

سوره حمد



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان گیلان

معاونت بهداشتی

گروه آموزش و ارتقاء سلامت

راهنمای خود مراقبتی برای سفیران سلامت

(ویژه دانش آموزان ابتدایی)

فهرست

- ❖ تغذیه سالم
- ❖ اهمیت ورزش در سلامتی
- ❖ اهمیت ونحوه شستشوی دست
- ❖ پیشگیری از بیماری های واگیر
- ❖ حفاظت از محیط زیست
- ❖ پیشگیری از حوادث
- ❖ بهداشت دهان و دندان
- ❖ نکات کلی بهداشتی

تغذیه سالم



با گروه های غذایی آشنا شویم:



با گروه های غذایی آشنا شویم:

در هر م غذایی، گروه های غذایی که باید هر روز مصرف نماییم. قرار گرفتن مواد غذایی در بالای شکل که جای کمتری گرفته است، به این معنی است که باید از این دسته مواد غذایی کمتر بخوریم. هر چه از بالای شکل به پایین نزدیک می شویم جایی که گروه های غذایی اشغال می کنند بیشتر می شود که به این معنی است که باید از این مواد غذایی بیشتر بخوریم. با شناخت گروه های که در شکل می بینیم می توانیم برنامه غذایی سالمی داشته باشیم.

گروه های غذایی:

گروه نان و غلات:

این گروه در پایین ترین قسمت شکل قرار گرفته است و شامل انواع نان ها برنج، و ماکارونی است. این گروه از مواد غذایی اصلی ترین منبع کسب انرژی بدن است.



گروه های غذایی:

▶ گروه سبزی ها:

در طبقه دوم این گروه قرار دارد. دارای ویتامین و موادی هستند که برای سلامتی مفیدند. این گروه شامل سبزی خوردن، کلم، هویج، بادمجان، نخود سبز کدو، فلفل، قارچ، گوجه فرنگی، خیار، پیاز و سیب زمینی است.



گروه های غذایی:

▶ گروه میوه ها:

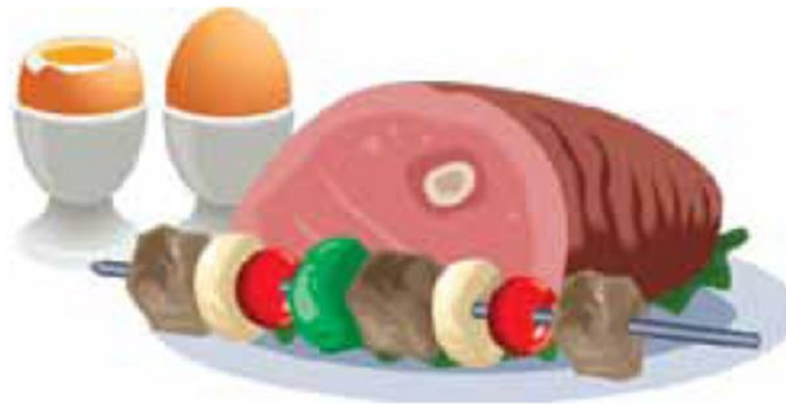
این گروه در طبقه دوم قرار دارد. میوه ها منبع مهمی از ویتامینه هستند و شامل انواع میوه ها مانند سیب، پرتقال، گلابی، موز، انگور هلو و... میباشند.



گروه های غذایی:

▶ گروه گوشت و تخم مرغ:

این گروه در طبقه سوم شکل قرار دارد شامل گوشت قرمز (گوشت گوسفند و گاو) گوشت سفید (مرغ، ماهی) و تخم مرغ است.



گروه های غذایی:

▶ گروه شیر و لبنیات:

در طبقه سوم شکل قرار دارد مواد غذایی این گروه مانند شیر، دوغ، کشک، ماست و پنیر برای رشد استخوان و دندان مفید است.



گروه های غذایی:

▶ گروه حبوبات و مغزها:

این گروه در طبقه سوم قرار گرفته و شامل انواع حبوبات (نخود، لوبیا، عدس، لپه و ماش) و انواع مغزها (پسته، بادام، فندق، گردو) است.

در آخرین گروه مواد قندی و چربی قرار گرفته است. بهتر است از این مواد کمتر استفاده کنیم.

در آخرین طبقه مواد قندی و چربی قرار گرفته است. از مواد این گروه کمتر استفاده کنیم.

۷ راه مناسب برای تغذیه سالم

۱- میوه بیشتر بخوریم:

- هر روز ۳ بار میوه و از انواع مختلف آن بخوریم.
- میوه ها دارای ویتامین و موادی هستند که برای سلامتی مفیدند.
- میوه های زرد، نارنجی و قرمز (مانند زردآلو، خرمالو، آلو، هلو و ...) را بیشتر بخوریم.
- به جای آبمیوه، میوه بخوریم.

۷ راه مناسب برای تغذیه سالم

۲- سبزی بیشتر بخوریم:

- هر روز به همراه وعده های اصلی غذایی و میان وعده ها، سبزی های پخته و خام مانند سبزی خوردن، سالاد کاهو، سالاد کلم، خیار و گوجه و ... بخوریم.
- سبزی ها دارای ویتامین و موادی هستند که برای سلامتی مفیدند.
- هر روز از انواع مختلف سبزی ها مانند کلم، فلفل دلمه ای، سبزی های تیره (سبزی خوردن، اسفناج، کاهو)، سبزی های نارنجی و قرمز (هویج، کدو حلوایی، گوجه فرنگی و ...) بیشتر بخوریم

۷ راه مناسب برای تغذیه سالم

۳- هر روز شیر و لبنیات بخوریم

- هر روز لبنیات (شیر، ماست، پنیر، دوغ و کشک) بخوریم زیرا برای رشد استخوان مفید است.
- لبنیات (شیر، ماست، پنیر، دوغ و کشک) پاستوریزه بخوریم.
- لبنیات (ماست، پنیر، دوغ و کشک) کم نمک بخوریم.
- شیر، ماست و پنیر کم چرب بخوریم.
- هر روز حداقل یک لیوان شیر بخوریم.

