



مطالب آموزشی خدمات عمومی (۷)

هدایت فردی

مدیریت خدمات پشتیبانی

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
مقدمه	۵
اهداف کلی	۵
تعریف بهداشت و اهمیت بهداشت در کنترل بیماریها و سالم سازی محیط	۶
بهداشت فردی (نظافت و بهداشت اعضای بدن)	۷
مراقبت از پوست	۸
بهداشت ناخن	۱۰
بهداشت مو	۱۱
بهداشت دهان و دندان	۱۳
بهداشت چشم	۱۶
بهداشت گوش	۱۹
بهداشت دستگاه تنفس	۲۰
بهداشت دستگاه حرکتی	۲۲
بهداشت دستگاه عصبی	۲۳
بهداشت روانی	۲۴
تغذیه	۲۶
انواع مواد مغذی موجود در غذا	۲۷
خواب و استراحت	۲۸
ورزش و تفریح	۲۹
اثرات ورزش	۳۰
مواد ضد عفونی کننده	۳۲
اهداف کلی	۳۳
تعاریف	۳۳
انواع گندزادها	۳۴
مکانیسم عمل گندزادها	۳۶
مواد ضد عفونی کننده متداول	۳۷

۴۰	محلول موضعی بتادین
۴۱	پاک کننده‌ها (دترجنت‌ها)
۴۱	بهداشت فردی پیرایشگرها
۴۲	نکات ضروری در بهداشت فردی پیرایشگران
۴۳	بهبودی و بهداشت ساختمان
۴۴	بهداشت وسایل و ابزار کار
۴۵	ضد عفونی وسایل و ابزار کار
۴۶	ضد عفونی و استریلیزاسیون
۴۶	دستورالعمل طرح بازرسی یکنواخت در پیرایشگاه‌ها
۴۹	منابع

مقدمه

ان الله تعالى جميل و يجب الجمال، سخي و يحب السخاء نظيف و يحب النظافه

خداوند زیباست و زیبایی را دوست دارد، بخشنده است و بخشندگی را دوست دارد، پاکیزه است و پاکیزگی را دوست دارد. (رسول اکرم ص)

هر کس با مراعات بهداشت قادر است از لحاظ جسمانی روانی اجتماعی در وضع مناسبی قرار گرفته و وظیفه ای را که نسبت به خود و افراد خانواده و جامعه خود دارد را به خوبی ادا کند. مطالعه و تحقیق درباره بهداشت فردی، اطلاعاتی به دست می دهد که برای حال و آینده شخص بسیار مفید و موثر می باشد و قوف به وسایل بهداشتی، انسان را در استفاده کامل از زندگی سراسر آمیخته با نشاط و شادابی، چه به صورت یک فرد و چه به عنوان یک عضو جامعه، کمک و یاری می نماید. دستورات بهداشتی اموری نیستند که بدن را در برابر مرگ بیمه کنند بلکه بهداشت برای آن است که تن انسان را تا مرز مرگ طبیعی برساند. حتی اسلام هم طهارت و پاکیزگی را شرط اساسی در تمام جنبه های عبادتی می داند. کارگران زحمتکش خدمات شهری نیز که برای بهداشت فضاهای شهری زحمت های زیادی متحمل می شوند و در ارتقای سلامت شهر نقش پررنگی را ایفا می کنند اما خودشان در معرض تهدیدهای متعددی قرار دارند آسیب هایی که اگر از وقوع آنها جلوگیری نشود احتمال بروز بیماری های خطرناکی بین این دسته از کارگران وجود دارد و البته برای هر چه آگاه تر ساختن کارگران خدمات شهری ما بر آن شدیم جزوه بهداشت فردی را تهیه کنیم.

گروه های هدف استفاده کننده از این جزوه شامل کارگران، سرکارگران، رانندگان، متصدیان غرفه های بازیافت و پیرایشگرها می باشد.

در خاتمه لازم است از راهنمایی های جناب آقای دکتر دهقان تقدیر و تشکر بنماییم.

اهداف کلی:

۱- آشنا نمودن کارکنان (گروه هدف) با اهمیت بهداشت و کنترل بیماری ها و سالم سازی محیط

۲- آشنا نمودن کارکنان (گروه هدف) با نظافت و بهداشت اعضای بدن و نکات بهداشتی مربوطه در حفظ سلامتی

۳- آشنا نمودن کارکنان (گروه هدف) با اهمیت تغذیه و نقش آن در سلامتی انسان

۴- آشنا نمودن کارکنان (گروه هدف) با ورزش و تفریح و نقش آن در سلامتی انسان

۵- آشنا نمودن کارکنان (گروه هدف) با خواب و استراحت و اهمیت آن در سلامتی انسان

۶- آشنا نمودن کارکنان (گروه هدف) بامباحث بهداشت روانی و اهمیت آن در سلامتی انسان

تعریف بهداشت و اهمیت بهداشت در کنترل بیماریها و سالم سازی محیط

در تعاریف بهداشت تعریفی که امروزه بیشتر مورد استفاده است، تعریف سازمانی جهانی بهداشت (WHO) می باشد.

طبق این تعریف، بهداشت یک حالت کامل سلامتی جسمی و روانی و اجتماعی است و تنها عدم ابتلا به بیماری یا ناتوانی و نقص عضو دلیل بر سلامت و بهداشت نمی تواند باشد. بیماریها بدون علت بوجود نمی آیند و اگر کوشش کافی نشود تندرستی مدت زیادی دوام نمی یابد زیرا سلامت همچون جامی بلورین بسیار زیبا و شکننده است و نگهداری از آن احتیاج به مراقبت و دقت زیادی دارد.

بیماری معمولاً یک حالت ناراحت کننده جسمی یا روانی است که اکثراً با علایمی مثل تب، استفراغ، درد و غیره همراه است و یا حالتی است که در شکل ظاهری بدن، ساختمان بافتها و ترکیب شیمیایی مایعات آن تغییری پیدا می شود و یا در کار طبیعی اعضای بدن اختلال رخ می دهد. به عبارت ساده تر تأمین بهداشت با حفظ سلامت و بهداشت تن و روان توأمأ عاید می گردد و عدم ابتلا به بیماری ناتوانی و نقص عضو دلیل بر سلامت و بهداشت نیست بلکه سلامت روانی نیز همراه با سلامت جسمانی در تکمیل بهداشت باید منظور گردد. درمقابل کسانی که نسبت به مسائل بهداشتی بیگانه بوده و یا توجه کمتری به آن دارند افرادی نیز وجود دارند که نهایت دقت در بهداشت خود به عمل می آورند این افراد دارای قدرت و کارایی بیشتری بوده، خوب می اندیشند و با حوصله زیاد و رفتار پسندیده با دیگران معاشرت می نمایند. شما علایم سلامت کامل را در چهره و رفتار آنها به خوبی تشخیص می دهید. تمامی اعضای

بدن آنان دارای شرایطی است که لازمه یک فرد سالم می‌باشد و سلامتی را در گفتار و کردار این افراد که با قدرت، پرحوصله، خوشرو و شاد هستند می‌توان تشخیص داد.

برای داشتن بهداشت خوب هر کس بایستی به مقیاسات زیر توجه نموده و درمورد هر یک رعایت اصول مربوطه را نماید.

۱. نظافت و بهداشت اعضای بدن

۲. تغذیه و بهداشت مواد غذایی

۳. خواب و استراحت کافی در حد ۷-۸ ساعت در شبانه روز

۴. ورزش و تفریح و فعالیت حداقل ۲-۳ روز در هفته

۵. عدم اعتیاد به مخدرات و محرکات

۶. مراقبت پزشکی

۷. توجه کافی به مسایل بهداشت روانی

علاوه بر معیارهای فوق یک سری مسایل بهداشتی نیز وجود دارند که باید در محیط زیست انسان تأمین گردد تا موجبات بهزیستی جسمی و روانی و اجتماعی برای او فراهم شود. به عبارت ساده تر کنترل و مهار آن دسته از عوامل که بر رشد، تکامل تندرستی و بقای انسان‌ها اثر سوء دارند در این دسته از خدمات بهداشتی جای گرفته اند (حلم سرشت، دل پیشه، ۱۳۷۴).

بهداشت فردی (نظافت و بهداشت اعضای بدن)

پوست: پوست وسیع ترین عضو زنده بدن، درحقیقت یکی از پیچیده ترین، جالب ترین و پرکارترین اعضاء نیز به شمار می‌آید. سطح پوست از تجمع سلول‌های مرده تشکیل شده است. زیر این سطح، سه

لایه جداگانه بسیار نازک به شرح ذیل دارد: ۱- اپیدرم ۲- درم ۳- هیپودرم

پوست تمام سطح بدن را می‌پوشاند و سطح پوشش آن در بزرگ سالان به طور متوسط ۲ متر مربع و وزن آن حدود ۳ kg است. پوست یک سوم تمام خون جاری در بدن را دریافت می‌کند. پوست در حالت عادی به خودی خود می‌تواند ترمیم شود و تقریباً به طور کامل در برابر آب غیر قابل نفوذ است.

الف) وظایف پوست

- ۱- وسیله ای برای کنترل و ثابت نگه داشتن دمای بدن است، زیرا با عرق کردن گرمای بدن در مواقع ضروری دفع می شود.
- ۲- پوست یکی از اعضای دفع به شمار می آید، زیرا به وسیله عرق کردن، مقداری از مواد زائد بدن نیز از راه پوست خارج می شود.
- ۳- پوست مانع خشک شدن بدن می شود.
- ۴- پوست گیرنده احساس های گوناگون مثل لمس کردن، گرما، سرما و ... می باشد.
- ۵- پوست اولین منطقه دفاعی بدن را در برابر عوامل بیماری زا تشکیل می دهد.

مراقبت از پوست

رژیم غذایی صحیح و سرشار از ویتامین ها، تمیز نگه داشتن پوست بدن، پرهیز از مصرف مواد آلرژی زا، جلوگیری از به وجود آمدن هرگونه زخم و خراش، اجتناب از آفتاب زدگی، خودداری از مصرف داروی پوستی بدون تجویز پزشک، دوری از گرد و غبار و برخورداری از بهداشت خوب از اصول مهم در پیشگیری از بیماری های پوستی است.

نظافت و پاکیزگی سمبل همه ادیان آسمانی بوده و استحمام وسیله ای موثر برای چنین منظوری است. استحمام و نظافت پوست، بوی نامطبوع بدن را از بین می برد و باعث تسکین و آرامش عمومی می شود و احساس شادی را در انسان ایجاد می کند. حمام روزانه با یک در میان هر دو مقبول است. به طور کلی مواد شوینده مثل صابون را کاملاً با آب از دست های خود یا بدن خود پاک کنید چون باعث خشکی و خراب شدن پوست دست می شوند. پس از شستن می توانید پوست خود را با کرم ماساژ دهید و چرب کنید. نکته ی دیگر در بهداشت پوست آن که برای تراشیدن صورت و موهای زائد بدن باید از تیغ و وسایل شخصی استفاده نمود تا خطر سرایت عفونت جلدی به اشخاص دیگر از بین برود. حوله ای که مخصوص خشک کردن است باید جزء لوازم شخصی محسوب شده و فقط یک نفر از آن استفاده

نماید. زخم و خراش و سوختگی پوست نیز باید فوراً مداوا شود تا از بروز عفونت و سرایت آن جلوگیری گردد (حلم سرشت دل پیشه، ۱۳۷۴).

❖ داشتن رژیم غذایی صحیح و سرشار از ویتامین‌ها:

الف) در این زمینه کارکنان گروه هدف را به استفاده از میوه جات و سبزیجات تازه در برنامه غذایی روزانه تشویق نمایید.

ب) به آنها توصیه کنید تا حد امکان از مصرف غذاهای سرخ شده پرهیز نمایند.

❖ استحمام و تمیز نگه داشتن پوست:

الف) استحمام بدن باید روزانه یا یک روز در میان انجام شود.

ب) در مورد کارگران و راننده‌ها و متصدیان غرفه‌های بازیافت استحمام روزانه توصیه می‌شود.

ج) شستن دقیق مواد شوینده مثل صابون از دسته‌ها و بدن در حین استحمام جهت جلوگیری از خشکی و تخریب پوست توصیه می‌شود.

