

مرکز تصویربرداری بابک

۲. توجه به برابری در سلامت و حرکت به سمت رفع ناعدالتی‌های احتمالی در دریافت خدمات و پیامدهای سلامت به ویژه در گروه‌های آسیب پذیر یا حاشیه نشین با تکیه بر نقش بنیادین مردم در خلق، تامین و حفظ سلامت همگانی

۳. تقویت بهداشت و تاب آورتر سازی نظام سلامت برای آمادگی روبرو شدن با تهدیدات احتمالی سلامت با ابعاد و مشخصات ناشناخته

بنا براعلام معاونت بهداشت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی روز شمار هفته سلامت ۱۴۰۳ به شرح زیر است:

– شنبه اول اردیبهشت ماه : سلامت خانواده، حق و مسئولیت همگانی

– یکشنبه دوم اردیبهشت ماه: سلامت خانواده از آموزش و پرورش تا آموزش عالی

– دوشنبه سوم اردیبهشت ماه: سلامت خانواده و سلامت زمین

سه شنبه: چهارم اردیبهشت ماه: سلامت خانواده و سلامت روانی



هفته سلامت ملی در ایران هر ساله یکم تا هفتم اردیبهشت ماه گرمی داشته می شود و برنامه‌های مختلفی از سوی وزارت بهداشت و دانشگاه‌ها و دانشکده های علوم پزشکی سراسر کشور در بازه زمانی مذکور اجرا می‌شود.

از اهداف شعار هفته سلامت امسال می توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱. حمایت طلبی و پررنگ کردن ضرورت دسترسی به خدمات با کیفیت و مقرون به صرفه مورد نیاز برای هر فرد در هر نقطه از کشور که قرار داشته باشد.

مرکز تصویربرداری بابک

پمفلت آموزشی در خصوص روز بهداشت جهانی، هفته ملی سلامت و آموزش اصول بهداشت فردی



شعار روز جهانی بهداشت ۲۰۲۴

سال ۲۰۲۴ مصادف با هفتاد و ششمین سالگرد تأسیس WHO است و شعار امسال «سلامت من، حق من» به عنوان موضوع روز جهانی بهداشت انتخاب شده است که بر حقوق اساسی بشر شامل دسترسی به مراقبت‌های بهداشتی، آموزش و اطلاعات با کیفیت تاکید دارد.

چهارشنبه پنجم اردیبهشت ماه: سلامت خانواده و فرهنگ سلامت
پنج شنبه ششم اردیبهشت ماه: سلامت خانواده و جوانی جمعیت
جمعه هفتم اردیبهشت ماه: سلامت خانواده، غذای سالم و ورزش همگانی



بهداشت فردی چیست؟

بهداشت فردی عملی برای حفظ پاکیزگی و سلامتی جسمی شخص است. بهداشت شخصی به عنوان یک بهداشت فردی تعریف می شود و شامل کلیه فعالیت هایی است که هدف آن دستیابی به پاکیزگی بدن است از جمله: شستن، حمام کردن، بهداشت و مراقبت از بدن، پوست و مو، ناخن، دندان، لثه و تمیز کردن ناحیه تناسلی. برای رعایت بهداشت بدن شما نیاز به لوازم بهداشتی دارید، بدون تهیه لوازم و

محصولات بهداشتی تحقق بهداشت فردی میسر نیست.. وقتی مشکلات سلامتی فرد کمتر مورد توجه قرار گیرد و اگر این اتفاق مداوم تکرار شود و تمیز بودن یک مسئله پیش پا افتاده تلقی شود خیلی آهسته بر سلامت عمومی اثر خواهد گذاشت. بهداشت فردی یک مراقبت از خود است که در آن افراد سلامتی خود را حفظ می کنند و تحت تاثیر ارزشها و مهارتها قرار می گیرند.

عدم رعایت بهداشت فردی منجر به بیماری های مختلفی مانند بیماری پوستی، بیماری های عفونی، بیماری های دهان و بیماری های دستگاه گوارش می شود. انسان ها باید بهداشتی فردی و بهداشت محیط را حفظ کنند. سالم بمانند، بو ندهند، میکروب و کثیفی را پخش نکنند یا به دیگران انتقال ندهند و باید به این واقعیت رسید که در صورت عدم رعایت نظافت حتماً بیمار خواهید شد.

بهداشت فردی چگونه باید رعایت شود؟

بهداشت برای راحتی، ایمنی و سلامتی فرد لازم است رعایت بهداشت فردی هم در افراد سالم و هم بیمار لازم و ضروری است اقدامات بهداشت شخصی با هدف بهبود سلامت بدن در جایی که پوست اولین خط دفاعی در برابر عفونت است.

اطلاعات مربوط به بهداشت شخصی و روش صحیح انجام مراقبت از خود در زمان مناسب از عوامل رعایت بهداشت فردی است. سبک زندگی سالم مانند حمام منظم، مراقبت از ناخن و پوست، مسواک زدن و سایر موارد می تواند به حفظ سلامتی فرد کمک کند. در صورت کاهش سیستم ایمنی بدن بهداشت روزمره بسیار مهم است و باید رعایت شود.