۷ راه مناسب برای تغذیه سالم

۴- حبوبات بخوریم:

- حبوبات مانند نخود، لوبیا، باقلا، لپه و ماش دارای ویتامین و موادی هستند که برای سلامتی مفیدند.
- غذاهای پخته شده با حبوبات مانند: آش رشته، آش شله قلمکار، آش جو، لوبیا پلو، ماش پلو و ... را هفته ای ۲ تا ۳ بار بخوریم.
- در وعده های غذایی اصلی (مثل صبحانه)، غذاهایی مثل عدسی و لوبیا پخته بخوریم.
- بهتر است برنج را بیشتر به صورت مخلوط با حبوبات مثل باقلا پلو، عدس پلو، ماش پلو، لوبیا چشم بلبلی با پلو و ... بخوریم.
- به جای گوشت میتوانیم غذاهایی که دارای حبوبات (عدس، لوبیا و ...) و غلات (برنج و نان) هستند مانند عدس پلو یا لوبیا با نان بخوریم.

۷ راه مناسب برای تغذیه سالم

۵- قند و شیرینی کم بخوریم

❑ خوردن زیاد مواد قندی و شیرین مانند آب نبات، شکلات، انواع پیراشکی و شیرینی موجب اضافه وزن جاقی و مرض قند (دیابت) می شود.

❑ قند، شکر، انواع مواد غذایی و نوشیدنی های شیرین و نوشابه هارا خیلی کم بخوریم .

❑ مصرف مواد غذایی مانند شیرینی، شکلات، آب نبات، مربا، انواع شربت‌ها، و نوشابه

ها و آدامس های دارای مواد قندی را کاهش دهیم . بهتر است به جای انواع

شیرینی میوه های با طعم شیرین (مثل خرما، انواع میوه های خشک) را بـ



۷ راه مناسب برای تغذیه سالم

- به جای خوردن نوشابه های شیرین و گاز دار از آب ،دوغ کفیر ،آب میوه تازه و طبیعی و... بخوریم.
- به یاد داشته ،شکر موجود در یک قوطی نوشابه گاز دار به اندازه ۱۰ حبه قند است که می تواند موجب اضافه وزن و چاقی بشود.



۷ راه مناسب برای تغذیه سالم

۶- نمک کم بخوریم

□ مصرف زیاد نمک باعث ایجاد بیماری هایی مثل فشار خون بالا و سرطان می شود. سر سفره بر روی غذا نمک نپاشیم .



□ تنقلات شور مانند انواع پفک ،چیپس ، چوب شور ورا کمتر بخوریم .

□ از انواع مغزها و آجیل های بدون نمک و بو نداده بخوریم .مانند پسته ،فندق ،بادام ، و...بو نداده

□ از والدین خود بخواهیم برای پخت غذا ،از نمک ید دار تصفیه شده و آن هم به مقدار کم استفاده کنند.

□ به میوه ها و سبزی ها یی که به صورت خام خورده می شوند (مثل گوجه سبز ،خیار ،گوجه فرنگی و...)نمک نپاشیم.

۷ راه مناسب برای تغذیه سالم

۷- چربی و روغن کم بخوریم:

- ❑ مصرف زیاد روغن، غذاهای چرب و سرخ کرده باعث بیماری هایی مثل چربی خون بالا، بیماری های قلبی عروقی، اضافه وزن و چاقی می شود.
- ❑ در خوردن غذاهای چرب و انواع شیرینی ها زیاده روی نکنیم.
- ❑ به جای غذای سرخ شده: غذاهای بخار پز و تنوری و کبابی بخوریم. در سالاد، روغن زیتون بریزیم.
- ❑ غذای چرب مانند پیتزا، همبرگر، هات داگ و تنقلاتی مثل چیپس را کمتر بخوریم.

تغذیه و چاقی کودکان

▶ کم تحرکی و خوردن مواد غذایی کم ارزش و عادت های نامناسب غذایی باعث افزایش وزن و چاقی می شود. اضافه وزن و چاقی در کودکان باعث کوتاه ماندن قد، کم خونی و یادگیری کمتر می شود و احتمال ابتلا به بیماری زیر را در بزرگسالی افزایش می دهد :

▶ بیماری های قلبی عروقی

▶ فشار خون بالا

▶ افزایش چربی خون

▶ دیابت (مرض قند)

▶ بیماری های تنفسی



علل اضافه وزن و چاقی

یک سری از علل و عوامل باعث می شوند ما اضافه وزن پیدا کنیم و یا چاق شویم
مثل:

- عوامل ارثی: اگر پدر و مادر چاق باشند احتمال اینکه فرزند آنها در آینده چاق شود زیاد است .
- مصرف زیاد نوشابه های گاز دار و غذاهای چرب مانند سیب زمینی سرخ شده و همبرگر و پیتزاو...
- عادت به مصرف غذاهای آماده و تنقلات کم ارزش مانند سوسیس، پفک ،چیپس و...
- غذا خوردن مکرر در خارج از منزل مانند رستوران ها (استفاده بیش از حد از کامپیوتر ،تماشای تلویزیون بیش از دو ساعت و...)

توصیه هایی برای پیشگیری و کنترل اضافه وزن

- ▶ در هنگام تماشای تلویزیون از خوردن غذا یا تنقلات خودداری کنیم .
- ▶ از غذاهای آماده مانند همبرگر و پیتزا کمتر استفاده کنیم .
- ▶ مصرف غذای چرب و سرخ شده و تنقلات پر کالری و پر روغن مانند سیب زمینی سرخ شده ، چیپس ، پفک ، شکلات ، کیک های شکلاتی ، شیر کاکائو و آجیل و بستنی را تا حد ممکن کاهش دهیم .
- ▶ به جای نوشابه ، از آب یا دوغ کم نمک استفاده کنیم .



توصیه‌هایی برای پیشگیری و کنترل اضافه وزن

- ▶ کره شیر و خامه، کمتر مصرف کنیم .
- ▶ سس مایونز را از برنامه غذایی خود حذف کنیم و به جای آن از چاشنی‌های سالم مانند آب لیمو، آب نارنج، و روغن زیتون استفاده کنیم.
- ▶ به جای خوردن آب میوه‌های صنعتی آماده و شربت‌ها، میوه یا آب میوه طبیعی بنوشیم .
- ▶ خوردن میوه بهتر از آب میوه است چون حاوی ماده‌ای به نام فیبر غذایی است که از اضافه وزن و چاقی پیشگیری می‌کند .
- ▶ در کنار غذا سبزی و سالاد بخوریم .