د) استفاده از کرم‌های مرطوب کننده بعد از شستشو و استحمام به خانم‌های شاغل در غرفه‌های بازیافت توصیه می‌شود.

ه) افراد باید برای خشک کردن دست‌ها و صورت و یا بعد از هر نوبت استحمام از حوله شخصی استفاده نمایند.

❖ جهت تراشیدن و رفع موهای زاید از تیغ و وسایل شخصی استفاده شود.

❖ استفاده از دستکش به هنگام کار (به عنوان یک وسیله حفاظت فردی) برای کلیه کارگران و

متصدیان غرفه‌های بازیافت الزامی است. این کار به محافظت از پوست در برابر گرد و غبار،

آلاینده‌های مختلف، آفتاب سوختگی (خاصه در فصول گرم سال) کمک می‌نماید. همچنین

خطر بریده شدن دست توسط اشیاء تیز و برنده را ضمن جابه جایی کیسه‌های پسماند تر و یا خشک کاهش می‌دهد.

❖ هر نوع بریدگی ایجاد شده به وسیله اشیاء تیز و برنده (تیغ، شیشه، سوزن، سرنگ و ..) در دست‌ها در حین کار باید کارگران خاصه کارگران جمع‌آوری کننده پسماندها، متصدیان غرفه‌های بازیافت و پیرایش گر‌ها جدی تلقی کنند و شاغل باید محل بریدگی را سریعاً با یک محصول ضد عفونی، ضد عفونی کرده و جهت پیشگیری از ابتلا به برخی بیماری‌های خاصی مثل کزاز یا هیپاتیت در اسرع وقت به نزدیکترین مرکز بهداشتی درمانی مراجعه نماید تا اقدامات لازم انجام گیرد.

بهداشت ناخن

بهداشت ناخن مانند بهداشت پوست با بهداشت عمومی بدن بستگی نزدیکی دارد. بدی تغذیه ممکن است باعث پوست انداختن، ترک برداشتن، یا شکستن ناخن‌ها بشود. بیماری و یا صدمه دیدن ناخن‌ها ممکن است باعث برآمدگی و فرورفتگی در ناخن‌ها شود و همچنین ممکن است نقطه‌های سفید روی ناخن پدیدار شود. شکل ظاهری ناخن‌ها می‌تواند نشانگر برخی حالات بیماری را باشد. برای مثال ناخن قاشقی در کمبود آهن و کم خونی ناشی از آن دیده می‌شود.

عوامل موثر در بهداشت ناخن

۱. برای تمیز کردن زیر ناخن از وسایل مناسب استفاده شود. این کار با رعایت بسیار تمام شود.
۲. جویدن ناخن یکی از عادت‌های ناپسند است پس باید همیشه ناخن‌ها را کوتاه نگه داریم تا قابل جویدن نباشد.
۳. اگر ناخن انگشت دست بیفتد ۳ ماه طول می‌کشد و ناخن پا ۸ یا ۶ ماه طول می‌کشد تا رشد کند.
۴. پوست اطراف ناخن باید صاف و نرم و بدون ترک باشد در صورتی که پوست اطراف زبر و خشن بود آن را با وازلین چرب کنید.

۵. ناخن‌ها همیشه باید کوتاه باشد زیرا ناخن‌های بلند باعث اجتماع میکروب‌ها و انواع آلودگی‌هاست و همچنین باعث شکستن بابهنگام می‌شوند.

۶. از وارد آمدن ضربه‌های شدید به ناخن باید جلوگیری شود زیرا ممکن است باعث افتادن یا خرابی ناخن شود و یا روی رشد آن اثر بگذارد و رشد آن را متوقف بکند. (حلم سرشت، ۱۳۷۴)

بهداشت مو

مو تمام سطح بدن، به جز کف دست و پا، لب‌ها، سطح‌های تاشونده انگشتان، سطح‌های پشتی بندهای انتهای انگشتان و قسمتی از اعضای تناسلی خارجی را می‌پوشاند. رشد مو در برخی نقاط بدن مانند سر، صورت و زیر بغل بیشتر است و در بعضی قسمت‌ها اسامی خاصی پیدا می‌کند. مثل مژه، ابرو، ریش و ...

ساختمان مو از دو قسمت تشکیل شده است. ساقه و ریشه

ساقه، قسمتی از مو است که در داخل لوله‌ای از اپیدرم به نام فولیکول مو قرار دارد.

ریشه مو: محل استقرار فولیکول مو و غدد مترشحه چربی است.

داشتن موهای تمیز و مرتب در آراسته بودن ظاهر بسیار اهمیت دارد. مهم نیست که موها صاف، مجعد، نرم و یا زیر باشد مهم آن است که در هر حال آنها را مرتب و تمیز نگه دارید. هیچ داروی معجزه آسایی نمی‌تواند جانشین بهداشت خوب برای موها شود. پاکیزگی، مراقبت صحیح انتخاب عاقلانه طرز آرایش می‌تواند تا حد اکثر امکان به بهداشت و زیبایی موها کمک کند. برخی نکات اساسی که در بهداشت موها مورد توجه قرار می‌گیرد عبارتند از:

۱. نوع صابون، شامپو و مواد پاک‌کننده

تعداد دفعات صابون یا شامپو زدن باید رعایت گردد. زیرا شستشوی مو به دفعات خیلی زیاد با هر کیفیتی که مو داشته باشد می‌تواند در طول زمان منجر به اختلالات مو شود. در هر نوبت حمام نیز بهتر است

شامپو را دو قسمت کرده تا بتوانید دوبار متوالی موها را شسته و هر بار با آب کشی صاف و زلال آبکشی کنید.

۲- برس زدن روزانه

برس زدن روزانه موها و ماساژ مرتب آن باعث تشدید سرعت جریان خون شده و نیز مانع از جمع شدن گرد و غبار و کثافات در سر گشته و هوا بهتر به ریشه موها می‌رسد ولی در هر حال تعداد دفعات برس کشیدن روزانه موها نبایستی از دوبار تجاوز کند. زیرا برس زدن‌های خیلی زیاد شدید و مکرر موجب شاخه شاخه شدن نوک مو، شکسته شدن مو و ریزش آن می‌گردد.

۳- اصلاح مو:

لازم است موها را تقریباً هر ۳-۴ هفته یکبار اصلاح نمود و برای اینکار باید یک پیرایشگاه خیلی تمیز انتخاب کرد تا از انتقال عفونت‌های میکروبی یا انگلی یا قارچی به وسیله وسایل آرایش کثیف یا وسایلی که به قدر کافی تمیز نشده اند جلوگیری شود.

۴- پوسته یا شوره سر:

بعضی اشخاص دچار پوسته و شوره سر می‌شوند. شوره سر عبارت است از سلول‌های مرده پوسته سر، که کم کاری غدد مولد چربی کنار مو، بدی جریان خون در پوست سر، موادی که چربی پوست را از بین می‌برند، نوع غذا، مقدار خوب و ناراحتی‌های عصبی در بروز آن موثرند. معمولاً برس زدن، شانه کردن و شستن مرتب، شوره سر را کنترل می‌نماید. حالات شدیدتر شوره مانند پوسته بستن، خارش و التهاب احتیاج به معالجات مخصوص و تجویز به وسیله پزشک دارد.

۵- خشک کردن موها

برای خشک کردن موها پس از شستشوی موها از مالش شدید با حوله خودداری نمایید و به جای آن موها را با فشار دان به حوله خشک کنید. زیرا موی تر دارای قوه کشش کمتری است و به آسانی

می‌شکند همچنین برای خشک کردن کامل موها از خشک کننده‌هایی استفاده کنید که حرارت آن قابل تنظیم باشد تا از حرارت دادن زیاد، به موها خودداری شود.

۶- برنامه غذایی مناسب:

برای بهداشت موها به برنامه غذایی باید توجه خاص شود. ویتامین‌ها و کلسیم برای سلامت موثرند. ناراحتی‌های عصبی، بیخوابی، بدی تغذیه در وضع موها اثر مهمی داشته لذا باید مورد توجه قرار گیرد.

۷- تراشیدن مو

تراشیدن موها سالم‌ترین راه برطرف کردن آن‌هاست.

بهداشت دهان و دندان

دهان یا حرفه دهانی اولین قسمت لوله گوارش است که از لب‌ها شروع و به حلق منتهی می‌گردد. در داخل این حرفه دندان‌ها، زبان و سوراخ‌های خروجی غده‌های بزاقی قرار دارند. فضای داخلی دهان به وسیله قوس لثه ای دندانی به دو قست تقسیم می‌شوند. یکی حفره فرعی که در جلو دندان‌ها قرار دارد و به دهلیز معروف است. دیگری حفره اصلی دهان که در عقب دندان‌ها قرار گرفته است.

ساختمان دندان‌ها

دندان‌ها عناصر سفید رنگی هستند که در حفره‌های دندانی در فک‌ها بالا و پایین می‌رویند. تعداد دندان دائمی ۳۲ عدد بوده که بین ۶ تا ۱۷ سالگی ظاهر می‌شوند. به جز دندان عقل که بین ۱۷ تا ۲۵ سالگی در می‌آید اگر قرار است که دندان‌ها یک عمر برای انسان کار کنند بایستی از آنها به دقت نگهداری شود شاید کسانی که دارای دندان‌های طبیعی و سالم هستند، قدر دندان‌های خود را آن طور که باید ندانند.

دندان‌ها علاوه بر جویدن و خرد کردن غذا در صحبت کردن واضح و مشخص نقش مهمی را بازی می‌کنند. دندان‌های خراب ممکن است باعث بیماری و بوی بد تنفس بشود. تقریباً سه چهارم مردم قبل از رسیدن به سن هفتاد سادگی دندان‌های طبیعی خود را از دست داده و از دندان‌های مصنوعی استفاده می‌کنند و یا بدون دندان هستند. اگر موازین بهداشتی و رژیم‌های غذایی و نگهداری از دندان به طور

صحیح به کار می‌رفت از تعداد دندان‌های کرم خورده کشیده شده به طور قابل ملاحظه ای کاسته می‌شد. از میان بیماری‌های دندان و مخاط حفره دهان، پوسیدگی دندان و بیماری‌های نسوج پیرامون آن نظیر التهاب و عفونت لثه‌ها، بزرگترین و اساسی‌ترین علت از دست دادن دندان‌ها محسوب می‌شود.

عوامل موثر در پوسیدگی دندان

بر اساس مطالعاتی که در زمینه بررسی عوامل موثر در پوسیدگی دندان انجام گرفته مشخص گردیده است که عوامل زیر در پوسیدگی دندان نقش مهمی دارند:

۱. سن: در دوران طفولیت و جوانی پوسیدگی دندان زیاد است.
۲. جنس: پوسیدگی دندان در زنان بیشتر از مردان است
۳. شغل: وجود مواد شیمیایی در محل کار مانند سرب، اسید، قند، الکل در ایجاد این ضایعات و اثر است در شاغلین در کارخانجات شیرینی سازی، نجاری، کفاشی، میل سازی و کارگران حمل بار بیش از دیگران در معرض خطر پوسیدگی دندان قرار دارند.
۴. توارث
۵. بحران‌های روحی و اختلالات روانی باعث افزایش ترشح اسید معده و سبب پوسیدگی دندان می‌شود.
۶. شرایط جغرافیایی آب و هوا: نور آفتاب، سرما و رطوبت
۷. عوامل میکروبی
۸. تغذیه: کمبود ویتامین‌های A، C و D کلسیم و فسفر (حلم سرشت، دل پیشه، ۱۳۷۴)

نکات اساسی در حفظ بهداشت دهان و دندان

با توجه به مسایلی که بیان شد برای حفظ بهداشت دهان و دندان باید نکات زیر را همیشه به خاطر سپرد و آنها را رعایت کرد.

۱. استفاده از رژیم غذایی که مقدار مواد قندی آن متناسب بوده و نیز ویتامین‌ها مورد نیاز بدن را به ویژه در مراحل رشد و نمو دندانی تأمین نماید.

