



دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی سیرجان

بیمارستان امام رضا (ع)

(آموزش به بیمار)

بهداشت فردی



آخرین بازنگری پاییز ۹۸

آخرین بازنگری پاییز ۹۸

در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر با سایت بیمارستان تماس حاصل نمایید.

www.emamrezahospital.ac.ir

آنچه که باید از زباله های بیمارستانی بدانیم؟

سطلهای زباله زرد مخصوص زباله های عفونی (گاز ، پنبه الکل ، باند خونی و ...) برای استفاده پزشکان و پرستاران

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



سطلهای زباله آبی مخصوص زباله عادی

(باقیمانده مواد غذایی ، مواد مصرفی خشک) برای

استفاده بیماران و همراهان می باشد .



- مواد غذایی که روی سطوح و شیارهای دندانها قرار می گیرد باعث پوسیدگی دندانها می شود . در طول روز و بین وعده های غذایی سعی کنید از میوه به جای مواد قندی استفاده کنید .
- معمولاً مسواک زدن کامل ۵ 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 از انتقال بیماری هایی مانند ایدز و هپاتیت و بیماری های عفونت روده ای جلوگیری شود .
- از یک مسواک بیش از ۳ تا ۴ 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 رو باز رها نکنید . حتی اگر ظرفی درب نداشت از یک کیسه پلاستیکی تمیز برای جلوگیری از تجمع حشرات بر روی غذا ها استفاده کنید .
- از پر کردن بیش از حد یخچال بپرهیزید چون ممکن است سرما به همه قسمت های مواد غذایی نرسد .
- از قرار دادن کیسه های مشکی در یخچال خود داری کنید
- از قرار دادن مواد غذایی خام و نپخته در کنار هم خود داری 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 .

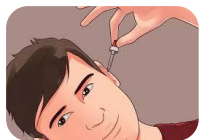
روی یکی از عناصر مغذی بسیار مناسب برای رویش مو است که در مواد غذایی مانند نان و سبزیجات و میوه ها به وفور یافت می شود . استفاده از جوش شیرین در پخت نان مانع از جذب روی در بدن می شود .

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 هر گونه 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 ، عفونتهای روده ای ، سرماخوردگی و آنفلوآنزا و کرونا جلوگیری می کند .

- همیشه بعد از دستشویی و تماس با سطوح و اشیاء عمومی حتما دستهای خود را با آب و صابون حداقل به مدت ۲۰ ثانیه بشوئید . توجه شود نوک انگشتان ، بین انگشتان خطوط کف دست و پشت و مچ دست کاملا به مایع صابون آغشته و سپس کاملا آب کشی شده و با دستمال یکبارمصرف خشک گردد .

- از دست زدن به بینی ، چشمها و دهان (صورت) با دست شسته نشده خودداری نمایید. (خصوصا در مکانهای عمومی)

بهداشت پا

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

- در صورت شسته نشدن 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 خود داری کنید .

- از گرد کردن ناخن پا خود داری کنید چون باعث عفونت های ناخن می شود .

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 ۳ بار حمام کنید .

برای حمام همیشه از وسایل نظافت شخصی خودتان استفاده کنید . با اینکار از شیوع بیماریهای قارچی 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 می شود .