توصیه‌هایی برای پیشگیری و کنترل اضافه وزن

- ▶ از غذاهای فیبر دار مانند نان سبوس دار (نان سنگک)، ماکارونی سبوس دار بیسکویت سبوس دار، توت خشک، انجیر خشک، میوه و سبزی در برنامه غذایی خود استفاده کنیم.
- ▶ خوردن صبحانه را فراموش نکنیم. دانش آموزانی که صبحانه نمی‌خورند در وعده نهار اشتهای زیادی برای خوردن غذا دارند و در نتیجه با خوردن غذای اضافی، دچار اضافه وزن و چاقی می‌شوند.
- ▶ حد اقل دو میان وعده دارای میوه مثل یک وعده نان و پنیر با خیار و گوجه بخوریم.
- ▶ هر روز حد اقل یک ساعت ورزش کنیم.
- ▶ شیر، پنیر و ماست کم چرب بخوریم.
- ▶ از نشستن‌های طولانی، مثلاً در حین تماشای تلویزیون خودداری کنیم.

اهمیت ورزش در سلامتی



ورزش چگونه به سلامت ما کمک می کند ؟

□ موجب افزایش ضربان قلب ،زیاد شدن تنفس و جذب

اکسیژن بیشتر می شود

□ باعث خون رسانی بیشتر و بهتر در همه اندام های

بدن میشود .

□ با افزایش خون رسانی به تمام سلول ها به خصوص

سلول های مغز باعث بیشتر شدن تمرکز و بهبود حافظه

ما می شود .

□ باعث شادابی،سر زندگی ،رفع کسالت و افسردگی می شود .



ورزش چگونه به سلامت ما کمک می کند ؟



- باعث تناسب و زیبایی اندام می شود.
- شادابی و طراوت پوست را افزایش می دهد.
- باعث می شود برای انجام کار های روزانه ، احساس بهتری داشته باشیم .
- باعث ایجاد توان بیشتر برای انجام کار های روزانه می شود .
- باعث افزایش اعتماد به نفس می شود .
- انجام ورزش منظم روزانه باعث قوی شدن استخوان و عضلات ، کاهش چاقی احتمال ابتلا به بیماری هایی همچون سرطان ، بیماری های قلبی ، مرض قند (دیابت) و... میشود .

زمان و مکان انجام ورزش

- ❑ نباید سه ساعت قبل از خواب و دو ساعت قبل از خوردن غذا ورزش کنیم زیرا باعث مشکل در هضم غذا و به خواب رفتن می شود .
- ❑ در جایی ورزش کنیم که راحت باشیم .
- ❑ لازم نیست که حتما فضای بزرگی را در اختیار داشته باشیم ؛ مثلا می توانیم در حیاط مدرسه یا یک گوشه از منزل ورزش کنیم.
- ❑ می توانیم برای تنوع هم که شده، گاهی مکان انجام ورزش را تغییر دهیم؛ این بستگی به خود ما و شرایط مان دارد.



توصیه هایی برای انجام ورزش

❑ ورزش را کم شروع کنیم و یک مرتبه با شدت و به مدت زیاد تمرین نکنیم.

❑ باید هر روز به ساعت ورزش کنیم. ولی برای شروع، بهتر است زمان آن را کم کم زیاد کنیم. یعنی در ابتدا به جای یک ساعت ورزش ساعت و بعد از ظهر هم نیم ساعت ورزش کنیم.



توصیه هایی برای انجام ورزش

- انجام ورزش وقت گیر نیست. می توانیم صبح، کمی زودتر از خواب بیدار شده و ورزش کنیم و یا مسیر خانه تا مدرسه را پیاده طی کنیم.
- اگر صبح زود بیدار شدن برای مان مشکل است هر ساعتی از روز که احساس می کنیم مناسب تر است را به ورزش اختصاص دهیم.
- بهتر است ورزش را با اعضای خانواده و یا دوستان مان انجام دهیم.



توصیه هایی برای انجام ورزش

- اگر در شرایط سخت زندگی یا هنگامی که افسرده و یا عصبانی هستیم، ورزش کنیم، روحیه مان بهتر خواهد شد.
- هنگامی که به همراه خانواده و یا با دوستان به تعطیلات و پیک نیک رفته ایم، حتما بخشی از وقت خود را به بازی و ورزش اختصاص دهیم.
- از هر فرصتی برای انجام ورزش استفاده کنیم. از زمان خود استفاده کنیم تا زندگی سالم تری داشته باشیم.



توصیه هایی برای انجام ورزش

- هم زمان با پخش برنامه های نرمش و ورزش در تلویزیون، به نرمش پردازیم.
- افرادی که بیمار هستند باید به منظور انتخاب ورزش مناسب با پزشک خود مشورت کنند.



پیاده روی صحیح



□ یکی از ورزش های مناسب، پیاده روی تند است. پیاده روی تند، ورزشی بدون هزینه است که اغلب افراد می تواند در هر مکان و زمانی انجام دهند. برای پیاده روی باید:

□ کفش راحت، کاملا اندازه و بنددار بپوشیم، که پا را در خود نگه داشته و مانع تاثیر ضربه به پا شود. همچنین جوراب ضخیم نخی که عرق پا را جذب و از پاها محافظت می کند، بپوشیم.

□ پیاده روی را با سرعت کم شروع کنیم.

پیاده روی صحیح



□ لباس راحت، سبک و متناسب با دمای هوا بپوشیم. در تابستان لباس های با رنگ روشن بپوشیم و در زمستان به جای یک لباس ضخیم، چند لباس نازک تر بپوشیم تا بتوانیم به تدریج با گرم شدن بدن در حین پیاده روی، لباس خود را کم کنیم.

□ به طور طبیعی و راحت راه برویم. سر را بالا نگه داریم و به جلو نگاه کنیم، نه به زمین. در هر قدم بازوها را آزادانه در کنار بدن حرکت دهیم. بدن را کمی به جلو متمایل کنیم. از برداشتن گام های خیلی بلند خودداری کنیم.

□ راه رفتن را در صورت امکان بدون توقف انجام دهیم. ایستادن مکرر و شروع مجدد پیاده روی، مانع تاثیرات مثبت آن می شود.

پیاده روی صحیح



□ در حین راه رفتن ، از طریق بینی و با دهان بسته یک نفس عمیق بکشیم و سپس هوا را از دهان خارج کنیم.

□ سعی کنیم زمان خاصی از هر روز را برای پیاده روی در نظر بگیریم که خسته و یا گرسنه نباشیم.

□ در صورت امکان با دوستان مان پیاده روی کنیم.

□ اگر در سربالایی یا سرانشیبی قدم می زنیم، بدن را به سمت جلو متمایل کنیم و برای حفظ تعادل، قدم های کوتاه تری برداریم.

پیاده روی صحیح



- در اواخر پیاده روی به تدریج قدم های خود را آهسته تر کنیم. با این کار کم کم بدن خود را سرد می کنیم.
- اگر در حین پیاده روی دچار درد در ناحیه سینه، تنگی نفس و یا پا درد شدید استراحت کنیم و با پزشک مشورت نماییم.



