



به نام خدا

نکات بهداشتی مهم

۱. بهداشت پوست

- * استحمام روزانه و شستشوی مرتب پوست بدن بخصوص شستن صورت با آب ولرم و صابون
- * تمیز کردن نواحی دارای موهای زائد
- * محافظت پوست از باد، گرد و خاک و آفتاب
- * استفاده شخصی از وسایل استحمام، حوله صورت
- * تعویض، شستن و اتوکشی روزانه لباس زیر
- * دست زدن به جوش‌های غرور جوانی صورت
- * مصرف مایعات فراوان، سبزی‌ها و میوه‌ها جهت پیشگیری از بروز و یا تشدید جوش‌ها
- * ورزش کردن، تفریح در هوای پاک و آزاد، استراحت کردن به اندازه‌ی کافی
- * کاهش عصبانیت، نگرانیها و فشارهای روانی که در سلامت پوست صورت مؤثر بوده و از بروز جوش‌ها هم جلوگیری می‌شود.
- * آبله‌مرغان - زردزخم - گال و سیازخم باعث ایجاد نقطه‌هائی در پوست بدن می‌شوند، با دیدن این علائم و یا لکه‌های سفیدرنگ و زخم‌های چرکی سریعاً به پزشک مراجعه نمائید.
- * لباس‌ها و یونیفرم مدرسه را تمیز نگه داشته و هفته‌ای دو بار آن‌ها را تمیز شسته و درزهای لباس‌ها را هم اتوکشی نمایند.

۲. بهداشت مو

- پوست سر که مو بر روی آن می‌روید قسمتی از پوست بدن است که باید مرتب شست‌وشو و تمیز نگه داشته شود.
- * موها را مرتباً شانه یا برس بکشید «روزی ۲ تا ۳ مرتبه»
- آلودگی سر به شپش و رشک خطر ویژه‌ای دارد زیرا این انگل‌ها باعث خارش و یا عفونت پوست می‌شوند و می‌توانند بیماری‌های دیگر را منتقل کنند. در صورت مشاهده جهت درمان سریعاً به مراکز بهداشتی درمانی مراجعه نمائید.
- * هرگز از شانه - کلاه - مقنعه و روسری دیگران استفاده نکنید.
- * استحمام رزوانه و حداقل دو بار در هفته لازم است.
- * به‌منظور پیشگیری از شپش سر فقط رعایت نکات بهداشت فردی ضروری است و استفاده از شامپوی «ضد شپش» جهت پیشگیری برای موهای سالم توصیه نمی‌شود.
- * در صورت مشاهده جوش‌های چرکی، پوسته‌پوسته شدن - لکه‌های سفیدرنگ و یا هرگونه ضایعه غیرطبیعی در روی پوست سر فوراً به پزشک مراجعه نمائید.
- * همیشه موهای خود را در مدرسه بافته و جمع شده نگه دارید و حتی‌الامکان برای نگهداری بهتر کوتاه نمائید.

۳. بهداشت چشم

- * دست‌های آلوده و کثیف را به چشم نمالید.
- * استفاده از حوله مشترک و کثیف، لباس کثیف و یا آب ناسالم باعث ایجاد عفونت مزمن چشم یا تراخم می‌شود.
- * رسیدن هرگونه ضربه‌ای به چشم خطرناک است.



* اگر ذرات شن و یا اجسام خارجی وارد چشم گردند، چشم را سریعاً با آب سرد و تمیز بشوئید و با گوشه یک دستمال تمیز و کتانی و مرطوب ذرات را از چشم خارج نمائید و اگر می‌توانید چشم را بپوشانید سریعاً به پزشک مراجعه نمائید.
* هنگام مطالعه باید فاصله کاغذ از چشم حداقل ۳۰ سانتی‌متر باشد.
* هنگام تماشای تلویزیون فاصله شما از تلویزیون حداقل ۳ متر باشد.
* همیشه چشم‌های خود را از نظر بینائی کنترل نمائید. گاهی در سر کلاس به نوبت با دست یک چشم خود را آرام بپوشانید و نوشته‌های روی تخته‌سیاه را در فواصل مختلف بخوانید.