وضعیت اقتصادی اجتماعی، دانش، فرهنگ، عادات و شرایط جسمی از دلایل تاثیر گذار بر رعایت بهداشت فردی است. رعایت نکات و عاداتی که موجب می شود فرد بهداشت فردی را در زندگی روزانه انجام دهد مهم است.



بهداشت دهان و دندان

بوی بد دهان یکی از مشکلاتی است که می‌تواند زندگی اجتماعی فرد را نیز مختل کند تجمع آلودگی در دندان‌ها موجب رشد باکتری‌های مضر و مسئول بوی بد دهان است. برای جلوگیری از این فاجعه مسواک‌زدن و استفاده از نخ دندان به طور مرتب بخصوص قبل از خواب یک پیش شرط است مانند ذرات غذای تجزیه شده لای دندان‌ها با مسواک و نخ دندان از بین می‌رود و استفاده از دهانشویه روش خوبی برای جلوگیری از بوی بد دهان می‌باشد. حداقل هر سه ماه یا چهار ماه مسواک را عوض کنید. برای معاینه دوبار در سال به دندانپزشک مراجعه کنید. از خوردن غذاهای چرب یا اسیدهایی که به مینای دندان آسیب می‌زنند خودداری کنید یا کمتر استفاده کنید.

موهای نامرتب

نامرتب نگه داشتن موها بیش از سلامتی می‌تواند باعث پریشانی اجتماعی شود از نظر بصری برای دیگران ناراحت

کننده است و موجب یک احساس منفی در مورد شخص می‌شود.



تمیز نکردن مو می‌تواند موجب تجمع چربی در پوست سر شود این یک محیط غنی برای رشد باکتری‌هایی است که شوره، ریزش، خارش و سایر مشکلات پوست سر را ایجاد می‌کنند که می‌تواند منجر به اختلالات جدی شود.

با توجه به اندازه و قد مو و البته نوع و جنس آنها، فاصله‌های شستشوی موهای خود را تنظیم کنید. با توجه به خشکی، چربی، صاف یا فر بودن موها نیاز است از محصولات متنوعی استفاده کنید. فراموش نکنید که مرتب موهای خود را شانه بزنید تا وضعیت مرتب و آراسته‌ای داشته باشند.

عدم استفاده از لباس‌های کثیف

لباس‌های کثیف می‌توانند به انبار میکروب‌های مضر تبدیل شوند، اینها می‌توانند بوی بد بدن و عفونت‌های پوستی ایجاد کنند علاوه بر این با پوشیدن لباس کثیف جایگاه اجتماعی خود را از دست خواهید داد.

برای جلوگیری از چنین عواقبی لباس باید به طور منظم شسته شود از پوشیدن لباس‌هایی که علائم رشد باکتری در آنها وجود دارد کاملاً خودداری کنید پیراهن‌های عرقی به احتمال زیاد انبوهی از باکتری را روی بدن شما ایجاد خواهد کرد. لباس زیر را روزانه تعویض کنید و سعی کنید که همیشه از جنس با کیفیت استفاده کنید، از پوشیدن لباس زیر خیس و نم‌دار خودداری کنید، لباس یا کفش شخص دیگری را نپوشید، کفش و لباس باید متناسب با اندازه بدن شما باشد.

شستن بدن

پوست انسان ماده‌ای روغنی و مومی ترشح می‌کند که سبوم (چربی) نام دارد و به‌طور طبیعی پوست بدن انسان را چرب می‌کند.

اگر این موم را از پوست پاک نکنید خاصیت محافظتی خود را از دست می‌دهد این یک محیط ایده‌آل برای تولید انگل و میکروب‌های خارجی است. البته این غدد در تمام بدن وجود دارند اما در ناحیه صورت و پیشانی به مراتب بیشترند و در موها اغلب به پیاز مو می‌چسبند در حالت نرمال وجود این غدد باعث زیبایی پوست شده اما ترشح زیاد آن موجب جوش و آکنه می‌شود.

هیچ چیز شما را به عنوان دوش‌های صبحگاهی تازه و هوشیار نگه نمی‌دارد شما را از شر بوی بدن خلاص کرده و بدن را تمیز نگه می‌دارد برای لذت بردن از یک دوش آرام آب باید کمی بالاتر از دمای طبیعی بدن ۳۷-۳۸ درجه سانتیگراد باشد دوش گرفتن موثر فقط به آب و صابون نیاز دارد صابون یا شامپو بدن میکروارگانیسم موجود در پوست شما را از بین می‌برد و یک ابزار بهداشتی ساده اما مفید است.

آیا متوجه شده‌اید که صورت شما تا پایان روز چرب است؟ اگر در طول روز به‌نوعی فعالیت بدنی انجام می‌دهید باعث ترشح عرق می‌شود همراه با گرد و غبار و انواع ذرات ریز که بر روی صورت شما فرود آمده است یا میکاپ صورت دارید صورت مواد آلاینده را

سریع جذب می‌کند. به‌رحال پوست طراوت و شادابی را از دست می‌دهد بهتر است صورت خود را هر زمان که احساس خستگی کردید بشوئید همین کار ساده موجب از بین رفتن منافذ و جلوگیری از جوش صورت می‌شود.



