

دانستنی های بهداشتی

پیچیدگی های زندگی گروهی لزوم افزایش آگاهی و رعایت اصول و قواعد بهداشت فردی و عمومی را چند برابر افزایش می دهد.

شیوع بیماری های واگیر دار در زندگی های جمعی سریع تر اتفاق می افتد و به طور کلی در چنین محیط هایی سلامت افراد به سلامت محیط و تک تک

افرادی که در آن زندگی می کنند وابسته است. بنابراین برای حفظ و ارتقاء سطح سلامت خود لازم است در موارد زیر به دقت عمل نمائیم:

- پاکیزه نگهداشتن جسم و لوازم شخصی (بهداشت فردی)
- سعی در پاکیزه نگهداشتن محیط زندگی اعم از: اتاق و راهرو، سرویس های بهداشتی، آشپزخانه و ... (بهداشت محیط)
- دقت در خرید و یا تهیه مواد غذایی سالم (بهداشت مواد غذایی)
- آشنایی با راههای انتقال عوامل بیماری زا و نحوه جلوگیری از ابتلا به آنها

بهداشت فردی

- داشتن ظاهر آراسته و رعایت نظافت شخصی از الزامات بهداشت فردی و نشانه آگاهی و تربیت درست است.
- بسیاری از بیماری های انگلی و عفونت های روده ای از طریق دست ها منتقل می شوند بنابراین شستن درست دست ها و کوتاه کردن ناخن ها از آن جلوگیری می کند.
- استفاده از وسایل شخصی جهت استحمام و شستشو از انتقال بیماری های مسری و قارچی جلوگیری می کند.
- قرار دادن حوله و وسایل استحمام در معرض هوا و نور خورشید (پس از هر بار استفاده) از انتشار بوی بد و رشد میکروب ها و قارچ ها جلوگیری می کند.

بهداشت محیط

- نگهداری زباله، نان خشک و وسایل اضافی مانند کاغذ و کارتن و... در اتاق موجب جلب حشرات و موش می شود.
- عدم شستشوی به موقع ظروف غذا و یا لباس های کثیف موجب رشد انواع کپک بر روی آنها می شود که می تواند انواع بیماری های گوارشی و پوستی ایجاد کنند.
- از شستن ظروف در روشویی سرویس های بهداشتی و یا آب سرد کن اجتناب کنید.
- پس مانده های مواد غذایی را فقط در سبد مخصوص آن بریزید و سینک ظرفشویی را پس از هر بار استفاده کاملاً تمیز نمایید.
- شیرابه زباله بیشترین میزان آلودگی را دارد برای جلوگیری از ایجاد آن، زباله را همراه با آب، درون سطل زباله نریزید.

بهداشت مواد غذایی

- مواد غذایی را به صورت بسته بندی و دارای مشخصات تولید (از جمله پروانه ساخت، پروانه بهره برداری، تاریخ تولید و انقضاء، آدرس کارخانه) تهیه نمایید.
- مواد غذایی خام و پخته را در کنار هم نگهداری نکنید.
- سعی کنید غذا را تازه و به اندازه مصرف یک وعده تهیه نمایید.
- در تمام مراحل تهیه غذا از جمله مرحله آماده سازی، پخت و مصرف، بهداشت فردی، تمیزی محیط کار و وسایل را رعایت کنید.
- به منظور پیشگیری از بیماری های انگلی یا عفونی و روده ای، سبزی و میوه را حتما پس از شستشو با آب و چند قطره مایع ظرفشویی، بوسیله محلول های ضد عفونی کننده ضد عفونی نمایید.

بیماری های واگیردار

- بیماری های تنفسی

- بیماری های عفونی روده ای

- بیماری های پوستی

- هنگام شیوع سرماخوردگی و یا ابتلا به آن حتما از ماسک استفاده کنید.
- هنگام عطسه یا سرفه با دستمال تمیزی جلوی دهان و بینی خود را بگیرید.
- هوای اتاق را مرتب تهویه نمایید.
- از شانه، حوله، لیف و وسایل خواب شخصی استفاده کنید.
- سعی کنید در توالت جهت شستشو و باز و بسته نمودن شیر آب، از یک دست استفاده نکنید (به دلیل انتقال دو طرفه آلودگی ها)
- دست های خود را قبل و بعد از رفتن به توالت حتما با آب و صابون بشوید.
- از به جا گذاشتن وسایل استحمام، مسواک، صابون و... در سرویس های بهداشتی جدا اجتناب کنید.
- از لباس های دیگران و لباس های دست دوم عرضه شده در بازار استفاده نکنید.
- لباس های زیر را در معرض آفتاب خشک نموده و یا اطو کنید.

توصیه‌های تغذیه‌ای

- آب زیاد بنوشید: آب مواد زاید بدن را دفع می‌کند و علاوه بر آن جلوی خوردن زیاد را می‌گیرد (توجه کنید نوشیدنی‌های کافئین دار مانند چای همانند آب عمل نمی‌کنند).
- میوه‌ها و سبزیجات را فراموش نکنید.
- کربوهیدرات‌های ساده (قند، شکر، آبنبات) را کنار زده و کربوهیدرات‌های پیچیده از قبیل نان سبوس دار آجیل، غلات را مصرف کنید.
- مصرف چربی را کم کنید ولی آن را از رژیم غذایی خود حذف نکنید زیرا برای سلامت پوست، مو و... لازم است.
- احساسات خود را هنگام غذا خوردن کنترل کنید.
- آرام تر غذا بخورید، احساس سیری دستوری است که از سوی مغز صادر می‌شود اجازه دهید مغزتان درست و به موقع فرمان دست کشیدن از غذا را صادر کند.

" قهیه و تنظیم: مهسا تو حید فر - کارشناس بهداشت محیط "