



بهداشت فردی

بهداشت دست ها

شستن دست ها یکی از موثرترین راه ها برای پیشگیری از انتشار بیماری های عفونی است. با شستن دست ها به شکل درست و به طور مرتب می توان از ابتلا به انواع بیماری های تنفسی مانند آنفلوآنزا، سرماخوردگی و نیز سایر بیماری های عفونی و ویروسی مانند هپاتیت، یا اسهال پیشگیری کرد. برای شستن دست ها حتما از آب و صابون استفاده کنید. این کار را سریع و با عجله انجام ندهید و زمان کافی به این کار اختصاص دهید. قبل از غذا خوردن، پختن یا آماده کردن غذا، هنگام آماده کردن ظروف و وسایل سفره، بعد از رفتن به توالت، تماس با حیوانات، باغبانی، یا تماس با وسایل اماکن عمومی، و پس از تماس با بیماران مبتلا به بیماریهای واگیر، حتما دست ها را بشویید.

همواره ناخن های خود را کوتاه نگه دارید و هر بار که دستتان را می شوید زیر ناخن ها را نیز به دقت تمیز کنید.

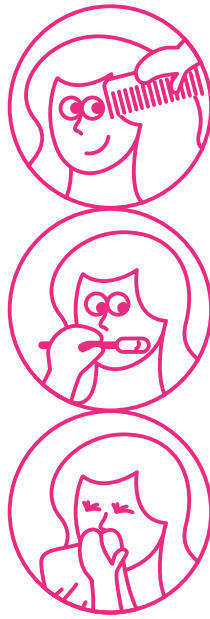
بهداشت مو

برای حفظ سلامت پوست سر و موها رعایت بهداشت مو ضروری است.

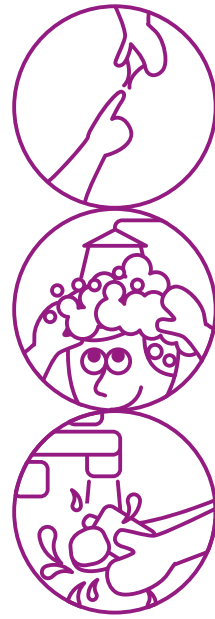
رعایت نمودن

بهداشت فردی

رعایت بهداشت فردی به پیشگیری از بسیاری از بیماری ها کمک می کند. ساده ترین کارها مانند شستشوی دست ها و کل بدن، پاکیزگی مو و ناخن و رعایت اصول پاکیزگی لباس می تواند سلامت یک فرد را تا حدود بسیار زیادی تأمین کند.



شانه زدن موها، مسواک زدن مرتب، استفاده از دستمال



کوتاه کردن ناخن ها، استحمام مرتب، شستن دست ها

استفاده از وسایل مشترک می تواند باعث انتقال عفونت و آلودگی شود.

بهداشت دهان و دندان

دندان ها جای مناسبی برای رشد میکروب ها هستند. تمیز نبودن دندان ها و جمع شدن باقیمانده غذاها بین دندان ها باعث پوسیدگی دندان و التهاب لثه می شود.

دندان ها را بعد از هر بار غذا خوردن یا دستکم روزی یک بار مسواک بزنید. بهتر است هر بار مسواک زدن حدود ۳ دقیقه باشد و تمام قسمت های دهان به خوبی تمیز شود. نخ دندان در کنار مسواک بسیار موثر است و باعث بیرون آمدن باقیمانده مواد غذایی بین دندان ها می شود.

موها را روزانه شانه بزنید. شانه زدن موها گردش خون در پوست سر را بهتر می کند.

شانه و برس جداگانه داشته باشید و آنها را تمیز نگاه دارید. شستن موی سر نیز باعث بهتر شدن گردش خون پوست سر می شود و از جمع شدن مواد چربی و گرد و غبار و عوامل بیماریزا در سطح سر جلوگیری می کند. دفعات شست و شوی موها به میزان چربی پوست سر بستگی دارد. توصیه می شود دستکم دوبار در هفته موها را بشویید.

بهداشت پوست

پوست یکی از اعضاء مهم و وسیع بدن است که حاوی غدد عرق و چربی است. در نتیجه فعالیت این غدد، آب، مواد زاید، املاح و مقداری چربی از طریق پوست از بدن دفع می شود. ماندن این مواد روی پوست به ویژه در هوای گرم باعث بوی نامطبوع می شود. برای حفظ بهداشت پوست دستکم هفته ای سه بار حمام کنید. در هوای گرم یا در صورت آلودگی پوست بعد از ورزش یا فعالیت یا در محل کار لازم است روزانه بدن خود را بشویید. شستشوی بدن با آب و شوینده ها مانند صابون و شامپو مواد زاید پوست را پاک می کند و با پاک کردن چربی های پوست جلوی انسداد منافذ پوستی را می گیرد.

علاوه بر این حمام کردن باعث رفع خستگی می شود. برای استحمام حتما از حوله، لیف و وسایل شخصی استفاده کنید.