دست شستن

دست‌ها کثیف‌ترین اندام شما هستند به این دلیل که در طول روز وسایل نقلیه عمومی را لمس می‌کنید یا به پول، بلیط، دستگاه عابر بانک دست می‌زنید و حتی دست می‌دهید. میکروب‌های روی دستانتان ممکن است به راحتی بر بدن و

دستگاه گوارش تاثیر بگذارند و موجب بیماری شوند برای مثال بیماری اسهال خونی از کثیف بودن دست‌ها به‌وجود آمده است. قبل و بعد از استفاده از دستشویی، غذا و بعد از لمس حیوانات دستان خود را بشوئید. شستن دست‌ها ساده است شما به آب، صابون و دو دقیقه از وقت خود نیاز دارید. دست‌ها را به طور مرتب بشوئید.

برای اینجا پوست بهتری داشته باشید و بتوانید رطوبت کافی را به آن برسانید، از کرم‌های مرطوب‌کننده استفاده کنید. مراقبت‌های پوستی باعث جوان‌سازی و شاداب شدن ظاهر شما می‌شوند.

ابزارهای مراقبت فردی

ابزارهای مراقبت فردی خود را به اشتراک نگذارید. هر یک از اعضای خانواده باید از مسواک، ناخن‌گیر، شانه مخصوص خود استفاده کند به اشتراک گذاشتن آنها غیربهداشتی است.

بهداشت تناسلی

اندام‌های تولید مثلی شما تاثیر زیادی در زندگی جنسی و ایجاد فرزندآوری و خانواده دارد.

روزها	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
بهداشت فردی							
دوش گرفتن							
مسواک کردن							
جوراب شستن							
تمیز کردن گوش و بینی							
لباس تمیز پوشیدن							
مرطوب کردن پوست							
ورزش کردن							
دست شستن							
کفش شستن							

لیستی از نکات بهداشتی فردی را که در بالا اشاره کردیم که از سلامتی شما محافظت می کند را وارد جدول بالا کرده ایم. این جدول شامل دو قسمت روزهای هفتگی و نکات بهداشت فردی تشکیل شده است. شما هر روز باید کارهایی که انجام داده یا انجام نمی دهید را با بله و خیر داخل مربع خالی پر کنید در پایان هفته متوجه عادت درست و غلط خود در انجام بهداشت فردی خواهید شد. شما می توانید نکات بهداشتی بیشتری را به این جدول اضافه کنید و با خود صادق باشید. مطمئن باشید بعد از یک هفته نتایج باورنکردنی را کسب خواهید کرد و تاثیر آن را بر زندگی شخصی خواهید دید.

تهیه و تنظیم: واحد HSE مرکز تصویربرداری بابک به مناسبت روز جهانی بهداشت و هفته ملی سلامت در اردیبهشت ماه سال ۱۴۰۳

چگونه نکات بهداشت فردی را در زندگی به عادت تبدیل کنیم؟

بهداشت شخصی بر همه تعاملات شما در طول زندگی تاثیر می گذارد بنابراین شما همیشه باید مسئولیت آن ها را برعهده داشته باشید تا در بین همه دید خوبی درباره خود ایجاد کنید. رعایت نکات بهداشت فردی به خودی خود اتفاق نخواهد افتاد. عادت های بهداشت شخصی به منظم بودن احتیاج دارند و انجام آن ممکن است کاری کسالت آور، تکراری و وقت گیر باشد اما همه این عادت ها برای کسب سلامتی است و ثروت بزرگی است. با انجام هر روز و به موقع آنها مطمئن شوید که از بزرگترین ثروت خود محافظت می کنید. خود را به چالش بکشانید با جدول پیش رو به میزان اهمیت بهداشت فردی پی خواهید برد و خواهید دریافت که چه نکاتی را فراموش می کنید یا اصلا انجام نمی دهید :

مخصوصاً بهداشت بانوان که استفاده از نواربهداشتی مناسب و تعویض به موقع آن در طول شبانه روز یکی از مهمترین مواردی است که باید به آنها توجه کرد. برای رابطه جنسی از کاندوم استفاده کنید. پس از مقاربت و دفع مدفوع، برای جلوگیری از بیماری ها، از ژل های بهداشتی برای دستگاه تناسلی استفاده کنید.

نکات بهداشت فردی

- استحمام و شستشوی روزانه بدن
- مسواک زدن، حداقل یک بار در روز
- شستن موها با شامپو، حداقل هفته ای یک بار
- شستشوی دست ها بعد از رفتن به توالت
- شستشوی دست ها قبل از تهیه یا خوردن غذا
- تعویض مرتب لباس ها و شستشوی صحیح آن ها
- گرفتن دستمال جلوی دهان و بینی هنگام عطسه و سرفه