

# بهداشت فردی

دیده‌میان آموزش و پرورش



تهیه و تدوین  
دکتر منصور اشرفی  
رضا آیدین

مجموعه کتاب‌های  
بهداشت فردی  
دیده‌میان آموزش و پرورش  
تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه  
سال چاپ: ۱۳۹۵

## بهداشت فردی:

بسیاری از بیماریها را می توان با رعایت اصول ساده ی بهداشتی پیشگیری کرد و از عوارض آنها در امان ماند. نظافت و پاکیزگی رابطه ی انسانها با یکدیگر را لذت بخشتر می کند.

اعضای بدن به مراقبت احتیاج دارند. بعضی رفتارها و عاداتهای ناسالم مثل سیگار کشیدن اعضای بدن را به خطر می اندازند. در عوض بعضی عاداتها مثل ورزش برای تقویت جسم و روح انسان مفید هستند.

برای اینکه جامعه سالم باشد باید مردم آن برای مراقبت از سلامتی خود آگاهی کافی داشته باشند و برای حفظ آن تلاش کنند.

## چرا بهداشت فردی اهمیت دارد؟

### الف: چرا باید نظافت شخصی را رعایت کرد؟

- کسانی که پاکیزه و تمیز نیستند بر اطرافیان خود اثر ناخوشایندی می گذارند.
- پاکیزگی موجب می شود انسان نسبت به خود احساس خوبی داشته باشد.
- در همه ادیان، مخصوصا در دین اسلام به نظافت و پاکیزگی سفارش زیادی شده است.
- انسان در هم نشینی و رفت و آمد با دیگران دوست دارد جذاب و مورد قبول آنها باشد. پاکیزگی و نظافت بدن و لباسها برای جذابیت انسان لازم است.

## دانستنیهای بهداشتی ۱:

❖ یکی از شرطهای اصلی سالم بودن هر جامعه ، سالم بودن خانواده ها و افراد آن است. همه افراد می توانند با بهداشت فردی به سلامت جامعه کمک کنند.

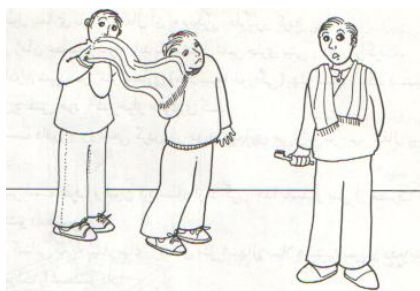
❖ عاداتهای سالم و نظافت موجب پیشگیری از بیماریها می شوند. بسیاری از میکربها زمانی وارد بدن می شوند و باعث ایجاد بیماری می شوند که اصول بهداشتی ساده رعایت نمی شود.



### چگونه می توان سلامت خود را حفظ کرد؟

- نظافت و پاکیزگی بدن، لباسها و وسایل شخصی ، از انتقال بیماریها جلوگیری می کنند. باید مقداری از وقت روزانه خود را صرف نظافت شخصی کرد.
- استراحت، خواب و تفریح کافی کمک می کند که انسان در حین کارکردن شاداب و سرحال باشد و از زندگی لذت بیشتری ببرد.
- برای پیشگیری از برخی بیماریها باید واکسیناسیون را کامل کرد. (همه ی افراد بزرگسال هرده سال یکبار به واکسن کزاز و دیفتتری احتیاج دارند.)
- با رعایت اصول ساده می توان از اعضای بدن خود مثل چشمها، گوشها، دستها، پاها و دندانها مراقبت کرد تا از ابتلا به بیماری جلوگیری شود.

- وسایل استحمام مثل لیف و حوله را باید پس از استفاده کاملاً خشک کرد و در صورت امکان در مقابل آفتاب قرار داد.