* در صورت وجود هر یک از علائم زیر به پزشک مراجعه کنید: کاهش بینائی، قرمزی و درد چشم، تاری دید و لکه‌بینی، انحراف و لوچی چشم، سردرد، آبریزش و التهاب عادی چشم، سوزش و چسبیدن پلک‌ها پس از بیدار شدن از خواب.
۴) بهداشت گوش

* پس از هر بار حمام کردن گوش‌های خود را با حوله تمیز خشک کنید.
* وسائل نوک‌تیز را در داخل گوش فرو نکنید و برای پاک کردن داخل گوش از آن‌ها استفاده نکنید.
* در هنگام شنا کردن یا زیر آب رفتن از محافظ پلاستیکی گوش استفاده کنید.
* صداهای بلند باعث ایجاد بیماری‌های گوش و ناراحتی‌های عصبی می‌شوند در محل‌های پر سروصدا از محافظ گوش استفاده کنید.

در صورت وجود هر یک از علائم زیر به پزشک مراجعه کنید:

- گوش‌درد
- خارش داخل گوش
- کاهش شنوایی
- سرگیجه
- خارج شدن مایع یا عفونت از گوش
- وجود جوش‌های چرکی در گوش

۵. بهداشت دست

آلودگی دست‌ها یکی از عوامل انتقال بیماری‌هاست
بنابراین همیشه:

- قبل از غذا
- بعد از توالت
- بعد از تماس با حیوانات
- بعد از تماس با بیماران
- بعد از رفتن به منزل

حتماً دست‌های خود را با آب و صابون به طریقه صحیح بشوئید.

زیر ناخن‌ها محل مناسبی برای رشد میکروب‌ها و انگل‌هاست. جویدن ناخن‌ها یعنی خوردن انواع میکروب‌ها و انگل‌ها.
بنابراین هرگز ناخن‌های خود را با دندان نگیرید.



۶. بهداشت مواد غذایی

آب و غذای آلوده عامل بیماری‌های رودهای واگیردار از جمله اسهال می‌باشند، با رعایت اصول بهداشت مواد غذایی بسیاری از این قبیل بیماری‌ها قابل پیش‌گیری هستند. این اصول عبارتند از:

- ۱) همیشه قبل از صرف هرگونه خوراکی دست‌هایتان را با آب و صابون بشوئید.
- ۲) برای آشامیدن آب از لیوان اختصاصی استفاده نمائید و از نوشیدن آب با دست و یا از شیر آب خودداری کنید.
- ۳) به منظور پیش‌گیری از آلودگی مواد غذایی با گردوغبار و حشرات، مواد غذایی حتی‌المقدور در ظروف سربسته و یخچال نگهداری شوند.
- ۴) هرگز از میوه‌ی نشسته استفاده نکنید.
- ۵) مواد غذایی را از دست‌فروشان دوره‌گرد نخرید. از مواد غذایی بسته‌بندی شده با مشخصات وزارت بهداشت از جمله «تاریخ تولید و انقضاء، پروانه ساخت و ...» استفاده کنید.

۶) بهتر است که از ساندویچ‌های خانگی مثل نان و تخم‌مرغ و گوجه، نان و پنیر و سبزی یا نان و پنیر و گردو به‌عنوان میان‌وعده استفاده کنید. و از آوردن ساندویچ سالاد اولویه و هرگونه مواد غذایی فاسد به مدرسه خصوصاً در فصل گرما خودداری نمائید.

