



بهداشت، خود مراقبتی و کمک‌های اولیه در زندگی دانشجویی

تألیف و گردآوری:

دکتر ادریس حسین‌زاده

دکتر معصومه منصوری

دکتر احمد جنیدی جعفری

پریسا طه



## بهداشت فردی در محیط خوابگاهی

### تعریف بهداشت

بهداشت عبارت است از علم و هنر دستیابی به سلامتی. در واقع بهداشت علم نگاه‌داری و بالا بردن سطح سلامتی است. بهداشت، در واقع درهای آینده را به روی فعالیت‌های اقتصادی و پیشرفت‌های اجتماعی یک ملت می‌گشاید و به همه مردم از زن و مرد، کوچک و بزرگ، از هر طبقه اقتصادی، اجتماعی و با هر مذهب و اخلاق ارتباط دارد. زیان‌های ناشی از نامناسب بودن وضع بهداشت به سن، جنس، شغل، یا سطح اقتصادی و اجتماعی و یا منطقه خاصی محدود نمی‌شود بلکه مربوط به همه افراد یک جامعه است. همچنین از لحاظ اقتصادی، بیماری هر فرد می‌تواند ضرر بزرگی به خانواده و اجتماع بزند زیرا موجب می‌شود که اولاً مقدار زیادی هزینه درمان او شود و ثانیاً اگر آن شخص بزرگسال باشد، مدتی قادر به کار کردن نخواهد بود و این امر موجب زیان اقتصادی خانواده و جامعه خواهد شد. با توجه به این‌که بیماری فرد، روی سایر افراد خانواده و در نتیجه روی جامعه اثر می‌گذارد، درمان تنها کافی نخواهد بود بلکه باید اقدامات پیشگیرانه شامل نهادینه کردن بهداشت بکار گرفته شود تا از ابتلا به بیماری‌ها و عوارض اجتماعی و اقتصادی آن جلوگیری به عمل آید.

### بهداشت فردی و بهداشت عمومی

برای تأمین سلامت جامعه، بهداشت باید هم به صورت فردی و هم به صورت عمومی رعایت شود. به عبارت دیگر بهداشت فردی و عمومی مکمل یکدیگر هستند و رعایت بهداشت فردی به تنهایی کافی نخواهد بود زیرا انسان جدا از مردم و اجتماع زندگی نمی‌کند و رعایت یا عدم رعایت بهداشت هر فرد، روی سلامت سایرین اثر می‌گذارد؛ بنابراین، به طور خلاصه می‌توان گفت که تأمین بهداشت به دو صورت فردی و عمومی در جامعه ضروری است.

### تعریف بهداشت فردی

رعایت بهداشت فردی عبارت است از پیروی افراد جامعه از یک سلسله دستورها و عادت‌های بهداشتی و دوری جستن از رفتارها و عادت‌های غیر بهداشتی که مجموعاً باعث می‌شود افراد جامعه در معرض عوامل و شرایط بیماری‌زا قرار نگرفته و به بیماری‌های ناشی از آن‌ها دچار نشوند. استراحت، نظافت، خواب، رژیم غذایی مناسب، ورزش، پوشاک و استحمام از اجزای تشکیل دهنده اصول بهداشت فردی هستند. از عادت‌ها و رفتارهای غیر بهداشتی می‌توان پرخوری، استفاده بی‌دلیل از داروها، عدم رعایت بهداشت دهان و دندان و استعمال دخانیات را نام برد. باید گفت سلامتی هدیه‌ای است که با رعایت استانداردهای بهداشت فردی و اجتماعی حاصل می‌گردد.

### تعریف بهداشت عمومی

بر اساس مسائل ذکر شده رسیدگی به امور تندرستی و بیماری فرد، در رابطه با مجموعه محیط‌زیست و اجتماع صورت می‌گیرد. برای رسیدن به این هدف کوشش همگانی نیاز است تا شرایط بهداشتی مناسب برای عموم افراد جامعه فراهم گردد. بهداشت عمومی را می‌توان علم و فن پیشگیری از بیماری‌ها، افزایش طول عمر و ارتقای سطح سلامتی و توانایی انسان از طریق کوشش‌های دسته‌جمعی افراد جامعه به منظور بهسازی محیط، کنترل بیماری‌های واگیردار، آموزش بهداشت فردی، ایجاد خدمات پزشکی و پرستاری جهت تشخیص زودرس و درمان به موقع بیماری‌ها و ایجاد یک نظام اجتماعی که در آن هر فرد دارای سطح زندگی مطلوبی برای تأمین و نگهداری تندرستی خود باشد به طوری که هر فردی از جامعه از حق طبیعی خود یعنی سلامتی و عمر طولانی، بهره‌مند شود تعریف کرد.

## بهداشت دهان و دندان (مسواک زدن، استفاده از نخ دندان)

هر فرد دارای دو مجموعه دندانی شیری و دائمی است. رویش دندان‌های شیری از حدود سن هفت‌ماهگی آغاز شده و از جلو به عقب در پایین و بالا ادامه می‌یابد و در بیست‌و‌هفت ماهگی کودک دارای بیست (۲۰) دندان شیری است. دندان‌های دائمی از سن شش‌سالگی ظاهر می‌شوند. اولین و مهم‌ترین دندان، آسیاب بزرگ اول، در سن شش‌سالگی و در عقب دندان‌های شیری رشد می‌کند سپس تا سن دوازده‌سالگی تدریجاً دندان‌های شیری با دندان‌های دائمی تعویض می‌شوند. پوسیدگی دندان و بافت‌های دور دندان دو عامل مهم از دست دادن دندان هستند لذا در ادامه به معرفی آن‌ها پرداخته می‌شود.

### ۱- پوسیدگی دندان:

پوسیدگی دندان عبارت است از انهدام بافت سخت دندان که معمولاً دندان را به وجود می‌آورد. «جرم» یا «پلاک» دندان با درد همراه است. معمولاً پوسیدگی دندان از لایه چسبنده‌ای تشکیل شده است که پر از میکروب‌های موجود در داخل دهان است. وقتی این میکروب‌ها در تماس با مواد قندی قرار می‌گیرند، اسید تولید می‌کنند. اسید حاصله سبب تخریب بافت سخت دندانی می‌شود تا هنگامی که این بیماری به مغز دندان (پالپ) سرایت نکرده است فقط با آب سرد و شیرینی دردناک بوده و در غیره این حالت بدون درد است. پس از نفوذ پوسیدگی به پالپ دندان، درد دندان ظاهر می‌شود. نوع غذایی که ما مصرف می‌کنیم نیز در پوسیدگی دندان‌ها اثر می‌گذارد. مصرف شیرینی، غذاهای ترش و چسبناک، آب‌نبات، بیسکویت، کیک و نوشیدنی‌های گازدار سلامت دندان‌ها را به خطر می‌اندازد. اسید موجود در بعضی از آب‌میوه‌ها نیز مینای دندان را به تدریج از بین می‌برد. خوردن غذا و نوشیدنی‌های بسیار گرم و یا بسیار سرد به‌ویژه مصرف خوراکی‌های سرد و گرم پشت سر هم شکستن پسته و بادام با دندان نیز به مینای دندان آسیب می‌رساند.

### ۲- بیماری بافت‌های دور دندانی

ابتدا بافت نرم اطراف دندان (لثه) متورم شده و تحلیل می‌رود. تورم لثه در اثر جرم دندان‌ها ایجاد می‌شود. علل مختلفی در ایجاد جرم دندان دخالت دارند. از آن جمله، رسوب املاح بزاقی بر سطح دندان‌ها چون از لثه متورم خون جاری می‌شود، پس امکان رسوب املاح خونی بر سطح دندان‌ها نیز وجود دارد. با پیدایش تورم و تحلیل لثه، دندان‌ها به‌مرور لق شده و از دست می‌روند. بیماری بافت دور دندانی، بیماری افراد میانسال و پیر است.

### راه‌های پیشگیری از بیماری‌های دهان و دندان

- مصرف مواد غذایی مناسب به‌خصوص در سنین کودکی: بدن انسان به گوشت، شیر، فرآورده‌های شیری، میوه و سبزی نیاز دارد. مواد معدنی، ویتامین‌ها و کلسیم موجود در غذا برای محکم‌تر شدن ساختمان دندان و استخوان‌ها مهم و ضروری است.
- فلونوریداسیون یا اضافه کردن املاح فلونور به آب‌های آشامیدنی شهرها: «فلوراید» یکی از موادی است که به مقاومت دندان‌ها و مقابله آن‌ها با پوسیدگی کمک می‌کند. مقدار کافی فلونور در آب تا میزان ۰.۵٪ از پوسیدگی دندان می‌کاهد. همچنین مصرف فلونور (در جای موجود است) و شستن دهان با آن و یا استفاده از خمیردندان حاوی فلوراید، از پوسیدگی دندان جلوگیری می‌کند.
- جرم‌زدایی: که به‌وسیله دندان‌پزشک انجام می‌شود.

بهداشت، خود مراقبتی و کمک‌های اولیه در زندگی دانشجویی

- **مرتب کردن دندان‌ها:** افرادی که دارای دندان‌های نامرتب هستند تجمع جرم در آن‌ها بیشتر است و باید در سن مناسب دندان‌ها را توسط دندانپزشک متخصص ردیف نمایند.
- **هرگونه زخمی** در داخل مخاط دهان و زبان باید مورد توجه قرار گیرد و به معالجه سریع آن اقدام شود.
- **معاینات دهان و دندان** هر شش ماه یکبار انجام شود تا به‌موقع از پیشرفت ضایعات جلوگیری شود.
- **پر کردن دندان:** برداشتن قسمت‌های پوسیده دندان و ترمیم دندان با مواد فلزی و ترکیبات مقاوم و سخت سبب کندی در پیشرفت پوسیدگی و یا توقف کامل آن می‌شود. هر چه پوسیدگی زودتر برطرف شود، موفقیت در درمان یک‌دندان خراب بیشتر است.
- **مسواک زدن:** تمیز کردن مرتب دندان‌ها با مسواک و خمیردندان، یکی از بهترین راه‌های پیشگیری از پوسیدگی دندان است. لازم است دندان‌ها پس از هر وعده‌غذا به‌خصوص شب‌ها قبل از خواب مسواک شوند.

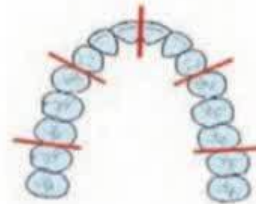
### روش صحیح مسواک زدن

مسواک زدن صحیح سهم بسزایی در سلامت دندان‌ها دارد برای نحوه صحیح مسواک زدن به مراحل زیر دقت شود:

- مسواک را در فک بالا، از بالا به پایین از لثه به‌طرف دندان بکشید.
- در فک پایین، از پایین به بالا یا از لثه دندان به‌سوی نوک دندان مسواک بزنید.
- سطوح جونده را کاملاً مسواک بزنید.
- سطوح داخلی دندان را نیز مسواک بزنید.



طریقه صحیح قرار گرفتن مسواک روی دندان‌ها



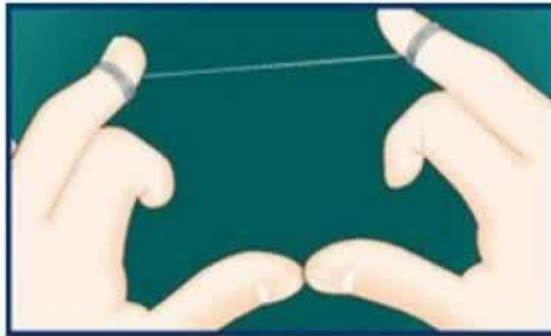
تقسیم فک به ۶ ناحیه برای مسواک زدن ضروری است هر ناحیه را به‌طور کامل مسواک زده و سپس ناحیه بعد را مسواک بزنید.



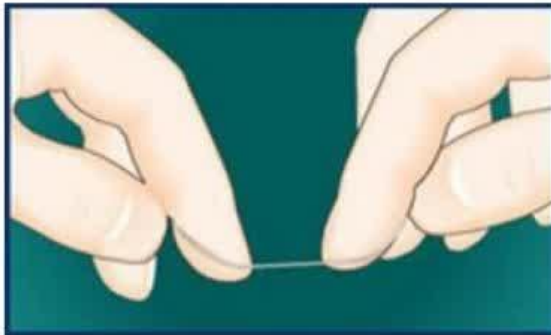


## استفاده از نخ دندان

استفاده از نخ دندان نقش بسیار مهمی در رعایت بهداشت دهان و دندان دارد. نخ دندان پلاک‌ها و باکتری‌هایی را از بین می‌برد که مسواک شما به آن‌ها دسترسی ندارد. اگر شما نخ دندان ننزید در نظافت بیش از یک‌سوم سطح دندان‌ها کوتاهی کرده‌اید. پلاک‌های دندانی عامل اصلی بیماری‌های لثه می‌باشند. با حداقل یک‌بار استفاده از نخ دندان در طی روز، شانس به وجود آمدن این پلاک‌ها به میزان زیادی کاهش می‌یابد. برای استفاده از نخ دندان، حدود ۲۰ تا ۳۰ سانتیمتر از آن را جدا کنید. دو سر نخ را به دور دو انگشت سبابه خود ببیچید یا آن را با نوک انگشت شست بگیرید.



نخ دندان را با انگشت شست و سبابه طوری بگیرید که حدود دو سانتیمتر از نخ بین انگشتان محصور شود تا تسلط شما به حرکت نخ افزایش یابد. حرکت انگشتان جهت سهولت در کار با نخ دندان خیلی مهم است. از انگشتان شست جهت استفاده در دندان‌های فک بالا و از انگشتان سبابه جهت پاک کردن دندان‌های پایین استفاده کنید.

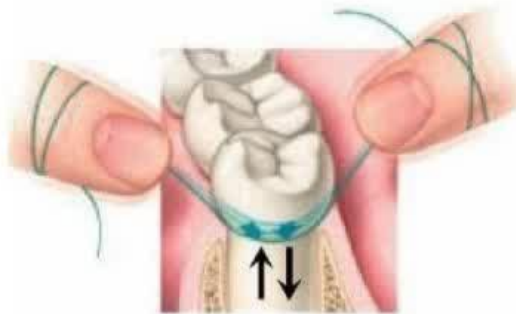


نخ دندان را به آرامی به دور هر دندان بلغزانید و در حین انجام این کار نخ را محکم و کشیده نگه دارید.



نخ را به صورت منحنی دور دندان، گرد کنید و به آرامی آن را تا زیر ناحیه آزاد لثه ببرید و به سمت بالا حرکت دهید. این حرکت را دو یا سه بار تکرار کنید. هیچ‌گاه نخ دندان را با فشار بین دندان‌ها وارد نکنید، زیرا باعث آسیب به لثه‌ها می‌شود. بلکه آن را به آرامی میان دندان‌ها حرکت دهید.

نکته مهم در استفاده از نخ دندان این است که بعد از نخ کشیدن هر دندان، آن را کمی بچرخانید تا برای پاک کردن مواد غذایی از بین دندان دیگر، همیشه نخ تمیز به کار برده شود.



بعد از استفاده از نخ دندان مسواک بزنید. این مؤثرترین روش برای جلوگیری از یوسیدگی دندان‌ها و بیماری‌های لثه است.

#### چند توصیه هنگام استفاده از نخ دندان

۱- نخ دندان را حتماً به لثه مجاور دو دندان بکشید تا خوب تمیز شود. شاید در اوایل از لثه خون بیاید، ولی بعد از مدتی که لثه خوب تمیز شد خونریزی کاهش پیدا خواهد کرد. در صورت ادامه خون‌ریزی حتماً به دندان‌پزشک مراجعه کنید. احتمالاً به جرم‌گیری نیاز خواهید داشت.

۲- در صورتی که نخ دندان هنگام استفاده در بین دندان‌ها، رشته‌رشته یا پاره شود، احتمالاً دو مشکل وجود دارد: یکی پوسیدگی بین دو دندان، دوم وجود جرم در آن قسمت از دندان. البته ترمیم نامناسب دندان هم باعث پاره شدن نخ خواهد شد که در هر سه صورت باید به دندان‌پزشک مراجعه کنید و نسبت به رفع مشکل اقدام نمایید.

۳- بهتر است قبل از مسواک زدن، اول با نخ دندان بین دندان‌ها را خوب تمیز کنید و بعد مسواک بزنید.

۴- اگر دچار پوسیدگی دندان یا ترمیم نامناسب یا بیماری لثه باشید، استفاده از مسواک و نخ دندان مشکل شما را حل نخواهد کرد و باید حتماً به دندان‌پزشک مراجعه کنید تا سلامتی دندان‌هایتان مطمئن شود.

## بوی بد دهان

بعضی از افراد از بوی بد دهان خود شکایت دارند. این افراد می‌خواهند بدانند که چگونه می‌توانند بوی بد دهان را از بین ببرند. البته بوی بد دهان، بیماری نیست بلکه علامتی از بیماری است. به‌طور کلی بوی بد دهان دو دسته دلیل دارد:

۱. **دلایل مربوط به دهان و دندان:** رعایت نکردن بهداشت دهان و دندان و خوب تمیز نکردن دندان‌ها باعث می‌شود خُرده‌های غذا بین دندان‌ها باقی بماند. در این محیط میکروب‌ها رشد می‌کنند و ضمن ایجاد پوسیدگی دندان‌ها بوی بد دهان را نیز به وجود می‌آورند. دندان‌های پوسیده هم می‌توانند باعث بوی بد دهان شوند. دندان‌های پوسیده باید پر شده و ترمیم شوند تا میکروب‌ها در محل‌های پوسیده جمع نشوند.

ورم لثه و عفونت آن‌ها هم یکی از دلایل بوی بد دهان است. شکل قرار گرفتن دندان‌ها هم می‌تواند در به وجود آمدن بوی بد دهان اثر داشته باشد. اگر فاصله بین دو دندان زیاد باشد یا به علت کمی فاصله، دو دندان روی هم قرار بگیرند ممکن است خُرده‌های غذا لای دندان‌ها جمع شود و محیط مناسبی برای رشد میکروب‌ها به وجود بیاید. همچنین بعضی از عمل‌های جراحی دهان و دندان هم باعث بوی بد دهان می‌شوند.

۲. **دلایل عمومی بوی بد دهان:** بیماری بعضی از اعضای بدن مانند معده، گلو و سینوس‌ها، بیماری دیابت (بیماری قند)، مسمومیت غذایی، مسمومیت دارویی، تب، اسهال و یبوست هم ممکن است باعث بوی بد دهان شوند.

به‌طور کلی برای از بین بردن بوی بد دهان، باید بهداشت دهان و دندان را رعایت کرد، دندان پوسیده را پر کرده و اگر دندان‌ها نامرتب قرار گرفته‌اند با مراجعه به دندان‌پزشک آن‌ها را مرتب کرده و بیماری‌های لثه را نیز درمان کرد.

## بهداشت بدن (استحمام، بهداشت مو، بهداشت ناخن، بهداشت گوش، استفاده از البسه مناسب)

### بهداشت پوست

وقتی بدن انسان گرم می‌شود، پوست عرق می‌کند و مقدار بیشتری گرما برای بخار کردن رطوبت بدن به کار می‌رود و بدن خنک می‌شود. در واقع پوست، وسیله‌ای برای کنترل و ثابت نگه‌داشتن دمای بدن است. همچنین مقداری از مواد زائد بدن به‌وسیله عرق از پوست خارج می‌شود وقتی عرق به سطح پوست می‌رسد، بدون بو است ولی باکتری‌های موجود در سطح پوست باعث شکسته شدن مولکول‌های

چربی در سطح پوست می‌شود. در نتیجه آن‌ها را به موادی که دارای بوی نامطبوعی هستند، تبدیل می‌کنند. مخلوط چرک، عرق و چربی‌های پوست، بهترین محل برای رشد باکتری‌ها است و بوی نامطبوع عرق را زیادتر می‌کند.