۲. خودداری از شکستن هرگونه مواد خوراکی مانند گردو، پسته، فندق، قند و نظایر آن با دندان. زیرا این عمل به مینای دندان ضربه زده و آن را برای کرم خوردگی آماده می‌سازد.
۳. برای اجتناب از ماندن ذرات غذایی در فضای بین دندان‌ها لازم است دندان‌ها پس از هر وعده غذا یا لاقط قبل از خوابیدن شسته شود.
۴. حتی الامکان از خوردن غذا در غیر ساعات معینی خودداری شود. زیرا به دنبال خوردن هر غذا یا شیرینی، خود به خود یک حمله اسیدی حاصل می‌شود که برای دندان‌ها مضر است. بهتر است کلیه کارگران از خوردن در حین کار اجتناب کنند هم از لحاظ بهداشتی بودن و هم از لحاظ اینکه برای دندان‌ها مضر است.
۵. دندان‌ها را گاه به گاه یا لاقط سالی یک بار باید به دندان پزشک نشان داد تا با برداشت جرم دندان و ترمیم و کرم خوردگی دندان رسیدگی شود.
۶. استفاده از مخلوط جوش شیرین و نمک طعام به نسبت ۲ به ۱ به جای خمیردندان چند بار در هفته کمک موثری به حفظ دندان‌هاست.
۷. سالم بودن لثه‌ها برای سلامت دندان‌ها اهمیت به سزایی دارد. از تحریک لثه‌ها به وسیله سنجاق و چوب کبرین و غیره باید خودداری نمود. به مجرد آن که ناراحتی برای لثه‌ها به وجود آمد باید به دندانپزشک مراجعه شود.
۸. موقع مسواک زدن دندان‌ها، باید مسواک را از طرف ریشه به طرف تاج دندان حرکت داد بنابراین برای دندان‌های ردیف فوقانی از بالا به پایین و برای دندان‌های تحتانی از پایین به بالا، سطح داخلی دندان‌ها را نیز باید مسواک زد. هیچ‌گاه مسواک را به طور افقی به دندان نزنید. مسواک باید همیشه تمیز و مرتب باشد. وقتی مسواکی کهنه شود باید آنرا دور انداخت و از مسواک تازه استفاده کرد.
- ۹- در انتخاب خمیردندان، انواعی باید انتخاب کرد که لثه‌ها و مخاط دهان نسبت به آنها حساسیت نشان ندهند.
- ۱۰- در صورت استفاده از دندان‌های مصنوعی آنها را همیشه باید تمیز کرد و به آنها توجه نمود.

۱۱- شستشوی دست‌ها قبل از شروع به غذا خوردن ضروری است. این عملی از انتقال آلودگی دست به دهان جلوگیری می‌کند.

۱۲- نباید شستن دهان قبل از خواب فراموش شود زیرا در مدت ۸ ساعت خواب میکروب‌های موجود در دهان می‌توانند زیان‌های فراوانی را به بار آورند.

۱۳- اگر کانون چرکی در دهان موجود باشد بیماری‌های خطرناک داخلی را سبب می‌شوند، مراجعه به پزشک در این مورد الزامی است.

۱۴- دهان بیماران احتیاج به مراقبت بیشتری دارد لذا باید بیمار را مرتباً دهان شویه داد تا سطح مخاط را نرم و تمیز نگاه دارد.

۱۵- از دادن مسواک شخصی به دیگران جلوگیری شود زیرا باعث انتقال بیماری از دیگران می‌شود.

۱۶- خلال کردن دندان عملی است مفید. البته اگر به طور صحیح و دقیق انجام شود. از خلال کردن با چوب کبریت یا تکه‌های جعبه کبریت یا سوزن و سنجاق و چوب و شاخه درخت و امثال آن بایستی جداً خودداری کرد. زیرا بردن یک وسیله آلوده به دهان باعث نشر و پخش میکروب‌ها در داخل دهان گشته و بیماری‌هایی را ایجاد نموده است. استفاده از نخ دندان یا خلال دندان توصیه می‌شود.

بهداشت چشم

شاید بتوان گفت بینایی یکی از مهمترین حس‌های ویژه است، نه تنها به این علت که در ارتباط با محیط خارج از بدن نقشی مهم تر دارد، بلکه بیشتر از این رو که اختلال دید سبب کاهش یادگیری نیز می‌شود.

خلاصه ای از علایم هشدار دهنده بیماری‌های چشم

اگر شما برای سلامت چشمان خود ارزش قائلید و به قول معروف می‌خواهید آن‌ها چون مردمک چشمانتان مراقبت کنید لازم است هر کدام از حالات زیر را که در خود مشاهده کردید بلافاصله به چشم پزشک مراجعه کنید:

- تنگ کردن چشم برای دیدن اشیاء نزدیک
- بردن اشیاء به نزدیک چشم برای دیدن آنها
- تمایل غیر طبیعی سر به یک سمت برای دیدن اشیایی که در روبرو قرار دارد.
- مالش غیر طبیعی و مداوم چشم‌ها
- هرگونه اشتباه در تشخیص رنگ‌ها
- قرینه نبودن مردمک‌های چشم
- بیزاری و گریز از نور
- سردردهای غیر طبیعی
- هرگونه احساس تورم در چشم
- هرگونه علامت مبنی بر وجود استرابیسم (لوجی) چشم
- هرگونه علامت مبنی بر اینکه شخص در بعضی از ساعات روز بهتر از بقیه ساعات روز می‌بیند.
- هرگونه احساس مبنی بر دوتایی و یا در هم برهم بودن دیدن اشیاء
- هرگونه ورم ملتحمه و یا ریزش غیر عادی اشک از چشم‌ها
- هرگونه ناتوانی و یا سستی عضلات چشم
- هرگونه عوارض دیگر که موجب اختلال دردید طبیعی گردد.

مراقبت از چشم

داشتن بینایی نعمت بسیار بزرگی است که نصیب ماست. آنان که از این نعمت محرومند قدر آن را به خوبی می‌شناسند. چشم عضو بسیار حساس و لطیفی است. اگر انتظار داریم که چشمان ما برای تمام مدت عمر به ما خدمت کنند بایستی نهایت دقت در مراقبت از آنها به عمل آید. مردم به دانستن دید خوب پی برده‌اند و به همین جهت تعداد کسانی که از عینک استفاده می‌کنند روز به روز زیادتر می‌شوند. رعایت عادات بهداشتی در سلامتی چشم انسان بی نهایت اهمتی دارد. این عادات شامل تفریح در هوای آزاد، غذای متناسب حاوی ویتامین‌های مختلف به ویژه ویتامین A و خواب کافی است. چشم به آسانی آلوده می‌شود. اطراف آن باید شسته شود به دفعات و با حوله نرم خشک شود. هرگونه جسم خارجی که وارد

کره چشم و یا داخل پلک شود باید به گوشه یک دستمال تمیز و با احتیاط فراوان بیرون آورده شود، از مالیدن چشم در این حالت خودداری نمایید.

چشم‌ها را بایستی از تأثیر اشعه ماوراء بنفش که ممکن است در اثر تابش مستقیم اشعه خورشید، انعکاس اشعه از برق و یا چراغ‌های پرنور به چشم برسد محافظت نمود از نور کافی استفاده نمایید. نور کم یا خیره کننده باعث می‌شود که چشم با دشواری بیشتری کار کند و در نتیجه فشار بیشتری بر آن وارد آید و زودتر و بیشتر خسته شود. کار کردن در نور کم ممکن است باعث کوری نشود ولی در کارایی بینایی چشم موثر است. (حلم سرشت، دل پیشه، ۱۳۷۴)

چشم شما و تلویزیون

حتماً پیش از این نیز می‌دانستید که تلویزیون یکی از منابع مهم ایجاد خستگی در چشم است لذا این نکته که چگونه از تلویزیون استفاده کنیم تا در عین حال دچار خستگی چشم نیز نشویم می‌تواند بسیار مهم باشد. در زیر چندین نکته در این مورد تذکر می‌دهیم.

۱- هر چه در صفحه تلویزیون بزرگتر باشد تصویر راحت تر دیده می‌شود و می‌توان در فاصله دورتری نشسته و تصویر را واضح دید. هر اندازه که فاصله شما از تلویزیون بیشتر باشد تطابق و تقارن چشمانتان کم تر خواهد بود و چشمانتان کمتر خسته می‌شوند.

۲- هرگز اگر تصویر تلویزیون تان نقصی دارد از آن استفاده نکنید. تماشای تصویری که برفک دارد و یا دارای لرزش است چشم را خسته می‌کند.

۳- سعی کنید لااقل تلویزیون را در فاصله ۳/۵ متری چشمان خود قرار دهید.

۴- محل نشستن خود را جایی انتخاب کنید که حتی المقدور صفحه تلویزیون از روبرو رو بینید.

۵- اگر هنگام تماشای تلویزیون با توجه به مراتب فوق برایتان ناراحتی ایجاد شود حتماً به چشم پزشک مراجعه کنید.

۶- اشخاصی که به عللی مجبور به گذاشتن عینک هستند باید هنگام تماشای تلویزیون عینک خود را بگذارند.

- ۷- هرگز به مدت طولانی به تماشای تلویزیون نشنید و حداکثر پس از دو ساعت تماشای تلویزیون، چند لحظه ای نیز چشمان خود را وابسته و به آن استراحت دهید.
- ۸- بهتر است در محلی که تلویزیون قرار دارد یک روشنایی نیمه تاریک حاکم باشد.
- تفریح و پیاده روی در هوای آزاد جهت مراقبت از چشم ضروری است.
 - هرگاه جسم خارجی وارد کره چشم یا داخل پلک شد ابتدا دسته‌ها را با آب و صابون شسته و سپس با گوشه یک دستمال تمیز و با احتیاط فراوان شی را از چشم خارج کنید.
 - در مورد کلیه کارگرانی که در طول روز مشغول بکار می‌باشند استفاده از وسایل حفاظت فردی مناسب (عینک، نقاب) جهت محافظت چشم در برابر نور آفتاب توصیه می‌شود.

بهداشت گوش

گوش اندام شنوایی است و وظیفه‌ی آن دریافت امواج صوتی و حفظ تعادل است. قسمت اعظم این عضو در استخوان گیجگاهی جای دارد.

مراقبت‌های بهداشتی از گوش

۱. اجتناب از پاک کردن گوش با اشیاء خارجی و نوک تیز (کبریت، سوزن، کلید)
۲. پرهیز از سرو صدای زیاد: براساس مطالعات انجام شده درباره اثر سرو صدا روی بدن انسان، ناراحتی و عوارض متعدد در افراد مورد مطالعه گزارش شده است که لاغری تدریجی، کم خونی، احساس خستگی، تند شدن تنفس و ضربان قلب، افزایش فشار خون، اختلال در خواب، کند شدن کاردستگاه گوارش، تحریک پذیری و عصبانیت، سردرد، ضعف عمومی، سرگیجه، درد معده و اختلالات حافظه، کاهش قدرت شنوایی، تهوع، استفراغ، اختلالات کبدی، تزلزل در راه رفتن، حرکت غیر عادی آرواره‌ها از آن جمله‌اند. قرار گرفتن در معرض سرو صدای شدید در مدت طولانی به تدریج قدرت شنوایی را از بین برده و کری دائم ایجاد می‌کند. کری ازبزرگترین علت‌های شناخته شده است، در صورت تداوم در معرض صداهای شدید نقص شنوایی پیش می‌آید.

۳. هنگام شنا کردن و یا شیرجه رفتن در آب بایستی از گوش‌ها محافظت نمود.

شیرجه رفتن عمیق در آب باعث فشار آمدن زیاد بر پرده گوش می‌شود و ممکن است باعث ضایعاتی در پرده گوش گردد.

۴. دردها و عفونت گوش: وقتی شخصی سرما می‌خورد و یا به عفونت گوش مبتلا می‌گردد و در این حالت فشار هوا در دو طرف پرده گوش به فوریت انجام نمی‌شود لذا در موقع سرما خوردگی، گوش درد، عفونت ماستوئید (عفونت گوش داخلی) به پزشک مراجعه کنید زیرا ممکن است پرده گوش آسیب ببیند.

با آموزش عمومی نیز می‌توان آن دسته از سرو صداهایی را که غیر ضروری و قابل اجتناب اند را تقلیل داد و در مواردی حذف کرده این آموزش معمولاً از طریق وسایل ارتباط جمعی انجام میگردد و به وسیله آن مردم از زیان‌ها و اثرات نامطلوب سرو صدا، آگاه شده و از کاربرد وسایل پرسر و صدا اجتناب می‌نمایند. (وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی، ۱۳۸۸)

بهداشت دستگاه تنفس

دستگاه تنفس در انسان از دو قسمت تشکیل شده است که عبارتند از:

۱. راه‌های هوایی که محل ورود و خروج هوا به شش‌ها هستند و شامل بینی، حلق، حنجره، نای، نایژه‌ها و نایژک‌ها هستند.