حوله، شانه و مسواک جزء وسایل شخصی هستند

### دانشتیهای بهداشتی ۲:

- ☀ تعداد دفعات استحمام با توجه به حرارت هوا، میزان فعالیت، آلودگی هوا و امکانات فرق می کند. مثلاً در هوای گرم شاید روزی یک بار حمام کردن مناسب باشد ولی بیاد داشته باشیم که لازم نیست هر روز موهایمان را بشویم و احتمالاً هفته ای ۲-۳ بار شستن موها با شامپوی مناسب کافی می باشد.
- ☀ نباید بلافاصله پس از صرف غذا استحمام کرد.
- ☀ کسانی که بیماری قلبی یا بیماری فشارخون دارند، نباید در حمام خیلی گرم و بخارآلود استحمام کنند.
- ☀ در داخل حمام باید از شانه کردن موها خودداری کرد چون ریشه ی موها در اثر رطوبت نرم و ضعیف می شود و با کشیدن شدن امکان ریزش مو بیشتر می شود.
- ☀ پس از شستشوی بدن و موها با شامپو و صابون باید با مقدار کافی آب ، کف صابون و شامپو را شست.
- ☀ در خریداری صابون و شامپو باید جنس استاندارد را انتخاب کرد.

- در طول بیماری باید از انتقال آن به دیگران جلوگیری کرد:
  - در زمان عطسه و سرفه باید با دستمال تمیز یا آرنج خم شده جلوی بینی و دهان را گرفت.
  - دست دادن و روبوسی کردن در دوران بیماری می تواند موجب انتقال بیماری شود.
  - بهتر است ظرف و لیوان فرد بیمار از دیگران جدا باشد و پس از مصرف خوب شستشو داده شود.
  - در کسانی که به بیماریهای روده ای مثل اسهال مبتلا هستند ، پس از دفع مدفوع باید توالت را شستشو داد.
  - آب دهان می تواند بیماریهای زیادی را به دیگران منتقل کند. باید از انداختن آب دهان (تف کردن) روی زمین خودداری کرد.

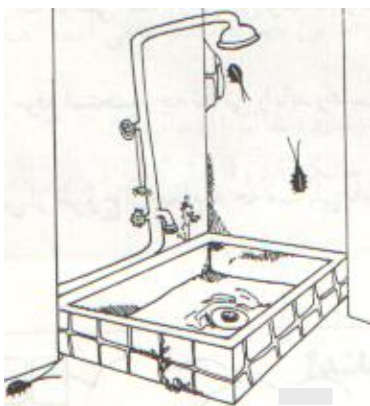
### الف: برای استحمام چه نکاتی را باید رعایت کرد؟

- محیط حمام باید تمیز باشد.
- بعد از استحمام باید درب یا پنجره ی حمام را مدتی باز گذاشت تا فضای حمام مرطوب نماند. رطوبت شرایط را برای رشد قارچها آماده تر می کند.
- لازم است کف و دیوار حمام هر چند وقت یکبار شستشو و ضد عفونی شود.
- پس از استحمام باید درب کفشور حمام را بست تا از ورود سوسک و حشرات جلوگیری شود.
- بهتر است در حمام از دمپایی استفاده شود.
- وسایل استحمام مثل لیف ، کیسه، سنگ پا و حوله باید شخصی باشند. استفاده مشترک از این وسایل می تواند موجب انتقال بیماریها می شود.

✱ برای شستن موها هنگام حمام باید نکات زیر را رعایت کرد:

- بهتر است موهای سر را پس از شستن بدن بشوییم تا به اندازه کافی خیس شود
- اگر با شامپو موهای سر را می شوئیم بهتر است بار اول که شامپو به سر می زنیم به آرامی آن را روی سطح سر پخش کنیم و از هر گونه ماساژ دادن آن خودداری کنیم و آن را با آب بشوییم. بار دوم که شامپو به سر می زنیم آن را بوسیله انگشتان دست در تمام سطح سر پخش کنیم و بوسیله نوک انگشتان (نه بوسیله ناخن) آن را به خوبی ماساژ دهیم و این کار را با صبر و حوصله در زمانی ۴-۳ دقیقه ای انجام دهیم که شامپو به اندازه کافی فرصت واکنش با موها و کثیف های آن را داشته باشد. پس از آن موها را به آرامی با آب شسته و در صورتیکه احساس کنیم به خوبی تمیز نشده است این مرحله را تکرار می کنیم. خشک کردن موها بسیار مهم است و باید کاملا به آرامی انجام شود و از کشیدن حوله به شدت روی موها اجتناب کرد. در کل چون وقتی که موها خیس می شوند آسیب پذیرتر می شوند هنگام حمام کردن باید به آرامی و لطافت با آن برخورد کرد. استفاده از ششوار نیز برای خشک کردن موها منعی ندارد به شرطی که باد آن شدید و خیلی داغ نباشد و به گونه ای گرفته شود که باد به صورت مایل و نه عمود بر موها بوزد

✱ بعد از استحمام باید بدن را با حوله ی شخصی خشک کرد و از قرار گرفتن در برابر باد مستقیم خودداری کرد.