نکات مهم

- از حبس کردن نفس و زور زدن بیش از حد در ورزش اجتناب کنیم.
- اگر در حین یا بعد از انجام ورزش دچار علائمی مانند سرگیجه، عرق سرد، رنگ پریدگی، غش کردن، تنگی نفس شدید و یا احساس درد یا فشار در ناحیه سینه کردیم، به پزشک مراجعه کنیم.
- پس از ورزش، در جریان هوای سرد قرار نگیریم.
- در هنگام ورزش به مقدار کم و در دفعات متعدد آب بنوشیم. البته آب نباید خیلی سرد باشد.
- هنگامی که خیلی گرسنه و یا خسته هستیم، ورزش نکنیم.

اهمیت و نحوه نشستشوی دست



چرا شستشوی مرتب دست ها اهمیت دارد؟

- شستن دست ها، یک راه موثر و راحت برای پیشگیری از انتقال بیماری و حفظ سلامت خود و دیگران است.
- نشستن دست ها موجب افزایش بیماری هایی مثل سرماخوردگی، اسهال و مسمومیت غذایی می شود.

به خاطر داشته باشیم:

میکروب ها با چشم دیده نمی شوند و ممکن است در محل هایی که بنظر تمیز می رسند، وجود داشته باشند. به عنوان مثال می توان به نمونه هایی از این مکان ها اشاره کرد از جمله:

چرا شستشوی مرتب دست ها اهمیت دارد؟



- ❑ میز و نیمکت
- ❑ لوازم تحریر
- ❑ کیبورد کامپیوتر
- ❑ دستگیره های در
- ❑ کارت های بانکی
- ❑ تلفن همراه
- ❑ کلید برق
- ❑ دستگیره آسانسور
- ❑ اسباب بازی
- ❑ پول



از چه راه هایی میکروب ها منتقل می شوند:



■ میکروب ها می توانند از طریق عطسه و سرفه به دست منتقل شوند:

بعد از عطسه و سرفه داخل دست ها، میکروب ها به دست های ما منتقل می شوند سپس با مالش چشم ها، میکروب ها به چشم می رسند و باعث عفونت چشم می شوند و یا از طریق دست دادن، به دیگران منتقل می شوند. شستن دست ها به سادگی می تواند از بروز بیماری هایی مانند سرماخوردگی و یا عفونت چشم پیشگیری کند.



■ انتقال آلودگی از دست‌ها به مواد غذایی:

به طور معمول میکروب‌ها از طریق دست‌های آلوده، به مواد غذایی منتقل می‌شوند. این میکروب‌ها از طریق خوردن ماده غذایی وارد بدن ما شده و موجب بیماری می‌شوند. بهترین راه این است که قبل از اقدام به تهیه و خوردن هر ماده غذایی، دست‌هایمان را به طور کامل و صحیح بشوئیم.

■ انتقال آلودگی از مواد غذایی به دست‌ها:

میکروب‌ها می‌توانند از مواد غذایی خام مثل مرغ، در زمان آماده‌سازی آن برای پخت، به دست‌ها منتقل شوند.

■ انتقال آلودگی از حیوانات به انسان‌ها



مواقعی که لازم است دست های مان را بشوریم:

- قبل، حین و بعد از تهیه غذا
- قبل و بعد از خوردن غذا
- قبل و بعد از مراقبت از افراد بیمار
- قبل و بعد از رفتن به توالت
- بعد از سرفه و عطسه داخل دست و یا زمانی که فرد، بینی خود را پاک می کند.
- بعد از تماس با حیوانات و یا مدفوع و ادرار آنها
- بعد از دست زدن به موارد غذایی خانم و نشسته مثل مرغ، ماهی، سبزی و میوه نشسته. بعد از تماس با ظرف غذای حیوانات
- بعد از تماس با زباله های منزل
- هنگام ورود به منزل

چگونه دست های مان را بشوریم

- ابتدا دست ها را خیس کرده و بعد آن ها را صابونی کنیم.
- کف دست های خود را به هم بمالیم تا کف کند.
- بین انگشتان را در قسمت پشت دست بشوییم.
- بین انگشتان را از روبه رو بشوییم.
- نوک انگشتان را در هم گره کرده و با دست دیگر به خوبی بشوییم.



چگونه دست های مان را بشوریم

- شست دست را جداگانه و دقیق بشویم.
- خطوط کف دست را با نوک انگشتان بشویم.
- در آخر، حتماً مج دست های خود را بشویم.
- بعد از شستن، دست خود را با دستمال خشک کنیم.
- با همان دستمال که دست های مان را خشک کرده ایم، شیر آب را ببندیم و دستمال را در سطل زباله بیاندازیم.
- زمان شستن دست ها، بهتر است به اندازه گفتن ۵ بار صلوات طول بکشد.

روش صحیح شستن دست ها در شکل صفحه بعد نشان داده شده است.



روش درست شستن دست ها

در ۱۰ مرحله



دست ها را خیس کرده و بعد
آن ها را صابونی کنید.



کف دست ها را با هم بشویید.



بین انگشتان را در قسمت
پشت بشویید.



بین انگشتان را از رویرو
بشویید.



توک انگشتان را در هم گره
کرده و به خوبی بشویید.



شست ها را جداگانه و دقیق
بشویید.



خطوط کف دست را با نوک
انگشتان بشویید.



دور مع هر دو دست را بشویید.



دست ها را با دستمال
خشک کنید.



با همان دستمال شیر آب را بچسبید و
دستمال را در سطل و یا له بیاندازید.

نکات مهم در شستشوی دست

- صابون های ضد باکتری (که به صابون های "آنتی باکتریال" معروفند) از لحاظ از بین بردن میکروب ها نسبت به صابون های معمولی موثرتر نیستند. صابون های معمولی هم در از بین بردن میکروب ها به همان اندازه موثر هستند.
- اگر از دستکش به هنگام تماس با مواد آلوده استفاده می کنیم بعد از در آوردن آن حتما دست های خود را بشوییم.