۲. شش‌ها یا اعضای اصلی تنفس که عمل تبادل گازهای اکسیژن و انیدریک کریبیک بین هوا و خون را برعهده دارند. (حلم سرشت، دل پیشه، ۱۳۷۴)

علائم بیماری‌های تنفسی

هر یک از بیماری‌های دستگاه تنفسی با یک یا چند تظاهر بالینی همراه است. سرفه، پیدا شدن خلط چربی یا مخاطی، خلط خونی و درد قفسه صدري از جمله این تظاهرات هستند (حلم سرشت، دل پیشه،

(۱۳۷۴)

مراقبت‌های بهداشتی دستگاه تنفس

گرد و غبار، گازها و بخارات سمی عواملی هستند که باعث بروز عوارض ریوی مختلف می‌شوند که عوارض خفقان آور التهابی، و پنوموکونیوزها از آن جمله‌اند. پنوموکونیوز که از دو لغت یونانی به نام پنومون یعنی ریه و کونیس به مفهوم گرد مشتق شده است نوعی بیماری است که در آن بافت ریه در اثر ورود گرد و غبار تغییر شکل یافته و دچار ضایعاتی میگردد. نباید تصور شود هر فردی که مدت کوتاهی در محیط پر گرد و غبار کار کند دچار بیماری پنوموکونیوز می‌گردد چرا که مدت کار، شدت گرد و غبار، نوع گرد و غبار و بالاخره عیوب دستگاه تنفسی شخص در قبول یا رد آن موثر خواهد بود.

اهم مراقبت‌های بهداشتی دستگاه تنفس عبارتند از:

- عدم اعتیاد به دخانیات
 - رعایت مسایل بهداشتی در محل سکونت از نظر نور، درجه حرارت، رطوبت و تهویه
 - پیشگیری از بیماری‌های عفونی و درمان به موقع آنها به ویژه عفونت‌های مجاری تنفسی
 - استفاده از رژیم غذایی مناسب و سرشار از ویتامین‌های مختلف
 - رعایت اصول بهداشت فردی به ویژه مراقبت‌های لازم از دستگاه گردش خون
 - خودداری از قرار گرفتن در معرض هوای آلوده و عدم فعالیت مستمر در نقاط آلوده شهر
- در صورت اجبار فعالیت در هوای آلوده می‌بایست از ماسک‌های محافظ دستگاه تنفس استفاده گردد.
- سعی در حفظ وزن بدن در حد معمول و مناسب
 - پرهیز از خوردن غذاها و یا تماس با مواد آلرژی زا از قبیل گل‌ها، گرده گیاهان، پشم، لوازم آرایش و غیره که در افراد حساس، موجب ناراحتی دستگاه تنفس به ویژه عود حملات تنگی نفس و آسم می‌گردد.
 - انجام ورزش‌های متناسب با سن جهت افزایش تبادلات ریوی و دفع سریع گاز کربنیک و سموم از بدن

- سعی در تنفس از راه بینی به منظور جذب ذرات گرد و غبار هوای ورودی به شش‌ها توسط موهای بینی

- تزییق به موقع واکسن ب-ث-ژ جهت پیشگیری از بروز بیماری سل
- اجتناب از مصرف شیر و سایر فراورده‌های دامی غیر پاستوریزه و آلوده

در آموزش مبحث بهداشت دستگاه تنفس رعایت چند نکته ضروری است:

- ❖ از بکاربردن اصطلاحات تخصصی در آموزش کارکنان اجتناب نمایید.
- ❖ در بحث مراقبتهای دستگاه تنفس بر لزوم استفاده از وسایل حفاظت فردی مناسب نظیر ماسک در حین کار خاصه در مورد کارگران، متصدیان غرفه‌های بازیافت (به هنگام تخلیه و جمع آوری بار غرفه) و به پیرایشگرها (به هنگام ابتلا به بیماری‌های تنفسی) تأکید نمایید.

بهداشت دستگاه حرکتی

این دستگاه شامل استخوان‌ها، مفاصل و ماهیچه‌ها است که با انجام اعمال فیزیولوژیک بسیار مهم، جهت ادامه حیات و فعالیت‌های زدگی روزمره انسان ضرورت اساسی دارد.

مراقبت‌های بهداشتی دستگاه حرکتی

- رژیم غذایی مناسب و غنی از ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن به ویژه کلسیم، فسفر و ویتامین‌های D، C و A جهت استحکام استخوان‌ها و رشد طبیعی آنها
- داشتن فعالیت جسمانی و خودداری از عدم تحرک
- انجام ورزش‌های مناسب با سن پیاده روی در سنین بالا ورزش بسیار مناسبی است مشروط بر آن که مسیر انتخاب شده جهت پیاده روی نسبتاً هموار بوده و شیب تندی نداشته باشد.
- پرهیز از پرخوری، کاهش وزن اضافی بدن و نگهداشتن آن در حد معمول و مناسب
- خودداری از انجام کارهای خطرناک و رعایت احتیاطات لازم به منظور جلوگیری از آسیب دستگاه حرکتی مانند شکستگی استخوان، دررفتگی مفاصل و کوبیدگی ماهیچه‌ها (جمعی از

نویسندگان، ۱۳۸۸)

بهداشت دستگاه عصبی

دستگاه عصب از سازمان یافته ترین دستگاه‌های بدن است. این دستگاه با هورمون‌ها که از غده‌های مترشح داخلی تراوش می‌شوند، میان فعالیت‌های بی شمار بدن تعادل برقرار می‌کنند و واکنش‌های بدن را در مقابل محیط خارج تعیین می‌نمایند.

مراقبت‌های بهداشتی دستگاه عصبی

- به طوری که گفتیم سلسله اعصاب ارتباط دائم انسان را با محیط زندگی برقرار ساخته و از سوی دیگر ارتباط کامل اعضا با هماهنگی بین آنها را بوجود می‌آورد.

از این رو دارای اهمیت خاصی بوده و در مراقبت‌های بهداشتی از این دستگاه عظیم می‌بایست نهایت دقت به عمل آورده شود. توجه به نکات زیر کمک موثری در حصول این هدف می‌باشد.

- پیشگیری از بروز بیماری‌های عفونی و درمان به موقع آنها
- استفاده از وسایل حفاظت فردی در صنایع و کارخانجات به منظور پیشگیری از بروز مسمومیت‌های که ممکن است اعمال دستگاه عصبی مختل سازند.
- استفاده از رژیم غذایی مناسب و سرشار از ویتامین‌ها به خصوص ویتامین‌های گروه b
- رعایت کلیه اصول بهداشت فردی، به ویژه دستگاه قلب و عروق و کنترل دقیق فشار خون
- خودداری از انجام کارهایی که ممکن است به پیدایش زخم‌های عمیق، شکستگی استخوان‌ها، بریدگی‌ها و ضربه‌های شدید منجر شود.
- خودداری از مصرف مشروبات الکلی
- اجتناب از خستگی‌های جسمی و روحی
- داشتن فعالیت جسمانی و خودداری از عدم تحرک
- انجام ورزش‌ها متناسب با سن به طور مستمر و دائم
- برخورداری از خواب و استراحت کافی و استفاده نکردن مداوم قرص‌های آرام بخش
- برخورداری از مراقبت‌های پزشکی صحیح و مداوم

- اجتناب از اضطراب و هیجان و حفظ خونسردی در برابر مسایل زندگی
- عدم پابندی و دلبستگی به دنیای فانی و مادیات و کنترل امیال و آرزوهای خود
- تدارک زندگی ساده و بی آلائی، قانع بودن توکل بر خدا در همه امور
- اجتناب از سکونت در محیط‌های پر سرو صدا
- گرایش به سوی طبیعت و برخورداری از مواهب زیبای آن
- برنامه ریزی صحیح و انجام کار امور و خودداری از عجله کردن بی مورد

بهداشت روانی

تعریف سازمان جهانی از بهداشت روان

بهداشت روان عبارت است از قابلیت ارتباط موزون و هماهنگ با دیگران، تغییر و اصلاح محیط فردی و اجتماعی و حل تضادها و تمایلات شخصی به طور منطقی، عادلانه و مناسب. نتیجه آنکه بهداشت روانی عبارت خواهد بود از تأمین رشد و سلامت روانی، فردی و اجتماعی، پیشگی از ابتلا با اختلال روانی، درمان مناسب و باز توانی آن

ویژگیهای افرادی که از نظر روانی سالم هستند:

- این افراد نسبت به خود آرامش دارند یعنی به طور نسبتاً معمولی احساس امنیت و کفایت دارند.
- توانایی‌های خود را در حد واقعی خود ارزیابی می‌کنند نه بیشتر و نه کمتر
- به خود احترام می‌گذارند و کمبودهای خود را می‌پذیرند.
- به حقوق دیگران احترام می‌گذارند
- می‌توانند به دیگران علاقه مند شوند و آنها را دوست بدارند
- می‌توانند احترام و دوستی دیگران را جلب کنند
- می‌توانند نیازهای زندگی خود را برآورده سازند و برای دشواریهایی که در زندگی آنها پیش می‌آید راه حلی پیدا کنند، آنها قادرند خود بیان‌دیشند و تصمیم بگیرند.
- قادرند مسئولیتهای روزمره خود را با برگزیدن اهداف معقول پیش ببرند.

- تحت تأثیر عواطف، ترس، خشم، عشق یا گناه خود بطوری قرار نمی‌گیرند که زندگی شان پریشان شود.

چند نشانه هشدار دهنده برای ضعف روانی

- احساس نگرانی دائمی
 - افسردگی و سرخوشی متناوب بصورت ناتوان کننده
 - احساس بی‌علاقگی و تنفر دائمی نسبت به مردم
 - دائماً حق را به جانب خود دادن و دیگران را ناحق شمردن
 - احساس درد و شکایت‌های بی‌شمار بدی که علتی برای آنها پیدا نمی‌شود.
 - ناشادی دائمی به علل ناموجه
 - همواره خشمگین و بعد دچار پشیمانی شدن
 - آشفتگی زندگی
 - عدم تحمل دائمی فرزند
 - ترس بی‌جهت دائمی
- به اعتقاد دکتر مینگر اگر شخصی وجود یکی از علائم فوق را در خود بیابد باید به او کمک شود.
(پاک روان نژاد، صادقی، ۱۳۸۷)

در آموزش مبحث بهداشت روانی توجه به برخی نکات ضروری الزامی است.

هر یک از شاخص‌های مطرح شده در این مبحث برای افراد سالم (از حیث روانی) و افراد دارای ضعف روانی را با ذکر توضیحاتی مشخص و واضح در آموزش کارکنان ارائه نمایند.

- افرادی را که به نحوی با مشکلات روانی درگیر می‌باشند (مشکلات روانی شاغل و یا خانواده شاغلین) تشویق و ترغیب نمایید که به مراکز مشاوره و روان‌درمانی مراجعه نمایند.

- اگر در بین شاغلین، افرادی به مشکلات روانی مبتلا هستند و تحت درمان دارویی پزشکی متخصص می‌باشند تشویق و ترغیب نمایند که مصرف دارو را جدی گرفته و دوره‌های زمانی خود را تکمیل نمایند.
- از آنجا که پیشگیری در هر مقوله بهداشتی مقدم بر درمان است در بحث بهداشت روانی نیز ارائه توصیه‌های مفید به کارکنان جهت پیشگیری از بروز اختلالات روانی سودمند می‌باشد.
- از افراد بخواهید که تا حد امکان از تنش و برخوردهای غیر ضروری با دیگران اجتناب ورزند.
- راههای کاهش استرس در محیط کار را به کارکنان بیاموزید.
- به کارکنان توصیه نمایید پیاده روی خاصه در پارک‌ها و فضاهای سبز محل سکونت خود را به عنوان یک فعالیت ضروری و موثر جدی بگیرید.