برای جلوگیری از بوی عرق باید:

- هر روز بدن را بشویید و یا به حمام بروید.
- موهای زیر بغل را کوتاه نگه‌دارید.
- مرتب لباس‌های زیر خود را عوض کنید.

کار دیگر پوست، جذب امواج ماوراءبنفش نور خورشید است. پوست از این اشعه برای ساختن ویتامین D استفاده می‌کند. پوست، هنگامی می‌تواند از عهده انجام وظایف خود برآید که پاکیزه و سالم باشد و به اندازه کافی خون دریافت کند.

### بهداشت مو

موهای سر را باید روزانه شانه زد، همچنین لازم است پوست سر هر روز به مدت چند دقیقه ماساژ داده شود تا بدین‌وسیله سلامت پوست سر و موها حفظ شود. حفظ سلامت پوست سر به جریان بیشتر خون در آن بستگی دارد و با ماساژ دادن می‌توان به این منظور دست یافت. هر کس لازم است برای خود شانه و برس جداگانه داشته باشد و آن‌ها را تمیز و پاکیزه نگاه دارد. برای تمیز کردن شانه و برس می‌توان به هنگام استحمام، آن‌ها را به‌دقت با آب و صابون شست. شستن موی سر باعث تسریع جریان خون و نیز مانع از جمع شدن مواد چربی و گرد و غبار در سطح سر می‌شود و در نتیجه هوا به ریشه مو می‌رسد که در سلامت آن مؤثر است. از آن گذشته عدم نظافت موی سر، باعث تجمع میکروب‌ها و عوامل بیماری‌زا می‌شود که از جمله می‌توان «کچلی سر» بیماری‌زای قارچی شود. در انتخاب صابون و شامپو باید دقت لازم را به عمل آورد. صابون و شامپوهایی که مواد قلیایی زیاد داشته باشند، برای سلامت مو ضرر دارد و نوع آن‌ها باید با توجه به خصوصیات مو (چرب، خشک، معمولی) انتخاب شود. ناراحتی‌های عصبی، بی‌خوابی، تغذیه نامناسب و بیماری‌های مزمن در وضع موها اثر نامطلوبی دارند. مصرف ویتامین‌ها و کلسیم در سلامت مو مؤثر است.

### بهداشت دست و پا

**بهداشت دست:** دست‌ها را باید همیشه تمیز و سالم نگاه داشت. زیرا هیچ قسمت بدن به اندازه دست‌ها با اشیای خارجی در تماس نیست. ترک خوردن و زبر شدن دست‌ها نه تنها از زیبایی آن‌ها می‌کاهد بلکه محیط مناسبی هم برای رشد میکروب‌ها فراهم می‌آورد. از این‌رو باید پس از شستشو، خوب خشک شوند تا از ترک برداشتن پوست آن‌ها جلوگیری شود. در موارد زیر لازم است که قبلاً دست‌ها به خوبی شسته و تمیز باشند:

- تهیه غذا، خوردن غذا، پهن کردن سفره، تماس با مواد غذایی و ظروف و لوازم آشپزخانه، پاک کردن چشم‌ها، دست زدن به کودکان خاصه نوزادان، دست دادن با افراد بیمار؛

همچنین در موارد زیر لازم است که بعد از آن دست‌ها به خوبی شسته شوند:



▪ توالت رفتن، بینی گرفتن، سرفه و عطسه کردن، دست زدن به حیوانات، باغبانی و زراعت، ملاقات با بیمار و بغل گرفتن نوزادان، بعد از رفتن به توالت و قبل از خوردن هر چیز حتماً دست‌ها با آب و صابون شسته شود. این عمل باید مرتباً تکرار شود تا برای همه به صورت عادت درآید و همواره در زندگی رعایت شود.

**بهداشت پا:** هر کس باید به طور صحیح از پاهای خود مواظبت کند، زیرا در غیر این صورت با خستگی و ناراحتی‌های ناشی از عدم مراعات بهداشت پا روبه‌رو خواهد شد. در پاهای انسان، غده‌های عرق‌زای زیادی وجود دارد. این غده‌ها در پاها ایجاد رطوبت و عرق می‌کند. وجود حرارت توأم با رطوبت در پاها، اغلب باعث بروز قارچ‌های خاصی در آن‌ها می‌شود. این قارچ‌ها در لای انگشتان پاهای مرطوب به خوبی رشد می‌کنند. برای جلوگیری از بروز این‌گونه قارچ‌ها، پاها باید روزانه چندین بار شسته، لای انگشتان پای خود را به خوبی خشک کنید و جوراب‌های خود را نیز به طور مرتب عوض کرده و آن‌ها را به خوبی بشویید. همچنین لازم است که روزانه داخل کفش‌ها در معرض جریان هوا قرار گیرد.

ناخن‌های پا را نیز باید به طور مرتب گرفت تا از بلند شدن ناخن‌ها و برگشت آن‌ها به داخل انگشتان که به ایجاد عفونت منجر می‌شود، جلوگیری به عمل آید. پوشیدن کفش‌های تنگ موجب فشار در پا و اصطکاک شدید پوست پا با کفش و ایجاد پینه در انگشتان یا کف پا می‌شود. وجود پینه و میخچه در پا با درد و ناراحتی همراه است و برای جلوگیری از آن باید همیشه از کفش‌های راحت و مناسب استفاده کنیم.

### نکات انتخاب کفش و جوراب

- کفش و جوراب باید از لحاظ قد و پهنا برای پا مناسب باشند و به پا و انگشتان فشار نیاورند. کفش‌هایی که هر روز پوشیده می‌شود، بهتر است که از جنس چرم باشد، زیرا چرم دارای منافذی است که به کمک آن هوا را در اطراف پا به گردش در می‌آورد و رطوبت پا را هم به خوبی جذب می‌کند.
- شکل کفش اهمیت زیادی دارد مخصوصاً برای کسانی که به طور ایستاده کار می‌کنند. پاشنه کفش باید محکم باشد و قوس پا در آن به خوبی حفظ شود و لبه‌های داخلی آن مرتب و درست باشد.
- پاشنه‌های کفش نباید آن قدر بلند باشد که سنگینی بدن را به طرف جلو متمایل کند. سطح اتکالی پاشنه‌ها نیز باید چنان مناسب باشد که بتوان به راحتی با آنها راه رفت. پاشنه کفش بهتر است از جنس لاستیک باشد تا هنگام راه رفتن ایجاد سر و صدا نکند.
- ساییدگی پاشنه کفش را مخصوصاً در مورد کودکان باید فوراً تعمیر کرد. بر اثر پوشیدن کفش‌هایی که در پاشنه ساییدگی دارند پاهای کودکان کج و معیوب می‌شوند.

### استحمام و پوشاک

در زمینه بهداشت فردی، استحمام و پوشاک جایگاه ویژه‌ای دارند که توجه به موارد زیر از اهمیت برخوردار است:

الف) **استحمام:** از مهم‌ترین نکاتی که در بهداشت فردی باید رعایت شود، استحمام است. فواصل کمتر بین دو استحمام، رابطه مستقیمی با سلامتی دارد. همان‌طور که گفته شد لازم است همه‌روزه دست‌ها، پاها و صورت خود را با آب و صابون بشویید. بلافاصله پس از استحمام، بدن و موی سر را کاملاً خشک کرده و در مسیر جریان باد قرار نگیرید. افرادی که دچار بیماری‌های قلبی-عروقی هستند، نباید

بهداشت، خود مراقبتی و کمک‌های اولیه در زندگی دانشجویی

با آب زیاد گرم استحمام کنند. تأکید و یادآوری مکرر می‌شود که از وسایل استحمام دیگران مانند حوله، لنگ، کیسه و لیف استفاده نشود. هر کس باید وسایل مخصوص به خود داشته باشد، زیرا تعداد کثیری از بیماری‌های پوستی به‌وسیله این وسایل قابل‌سرایت هستند. صابون در تمیز کردن پوست نقش مؤثری دارد و وقتی بدن با صابون شسته می‌شود حتماً پس از صابون زدن، بدن به خوبی آبکشی شود تا صابون بر روی پوست باقی نماند.

## بهداشت حوله

استفاده از حوله بعد از استحمام، رطوبت روی پوست را برطرف کرده و به نظافت پوست کمک می‌کند، اما اگر به بهداشت حوله توجه نشود و مثلاً به شکلی نامناسب شسته، خشک یا نگهداری شود به محل مناسبی برای رشد و تکثیر میکروب‌ها تبدیل می‌شود. رطوبت عامل مناسبی برای رشد میکروب‌ها و قارچ‌ها است. میکروب‌ها پوست و وسایل مرطوب را دوست دارند و در محیط مرطوب ادامه حیات می‌دهند. به همین دلیل است که قسمت‌هایی از پوست بدن، مانند کشاله ران، زیر بغل و بین انگشتان پا که مرطوب می‌ماند محل مناسبی برای رشد میکروب‌ها و قارچ‌ها است. وقتی حوله با بدن تماس پیدا می‌کند ممکن است میکروب‌ها و قارچ‌های روی پوست به آن منتقل شود و در صورتی که حوله به‌صورت مرطوب نگهداری شود و در محل مناسب خشک نشود شرایط برای رشد و تکثیر میکروب‌ها فراهم می‌شود. حال اگر فرد دیگری به‌طور اتفاقی از این حوله استفاده کند (البته مرسوم نیست و به‌هیچ‌وجه توصیه نمی‌شود که افراد از حوله دیگران استفاده کنند)، آلودگی به او نیز منتقل می‌شود و در صورت استفاده خود فرد از این حوله هم احتمال تشدید آلودگی وجود دارد. برای پیشگیری از این مشکلات و جلوگیری از رشد و تکثیر میکروب‌ها و قارچ‌ها لازم است حوله به‌طور مناسب شسته و در محل مناسبی (در هوای آزاد و در مقابل نور آفتاب) خشک شود.

وقتی میکروب‌ها در محل‌هایی مانند زیر بغل، کشاله ران و بین انگشتان رشد و تجمع پیدا می‌کنند، چربی پوست را تجزیه می‌کنند. این موضوع موجب ایجاد بوی بدی می‌شود. این اتفاق ممکن است در حوله هم اتفاق بیفتد. اگر میکروب‌ها و چربی‌های پوست در حوله بماند و حوله به‌طور مرتب شسته نشود و به شکل مناسب خشک نشود، در این حالت رشد و تکثیر میکروب‌ها بوی بدی ایجاد خواهد کرد که این حالت نشان‌دهنده وجود میکروب‌ها و رشد و تکثیر آن‌ها روی حوله است. حوله حمام هرچند وقت یک‌بار باید شسته شود که توالی شستشو بستگی به این دارد که فرد چه قدر از حوله استفاده کند؛ اما به‌طور کلی توصیه می‌شود حوله حمام پس از هر ۲ تا ۳ بار استفاده شسته شود. پس از هر بار استفاده هم حتماً به‌طور مناسب خشک شود.

نباید پس از استحمام و استفاده از حوله آن را گوشه‌ای بیندازید یا در حمام و محلی تاریک و مرطوب قرار دهید. بهتر است در محل مناسبی که هوا جریان دارد، روی بند رخت و زیر نور خورشید قرار دهید تا رطوبت حوله به‌طور کامل از بین برود. پس از شستشوی حوله باید آب آن گرفته شده و روی بند رخت خشک شود. در صورت استفاده از خشک‌کن هم بهتر است وقتی حوله‌ها تا ۸۰ درصد خشک شد از دستگاه خارج شده و برای خشک شدن کامل زیر نور خورشید و در معرض جریان هوا قرار بگیرند. بهتر است حوله‌ها در دمای بالا و با آبی با دمای در حد جوش شسته شوند. بیشتر میکروب‌ها در دمای بالای ۷۶ تا ۷۷ درجه سانتی‌گراد از بین می‌روند و به همین علت بهتر است حوله‌ها در دمای آب با دمای بالاتر از این حد شسته شوند.

بهتر است حوله‌ها به‌طور مجزا از سایر البسه شسته شوند اما معمولاً به خاطر ظرفیت لباسشویی و زمان کم، این اتفاق نمی‌افتد و افراد حوله و لباس را با هم در ماشین لباسشویی قرار می‌دهند. نکته‌ای که باید به آن توجه داشت، این است که افراد مبتلا به بیماری‌های قارچی

و میکروبی پوست، زگیل، عفونت قارچی کشاله ران برای پیشگیری از انتقال بیماری به سایر افراد باید حتماً حوله‌هایشان را جدا از سایر افراد خانواده شسته، نگهداری و خشک کنند. پس از شستشو و خشک شدن حوله‌ها مشکلی وجود نخواهد داشت و کافی است حوله‌ها در محلی خشک و غیره مرطوب مثلاً کمد و کشوی مخصوصی که برای نگهداری آن‌ها در نظر گرفته شده است قرار داده شوند. نکته‌ای که باید به آن توجه داشت این است که حوله‌ها نباید در حمام که محیط مرطوبی است، قرار داده و نگهداری شوند. چون در این صورت احتمال آلودگی و رشد و تکثیر میکروب‌ها بیشتر می‌شود.

**ب) پوشاک:** لباس باید همیشه تمیز باشد. لباس‌های زیر لازم است در هفته چند بار عوض شود. لباس‌های کثیف را با آب و صابون می‌توان شست و آن‌ها را در محل آفتاب‌گیر از طناب آویزان کرد تا آفتاب آن‌ها را خشک کند. از پوشیدن لباس‌های مرطوب باید خودداری شود. لباس تمیز را باید با بدن پاکیزه پوشید، بهتر است جوراب‌ها هر روز شسته شوند. در زمستان در هنگام ورود به اتاق گرم، بهتر است لباس رویی مثل کت یا پالتو از تن درآورده شود تا با پوشیدن آن در موقع خروج از اتاق از ابتلا به سرماخوردگی پیشگیری شود.

### بهداشت استراحت، خواب، ورزش.

خواب راحت در محل مناسب و رختخواب تمیز، به تندرستی کمک زیادی می‌کند. باید در پاکیزگی رختخواب‌ها خیلی دقت شود. باید از خوابیدن در جاهای مرطوب خودداری شود. در فصل تابستان می‌توان با پارچه‌ای، شیشه‌بند ساخته و در زیر آن خوابید که پشه در آن راه نیابد. در سایر فصول سال بهتر است موقع خوابیدن در اتاق، یکی از پنجره‌های اتاق را کمی باز گذاشت تا اتاق دارای هوای آزاد و تمیز باشد (البته این موضوع در شرایط هوای ناسالم توصیه نمی‌شود). بهتر است شب‌ها زود خوابید و صبح‌ها زود برخاست. به عبارتی بهترین راه برای رفع خستگی و تجدید قوا، استراحت است. از خستگی زیاد باید پرهیز کرد. تفریحات سالم و مفید و سرگرم کننده به تجدید قوا کمک می‌کند. می‌توان بعد از غذا با استراحت کوتاهی، قوای از دست رفته را جبران کرد و این امر در تندرستی بسیار مؤثر است. در مورد فعالیت ورزشی، باید یادآوری کرد که تربیت جسم یکی از برنامه‌های اصلی آموزش است. هر فرد با ورزش و انجام فعالیت‌های بدنی نه تنها صاحب اندام قوی و وضع جسمی بهتر خواهد شد بلکه از نظر روانی نیز به پرورش فکری خود کمک مؤثری می‌کند. ورزش موجب بهتر شدن جریان خون می‌شود و مقدار خونی که از قلب در هر ضربان خارج می‌شود، چند برابر می‌گردد. در نتیجه ورزش، خون بیشتری متوجه عضلات شده، نیاز به کاهش حرارت خون، پیش می‌آید و از این‌رو، خون به مقدار زیادی متوجه پوست بدن می‌شود و حرارت بدن از طریق تعریق متعادل می‌شود. پوست بدن در نتیجه تعریق نرم شده و حالت زبری خود را از دست می‌دهد. بهترین اثر ظاهری ورزش بر روی تناسب‌اندام است و از چاقی و اضافه‌وزن جلوگیری می‌کند. ورزش، مقاومت بدن را در برابر بیماری‌ها و خستگی‌ها افزایش می‌دهد. در واقع ورزش و فعالیت‌های بدنی برای رفع خستگی و تجدید قوای روحی بسیار لازم است و در به وجود آوردن توازن و اعتدال در کارها و ایجاد همکاری و هماهنگی بین قسمت‌های مختلف بدن با یکدیگر نقش عمده‌ای را به عهده دارد که خاصه برای یک دانشجو توصیه اکید می‌شود؛ پس به‌طور خلاصه می‌توان گفت هدف از تربیت بدنی یا ورزش عبارت است از:

- ورزیده شدن قوای جسمانی، عضلات و استخوان‌بندی بدن.
- ایجاد عادات خوب و مطلوب در راه رسیدن به یک زندگی سرشار از سلامت.
- به اجرا گذاشتن و تقویت همکاری و روحیه تعاون در یک کار گروهی.
- ایجاد اخلاق و صفات نیک در افراد از قبیل داشتن صداقت، عفو، اراده قوی، خویش‌داری و راست‌گویی.

### بهداشت چشم

بهداشت، خود مراقبتی و کمک‌های اولیه در زندگی دانشجویی



شاید بتوان گفت بینایی، مهم‌ترین حس انسان است. نه تنها به این علت که در ارتباط با محیط خارج از بدن نقش مهمی دارد بلکه از این‌رو که اختلال دید، سبب کاهش یادگیری نیز می‌شود.

### چگونه متوجه می‌شوید که چشم سالم نیست؟

- اگر برای خوب دیدن لازم باشد کتاب را خیلی نزدیک یا خیلی دور به چشم نگاه داشت.
- اگر اشیا و نوشته‌ها را در فاصله معمولی نتوان تشخیص داد.
- اگر مناظر دور را به خوبی نتوان مشاهده کرد و یا هنگام نگاه کردن به دور احساس ناراحتی شود.
- اگر هنگام غروب آفتاب، نتوان به خوبی دید.
- اگر احساس شود که چشم زود خسته می‌شود.
- اگر گاهی سر درد عارض گردد و این سر درد بیشتر هنگام غروب باشد.
- اگر چشم خارش و سوزش داشته و یا درد بگیرد.
- اگر صبح‌ها هنگام بیدار شدن در گوشه چشم ترشح و قی جمع شود.

### اختلالات بینایی

در حالت طبیعی، تصویر اشیا روی شبکیه می‌افتد؛ اما گاهی اوقات اختلالاتی در چشم به وجود می‌آید که سبب می‌شود تصویر اشیا درست روی شبکیه نیفتد و در جلو یا پشت آن قرار گیرد. اگر تصویر اشیا در جلوی شبکیه قرار گیرد «چشم نزدیک‌بین» است؛ اما اگر تصویر در پشت شبکیه قرار گیرد چشم «دوربین» است.

یکی دیگر از عیوب انکساری چشم، «آستیگماتیسم» است. شخص مبتلا نمی‌تواند تمام عددهای روی ساعت را به‌طور یکسان و واضح ببیند. در آستیگماتیسم معمولاً فشار زیادی بر چشم وارد شده و سبب سر درد می‌شود. این عارضه اغلب با دوربینی و گاهی نزدیک‌بینی همراه است.

### برای بهداشت چشم باید به نکات زیر توجه کرد:

#### ۱- نظافت چشم رعایت شود.

- دست و صورت روزی چند بار با آب و صابون شسته شود.
- از شستن دست و صورت با آب‌های غیر بهداشتی خودداری شود.
- از دستمال، حوله و وسایل آرایش چشم (برای خانم‌ها) دیگران استفاده نشود.
- از تماس دستمال و دست کثیف با چشم خودداری شود.
- از نشستن حشرات به ویژه مگس روی صورت جلوگیری شود.
- در هنگام فعالیت بدنی/ورزش به چشم دست زده نشود.

