



کانون همپاران سلامت جسم و روان
دانشگاه صنعتی خواجه نصیرالدین طوسی



مرکز مشاوره، سلامت و سبک زندگی
دانشگاه صنعتی خواجه نصیرالدین طوسی

خودمراقبتی و بهداشت فردی در خوابگاه

گردآورنده:

خانم دکتر اکبری، کارشناس مرکز بهداشت و سلامت

طراح:

مبین رون

ارتباط با ما:



@Healthkntu



021 8406 4399



021 8406 4361

زندگی در محیط خوابگاه و به دور از خانواده می تواند شروع فصل جدیدی از تغییر در دوران دانشجویی باشد. شاید همواره همه از دلتنگی این دوران سخن می گویند و حال آنکه اگر بتوانیم یک تعامل سازنده در این محیط داشته باشیم دوران خوشی را رقم بزنیم. توجه به خودمراقبتی و بهداشت و سلامت جسم از جمله مواردی است که می تواند سبب شود در یک محیط پاکیزه و سالم خاطرات خوبی را تجربه کنیم.



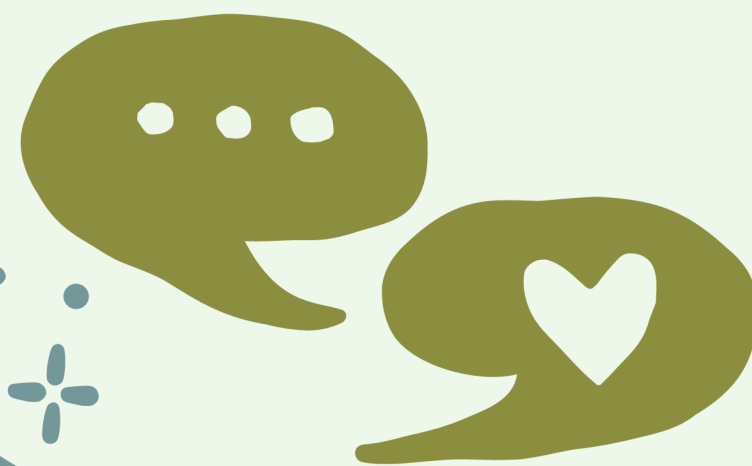
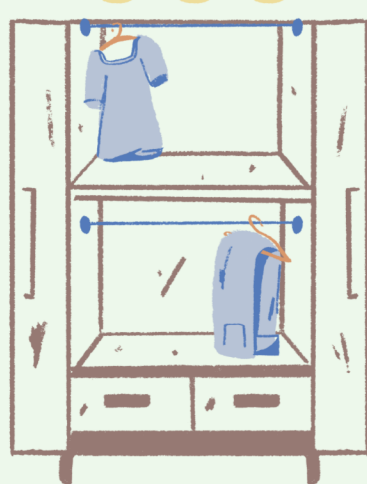
بهداشت فردی در خوابگاههای دانشجویی:

پیروی از دستورها و عادت های بهداشتی سبب می شود افراد در معرض عوامل و شرایط بیماری زا قرار نگرفته و به بیماری های ناشی از آن گرفتار نشوند.



بهداشت پوست:

بر اثر فعالیت باکتری های سطح پوست ممکن است عرق بدن دچار بوی نامطبوع شده که مخلوط عرق، چرک و چربی های پوست بهترین محل برای رشد باکتری ها می باشند. لذا موهای زائد بدن کوتاه نگه داشته شوند. دوش گرفتن و استحمام مرتب در برنامه هر فرد قرار گیرد و در صورت فعالیت جسمانی سنگین، دوش گرفتن پس از آن ضروری است. فواصل کمتر بین دو استحمام، رابطه مستقیمی با بهداشت و سلامت دارد. بلافاصله بعد از استحمام بدن و موی سر خشک کنید و در مسیر جریان باد قرار نگیرید. استفاده از وسایل دیگران همانند حوله، لیف، کیسه و صابون به دلیل انتقال بیماری های پوستی اکیدا ممنوع می باشد.





پوشاک:

لباس باید همیشه تمیز باشد که در زندگی های گروهی این امر حائز اهمیت است. لباس های زیر در هفته چند بار عوض شود و با مواد شوینده مناسب (وایتکس و سفید کننده ممنوع) شسته و در محل آفتاب گیر آویز شوند. از پوشیدن لباس مرطوب و شخص دیگر خودداری کنید. جورابها هر روز شسته شده و لباس تمیز با بدن تمیز پوشیده شود.

