

بهداشت شخصی خوب



یک روال منظم را تعیین کنید

یکی از بهترین روش‌ها برای حصول اطمینان از رعایت بهداشت خوب این است که یک روال منظم را تعیین کنید. برای فعالیت‌های روزانه مثل دوش گرفتن و مسواک زدن، زمان‌هایی مشخص را تعیین نمایید. به عنوان مثال، می‌توانید تصمیم بگیرید که هر روز صبح قبل از رفتن به محل کار خود دوش بگیرید؛ و هر روز بعد از صرف صبحانه و نیز قبل از رفتن به رختخواب مسواک بزنید. برای کارهایی مثل شستن لباس‌ها و ملحفه‌ها، شاید بهتر باشد یک روز مشخص از هفته را انتخاب و همیشه شستشوی البسه خود را در آن روز انجام دهید. با تعیین این روال‌های منظم، راحت‌تر می‌توانید اطمینان حاصل نمایید که چیزی را فراموش نمی‌کنید.

با پزشک خود صحبت کنید

اگر درباره عادات بهداشتی خوب یا نحوه استفاده از محصولات بهداشتی پرسشی دارید، همیشه می‌توانید با پزشک خود صحبت کنید. وی می‌تواند اطلاعات لازم را درباره بهترین روش‌های حفظ بهداشت و سلامت خود و خانواده‌تان به شما ارائه دهد.



از دستمال کاغذی استفاده کنید

اگر آب ریزش بینی دارید، برای تمیز کردن بینی یا فین کردن، از دستمال کاغذی استفاده کنید. باید دستمال‌های استفاده شده را دور بیندازید و بلافاصله دست‌های خود را بشویید. از تمیز کردن بینی با دست یا آستین خودداری کنید زیرا این کار هم موجب شیوع بیماری می‌شود و هم غیر مؤدبانه است. اگر بیمار هستید، می‌توانید بسته‌های کوچک دستمال کاغذی را از داروخانه‌ها تهیه کنید و همراه خود داشته باشید.

از انداختن آب دهان خودداری کنید

انداختن آب دهان بسیار غیر مؤدبانه است و چنین کاری در محیط‌های سرپوشیده به هیچ وجه پسندیده نیست. به علاوه، انداختن آب دهان می‌تواند موجب شیوع بیماری‌ها هم شود.

از محصولات بهداشتی ویژه باتوان استفاده کنید

خانم‌ها همیشه باید طی دوران عادت ماهیانه خود از تامپون یا نوار بهداشتی استفاده کنند. تامپون یا نوار بهداشتی باید هر چند ساعت یک بار تعویض گردد تا از بیماری یا بوی بد جلوگیری شود. باید تامپون‌ها را به نحو مناسب دفع کنید نه اینکه آنها را در دستشویی بیندازید. استفاده از محصولات بهداشتی ویژه بانوان ضمن افزایش نظافت، طی کردن دوران قاعدگی را راحت‌تر می‌سازد. می‌توانید تامپون یا نوار بهداشتی را از داروخانه یا فروشگاه محل سکونت خود خریداری کنید.

لباس‌ها و ملحفه‌های خود را بشویید

شستن منظم لباس‌ها و ملحفه‌ها برای جلوگیری از بیماری و بوی بد ضروری است. لباس‌های زیر و جوراب‌ها باید بعد از هر بار استفاده شسته شوند. پیراهن‌ها نباید بعد از هر شستشو بیش از ۲ بار پوشیده شوند، و شلوارها نیز نباید بعد از هر شستشو، بیش از ۳-۴ بار پوشیده شوند. همچنین، باید هر لباسی که آلوده به عرق یا کثیف است را بشویید.

باید ملحفه‌های رختخواب خود را حداقل هر دو هفته یک بار بشویید. اگر فرزند شما رختخواب خود را خیس کند، باید ملحفه‌های رختخواب او را بلافاصله بشویید.



چرا بهداشت مهم است؟

بهداشت خوب به دلایل مختلف اهمیت دارد. رعایت نظافت می تواند به پیشگیری از بیماری ها و سالم ماندن شما و اطرافیان تان کمک کند. همچنین، رعایت بهداشت خوب به موفقیت شما در تحصیلات و شغل تان کمک می کند.