#### ۲- از خسته کردن چشم‌ها پرهیز شود.

بهداشت، خود مراقبتی و کمک‌های اولیه در زندگی دانشجویی





- از خواندن نوشته‌های خیلی ریز خودداری شود.
- در نور کافی مطالعه شود.
- فاصله ۳۰ سانتیمتری از چشم، برای هر چیز خواندنی رعایت شود.
- از نگاه کردن زیاد به پرده سینما و تلویزیون که به چشم آسیب می‌رسانند، خودداری شود.
- در موقع مسافرت یا اتومبیل و سایر وسایط نقلیه از مطالعه خودداری شود.

### ۳- در برابر عوامل تهدیدکننده چشم‌ها مراقبت شود.

- آفتاب، باد و گرد و خاک به چشم‌ها آسیب می‌رساند؛ استفاده از عینک آفتابی مناسب توصیه می‌شود.
- خیره شدن به نور شدید مانند خورشید، چراغ توری و لامپ‌های پرنور برای چشم مضر است.
- استفاده از عینک در نور شدید مانند کنار دریا و زیر آفتاب سوزان ضروری است.
- استفاده از عینک مخصوص آزمایشگاه در محیط‌های آزمایشگاهی ضروری است.

### بهداشت گوش

گوش اندام شنوایی انسان است و وظیفه آن دریافت امواج صوتی و حفظ تعادل بدن است. چنانچه گوش دچار آسیب، اختلال و یا بیماری شود سلامتی عمومی بدن را در معرض خطر قرار می‌دهد. نشانه‌های زیر ممکن است علامتی از بیماری گوش باشند. به‌محض مشاهده چنین نشانه‌هایی به مرکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید:

- ترشح از گوش
- خارش گوش
- گوش‌درد
- وز وز گوش؛ یعنی شنیدن دائمی و یا موقت یک نوع صدا شبیه صدای خارج شدن بخار یا فشار یا زنگ اخبار یا صدای آبشار یا صدای ضربان قلب در گوش.
- سرگیجه؛ حالتی که شخص فکر می‌کند اتاق دور سرش می‌چرخد.

### مراقبت از گوش

با توجه به اهمیت گوش در زندگی انسان، حفظ و سالم نگاه داشتن آن ضرورت بسیار دارد. گوش به‌راحتی در معرض آسیب و بیماری قرار می‌گیرد. پس رعایت موارد زیر الزامی است:

- تمیز نگاه داشتن گوش‌ها
- خودداری از وارد کردن جسم نوک‌تیز به گوش
- مراجعه به پزشک به‌محض احساس درد در گوش
- خودداری از به کار بردن دارو و ریختن قطره‌های مختلف در گوش بدون تجویز پزشک.
- آب‌های غیربهداشتی نیز ممکن است سبب عفونت گوش شود؛ بنابراین باید از شنا و استحمام در آب‌های راکد، استخرهای غیر بهداشتی و آب‌های جاری آلوده خودداری شود.



- صدمه دیدن سر در اثر ضربه و تصادف، عفونت‌های حاصل از سرماخوردگی، سرخک، اوریون و مخملک نیز ممکن است سبب ناشنوایی شود.
- سر و صدای مداوم در محیط کار نیز می‌تواند باعث سنگینی گوش شود. به این عارضه کری شنلی می‌گویند.

### راهکارهای بهداشتی برای پیشگیری از آنفلوانزا

ویروس آنفلوانزا از طریق هوا وقتی که فرد آلوده سرفه، عطسه و یا حتی صحبت می‌کند، منتقل می‌شود. آنفلوانزا می‌تواند حتی با دست زدن به اشیائی که در اثر عطسه یا سرفه فرد مبتلا، آلوده می‌شود نیز به دیگران منتقل شود. این بیماری از یک روز قبل از شروع علائم بیماری می‌تواند به دیگران منتقل شود. وظیفه افراد مختلف جامعه مطلع نمودن اعضای خانواده، همکاران و دوستان و تذکر دادن به آنان در مورد این بیماری می‌باشد.

با رعایت نکات زیر از خود و دیگران در مقابل این بیماری مراقبت کنید:

- دست‌هایتان را با آب و صابون بشویید و یا با محلول‌های ضدعفونی‌کننده تمیز کنید.
- حداقل دو بار شستن دست‌ها لازم است (به خاطر داشته باشید که در حال حاضر آلودگی دست‌ها به ویروس یکی از دلایل انتشار سریع این بیماری می‌باشد).
- از لمس کردن چشم‌ها، بینی و دهان خودداری کنید چون باعث انتقال ویروس می‌شود.
- اگر علائم بیماری را داشتید به پزشک مراجعه کنید و تا وقتی تب شما قطع نشده است در خانه بمانید.

### اگر علائم بیماری آنفلوانزا را دارید هنگام عطسه و سرفه:

- بینی و دهان خود را با دستمال بگیرد.
- بلافاصله دستمال را داخل کیسه پلاستیک گذاشته و داخل سطل زباله بیندازید.
- اگر دستمال پارچه‌ای استفاده می‌کنید روزانه دو بار آن را بشویید و بعد از هر بار استفاده داخل کیسه پلاستیکی بگذارید.

معمولاً موقع عطسه یا سرفه کردن کف دست‌ها را جلوی دهان و بینی می‌گیرید این مسئله باعث می‌شود:

- عامل بیماری ۲ تا ۸ ساعت روی دست باقی بماند و به وسایلی که دست می‌زنیم منتقل شود.
- با دست آلوده به‌صورت دست زده یا چیزی را می‌خوریم دوباره ویروس را به بدن ما وارد می‌کند.
- با تلفن، صفحه‌کلید کامپیوتر، دستگیره درب دست می‌زنیم و عامل بیماری به آن منتقل و می‌تواند دیگران را آلوده کند.
- اگر بلافاصله دستمال در اختیار ندارید حداقل به جای کف دست، آستین یا لباس‌تان را جلوی دهان بگیرید.
- استفاده از ماسک در مجامع عمومی تأثیری ندارد و توصیه نمی‌شود.
- از تمیز بودن تلفن، صفحه‌کلید کامپیوتر و سایر اشیاء مطمئن شوید.
- در حد امکان برقراری ارتباط با دیگران خصوصاً به‌صورت نزدیک (کمتر از یک متر) را محدود کنید.
- فاصله حداقل یک متری را با دیگران حفظ کنید.
- این بیماری در اکثر موارد بدون درمان خاصی فقط با استراحت و تغذیه مناسب خوب می‌شوند.

- از حضور در مناطق شلوغ خودداری کنید.
- از تماس نزدیک با افرادی که علائم بیماری را دارند اجتناب نمایید.

علائم بیماری آنفلوآنزا شامل تب، سرفه، گلودرد، سردرد، لرز، کوفتگی بدن، احساس خستگی، همچنین اسهال، استفراغ در بعضی از بیماران می‌باشد.

### چه وقت باید بیمار را به بیمارستان یا مراکز بهداشتی رساند؟

- اگر بیمار دچار تنگی نفس و یا اشکال در نفس کشیدن شود
- اگر تب بیمار بیش از سه روز طول بکشد و حال عمومی وی بدتر شود.
- در مورد کودکان در صورت نفس کشیدن سریع و یا سختی و یا تداوم تب و تشنج باید به پزشک مراجعه نمود.
- کودکان کم سن و سال مثل شیرخواران در صورت ابتلا به آنفلوآنزا ممکن است علائمی از تب و خواب‌آلودگی، تشنج، بی‌قراری، عدم نوشیدن مایعات، استفراغ‌های مکرر، تغییر رنگ پوست به‌طرف کیودی، تنفس سریع داشته باشند.
- استراحت کردن، نوشیدن مایعات، تغذیه مناسب و استفاده از استامینوفن به‌عنوان تب‌بر بهترین راه درمان می‌باشد.
- برای کاهش تب از قرص استامینوفن استفاده کنید؛ اکیداً توصیه می‌شود برای کاهش تب از مصرف اسپرین خودداری شود.
- ۲۴ ساعت بعد از قطع تب و با تجویز پزشک می‌توانید به محل کار یا درس برگردید.
- دانشجویان یک روز پس از قطع تب می‌توانند در کلاس حضور یابند.
- واکسن آنفلوآنزای فصلی روی این بیماری مؤثر نیست ولی برای افراد پرخطر توصیه می‌شود.
- افراد مبتلا به دیابت، آسم، بیماری قلبی، زنان باردار و افراد خیلی چاق در صورت ابتلا به آنفلوآنزا احتمال بیشتری وجود دارد که دچار عارضه شوند و باید بیشتر مراقب باشند.
- فردی که با بیمار مبتلا در تماس بوده ممکن است یک تا چهار روز بعد دچار علائم بیماری شود.

### افرادی که بیشتر از دیگران در معرض خطر هستند عبارت‌اند:

- اشخاص بالای ۶۵ سال
- ساکنین خانه‌های سالمندان و آسایشگاه‌های بیماران مزمن
- بزرگسالان و کودکان مبتلا به بیماری‌های مزمن ریوی، قلبی، آسم
- مبتلایان به دیابت، مشکلات کلیوی، نقص ایمنی
- زنان باردار خصوصاً در سه ماهه دوم و سوم
- پزشکان، پرستاران، کارکنان بیمارستان‌ها و مراکز درمانی
- کارکنان آسایشگاه‌ها و خانه‌های سالمندان
- افرادی که از بیماران مزمن مراقبت می‌کنند
- اعضای خانواده افراد در معرض خطر

## توصیه‌های کلی برای پیشگیری از ابتلا:

- از افرادی که علائم شبیه بیماری آنفلوانزا دارند حداقل به اندازه یک متر فاصله بگیرید.
- در صورت وجود علائم تا حد امکان از حضور در مکان‌های شلوغ بپرهیزید و یا مدت زمان آن را کاهش دهید.
- تا حد امکان از تماس با افرادی که احتمال دارد بیمار باشند بپرهیزید و یا حداقل مدت تماس نزدیک با آن‌ها را کاهش دهید.
- تهویه مناسب محل کار، محل زندگی و کلاس درس یا هر محل تجمع دیگر بسیار اهمیت دارد؛ با باز کردن پنجره‌ها و درب‌ها در فواصل مناسب ورود هوای تازه به محیط می‌تواند مفید باشد. روزانه چندین بار درب‌ها و پنجره‌های اتاق کار و محل زندگی خود را برای حداقل هر بار ۱۰ دقیقه باز کنید.

## توصیه برای اماکن پر رفت و آمد و بسته مانند مسجد و نمازخانه:

- تهویه عامل مهمی از لحاظ کیفیت هوای سالم داخل مساجد می‌باشد. در صورتی که فن‌های برقی و تهویه وجود نداشته باشد باید با باز کردن پنجره و درب‌ها به فواصل مناسب تهویه داخل مسجد کمک نمایند.
- راه دیگر انتقال در بین نمازگزاران مساجد این است که فرد بیمار با عطسه و سرفه می‌تواند مهر، جانماز، رحل قرآن، میز، دستگیره یا فرش را آلوده و بیماری را به دیگران منتقل نماید. ویروس ۲ تا ۸ ساعت روی اشیاء، مذکور باقی می‌ماند و می‌تواند بیماری را منتقل نماید.
- اگر فرد سالم به اشیاء آلوده دست بزند و دست را به بینی، چشم و دهان بزند احتمال دارد مبتلا شود.
- لباس‌ها و چادرهای موجود در مساجد می‌تواند منشأ انتقال آلودگی باشند؛ بنابراین از چادر شخصی، سجاده و مهر خودتان استفاده نمایید.
- در مساجد از لیوان یک‌بار مصرف استفاده شود و در صورت استفاده از ظروف شیشه‌ای برای هر بار استفاده با شوینده به طریق مناسب شسته شوند یا با خود، لیوان تمیز همراه داشته باشید.
- اگر علائم آنفلوانزا دارید تا یک روز پس از قطع تب از رفتن به مسجد/نمازخانه خودداری نمایید.

## استفاده از وسایل شخصی بهداشتی

هر فردی دارای یک سری لوازم شخصی است مانند حوله، لیف، مسواک، شانه، برس و ... که نباید این وسایل را به کسی قرض دهد و یا از کسی قرض بگیرد. این وسایل با بهداشت و سلامت شخص در ارتباط هستند و در صورت استفاده مشترک می‌توانند باعث بیماری طرفین شوند. همه ما در کنار افراد دیگر زندگی می‌کنیم، مانند اعضای خانواده یا دوستان صمیمی که معاشرت یا صمیمیت زیاد با آن‌ها باعث می‌شود که خیلی از ما حاضر شویم لوازم شخصی و بهداشتی خود را در اختیارشان قرار دهیم. به‌هرحال همه ما به این افراد اعتماد داریم و در نگاه اول به نظر می‌رسد مشکل چندانی به بار نمی‌آید، اما در پس این سخاوت و مهربانی امکان دارد که برخی از بیماری‌ها و عفونت‌ها منتقل شوند. مشکل اینجاست که برخی افراد درک درستی از لوازم شخصی ندارند و گاهی وقت‌ها نیز بدون اجازه شما و احتمالاً دور از چشم شما از وسایل شما استفاده می‌کنند؛ اما باید حواستان جمع باشد. در این مطلب مهم‌ترین وسایلی که نباید به بقیه قرض دهید را معرفی می‌کنیم.



## حوله

در اکثر خانه‌ها می‌بینیم که یک حوله در دستشویی آویزان شده و همه اهل خانه و حتی مهمان‌ها نیز از آن استفاده می‌کنند. این کار اشتباه است. علاوه بر این، حوله حمام نیز کاملاً شخصی است و نباید آن را به کسی قرض داد. از آنجایی که حوله حمام معمولاً نم‌دار و خیس است، می‌تواند محل خوبی برای رشد میکروب‌ها باشد، بخصوص اگر عادت دارید آن را در داخل حمام نگاه دارید. لذا باید بعد از حمام، حوله را در معرض هوای آزاد و زیر آفتاب خشک کنید.

## لیف

لیف و کیسه به‌طور معمول در تمامی حمام‌ها وجود دارند. در درجه اول باید تأکید کنیم که لیف وسیله‌ای کاملاً شخصی است و آلوده بودن آن می‌تواند سبب بروز ناراحتی‌های پوستی شود. لیف‌های مورد استفاده در حمام از وسایلی هستند که معمولاً به دلیل تاریک و مرطوب بودن محیط حمام، مستعد رشد میکروب‌ها هستند. بر همین اساس لازم است لیف را پس از استفاده کاملاً با آب و صابون بشویید و تنها به آب کشیدن آن اکتفا نکنید. سپس آن را در زیر نور آفتاب پهن کنید تا تمامی میکروب‌های روی آن از بین بروند. پس از خشک شدن نیز آن را در کمد خودتان قرار دهید تا در مجاورت لیف دیگران و در فضای مرطوب حمام نباشد.

### تمیز نگه‌داشتن خود حمام نیز مهم است

حمام یکی از مرطوب‌ترین نقاط هر محیط مسکونی است و وجود رطوبت، شرایط را برای رشد میکروب‌ها، قارچ‌ها و کپک‌ها فراهم می‌کند. بر اساس نتایج بررسی محققان بهداشت، چاه و وان و دوش حمام همگی محل تجمع باکتری هستند و می‌توانند باعث ایجاد بیماری‌های عفونی و اسهال در ساکنان شوند. به‌علاوه طبق یافته‌های محققان، حتی ویروس سرماخوردگی هم در این مناطق دیده شده است. خلاصه اینکه لازم است حمام به‌طور مرتب شسته و گندزدایی شود. برای این کار باید:

۱- هفته‌ای یک‌بار تمامی سطوح حمام، شیرهای آب و دستگیره‌ها و هر دو هفته یک‌بار، کابینت‌ها، قفسه‌ها و دستشویی داخل حمام را با مواد گندزدایی کننده و آب گرم بشویید.

۲- برای خارج شدن رطوبت، حمام باید سیستم تهویه مناسب داشته باشد. پس از استحمام، پنجره و در حمام را باز بگذارید و سیستم تهویه را روشن کنید تا حمام خشک شود. از بستن در حمام بعد از اتمام استحمام خودداری کنید.

## دئودورانت

حتی اگر خواهر، برادر یا صمیمی‌ترین دوستان هم مام (ضد تعریق) شما را خواست تا به زیر بغلش بمالد، یک «نه» بلند بگویید، چون امکان دارد همین کار ساده باعث انتقال باکتری‌ها و بوی بد به ناحیه زیر بغل شود.

## مسواک

خوشبختانه به نظر نمی‌رسد که امروزه کسی حاضر باشد مسواک خود را به فرد دیگری قرض دهد. هر کسی باید مسواک مخصوص خود را داشته باشد. لابه‌لای برس این وسیله، پر از باکتری‌های دهان کسی است که از آن استفاده می‌کند. یادتان باشد که لازم است

بهداشت، خود مراقبتی و کمک‌های اولیه در زندگی دانشجویی

هرازگاهی مسواکتان را گندزدایی کرده و به‌طور مرتب آن را تعویض کنید. با وجود اینکه باکتری‌های داخل مسواک معمولاً بی‌ضرر هستند، اما در برخی موارد می‌توانند باعث بروز آنفلوانزا، سرماخوردگی و دیگر بیماری‌های عفونی شایع شوند.

### صابون

خیلی از خانواده‌ها عادت دارند که یک عدد صابون جامد در دستشویی یا حمام قرار دهند تا همه اعضای خانواده از آن استفاده کنند. درست است که این کار شاید صرفه‌جویی باشد، اما اشتباه بزرگی است. با اینکه برخی از این صابون‌ها آنتی‌باکتریال هستند، ولی باز هم سطح آن‌ها پوشیده از میکروارگانیسم‌هایی است که می‌توانند مولد بیماری باشند. اگر صابون در یک محیط مرطوب قرار داشته باشد این خطر بیشتر است، چون چنین محیط‌هایی برای رشد و تکثیر باکتری‌ها و قارچ‌ها محل امن و خوبی است. در هر حال بهتر است شما صابون مخصوص خودتان را داشته باشید و از استفاده صابون‌های مشترک خودداری کنید. یا از صابون مایع به‌جای انواع جامد آن استفاده شود.

### موچین

با وجود اینکه خانم‌ها به راحتی با موچین خود، ابروهای دیگران را نیز بر می‌دارند و یا در آرایشگاه‌ها به‌طور مشترک از یک موچین استفاده می‌شود، اما بهتر است این کار صورت نگیرد چون امکان انتقال باکتری‌ها، ویروس‌ها و حتی بیماری‌های قابل انتقال توسط خون (در صورت ایجاد زخم توسط موچین) وجود دارد. بهتر است موچین شخصی خودتان را داشته باشید و حتی در آرایشگاه هم از آن استفاده کنید.

### ریش تراش یا ژیلت

این ابزار پوست‌های مرده را به همراه موهای زائد و همچنین باکتری‌ها از بین می‌برند؛ بنابراین استفاده مشترک از ژیلت یا ریش تراش می‌تواند کار بسیار خطرناکی باشد چون در صورت بریدن پوست امکان انتقال بیماری‌های خونی مانند هپاتیت و ایدز وجود دارد.

### کلاه (معمولی یا کلاه کاسکت)

کلاه و کلاه کاسکت رطوبت ایجاد شده در حین تعریق را جذب خود می‌کنند؛ بنابراین یک محیط مناسب برای رشد و تکثیر باکتری‌ها و قارچ‌ها فراهم می‌شود. این مسئله نیز دیر یا زود باعث بروز شوره سر و یا آسیب به پوست سر می‌شود. استفاده مشترک از این وسیله شخصی، این مشکلات را انتقال می‌دهد.