۷. بهداشت دهان و دندان

- * برای استحکام دندان‌ها روزانه از شیر و لبنیات استفاده کنید و نوشابه‌های گازدار نخورید.
- * بعد از خوردن شیرینی‌جات، بیسکویت و شکلات و شیرینی‌های چسبنده بلافاصله دندان‌هایتان را مسواک بزنید.
- * در صورتی که مسواک یا خمیردندان در دسترس نبود، دهان خود را حتماً با آب خالی بشوئید.
- * چیزهای سفت را هرگز با دندان‌هایتان نشکنید.
- * هر فردی باید مسواک جداگانه داشته باشد و هر سه ماه یک‌بار مسواک خود را تعویض نمائید و محل قرار گرفتن مسواک خود را از سرویس بهداشتی جدا نمائید تا از آلودگی‌های میکروبی محفوظ باشید.
- * بهتر است یک مسواک و خمیردندان و نخ دندان به همراه ژل ضدعفونی کننده‌ی دست یا دستمال مرطوب در کیف مدرسه داشته باشید تا در مواقع لزوم از آن‌ها استفاده نمائید.
- * با حرکات دورانی تمام سطوح دندان‌ها را مسواک بکشید.
- * بعد از مسواک زدن دندان‌ها روی زبان خود را هم مسواک بکشید.
- * برای پاک کردن بین دندان‌ها فقط از نخ دندان استفاده کنید. حتماً حداقل روزی یک‌بار به‌خصوص شب‌ها قبل از خواب بین دندان‌ها را نخ بکشید. «از نخ دندان‌های دسته‌دار جهت سهولت کار ترجیحاً استفاده نمائید»
- شما دانش‌آموزان عزیز که در مدرسه نهار میل می‌کنید، بهتر است که پس از صرف نهار به‌منزله‌ی پیش‌گیری از پوسیدگی دندان‌هایتان از نخ دندان استفاده نمائید.
- * برای اطمینان از داشتن دندان‌های سالم حداقل هر ۶ ماه یک‌بار به دندان‌پزشک مراجعه نمائید.

۸. بهداشت پا

* پاها و جوراب‌هایتان را هر روز با آب و صابون بشوئید؛ به‌خصوص بعد از برگشت از مدرسه به خانه و ورزش و بازی.



* از پوشیدن کفش‌های تنگ - پاشنه‌بلند - و یا کاملاً صاف خودداری کنید. بهتر است کفش نیمه‌ساق‌دار با کفی مناسب در مدرسه استفاده نمائید و بندهای کفش خود را همیشه بسته شده نگاهدارید.

* در خارج از منزل بدون کفش راه نروید زیرا باعث ایجاد زخم - عفونت و یا ترک در پاشنه پا می‌شود.

* در صورت وجود ترک در پاشنه پا، پاها را چند دقیقه در آب ولرم بخیسانید و چرب کنید و از جوراب‌های نخی استفاده نمائید.

* در صورت دیدن لکه‌های سفیدرنگ یا خارش بین انگشت‌های پا و یا ضخیم و خش شدن ناخن‌ها سریعاً به پزشک مراجعه نمائید.

* ناخن‌های انگشتان پا را نیز همیشه کوتاه نگه دارید و لای انگشتان را با آب و صابون هر روز بشوئید.

۹. بهداشت محیط

* در حفظ پاکیزگی و نظافت محیط خانه و مدرسه بکوشید.

* از ریختن زباله در محیط مدرسه، معابر و خیابان‌ها خودداری نمائید.

* زباله‌ها را در سطل آشغال مناسب «تفکیک زباله» خشک و تر بریزید.

* با رعایت اصول بهداشت محیطی مثل دور ریختن باقیمانده مواد غذایی و بستن درب سطل زباله از ورود حشرات و جوندگان به محیط اطراف خود جلوگیری کنید.

۱۰. بهداشت سرویس‌های بهداشتی

دانش‌آموزان عزیز خواهشمندیم در حفظ نظافت و پاکیزگی سرویس‌های بهداشتی مدرسه و مکان‌های عمومی کوشا باشید و به نکات زیر توجه فرمائید:

* سرویس‌های بهداشتی مدارس یا مکان‌های عمومی شاید مانند سرویس بهداشتی منزل زیبا و مجلل نباشند اما قطعاً تمیز و بهداشتی هستند و این ما هستیم که آن‌ها را با عدم رعایت اصول بهداشتی به مکانی نازیبا و کثیف تبدیل می‌کنیم. پس به یاد داشته باشیم که در ابتدا مهارت استفاده از "توالت فرنگی و ایرانی" را در منزل از پدر و مادر خود و در مدرسه از مربیان بیاموزیم یعنی از کاسه‌ی مخصوص استفاده کنیم.

