

### شستن دستها:

بهترین راه پیشگیری از انتقال بیماریها، شستن صحیح و مرتب دستهاست.



قبل از غذا خوردن، بعد از رفتن به دستشویی، بعد از کار کردن با وسایل آلوده، شستن دستها ضروری است.

### بهداشت دهان و دندان:

مسواک زدن حداقل باید ۲ دقیقه طول بکشد. ابتدا بخش بیرونی دندانهای بالایی، سپس بخش بیرونی دندانهای پایینی، سطح داخلی دندانهای بالایی، سطح داخلی دندانهای پایینی، و سپس سطح جوده دندانها را تمیز کنید. برزهای روی زبان را هم به آرامی مسواک بزنید.



### حمام کردن:

سعی کنید بدن خود را همه روزه یا حداقل هفته ای دو بار با آب و صابون بشویید.

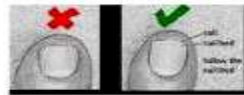
۱

استفاده از وسایل شخصی در هنگام استحمام، ضروری است. چون استفاده از وسایل مشترک سبب انتقال بیماری های عفونی و قارچی می شود.



### بهداشت ناخنها:

بسازی از بیماریهای انگلی و عفونتهای روده ای از طریق دستها و ناخنهای آلوده انتشار می یابند. بنابراین شستن صحیح دستها و کوتاه کردن ناخنها به طور مرتب ضروری است. عادت جویدن ناخن غیر بهداشتی بوده و سبب ابتلا به بیماری خواهد شد. بهترین زمان برای کوتاه کردن ناخنها بعد از استحمام است. قسمت جلوی ناخن باید به صورت هلالی و گوشه ها به صورت صاف کوتاه شوند تا مانع فرورفتن ناخن در گوشت شود.



### بهداشت چشمها:

- هنگام مطالعه از نور کافی استفاده کنید. فاصله چشمها از سطح مطالعه باید بین ۳۰-۴۵ سانتی متر باشد. سعی کنید تلویزیون را حداقل در فاصله ۳/۵ متری از چشمان خود قرار دهید.
- چشمها را از تاثیر اشعه ماوراء بنفش با استفاده از عینکهای تیره محافظت نمایید.

۲

- در صورت ورود جسم خارجی و یا مواد شیمیایی به چشم از مالش چشمها خودداری کنید و فوراً چشم را با آب به مقدار فراوان شستشو دهید.
- استفاده از حوله شخصی و تمیز، در پیشگیری از عفونتهای چشمی اهمیت زیادی دارد.
- همواره از مواد غذایی مناسب و حاوی ویتامینهای مختلف به ویژه ویتامین A استفاده نمایید.
- خواب و استراحت کافی داشته باشید.



- در صورت بروز ناراحتیهای چشمی و اشکال در بینایی حتماً برای معاینه به پزشک مراجعه کنید.

### ورزش:

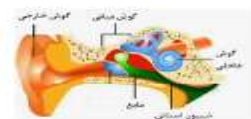
با ورزش و انجام فعالیتهای بدنی مناسب، نه تنها جسم سالم و قوی تری خواهید داشت بلکه شما می توانید با استرس ها به راحتی مقابله کنید، مشکلات خود را راحت تر حل کنید، از خوردن غذا لذت بیشتری ببرید. به این ترتیب کیفیت زندگی شما به مراتب بهتر می شود.



۳

### بهداشت گوشها:

- هر گونه درد گوش و یا ترشح چرکی از آن را به پزشک ارجاع دهید و درمان را به طور کامل ادامه دهید.
- در صورت ورود جسم خارجی به گوش، ابتدا با قرار دادن گوش به سمت پایین و تکان دادن آرام سر و لاله گوش آن را خارج نمایید. در صورتی که این کار موفق نبود، از سایر اقدامات و دست کاری جداً خودداری نمایید.
- از قرار گرفتن در معرض سروصدای زیاد خودداری کنید.
- هیچگاه گوش را با چوب کبریت، ویا اشیائی شبیه به آن پاک نکنید.
- هنگام شنا کردن، ویا شیر چه رفتن، در آب از گوشها محافظت کنید.



### خواب:

- خواب در زمان مناسب، به تمرکز و حفظ قدرت بدنی شما کمک می کند.
- زود بخوابید و صبح زود بیدار شوید.
- دمای اتاق خواب را متعادل و نسبتاً خنک نگه دارید.
- مصرف کافئین و سیگار نزدیک به زمان خواب موجب اختلال در خواب می شود.
- الکل موجب نامنظمی و قطع مکرر خواب می شود.

۴

فقط هنگامی که خسته هستید و به استراحت نیاز دارید، به رختخواب بروید، نه برای مطالعه یا تماشای تلویزیون.



### رژیم غذایی:

ترکیب غذای شما باید شامل پروتئینها، چربیها، کربوهیدراتها، مواد معدنی و ویتامینها باشد و تعادل بین آنها حفظ شود تا سیستمهای بدن قادر به انجام اعمال حیاتی خود باشند. مقدار انرژی، لازم برای، هر فرد با توجه به جنس، سن و فعالیتهای مختلف متفاوت است و از منابعی مانند گوشت، شیر و لبنیات، میوه و سبزیجات، نان و غلات، و حبوبات تامین می شود. آب و مایعاتی مانند شیر و آیمیوه به جای نوشیدنیهای گازدار باید در طول روز به مقدار کافی مصرف شود. رژیم غذایی که بر اساس اصول علمی و با در نظر گرفتن تماشای فعالیتها، بدن را تنظیم می کند. سلامت انسان را تامین می کند و قوای دفاعی بدن را افزایش می دهد، و در صورت سوء تغذیه، اعصاب و دستگاههای بدن دچار اختلال در عملکرد می شوند و قوای فعال جسمی و حتی روحی در فرد از بین می رود. در صورت ابتلا به بیماری خاص، رژیم غذایی شما بایستی توسط پزشک و یا متخصص تغذیه برنامه ریزی شود تا ضمن رفع نیازهای طبیعی بدن، به روند بهبودی و حفظ سلامت شما کمک شود.



۵



مرکز آموزش، پژوهش و مراقبت های بهداشتی

## اصول بهداشت فردی



در صورت داشتن هرگونه سؤال یا مشکل در مراقبت از خود، می توانید با شماره تلفن 31626300 در تمام ساعات روز تماس فرمایید و آموزشهای لازم را رایگان دریافت نمایید.

واحد آموزش سلامت