### گوشواره

اکثر دخترهای جوان عادت به این کار دارند که گردن‌بند، گوشواره و غیره را به یکدیگر قرض می‌دهند؛ اما کمتر کسی است که به گندزدایی منظم گوشواره‌هایش فکر کند. همین گوشواره‌ها می‌توانند بیماری‌زا شوند، چون محل تجمع باکتری‌ها محسوب می‌شوند. بهتر است تا حد امکان از قرض دادن و قرض گرفتن گوشواره‌ها بپرهیزید. قبل از استفاده از گوشواره بهتر است آن را با الکل ۷۰٪ و یا هر گندزدای مناسب دیگری گندزدایی کنید.

## لوازم آرایشی

قرض دادن و قرض گرفتن لوازم آرایشی مانند پودرها، مدادها، رژ لب و غیره در بین خانمها بسیار رایج است. باوجوداینکه این کار چندان خطرناک به نظر نمی‌رسد، اما تماس این لوازم با انواع پوست‌ها می‌تواند راه انتقال باکتری‌ها، قارچ‌ها و بیماری‌ها باشد. هر نوع وسیله آرایشی باید کاملاً شخصی باشد چون در تماس مستقیم با پوست است مثلاً قرض دادن رژ لب می‌تواند شما را در معرض ابتلا به اسهال و استفراغ (از طریق انتقال باکتری/شرشیا کلاسی) قرار دهد.



## نکات مهم در نگهداری مواد غذایی در محیط خوابگاهی (گرم کردن، نحوه صحیح نگهداری،

کیک نان)

### بهداشت مواد غذایی

#### چه بیماری‌هایی از طریق غذا منتقل می‌شوند؟

آلودگی و فساد مواد غذایی می‌تواند مشکلات زیادی برای انسان به وجود آورد. اگر مواد غذایی مخصوصاً غذاهای پخته، خوب نگهداری نشوند می‌توانند موجب مسمومیت غذایی شوند. از علامت‌های مسمومیت غذایی می‌توان استفراغ و اسهال را نام برد. میکروب‌هایی که باعث بیماری‌های اسهالی می‌شوند معمولاً از طریق غذای آلوده به انسان منتقل می‌شوند. در این میان اسهال خونی و تب روده‌ای بسیار خطرناک هستند. ممکن است کسانی که به وسیله میکروب‌های روده‌ای آلوده می‌شوند، علائمی از بیماری نداشته باشند و برای درمان آن کاری نکنند ولی میکروب در بدن آن‌ها باقی بماند و دیگران را (از راه مدفوع) بیمار کنند. اگر مواد غذایی از جمله سبزی‌ها و کاهو به تخم انگل‌های روده‌ای آلوده باشند می‌توانند باعث بیماری‌های انگلی مثل کرم و کیست شوند. قارچ‌ها و کپک‌هایی که روی مواد غذایی نظیر آب‌لیمو، آب‌غوره، سس گوجه‌فرنگی و ... رشد می‌کنند می‌توانند باعث مسمومیت شوند و اگر مصرف این مواد مدت زیادی طول بکشد حتی می‌تواند موجب سرطان شود. علاوه بر میکروب‌ها، مواد شیمیایی و سموم هم می‌توانند مواد غذایی را ناسالم کنند مثلاً سم‌هایی که برای باغ‌های میوه و مزرعه‌ها قبل از برداشت استفاده می‌شوند می‌توانند منجر به آلودگی محصول شوند. افزودنی‌های غذایی (موادی که به غذاها اضافه می‌شوند تا ظاهر و طعم غذا را بهتر کنند) مثل رنگ‌ها، عطرها یا موادی که مدت نگهداری غذاها را بیشتر می‌کنند اگر از نوع مناسب نباشند و به مقدار زیاد مصرف شوند باعث مسمومیت و بیماری خواهند شد.

### اصول نگهداری مواد غذایی

مواد گوشتی، شیر و لبنیات، میوه‌ها و سبزی‌ها باید در محیط سرد نگهداری شوند که در منزل این محیط تنها یخچال است. برای نگهداری میوه‌ها در یخچال باید توجه داشت هوا در همه قسمت‌های میوه جریان پیدا کند؛ بنابراین نباید میوه‌ها را در یخچال داخل نایلون گذاشت. برای نگهداری سبزی ابتدا آن را پاک کنید و بشویید و سپس آن‌ها را لای یک پارچه تمیز بپیچید و بعد داخل یخچال بگذارید.

برای نگهداری غذای پخته در یخچال نباید از ظرف‌های بزرگ استفاده کرد چون وسط غذا دیرتر سرد می‌شود و میکروب‌ها می‌توانند در آن قسمت رشد کنند. مواد غذایی خشک مانند گندم، برنج، حبوبات و ... را می‌توان در هوای معمولی نگهداری کرد اما قبل از انبار کردن باید دقت کرد کپک نداشته باشد. میوه‌ای که فاسد است خیلی زود آلودگی را به میوه‌های مجاور خود منتقل می‌کند؛ بنابراین باید میوه‌های فاسد را جدا کرد. محل نگهداری مواد غذایی باید از زمین فاصله کافی داشته باشد. مواد غذایی که در منزل انبار می‌شوند باید هر چند وقت یک‌بار جابجا و از نظر آلودگی و فساد بررسی شوند. نور آفتاب می‌تواند بعضی از مواد غذایی را فاسد کند لذا از قرار دادن روغن مایع، آب‌لیمو، سبب‌زمینی و پیاز در مقابل آفتاب خودداری کنید. محل نگهداری نان و بیسکویت باید خشک و بدون رطوبت باشد چون ممکن است روی آن‌ها کپک رشد کند. ترشی‌ها را نباید در ظرف‌های فلزی نگهداری کرد. ظروفی که برای نگهداری مواد غذایی استفاده می‌شوند نباید از قوطی خالی سموم و آفت‌های گیاهی یا مواد شیمیایی انتخاب شوند. شیر و لبنیات، غذاهای گوشتی و غذاهای پخته شده در طبقات فوقانی یخچال و غذاهای خام، میوه‌ها و سبزی‌ها در طبقات پایینی یخچال نگهداری شود.



**نگهداری گوشت‌های چرخ شده:** گوشت‌های چرخ شده به دلیل ترکیبی از مواد مختلف، مستعدترین ماده غذایی برای آلودگی هستند. بدترین فضا برای نگهداری، بیرون یخچال و بهترین مکان در فریزر است. چون رشد میکروب‌ها در یخچال رشد کندتری دارند ولی متوقف نمی‌شود. حداکثر زمان نگهداری در یخچال ۲ روز و در فریزر تا ۳ ماه می‌باشد.

**نگهداری تخم‌مرغ:** تخم‌مرغ‌ها را می‌توان به مدت ۳ تا ۵ هفته در یخچال نگهداری کرد. به خاطر داشته باشید که تخم‌مرغ‌ها را در قسمت جلوی یخچال قرار ندهید چون خیلی سریع تر فاسد می‌شوند. مواد پروتئینی مانند تخم‌مرغ، شیر و انواع گوشت‌ها را در قسمت عقب یخچال قرار دهید. تخم‌مرغ‌ها را فقط در هنگام مصرف بشوید، زیرا با شستشو پوسته آهکی آن از بین می‌رود و احتمال فساد آن‌ها بیشتر می‌شود. برای جلوگیری از آلودگی‌های پوسته آن، تخم‌مرغ‌ها را در ظروف دربسته یا کیسه فریزر نگهداری کنید.

برای اطمینان از سلامت تخم مورد استفاده به موارد زیر دقت کنید:

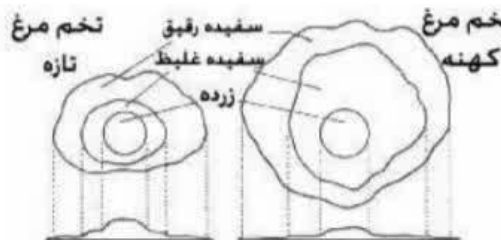
**۱. ویژگی‌های ظاهری / ارگانولپتیک تخم‌مرغ:** تخم‌مرغ سالم باید از نظر ظاهری / ارگانولپتیک دارای مشخصات زیر باشد:



- پوسته خارجی تخم‌مرغ باید تمیز، عاری از هرگونه آلودگی، ترک‌خوردگی و شکستگی باشد.
- سطح پوسته خارجی تخم‌مرغ باید صاف و شفاف بوده و در تمام قسمت‌های آن یکنواخت باشد.
- محتویات (زرده و سفیده) عاری از هرگونه بوی خارجی و گندیدگی یا علائم فساد باشد.
- در بسته‌های دارای مشخصات تولیدکننده و تاریخ تولید و در داخل یخچال با برودت صفر تا ۴ درجه سانتی‌گراد نگهداری و عرضه شوند.

**۲. تخم‌مرغ تازه**

- سطح پوسته خارجی تخم‌مرغ صاف و شفاف بوده و در تمام قسمت‌های آن یکنواخت باشد.
- دارای اتافک هوایی کوچک می‌باشد.
- سفیده غلیظ و رقیق کاملاً از یکدیگر قابل تفکیک می‌باشد.



- زرده کاملاً گرد، کروی و در مرکز تخم‌مرغ قرار دارد.
- سفیده دارای ظاهری ابری و غیر شفاف است.
- پوسته پس از پختن به راحتی جدا نمی‌شود.

**۳. تخم‌مرغ کهنه**

- سطح پوسته خارجی تخم‌مرغ‌های کهنه کدر و بدرنگ می‌باشد.
- نسبت سفیده غلیظ به سفیده رقیق کاهش می‌یابد.
- ضخامت غشای زرده کم و زرده خاصیت محکم و ایستادگی خود را از دست داده و پهن می‌شود.
- اتافک هوایی بزرگ می‌شود (وجود اتافک هوایی بزرگ، علامت از دست دادن رطوبت داخلی و نگهداری طولانی مدت است).

- سفیده شفاف که نشانه کهنگی تخم مرغ هست.

#### ۴. تخم مرغ فاسد



- سطح پوسته خارجی در تخم مرغ های فاسد کاملاً کدر و بد رنگ می شود.
- مخلوط شدن سفیده و زرده تخم مرغ که نشانه فساد آن است.
- محتویات دارای بوی تعفن و علائم فساد است.
- هرگونه علائم کپک زدگی در پوسته خارجی به سرعت به داخل تخم مرغ سرایت می کند و موجب تشکیل لکه های کپک یا قارچ به رنگ های خاکستری، سیاه و قهوه ای می شود که با چشم قابل رؤیت می باشد.

یادآوری: تغییر رنگ محتویات تخم مرغ مانند:

تخم مرغ با منظره سبز رنگ: سفیده ابکی و بریده و سبز رنگ می شود زرده رنگ پریده و یا سفید، شبیه زرده نیم پخته می شود.

تخم مرغ با منظره قرمز رنگ: در زرده رنگ قرمز مخصوصی به وجود می آورد و سفیده را ابکی می کند به وسیله قرار دادن تخم مرغ در برابر نور می توان تشخیص داد.

تخم مرغ با منظره سیاه رنگ: زرده تیره رنگ و سفیده ابکی سبز متمایل به قهوه ای می گردد. در هنگام شکستن تخم مرغ بوی نامطبوعی به مشام می رسد.

#### ۵. تقلبات و تخلفات بهداشتی:

- تأمین تخم مرغ از منابع غیر مجاز
- تغییر یا مخدوش نمودن تاریخ تولید، انقضاء و سایر مندرجات نشانه گذاری تخم مرغ بسته بندی شده
- عرضه و فروش تخم مرغ بسته بندی تاریخ منقضی
- عدم رعایت برودت یخچال در زمان عرضه
- پاکیزه و بهداشتی نبودن یخچال و سایر وسایل مورد استفاده
- عرضه تخم مرغ خارج از یخچال
- عدم رعایت اصول بهداشت فردی (از جمله نداشتن لباس کار مناسب، کارت بهداشت/گواهی سلامت و ...) در زمان فعالیت
- عرضه تخم مرغ کهنه و فاسد بجای تخم مرغ تازه و سالم.

یادآوری - این تخلف به یکی از روش های زیر تشخیص داده می شود:

شناور نگه داشتن در آب: وقتی تخم مرغ در آب شناور می ماند که اتناق هوایی آن به اندازه کافی برای شناور نگه داشتن تخم مرغ بزرگ شده باشد و این به مفهوم کهنه بودن آن است. برای اطمینان از فاسد بودن تخم مرغ کهنه آن ها را قبل از استفاده در یک ظرف جداگانه بشکنید. تخم مرغ فاسد چه پخته باشد و یا خام پس از شکسته شدن پوسته، بوی نامطبوعی از خود متصاعد می کند.

آزمون نور: با انجام آزمایش نور برخی از علائم فساد که در بالا ذکر گردیده است قابل رؤیت است.

## توصیه‌های بهداشتی در مورد تخم‌مرغ

**توصیه‌های بهداشتی در زمان خرید تخم‌مرغ:** تخم‌مرغ مصرفی را تنها از مراکز مجازی که مبادرت به نگهداری تخم‌مرغ در یخچال می‌نمایند خریداری کنید. ترجیحاً نسبت به خریداری تخم‌مرغ بسته‌بندی‌شده توسط واحدهای مجاز (دارای پروانه بهره‌برداری از سازمان دامپزشکی کشور) اقدام نمایید و در صورت خرید تخم‌مرغ غیر بسته‌بندی حتماً از تاریخ تولید آن مطمئن شوید. هرگز تخم‌مرغ‌های ترک‌دار را خریداری نکنید. ولی اگر در طی حمل به منزل ترک برداشت و یا شکست محتویات آن را در یک ظرف تمیز و درپوش دار ریخته و در یخچال نگهداری کنید و طی حداکثر دو روز آن را مصرف نمایید. از خریداری هرگونه تخم‌مرغ کنیف، شکسته و یا نگهداری شده در خارج از یخچال جداً خودداری فرمایید.

### توصیه‌های بهداشتی پس از خرید تخم‌مرغ

- بلافاصله پس از خرید تخم‌مرغ، آن را به یخچال منتقل کنید.
- تخم‌مرغ بسته‌بندی‌شده را با بسته اصلی آن در یخچال نگهداری کنید.
- تخم‌مرغ‌ها را برای نگهداری در یخچال نشویید. زیرا راه ورود میکروب از طریق منافذ موجود روی پوسته باز می‌شود.
- بهترین درجه حرارت نگهداری تخم‌مرغ در یخچال صفر تا ۴ درجه سانتی‌گراد و رطوبت ۸۵ درصد می‌باشد (مدت نگهداری تخم‌مرغ در این شرایط یک ماه است که هر چه از میزان سرمای محیط نگهداری تخم‌مرغ کاسته شود مدت‌زمان نگهداری آن کوتاه‌تر می‌شود).

### توصیه‌های بهداشتی در زمان مصرف تخم‌مرغ

- دست‌ها را قبل و بعد از تماس با تخم‌مرغ، با آب گرم و صابون بشویید.
- ابزار، وسایل و سطوح تماس را پس از آماده‌سازی تخم‌مرغ و یا فرآورده‌های حاوی آن شسته و کاملاً تمیز نمایید.
- تخم‌مرغ را در هنگام مصرف بشویید و در صورت لزوم ضدعفونی نمایید (واجد فاصله مرغ بر روی تخم‌مرغ).
- تخم‌مرغ را در هنگام مصرف به‌صورت جداگانه بشکنید تا در صورت مشاهده علائم فساد آن را مصرف نکنید.
- آب‌پز کردن و نیمرو (به‌صورت سفیده و زرده کاملاً سفت شده) از بهترین روش‌های طبخ تخم‌مرغ می‌باشد.

**یادآوری ۱:** حلقه سبز اطراف زرده تخم‌مرغ آب‌پز نشانه پختن بیش‌ازحد آن است و دلیل آن ترکیب گوگرد و آهن موجود در زرده است. این رنگ در حالتی که تخم‌مرغ در آب محتوی آهن زیاد پخته شود نیز به وجود می‌آید. همچنین تخم‌مرغ نیمرو اگر در حرارت بسیار زیاد پخته شود و یا در مجاورت گرما به مدت طولانی قرار گیرد نیز ظاهری سبز پیدا می‌کند. مصرف این قسمت رنگی برای سلامتی خطری ندارد.

**یادآوری ۲:** در تخم‌مرغ آب‌پز شده هر چه تخم‌مرغ تازه‌تر باشد کندن پوسته مشکل‌تر است (علت این امر کوچک بودن اتاقت هوایی آن است. به‌مرورزمان با انقباض محتویات درونی و بزرگ شدن اتاقت هوایی، دو پوسته (پوسته نازک داخلی و سخت خارجی) از هم فاصله گرفته و کندن پوسته خارجی راحت‌تر می‌شود). یکی دیگر از نشانه‌های تازگی تخم‌مرغ آب‌پز شده آن است که زرده در مرکز سفیده قرار دارد اما در تخم‌مرغ کهنه، زرده در کنار پوسته واقع شده است.



**نگهداری پنیر:** پنیرهای نرم ماندگاری و طول عمرشان کمتر از پنیرهای سفت است. می‌توان پنیرهای سفت مثل پنیرهای سفید را پس از باز کردن درب آن‌ها، به مدت ۳ تا ۴ هفته در یخچال نگهداری کنیم. ولی در مورد پنیرهای پرچرب مدت نگهداری یک هفته می‌باشد. برای اطمینان از سالم بودن پنیر ضمن توجه به تاریخ تولید آن، پنیر را امتحان کنید یعنی ببینید کیکی روی آن وجود نداشته باشد. در هنگام استفاده از چاقوی تمیز و خشک استفاده کنید تا احتمال کپک زدن آن کمتر شود.

### روش صحیح نگهداری نان

نان‌هایی که با استفاده از خمیرمایه تهیه می‌گردند از ارزش تغذیه‌ای بالایی برخوردار بوده، دارای قابلیت هضم خوبی می‌باشند و مقدار ضایعات و دورریز آن‌ها بسیار کمتر است و ماندگاری بهتری نیز دارند. از نظر تغذیه‌ای نان‌هایی که با آردهای کامل و سبوس‌دار تهیه می‌شوند (مانند سنگک) ارزش غذایی بالاتری نسبت به نان‌های تهیه شده با آرد سفید (مانند لواش) دارند و مصرف روزانه آن‌ها می‌تواند بخشی از نیازهای روزانه بدن به املاح، پروتئین و ویتامین‌ها را تأمین نماید ضمن اینکه به دلیل وجود فیبر عمل دفع مواد زائد از بدن نیز راحت‌تر صورت می‌گیرد. یک نان خوب ظاهری مناسب داشته، کاملاً پخته و برشته بوده و سطح آن سوخته نیست و دارای طعم و مزه خوشایند و بوی مطبوع ناشی از خمیر تخمیر شده است و طعم و مزه فلزی ناشی از مصرف جوش شیرین را ندارد. یک نان خوب باید بافتی مناسب، نرم و یکنواخت ناشی از خمیر عمل‌آوری شده با خمیرمایه داشته باشد و قابلیت برش پذیری آن مطلوب باشد.

### نکات مهم در خرید نان

از خرید نان‌های بسته‌بندی بدون مجوز وزارت بهداشت از سوپرمارکت‌ها خودداری نمایید. از خرید و مصرف نان‌های سوخته و یا فطیر شده اجتناب نمایید. شناسایی و معرفی واحدهای خبازی که هنوز از جوش شیرین و نمک زیاد برای عمل‌آوری سریع خمیر و تقویت آرد بی‌کیفیت استفاده می‌نمایند. از نانوبی‌هایی نان بخرید که در تهیه نان از مخمر استفاده می‌کنند. از نانوبی‌هایی نان بخرید که حداقل ضوابط بهداشتی از نظر بهداشت فردی و عمومی را رعایت می‌کنند.