* شلنگ آب توالت گیره‌ی مخصوص دارد؛ پس هرگز آن را روی زمین نیاندازیم و اگر هنگام مراجعه دیدیم که شلنگ آب روی زمین یا در کاسه‌ی توالت افتاده به جای منصرف شدن از تخلیه‌ی ادرار یا مدفوع بهتر است مسئولان مدرسه را باخبر نمائیم. زیرا در مدرسه محلول‌های ضدعفونی کننده وجود دارد و همکاران خدمات هم بعد از هر زنگ تفریح سرویس‌های بهداشتی را با آن محلول‌ها تمیز می‌شویند پس اگر چنین اتفاقی افتاده بود پس از نظافت و ضدعفونی کردن که حدود ۱۰ دقیقه به طول می‌انجامد، می‌توانیم با خیال راحت از آن سرویس بهداشتی استفاده نمائیم.

* اگر از دستمال کاغذی برای خشک کردن خود استفاده کردیم حتماً آن را داخل سطل آشغال بیاندازیم.

* بدن خود را با آب به‌طور مناسب بشوئیم و از آب کافی برای خروج ادرار و مدفوع خود از سرویس بهداشتی استفاده نمائیم حتی بهتر است پس از اتمام کار اطراف سرویس بهداشتی را نگاه کنیم اگر هنوز چیزی باقی مانده بود از آب برای خروج آن استفاده کنیم.

* حتماً بعد از رفتن به توالت دست‌هایمان را با آب و صابون تمیز بشوئیم.



* یادمان باشد که نگه‌داشتن ادرار و مدفوع در طول ساعات مدرسه می‌تواند آسیب زیادی به بدنمان بزند پس حداقل هر ۲ ساعت یک‌بار برای تخلیه ادرار از سرویس‌های بهداشتی مدرسه و مکان‌های عمومی استفاده نمائیم و مصرف روزی ۸ لیوان آب را هم فراموش نکنیم.

پیشگیری از حوادث

- * از پرتاب کردن اشیاء نوک‌تیز به طرف همدیگر خودداری کنید.
- * با یک‌دیگر رفتار مناسبی داشته باشید و از شوخی‌های خطرناک و هل دادن همدیگر بپرهیزید.
- * از پله‌ها به آرامی بالا یا پایین بروید و هرگز در روی پله‌ها ندوید و از پله‌های آخر نپرید زیرا این کارها باعث آسیب‌دیدگی پاها و یا سر و بدن شما خواهند شد.
- * هنگام ورود یا خروج در زنگ‌های تفریح یا ساعات ورزشی یا ساعت نهار خوردن، با صف حرکت کنید.
- * بدون مربی هرگز سوار آسانسور مدرسه نشوید و اگر در منزل یا مکان‌هایی دیگر سوار آسانسور شدید به محض بروز مشکل از زنگ خطر استفاده نمائید و از دست‌گیری آن جهت حفظ تعادل استفاده نمائید.
- * برای پیش‌گیری از خطر تصادف با وسایل نقلیه، قوانین راهنمایی را با دقت رعایت کنید.
- * هرگز از درختان و نرده‌های درب بالا نروید.
- * دانش‌آموزان عزیز با حوصله و منظم سوار سرویس مدرسه شوید و در صندلی خود بنشینید و کمربند ایمنی را ببندید و از حرکت و تکان خوردن هنگام حرکت اتومبیل خودداری نمائید و سر و دست خود را از پنجره خودرو بیرون نیاورید.
- * هنگام بارش باران و برف در جاهای لغزنده بازی نکنید و از پوشش مناسب استفاده کنید.
- * برای باز و بسته کردن پنجره‌های کلاس درس از مریبان مدرسه کمک بگیرید و خودتان به آن‌ها دست نزنید.
- * هرگز روی صندلی و میز و نیمکت مدرسه نایستید.
- * محیط‌های امن و ناامن مدرسه و کلاس درس خود را یاد بگیرید تا هنگام وقوع زلزله بتوانید در مکان‌های امن پناه‌گیری نمائید.

با تشکر

واحد بهداشت مجتمع آموزشی سوده