



دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی سیرجان
بیمارستان ثامن الحجج
(آموزش به بیمار)

بهداشت فردی



آخرین بازنگری فروردین ۱۴۰۵

در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر با سایت بیمارستان تماس حاصل نمایید.
Samenalhojajhp.sirums.ac.ir/fa

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 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 ، خورشت ، 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 بروی غذا ها 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 خود داری کنید
- از قرار دادن مواد غذایی خام و نپخته در کنار هم خود داری نمایید.

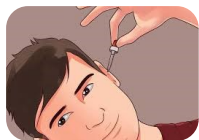
منابع مورد استفاده : دستورالعملهای بهداشتی بیمارستان



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 آنفلوانزا جلوگیری می کند .
- همیشه بعد از دستشویی حتما دستهای خود را با آب و صابون بشویند .
- 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 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 گوشه های ناخن می شود .
- برای پیشگیری از میخچه از کفش راحت استفاده کنید و برای درمان 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 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 .