وسایل شخصی بهداشتی:

هر فردی دارای یکسری لوازم شخصی است که نباید این وسایل را به کسی قرض دهد و یا از کسی قرض بگیرد. در زندگی های گروهی ممکن است افراد به هم اعتماد کنند و قرض دهند اما در پس این سخاوت ممکن است برخی بیماری ها و عفونت ها منتقل شوند. حوله آویز شده از سرویس بهداشتی، صابون جامد مشترک، وسایل آرایش مردان و زنان (ریش تراش، محصولات آرایشی، گوشواره) کلاه معمولی یا کلاه کاسکت و دمپایی از جمله وسایل شخصی می باشند. به وفور در زندگی های گروهی این موارد مشاهده می شود که توصیه می شود برای حفظ سلامتی با آگاهی به درخواست دوستانان نه بگویید.



تهیه شده توسط

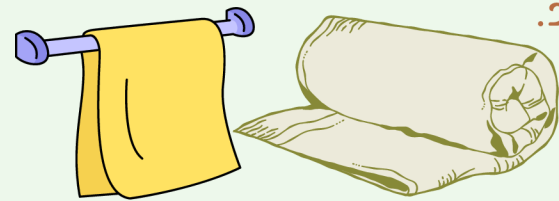
مرکز بهداشت، مشاوره و سبک زندگی

دانشگاه صنعتی خواجه نصیرالدین طوسی



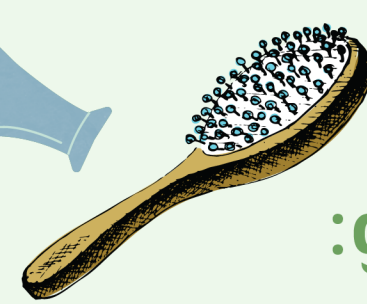
بهداشت پا:

در پاهای انسان غده های عرق زیادی وجود دارد. این غده ها در پاها ایجاد رطوبت و عرق می کند. وجود حرارت توام با رطوبت در پاها باعث بروز قارچ های خاصی می شود. که در لای انگشتان پاهای مرطوب به خوبی رشد می کنند. که برای جلوگیری از بروز این بیماری ها باید روزانه چندین بار شسته و لای پای خود را بخوبی خشک کرده و جوراب های خود را نیز به طور مرتب تعویض کرده و آنها را نیز بخوبی بشویید. روزانه داخل کفش ها در معرض جریان هوا قرار گیرد. ناخن های پا نیز باید به طور مرتب کوتاه شده تا از بلند شدن ناخن ها و برگشت آنها به داخل انگشتان و ایجاد عفونت جلوگیری شود.



بهداشت حوله:

اگر به بهداشت حوله توجه نشود به محل مناسبی برای رشد و تکثیر میکروب ها و بوی نامطبوع تبدیل می شود. نباید پس از استحمام و استفاده از حوله آن را گوشه ای بیندازید یا در حمام و محلی تاریک و مرطوب قرار دهید. برای پیشگیری از این مسئله حوله را به طور مناسب با مواد شوینده مناسب شستشو داده و از ماشین لباس شویی مشترک استفاده ننمایند و در محل مناسب (هوای آزاد و نور آفتاب) آن را خشک کنید. توالی شستشو بستگی به این دارد که فرد چقدر از حوله استفاده می کند. اما به طور کلی توصیه می شود حوله حمام پس از هر 2 تا 3 بار استفاده شسته شود و به طور مناسب خشک شود.



بهداشت مو:

موهای سر را روزانه با شانه یا برس شخصی مرتب نمایید. شستن موی سر با شامپو و صابون استاندارد علاوه بر نظافت موی سر در جلوگیری از گسترش بیماری قارچی، تجمع میکروب ها و عوامل بیماری زا موثر خواهد بود. شانه و برس خود را بعد از هر بار استفاده با شوینده مناسب شستشو داده و خشک نمایید. جهت نظافت بیشتر ملحفه و روبالشی خود را مرتب (هفتگی یا ماهانه) شستشو دهید و از استفاده مشترک این وسایل به دلیل انتقال بیماری هایی از قبیل شپش یا قارچ خودداری نمایید.

بهداشت دست:

دست ها را به دلیل تماس با اشیای خارجی همیشه تمیز و سالم نگه دارید. در تهیه غذا، خوردن غذا، پهن کردن سفره، تماس با مواد غذایی و لوازم آشپزخانه، پاک کردن چشم ها، دست دادن با افراد بیمار حتما باید دست ها قبلا به خوبی شسته شوند. همچنین پس از توالی رفتن، بینی گرفتن، سرفه و عطسه کردن، دست زدن به حیوانات و گیاهان، ملاقات با بیمار، خوردن غذا حتما دست ها شسته شوند.