### ب: محل استراحت و خواب چگونه باید باشد؟

- هر انسانی برای حفظ سلامتی خود به خواب و استراحت کافی احتیاج دارد.
- استراحت فقط به معنی کار نکردن نیست. تغییر دادن کار می تواند موجب رفع خستگی شود
- در طول خواب بدن انسان فرصت پیدا می کند برای کار و تلاش آماده شود. در زمان خواب قلب انسان کمتر کار می کند و تعداد نفس ها کم می شود. مغز انسان هم در زمان خواب استراحت می کند.
- نیاز انسانها به خواب با یکدیگر فرق دارد. کودکان و افراد پیر به خواب بیشتری احتیاج دارند

هستند و نباید به طور مشترک از آنها استفاده کرد. چون می توانند موجب انتقال بیماری شوند.

لباسهای کثیف را نباید در محل مرطوب و به مدت طولانی نگه داشت چون ممکن است آلوده شوند.

از لباسهای نخی استفاده شود. لباسهای غیر نخی به پوست اجازه تنفس کافی نمی دهند و زودتر بو می گیرند.

بهتر است لباسها گشاد و راحت انتخاب شوند. لباسهای محلی و سنتی نمونه های خوبی از لباس راحت و دلپذیر هستند.

لباسهای کثیف بچه ها بهتر است برای شستشو از لباسهای بزرگترها جدا شوند.

### ت : چگونه می توان با ورزش به سلامتی خود کمک کرد؟

- ورزش فایده های زیادی برای بدن داد:
  ۱. عضلات را قوی تر می کند.
  ۲. وزن و ظاهر بدن را مناسبتر می کند.
  ۳. جریان خون را بهتر می کند.
  ۴. میزان خسته شدن را کم می کند.
  ۵. موجب خواب راحت تر می شود.
  ۶. روحیه انسان را شادابتر می کند.
- بهتر است ورزش در هوای آزاد انجام شود.
- ورزش را باید حدود ۳ ساعت بعد از صرف غذا شروع کرد.

- چون در حین ورزش بدن بیشتر عرق می کند، پس از پایان ورزش باید بدن را شستشو داد.
- نظافت لباسهایی که برای ورزش به کار می روند، برای سلامتی انسان مهم است.

■ یک انسان بالغ معمولا به ۶ تا ۸ ساعت خواب احتیاج دارد. نشانه ی کافی بودن خواب برای هر کسی آن است که وقتی از خواب بیدار می شود، سر حال و شاداب باشد.

■ بهترین زمان برای خوابیدن از اوایل شب تا صبح زود است اما اگر امکان داشته باشد، خواب کوتاه بعداز ظهر می تواند فرد را برای فعالیتهای عصر و شب آماده تر کند.

■ بهتر است بین صرف غذا و خوابیدن ۲ ساعت فاصله باشد.

■ برای خواب باید لباس گشاد و راحت پوشید. نظافت ملافه، روکش بالشها، تشکها و پتوها برای سلامتی مهم است. باید آنها را مرتب شستشو داد و در مقابل آفتاب پهن کرد.

■ محل خواب باید آرام و بی سر و صدا باشد. محل خواب کودکان بیمار از کودکان سالم جدا شود تا بیماری به آنها منتقل نشود.

■ هوای محل خواب باید تمیز و سالم باشد. اگر وسیله ای که برای گرم کردن محل خواب استفاده می شود دودکش نداشته باشد،(مثل چراغ خوراک پزی و علاءالدین) سلامتی افراد به خطر می افتد.



