

رعایت بهداشت فردی

مددجوی عزیز:

- ♦ رعایت بهداشت فردی برای پیشگیری از انواع بیماری ها و پاکیزه نگه داشتن اعضای بدن ضروری است.
- ♦ ساده ترین کارها مانند شستشوی دست ها و تمام 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 کند.

شستن دست ها:

- رعایت بهداشت دست ها یکی از موثرترین 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 ها پیشگیری کرد.
- پس بهتر است با شستن دست ها به جنگ میکروب ها بروید.
- ♦ برای شستن دست ها حتما از آب 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 ها در وقت تان صرفه جویی خواهد شد.
- ♦ شستن دست ها و کوتاه کردن ناخن ها به طور مرتب ضروری است.

بهداشت



شستن صحیح دست ها

- ✓ قبل از غذا خوردن و طبخ غذا
- ✓ هنگام آماده کردن ظروف و وسایل سفره
- ✓ بعد از رفتن به سرویس بهداشتی
- ✓ بعد از دست زدن و نظافت کردن حیوانات یا باغبانی
- ✓ پس از ملاقات و تماس با بیماران مبتلا به بیماری های واگیر

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.



شستن موی سر

- ✓ شستن موی سر باعث تسریع جریان خون و مانع از جمع شدن مواد چربی و غبار در سطح سر می شود و در نتیجه هوا به ریشه مو می رسد که در سلامت آن موثر است.
- ✓ عدم نظافت مو باعث تجمع باکتری ها و میکروب ها و عوامل بیماری زا می شود.
- ✓ دفعات شست و شوی موها به نوع آن (چرب - خشک - معمولی) بستگی دارد.



www.parsstock.ir - 197446538

- ✓ هر فرد لازم است برای خود شانه ، مسواک ، حوله و لیوان جداگانه داشته باشد و آن ها را پاکیزه و تمیز نگاه دارد..

بهداشت پوست و استحمام کردن

- ✓ پوست یکی از اعضای مهم و وسیع بدن است. که حاوی غدد چربی است. در نتیجه فعالیت این غدد، آب، مواد زاید، املاح و مقدار چربی از طریق پوست از بدن دفع می شود. دفع این مواد مخصوصا در نواحی گرم و مرطوب، بوی نامطبوعی ایجاد می نماید که جهت رفع آن نیاز به استحمام می باشد.



رعایت بهداشت فردی



دسترسی به مطالب آموزشی با:

(۱) **بارکد:** جهت دریافت مطالب آموزشی، تصویر مقابل را با دوربین تلفن همراه خود اسکن نمایید.

(۲) **کانال گپ/ایتا:**

<https://gap.im/nursingclinic>

<https://eitaa.com/joinchat/2349335043Ccb0415afa8>



بهداشت دهان و دندان

✓ دندان ها را پس از هر بار غذا خوردن و حد اقل دوبار در روز مسواک بزنید و هر بار حد اقل به مدت سه دقیقه به شیوه صحیح مسواک بزنید.

✓ نخ دندان در کنار مسواک بسیار موثر است و باعث بیرون آمدن باقی مانده غذا از میان دندان ها می شود.



✓ در زمان عطسه یا سرفه، دهان و بینی خود را با دستمال کاغذی بپوشانید و سپس دستمال کاغذی را در محل مناسب دفع کنید.

تهیه کننده: کمیته ی آموزش و ارتقای سلامت بیمارستان ابن سینا
تأیید کننده: گروه آموزشی روان پزشکی / اداره بهبود کیفیت و ایمنی بیمار

تصویب کننده: معاون توسعه مدیریت و منابع

شماره تماس کلینیک پرستاری آموزش سلامت ۰۵۱-۳۷۰۰۲۳۹۸

منابع: <https://medlineplus.gov/psychoticdisorders.html>

کلیات پزشکی منیره نوبهار

بهداشت پوست و استحمام کردن

✓ هرکس باید بدن خود را حتی الامکان همه روزه یا حداقل هفته ای دوبار با آب 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.

بهداشت ناخن

✓ 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.

✓ هر بار دستتان را می شوید شستن زیر ناخن ها را فراموش نکنید.