در صورت مشاهده هرگونه تخلف در سراسر کشور با شماره ۰۹۶۷۸- (ستاد فوریت سلامت محیط وزارت بهداشت، درمان آموزش پزشکی) تماس حاصل نمایید.

### توصیه‌های مفید برای نگهداری نان در بلند مدت

در زمان خرید به نان تازه و داغ فرصت دهید تا خنک شود. پس از خنک شدن نان، به آهستگی نان‌ها را حتی‌المقدور در پارچه تمیز قرار داده و به منزل ببرید. هرگز از روزنامه برای حمل نان استفاده نکنید. می‌توانید نان‌ها را به اندازه دلخواه برش داده و بلافاصله در کیسه‌های مخصوص فریزر قرار دهید و در فضای مناسبی از فریزر که از سایر بسته‌های فریزری دور باشد به مدت طولانی نگهداری کنید. از قرار دادن نان‌های داغ در داخل کیسه‌های نایلونی خودداری کنید زیرا این عمل باعث می‌شود نان عرق کند و زودتر بیات شود که این موضوع سبب می‌شود شرایط مناسب برای کپک زدن فراهم شده و دورریز نان افزایش یابد. تا آنجا که می‌توانید نان تازه مصرف کنید و از خرید بیش از اندازه نان خودداری کنید. به یاد داشته باشید که:

- چیدن نان‌های داغ بر روی هم احتمال کپک‌زدگی را تسریع می‌کند.
- نان‌های سرد شده را در پلاستیک در بسته بگذارید.



- نگهداری نان در یخچال باعث بیات شدن آن می‌شود. بهترین مکان برای نگهداری نان در فریزر است.
- بین حرارت، رطوبت و کپک‌زدگی رابطه مستقیم وجود دارد. در نتیجه نان‌هایی که به‌صورت داغ بر روی هم دسته شوند، محیط مناسبی را برای فساد میکروبی و کپک‌زدگی فراهم می‌سازد.

**نگهداری لبنیات:** شیر و فرآورده‌های آن از منابع غنی مواد مغذی مخصوصاً کلسیم هستند. کلسیم چارچوب اصلی استخوان‌ها و دندان‌ها را تشکیل می‌دهد. به علت فسادپذیری بالای آن‌ها دقت در نگهداری آن‌ها از اهمیت بالایی برخوردار است.

- شیر خام (غیره پاستوریزه) را بدون جوشاندن در یخچال نگذارید.
- ظروف مورد استفاده برای شیر غیر پاستوریزه پس از مصرف باید با آب و مایع ظرف‌شویی شسته شوند.
- شیر پاستوریزه تا ۴۸ ساعت در یخچال قابل نگهداری است. اگر بیش از ۴۸ ساعت در یخچال بماند و علائم فساد و بریدگی در آن مشاهده نشود باید قبل از مصرف آن را یک دقیقه بجوشانید.
- کره بسته‌بندی‌شده پاستوریزه تنها به مدت یک هفته در یخچال قابل نگهداری است. برای مدت بیشتر باید در فریزر نگهداری شود.

**اصول نگهداری روغن‌ها:** یکی از مسائلی که در مورد روغن‌ها بسیار حائز اهمیت است مسئله فساد آن‌ها است. هوا (اکسیژن)،

رطوبت، درجه حرارت و کاتالیزورها و برخی آنزیم‌ها از عوامل اصلی فساد روغن‌ها و چربی‌ها هستند.

- میزان رطوبت در روغن‌ها و چربی‌ها کم است؛ بنابراین میکروب‌ها کمتر می‌توانند موجب فساد آن‌ها شوند. وقتی مقدار کمی رطوبت وارد آن‌ها شود، سرعت فساد آن‌ها را بیشتر می‌کند.
- از جمله عواملی که به شدت سبب تغییر در طعم و رنگ چربی‌ها و روغن‌ها می‌شود، نور است؛ لذا نباید این مواد در معرض مستقیم نور قرار بگیرند.
- استفاده از درجه حرارت بالا در هنگام پخت سبب تغییر رنگ و طعم در روغن و در نتیجه فساد آن می‌شود.

#### شستشوی مناسب سبزی‌ها

نظر به اینکه برای آبیاری سبزیجات، جوانه غلات و محصولات سالادی، ممکن است از آب‌های آلوده و کودهای انسانی و حیوانی استفاده شود و علاوه بر آن، حیوانات اهلی و وحشی در مزارع کشت سبزیجات و غلات رفت و آمد می‌نمایند؛ لذا این محصولات کشاورزی به انواع و اقسام تخم انگل‌ها و میکروب‌ها آلوده هستند و مصرف کنترل نشده آن‌ها به‌صورت خام اعم از سبزی خوردن، سالاد فصل، تزئین ظرف غذا، همراه ساندویچ، کاهو، هویج (همراه با سالاد یا به‌صورت آب هویج)، کلم، گل کلم و جوانه غلات باعث ابتلا به انگل‌های روده‌ای و بیماری‌های عفونی روده‌ای مثل انواع اسهال‌ها، حصیه، وبا و شبه حصیه و بالاخره بروز و اشاعه اپیدمی بیماری‌های مذکور می‌گردد. بدین‌وسیله برای جلوگیری از مبتلا شدن به بیماری‌های روده‌ای حتماً سبزیجات، جوانه غلات و محصولات سالادی که به‌صورت خام مصرف می‌شوند به طریقه زیر سالم‌سازی (پاک‌سازی، انگل‌زدایی، گندزدایی و شستشو) کرده و سپس به مصرف برسانید:

۱. ابتدا سبزیجات را به خوبی پاک کرده شستشو دهید تا مواد زائد و گل‌ولای آن برطرف شود.



۲. سپس آن را در یک ظرف ۵ لیتری ریخته و به ازای هر لیتر ۳ تا ۵ قطره مایع ظرفشویی معمولی به آن اضافه کرده و ظرف را از آب پر کرده قدری به هم بزنید تا تمام سبزی در داخل کفاب قرار گیرد. مدت ۵ دقیقه سبزی را در کفاب نگهداری سپس سبزی را از روی کفاب جمع‌آوری و کفاب را تخلیه کرده و ظرف و سبزی را مجدداً با آب سالم شستشو دهید تا تخم انگل‌ها و باقیمانده مایع ظرفشویی از آن‌ها جدا شوند (مرحله انگل زدایی).



۳. برای گندزدایی و از بین بردن میکروب‌ها از محلول‌های گندزدایی مجاز و مطابق دستورالعمل مندرج بر روی بسته‌بندی اقدام شود.



۴. سبزی گندزدایی شده را مجدداً با آب سالم بشوید تا باقیمانده کلر یا ماده گندزدا از آن جدا شود و سپس مصرف نمایید.



## روش خارج کردن مواد غذایی از انجماد

اگر روش خارج کردن مواد غذایی از انجماد صحیح نباشد، کاهش ارزش مواد غذایی همراه خون آبه (برای گوشت) یا عصاره‌هایی که از ماده غذایی هنگام خارج شدن از حالت انجماد دفع می‌شود، وجود دارد؛ بنابراین روش خارج کردن از انجماد بسیار مهم است. هر قدر سرعت انجماد مواد غذایی بیشتر باشد، تغییرات نامطلوب در اثر انجماد کمتر اتفاق می‌افتد. از دوباره منجمد کردن موادی که از انجماد خارج شده‌اند جداً پرهیز شود و سعی شود مواد غذایی به میزان مورد استفاده در یک وعده تهیه و بسته‌بندی شوند تا مجبور به انجماد مجدد نباشیم. خارج کردن از حالت انجماد به کمک آب داغ و قرار دادن در زیر آب مناسب نیست، زیرا خون آبه و عصاره محلول به سرعت خارج می‌شود. بهترین روش رفع انجماد قرار دادن در یخچال است. مواد غذایی که از حالت انجماد خارج شده‌اند در طی عمل پخت مقدار بیشتری از رطوبت خود را همراه مواد محلول در آب مثل ویتامین‌ها و مواد معدنی از دست می‌دهند؛ بنابراین سعی شود که حداقل زمان، حداقل درجه حرارت و با حداقل آب پخته شوند و از دور ریختن آب پخت جداً خودداری شود. در هنگام منجمد کردن مواد غذایی حتی المقدور هوای داخل ظرف یا کیسه فریزر را خارج کنید.

## سبزی و میوه

- میوه و سبزی را تا حد امکان خام مصرف کنید.
- برای پختن سبزی‌ها ابتدا آب را بجوشانید سپس سبزی را در آن بریزید و به مدت ۲۰ دقیقه بجوشانید.
- از سرخ کردن سبزی‌ها خودداری کنید.
- هنگام پختن سبزی‌ها درب ظرف را ببندید و از پختن آن به مدت طولانی خودداری کنید.

## غلات و حبوبات

- در صورت امکان برنج را به صورت کته مصرف کنید تا مواد غذایی آن در آبکش کردن از بین نرود.
- نان‌های سبوس‌دار به‌ویژه آن‌هایی که از خمیرمایه برای تهیه خمیر آن‌ها استفاده شده است مصرف کنید.
- حبوبات را قبل از پختن یک شبانه‌روز در آب بخیسانید و آب آن را دور بریزید و بعد بپزید.

## روغن‌ها

- از حرارت دادن زیاد و طولانی روغن‌های مایع خودداری کنید.
- از مصرف روغنی که چند بار حرارت دیده به‌طورجدی پرهیز کنید.
- روغن‌هایی که بو و غلظت آن‌ها زیاد است و تغییر رنگ داده‌اند خریداری نکنید. هنگام خرید به تاریخ تولید و انقضای مصرف روغن توجه کنید.
- درب ظرف روغن مایع را پس از هر بار مصرف ببندید و در جای خنک و دور از نور نگهداری کنید.
- از حرارت دادن حلب یا قوطی روغن جامد به علت ایجاد ترکیب‌های سمی خودداری کنید.



## کنسروها

- از خرید و مصرف کنسروهایی که قوطی آن‌ها باد کرده و زنگ زده است خودداری کنید.
- از نگهداری قوطی کنسرو در یخچال و محیط‌های مرطوب خودداری کنید.
- باقیمانده قوطی کنسرو باز شده را در ظرف‌های شیشه‌ای ریخته و در یخچال نگهداری کنید.
- از خرید کنسروهایی که پروانه ساخت از وزارت بهداشت و تاریخ تولید و مصرف ندارند خودداری کنید.
- قوطی کنسرو را قبل از مصرف به مدت ۲۰ دقیقه در آب بجوشانید.
- قوطی کنسرو بعد از جوشاندن باید سریع مصرف شود لذا از نگهداری و مصرف کنسروهایی که قبلاً جوشانده شده‌اند خودداری کنید.

## پس از پختن غذا چگونه می‌توان آن را سالم نگهداشت؟

- غذاهای پخته شده‌ای که به روش صحیح نگهداری نشده باشند مهم‌ترین علت مسمومیت‌های غذایی هستند.
- بهتر است غذای پخته هر چه زودتر مصرف شود چون میکروب‌ها به غذای گرم علاقه بیشتری دارند.
- غذای پخته شده حتماً باید در ظرف دردار و در یخچال نگهداری شود.
- غذای پخته‌ای که در یخچال نگهداری می‌شود برای مصرف دوباره باید به خوبی گرم شود به طوری که همه جای آن تا ۷۰ درجه حرارت بگیرد.
- بیش از دو بار گرم کردن غذای پخته کار صحیح نیست چون هم خطر آلودگی آن بیشتر است و هم ارزش غذایی خود را از دست می‌دهد.
- غذای پخته را در کنار غذای خام قرار ندهید زیرا موجب انتقال آلودگی از غذای خام به غذای پخته می‌شود.
- غذای پخته شده را باید سریع سرد کرد و داخل یخچال نگهداری کرد.
- هنگام مصرف دوباره باید غذا را کاملاً گرم کرد.
- تمام مراحل کار با غذاهای پخته شده فاسدشدنی باید با سرعت انجام گیرد.

## مشخصات یک فرآورده غذایی بسته‌بندی شده:

- برچسب (نام محصول)
- تاریخ تولید و انقضا مصرف.
- مواد تشکیل‌دهنده (ارزش غذایی محصول از نظر میزان انرژی و سایر موارد)
- شماره پروانه ساخت از وزارت بهداشت و درمان
- نام و آدرس کارخانه سازنده

برای اطلاعات بیشتر در مورد برخی علائم رایج موجود بر ظروف بسته‌بندی و ... جدول زیر را مطالعه کنید:

علائم	مفاهیم	علائم	مفاهیم
	نشان سبب سلامت: وجود این علامت روی بسته ماده غذایی نشان می‌دهد محصول علاوه بر خاصیت غذایی، ارتقاء دهنده سلامتی مصرف‌کننده نیز می‌باشد.		Glasses: این نشانه حاکی از آن است که بطری‌ها را در سطح مخصوص خود بیاندازید.
	کاربرد علامت استاندارد ایران نشانگر تعهد تولیدکننده یا عرضه‌کننده محصول به رعایت ضوابط و موازین و استمرار تطابق مشخصات کالا با استانداردهای ملی است.		Compostable: علامت سمت چپ در سازمان تجارت پلاستیک‌های گیاهی اروپا ثبت شد. برطبق استاندارد EN ۱۳۹۵۵/۱۳۲۳۲ بسته‌بندی محصولات حاوی این دو لوگو قابل تبدیل به کمپوست هستند.
	لیبل چراغ راهنمای تغذیه، نمک، قند، چربی و اسیدهای چرب ترانس محصول غذایی را مشخص می‌کند. در این لیبل رنگ قرمز، به معنای زیان‌رنگ زرد به معنای متوسط و رنگ سبز به معنای اندک است.		این علامت بدین معنی است که محصول از کاتیک بوده و در تولید آن هیچ گونه ماده شیمیایی بکار نرفته است.
	این نماد بدین معناست که محتویات کارتن یا بسته شکستی است.		مفهوم تمامی این نشانه‌ها یکی است و مشخص می‌کند که محصول قابل استفاده برای بیماران سلیاکی بوده، چرا که فاقد گلوتن می‌باشد.
	این نماد حداکثر دمای محیط را مشخص می‌کند. مثلاً اگر کنار این نماد عدد ۵۰ قرار گیرد به این معنی است که بسته باید در دمای زیر ۵۰ درجه قرار گیرد. معمولاً برای مواد غذایی و دارویی کاربرد دارد.		بر روی محصولاتی که ممکن است برای برخی انرژی‌ها باشد، نشانه‌هایی مانند دو علامت مذکور درج می‌شود. اولی برای انرژی حاصل از پادم بوده و دومی برای حساسیت ناشی از تخم‌مرغ می‌باشد. بدین معنی که محصول دارای مواد پست که احتمالاً برای برخی حساسیت‌ها خواهد بود.
	دور از نور خورشید قرار گیرد. ممکن است به جای خورشید نماد مواد رادیواکتیو رسم شود که یعنی دور از تشعشعات رادیواکتیو قرار گیرد. بیشتر برای مواد غذایی و دارویی کاربرد دارد.		Recyclable steel: این نشان بر روی محصولات نشان می‌دهد که بسته بندی محصول از استیل بازیافتی ساخته شده است.
	نشان فنجان و چنگال روی بسته حاکی از آن است که پلاستیک بسته‌بندی کاملاً food grade بوده و تماس آن با ماده غذایی مشکلی ایجاد نمی‌کند.		این علامت به معنی حمل بسته با احتیاط می‌باشد. هنگام حمل کارتن باید از زبران گرفته، این علامت بیشتر روی کارتن‌هایی است که محتویات داخل آن شکننده هستند و احتمال پاره شدن چسب‌های ته کارتن و افتادن محتویات وجود دارد.
	این علامت مشخص می‌کند که بسته برای قرار دادن در مایکروویو مناسب است.		نشان دو فلش روی بسته یا کارتن، سمت بالای جعبه و جهتی که می‌بایست کارتن از آن جهت باز شود را مشخص می‌کند. این علامت تقریباً در تمام کارتن‌ها دیده می‌شود.
	نشان دانه برف روی بسته‌بندی مشخص می‌کند که بسته برای قرار دادن در فریزر مناسب است.		نشان حلال، مواد اولیه و فرآورده‌های غذایی حلال این نشان را روی بسته‌بندی خود دارند. این علامت نشان می‌دهد محصول به موجب حکم شرع مقدس اسلام، خوردن و آشامیدن آن منع نگردیده است و ضمن رعایت کامل قوانین شرعی، منطبق با ویژگی‌های مندرج در استاندارد ۱۲۰۰۰ تولید شده است.
	این سمبل به این مفهوم است که جنس پلاستیک بسته برای قرار گرفتن در ماشین ظرفشویی مناسب است.		نشان سازمان غذا و دارو که زیر آن شماره پروانه ساخت می‌آید. دورقم اول سمت چپ نشان دهنده استان و شماره بعدی اختصاصی برای محصول است.

بهداشت، خود مراقبتی و کمک‌های اولیه در زندگی دانشجویی

علائم مشخص کننده نوع ظرف پلاستیکی به صورت جدول زیر هستند:

مفاهیم	علائم	مفاهیم	علائم
پلی اتیلن با دانسیته پایین ۴: از این پلاستیک در کیسه های فریزر، کیسه های خرید فروشگاه ها و بطری های نوشیدنی ها استفاده می شود. کد بازیافت آن شماره ۴ می باشد.		پلی اتیلن ترفتالات ۱: از این پلاستیک در بسته بندی نوشیدنی هایی چون آب معدنی و آبمیوه ها، بسته بندی سالاد و لوازم الکترونیکی کوچک استفاده می شود. در میان نشان بازیافت آن؛ کد شماره ۱ ثبت می شود.	
پلی پروپیلن ۵: بسته بندی مواد غذایی جهت طبخ در مایکروفر، بسته بندی های تویی، ظروف یکبار مصرف از این نوع پلاستیک ها ساخته می شوند. کد شماره ۵ جهت بازیافت این نوع پلاستیک تعیین شده است.		پلی اتیلن با دانسیته بالا ۲: این نوع پلاستیک در لوله های آب، بطری شیر و برخی از شامپوها به کارفته و کد بازیافت آن شماره ۲ می باشد.	
پلی استایرن ۶: از این پلاستیک در بسته بندی تخم مرغ و ظروف یکبار مصرف شفاف، استفاده می گردد. کد شماره ۶ نشان دهنده کد بازیافت آن می باشد.		پلی وینیل کلراید ۳: بسته بندی های و کیوی محصولات، بطری روغن نباتی و آب معدنی از این نوع پلاستیک ساخته شده اند. گذشماره ۳ جهت بازیافت آن تعیین شده است.	