نکات مهم در شستشوی دست

- مرطوب بودن دست ها در انتشار میکروب ها موثر است. نم و رطوبت از عوامل مستعد کننده رشد میکروب ها هستند. بنابر این بعد از شستن، دست های مان را با حوله خشک کنیم.
- هر یک از اعضای خانواده، باید یک حوله مخصوص به خود داشته باشد تا در صورت وجود بیماری، آن را به دیگران منتقل نکند. در میهمانی هم بهتر است، دست خود را بعد از شستن با دستمال کاغذی خشک کنیم و از حوله ای که در دستشویی قرار دارد، استفاده نکنیم.
- دست ها باید چند بار در روز با آب و صابون شسته شوند.
- کسانی که پوست دست های آنها خشک و آسیب پذیر است برای انتخاب نوع صابون، باید با پزشک مشورت کنند.



نکات مهم در شستشوی دست

- استفاده از صابون مایع به ویژه در مکان های عمومی بهتر از صابون جامد است.
- اگر شستشوی مرتب دست باعث حساسیت و خشکی پوست می شود، می توانیم بعد از هر بار شستن دست، از یک کرم مرطوب کننده استفاده کنیم.
- به یاد داشته باشیم آلودگی دست ها، فقط سیاهی، چرکی پوست و یا بد بو شدن دست ها نیست. میکروب ها، رنگ و بود ندارند و با چشم دیده نمی شوند. بنا بر این ممکن است دست ها به ظاهر تمیز باشند ولی در حقیقت آلوده به میکروب باشند.



نکات مهم در شستشوی دست

■ بهترین راه برای کاهش تعداد میکروب های رو دست، استفاده از آب و صابون است. اگر آب تمیز و صابون نبود می توانیم از ترکیبات و ژل های ضد عفونی کننده برای شستن دست ها استفاده کنیم. این ترکیبات به سرعت تعدادی از میکروب های دست را از بین می برند، اما قادر نیستند تمام میکروب های دست را نابود کنند، زمانی که آلودگی دست ها قابل مشاهده باشد به عنوان مثال وقتی دست مان گلی است، این ترکیبات اثری ندارند.



چگونه از ترکیبات الکلی ضد عفونی کننده
دست استفاده کنیم:

- مقداری از ترکیب مورد نظر را روی کف یک دست بریزیم.
- دست ها را روی هم بمالیم.
- ترکیب مورد نظر را روی تمام سطوح دست ها و انگشتان بمالیم تا دست های مان خشک شود.





پیشگیری از بیماری های واگیر



پیشگیری از بیماری های واگیر

■ بیماری های واگیر یا مسری بیماری هایی هستند که می توانند از طریق سرفه، عطسه، دست دادن، روبوسی، استفاده از وسایل شخصی افراد بیمار، خوردن مواد غذایی آلوده، آشامیدن آب آلوده و تماس با حیوانات آلوده به دیگران منتقل شود. مانند سرماخوردگی، آنفولانزا، آبله مرغان، سرخک، شپش سر و ...



پیشگیری از بیماری های واگیر

برای پیشگیری از ابتلا به این بیماری ها باید به نکات زیر توجه کرد:

- قبل از غذا خوردن و پس از توالی رفتن، دست های خود را با آب و صابون بشوییم.
- هرگز با دست آلوده یا دستمال کثیف چشمان خود را نمالیم.
- هرگز مداد، پاک کن و وسایل آلوده را در دهان خود نگذاریم.
- هر هفته ناخن های خود را کوتاه کنیم.
- از دستفروش ها و دوره گرد ها خوراکی هایی مانند لواشک، بستنی یخی و آب میوه نخریم.

پیشگیری از بیماری های واگیر

- در زنگ تفریح از خوراکی هایی بخوریم که از خانه آورده ایم. یا از بوفه مدرسه خریده ایم .
- مدرسه خانه دوم ماست ، آن را تمیز نگه داریم.
- پس از آمدن از مدرسه، دست ها، صورت، پاهای خود را بشوریم و خوب خشک کنیم.
- هر روز جوراب های خود را بشویم و خوب خشک کنیم.
- همیشه هنگام عطسه یا سرفه، جلوی دهان و بینی خود را بادستمال کاغذی بگیریم و بعد آن را در سطل زباله بیندازیم.
- آب دهان خود را روی زمین نریزیم.

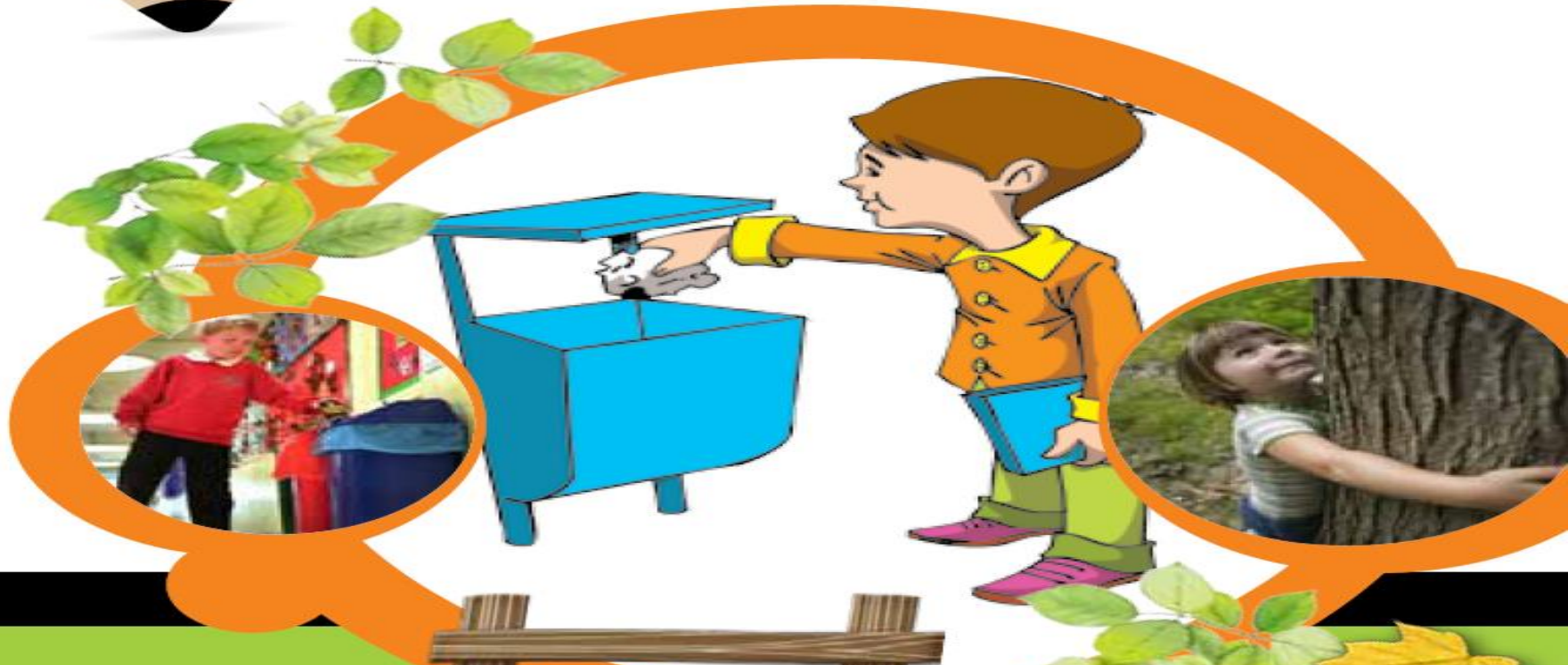
پیشگیری از بیماری های واگیر:

