت آن خواهد توانست از لحاظ جسمی و روحی در وضع مناسبی قرار گیرد و وظیفه ای را که نسبت به خود و افراد خانواده و جامعه دارد به خوبی انجام دهد.

## بهداشت پوست و ناخن:

### بهداشت پوست:

- ۱) جلوگیری از نفوذ و رشد میکروارگانیسم ها
  - ۲) حفاظت در برابر نور آفتاب و اشعه ماورای بنفش
  - ۳) تنظیم گرمای بدن
  - ۴) ساخت ویتامین D
- پیدایش آثار مختلف مانند جوش، خشکی، لک، خال، زگیل، سوختگی، و انواع زخم ها می تواند نشانه نوعی بیماری باشد که باید به متخصص پوست مراجعه نمود.

### بهداشت ناخن:

- ۱) ناخن ها را بایستی مرتب کوتاه کرد زیرا ناخن محیط مناسبی برای رشد میکروارگانیسم است.
- ۲) ناخن ها را به شکل هلال و صاف کوتاه نکرد تا گوشه های آن در پوست فرو نرود.
- ۳) از تراشیدن پوستهای اطراف ناخن با اشیای تیز خودداری نمود.
- ۴) پوستهای اطراف ناخن را بایستی با استفاده از وازلین نرم و بدون ترک نگه داشت.
- ۵) هرگز با ناخن چیزی را بلند نکرد.
- ۶) از خلال کردن دندانها با ناخن خودداری نمود.
- ۷) عادت جویدن ناخن ناپسند و غیربهداشتی است.
- ۸) مراقبت از ناخن ها در برابر ضربات شدید.

## بهداشت مو:

- ۱) باید شامپو و صابون مناسب موی سر استفاده کرد، و برای خشک کردن مو از مالش شدید با حوله خودداری نمود.
- ۲) موها را مرتب برس زد و به مدت چند دقیقه هر روز ماساژ داد تا هوا بهتر به ریشه مو برسد.
- ۳) موی سر را بطور مرتب کوتاه کرد.
- ۴) هرگز از وسایل دیگران مانند کلاه، مقنعه، روسری، شانه و وسایل اصلاح استفاده نکرد.
- ۵) همیشه از وسایل استراحت شخصی (بالش، ملحفه، و...) استفاده کرد تا از ابتلا به بیماریهای قارچی مو در امان ماند.
- ۶) خواب و استراحت کافی و آرامش اعصاب به دلیل اثرات مطلوب در وضع موها توصیه می شود.

## بهداشت چشم:

- ۱) دست و صورت مرتب با آب و صابون شسته شود.
- ۲) از شستن دست و صورت در آبهای کثیف خودداری شود
- ۳) همیشه از وسایل شخصی (حوله، دستمال) استفاده شود.
- ۴) در نور کافی مطالعه انجام گیرد.
- ۵) از نگاه کردن زیاد و درفاصله کم به تلویزیون و یا پرده سینما خودداری شود.
- ۶) در هنگام مسافرت با اتومبیل از مطالعه خودداری شود.
- ۷) فاصله ۳۰ سانتیمتر از چشم موقع خواندن رعایت شود.
- ۸) هنگام خواب و استراحت اتاق باید تاریک باشد.
- ۹) از خیره شدن به نور شدید خودداری گردد.
- ۱۰) مصرف غذاهای دارای ویتامین A و پروتئین در حفظ سلامتی چشم اهمیت دارد.

## بهداشت گوش:

- ۱) از شنیدن صداهای بلند خودداری شود.
- ۲) همیشه گوش ها را پاکیزه و تمیز نگه داشت.
- ۳) از وارد کردن جسم نوک تیز به گوش پرهیز شود.
- ۴) شستشوی بینی با سرم فیزیولوژی درحالت سرماخوردگی می تواند از التهاب مجاری بکاهد.
- ۵) وارد شدن آب در گوش به خصوص آب های غیر بهداشتی در هنگام شنا و صدمه دیدن سر در اثر ضربه و تصادف عواملی هستند که باعث کم شدن تدریجی شنوایی و گاهی کری دائمی می شوند.
- ۶) هرگز از گوش پاک کن برای خشک و تمیز کردن گوش ها استفاده نشود.
- ۷) هنگام خوابیدن در فضای آزاد، حیاط، باغ، و... پوشاندن گوش ها توصیه می شود تا از ورود حشراتی مانند سوسک، مورچه، پشه به گوش جلوگیری شود.
- ۸) هنگام حرکت وسیله نقلیه بهتر است پنجره ها بسته باشند تا از ورود جریان شدید هوا به گوش جلوگیری شود.
- ۹) مبتلایان به بیماری گوش هنگام حمام رفتن باید پنبه آغشته به وازلین در گوش بگذارند تا آب وارد گوش نشود.





شرکت زغالسنگ پروده طبس

# بهداشت فردی



تهیه کننده :

واحد بهداشت حرفه ای

## اهمیت خواب و استراحت:

- ✓ ذکرنام خدا وقرائت سوره های کوچک قبل از خواب باعث آرامش می شود.
- ✓ برنامه خواب بایستی مشخص باشد حداقل ۸ساعت خوابید.
- ✓ خواب راحت در محل مناسب و رختخواب تمیز صورت می پذیرد.
- ✓ پوشیدن لباس ساده وگشاد هنگام خواب.
- ✓ استحمام با آب گرم ومسواک زدن قبل از خواب.
- ✓ نوشیدن یک آشامیدنی گرم قبل از خواب.
- ✓ حداقل دو ساعت بعد از خوردن غذا بایستی خوابید.
- ✓ هوای اتاق با بازگذاشتن پنجره ها تعویض شود.
- ✓ محیط اتاق تاریک و آرام باشد.
- ✓ روی زمین مرطوب،نزدیک بخاری،زیر لوسترنخوابید.
- ✓ استفاده ازپشه بند در هوای آزاد.
- ✓ انجام کارهای شخصی روزانه باعث داشتن خواب آرام می شود.



منبع : وب سایت سلامت وزارت بهداشت

## بهداشت قلب:

- ۱) یاد و ذکرخدا باعث آرامش قلب می شود.
- ۲) با انجام ورزش های سبک مانندپیاده روی وشنا سلامت قلب تضمین می گردد.
- ۳) استفاده از غذاهای سبک کم نمک وکم چربی برای سلامت قلب ضروری است.
- ۴) استراحت به موقع و خواب کافی در سلامت قلب تاثیر بسزایی دارد.
- ۵) رفتن به پارک ومناطق خوش آب وهوا خصوصا در روزهای تعطیل واوقات فراغت در حفظ سلامت قلب موثر است.
- ۶) استفاده از سبزی هاومیوه های تازه برای حفظ سلامت قلب لازم است.
- ۷) مراجعه به پزشک جهت کنترل واندازه گیری فشارخون چندوقت یکبار ضروری است.
- ۸) داشتن محیط امن خانوادگی،بدون دغدغه و دور از سروصدا برای حفظ سلامت قلب واجب است.
- ۹) کنترل وزن درحد معمول و مناسب در حفظ سلامت قلب تاثیر بسیاری دارد.

## عوامل موثر در ایجاد بیماری قلبی:

- مصرف نمک،چربی وشیرینی زیاد
- مصرف غذاهای چرب مانند تخم مرغ، خامه، سوسیس
- استعمال دخانیات
- فشار روانی مانند نگرانی،ترس،اضطراب
- سوء تغذیه
- نداشتن تحرک درزندگی و ورزش نکردن
- پرخوری و ازدیاد وزن