تغذیه

تغذیه صحیح یکی از عوامل مهم حیاتی در تأمین سلامت و بهداشت هر شخص با خانواده یا جامعه است با استفاده از غذای لازم و کافی، جنبش و حیات، کارایی و فعالیت، رضایت خاطر، نشاط زندگی و قدرت مبارزه با مشکلات در انسان تأمین می‌شود. به علاوه سلامت و بهداشت نسل‌های بعدی نیز تضمین می‌گردد. گرچه ظرفیت تفکر و اندیشه صحیح و توانایی قدرت عضلانی تا حدی امری توازنی است لیکن نوع تغذیه بر روی سازندگی و حفظ و پرورش آنها تأثیر غیر قابل تردیدی دارد.

از نظر علمی تغذیه عبارت است از مجموعه فعل و انفعالات که موجب می‌شود موجود زنده مواد مغذی را دریافت داشته و آنها را به مصرف رشد و نمو و نوسازی بدن برساند، به علاوه انرژی لازم برای انجام اعمال حیاتی و سایر فعالیت‌های مربوطه را تأمین کند. بنابراین هر ماده جامد یا مایعی که بعد از خورده شدن و هضم شدن و پس از آنکه از دستگاه گوارش جذب بدن گردید، به مصرف ترمیم، نگهداری، رشد و نمو بافت‌های مختلف بدن و سایر اعمال حیاتی آنها برسد غذا نامیده می‌شود. (وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی، ۱۳۸۸)

انواع مواد مغذی موجود در غذا

مواد غذایی از آب و مواد دیگری که اصطلاحاً مواد مغذی نامیده می‌شوند تشکیل شده است. این مواد در بدن برای رشد و نمو ترمیم و تولید، انرژی لازمند. مواد مغذی موجود در غذا بر ۵ نوع اند.

-
- ۱- پروتئین‌ها که مواد سازنده و ترمیم کننده بدن هستند.
 - ۲- هیدرات‌های کربن و مواد قندی (انواع نان‌ها، حبوبات)
 - ۳- انواع روغن‌ها
 - ۴- ویتامین‌ها (میوه‌ها، سبزیجات)
 - ۵- مواد معدنی (غلات، آجیل)

مواد باید به اندازه کافی توسط غذاهای مصرفی روزانه به بدن برسند تا رشد و سلامت آدمی تعیین گردد.

برخی نکات بهداشتی در مورد اصول تغذیه صحیح و مناسب:

شخص سالم هیچ وقت به طور دائم به قلب و معده و کبد، اعصاب و سایر دستگاه‌های بدن خود نمی‌اندیشند زیرا آنها هر یک از کار خود را به نحو احسن انجام می‌دهند. چنین فردی همیشه خوش بین و خوش اخلاق بوده و قدرت کافی برای کار روزانه و مقابله در برابر ناملایمات خواهد داشت. به عبارت دیگر بین روح سالم و جسم سالم رابطه ای بس نزدیک وجود دارد که تغذیه صحیح در تأمین این منظور نقش عمده ای را عهده دار بوده و در رسیدن به این مهم، علاوه بر حفظ تعادل لازم در انتخاب نوع و ترکیبات مواد غذایی و تأمین انرژی کافی رعایت نکات بهداشتی ذیل نیز سودمند خواهد بود.

- مواد غذایی مورد نیاز بایستی از فروشگاه‌هایی خریداری کردند که بهداشتی بوده به کلیه وسایل حفظ و نگهداری مواد غذایی مجهز باشند.
- قبل از انبار کردن مواد غذایی لازم است از عدم آلودگی آنها به حشرات، کپک‌ها و غیره مطمئن بود.

- تا آنجا که ممکن است بایستی از محصولات تازه برای ذخیره سازی استفاده کرد در غیر اینصورت بایستی مواد اولیه به ترتیبی که انبار می شوند مصرف گردند تا از کهنه شدن زیاده از حد جلوگیری شود. با زخم های باز و هنگام بیماری نباید به کار در آشپزخانه و طبخ غذا مشغول شد.
- لازم است ناخن ها را به طور مرتب کوتاه کرده و به طور کلی در بهداشت فردی کوشا بود. (وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی، ۱۳۸۸)
- برای مثال کمبود ویتامین A در بدن به صورت خشکی پوست و ضعف بینایی بروز می کند.
- منابع غنی غذایی دارای ویتامین A عبارتند از جگر، ماهی، شیر، کره، صیفی جات (هویج، جعفری، گل کلم)
- کمبود ویتامین D در بدن به صورت ضعف، بیحالی و پوکی استخوان بروز می کند.
- منابع غنی از ویتامین D در بدن عبارت از ماهی، زرده تخم مرغ، قارچ، آفتاب هم منبع غنی از ویتامین D می باشد.

خواب و استراحت

هر فرد انسانی بدون تردید یک سوم یا لااقل یک چهارم عمر خود را در خواب می گذارند یعنی یک نفر که ۶۰ سال عمر می کند بین ۱۵ تا ۲ سال آن را در خواب بوده است، علل عمده خستگی عبارتند از فعالیت و انجام کارهای روزانه، نداشتن استراحت، غذاهای غیر کافی و نامناسب، اختلال در اعمال گوارشی و وجود بیماری در انسان. برای این که همیشه سالم و با نشاط باشید و ضمناً این که از خواب عمیق و آرام بهره مند شده و لذت آن را درک نمایید و قادر باشید که در ساعات بیداری کارهای جسمی و فکری خود را به خوبی انجام دهید لازم است که از دستورات زیر پیروی نمایید.

- همه شب در ساعت معین به رختخواب بروید ثابت شده بهترین ساعت بین ۱۰ تا ۱۲ شب می باشد.
- از استراحت نمودن بلافاصله بعد از صرف غذا خودداری نمایید.
- حتی المقدور از مصرف غذاهای سنگین در شب خودداری نمایید.

- قبل از خوابیدن در حدود نیم ساعت در هوای آزاد پیاده روی کنید.
- غذا باید هضم شده باشد بنابراین بین صرف غذا و خوابیدن باید حدود دو ساعت فاصله داشته باشد.
- گرفتن دوش آب ولرم و صرف یک لیوان شیر قبل از خواب به راحت خوابیدن کمک می کند.
- از داروهای خواب آور تنها در صورت تجویز دکتر مصرف نموده و از استفاده خود سرانه آنها جلوگیری کنید.
- حداً امکان از وسایل خواب مناسب استفاده نمایید.
- قبل از خواب لباس‌ها را عوض کرده و از لباس‌های گشاد، سبک و راحت استفاده کنید.
- نور اتاق خواب را یکنواخت کرده و پنجره اتاق را باز بگذارید حتی در زمستان هم بایستی کمی پنجره باز و سپس بسته شود.
- چون ساعت خواب و مقدار آن برای اهداف مختلف متغیر است، هر کس باید با توجه به شرایط زندگی و شغلی خود، ساعات خوابی مناسب برای خود تعیین نماید.

ورزش و تفریح

هدف ورزش ایجاد راندمان بهتر در انجام کار عضلانی و تأمین سلامتی هر چه بیشتر بدن می‌باشد. در اثر ورزش حرکات بدن منظم و هماهنگ شده خستگی دیرتر ظاهر گشته، عضلات و اندام خوش حالت ورزیده و همواره با افزایش نیروی عضلانی، مقاومت بدن زیادتر می‌شود. ورزش‌های شادی آور علاوه بر فعالیت بدنی، خستگی‌های روحی و فشارهای عصبی را از بین می‌برد. هیجانانگیز را کنترل و یک آرام کننده طبیعی و بدون ضرر می‌باشد. ورزش مرتب باعث طولانی شدن عمر می‌شود و به افراد کمک می‌کند که از زندگی لذت بیشتری ببرند. و احساس ذوق و بهبودی عمومی بنمایند و مزیت بسیار با ارزش دیگر ورزش اینکه ورزش بهترین وسیله پیشگیری در برابر دخانیات و اعتیاد شناخته شده است.

اثرات فیزیولوژیک ورزش و تمرینات بدنی

- اثر روی گردش خون

- اثر روی دستگاه حرکتی
- اثر روی دستگاه عصبی
- اثر روی تغذیه و دستگاه گوارش
- اثر روی دستگاه تنفس
- اثر روی کارکرد هورمونها

اثرات ورزش

۱. تأثیر ورزش بر گوارش: تمرینات ورزشی موجب تحریک اشتها و میل به غذا می شود مخصوصاً در افرادی که دچار بی اشتهایی عصبی هستند این اثر بسیار مشهود است.
۲. تأثیر ورزش بر دستگاه حرکتی:

الف) عضلات بدن با انجام ورزش مناسب تقویت می شوند و قدرت کارایی جسمی افزایش می یابد. موجب کشش و انعطاف پذیری بیشتر بدن می باشد.

ب) ورزش صحیح از آرتروز جلوگیری کرده و موجب سلامت و استحکام مفاصل می شود و مقاومت مفاصل را افزایش می دهد با تقویت عضلات و ستون مهره ها از بروز کمردرد پیشگیری می شود.

۳. تأثیر ورزش بر دستگاه عصبی

ورزش از فشارهای روانی و ناراحتی های روحی می کاهد و راهی مناسب برای مقابله با افسردگی است و با بهبود کار سیستم عصبی - عضلانی موجب چالاکی و افزایش کارایی بدن می شود و ورزش موثرترین راه برای بی خوابی است.

۴- تأیید ورزش بر سلامت روانی و اجتماعی

ورزش طراوت و شادابی را به ارمغان می آورد و افسردگی را از بین می برد.

ورزش موجب احساس، اعتماد به نفس، احساس قدرت و تقویت اراده می شود

ورزش باعث تقویت تمرکز فکر و افزایش قدرت عمل می‌گردد

ورزش متعادل موجب داشتن احساس خوب و افزایش قدرت خلاقیت می‌گردد

ورزش موجب تقویت قوای ذهن و حافظه می‌شود

ورزش موجب پیشگیری از خستگی زودرس می‌شود

ورزش احساس آرامش و راحتی روح را افزایش داده و انسان را در مقابل فشارهای روانی و اضطراب مقاوم می‌کند و در نتیجه افراد کمتری دچار اعتیاد به مواد مخدرات و مشروبات الکلی می‌شوند.

۵- تأثیر ورزش بر دستگاه تنفس

در هنگام ورزش مقدار مصرف اکسیژن اعضای مختلف بدن افزایش پیدا می‌کند و جسم سرعت جریان خون برای رساندن مواد مغذی و اکسیژن به اعضا و بافت‌های مختلف به بدن را افزایش می‌دهد. (حلم سرشت، دل‌پیشه، ۱۳۷۴)

تأثیر ورزش بر سلامت جسم و روان را به شرح زیر می‌توان خلاصه نمود.

۱. ازدیاد حجم ریه‌ها
۲. کمک به دفع سموم
۳. نظافت پوست و تأمین سلامت آن
۴. تنظیم حرارت بدن
۵. بهبود گردش خون
۶. ازدیاد گلبول‌های قرمز و هموگلوبین خون
۷. تقویت کار قلب
۸. تقلیل خطر بروز بیماری‌های قلب و عروق
۹. تسهیل خواب و استراحت در دنبال خستگی جسمی
۱۰. جلوگیری از پرخونی احشاء

۱۱. کمک به هضم و جذب غذا

۱۲. تقویت دستگاه عضلانی - عصبی و تنظیم متعادل آن

۱۳. بهبود سلامت روان (مجد، عظیمی، ۱۳۸۵)

مواد ضد عفونی کننده

مقدمه

وجود میکروب‌ها و اجرام بیماری زا در محیط زندگی و قدرت تکثیر و سرعت انتقال آنها از فرد بیمار به شخصی سالم و توانایی در آلوده نمودن غذا و سایر نیازمندی‌های روزمره انسان، دانشمندان را به این اندیشه وا داشت که در مقابل دشمنان نامرئی انسان، در صدد کشف راههای مبارزه برآیند که یکی از روشهای عمده کاربرد گندزداها بر علیه میکروب و درگیر اجرام بیماری زا است.