- در مدرسه، همیشه از لیوان و وسایل شخصی خودمان استفاده کنیم.
- از ریختن زباله در محیط مدرسه خودداری کنیم.
- از آب آشامیدنی سالم و بهداشتی استفاده کنیم.
- در کانال های آب، آب های جمع شده در سطح خیابان و مسیر، شنا و یابازی نکنیم .
- برای شستشوی دست و صورت و به خصوص چشم ها ،از آب تمیز استفاده کنیم .
- سبزی ها و میوه ها را قبل از خوردن ، بشوییم و ضد عفونی کنیم .
- شیر ، پنیر ، کره ، خامه و بستنی پاستوریزه بخوریم .

پیشگیری از بیماری های واگیر:

- حداقل هفته ای دو بار در زمستان و سه بار در تابستان حمام کنیم.
- حد اقل هفته ای دو بار در زمستان و سه بار در تابستان حمام کنیم .
- از وسایل شخصی خودمان استفاده کنیم و هرگز از وسایل شخصی دیگران مانند حوله ،لیوان شانه و مسواک استفاده نکنیم.
- با افراد بیمار روبوسی نکنیم ،دست ندهیم و آنها را در آغوش نگیریم و حد اقل یک متر از آنها فاصله بگیریم .
- با دست به حیوانات غذا ندهیم .
- بعد از دست زدن به حیوانات ،دست های خود را خوب بشویم .
- به حیوانات بیمار نزدیک نشویم .

حفاظت از محیط زیست



چگونه از محیط زیست خود محافظت کنیم :

- منظور از محیط زیست ،هر چیزی است که در اطراف انسان وجود دارد.مانند گیاهان،جانوران فضای سبز (پارک،جنگل و...)کوه ها ،دریاهاو...که بر زندگی ما تاثیر می گذارد.
- وقتی در محیط زیست هستیم به بقیه افراد توجه داشته باشیم واز ایجاد سر وصدای زیاد یا گوش دادن موسیقی با صدای بلند خودداری کنیم.
- به گیاهان و حیوانات صدمه نزنیم .
- به والدین خود یاد آوری کنیم در صورت روشن کردن آتش قبل از ترک محل مطمئن شوند که آتش کاملا خاموش شده است .
- بر روی درختان یادگاری ننویسیم وروی صخره ها ،درخت ها ،پل ها ،علائم راهنمایی ،ساختمان ها و هیچ جای دیگری در محیط زیست ،چیزی یادداشت نکنیم .

❑ در حیاط مدرسه ،خیابان ،اتوبوس های شهری و...زباله نریزیم .

❑ از ریختن زباله در جوی آب یا فاضلاب خودداری کنیم.

❑ زباله های خود را در سطل زباله بریزیم .

❑ کیسه زباله به همراه خود داشته باشیم .باینکار می توانیم زباله های خود و دیگران را که در محیط زیست رها شده است ،جمع آوری واز آن محیط خارج کنیم .

❑ اگر در سفر هستیم زباله را تا رسیدن به مکان مناسب برای دفع آن نگه داریم و سپس در سطل زباله بریزیم .



چگونه از محیط زیست خود محافظت کنیم:

- از ظروف یکبار مصرف، کمتر استفاده کنیم.
- وقتی به پیک نیک می رویم، زباله های مان را در محیط زیست رها نکنیم. هنگام برگشت باید آنها را جمع آوری کنیم و به همراه خود بیاوریم و در سطل زباله بریزیم .
- غذا به میزانی که نیاز داریم در ظرف خود بریزیم تا باقیمانده آن دور ریخته نشود .



- ❑ به والدین خود یادآوری کنیم که در هنگام خرید روزانه مانند خرید میوه و مواد غذایی، از ساک پارچه ای به جای کیسه نایلونی استفاده کنند .
- ❑ از تمام قسمت های کاغذ و دو روی آن استفاده کنیم . یادمان باشد برای درست کردن کاغذ، باید درختان را قطع کرد . پس برای حفظ محیط زیست سعی کنیم در مصرف کاغذ صرفه جویی کنیم .
- ❑ برای تغذیه در مدرسه به جای کیسه فریزر، از ظروف غذا استفاده کنیم.
- ❑ قبل از دور ریختن هر چیز، فکر کنیم آیا می توانیم آن را در جای دیگر استفاده کنیم.



چگونه از محیط زیست خود محافظت کنیم:

- ❑ به والدین خود یادآوری کنیم، زباله ها را قبل از ساعت ۹ شب، به خارج از منزل ببرند و در محل مخصوص زباله بگذارند .
- ❑ از قوانینی که برای حفاظت از محیط زیست گذاشته شده است پیروی کنیم (مانند روشن نکردن آتش، شنا نکردن در منطقه شنا ممنوع و...)
- ❑ به والدین خود یادآوری کنیم بیشتر از وسایل نقلیه عمومی به جای خودروی شخصی استفاده کنند .
- ❑ از آب دریاچه، رودخانه، چشمه و... ننوشیم و گیاهان وحشی رانخوریم. بیشتر دریاچه ها، رودخانه ها و... آلوده به میکروب هایی هستند که به سلامت ما آسیب می رسانند. بیشتر گیاهان وحشی نیز سمی هستند و ممکن است باعث بیماری یا مرگ شوند. همچنین کندن این گیاهان وحشی می تواند به محیط زیست آسیب برساند .

- ❑ دیگران را به حفاظت از محیط زیست تشویق کنیم .
- ❑ همگام با خانواده و دوستان خود به فعالیت های دوستدار محیط زیست مانند کاشت درخت پردازیم.
- ❑ به والدین خود یادآوری کنیم زباله های خشک مانند قوطی وپاکت های آب میوه، شیر، کاغذ، و مقوا را جدا از زباله های خیس مانند پوست میوه وباقیمانده غذا جمع اوری کنند.



