

## خود مراقبتی با بهداشت فردی

کلیه ابزار وسایل و لباسهایی که در تماس با مخاط مو و پوست بدن هستند وسایل شخصی محسوب می شوند. باید وسایل شخصی را در وضعیت مناسب نگه داری نموده و از آلوده شدن آنها جلوگیری کرد. این وسایل کاملاً اختصاصی و انفرادی بوده و باید از استفاده مشترک آنها خودداری نمود.

لباس ها ، حوله، مسواک ، شانه ، برس، لیف ، ملحفه ، تیغ ، کلاه ، عینک و وسایل آرایش و پیرایش جزء وسایل شخصی هستند. در موارد همه گیری بیماری های واگیر تلغن همراه ، ظروف غذا و ... را نیز باید به این لیست اضافه کرد.

### جنبه های بهداشت فردی

۱- شستشوی دست ها از اساسی ترین اصول بهداشت فردی است چون دست ها بیشترین تماس را با محیط خارج دارند و از طرفی بیشتر کارها با دست انجام شده و دست عامل انتقال عوامل بیماریزا به چشم ، دهان ، بینی و... می باشد. در همه گیری هایی مثل آنفولانزا ، وبا و ... شستن مکرر دستها یکی از مهم ترین راه های پیشگیری است.  
نحوه صحیح شستشوی دست :

- خیس کردن دست
  - استفاده از مقادیر کافی صابون
  - به هم مالیدن دستها در تمامی نقاط دست (مچ ، پشت و روی دست ، لای انگشتان ، زیر ناخن ها) به مدت ۱۰ تا ۱۵ ثانیه
  - آب کشی دست به طور کامل
  - بستن شیر آب با آرنج یا به کمک دستمال
  - خشک کردن دست
- ۲- شستشوی مرتب پاها در کنار خشک کردن آن در سلامت پا ، پیشگیری از بوی بد و ابتلا به بیماریهای قارچی کمک می کند .
- همواره پاهای خود را خشک را نگهدارید مخصوصاً در قسمت های آسیب دیده که احتمال فعال شدن ویروس زگیل وجود دارد.
  - همواره در خانه از دمپایی راحتی استفاده نمایید چون پابرهنه راه رفتن زمینه ای مناسب برای عوارض گوناگون است .
  - اگر مجبورید مدت طولانی سرپا بایستید از کفش های ضربه گیر استفاده نموده و هر از گاهی زانوها را خم کرده کمر خود را به پایین خم و راست کنید .
  - در صورت ورم پاها پس از یک روز کاری سخت ، پاها را ۱۰ دقیقه در محلول آب سرد و صابون مایع قرار دهید و پس از خشک کردن پا کمی کرم مرطوب کننده استفاده نمایید .
  - برای پیشگیری از بوی بد پا : ۱- قبل از پوشیدن کفش حتما جوراب نخی یا پنبه ای بپوشید ۲- قبل از پوشیدن جوراب کمی پودر از بین برنده بوی پا استفاده کنید . ۳- روزانه پاهای خود را با آب و صابون شسته و خشک نمایید. ۴- در شرایط گرم و مرطوب از کفش های منفذ دار استفاده نمایید ۴- هر ۲ یا ۳ روز کفش های خود را عوض کنید و ماهیانه کفش ها را شستشو دهید. ۵- از کفی های بوگیر ( کفی ذغالی) در کفش استفاده نمایید ۶- کفش های چرمی بهتر از کفش های پلاستیکی هستند . ۷- در صورت نیاز از محلول موضعی و در موارد مقاوم آنتی بیوتیک خوراکی (با دستور پزشک) استفاده نمایید.
- ۳- برای تامین سلامت و بهداشت پرینه ( دستگاه تناسلی خارجی) رعایت نکات زیر ضروری است:
- عدم استفاده طولانی مدت و روزانه از ژل های بهداشتی شستشو ی بانوان ( عاملی برای رشد قارچ هاست) . می توان به جای ژل بهداشتی از محلول نمک و سرکه ( ۲ قاشق سرکه در یک لیتر آب نمک) استفاده کرد.

- استفاده از لباس زیر نخی
- اجتناب از پوشیدن لباسهای تنگ و چسبان به مدت طولانی
- استفاده از شوینده های ملایم و غیر معطر برای شستشوی لباس ها
- تعویض روزانه لباسهای زیر
- عدم استفاده از تامپون ، پد و دستمال معطر در ناحیه پرینه
- خشک نگه داشتن لباس زیر
- شستشوی مرتب ناحیه پرینه و خشک کردن آن
- استفاده از صابون های ملایم و غیر معطر برای استحمام
- عدم استفاده از دوش واژینال
- اجتناب از رفتارهای جنسی پرخطر

#### ۴- بوی نامطبوع بدن

- تعریق بویژه در ناحیه زیر بغل به دلایل مختلف از جمله فعالیت باکتریها در این نواحی باعث ایجاد بوی نامطبوع می گردد. کمبود روی می تواند باعث افزایش ترشح عرق گردد .
- برای رفع این مشکل رعایت نکات زیر ضروری است :
- اجتناب از مصرف غذاهای پرادویه به ویژه پودر کاری و سیر
  - نوشیدن مقدار کافی آب و مابعات در روز
  - استفاده از دئودورانت ( پوست زیر بغل را برای باکتری نامناسب می کند )
  - استفاده از ضد عرق ( از ترشح عرق جلوگیری می کند)
  - در صورت نیاز مراجعه به پزشک برای انتخاب سایر روش های درمانی (موضعی ، خوراکی ، جراحی ) ضروری است.