### پ : در استفاده از پوشاک چه نکاتی را باید رعایت کرد؟

- لباسهای زیر باید حداقل دو بار در هر هفته عوض شوند.
- لباسهای زیر مانند وسایل نظافتی مثل شانه، حوله، مسواک و تیغ جزو وسایل شخصی

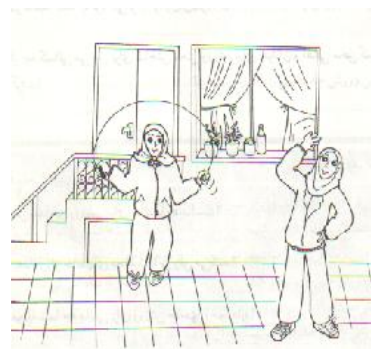
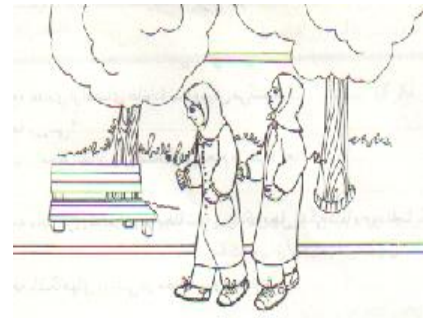
### دانستنیهای بهداشتی ۳:

جمله بیماریهای تنفسی و انواع سرطانها.

- سیگار بر معده و قلب هم اثر بدی دارد.
- کسانی که سیگار می کشند عمر کوتاهتری دارند.
- کسانی که سیگار می کشند نمی توانند بو مزه ی غذاها را خوب حس کنند.
- سیگار کشیدن نه فقط برای فرد سیگاری خطر دارد، بلکه اطرافیان یک فرد سیگاری که در معرض دود آن قرار می گیرند هم با خطرهای آن روبرو هستند.
- کسانی که سیگار می کشند چون نمی توانند خوب نفس بکشند، فعالیت بدنی کمتری پیدا می کنند.
- افراد سیگاری بیشتر به سرما خوردگی و عفونت مبتلا می شوند.
- سیگار کشیدن به اعضای خانواده از نظر اقتصادی لطمه می زند.
- سیگار کشیدن در نوجوانان معمولا به علت اینکه می خواهند خود را بزرگتر حس کنند و به سایر دوستان خود شباهت پیدا کنند، شروع می شود. در این سنین باید به کودکان کمک کرد بتوانند به دوستان خود در مقابل پیشنهادات نامناسب «نه» بگویند.



- برای انتخاب نوع ورزش باید امکانات و شرایط محلی را در نظر گرفت. ورزشهای ساده ای مثل پیاده روی و طناب بازی و نرمش را در هر جایی می توان انجام داد.
- در انتخاب ورزش باید به راحت و سبک بودن آن توجه داشت ، اگر در هنگام ورزش، بیش از حد توانایی بدن تلاش شود به سلامتی آسیب خواهد رسید.
- ورزشی خوب است که همه اعضای بدن را به حرکت وا دارد نه قسمتی از بدن را.
- اگر دسترسی به امکانات وجود داشته باشد ، شنا و کوهنوردی از ورزشهای مناسبی هستند که با تفریح هم همراهند.