## کپک مواد غذایی

### ضرورت تفکیک نان کپک زده از سایر ضایعات نان

هر ایرانی به طور میانگین روزانه حداقل ۳۰۰ گرم نان مصرف می کند که ۵ برابر مصرف روزانه مردم اروپا است. با توجه به این که هر ۱۰۰ گرم نان، ۴۷۰ کالری انرژی تولید می کند می توان گفت هر ایرانی حدود هزار و صد کالری انرژی و ۶۰ تا ۶۵ درصد پروتئین مورد نیاز روزانه خود را از طریق مصرف نان دریافت می کند. به دلایل متعدد از جمله کیفیت و قیمت پایین نان، کشور ما با انبوهی از ضایعات نان مواجه است به طوری که گاهی تا ۳۰ درصد نان تبدیل به ضایعات می شود. بخشی از این ضایعات ناشی از عدم نگهداری صحیح نان و همچنین تأثیر گذاری عوامل بیولوژیک از جمله کپک ها می باشد. عوامل قارچی به عوامل کپکی و مخمری تقسیم می شوند. کپک ها آن دسته از قارچ ها هستند که غالباً ایجاد بیماری خطرناکی نمی کنند اما گاهی در مواقع ضعف سیستم ایمنی بدن، می توانند بسیار خطرناک بوده و تغییراتی از جمله مواد سمی تولید کنند که برای انسان بسیار مضر و حتی کشنده است و پخت آن ها نیز نمی تواند سموم آن ها را نابود کند؛ بنابراین برای امنیت و سلامت بیشتر، بهتر است که مواد غذایی کپک زده دور ریخته شوند. کپک عنوانی کلی است که به همه گونه های قارچ های ذره بینی که به صورت رشته های چندسلولی (که هایف نامیده می شود) رشد می کنند اطلاق می شود. آفلاتوکسین از مهم ترین سموم قارچی است و خطرات قابل توجهی برای انسان و حیوان به همراه دارد. کپکی به نام *رایزوبوس استولونیفیر* از علل شایع سیاه شدن نان می باشد. بسیاری از کپک های مربوط به خانواده اسپریلوس قادر به تولید سم آفلاتوکسین هستند عضو اصلی بدن که مورد حمله آفلاتوکسین قرار می گیرد، کبد است که باعث صدمات بافتی و نهایتاً ایجاد سرطان می شود.



زمانی که نان‌ها لایه‌لایه روی هم قرار گرفته‌اند و یکی از لایه‌ها کپک‌زده است باید تمام نان‌ها دور ریخته شود چرا که کپک به همه قسمت‌های دیگر هم نفوذ کرده است؛ بنابراین پیش از سرد شدن کامل نان‌ها، نباید آن‌ها دسته کنید زیرا حرارت نان موجب کپک‌زدگی زودرس می‌شود. انباشته شدن نان داغ پیش از سرد شدن موجب تغییر حالت ظاهری، بیات شدن زودرس، تسریع در کپک‌زدگی و بیماری‌های گوارشی می‌شود؛ بنابراین برای جلوگیری از کپک زدن نان، باید در پلاستیک‌های در بسته و در فریزر نگهداری کنید. حتی یخچال موجب بیات شدن و کپک زدن نان می‌شود. پیچیدن نان در پارچه‌های سفید و بی‌رنگ بهتر از سفره‌های پلاستیکی است زیرا رطوبت در پارچه وجود ندارد و ماندگاری نان بیشتر می‌شود.

### کپک پنیر و کره

پنیر کپک‌زده خطرناک است چون میکروب‌های دیگری دارد که ممکن است سبب زخم معده شوند. درباره پنیر می‌توان بخش کپک‌زده را جدا کرد و مابقی را مصرف کرد؛ اما کره کپک‌زده بسیار خطرناک است چرا که کپک‌ها کره را تجزیه می‌کنند. کلاً چربی‌های اکسیدشده بسیار خطرناک هستند. ماست، خامه‌ترش، پنیر خامه‌ای و پنیرهای نرم، به دلیل رطوبت زیاد و نیز پنیرهای خردشده و برش خورده (که می‌توانند با ابزار برش آلوده شود) باید دور ریخته شود.

### کپک رب، مربا و مواد گوشتی

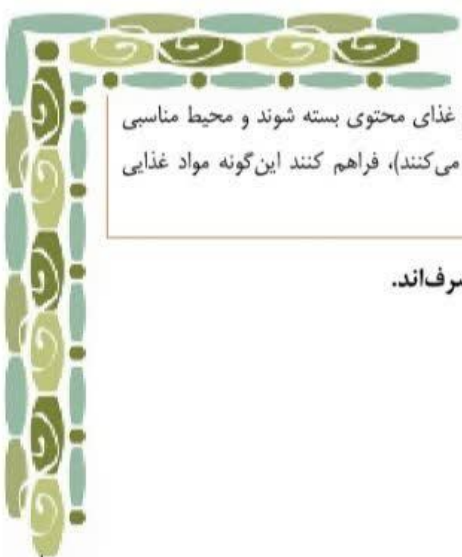
یکی از دلایل کپک‌زدن مربا آن است که کاملاً پخته نشده است. همچنین اگر قند مربا زیر ۲۷ درصد باشد به‌طور معمول کپک می‌زند. استفاده از ظروف مناسب درب‌دار که هوا به آن‌ها وارد نمی‌شود در نگهداری مربا بسیار مؤثر است و می‌تواند مانع تشکیل کپک روی آن شود. اگر مربا کپک‌زده باشد می‌توان یک لایه از روی آن برداشت و بقیه مربا را دوباره پخت. بهتر است هنگام تهیه مربا از قاشق چرب استفاده شود. روش دیگری که می‌تواند مانع از کپک زدن شود استفاده از کاغذ پرگامان یا همان کاغذ روغنی است که می‌توان در سطح مربا قرارداد؛ با این کار مانع از رسیدن هوا به مربا می‌شویم و از کپک زدن جلوگیری می‌شود. برای پیشگیری از کپک رب، نیز می‌توان یک لایه روغن در سطح آن‌ها مالید که عمل اکسیژن‌رسانی متوقف شده و از تشکیل کپک جلوگیری می‌شود. در این صورت حتی لازم نیست رب در یخچال گذاشته شود و می‌توان در محیط خارج هم از آن نگهداری کرد. پیش از باز کردن درب رب گوجه‌فرنگی، باید سطح خارجی قوطی را به خوبی با مایع ظرف‌شویی بشویید و سپس درب قوطی را باز کنید. رب گوجه‌فرنگی در برابر فساد بسیار حساس است. برای ماندگاری بیشتر رب و جلوگیری از کپک زدن آن، بهتر است پس از باز کردن درب قوطی رب، محتوی قوطی را در یک ظرف شیشه‌ای درب‌دار خالی کنید و آن را در یخچال قرار دهید. همچنین هنگام استفاده از رب، از قاشق تمیز استفاده کرده و پس از مصرف، در شیشه را محکم ببندید و در یخچال قرار دهید.

در صورت کپک زدن گوشت‌های کنسروی، ژامبون‌ها و هات‌داگ‌ها، از آنجا که این مواد غذایی رطوبت زیادی دارند و می‌توانند علاوه بر سطح، به‌طور عمقی نیز آلوده شوند و امکان رشد باکتری‌های دیگر نیز همراه با کپک‌ها وجود دارد، باید دور ریخته شوند. همچنین در مورد باقیمانده گوشت و مرغ پخته‌شده نیز باید این‌گونه عمل کرد، اما در مورد سالامی و سایر کالباس‌های خشک عمل‌آوری شده می‌توان کپک را از سطح آن‌ها جدا کرده و بقیه آن را مصرف کرد.

**نکته:** کپک‌ها در مواد غذایی ارگانیک بیشتر رشد می‌کنند، همچنین مواد غذایی فرآیند شده بدون مواد نگهدارنده مانند کنسروهای خانگی که حاوی رطوبت زیادی نیز است، به دلیل تولید نامناسب بیشتر در معرض خطر کپک‌زدگی قرار دارند. ضمن این‌که کپک‌ها

بهداشت، خود مراقبتی و کمک‌های اولیه در زندگی دانشجویی





می‌توانند اسیدهای طبیعی موجود در این مواد غذایی را مصرف کنند و باعث بالا رفتن pH غذای محتوی بسته شوند و محیط مناسبی را برای رشد اسپورهای کلستریدیوم بوتولینوم (که مسمومیت خطرناک بوتولیسم را ایجاد می‌کنند)، فراهم کنند این گونه مواد غذایی کپک‌زده، باید با احتیاط دور ریخته شود.

**نکته:** کره بادام زمینی، حبوبات و مغزها نیز در صورت کپک‌زدگی، غیرقابل مصرف‌اند.



- از تماس پوست چرب ناشی از مصرف لوازم آرایشی یا کرم‌های ضد آفتاب با آب استخر که حاوی کلر است جداً پرهیزید چرا که این مسئله باعث ایجاد حساسیت پوستی می‌شود.
- پاهایتان را قبل از ورود به استخر به مدت ۱۵ تا ۲۰ ثانیه (حداقل سه گام) در حوضچه کلر قرار دهید.
- به همه کسانی که به استخر می‌روند توصیه می‌شود پیش از ورود به استخر مثانه خود را تخلیه کنند.
- از انداختن آب دهان، مزمه کردن آب، شستن و خارج کردن ترشحات بینی و ... به داخل آب استخر خودداری نمایید.
- هنگام شنا کردن، خلط گلوئی خود را به آب استخر وارد نکنید. ترجیحاً هنگام ابتلا به بیماری توأم با خلط عفونی، به شنا نپردازید.
- اگر بیماری پوستی از قبیل بیماری‌های قارچی قابل سرایت دارید به هیچ عنوان به استخر عمومی مراجعه نکنید.
- بعد از استخر نیز بدن خود را شستشو دهید.
- پس از هر بار تواله، قبل از ورود به استخر و بعد از اتمام شنا با آب و صابون بدن خود را بشویید تا از ابتلای احتمالی به آلودگی پیشگیری شود.
- بعد از دوش گرفتن و قبل از ورود به محوطه استخر، حتماً بایستی از حوضچه ضد عفونی عبور نمایید.
- از خوردن و آشامیدن در استخر شنا پرهیزید.
- اگر به بیماری پوستی، گوارشی، ویروسی یا عفونت خاصی مبتلا هستید باید تا بهبودی کامل از حضور در استخر خودداری کنید تا علاوه بر جلوگیری از انتقال بیماری شما به دیگران، روند بهبودی شما نیز کند نشود.
- تنها از وسایل شنای شخصی و تمیز (شامل مایو، کلاه، حوله، دمپایی) استفاده کرده و از وسایل دیگران استفاده نکنید.
- از کلاه و عینک مخصوص شنا استفاده کنید تا از آسیب به چشم و موها جلوگیری شود.
- عدم ورود به استخری که کاملاً پر آب نیست و یا نجات‌غریق در محوطه حضور ندارد.
- در صورتی که کدورت آب استخر به نحوی است که کف استخر به راحتی قابل مشاهده نباشد از استخر استفاده نکنید.
- در صورت مشاهده هرگونه آلودگی یا نقص در سیستم، مدیر یا مسئول فنی استخر را مطلع نمایید.
- پس از خروج از استخر، حتماً دوش گرفته و بدن و سر را با صابون و شامپو شستشو دهید تا کلر بر روی پوست و موها باقی نماند.

#### به منظور حفظ ایمنی موارد ذیل را رعایت کنید:

- از دویدن در محیط استخر خودداری کنید.
- در عمق متناسب با توانایی‌تان شنا کنید.
- از شوخی و بازی‌های خطرناک در محیط استخر اجتناب کنید.

#### بهداشت در مراکز پیرایش مردانه و آرایشگاه زنانه

روزانه افراد مختلفی به یک آرایشگاه مراجعه می‌نمایند که معمولاً برای بیشتر آن‌ها از یک سری وسایل آرایشی و پیرایشی استفاده می‌شود در صورتی که یکی از مشتریان آرایشگاه دچار بیماری‌های قابل انتقال در این مکان باشد می‌تواند از این طریق دیگران را مبتلا نماید. رعایت بهداشت اعم از فردی، بهداشت ساختمان و بهداشت ابزار و وسایل کار یا استفاده از تیغ و بند مشترک نیز جزء تخلفاتی است که پیگرد قانونی دارد.

## موارد ممنوع در آرایشگاه‌ها

انجام کلیه امور تاتو، لیزر، کرایو، کاشت مژه و ناخن با نفوذ در پوست ممنوع است. برخی دیگر از این اقدامات عبارت‌اند از: الکترولیز، لیپولیز، هیدرو درمی، کوتریزاسیون پوست، کاشتن مو، پیلینگ (برداشتن قشر سطحی پوست) کارهایی مانند خال کوبی (تاتو) و حالت دادن ناخن‌های دست و پا (مانیکور و پدیکور) در صورتی که با وسایل آلوده و توسط افراد غیرمتخصص (در امور پزشکی) انجام شود.

## آشنایی با بیماری‌های شایع مرتبط با آرایشگاه و پیرایش مردانه

بسیاری از بیماری‌های واگیر می‌توانند از طریق وسایل آلوده نظیر شانه، برس، حوله، تیغ و... به افراد سالم سرایت کنند. از این بیماری‌ها می‌توان به برخی از بیماری‌های پوستی، عفونی مانند ایدز، هپاتیت، تراخم، کزاز، کچلی و برخی بیماری‌های انگلی مانند شپش اشاره کرد.

### ایدز

یکی از بیماری‌های ویروسی واگیر است که تاکنون واکسن و یا درمانی قطعی برای آن یافت نشده است. ویروس این بیماری پس از ورود به بدن با حمله و از بین بردن سلول‌های دفاعی که نقش بسیار مهمی را در مقابل بیماری‌ها دارند، باعث تضعیف سیستم ایمنی بدن شده به طوری که انسان مبتلا در مقابل بیماری‌ها و یا عفونت‌های خیلی سبک هم نمی‌تواند مقاومت کند. ویروس ایدز از این راه‌ها انتقال می‌یابد:

- لوازم و ابزار آلوده: در خال کوبی و حجامت، سوراخ کردن گوش، ختنه و تیغ در آرایشگاه‌ها؛ به‌عنوان یک تهدید جدی استفاده از تیغ مشترک چند بار مصرف در آرایشگاه‌ها ممنوع است.
- تزریق خون و فرآورده‌های خونی آلوده
- پیوند اعضا و نسوج آلوده
- استفاده از لوازم پزشکی و دندان پزشکی غیر استریل و آلوده
- استفاده از سرنگ یک‌بار مصرف آلوده (و یا چند بار مصرف توسط افراد مختلف)
- انتقال از مادر آلوده به ویروس ایدز، به جنین
- آمیزش جنسی با افراد آلوده به ویروس ایدز

دوره سرایت بیماری ایدز از هنگام ورود ویروس به بدن تا آخر عمر است. حاملین ویروس ایدز می‌توانند تا سال‌ها افراد دیگر را آلوده کرده بدون اینکه علائم بیماری را داشته باشند.

### هپاتیت B

هپاتیت B یکی دیگر از بیماری‌های ویروسی واگیردار است که بیشترین آسیب آن بر کبد می‌باشد. توجه داشته باشید که تنها انسان می‌تواند بیمار، یا حامل ویروس بیماری هپاتیت B باشد. راه‌های انتقال ویروس هپاتیت B نیز تقریباً مانند بیماری ایدز می‌باشد. هپاتیت B هیچ درمان ویژه‌ای ندارد اما با تزریق واکسن می‌توان از این بیماری جلوگیری نمود. آرایشگران هم‌زمان با دریافت کارت بهداشت از نظر ابتلا به این بیماری آزمایش می‌دهند و ملزم به تزریق واکسن آن هستند.

## تراخم

یکی از بیماری‌های واگیر است که مهم‌ترین علل ناینبایی‌های قابل پیشگیری است. منبع بیماری، ترشحات چشم افراد مبتلا و یا لوازم آلوده شده به این ترشحات می‌باشد. از مهم‌ترین راه‌های انتقال تراخم، وسایل آلوده از قبیل حوله، سرمه، ریمل، مدادهای آرایشی و همچنین انتقال به وسیله انگشتان آلوده و همچنین مگس می‌باشد. لذا استفاده از وسایل آرایشی مشترک مرتبط با چشم اکیداً نهی می‌شود.

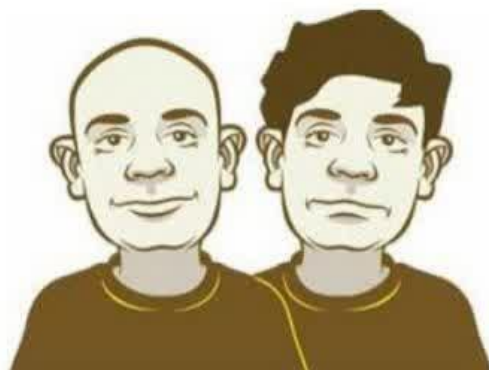
## کچلی

### کچلی موی سر

کچلی در واقع یکی از عفونت‌های قارچی سطح پوست سر می‌باشد. این بیماری عمدتاً در دوران کودکی و در پسرها بیشتر دیده می‌شود. دوره نهفتگی بیماری ۲ تا ۴ هفته است و پس از آن علائم بیماری به صورت موهای شکننده، نقطه‌های سیاه، پوسته‌های ظریف و التهاب پوست در اشکال گرد و یا بیضی دیده می‌شود. روش انتقال این بیماری تماس مستقیم و یا غیرمستقیم بخصوص از طریق پشتی صندلی، وسایل سلمانی، وسایل آرایش، لباس‌ها و یا دست‌ان آلوده به قارچ کچلی است. در تمام مدتی که زخم‌های سر وجود دارد و قارچ‌های زنده بر روی لوازم بیماری باقی مانده‌اند بیماری قابل سرایت می‌باشد. در ضمن درمان دارویی باید مراقبت‌های بهداشتی را نیز انجام داد تا از انتقال این بیماری به دیگران جلوگیری شود.

### کچلی ناخن

کچلی ناخن نیز یک بیماری عفونی است که ممکن است یک یا چند انگشت پا و یا دست را مبتلا کند. در کچلی ناخن، ناخن‌های مبتلا به تدریج ضخیم، بی‌رنگ و شکننده شده و در زیر آن مواد پنیری شکل جمع شده و یا ناخن حالت گچی پیدا کرده و از انگشت جدا می‌شود. پوست و ناخن آلوده افراد مبتلا، باعث انتشار مستقیم عفونت می‌شود؛ لذا رعایت بهداشت فردی (نظافت ناخن‌ها) آرایشگران و نظافت و گندزدایی وسایل در جلوگیری از



این مسئله مهم است. انسان در اثر تماس با کف زمین و حمام‌های آلوده به قارچ کچلی ناخن نیز ممکن است به این بیماری مبتلا گردد. سستن حوله و لباس افراد مبتلا باید به طریقی صورت گیرد که از آلودگی به قارچ کاملاً پاک شود در این خصوص جوشاندن در آب یکی از راه‌های مؤثر از بین بردن آلودگی می‌باشد.



### شپش

شپش یکی از حشرات بدون بال است که سه نوع آن در انسان باعث بیماری می‌شود این سه نوع عبارت‌اند از: شپش سر، تنه، شپش عانه. شپش سر در دخترها بیشتر است در این نوع علائمی مانند خارش سر به هم چسبیدن موها و وجود تخم‌های سفید که اغلب نزدیک پوست سر به موها می‌چسبند (رشک) دیده می‌شود. رشک برخلاف شوره سر به موها محکم چسبیده است و بیشتر در نواحی پشت گوش‌ها و پشت سر وجود دارد. در بیماری شپش سر، ضمن درمان دارویی می‌توان موها را با محلول





مساوی « آب و سرکه » شانه زده تا به جدا شدن تخم‌ها (رشک) از موها کمک شود. شپش تن، در افرادی که لباس‌هایشان را ندرتاً تعویض می‌کنند دیده می‌شود. این حشرات در درزهای لباس زندگی کرده و در بدن بیمار ایجاد خارش عمومی همراه با ضایعات قرمز رنگ و کهیر مانند می‌کنند. جهت درمان شپش تنه باید ضمن استحمام به موقع فرد مبتلا، لباس‌های وی نیز کاملاً شسته و درزهای آن اتو شود.