شاید استفاده از ضد عفونی کننده‌ها، گندزداها و نگهدارنده‌ها به طریقی به انسان‌های نخستین برگردد. ایگنار اتریشی برای از بین بردن تب زایمان و عفونت، دستور داد قبل از معاینه پزشکان دستهای خود را با آهک کلر دار بشویند و ساموئل وایس مرگ و میر ناشی از زایمان که ۳۰ درصد بود را با ضد عفونی کردن دست‌های خود با کلرات و صابون به ۱٪ تقلیل دارد. پاستور نظریه دخالت میکروب‌ها را در ایجاد عفونت بیان نمود.

لیستر ضد عفونی را در اعمال جراحی معمول کرد و اکنون می‌توان گفت بزرگترین کاهش مرگ و میر ناشی از عفونت‌های موقعی شروع شد که نظام سلامت و بهداشت محیط و گندزدایی معمول گردید و الان کاملاً شاهد هستیم که اگر مواد ضد عفونی کننده و گندزداها مورد کاربرد وسیع قرار نگیرد قطعاً سلامت ساکنین این کره خاکی به مخاطره خواهد افتاد. لذا با توجه به اهمیت بحث گندزداها و ضد عفونی کننده‌های خاصه در شغل پیرایشگران بر آن شدیم تا با اتکای به خدای متعال و با یاری جستن از معلومات اساتید و کارشناسان محترم در این زمینه جزوه آموزشی تهیه و در اختیار مسئولین آموزش قرار دهیم تا بتوان در آموزش پیرایشگران شرکتهای خدماتی از آن استفاده نمود.

اهداف کلی

۱. آشنا نمودن پیرایشگران با واژه گندزدا و ماده ضدعفونی کننده و شناسایی تفاوت این دو
۲. آشنا نمودن پیرایشگران با انواع گندزدهای فیزیکی
۳. آشنا نمودن پیرایشگران با انواع گندزدهای شیمیایی
۴. آشنا نمودن پیرایشگران با مکانیسم عمل گندزدها
۵. آشنا نمودن پیرایشگران با خصوصیات یک گندزدای شیمیایی خوب
۶. آشنا نمودن کارکنان با برخی مواد ضدعفونی کننده متداول از قبیل وایتکس (آب ژاول) و ساو لن و کاربرد آنها
۷. آشنا نمودن کارکنان با انواع ضد عفونی کننده‌های الکی، محدودیت‌ها و مزایای استفاده از آنها
۸. آشنا نمودن کارکنان با بتادین و موارد مصرف و منع مصرف آن
۹. آشنا نمودن کارکنان با پاک کننده‌ها و دترجنت‌ها و کاربرد آنها
۱۰. آشنا نمودن پیرایشگران با نکات ضروری در بهسازی و بهداشت ساختمان
۱۱. آشنا نمودن پیرایشگران با نکات ضروری در مورد بهداشت وسایل و ابزار کار
۱۲. آشنا نمودن پیرایشگران با طریقه ضدعفونی کردن وسایل و ابزار کار
۱۳. آشنا نمودن پیرایشگران با دستورالعمل طرح بازرسی یکنواخت در آرایشگاه‌ها

تعاریف

- مواد پاک کننده دترجنت (Detergent) یا مواد موثر سطحی:
- ماده ترکیبی که پس از انحلال در آب، مولکول‌های آب و یا حلال، کشش سطحی مایع یا کشش سطحی بین دو مایع را تغییر دهد ماده موثر سطحی یا surfactant نامیده می‌شود.
- ضد عفونی کننده Disinfectant:

نابود کردن عوامل بیماری زا از بافت‌های زنده، مانند ضد عفونی پوست یا ضد عفونی زخم را ضد عفونی کردن می‌گویند. و هر عامل یا ترکیب شیمیایی را که باعث جلوگیری از عفونت و یا نابودی میکروب‌های بیماری زا و سایر میکروارگانیسم مضر می‌گردد ضد عفونی کننده نامیده می‌شود.

- گندزدا: به موادی اطلاق می‌شود که مانع رشد و یا فعالیت میکروارگانیسم‌ها شود و یا آنها را نابود سازد.

- گندزدایی: عبارت است از نابود کردن عامل بیماری زا در محیط‌های بی جان مانند اماکن مسکونی، البسه، ظروف، آب، سبزی و غیره، به عبارت دیگر گندزدایی در مورد محیط زندگی بکار می‌رود.

ضد عفونی کردن و گندزدایی دو کلمه مترادف هستند که در مورد اشیاء و جامدات بیشتر می‌توان کلمه گندزدا و در مورد انسان و جانداران کلمه ضد عفونی به کار می‌رود.

غلظت ضد عفونی کننده‌ها بایستی کمتر از گندزداها باشد تا از آسیب به بافتها جلوگیری شود به همین دلیل ضد عفونی کننده‌ها نسبت به گندزداها سمیت کمتری دارند.

انواع گندزداها

به طور کلی گندزداها را دو دو گروه گندزداهای فیزیکی و شیمیایی تقسیم بندی می‌نمایند.

الف) گندزداهای فیزیکی: مهمترین ضد عفونی کننده‌های فیزیکی شامل سوزاندن، حرارت مرطوب، حرارت خشک، سرما، خشکی، جوشاندن، نور و اشعه می‌باشد.

۱- سوزاندن: بهترین راه از بین بردن عوامل بیماری زا است این روش در مورد مواد آلوده ای از قبیل باندهای زخم، البسه بیماران مبتلا به بیماری‌های مسری خطرناک و همچنین لیوان‌های کاغذی مخصوص خلط بیماران مبتلا به سل کاربرد موثر دارد.

۲- حرارت مرطوب: بخار یا حرارت مرطوب روشی است که قادر است کلیه عوامل بیماری زا را از بین برده و اشیاء آلوده را سترون نماید. در این روش غالباً از بخار اتوکلاو استفاده می‌شود

که دارای اندازه‌های مختلف بوده و در بیمارستان‌ها به مقدار زیاد مورد مصرف قرار می‌گیرد. بخار تحت فشار برای ضد عفونی بسیار مناسب بوده و هرچه فشار بخار بیشتر باشد زمان کمتری برای سترون کردن لازم است. بخار تحت فشار در کلیه نقاط وسایل تحت ضد عفونی رسوخ کرده و آنها را به خوبی ضد عفونی می‌کند.

۳- حرارت خشک:

در این روش نیز برای ضد عفونی کردن استفاده می‌شود. اثر آن از حرارت مرطوب کمتر بوده، اتوکشیدن البسه در این گروه قرار دارد.

۴- سرما: فقط جلو رشد میکروب را گرفته و ضد عفونی کننده نمی‌باشد.

۵- خشکی: اغلب میکروب‌ها نسبت به خشکی حساس بوده و در محیط خشک معدوم و یا رشد و ازیاد آنها به تعویق می‌افتد.

۶- جوشانیدن: در مدت ۲۰-۱۵ دقیقه کلیه میکروب‌ها از بین می‌روند. این روش برای ضد عفونی کردن لباس بیماراران و ظروف آلوده خیلی مناسب است.

۷- نور و اشعه: نور آفتاب به علت وجود اشعه ماوراء بنفش آن ضد عفونی کننده خوبی می‌باشد و نسبتاً میکروب کش قوی است. اشعه ماوراء بنفش برای ضد عفونی وسایل فلزی به کار می‌رود ولی در موقع کار باید از برخورد آن به اعضای بدن مخصوصاً چشم جلوگیری کرد.

ب) گندزدهای شیمیایی

برای گندزدایی یا استریل کردن وسایلی که تحمل حرارت را ندارند باید از مواد شیمیایی با غلظت‌های مختلف استفاده نمود. قبل از استفاده از این مواد وسایل را کاملاً شست و شو و خشک کرد. وجود آلودگی‌های قابل مشاهده مثل خون خشک شده باعث زنده ماندن باکتری‌ها و سایر موجودات می‌شود. خیس بودن وسایل باعث رقیق شدن محصول می‌گردد.

این مواد که معمولاً بصورت پودر، مایع و گاز مورد استفاده اند بایستی دارای خواص زیر باشند:

۱. ماده گندزدای خوب باید خاصیت میکروب کشی قوی داشته باشد و برای نابودی میکروب‌ها به زمان کمتری نیاز داشته باشد.
۲. در تماس با مواد آلی و معدنی خاصیت گندزدایی خود را از دست نداده و تا حدی ثبات خوبی داشته باشد.
۳. وسعت تأثیر داشته باشد یعنی روی انواع باکتری‌ها، اسپورها، کیست‌ها، ویروس‌ها موثر باشد.
۴. در شرایط معمولی فاسد نشود.
۵. استفاده از آن برای انسان، حیوان و نباتات خطری در بر نداشته و عوارضی بوجود نیاورد.
۶. روی اشیاء و فلزات اثر خوردگی نداشته باشد
۷. از نظر اقتصادی مقرون به صرفه باشد
۸. روش استفاده از آن ساده باشد
۹. هرگاه برای سترون کردن مواد غذایی یا آشامیدنی مورد مصرف قرار می‌گیرد بوی نامطبوعی برجای نگذارد
۱۰. رنگ مواد مورد گندزدا را تغییر ندهد (حلم سرشت، دل پیشه، ۱۳۷۴)

مکانیسم عمل گندزداها

اگرچه نظریات مختلفی در مورد گندزداها و چگونگی تأثیر آنها بر روی میکروب‌ها وجود دارد لیکن مهم ترین نظریه بر این اصل استوار است که گندزداها با آنزیم میکروب‌ها تداخل پیدا کرده و آنزیم را از کار می‌اندازد. با در نظر گرفتن این امر که آنزیم مسئول متابولیسم حیات داخلی سلول است، با نفوذ ماده گندزدا به داخل سلول و تأثیر گندزدا بر روی آنزیم، زندگی میکروب مختل شده و نابود می‌شود.

عوامل موثر در میزان تأثیر گندزداها

اهم این عوامل مربوط به ماده گندزدا و محیط مورد نظر جهت گندزدایی است که به شرح زیر قابل بررسی می‌باشند.

الف) عوامل مربوط به میکروب

۱. نوع میکروب
۲. ترکیبات شیمیایی داخل سلول
۳. دوره تکثیر باکتری‌ها
۴. وضع خاص باکتری‌ها از نظر ایجاد اسپور یا کیست و میزان مقاومت در برابر ماده گندزدا
۵. تعداد باکتری‌ها در محیطی که باید گندزدایی شوند

(ب) عوامل مربوط به ماده گندزدا

۱. فرمول شیمیایی ماده گندزدا
۲. درجه یونیزاسیون ماده گندزدا
۳. درجه غلظت ماده گندزدا
۴. درجه حلالیت ماده گندزدا در اجزاء تشکیل دهنده داخل سلول
۵. چگونگی میل ترکیبی ماده گندزدا با پروتوپلاسم سلول یا اجزاء تشکیل دهنده داخل سلول
۶. نحوه عمل ماده گندزدا بصورت اکسیداسیون یا رسوب و غیره

به طور کلی دانشمندان به این نتیجه رسیده اند که مقاومت میکروب و میزان تأثیر گندزداها بستگی کامل به سه عامل مهم نوع ماده گندزدا درجه غلظت و مدت زمان تماس دارد که به هنگام مصرف ماده گندزدا، دقیقاً باید مورد توجه قرار گیرد گرچه دیگر عوامل نیز به نوبه خود حائز اهمیت می‌باشد.

مواد ضد عفونی کننده متداول

- آب ژاول (وایتکس): ماده اصلی موجود در آب ژاول، هیپوکلریت سدیم است و ترکیبی فوق العاده قوی است که درصد خیلی کم از آن (۵ درصد) را در آب حل می‌کند و با نام‌های مختلف با عنوان سفید کننده با بازار عرضه می‌کنند. این ماده برای ضد عفونی کردن لگن و وان حمام - کاسه دستشویی، لباس‌ها، دیوارهای حمام و توالت و آشپزخانه مناسب است. همچنین

در ضدعفونی کردن آزمایشگاه‌هایی که در معرض ویروس هیپاتیتی قرار دارند استفاده می‌شود. محلول هیپو کلریت یا آب ژاول، تمام میکروب‌ها از جمله قارچ‌ها، ویروس و باکتری را نابود می‌کند. آب ژاول را باید از در ظروف مات و سربسته نگهداری کرد و از به کار بردن آن به همراه جوهر نمک جداً خودداری کرد.