### ث: سیگار و سایر دخانیات چه لطمه ای به

### سلامتی می زنند؟

- سیگار به دلیل داشتن مواد سمی و دود می تواند موجب بیماریهای بسیاری شود از

## چگونه می توان از اعضای بدن خود مراقبت کرد؟

### الف : برای مراقبت از پوست و مو چه کار باید کرد؟

- برای مراقبت از پوست و مو باید به شستشوی منظم آنها توجه داشت
- موادی که برای شستشوی پوست و مو استفاده می شوند باید استاندارد باشند و از طرف وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی تایید شده باشند.
- در استفاده از مواد آرایشی نباید زیاده روی کرد.
- لوازم آرایش جزو لوازم شخصی هستند و نباید بطور مشترک از آنها استفاده کرد.
- مواد آرایشی را باید از انواع مناسب و استاندارد انتخاب کرد.
- پس از مصرف لوازم آرایش باید صورت را بطور کامل شستشو داد.
- شانه زدن به سلامتی مو کمک می کند. بهتر است شانه بطور منظم شستشو داده شود تا چربی و غبار روی آن بر طرف شود.
- موهای زائد بدن را می توان با تراشیدن یا مواد موبر از بین برد ولی تراشیدن روش مناسبتری است. تیغ و لوازم اصلاح جزو وسایل شخصی هستند.
- درحالتهای زیر بهتر است از رنگ کردن مو خودداری شود:
  ۱. اگر ریزش مو پس از رنگ کردن شدید شود.
  ۲. اگر در دفعات قبلی با خارش شدید همراه بوده باشد.
  ۳. اگر شخصی به بیماریهای کلیوی یا تنفسی و پوستی مبتلا باشد.
- در دوران نوجوانی بیشتر افراد، جوشهایی روی صورت پیدا می کنند که برای مراقبت از آنها باید:

۱. صورت را روزی ۴ تا ۵ بار با صابون شستشو داد و روی آن الکل زد.
۲. از فشار دادن جوشها خودداری کرد.
۳. از خوردن غذاهای چرب خودداری کرد و میوه و سبزی فراوان مصرف کرد.
۴. ورزش و استراحت کافی داشت.
۵. با مشورت و همفکری نگرانیها را برطرف کرد.

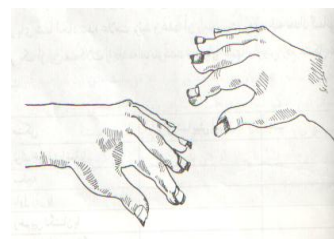
### ب : برای مراقبت از دستها چه کار باید کرد؟

- آلودگی دست یکی از عوامل اصلی انتقال بیماری به خود و دیگران است. بنابراین باید دستها را روزانه چند بار شست. دستها بیشتر از هر قسمت دیگر بدن به شستشو احتیاج دارند.
- در حین کار، حتی کار منزل مثل شستشوی ظروف و لباسها، دست در تماس با موادشیمیایی قرار می گیرد و ممکن است به پوست دست آسیب برسد. در این مواقع باید از دستکش استفاده کرد.
- در حین شستشوی دست باید ماده تمیز کننده(مثل صابون) را بطور کامل با آب شست تا به پوست لطمه نزنند.
- بعد از توالی ، قبل از صرف غذا، بعد از تماس با وسایل کار، افراد بیمار یا حیوانات خانگی باید دستها را حتما با آب و صابون شست.
- اگر ناخنها کوتاه نشود، میکروبیایی که در زیر ناخنها جمع می شوند، می توانند بیماریها را منتقل کنند. باید ناخنها را بطور مرتب کوتاه کرد.
- پس از شستشوی دستها بهتر است با کرم پوست را چرب کرد.



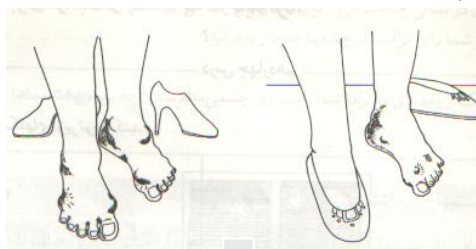
## ت: برای مراقبت از چشمها چه کار باید کرد؟