شپش سر در محیط بیرون خیلی زنده نمی‌ماند و بسیار سریع از بین می‌رود، بنابراین احتمال انتقال شپش از راه قیچی خیلی کم است و فرد باید خیلی بدشانس باشد که همان لحظه که شپش روی قیچی پریده است، قیچی به موهای او بخورد و شپش به سر او منتقل شود، البته این احتمال وجود دارد و صفر نیست چون یکی از راه‌های انتقال شپش تماس با وسایل آلوده است مثلاً شانه یا برس می‌تواند تخم شپش یا خود شپش را به فرد دیگر منتقل کند. یکی دیگر از راه‌های انتقال هم استفاده از روسری یا

سایر وسایل مشابه از یک فرد دیگر است. استفاده از گل سرها یا کلیس‌ها یا گیره‌های آرایشگاه نیز می‌تواند باعث انتقال شپش شود چون ممکن است آلوده به تخم شپش (تخم انگل زنده) باشد و به سرعت به موهای شما منتقل شود و در موهای شما تبدیل به شپش بالغ شود، بنابراین بهترین کار این است که یا این‌گونه وسایل را با خود به آرایشگاه ببرید یا دقت کنید این‌گونه وسایل پس از گندزدایی برای استفاده نفر جدید استفاده شود.

به‌منظور پیشگیری از انتقال کلیه بیماری‌های خونی و پوستی قابل انتقال در آرایشگاه‌ها، بهترین شیوه، استفاده از وسایل اختصاصی برای هر مشتری می‌باشد. امروزه با ارتقای فرهنگ بهداشتی جامعه در برخی از آرایشگاه‌ها، وسایل اختصاصی هر فرد نگهداری می‌شود و با شماره‌گذاری روی کیف یا کیسه پلاستیکی حاوی وسایل و تهیه دفتر اسامی مشتریان، هر مشتری از وسایل اختصاصی خود استفاده می‌کند. البته در گام اول این امر اقدام مناسبی به نظر می‌رسد ولی معایبی نیز در بر دارد، از جمله این‌که مشتری وسایل خود را به همراه خود به منزل نمی‌برد تا اقداماتی مانند شستشو و گندزدایی آن‌ها را انجام دهد. از طرفی متصدی آرایشگاه نیز به دلیل این‌که وسایل اختصاصی است انگیزه‌ای برای این کار ندارد. همچنین در پاره‌ای از موارد مشاهده می‌شود حوله‌های مورد استفاده بدون هیچ پوششی روی یکدیگر گذاشته شده و در قفسه یا کمد نگهداری می‌شود، این موضوع باعث انتقال بیماری‌های قارچی و پوستی از یک حوله به یک حوله دیگر می‌شود. در صورتی‌که حوله‌ها در پوشش پلاستیکی قرار گیرند نیز به دلیل بالا بودن رطوبت داخل آن انواع قارچ‌ها و میکروب‌ها رشد می‌کنند؛ بنابراین ضرورت دارد هر مشتری وسایل اختصاصی خود را پس از پایان کار به همراه ببرد و شستشو و گندزدایی نماید.

### گندزدایی وسایل کار

فرآیند آماده‌سازی وسایل و لوازم کار در آرایشگاه‌ها و پیرایشگاه‌ها برای استفاده مجدد از آن‌ها به شرح ذیل است:

الف) بعد از کاربرد وسایل جهت مشتری، آن‌ها را در آب گرم و یک ماده شوینده کامل بشوید و بعد با آب داغ آبکشی نموده و در مقابل هوا یا با استفاده از دستمال تمیز خشک نمایید. اگر وسایل آلوده به خون بودند در خصوص وسایل با خطر کم مثل شانه و برس (وسایل پلاستیکی)، بعد از شستشو از یک گندزدای مناسب به روش زیر استفاده کنید.

بهداشت، خود مراقبتی و کمک‌های اولیه در زندگی دانشجویی

- روش اول: محلول الکل ۷۰٪ (استفاده از پنبه الکل هم مناسب است)
- روش دوم: محلول ساولن یک در بیست الکل (یک پیمانه ساولن + بیست پیمانه الکل)
- روش سوم: محلول ساولن: ۳۰ CC + یک لیتر آب

وسایل و تجهیزات با خطر زیاد (وسایل فلزی یا تجهیزاتی که در برابر حرارت مقاوم‌اند و ممکن است موجب بریدگی، خراشیدگی یا سوراخ شدگی پوست شوند) بعد از پاکیزه نمودن برای سترون‌سازی لازم است از حرارت مانند حرارت چراغ‌الکلی یا گرمای اتوکلاو یا فور استفاده کرد.

### آماده‌سازی ماشین اصلاح جهت استفاده مجدد

بعد از اتمام کار با ماشین اصلاح، آن را از پرز برق کشیده و موهای روی آن را با برس بزدایید. در مورد آن‌هایی که به خون آلوده‌اند تیغه شانه‌ای و تیغه‌های بُرنده را جدا کرده و داخل مخلوط آب و ماده شوینده قرار داده و کاملاً بشویید. در صورتی که سره شانه‌ای مقاوم به حرارت نباشد، استفاده از گندزدای مناسب مؤثر است و در صورتی که مقاوم به حرارت هستند از اتوکلاو یا حرارت یک شعله (مثل چراغ الکلی) استفاده کنید. در موقعی که آلوده به خون نیست، پاکیزه کردن متداول انجام شود سره و تیغه را با استفاده از دستمال آغشته به آب و با درجه حرارت ۳۰-۱۵ درجه و ماده شوینده شستشو دهید و سپس با الکل ۷۰ درصد پاک کنید تا به سرعت خنک شود بعد ماشین اصلاح را در مکانی تمیز و خشک نگه داشته و در صورت نیاز روغن‌کاری نمایید. پس به‌طور خلاصه باید گفت با توجه به نوع جنس وسیله و همچنین نوع آلودگی ایجادشده، طریقه گندزدایی و از بین بردن آلودگی متفاوت است:

- برخی وسایل یک‌بار مصرف نیاز به گندزدایی نداشته و باید پس از استفاده به‌عنوان زباله معدوم گردند (مثل تیغ، نخ اصلاح ...)
- آرایشگران باید پیش از شروع اصلاح، نخ را با الکل ضدعفونی نمایند و جهت جلوگیری از آلوده شدن نخ، آن‌ها را در قوطی‌هایی دربسته نگه‌داشته و پس از استفاده هر مشتری نخ را تعویض کرده تا یک نخ با پوست دو نفر تماس نداشته باشد.
- استفاده از حوله شخصی برای خشک کردن موها الزامی است و استفاده از حوله‌های موجود در آرایشگاه ممنوع می‌باشد.
- مش کردن موها اغلب به دو روش انجام می‌شود: با استفاده از کلاه و با استفاده فویل. کلاهی که برای مش استفاده می‌شود از جنس لاستیک نرم و با ضخامتی متوسط است که آرایشگران موظف‌اند پس از هر بار مصرف کلاه آن را با مایع ظرف‌شویی شسته و با الکل گندزدایی نمایند و برای جلوگیری از چسبناک شدن آن پودر بزنند. استفاده از فویل برای مش کردن بهداشتی‌تر است چون فویل یک‌بارمصرف است.
- ساولن: بیشتر برای گندزدایی وسایل پلاستیکی مثل انواع شانه‌های پلاستیکی بکار می‌رود که وسایل مربوطه کاملاً به‌صورت غوطه‌ور داخل آن گذاشته می‌شود.
- چراغ الکلی: برای گندزدایی وسایل فلزی و مقاوم به حرارت بکار می‌رود. (وسیله را در قسمت آبی‌رنگ شعله به مدت حداقل یک دقیقه نگه‌داشته و بدین‌وسیله ضدعفونی کنید).
- فور و اتوکلاو: از این دستگاه‌ها هم می‌توان برای از بین بردن میکروب‌ها استفاده نمود. اساس کار فور بر گندزدایی و استریل کردن تجهیزات به‌وسیله حرارت غیر مستقیم خشک و در اتوکلاو بر حرارت مرطوب استوار که معمولاً کمتر در آرایشگاه‌ها استفاده می‌شود و امروزه بیشترین استفاده آن در استریل کردن تجهیزات پزشکی است.

▪ برای گندزدایی سطح میز کار، پس از اصلاح هر مشتری باید الکل ۷۰ درصد به‌وسیله آب فشان روی میز پاشیده و با دستمال تمیز و مناسب پاک شود. کف محل کار نیز لازم است روزانه به‌وسیله گندزدایی کننده مانند آب‌ژاول شستشو و گندزدایی شود.

کلیه متصدیان و کارگران و اشخاصی که در آرایشگاه‌ها و پیرایشگاه‌ها اشتغال دارند موظف‌اند ابتدا دوره ویژه بهداشت عمومی (به تریبی که معاونت سلامت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی تعیین و اعلام می‌نماید) را گذرانده و گواهینامه معتبر آن را دریافت کنند. مدیریت و یا تصدی اشتغال به کار در هر یک از اماکن بدون داشتن گواهینامه و همچنین استخدام یا به‌کارگیری اشخاص فاقد گواهینامه معتبر دوره ویژه بهداشت عمومی، در اماکن عمومی ممنوع می‌باشد. کلیه اشخاصی که مشمول اخذ گواهینامه فوق می‌باشند موظف‌اند کارت معاینه پزشکی (کارت تندرستی) معتبر نیز در محل کار خود داشته باشند.

کلیه متصدیان و کارگران و اشخاصی که در آرایشگاه‌ها و پیرایشگاه‌ها اشتغال دارند باید ملبس به لباس کار و روپوش تمیز به رنگ روشن (ترجیحاً سفید) باشند. پوشیدن روپوش علاوه بر حفظ سلامت فرد در برخورد با مراجعین مختلف، باعث می‌شود که از انتقال بعضی از بیماری‌ها از محل کسب به منزل و یا بالعکس جلوگیری شود. در واقع پوشیدن روپوش و دیگر وسایل حفاظتی مانند سدی مانع از انتقال عوامل بیماری‌زا از محیط به بدن فرد و نیز از فرد به محیط و مواد غذایی و... می‌شود. زیرا در صورت استفاده نکردن از روپوش، دستکش و دیگر وسایل مرتبط، علاوه بر اینکه آلودگی‌های منتقله به بدن فرد می‌تواند موجب بیماری برای خود او شود، با ورود شخص به منزل و تماس با افراد خانواده، دیگران هم در معرض بیماری‌ها و آلودگی‌ها قرار می‌گیرند. از طرف دیگر استفاده از این وسایل موجب می‌شود که اگر احتمالاً شخص دارای جراحات سطحی، عفونت‌های پوستی و... باشد، تماس این آلودگی‌ها با بدن افراد دیگر محدودتر شده و انتقال عوامل بیماری‌زا کاهش یابد.

**نکته:** قسمتی از پیش‌بند که دور گردن افراد بسته می‌شود در تماس با پوست گردن بوده و غالباً با طی مدت اصلاح در این ناحیه تریق صورت می‌گیرد. حال اگر مشتری ناقل بیماری باشد پیش‌بند می‌تواند عامل انتقال بیماری باشد. به‌طور معمول از هر پیش‌بند برای چند مشتری استفاده می‌شود و به ترتیب امکان خطر انتقال بیماری‌های پوست و مو از طریق قسمتی که دور گردن بسته می‌شود و در ارتباط مستقیم با پوست است، لذا مهم‌ترین راه برای برطرف کردن این مشکل استفاده از پیش‌بند یک‌بار مصرف و استفاده دستمال و یا استفاده از چسب‌های مخصوص دور گردن است.

### مواد آرایشی و بهداشتی

پوست و ریشه مو از سلول‌های زنده تشکیل شده‌اند که نسبت به هر نوع تحریک و مواد خارجی واکنش نشان می‌دهند. مواد آرایشی مورد استفاده می‌توانند اثرات مستقیم روی پوست و مو داشته باشند و همچنین با جذب به بافت‌های داخل بدن از طریق جریان خون به کبد و کلیه رسیده و برخی از این مواد (به‌ویژه مواد تقلبی) باعث آسیب‌های خطرناکی در اندام‌ها شوند. استفاده مداوم و زیاد مواد آرایشی حتی اگر از بهترین مواد استاندارد نیز باشد، فرد را دچار عوارضی مانند تیرگی و تغییر رنگ پوست، از بین رفتن شفافیت پوست و ایجاد مقدمات حساسیت می‌کند. کرم‌های غیر استاندارد و دست‌ساز که در برخی از آرایشگاه‌ها استفاده می‌شوند مثال خوبی از این نوع مواد است. رنگ موی تقلبی باعث تکه‌تکه شدن کراتین که پروتئین اصلی تشکیل دهنده مو است می‌شود و در اثر استفاده مداوم باعث ریزش مو می‌گردد. همچنین گاهی باعث به وجود آمدن موخوره، شکستن مو، کدورت مو، خشک شدن غدد چربی کنار موها و ایجاد حساسیت و خارش سر و گردن می‌شود.





استفاده از مواد آرایشی نامرغوب و تقلبی باعث آسیب رسیدن به پلک‌ها و ریختن مژه‌ها شده، همچنین با ورود این مواد به چشم ایجاد بیماری التهاب ملتحمه چشم می‌نماید و می‌تواند به قرنیه چشم نیز آسیب برساند، ضمن اینکه با ایجاد التهاب لبه پلک، باعث قرمزی و کلفت شدن پلک‌ها می‌شود. کسانی که بیماری‌های قبلی پوست یا سابقه حساسیت جلدی، مخصوصاً بیماری‌های کلاژن که پوست را درگیر می‌کنند، داشته باشند در برابر اثرات مخرب این مواد آسیب‌پذیرترند. این مواد با تحریک سیستم ایمنی بدن بیماری‌های پنهان را آشکار می‌سازند؛ به‌عنوان مثال افرادی که به بیماری «لوپوس اریتماتوز» پنهان مبتلا می‌باشند حتی با یک بار مصرف مواد آرایشی حساسیت‌زا بیماری آن‌ها شدیدتر می‌شود. امروزه با تولید بسیار زیاد مواد آرایشی، تشخیص مواد آرایشی اصلی از تقلبی به ویژه مواد ساخت خارج از کشور، مشکل شده است. سودجویان و متقلبین با ساخت برچسب‌ها و ظروف مشابه اصلی، مواد تقلبی را روانه بازار می‌کنند که ناخالصی آن‌ها باعث ایجاد عوارضی همچون افزایش حساسیت در مصرف‌کننده می‌شود. معمولاً این مواد قیمت کمتری نسبت به مواد اصلی دارند ولی بهترین راه تشخیص این است که مواد ساخت کارخانه‌های داخل برچسب با مشخصات کامل (پروانه ساخت و بهره‌برداری، آدرس، تاریخ تولید و انقضاء، ترکیبات) داشته باشند و مواد ساخت کشورهای خارجی نیز دارای تاریخ تولید و انقضاء، نام کشور سازنده و همچنین برچسب فارسی شماره مجوز ورود از وزارت بهداشت باشند. یادآوری می‌شود این مواد را باید از فروشگاه‌های معتبر و مطمئن تهیه کرد و ضمن رعایت شرایط نگهداری مناسب (دور از نور، حرارت و رطوبت) و توجه به تاریخ تولید و انقضاء همان‌طور که گفته شد، از مصرف مداوم آن‌ها خودداری کرد.



## آشنایی با شپش



شپش حشره خون‌خوار خارجی بدن انسان است که قدمت آلودگی به آن به دوران قبل از تاریخ بر می‌گردد ولی نقش شپش به‌عنوان ناقل تعدادی از بیماری‌ها (تیفوس، تب راجعه، اپیدمیک و تب خندق) تنها از اوایل قرن اخیر شناخته شده است. اگرچه در مناطق متعددی بهبود وضعیت بهداشتی، اقتصادی و اجتماعی تأثیر بسزایی در کاهش آلودگی به شپش داشته است اما همچنان این انگل گسترده‌ی جهانی دارد.

در زمان جنگ و در محل‌های پرجمعیت به علت عدم توجه به بهداشت فردی، امکان ایجاد اپیدمی‌های بزرگ وجود دارد.

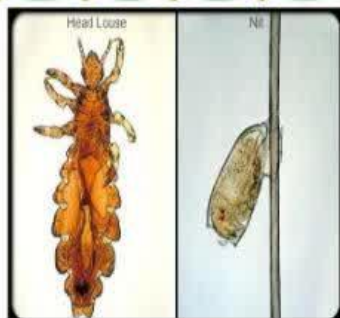
شپش در کودکان، بسیار شایع‌تر از بالغین بوده و در جنس مؤنث شایع‌تر از جنس مذکر می‌باشد. این حشره به دنبال تماس‌های نزدیک بین فردی یا هنگامی که افراد در فصول سرد برای تأمین گرما لباس‌های بیشتری می‌پوشند و به‌صورت دسته‌جمعی زندگی می‌کنند، از شخصی به شخص دیگر انتقال می‌یابد. شپش مختص جامعه و یا طبقه اجتماعی خاصی نبوده و تمام افراد جامعه را (به‌خصوص در اپیدمی‌ها) مبتلا می‌سازد. شپش پوست را می‌گزرد و خون را خورده و ایجاد خارش و سوزش می‌نماید. به دنبال خاراندن پوست عوارض گوناگونی مانند زرد زخم ایجاد می‌گردد. بالا بردن سطح آگاهی‌های جامعه، بهبود رفتارهای بهداشتی، تشخیص و درمان اپیدمیک مبتلایان (به‌خصوص در مراکز جمعیتی مانند مدارس و خوابگاه‌ها) از راه‌های مهم مبارزه با شپش است و هماهنگی و همکاری گسترده بخش بهداشت با سایر بخش‌های دانشگاه از اقدامات اساسی مبارزه با این حشره محسوب می‌شود.

### مشخصات کلی شپش

شپش حشره‌ای کوچک، بدون بال و خون‌خوار است و می‌تواند سر، تن و عانه را در انسان آلوده کند. تخم شپش رشک نام دارد و بیضی‌شکل و سفیدرنگ و به اندازه ته سنجاق می‌باشد و بر حسب نوع به مو و درز لباس‌ها می‌چسبد. شپش از نظر میزبان اختصاصی بوده و انواع مختلفی دارد به‌طوری‌که از میان آن‌ها تنها انواع خاصی بر بدن میزبان انسانی قادر به طی سیکل زندگی و بقا است و انواع دیگر این حشره بیشتر در حیوانات آلودگی ایجاد نموده و تنها به‌طور اتفاقی ممکن است انسانی را مبتلا کند.

شپش تن و شپش سر بسیار شبیه هم می‌باشند با این تفاوت که شپش تن کوچک‌تر و شفاف‌تر از شپش سر است. رنگ آن‌ها سفید مایل به خاکستری بوده و بدنی کشیده، بدون بال و سری نقطه‌ای دارند. شپش عانه کاملاً شکل متفاوتی از شپش سر و بدن دارد، به‌طوری‌که پهن‌تر، کوتاه‌تر و تیره‌تر از دو نوع دیگر بوده و شبیه خرچنگ می‌باشد. تخم شپش به‌وسیله شپش بالغ ماده به‌طور محکمی به پایه مو (در مورد شپش سر و عانه) و یا تاروپود لباس (در مورد شپش تن) چسبیده و به صورت یک برآمدگی کوچک کروی و با بیضی‌شکل بنام رشک تظاهر می‌نماید. شپش، پوست را سوراخ کرده و بزاق خویش را در زیر پوست تزریق نموده و با مکیدن خون، مواد زائد خویش را نیز دفع می‌نماید. این تلقیح مواد زائد و بزاق به زیر پوست منجر به ایجاد برآمدگی قرمز رنگ خارش‌داری می‌گردد.

## شپش سر



شپش سر و رشک‌های آن معمولاً در لابه‌لای موها و بر روی پوست سر بخصوص در نواحی پشت گوش و سپس سر دیده می‌شود ولی در شرایط آلودگی شدید در تمام پوست سر و حتی محاسن و دیگر بخش‌های مودار بدن ممکن است دیده شود و رنگ آن سفید خاکستری است. شپش سر بیش از شپش عانه ولی کمتر از شپش تن قدرت تحرک دارد و لذا ساعت‌ها ممکن است در یک محل توقف و خون‌خواری نماید. این شپش خود را محکم به تار مو چسبانیده و به خون‌خواری ادامه می‌دهد و گاهی بندرت نیز به مناطق کم موی بدن مهاجرت نموده ولی هرگز در ابرو و پلک تخم‌گذاری نمی‌نماید.

