

زنگ بهداشت

مهم‌ترین نشانه‌های بهداشت فردی را بشناسید

بهداشت دهان و دندان



این را اغلب آدم‌ها می‌توانند تصدیق کنند که یکی از مهم‌ترین نشانه‌های بهداشت در فردی که برای اولین بار با او روبه‌رو می‌شوید، نداشتن بوی دهان و وضعیت دندان‌هایش است. اگر آن‌ها که به دلیل بیماری‌های مختلف از بوی بد دهان رنج می‌برند را استثنا کنیم، باید گفت گفت‌وگو با فردی که دندان‌های زرد و کثیفی دارد و با باز کردن دهانش بوی نامطبوعی خارج می‌شود واقعا آزار دهنده است. برای پیشگیری از این حالت توصیه‌های زیر را جدی بگیرید.

مسواک کردن و نخ دندان زدن بعد از هر بار غذا خوردن.
استفاده از خوشبو کننده‌های دهان
پاک کردن سطح زبان با استفاده از مسواک
مراجعه به دندان پزشک هر شش ماه یک بار



کیف بهداشت داشته باشید

برای اینکه بتوانید در ارتباطات خود موفق باشید، پیش از همه باید بتوانید بر آدم‌ها تأثیر بگذارید. همان‌طور که پیش از این گفته شد، قدم اول رعایت بهداشت فردی است. در واقع بهداشت فردی شما چیزی است که پیش از آنکه خودتان بخواهید حرف بزنید با طرف مقابلتان حرف می‌زند. برای اینکه در همه جا حواستان به بهداشت فردی باشد سعی کنید، یک کیف بهداشت همیشه همراهتان داشته باشید. این کیف به شما کمک می‌کند در هر جایی که هستید امکان رعایت بهداشت فردی را داشته باشید. در این کیف می‌توانید اشیای زیر را نگهداری کنید.

مسواک و نخ دندان:

فرض کنید به یک جلسه مهم کاری رفته‌اید و پس از صرف غذا می‌خواهید صحبت‌های مهم و تعیین‌کننده‌ای با طرفتان بزنید. قطعا با دندان‌هایی حاوی ذرات نان و سبزی یا بیسکویت نمی‌توانید چنین تأثیری را ایجاد کنید.

آینه

این باعث می‌شود که همیشه حواستان به مرتب بودن ظاهرتان باشد.

عطر جیبی:

هیجان‌های مثبت یا منفی می‌تواند بر میزان تعریق شما تأثیر بگذارد. در شرایط خاص می‌توانید با عطر جیبی بوی نامطبوع بدن‌تان را کنترل کنید.

اسپری الک:

همیشه به‌کارتان می‌آید. به ویژه جایی که مجبورید چیزی بخورید و دسترسی به آب و صابون ندارید. ضد عفونی کردن دست‌ها می‌تواند کمک مؤثری برای پیشگیری از ورود عوامل بیماری‌زای بدن باشد.

ماسک:

در صورت قرار گرفتن در فضایی شلوغ و بدون تهویه حتماً زدن ماسک را جدی بگیرید.

ضد آفتاب:

در صورتی که بیش از دو ساعت در بیرون از منزل هستید، حتماً پیش از رفتن کرم ضد آفتاب را در کیفتان بگذارید تا بتوانید ضد آفتاب‌تان را تمدید کنید.



بهداشت پوست



دومین نشانه واضح و آشکار از بهداشت فردی، بهداشت پوست است. حمام کردن مدام و استفاده از انواع لوسیون‌های بعد از حمام مهم‌ترین اقدامی است که برای سلامت پوست و پیشگیری از بوی بد بدن می‌توانید انجام دهید. می‌دانید که پوست بزرگ‌ترین اندام بدن و مهم‌ترین سد دفاعی ما در برابر میکروب‌ها و عوامل بیماری‌زاست. بنابراین فقط مسئله ملاحظات اجتماعی نیست و بهداشت پوست به سلامت عمومی نیز ارتباط دارد. این نکات را در بهداشت پوست فراموش نکنید:

روزانه لباس‌تان را عوض کنید و لباس تمیز بپوشید.
از دستمال‌های حوله‌ای به صورت مشترک استفاده نکنید.
بعد از رفتن به توالت و قبل از تهیه یا خوردن غذا دست‌هایتان را بشویید.