- **ساولن (ستریمید - سی):** ساولن در ضدعفونی کردن سریع ابزارها و وسایل پزشکی و جراحی و همچنین شستشوی دست جراح و تمیز کردن زخم‌ها کاربرد دارد. همچنین محلول یک درصد آن برای ضدعفونی زخم‌ها و شستن پوست دست و بدن بسیار مناسب است. این ماده باکتری کش قوی است ولی بر ویروس‌ها اثری ندارد. ساولن باید دور از نور و در ظرف‌های تیره رنگ نگهداری شود. درب ظروف محتوی ساولن نباید چوب پنبه ای یا پلاستیکی باشد، زیرا این مواد ساولن را خراب می‌کنند. ساولن توسط صابون شسته و بی اثر می‌شود. از تماس ساولن با چشم و گوش باید جلوگیری کرد.

- **الکل:** به عنوان یک گروه از ترکیبات شیمیایی، الکل‌ها دارای خواص مناسبی به عنوان مواد ضدعفونی کننده می‌باشد. الکل اتیلیک ۷۰٪ در زمان کمتر از ۳۰ ثانیه بسیاری از عوامل بیماری زای میکروسکوپی را از بین می‌برد. الکل‌ها در مجاورت آب باعث تغییر شکل پروتئین‌ها گردیده، در صورتی که در محیط بدون آب پروتئین‌ها به سادگی تغییر ماهیت نمی‌دهند. به همین علت الکل اتیلیک خالص دارای خاصیت کمتری نسبت به الکل حاوی مقداری آب می‌باشد..

الکل ۹۵ درجه برای سطوح مرطوب و الکل ۷۰-۵۰ درجه برای سطوح خشک و یا کم رطوبت مناسب است. افرادی که اتاق بیمار را گندزدایی می‌کنند بایستی حتماً دستهایشان را پس از اتمام کار با الکل ۷۰٪ ضدعفونی کنند. الکل روی قارچ‌ها و باکتری‌های اسپور دار اثر ندارد و روی تعداد کمی از ویروس‌ها نیز اثر دارد.

نکته:

- الکل ضدعفونی کننده بوده و آلبومین را منعقد می‌کند.

- قدرت نفوذ الکل ۹۰ درجه و قدرت ضد عفونی کنندگی الکل ۹۰ درجه کمتر از ۶۰ درجه است.

- حداکثر تأثیر الکل در غلظت بین ۵۰ تا ۷۰ درجه می باشد.

طریقه رقیق کردن الکل:

۱. از الکل ۹۶ درجه ۳ پیمانه الکل ۹۶ درجه، یک پیمانه آب = الکل ۷۰ درجه

۲. از الکل ۹۰ درجه ۳ پیمانه الکل ۹۰ درجه + دو سوم پیمانه آب = الکل ۷۰ درجه

محدودیت الکل ها:

- به علت سرعت تبخیر بالا سرعت تماس کم است.
- به عنوان گندزدای سطوح گران هستند.
- این ترکیبات قابلیت نفوذ در باقی مانده مواد آلی را ندارند.
- مواردی که با الکل گندزدایی می شوند باید قبلاً به دقت تمیز شوند و سپس به مدت مناسب در الکل غوطه ور شوند.
- الکل ها روی ویروس های بدون پوشش بویژه ویروس هپاتیت A و اسپورها موثر نیستند. مزایای استفاده از ضد عفونی کننده های الکی
- ضد عفونی کننده های الکی بر خلاف تمام ضد عفونی کننده های دیگر در صورت بلع اتفاقی سمی نیستند.
- ضد عفونی کننده های الکی بر خلاف بیشتر ضد عفونی کننده های دیگر چه بر پوست و چه بر دستگاه تنفسی اثر آلرژی زا ندارند.
- ضد عفونی کننده های الکی کمترین میزان تحریک را چه بر پوست و چه بر دستگاه تنفسی در مقایسه با دیگر ضد عفونی کننده ها ایجاد می کنند.
- ضد عفونی کننده های الکی بر خلاف دیگر ضد عفونی کننده های کاملاً تجزیه پذیر در محیط هستند.

- ضد عفونی کننده‌های الکی برخلاف ضد عفونی کننده‌های دیگر هیچ گونه پس ماند، لکه یا اثر دیگری از خود به جا نمی‌گذارد.
- ضد عفونی کننده‌های الکی بر خلاف ضد عفونی کننده‌های دیگر خورنده نبوده و بر روی کلیه سطوح فلزی و اکثر سطوح پلاستیکی قابل استفاده می‌باشند.
- ضد عفونی کننده‌های الکی برخلاف بیشتر ضد عفونی کننده‌های دیگر قابلیت بکارگیری برای هر سه مصرف سطوح سخت، وسایل و ابزار پزشکی و پوست بدن را با فرمول واحد دارا هستند.
- ضد عفونی کننده‌های الکی برخلاف بیشتر ضد عفونی کننده‌های دیگر مستقیماً قابل مصرف هستند و نیاز به آماده سازی و رقیق کردن جهت استفاده ندارد.

محلول موضعی بتادین

- محلول ضد عفونی کننده با طیف گسترده بر علیه باکتری‌ها، قارچ‌ها، ویروس‌ها و اسپور باکتری‌ها
- موارد مصرف: محلول موضعی بتادین جهت ضد عفونی کردن پوست و سوختگی‌های درجه ۲ و ۳ و همچنین ضد عفونی کردن محل تزریق و پیشگیری از عفونت در بخیه و یا پانسمان به کار می‌رود.
- مکانیسم اثر: این دارو ترکیبی از ید و پلی پرها به عنوان حامل است و از طریق آزاد سازی تدریجی ید در تماس با پوست و غشاهای مخاطی اثر ضد عفونی کننده خود را اعمال می‌کند.
- روش مصرف: مقداری از محلول بتادین را بدون رقیق کردن در ظرف کوچک دهان گشاد بریزید. گاز استریل را در محلول خوابانیده تا کاملاً به آن آغشته شود. گاز را با پنس برداشته و بر روی موضعی که می‌خواهید ضد عفونی کنید بمالید. از ریختن محلول روی محل اکیداً خودداری کنید. نواحی آغشته شده به محلول را کاملاً تمیز کنید و قطرات انباشته شده در محل بخیه را کاملاً خشک کنید.
- موارد منع مصرف: دارو در مناطق وسیع پوست آسیب دیده و در بیماران مبتلا به گواتر با احتیاط مصرف شود. این دارو در بیماران دارای سابقه حساسیت مفرط به ید باید با احتیاط فراوان مصرف شود. زیرا ممکن است باعث بروز واکنش‌های التهابی نظیر سرخی و تورم شود.

پاک کننده‌ها (دترجنت‌ها)

پاک کننده‌ها مشتمل بر صابون‌ها، پودرهای رختشویی و مایعات ظرفشویی می‌باشند. صابون‌هایی که از ترکیب اسیدهای چرب با یک قلیا نظیر سود سوز آور یا پتاس بدست می‌آید. صابون‌هایی که از املاح سدیم تهیه می‌گردد صابون سخت می‌باشند و صابون‌هایی که از املاح پتاسیم بدست می‌آید، صابونهای نرم و یا مایع هستند صابون‌ها در صورتی که ماده گندزدا همراه نداشته باشند ضد عفونی کننده نیستند ولی کثافات و میکروب‌ها را از روی البسه و دست به علت جذب سطحی از بین می‌برند.

هر ماده شیمیایی که دارای خواص نفوذ، پخش کنندگی، امولسیون کنندگی، خیس کنندگی و پایین آمدن کشش سطحی باشد دارای خاصیت پاک کنندگی نیز می‌باشد. اگرچه از نظر فیزیکی و شیمیایی دارای اختلاف هستند ولی چون در پایین آوردن کشش سطحی مایعات مشترک می‌باشند دترجنت نامیده می‌شوند صابون‌ها که ترکیبی از املاح قلیایی (سدیم و پتاسیم) اسیدهای چرب می‌باشند از پاک کننده‌هایی هستند که از زمان‌های بسیار دور مورد استفاده بشر قرار داشته‌اند. دترجنت‌ها گندزدا نیستند بلکه به طور مکانیکی باعث از بین رفتن کثافات و باکتری‌های می‌شوند.

صابون‌ها در آب‌هایی که سخت زیاد داشته باشند یعنی املاح کلسیم و منیزیم در آنها زیاد باشد موثر نیستند، به همین علت دترجنت‌های مصنوعی در بیشتر موارد جایگزین صابون‌ها گردیده‌اند.

بهداشت فردی پیرایشگرها

مقدمه

انتقال بیماری‌های از طریق پیرایشگاه‌ها امری جدی فراموش شده است. تا قبل از سال ۱۹۸۰ که ایدز شناخته نشده بود، بیشتر شپش و بیماری‌هایی در ارتباط با آن از طریق پیرایشگاه‌ها انتقال می‌یافت اما از آن سال به بعد نقش پیرایشگاه‌ها در انتقال بیماری خطرناکی مثل ایدز و هپاتیت روشن شد. بسیاری از بیماری‌های واگیر می‌توانند از طریق وسایل آلوده پیرایشگری نظیر شانه و برس و حوله و تیغ و قیچی و ... به افراد سالم سرایت کنند بنابراین آگاهی هرچه بیشتر به مسائل بهداشتی انسان را در رسیدن به یک

زندگی سراسر آمیخته با نشاط و شادابی چه به صورت یک فرد و چه به عنوان عضوی از جامعه کمک و یاری می‌نماید.

با توجه به اهمیت مسئله آرایش و پیرایش که امروزه توجه جامعه ما را به خود معطوف کرده است و با توجه به اینکه اگر ماده ۱۳ در پیرایشگاه‌ها رعایت نشود مشکلات در این زمینه به حداقل می‌رسد.

ماده ۱۳ مواد آرایشی و بهداشتی، آشامیدنی طبق این ماده که در سال ۱۳۴۲ به تصویب مجلس شورای اسلامی رسید و پس از آن اصلاحیه‌هایی به آن افزوده شد هر یک از اصناف دارای ضوابط خاص خود می‌باشند که مشتمل ۵ اصل به قرار زیر می‌باشند).

فصول ماده ۱۳ در پیرایشگاه‌ها

۱. بهداشت و نظافت فردی
۲. بهداشت ساختمان
۳. بهداشت ابزار و لوازم کار
۴. وظایف کاردان و کارشناس محیط
۵. طبقه بندی مشاغل و وسایل هفته

که ما به ۳ اصل اول پرداختیم.

نکات ضروری در بهداشت فردی پیرایشگران

۱. داشتن گواهینامه معتبر بهداشتی: مبنی بر اینکه دوره بهداشت عمومی را گذرانده باشند.
۲. داشتن کارت معاینه تندرستی، با داشتن این کارت مأمورین از صحت مزاج و سلامت افراد شاغل در مراکز آگاه می‌شوند. این کارت پس از معاینه بالینی توسط پزشک و انجام آزمایش‌های توصیه شده توسط محیط کار صادر می‌گردد و پس از هر ۶ ماه یا یک سال تمدید می‌شود.

۳. استفاده از روپوش که هر شخص شاغل اماکن عمومی (بویژه پیرایشگران) باید از لباس کار مخصوص خود استفاده کنند که علاوه بر حفظ سلامتی خود از آلوده شدن دیگران نیز جلوگیری نماید.

۴. استفاده از وسایل شخصی: برای شستن و خشک کردن دست و صورت مانند لوله اختصاصی و جابابونی مایع در این مکان لازم می‌باشد تا شاغل پس از انجام کار دست و صورت خود را شسته و خشک نماید.

۵. عدم استعمال دخانیات

۶. داشتن جعبه کمک‌های اولیه: جعبه کمک‌های اولیه همراه با یک سری وسایل و لوازم از قبیل چسب زخم، بتادین، پنبه، الکل، پماد سوختگی و ... باید در محل کار موجود باشد تا افراد در صورت لزوم بتوانند از آن استفاده و دچار بیماری‌های ثانویه نگردند.

در صورت ایجاد هر نوع خراش و بریدگی باید محل زخم را با بتادین ضدعفونی کرده و با چسب پوشانده شود در هر گونه خون ریخته شده روی لباس، سطح زمین در سطوح میز و صندلی باید شسته شود و محل ضدعفونی گردد.