پیشگیری از حوادث



□ حادثه یک اتفاق غیر منتظره است مانند سقوط از بلندی، تصادف با خودرو و سوختگی، غرق شدگی و... که می تواند باعث صدمه و مرگ شود. اگر چه بسیاری از این حوادث غیر منتظره هستند ولی اغلب قابل پیش بینی و پیشگیری اند.



برای پیشگیری از حوادث، موارد زیر توصیه می شود:

- در صورتی که می خواهیم از محلی رد شویم که چراغ راهنما دارد؛ منتظر بمانیم تا چراغ آدمک سبز، روشن شود و پس از توقف خودروها، با زهم با دقت کامل از عرض خیابان عبور کنیم.
- قبل از عبور از عرض خیابان، ابتدا به طرف چپ سپس راست و دوباره به چپ نگاه کنیم.
- هنگام عبور از خیابان به خصوص خیابان های شلوغ، از پل های عابر پیاده یا قسمت های خط کشی شده عبور کنیم.

برای پیشگیری از حوادث، موارد زیر توصیه می شود:

- از دویدن و بازی کردن در خیابان پرهیز کنیم.
- هنگام راه رفتن یا بازی کردن در محیط مدرسه، هرگز دیگران را هل ندهیم.
- در خودرو در حال حرکت، دست یا سر خود را از پنجره بیرون نبریم.
- در زمان دوچرخه سواری و یا اسکیت بازی، از کلاه ایمنی و سایر وسایل محافظی مانند زانو بند استفاده کنیم.
- در هنگام دو چرخه سواری و یا اسکیت بازی، مراقب گودال ها و چاله ها باشیم.

برای پیشگیری از حوادث، موارد زیر توصیه می شود

- ❑ در خیابان دو چرخه سواری نکنیم.
- ❑ برای سوار شدن و پیاده شدن از خودرو، باید از درهای سمت راست (به سمت پیاده رو) استفاده کنیم.
- ❑ هرگز از بین ماشین های پارک شده و یا از پشت بوته ها و یا درختچه ها، یک دفعه وارد خیابان نشویم .
- ❑ همیشه در پیاده رو راه برویم، اگر پیاده رو وجود ندارد، بر خلاف جهت عبور ماشین ها حرکت کنیم .



برای پیشگیری از حوادث، موارد زیر توصیه می شود

- ❑ هرگز از پشت یک وسیله نقلیه دارای راننده، رد نشویم.
- ❑ سعی کنیم همیشه در صندلی عقب خودرو بنشینیم و حتما کمر بند ایمنی خود را ببندیم .
- ❑ از حمام کردن و شنا در برکه ها و آب گیر ها خودداری کنیم.
- ❑ همیشه قبل از خوردن و یا آشامیدن مواد ناشناخته ، از والدین و یا افراد بزرگسال سوال کنیم.



برای پیشگیری از حوادث، موارد زیر توصیه می شود

- ❑ یادمان باشد برای موارد اورژانس با تلفن های ۱۲۵، ۱۱۵، تماس بگیریم .
- ❑ در صورت مواجهه با هر گونه مشکل ، چنانچه والدین یا معلمین در دسترس مانباشد باید به پلیس مراجعه کنیم ویا با شماره تلفن ۱۱۰ تماس بگیریم .
- ❑ در خیابان ، با افراد غریبه حرف نزنیم و سوار ماشین آنها نشویم .
- ❑ از نگهداری و بازی با مواد محترقه مانند ترقه ، سیگار و... خودداری کنیم . هرگز بر ترک موتور ، سوار نشویم .



بهداشت دهان و دندان



بهداشت دهان و دندان

- دندان ها نقش مهمی در جویدن غذا، و زیبایی صورت ما دارند برای اینکه دندان های سالمی داشته باشیم باید به نکات زیر توجه کنیم:
- بهتر است بعد از هر بار خوردن مواد غذایی، دندان های مان را مسواک بزنیم. ولی باید حد اقل دو بار در روز (شب قبل از خواب و صبح قبل و بعد از صبحانه) مسواک بزنیم.
- به جای خمیر دندان از نمک یا جوش شیرین برای مسواک استفاده نکنیم.
- در صورتی که خمیر دندان در دسترس نداشتیم با آب خالی مسواک کنیم.
- قبل از مسواک زدن حتما نخ دندان بکشیم.
- مسواک یک وسیله شخصی است و هرگز نباید از مسواک فرد کنیم. مدت مناسب استفاده از هر مسواک ۳ تا ۴ ماه است.





- ابتدا دهان را با آب بشوییم.
- سپس به اندازه یک نخود از خمیر دندان را در موهای مسواک فرو ببریم.
- برای اینکه تمام دندان ها مسواک شوند، بهتر است همیشه به یک ترتیب مسواک بزنیم. مثلا اول فک بالا، از سمت راست به چپ، بعد فک پایین از چپ به راست را مسواک بزنیم.

- دندان های فک بالا را با حرکت مسواک ،از مجاور لثه به سمت پایین تمیز کنیم.
- با عمودی گرفتن مسواک و حرکت آن از بالا به پایین ،سطوح داخلی دندان های جلو را مسواک کنیم.
- سطوح جونده دندان های بالا را با عقب و جلو بردن مسواک تمیز کنیم .
- دندان های فک پایین را با حرکت مسواک از مجاور لثه به سمت بالا بشوییم .
- پشت دندان های جلو را با عمودی گرفتن مسواک حرکت آن از پایین به بالا تمیز کنیم.