بهداشت مو



قرار گرفتن در مقابل فردی که موهایی چرب و پراز شوره دارد واقعاً ناخوشایند است. اگر چرب بودن موها یا شوره سر شما به دلیل بیماری‌های مشخصی است با مراجعه به پزشک متخصص علت اصلی را درمان کنید. در غیر این صورت یادتان باشد که بهداشت مو یکی از اصول اولیه بهداشت فردی است.

شست‌وشوی روزانه یا روز درمیان موها با شامپوی مناسب جنس مویتان برای رعایت بهداشت مو ضروری است.

شست‌وشوی طولانی و به دفعات زیاد مساوی با تمیزی بیشتر مو نیست. یک یا دو بار کافی است و بیشتر از آن به موهایتان آسیب می‌زند.

از وسایل کاملاً شخصی برای رعایت بهداشت موهای خود استفاده کنید



بهداشت عمومی بدن



برخلاف تصور رعایت بهداشت، فقط شستن دست‌ها و استحمام و مسواک زدن نیست، بلکه مراقبت کلی از سلامت بدن و پیشگیری از فرسودگی بدن و در معرض بیماری قرار ندادنش نیز جزو مهمی از بهداشت فردی است. در این زمینه چند توصیه جدی برایتان داریم.
چکاپ‌های سالیانه را برای سلامت اعضای مانند گوش، چشم، ریه و قلب فراموش نکنید.
ورزش کردن روزانه به سلامت عمومی بدن شما منجر می‌شود. روزی نیم ساعت پیاده روی یکی از جوه مهم بهداشت فردی طبق تعاریف جهانی است.
رعایت رژیم غذایی سالم، مهم‌ترین موردی است که با بهداشت فردی شما در ارتباط است. بنابراین سعی کنید چربی و نمک کمتری را مصرف کنید و میوه و سبزیجات را به اندازه کافی در روز دریافت کنید.

رعایت بهداشت فردی در خانه

خانه جایی است که اغلب افراد بیشترین زمان خود را در آن می‌گذرانند، بنابراین رعایت بهداشت فردی در خانه نیز واجب است. توجه به نکات زیر در هر خانه‌ای به ویژه خانواده‌های پرجمعیت از اهمیت زیادی برخوردار است.

اگر یکی از اعضای خانواده بیمار است، حتماً تا زمان بهبود در یک فضای بسته باقی بماند. اهمیت این موضوع زمانی بیشتر می‌شود که شخص به بیماری واگیردار مبتلا باشد.

از حوله‌ها، مسواک‌ها، شانه‌ها و سایر وسایل فردی در خانه به صورت مشترک استفاده نکنید.
نگه داشتن کف دست در برابر عطسه و سرفه اشتباه است. اگر دستمال در دسترس نیست، آرنج خود را خم کنید و داخل آرنج عطسه یا سرفه کنید.

جاهایی مانند سرویس بهداشتی، دستگیره درها و کابینت‌ها و هر جایی که روزانه به دفعات مورد استفاده افراد خانواده قرار می‌گیرد را حتماً روزی دست‌کم یک بار نظافت و ضد عفونی کنید.

رعایت بهداشت فردی در محیط‌های عمومی

در بسیاری از موارد ما مجبور به استفاده از سرویس‌های عمومی مانند حمام‌ها و دست‌شویی‌های شوم. این نیاز بیشتر هنگام مسافرت ایجاد می‌شود. در صورتی که از یک محیط عمومی استفاده می‌کنید، به نکات زیر توجه داشته باشید.

حتماً از لوازم شخصی خود استفاده کنید.

تا حد امکان با وسایل موجود در آن محیط عمومی تماس پیدا نکنید.
اگر قرار است دست به چیزی بزنید (مانند شیر آب) ابتدا آن را با مواد شوینده بشویید.

در صورتی که آلودگی در محیط مورد نظر زیاد است، سعی کنید از سرویس دیگری استفاده کنید.
پیش از صرف غذا در رستوران حتماً دست‌های خود را با آب و صابون بشویید.

