



دانشگاه علوم پزشکی تهران

مرکز آموزشی، درمانی و پژوهشی

امیراعلم

بهداشت فردی

واحد بهداشت محیط

گیرندگان خدمت: بیماران و همراهان

آنچه که باید از زباله های بیمارستانی بدانیم

سطحهای زباله زرد مخصوص زباله های عفونی (گاز و باند خونی

و...) برای استفاده پزشکان و پرستاران

تذکر: گانهای یکبار مصرف بیماران در سطل زباله زرد قرار می گیرد.



سطحهای زباله آبی مخصوص زباله عادی (باقیمانده

مواد غذایی، مواد مصرفی خشک) برای استفاده بیماران و همراهان

میباشد.



مواد غذایی که روی سطوح و شیارهای دندانها قرار میگیرد باعث پوسیدگی دندانها می شود. در طول روز و بین وعده های غذایی سعی کنید از میوه به جای مواد قندی استفاده کنید.

معمولا مسواک زدن کامل 5 دقیقه طول می کشد و باید سطح تمام

دندانها و لثه ها و سقف دهان و روی زبان را

مسواک کرد تا مواد غذایی در دهان باقی

نماند.



هرگز از مسواک دیگران استفاده نکنید تا

ازانتقال بیماری هایی مانند **ایدز** و **هپاتیت** و

بیماری های عفونت روده ای جلوگیری شود.

از یک مسواک بیش از 3 تا 4 ماه بیشتر نمی توان استفاده کرد. مسواکی

خوب است که موهای آن نرم و مرتب باشد.

بهداشت مواد غذایی

هیچ نوع غذا، برنج، خورش، آب مرغ، ماست، قند،

بیسکویت و یا هر ماده غذایی دیگر را به صورت روباز رها

نکنید. حتی اگر ظرفی درب نداشت از یک کیسه پلاستیکی

تمیز برای جلوگیری از تجمع حشرات بر روی غذاها استفاده

کنید.

○ از پر کردن بیش از حد یخچال بپرهیزید چون ممکن است

سرما به همه قسمتهای مواد غذایی نرسد

○ از قرار دادن کیسه های مشکی در یخچال خودداری کنید

○ از قراردادن مواد غذایی خام و نپخته در کنار هم خودداری

نمایید.

بهداشت مو، گوش، چشم، دهان و دندان

• در هنگام شامپو کردن موها در حمام با نوک انگشتان دست فقط پوست سر خود را مالش دهید و از چنگ زدن و ناخن کشیدن موهای سر بپرهیزید.

• “**روی**” یکی از عناصر مغذی بسیار مناسب برای رویش مو است که در مواد غذایی مانند نان و سبزیجات و میوه ها به وفور یافت می شود. استفاده از جوش شیرین در پخت نان مانع از جذب روی در بدن می شود.

• **خانمها همیشه از روسری و مقنعه تمیز استفاده نمایند.**

• خوردن مواد غذایی حاوی **ویتامین A** مانند جگر، هویج، اسفناج، کاهو، برای سلامت چشم بسیار مفید است.

• در صورت مشاهده هرگونه عوارضی نظیر تاری، اختلال دید، کاهش قدرت دید، تورم و انحراف فورا به پزشک مراجعه کنید.

• **هرگز جسم نوک تیز داخل گوش خود نکنید** چون می تواند باعث پاره شدن پرده گوش شود.



• جهت تسکین درد گوش هرگز از **دود سیگار** و یا **مواد مخدر** استفاده نکنید و سریعا به پزشک مراجعه نمایید

بهداشت دست



• نظافت و شستشوی مرتب دستها از انتشار انواع بیماریهای انگلی و عفونتهای روده ای جلوگیری می کند.

• **همیشه بعد از دستشویی حتما دستهای خود را با آب و صابون بشوئید.**

• در روده انسان باکتریها و میکروبهایی وجود دارد که بعد از اجابت مزاج ممکن است دستها به این میکروبها آلوده شوند و این آلودگیها را به مواد غذایی منتقل کنند..

• بهداشت پا

• در صورت نشستن پاها از تجزیه عرق پا، بوی نامطبوعی ایجاد می شود که از نظر آداب و رسوم اجتماعی بسیار ناخوشایند و نامناسب است.

• از پوشیدن کفشهای نوک تیز که باعث فشار به انگشتان پا و کج شدن انگشتان پا می شود جدا خودداری کنید.

• از **گرد کردن** ناخن پا خودداری کنید چون باعث عفونت گوشه های ناخن می شود.

• برای پیشگیری از میخچه از کفش راحت استفاده کنید و برای در مان آن فقط به پزشک مراجعه کنید.

تعریف بهداشت فردی

بهداشت فردی به معنی مراقبت از جسم و روان فرد برای حفظ تندرستی و پیشگیری از بیماریهاست.

بهداشت پوست

• در ترشحات غدد تولید کننده عرق مقداری نمک وجود دارد که در مجاورت هوا ایجاد بوی نامطبوع می کند.

• در تابستان هر روز و در زمستان هفته ای 3 بار حمام کنید
• برای حمام همیشه از وسایل **نظافت شخصی** خودتان استفاده کنید ، با اینکار از **شیوع بیماریهای تارچی** جلوگیری می کنید.

• مقدار کم نور آفتاب باعث جذب کلسیم و ویتامین D می شود ولی مقدار زیاد آن به دلیل داشتن اشعه UV برای پوست بسیار مضر است.

• باکتری **استافیلوکوک طلایی** معمولا در بینی ، حلق و زخمهای سطح پوست بدن انسان دیده می شود و به سختی از پوست جدا میشود .