بهبودی و بهداشت ساختمان

هرگاه سخن از بهداشت می‌آید باید بهداشت محیط کار را مدنظر قرارداد تا ضمن تأمین امنیت و سلامت خود و شاغلین سلامت و امنیت مراجعین نیز فراهم شود. برای این منظور به چند موضوع در بهداشت ساختمان توجه شود:

۱. سطح ساختمان و دیوارها باید صاف و بدون درز بدون شکستگی و ترک خوردگی باشد به گونه ای که از ورود حشرات و جوندگان جلوگیری به عمل آورد. در مورد پیرایشگاه‌ها از ارتفاع یک متر تا ۲۰ سانتی متر به بالا استفاده از رنگ روغن مناسب است اما کنار سرشورها و دستشویی‌ها و توالت باید حتماً کاشی کاری باشد.

۲. کف باید مسطح، بدون درز و شکاف باشد و شیب آن به طرف کف شور باشد و روی کف شور توری باشد. تا حشرات وارد و خارج نشوند و سیستم فاضلاب بهداشتی باشد.
۳. سقف‌ها باید سالم، مسطح و بدون ترک خوردگی و درز و شکاف بوده و همیشه تمیز باشد.
۴. درها و پنجره‌ها باید سالم از جنس مقاوم و بدون ترک خوردگی و زنگ زدگی بوده قابل شستشو باشند و درهای باز شو نیز مجهز به توری فنردار بوده به طوری که از ورود حشرات و جوندگان و سایر حیوانات جلوگیری نماید.
۵. آب باید سالم و بهداشتی بوده و مورد تأیید مقامات مسئول باشد.
۶. وضع و تعداد دستشویی بهداشتی و متناسب باشد.
۷. به کارگیری امکانات دیگر مانند دستگاه‌های تهویه هوا، وسایل گرم کننده و سرد کننده در فصول مختلف باید باشد.
۸. کپسول آتش نشانی جهت مواقع آتش سوزی ضروری می‌باشد.
۹. قفسه‌ها و گنججه‌هایی جهت گذاشتن وسایل و ابزار کار متصدی و مشتریان و کارآموزان موجود بوده و کاملاً بهداشتی و دردار باشند.

بهداشت وسایل و ابزار کار

- ۱- میز کار و صندلی‌ها باید سالم و قابل تمیز کردن باشد.
- ۲- سطل زباله در دار و سالم بوده و در محل مناسبی باشد.
- ۳- تیغ‌های استفاده شده در ظرف مخصوص که قابل شکستن نباشد جمع آوری و با همین ظرف دفع گردد.
- ۴- درپیرایشگاه‌ها و سائیلی از قبیل قیچی، موچین، دسته تیغ، نخ اصلاح و ... باید سالم بوده و به طریقی که بعداً اشاره می‌شود ضد عفونی شود.
- ۵- پودر پاش مخصوص باشد و از گذاشتن پنبه در قوطی پودر خودداری شود
- ۶- چراغ الکلی و ظرف ساولن وجود داشته باشد.

ضد عفونی وسایل و ابزار کار

یک فرد شاغل یا کارآموز در پیرایشگاه پس از اتمام کار خود مثل کوتاه کردن موهای فرد مراجعه کننده باید به نظافت محل کار خود پرداخته و با استفاده از برس مخصوص موها را از سطح زمین و میز پاک کند و سپس با مواد ضد عفونی کننده نظیر وایتکس و آب ژاول ضد عفونی کند که معمولاً روش ضد عفونی کردن هر محلول روی آن حک گردیده است.

۱. چنانچه هنگام کار مواد آرایشی مانند رنگ روی زمین، میز و سائز وسایل ریخت باید فوراً با پنبه برداشته و تمیز گردد.
۲. وسایلی مانند کلیپس، موگیر، برس های فلزی و پلاستیکی را باید کاملاً شست و سپس با مواد ضد عفونی کننده مانند ساولن یا الکل ضد عفونی و در محلول قرار داد.
۳. وسایل فلزی مانند قیچی، موچین، ریش تراش، دسته تیغ، موگیر فلزی، سوهان ناخن و ... را می توان با چراغ الکی استریل کرد به گونه ای که وسایل پس از گرفتن روی چراغ سرخ گردیده و استریل گردد.
۴. حوله، روپوش، لباس کار، پیش بند و را با مواد شوینده شسته و پس با وایتکس و الکل ضد عفونی کرد.
۵. تمام وسایل زیر را می توان با قرار دادن در اتوکلاو استریل کرد که راه مطمئنی است.
۶. شیشه های دکوری را نیز با مواد شیشه شور تمیز و سپس با ماده ضد عفونی کننده استریل کرد /
۷. برای جلوگیری از بیماری های قارچی و پوستی دیگر مانند حوله، شانه و ... دقت کرد و حتی المقدور برای هر نفر جداگانه استفاده کرد و یا وسایل مشترک را کاملاً ضد عفونی کرد.
۸. افراد شاغل در این مراکز باید حین کار مراقب سلامت و تندرستی خود باشند و هنگام کار کردن با موهای مشکوک از دستکش و ماسک و ... استفاده کنند.
۹. در صورت ایجاد هر گونه زخم و خراشی در بدن خود فوراً محل زخم را شسته و ضد عفونی کنند و در صورت لزوم آزمایش های مخصوص را انجام دهند.

ضد عفونی و استریزاسیون

کلیه لوازم و ابزاری که چند بار مورد استفاده قرار می‌گیرند باید پس از استفاده با آب و صابون به خوبی شسته و پس از خشک کردن به یکی از روش‌های زیر استریل شوند.

- اتوکلاو ۱۲۱ درجه سانتی‌گراد به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در فشار یک اتمسفر (حرارت مطلوب)
- فور ۱۷۰ درجه سانتی‌گراد به مدت دو ساعت (حرارت خشک)
- محلول هیپوکلریت سدیم (آب ژاول) که از رقیق کردن سفید کننده خانگی (آب ژاول - وایتکس که حاوی ۵٪ کلراست به دست می‌آید (یک قسمت سفید کننده + ۴ قسمت آب) برای تمیز کردن سطوح ایده آل می‌باشد. برای از میان بردن بقایای خورنده ماده سفید کننده می‌توان سطوح را به وسیله الکل شستشو داد.
- برای ضد عفونی ابزار و وسایل بایستی آنها را به مدت ۳۰ دقیقه در محلول هیپوکلریت سدیم (آب ژاول) رقیق شده قرار داده سپس با آب آنها را کاملاً شستشو داد.
- محلول بتادیم ۲/۵٪ (۱ قسمت بتادین ۱۰٪ + ۳ قسمت آب) به مدت ده دقیقه
- محلول گلو تار آلدهید ۲٪ که بایستی هر دو هفته یکبار به صورت تازه تهیه شود (غوطه ور ساختن وسایل و ابزار به مدت سی دقیقه در محلول)
- محلول هالامید ۳ در هزار به مدت ۱۰ دقیقه (می‌توان برای وسایل فلزی و غیر فلزی استفاده نمود)
- استفاده از چراغ الکی به مدت سی ثانیه جهت لوازم استیل و فلزی
- در صورتی که دستگاه‌های فوق در دسترس نباشند بایستی لوازم به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه در آب جوشانده شوند.
- در صورتی که وسایل و لوازم به حرارت حساس باشند (لوازم پلاستیکی) می‌توان از محلول‌های ضد عفونی کننده ای که تازه تهیه شده باشند استفاده نمود.

دستورالعمل طرح بازرسی یکنواخت در پیرایشگاه‌ها

۱. رعایت مفاد آیین نامه مقررات بهداشتی طبق چک لیست مقررات بهداشتی پیرایشگاه‌ها

۲. عدم انجام هرگونه فعالیت تخصصی زیبایی از جمله تاتو، پلینک کردن، خال کوبی، سوزاندن موهای زائد، کاشت ناخن و ... بدون حضور یا نظارت پزشک متخصص پوست در پیرایشگاهها
۳. کارکنان پیرایشگاهها نباید در هنگام کار بریدگی، خراشیدگی و یا زخم باز داشته باشند.
۴. در صورت بریدگی یا خراش در دست شاغلین یا بدن مشتری فوراً محل زخم را با گاز استریل و بتادین و یا هر نوع مواد مجاز دیگر تمیز نموده و با یک باندا چسب محل مورد نظر را کاملاً حفظ نمایند.
۵. از به کار بردن تیغ برای بیش از یک نفر خودداری شود.
۶. دو نوع سطل زباله با توجه به حجم فعالیت و به تعداد کافی به منظور جمع آوری زباله‌های عادی از قبیل موهای اصلاح شده و حوله‌های یک بار مصرف و مشابه و نوع دوم مثل safety Box جهت جمع آوری تیغ‌های یکبار مصرف و وسایل نوک تیز و برنده دیگر و همچنین گاز یا پنبه آغشته به خون در محل موجود باشد.
۷. رعایت فرایند آماده سازی برای استفاده مجدد از تجهیزات و ابزار از قبیل تیغ ماشین اصلاح، قیچی و ابزار مشابه
۸. استریل نمودن تجهیزات چند بار مصرف با استفاده از اتوکلاو و یا قرار دادن در داخل پارچه‌های مخصوص به صورت بسته‌های مورد استفاده برای هر مشتری ضروری است. در ضمن در صورت درخواست مشتری عمل استریل در حضور مشتری انجام شود. (تجهیزات فوق عبارتند از: تیغ‌های ماشین اصلاح، شانه‌های فلزی و قیچی و تجهیزات مشابه)
۹. مواد گندزدا از قبیل الکل و ساو لن و ... در مواردی که نیاز به استریل کردن وسایل نباشد می‌توان استفاده نمود. مجدداً یادآوری می‌شود که این مواد موجب استریل شدن تجهیزات نمی‌شود.
۱۰. استفاده از تجهیزات شخصی برای هر فرد به صورت جداگانه صورت پذیرد در غیر اینصورت از پیش بند یک بار مصرف استفاده شود.
۱۱. تحت هیچ شرایطی تجهیزات چند بار مصرف نباید به صورت عادی و روی پیشخوان یا میز کار بوده، حتماً کاملاً تمیز بوده و در صورت نیاز استریل شده و داخل بسته‌های مخصوص قرار داشته تا از انتقال آلودگی مصون باشند.

۱۲. رعایت بهداشت فردی از جمله استفاده از دستکش یک بار مصرف مناسب شستشوی دستها به عنوان مهمترین و ابتدایی ترین روش پیشگیری از گسترش عفونت می باشد که باید به ترتیب و در زمان های ذیل انجام شود.

ترتیب شستن

- دستها را کاملاً مرطوب کرده و سپس با صابون ترجیحاً مایع آنها را شست
- دستها را در حدود ۱۰ تا ۱۵ ثانیه به خوبی به هم مالش دهیم
- پشت دستها، پیچها و لای انگشتان به خوبی شسته شود.
- دستها به طور کامل زیر جریان آب قرار داده شود.
- با استفاده از دستمال کاغذی، دست خشک کن های برقی یا حوله شخصی دستها به طور کامل خشک شوند.
- زمان های شستشو
- قبل و بعد از تماس با هر مشتری
- قبل از پوشیدن دستکش یکبار مصرف
- بعد از درآوردن دستکش
- بعد از تماس با خون و سایر مایعات بدنی

۱۳- پوشیدن روپوش کار به رنگ روشن و عدم استعمال دخانیات در حین انجام کار طبق آیین نامه مقررات بهداشتی مربوط الزامی است. در ضمن استفاده از ماسک در هنگام بیماری تنفسی متصدی و یا برخورد با مشتری مبتلا به بیماری ضروری به نظر می رسد.

منابع

- الیاسی، هادی (۱۳۸۹) اسرار زندگی، تهران، یاران قلم
- باقرزاده، علیرضا (۱۳۸۴)، راهنمای تغذیه و رژیم درمانی، نشر سرو
- پاک روان نژاد، مهدی صادقی، مجید (۱۳۸۷)، اصول بهداشت فردی، تهران، دانشگاه پیام نور
- حلم سرشت، پریش، دل پیشه، اسماعیل (۱۳۸۲)، اصول و مبنای بهداشت محیط، تهران، دانشگاه پیام نور
- دهقان، سید محسن (۱۳۹۲)، مبحث تغذیه و بهداشت اعضای بدن، مصاحبه حضوری