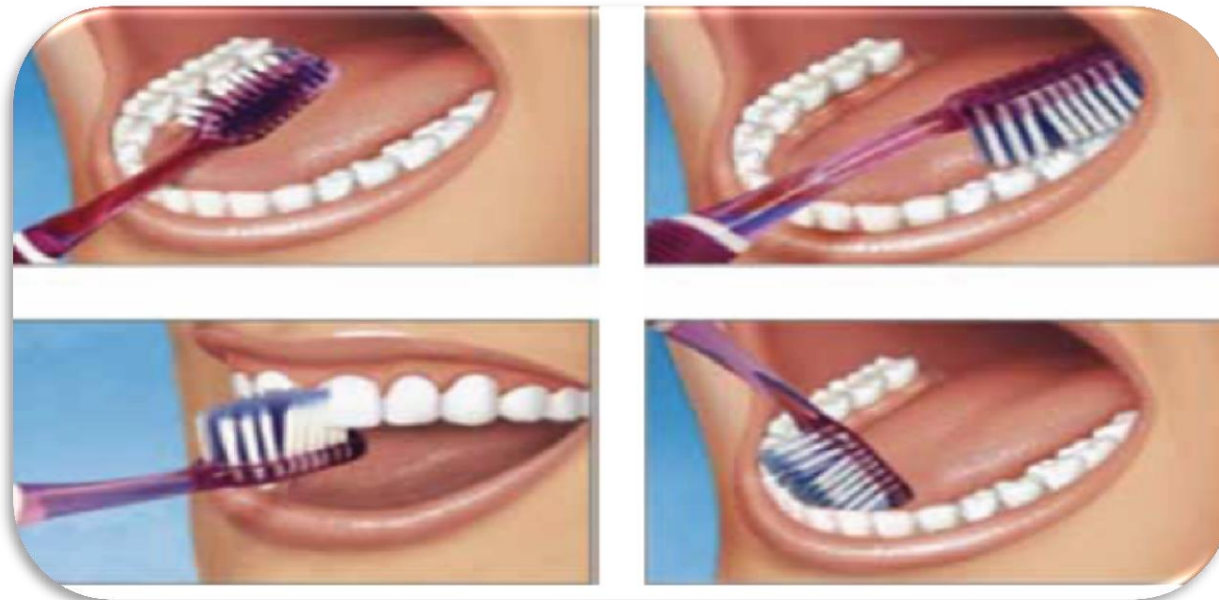


□ سطوح جونده دندان های پایین را مثل فک بالا با عقب و جلو بردن مسواک تمیز کنیم.

□ هر نوبت مسواک زدن باید ۳ الی ۴ دقیقه طول بکشد.

□ اگر چه مسواک زدن ،مهم ترین و موثر ترین راه برای جلوگیری از پوسیدگی دندان است ولی برای پاک کردن کامل دندان ها به خصوص در سطوح بین آن ها ،قبل یا بعد از مسواک زدن از نخ دندان استفاده کنیم.

□ نخ دندان را می توانیم از داروخانه ها تهیه کنیم.



روش استفاده از نخ دندان :

- ❑ قبل از استفاده از نخ دندان ،ابتدا دست ها را با آب و صابون می شوئیم .
- ❑ حدود ۳۵ سانتی متر از نخ دندان را جدا می کنیم .مقداری از هر دو طرف نخ را در هر دو دست به دور انگشت می پیچیم .
- ❑ نخ را به حالت شبیه اره کشیدن خیلی آرام به فضای بین دندان ها وارد می کنیم. باید مراقب باشیم فشار نخ لته را زخمی نکند .
- ❑ پس از اینکه نخ را وارد فضای بین دندانی کردیم ابتدا نخ را به کناره یکی از دندان ها تکیه می دهیم و با ملایمت به زیر لبه لته می بریم وآن را به سطح کناری دندان می چسبانیم و چند بار به طرف بالا و پایین حرکت می دهیم .
- ❑ این کار را برای تمام سطوح دندان ها با دقت انجام دهیم .
- ❑ حتما یادمان باشد پشت آخرین دندان هر فک را مثل دندان های دیگر نخ بکشیم .



نکات کلی بهداشتی

- برای مطالعه و نوشتن فاصله مناسب صفحه با چشمای خود را رعایت کنید.
- از فرو کردن مداد، خودکار و سایر چیزهای نوک تیز در گوش مان خود داری کنیم.
- در روزهایی که نیاز نداریم کتاب و دفتر اضافی در کیف خود نگذاریم.
- از پوشیدن کفش تنگ خودداری کنیم.
- اگر هنگام بازی چیزی در چشم مان فرو رفت چشمان خود را نمالیم بلکه آنرا زیر شیر آب بشوییم و به والدین و معلم خود اطلاع دهیم.

نکات کلی بهداشتی

- در خودرو در حال حرکت، کتاب نخوانیم.
- با والدین و مریبان خود صحبت کنیم و همه فکر ها و مشکلات خود را با آن ها در میان بگذاریم.
- اگر به جای امتحان، یاد گرفتن برای ما هدف باشد دیگر اضطراب امتحان نخواهیم داشت.
- موقع امتحان ابتدا سوالهای راحت تر را جواب دهیم و بعد روی سوالهای مشکل تر فکر کنیم تا دچار کمبود وقت و اضطراب نشویم.

نکات کلی بهداشتی

- میز مطالعه ما باید از هر چیزی که حواس مان را پرت می کند خالی باشد و در نور کافی و با نشستن صحیح مطالعه کنیم.
- هنگام نشستن در کلاس، کج و قوز کرده ننشینیم تا خسته نشویم.
- برای انجام تکالیف در وضعیت های نامناسب مانند قوز کردن و یا دراز کشیدن قرار نگیریم.
- هنگام ورزش و یا بازی از کفش های ورزشی مناسب استفاده کنیم.
- هرگز چیزی را بطرف دیگران پرتاب نکنیم بخصوص اگر نوک آن تیز یا سنگین باشد.

نکات کلی بهداشتی

- مواظب دندانهای خود باشیم و با آنها پسته، فندق و بادام نشکنیم.
- بهتر است پس از هر بار خوردن خوراکی، دهان خود را با آب بشوییم و مسواک بزنیم.
- موقع رفتن به مدرسه موهای خود را شانه کنیم.
- ناخن های خود را هر هفته کوتاه کنیم و آنها را نجویم.
- حین بازی، دست هایمان را به دهان یا خوراکی هایی که همراه داریم، نزنیم.
- روزانه به مقدار کافی آب پاکیزه و سالم بنوشیم.

نکات کلی بهداشتی

- هرگز از گوش پاک کن استفاده نکنیم. برای پاک کرده داخل گوش، از دستمال کاغذی تمیز استفاده کنیم.
- شنیدن صداهای بلند برای گوش ضرر دارد، هرگز در گوش دوستان مان فریاد نزنیم.
- در موقع بیماری و درد گوش، حتما به پزشک مراجعه کنیم.
- مطالعه در نور کم و مطالعه در حال حرکت باعث خستگی چشم ها می شود.
- از فعالیت بدنی، ورزش و بازی در هوای آلوده خودداری کنیم.
- از دو بند کوله پشتی در هر دو شانه استفاده کنیم. بندها هر چه کوتاه تر باشد فشار کمتری به کمر ما وارد می کنند.

منبع: کتاب راهنمای خودمراقبتی برای سفیران سلامت
(ویژه دانش آموزان ابتدایی)



پایان