|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  | | --- | | ***بهداشت فردی****هر کس بامراعات بهداشت قادر است از لحاظ جسمانی ، روانی و اجتماعی در وضع مناسبی قرار گرفته و وظیفه ای را که نسبت به خود و افراد خانواده و جامعه خود دارد به خوبی ادا کند. ●* ***سلامتی چیست ؟*** *عبارتست از رفاه کامل جسمی ، روانی و اجتماعی ، نه فقط نبودن بیماری و معلولیت ، شخص سالم کسی است که علاوه بر سلامت جسم از سلامت روان نیز برخوردار بوده و از نظر اجتماعی و روحی در آسایش باشد.* ***● بهداشت چیست ؟*** *بهداشت عبارتست از نگهداری و ارتقای سلامت و پیشگیری از بیماریها و افزایش قدرت روحی ، جسمی و اقتصادی در افرادی که به علت بیماری ناتوان شده اند. ●* ***بهداشت عمومی چیست ؟*** *یکی از فعالیتهای سازمان یافته اجتماعی است که به منظور حفظ ، ارتقاء و بازسازی سلامت افراد انجام می گیرد و در برگیرنده خدماتی است که به کل جامعه ارایه می شود. ●* ***بهداشت فردی چیست ؟*** *شامل دستورالعملهایی است که در جهت تأمین ، حفظ و ارتقای بهداشت و سلامتی فرد بکار می رود.* ***بهداشت پوست :*** *پوست یکی از اعضاء مهم و وسیع بدن است . که حاوی غدد مواد چربی است ، در نتیجه فعالیت این غدد، آب ، مواد زائد، املاح و مقداری چربی از طریق پوست از بدن دفع می شود. دفع مواد مزبور به همراه فعالیت باکتریهایی که در نقاط مختلف پوست ، خصوصاً در نواحی گرم و مرطوب زندگی می کنند سبب تخمیر مواد موجود در عرق و پوست می شوند. به این ترتیب بوی نامطبوعی ایجاد می نماید که جهت رفع آن ، اقداماتی باید انجام داد. فعالیت غدد مولد عرق در سنین بلوغ فوق العاده زیاد بوده و با ورزش ، گرمی هوا، پوشیدن لباسهای ضخیم ، خستگی ، عصبانیت ، نگرانی ، هیجان ، بیشتر می شود و به منظور محافظت از پوست و رعایت بهداشت توجه به موارد زیر ضروری است : هر کس باید بدن خود را حتی الامکان همه روزه یا حداقل هفته ای دوبار با آب و صابون بشوید. تعداد دفعات استحمام با توجه به دمای هوای ، میزان فعالیت ، آلودگی هوا و محل کار متفاوت است . شستشوی بدن با آب و صابون ، پوست را از وجود مواد زائد پاک می کند. مواد قلیایی موجود در صابون ، سبب حل شدن در چربیها و مواد زائد موجود بر پوست شده و جلوی انسداد منافذ پوستی را می گیرد. استحمام با آب گرم نه تنها سبب بهتر حل شدن مواد زائد و نرمی و لطافت پوست می شود بلکه رفع خستگی عضلانی و افزایش خون گیری پوست را نیز شامل می شود. استحمام ، بلافاصله پس از صرف غذا، موجب گشاد شدن عروق پوست بدن شده و خون را از معده و دیگر اندامهای داخلی متوجه پوست می کند. برای استفاده از انواع صابون و شامپو باید به نوع پوست (چرب ، خشک ، معمولی ) توجه کرد. استفاده از وسایل شخصی در استحمام ضروریست . چرا که استفاده مشترک از این وسایل سبب انتقال بیماریهای عفونی و قارچی می شود. از آنجا که بسیاری از بیماریهای انگلی و عفونتهای روده ای از طریق دستها و ناخنهای آلوده انتشار می یابند، شستن صحیح دستها و کوتاه کردن ناخن ها بطور مرتب ضروری است . قبل از غذا خوردن ، طبخ غذا، هنگام آماده کردن ظروف و وسایل سفره ، بعد از رفتن به توالت و دست زدن و نظافت کردن حیوانات ـ باغبانی و زراعت و پس از ملاقات و تماس با بیماران مبتلا به بیماریهای واگیر، شستن صحیح دستها، توصیه می شود. عادات جویدن ناخن غیر بهداشتی بوده و سبب ابتلای فرد به بسیاری از بیماریها خواهد شد. شست و شوی روزانه پاها، از تجزیه عرق و بوی نامطبوع پا جلوگیری می کند. استفاده از کفش مناسب به نحوی که هیچ گونه فشاری به پا وارد نکرده و سبب تغییر فرم طبیعی استخوان بندی پا نشود، از نکات مهمی است که باید در مورد سلامت پا و ستون فقرات ، بدان توجه نمود.* ***بهداشت مو*** *: ـ موی سالم ، ظاهری درخشان ، مرتب و قابل انعطاف دارد نکات اساسی که در بهداشت مو باید مورد توجه قرار گیرد عبارتند از: نوع شامپو و سایر مواد پاک کننده مهم بوده و انتخاب صحیح آنها با توجه به مشخصات مو، به ویژه میزان چرب بودن آنها است و باعث تقویت رشد مو و سالم ماندن آنها می شود. برس کشیدن روزانه موها باعث تشدید سرعت جریان خون در پوست سر شده و از جمع شدن گرد و غبار و مواد زائد در پوست سر جلوگیری به عمل می آورد. شوره سر با شستن مرتب موها، شانه کردن و برس زدن قابل کنترل خواهد بود. پس از شست شوی موها، برای خشک کردن آنها باید از مالش شدید با حوله خودداری شود و بجای آن ، موها را با فشار دادن به حوله خشک کرد. دفعات شست و شوی موها به نوع آن (چرب ـ خشک ـ معمولی ) بستگی دارد.*  ***بهداشت چشم*** *: ـ اختلال در بینایی ، سبب کاهش ارتباط فرد با محیط و توان یادگیری وی می شود. به منظور پیشگیری از بروز اختلال در قوه بینایی ، رعایت این نکات بهداشتی ضروری است : استفاده از حوله شخصی و تمیز، در پیشگیری از عفونتهای چشمی ، امری بسیار مهم است. هنگام مطالعه می بایست از نور کافی که از پشت سر و طرف چپ می تابد، استفاده نمود و فاصله چشمها از سطح مطالعه باید بین ۴۵ـ۳۰ سانتی متر باشد. در صورت بروز عوارضی مانند تاری دید، اختلال در قدرت بینایی ، خستگی در هنگام مطالعه و ... سریعاً به چشم پزشک مراجعه کنید. مصرف غذاهای متنوع و مناسب ، خصوصاً غذاهای حاوی ویتامین A ، در سلامت چشمها نقش اساسی دارد. در صورت مشاهده هر گونه اختلال در ظاهر چشم ها، اعم از افتادگی پلک ، قرمزی ، تورم ، انحراف و ... باید سریعاً به پزشک مراجعه نمود. در صورت ورود اجسام خارجی و یا مواد شیمیایی به چشم ها از مالش آنها خودداری نمایید و سریعاً چشم را با مقادیر فراوان آب ، شست و شو داده و با یک گاز تمیز پوشانده و سریعاً به پزشک مراجعه نمایید. برای شست و شوی چشم از ماساژ آن به هنگام شست و شو، جداً خودداری نمایید. بهترین راه این است که پلک ها را از دو طرف کنار زده و چشم را در زیر شیر آب نگهدارید.* |  |  | | --- | |  | |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | |  |
|  | |
|  | |