چگونه بهداشت خوب را رعایت کنم؟

رعایت بهداشت شخصی خوب به معنای تمیز نگه داشتن بدن و نیز عاری نگه داشتن آن از بوی بد است.

دست های خود را بشویید

شستن دست ها یکی از بهترین روش های تمیز و سالم ماندن و نیز پیشگیری از شیوع بیماری ها است. همیشه بعد از رفتن به دستشویی، تعویض پوشک بچه، یا انجام کارهای روزمره خانه، دست های خود را بشویید. همچنین، لازم است قبل و بعد از آشپزی و خوردن غذا دست های خود را بشویید. هنگام شستن دست ها، از آب و صابون استفاده کنید. حتماً دست های آغشته به صابون خود را حداقل ۳۰ ثانیه به هم بمالید و بعد آنها را آب بکشید؛ همچنین، دقت کنید که لابلای انگشتان و زیر ناخن های خود را به دقت بشویید.



مرتب دوش بگیرید

برای تمیز و عاری نگه داشتن بدن خود از بوی بد، لازم است هر روز دوش بگیرید یا استحمام کنید. هنگام دوش گرفتن، می توانید از صابون جامد یا مایع برای شستشوی بدن خود استفاده کنید. قبل از آن که بدن خود را آب بکشید، تمام قسمت های آن را به دقت با صابون بشویید. برای شستشوی موهای خود، از شامپو استفاده نمایید. بعد از استعمال شامپو، برخی از افراد دوست دارند برای جلوگیری از خشک شدن بیش از حد موها، از مواد حالت دهنده استفاده کنند. شامپوهای معمولی برای از بین بردن شپش ها مؤثر نیست. اگر موهای شما شپش دارد، باید از یک شامپوی مخصوص، که توسط پزشک یا داروخانه تجویز می گردد، استفاده کنید.



از دنودورانت استفاده کنید

بعد از دوش گرفتن، هم آقایان و هم خانم ها باید به زیربغل های خود دنودورانت بزنند تا از بوی بد زیربغل ها جلوگیری شود. رفع بوی بد بدن می تواند به موفقیت شما در تحصیلات و شغل تان کمک کند. می توانید دنودورانت را از داروخانه یا فروشگاه محل سکونت خود خریداری کنید.



دندان های خود را با استفاده از نخ دندان و مسواک تمیز کنید

تمیز نگه داشتن دهان و دندان برای سلامت و آسایش شما ضروری است. باید هر روز صبح و هر شب دندان های خود را با استفاده از نخ دندان و مسواک تمیز کنید. اول باید از نخ دندان استفاده نمایید. تمیز کردن دندان با نخ دندان مستلزم استفاده از یک تکه نخ مخصوص برای زدودن ذرات مواد غذایی است که بین دندان های شما گیر کرده تا اطمینان حاصل شود که دندان ها کاملاً تمیز هستند. می توانید نخ دندان را از داروخانه یا فروشگاه محل سکونت خود خریداری کنید.



بعد از استفاده از نخ دندان، باید دندان های خود را با استفاده از مسواک و خمیر دندان مسواک بزنید. حتماً همه قسمت ها و هر دو طرف دندان های خود را مسواک بزنید؛ و مسواک زدن را به مدت حداقل ۲ دقیقه ادامه دهید. اگر دندان های خود را مسواک نزنید، ممکن است دچار پوسیدگی شوند، و این می تواند بسیار دردناک باشد. همچنین، مسواک زدن به رفع بوی بد دهان هم کمک می کند. برخی از افراد دوست دارند بعد از مسواک زدن از دهان شویه استفاده کنند، زیرا دهان شویه در از بین بردن عوامل بوی بد دهان مؤثر است.

هنگام سرفه، جلوی دهان خود را بگیرید

وقتی بیمار می شوید، لازم است تمام سعی خود را به کار گیرید تا از سرایت بیماری به اطرافیان تان جلوگیری نمایید. هنگام سرفه، حتماً جلوی دهان خود را حداقل با آستین یا بازوی خود بگیرید. به داخل دست خود سرفه نکنید، مگر آنکه بلافاصله بعد از آن دست های خود را بشویید. در غیر این صورت، بیماری خود را به هر چیزی که لمس کنید سرایت خواهید داد.