- مراقبت از چشمها را باید از دوران کودکی آغاز کرد. اگر چشم کودکی انحراف دارد یا لکه ای در چشم او دیده می شود باید او را نزد چشم پزشک برد.
- نظافت چشم باعث می شود میکروبهایی بیماریزا به چشم وارد نشود. باید صورت را هر روز با مقداری آب تمیز شستشو داد.
- از تماس دست و دستمال کثیف به چشم باید خوداری کرد.
- باید از نشستن حشرات در اطراف چشم، مخصوصا در کودکان جلوگیری کرد.
- تغذیه مناسب مخصوصا خوردن موادی که دارای ویتامین «آ» هستند، (مثل هویج) برای سلامت بینایی اهمیت دارد.
- برای مطالعه باید فاصله صفحه کاغذ از چشم دست کم ۳۰ سانتی متر باشد.
- کار کردن و مطالعه در نور کم باعث خم شدن کمر و گردن و فشار آمدن به مهره ها می شود.
- برای تماشا کردن تلویزیون بهتر است فاصله مناسب (حداقل ۳ تا ۳ متر) رعایت شود و به تلویزیون از روبرو نگاه شود.
- در محلی که در آن تلویزیون تماشا می شود باید نور از پشت تلویزیون نتابد.
- اگر کسی سردرد، قرمزی و درد چشم، تاری دید داشته باشد یا در مقابل چشمان خود لکه ای ببیند، باید به چشم پزشک مراجعه کند.
- اگر چشم کسی ضعیف باشد، هم از کار خود زودتر خسته می شود و هم خطر آسیب و حادثه زیادتیر می شود. باید بموقع برای گرفتن عینک مناسب به چشم پزشک مراجعه کند.
- باید از ریختن قطره ی چشم بدون تجویز پزشک خودداری کرد.
- در صورت تجربه هر گونه ناراحتی در چشم مثل احساس درد، کوبیدن و مشکل بینایی مانند تاری دید، ضعف بینایی، دوبینی (دیدن اجسام دو تا دو تا) وغیره باید هر چه سریعتر به چشم پزشک مراجعه کرد.



## دانستنیهای بهداشتی ۴:

- ☀ مراقبت از پاها در کودکان اهمیت زیادی دارد. کفش نامناسب موجب می شود پای کودک رشد صحیحی نداشته باشد.
- ☀ باید پاها و جورابها را هر روز شستشو داد و در مناطقی که آب و هوای مرطوب دارند، پا را مخصوصا لای انگشتان را خشک کرد.
- ☀ کوتاه کردن ناخن پا از فرورفتن ناخن در انگشت و عفونت آن جلوگیری می کند.
- ☀ کفش تنگ باعث تاول و میخچه می شود که می توانند برای فرد ناراحت کننده باشند. کفش تنگ همچنین موجب اشکال در راه رفتن و خستگی بیشتر می شود.
- ☀ کفشهای پاشنه بلند یا کاملا صاف برای سلامتی پا مناسب نیستند.
- ☀ در خارج از منزل باید از راه رفتن بدون کفش خودداری کرد چون می تواند باعث زخم و عفونت در پا بشود.





- صدای بلند هم به شنوایی لطمه می زند و هم باعث بیماریهای عصبی می شود. اگر محل کار پر سرو صدا باشد باید از گوشی محافظ استفاده شود.
- ریختن قطره بدون تجویز پزشک می تواند به گوش لطمه بزند. فقط باید قطرهایی را در داخل گوش ریخت که پزشک تجویز کرده باشد.
- در هنگام شنا یا رفتن زیر آب باید از گوش گیر محافظ استفاده کرد.
- از وارد کردن هر گونه جسم خارجی یا انگشتان دست به داخل گوش باید پرهیز کرد، حتی برای خشکاندن ویا پاک کردن آن. خشک کردن و یا تماس زیاد با مجرای داخلی گوش باعث می شود چربی های ترشح شده داخل گوش نیز پاک یا خارج شود در نتیجه زمینه برای نفوذ بیشتر آب در داخل گوش مساعد می شود. گوش افراد سالم نیازی به پاک کردن پس از حمام ندارد.
- اگر علامتهای کاهش شنوایی، گوش درد یا سرگیجه در کسی دیده شد یا از گوش فرد مایعی خارج شود باید با پزشک مشورت کند.

- اگر جسم خارجی وارد چشم شده باشد باید چشم را با آب تمیز به میزان زیاد شستشو داد و در صورتیکه جسم خارجی ماده شیمیایی قوی مانند سیمان باشد پس از شستشو باید به چشم پزشک یا بخش اورژانس بیمارستان یا به مرکز بهداشتی درمانی مراجعه کرد.



### ث: برای مراقبت از گوشها چه کار باید کرد؟

- مراقبت از گوش را باید از دوران کودکی، حتی دوران نوزادی شروع کرد، با تشخیص بموقع بیماریهای گوش می توان به شنوایی کودک کمک کرد.
- استفاده از وسایل تیز برای تمیز کردن گوش خطر ناک است.