انتقال شپش سر عمدتاً در اثر تماس با اشیاء آلوده نظیر حوله، شانه، برس سر، کلاه، روسری، متکا و لباس‌های خواب و ... که به‌طور مشترک مورد استفاده قرار بگیرند و یا اینکه در یکجا به روی هم قرار داده شوند صورت می‌گیرد و یا به‌وسیله صندلی‌های سالن‌های اجتماعات، کلاس‌ها، وسایل نقلیه عمومی و کمد‌های لباس حمام‌های عمومی و استخرها و ... انتقال داده می‌شود. انسان‌ها با هر زمینه اقتصادی و اجتماعی در معرض خطر ابتلا به شپش سر قرار دارند این آلودگی بخصوص در مراکز جمعیتی ممکن است همه‌گیر شود. همچنین آلودگی به این شپش در نزد دختران بیش از پسران و در کودکان شایع‌تر از بالغین است.

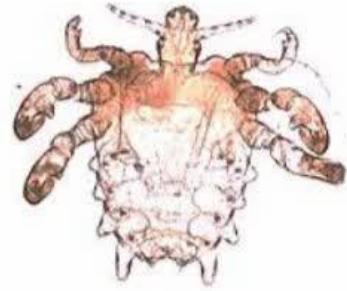
## شپش تن

زیستگاه اصلی شپش تن در درز و چین لباس‌ها بخصوص البسه که نزدیک بدن قرار دارند است. این انگل لباس را فقط برای مکیدن خون میزبانش ترک می‌کند به همین منظور گاهی آن را شپش لباس هم می‌نامند و این عمل ترک لباس و مراجعه مجدد شپش به سطح بدن به‌طور مکرر اتفاق می‌افتد. تخم‌گذاری شپش تن بر روی رشته‌های پارچه و در درز البسه صورت می‌گیرد. گاهی در شرایط آلودگی سنگین تخم‌گذاری بر روی موهای ریز بدن نیز صورت می‌گیرد. در این موارد تخم‌ها در مورد به چند تار مو می‌چسبد ولی در شپش‌های سر و عانه هر تخم تنها به یک تار مو چسبانده می‌شود بعلاوه تخم کمی بالاتر از محل خروج ساقه مو از فولیکول گذارده می‌شود.



انتقال شپش تن عمدتاً توسط البسه خصوصاً پوشیدن لباس زیر دیگران، استفاده از ملحفه و رختخواب مشترک و حوله صورت می‌گیرد. بعلاوه توسط صندلی وسایل نقلیه عمومی و سالن‌ها نیز اتفاق می‌افتد. شپش تن به تغییرات درجه حرارت بسیار حساس است به‌نحوی که حرارت بیش از ۴۰ درجه سانتی‌گراد و بدن سرد را تحمل نمی‌نماید و سریعاً آن را ترک می‌سازد. لذا بدن بیمار تبادار را به سرعت ترک نموده و اطرافیان را آلوده می‌سازد. ضمناً این شپش به بوی عرق نیز حساس بوده و بدن عرق کرده را نیز ترک می‌نماید.

شپش تن دور از بدن میزبان بیش از ۱۰ روز قادر به زنده ماندن نبوده و ضمناً بسیار پرتحرک است و می‌تواند از تن و لباس میزبان خارج و میزبان دیگری را برای خود برگزیند که این نحو انتقال در خوابگاه‌ها یا مدارس بیشتر است؛ از نظر البسه به ترتیب به لباس‌های پشمی، پنبه‌ای و ابریشمی علاقه‌مند است این شپش عمدتاً در مکان‌هایی با جمعیت متراکم و با وضعیت بهداشتی نامناسب دیده می‌شود.



محل اصلی شناسایی شپش، مشاهده جایگاه اثر شپش بر روی بدن به صورت خراش‌های موازی در ناحیه شانه و در فاصله بین دو کتف قسمت بالای بازوها و سطح داخلی ران‌ها می‌باشد. محل گزش در شرایط عادی به صورت لکه‌های ریز قرمز رنگ و در موارد مزمن به علت خراش‌های مکرر و عوارض جانبی حاصله به صورت پوست ضخیم مسی‌رنگ دیده می‌شود.

### شپش عانه

زیستگاه اصلی این شپش به‌طور معمول ناحیه عانه است. اصولاً تمایل به محل‌های مرطوب بدن ولی در مواقع آلودگی شدید در نواحی زیر بغل، سطح داخلی فوقانی ران‌ها و سطح قدامی شکم خصوصاً در ناحیه ناف و نوک پستان و سینه در مردان پر مو مشاهده می‌شود. این شپش معمولاً از طریق تماس جنسی منتقل می‌گردد. ضمناً در مردان از شیوع و شدت علائم بیشتری برخوردار است و عمدتاً خارش ناشی از آن در ساعات عصر و شب معمول‌تر است. در ناحیه عانه، اطراف ناف و سرین و اطراف چشم دیده می‌شوند. شپش عانه در محل آلودگی به صورت خال‌های سیاه‌رنگ که به‌صورت حالت گره‌مانندی در قاعده موها توسط بیمار حس می‌شود، مورد شکایت فرد آلوده است در این موارد رشک به‌صورت خال‌های سفیدرنگ در قاعده مو دیده می‌شود.

### تشخیص آلودگی به شپش

**مورد مشکوک:** وجود خارش در ناحیه سر و تن در جامعه آلوده به شپش

**مورد احتمالی:** وجود ضایعات به‌صورت خراش جلدی با یا بدون عفونت و وجود آدنویاتی موضعی در ناحیه پشت گوش و گردن (در آلودگی به شپش سر) و وجود خراش‌های موازی بین دو کتف بر روی شانه (در آلودگی به شپش تن)، دور ناف ناحیه و عانه (در آلودگی به شپش عانه) و مشاهده رشک در نواحی مودار مطروحه.

**مورد قطعی:** مشاهده رشک و شپش همراه با مشخصات بالینی فوق

### تشخیص‌های افتراقی:

**شپش سر:** شوره و پوسته ریزی

**شپش تن و عانه:** اگزما، فولیکولیت، ضایعات قارچی

### نکات مهم در بیماریابی و شناسایی افراد آلوده به شپش

- بالا بردن سطح آگاهی‌های بهداشتی مهم‌ترین نقش را در تشخیص به‌موقع و درمان سریع افراد مبتلا دارد.
- اطلاع‌رسانی تا در صورت مشاهده آلودگی به شپش، افراد مبتلا به اداره بهداشت و درمان مراجعه و تا تکمیل کامل درمان همکاری نمایند.
- شپش سر عمدتاً در موهای عقب و پشت گردن و بالای گوش زندگی کرده و تخم‌گذاری (رشک) می‌کند، لذا در هنگام بیماریابی توجه به این نواحی کمک‌کننده خواهد بود.



- در صورت وجود غدد لنفاوی متورم و دردناک در نواحی پس سر و پشت گوش‌ها حتماً باید به فکر آلودگی به شپش سر بود.
- در مواجهه با هر مورد زرد زخم در ناحیه پوست سر بایستی به فکر آلودگی به شپش سر بوده و از این لحاظ، معاینه و بررسی‌های لازمه از نظر شناسایی رشک یا شپش را نیز انجام شود.
- برای یافتن آلودگی به شپش تن حتماً باید درز و چین‌های لباس‌ها را بررسی نمود چرا که فقط در موارد آلودگی بسیار شدید است که می‌توان شپش تن را بر روی بدن مشاهده نمود.
- درمان فردی در آلودگی به شپش تأثیرگذار نیست حتی اگر با بهترین روش‌ها نیز درمان شود. در صورتی که در مجاورت و تماس نزدیک با یک فرد آلوده به شپش قرار داشته باشد حداکثر تا ۲ هفته بعد مجدداً آلوده می‌گردد لذا مهم‌ترین اصل در مبارزه با شپش انجام درمان دسته‌جمعی و همگانی و رفع آلودگی از کلیه لوازمات و وسایل مورد استفاده افراد به‌صورت هم‌زمان است.

### درمان ابتلا به شپش

در کلیه موارد آلودگی به انواع شپش اساس درمان متأثر از رعایت دقیق اصول بهداشت فردی و دسترسی و انجام استحمام منظم و امکان تعویض منظم و صحیح البسه است. ضروری است در کلیه موارد مشاهده آلودگی مراتب به اداره بهداشت یا سایر مراکز مرتبط با برنامه کنترل شپش گزارش و افراد هم‌اتاقی فرد آلوده و سایر موارد تماس نزدیک وی نیز معاینه و درمان گردند. در درمان آلودگی به انواع شپش بایستی درمان اپیدمیولوژیک (شناسایی منابع و مخازن آلودگی از طریق بررسی اعضاء اتاق و موارد تماس و درمان دسته‌جمعی آن‌ها) به‌عنوان زیربنای عملکرد کنترلی مورد توجه قرار گیرد در این درمان ضروری است شانه، برس، کلاه، روسری، بالش، ملحفه و سایر وسایل شخصی که در انتشار آلودگی نقش دارند نیز از نظر انهدام رشک و شپش اقدام و مورد توجه قرار گیرند. در کلیه موارد بایستی افراد درمان شده یک هفته بعد از درمان اولیه تحت درمان مجدد قرار گیرند. ضمناً تأکید می‌گردد در آموزش افراد آلوده توجه گردد و از هرگونه توهین و برجسب یا افشای موضوع پرهیز شود.

### درمان شپش سر

شستشوی مرتب سر با صابون و شامپو و آب گرم تعداد شپش‌های بالغ را کاهش می‌دهد.

**فراورده پرمترین ۱٪:** این دارو به‌عنوان داروی انتخابی درمان توصیه شده است و به‌صورت شامپو، محلول سرشوی، پودر، لوسیون و کرم در بازار موجود است.

**نحوه استفاده شامپوی پرمترین:** ابتدا موها را با آب مرطوب نموده و سپس با شامپو یا سرشوی ۱٪ موها را کاملاً آغشته نمایید. لازم است کاملاً به کف سر و ساقه موها مالیده و ماساژ داده شود و پس از مدت ۱۰ دقیقه با آب فراوان شسته شود. این مشتقات باعث مسمومیت نمی‌شوند و اثر ابقایی بر موهای سر دارد و تا ۱ هفته در مو باقی می‌ماند و بر روی رشک نیز اثر کشندگی دارند. توصیه می‌شود ضمن بازیابی و معاینه مجدد در صورت بقای مشکل یک هفته بعد درمان تکرار شود.

**شامپوی گاما بنزن (لیندان):** حدود ۲ قاشق غذاخوری از شامپو را پس از خیس کردن موها کاملاً به ناحیه پوست سر و ریشه‌ها مالیده و به‌دقت ماساژ کافی داده شود و پس از انجام ماساژ مدت ۴ دقیقه شامپو را بر روی مو ثابت گذاشته و سپس به‌طور کامل با آب شستشو داده و آن را خشک نمایید. یک هفته بعد نوبت دوم درمان توصیه می‌شود.



**استفاده از مالاتیون:** به صورت لوسیون، شامپو و پودر ۵٪ ارائه شده است. این دارو نیز اثر ابقایی داشته و بر رشک اثر کشندگی دارد. در صورت استفاده از لوسیون، ۸ تا ۱۲ ساعت بعد لوسیون را با آب شسته و موها را با شامپوی معمولی بشویید. در این مورد نیز رشک زدایی پس از درمان توصیه شده است.

**ترکیبات پیروتروئید:** پرمترین و مالاتیون را تنها جهت درمان شپش سر توصیه کرده‌اند. هیچ‌یک از ترکیبات نمی‌توانند تخم‌ها را که به موها چسبیده‌اند از آن جدا کنند لذا در هر ۲ مورد پس از درمان لازم است با استفاده روش زیر نسبت به جدا کردن رشک‌ها از مو اقدام گردد:

- موها را ابتدا با حوله‌ای مرطوب و آغشته به سرکه به مدت ۳۰ دقیقه مرطوب نمایید سپس با شانه دندانه ریز آغشته به سرکه موهای سر را شانه نمایید به این ترتیب رشک‌ها از موها جدا خواهند شد.
  - کلیه ضایعات عفونت جلدی ایجادشده بایستی با آنتی‌بیوتیک مناسب درمان گردد.
- توضیح: کوتاه نمودن موها برای تسهیل در امر شانه کردن و رشک زدایی کمک کننده است.

### درمان شپشک عانه

اصولاً حذف موهای آلوده بدن تنها راه ساده و مؤثر درمان این نوع آلودگی محسوب می‌شود. بخصوص در افرادی که ناحیه تناسلی آن‌ها به بعضی از حشره‌کش‌های معمول حساسیت نشان می‌دهد این روش انتخابی بشمار می‌رود. علاوه به روش فوق در این مورد نیز می‌توان از شامپو، لوسیون و کرم استفاده نمود. در مورد شامپو همانند درمان شپش سر لازم است به موها شامپو زده و سپس در مورد پرمترین پس از ۱۰ دقیقه و در مورد لیندان پس از ۴ دقیقه بشویید (در مورد موهای ناحیه عانه، اطراف ناف، سینه و زیر بغل) در مورد پلک و ابروی آلوده ضمن رعایت احتیاطات لازم برای پرهیز از تماس دارو با چشم می‌توان از شکل کرم استفاده نمود. ضمناً از شکل دارویی لوسیون نیز در مورد این نوع شپش بکار گرفته می‌شود. جهت جدا کردن رشک از شانه آغشته به سرکه استفاده شود و در آلودگی ناحیه عانه زدودن کامل موها تسهیل کننده درمان خواهد بود.

### درمان شپش تن

در صورت تأیید وجود آلودگی به شپش تن بایستی اقدامات ذیل به‌صورت دقیق انجام شود:

**استفاده از لوسیون گامانیزن و پرمترین:** لوسیون بایستی بر روی پوست بدن مالیده شود. تعویض کلیه لباس‌ها و شستشوی آن‌ها در ماشین رخت‌شویی و خشک‌شویی با حرارت بالا و یا در صورت عدم دسترسی به ماشین رخت‌شویی، قرار دادن البسه به مدت نیم ساعت در حرارت بیش از ۶۰ درجه سانتی‌گراد و ترجیحاً اتو کردن آن‌ها پس از استحمام فرد آلوده از لباس‌های غیر آلوده به رشک و شپش استفاده نماید.

در صورت وجود آلودگی شدید و وجود خطر انتشار بیماری‌های منتقله به‌وسیله شپش و مشاهده موارد آلودگی در شرایط خاص مثل بحران‌ها و ... بایستی پودر پاشی مورد توجه قرار بگیرد. نحوه کار به این ترتیب است که دست‌ها، پاها، پشت و جلوی تنه و گردن باید پودر پاشی شوند ضمناً رختخواب‌ها و ملحفه‌ها و البسه نیز باید پودر پاشی گردند. پودر پاشی به‌صورت هفته‌ای یک‌بار تا ۴ هفته با پودر گاما بنزن بسیار مؤثر است.

## سایر فعالیت‌های درمانی

درمان علامتی خارش پدید آمده در هر سه نوع شیش عبارت است از تجویز آنتی‌هیستامین‌ها، مثل هیدروکسیزین، توسط پزشک معالج در صورت وجود عفونت ثانویه باکتریال که عمدتاً توسط استافیلوکوک طلایی می‌باشد، باید هر چه سریع‌تر درمان آنتی‌بیوتیک را برای حداقل ۱۰ روز شروع کرد. وسایل شخصی و پوششی نظیر کلاه، روسری، امثال این‌ها بایستی با ماشین لباسشویی و در حرارت بالا شسته و خشک شوند. خشک‌شویی نیز تأثیر خوبی دارد در غیر این صورت بایستی به مدت ۳۰ دقیقه با آب جوشانده شوند تا هم شیش و هم رشک‌ها از بین بروند.

## توصیه‌های بهداشتی مهم برای مبارزه با آلودگی به شیش

رعایت بهداشت فردی مهم‌ترین تأثیر در پیشگیری از آلودگی به شیش را دارد. استحمام مرتب و منظم، شانه کردن موهای سر در روز به دفعات مختلف، تمیز کردن و شستشوی منظم برس و شانه و لباس‌ها، روسری و کلاه و دیگر وسایل شخصی از اصول مهم پیشگیری از شیش می‌باشد. در شرایط گسترش آلودگی به شیش تن آموزش در مورد شستشوی لباس و ملحفه در آب جوش به مدت ۳۰ دقیقه و یا استفاده از ماشین لباسشویی و خشک‌کن و اتو کردن منظم لباس و به‌ویژه درزهای آن برای از بین بردن شیش و رشک مهم است. پرهیز از تماس لوازم شخصی و لباس‌های افراد آلوده و عدم استفاده از کلاه و شانه و برس. در موارد آلودگی بسیار شدید، شیش سر حتی از طریق یشتی صندلی اتومبیل و اتوبوس، سالن‌های اجتماعات و سمینارها نیز منتقل می‌گردد و بایستی به عموم افراد آموزش داده شود. در هنگام ورزش و بازی و سایر فعالیت‌ها افراد به علت گرمی و تعریق بدن، شیش تن لباس را ترک کرده و در نتیجه سایر افراد هم‌جوار را آلوده می‌سازد. مهم‌ترین امر در مهار شیش عبارت است از بازدید روزانه موی سر و در صورت لزوم بازدید لباس و بدن و مراجعه سریع فرد آلوده به واحدهای بهداشتی درمانی برای درمان. طول موی سر در آلوده شدن به شیش سر نقشی ندارد و امروزه در صورت رعایت مسائل بهداشت فردی و دسترسی به درمان مناسب، کوتاه کردن موی سر ضروری نیست.

## برخی نکات مهم و کلیدی

با توجه به اینکه آلودگی به پدیکلوزیس (ابتلا به شیش سر) بیماری محسوب نمی‌شود و شیش سر نیز هیچ بیماری واگیری را منتقل نمی‌کند لذا غربالگری پدیکلوزیس، جزء سیاست‌های جاری برنامه‌های بهداشتی نمی‌باشد. در صورتی که موارد آلودگی گزارش شود، لازم است افراد آلوده، هم‌اتاقی و سایر موارد تماس مورد بررسی و معاینه قرار گیرد و آموزش‌های ضروری و درمان صحیح و مناسب، صورت پذیرد.

در صورت بروز همه‌گیری و شرایط اضطراری، تشخیص همه‌گیری و وقوع شرایط اضطراری و اقدامات لازم برای کنترل آلودگی با هماهنگی و نظارت کارشناسان مرکز بهداشت، با تشکیل تیم سلامت پیگیری خواهد شد.

لازم است در مواقع بروز آلودگی به شیش سر در خوابگاه‌ها/مدارس از تعطیلی و سم‌پاشی سطوح و دیوار اکیداً خودداری شود چون نه تنها اقدام مؤثر و علمی در کنترل آلودگی نبوده بلکه امکان دارد پیامدهای نامطلوبی هم برای سلامت عمومی داشته باشد. در چنین مواقعی درمان صحیح (بر اساس دستورالعمل) افراد آلوده و بررسی هم‌اتاقی‌های آن‌ها و پیگیری دو هفته بعد توصیه می‌شود و در صورت ادامه آلودگی تکرار درمان برای افراد آلوده ضروری است.

به دلیل اهمیت پزشکی شیش تن (عوارض و بیماری‌زایی)، آلودگی با این شیش نیاز به گزارش فوری دارد.

بهداشت، خود مراقبتی و کمک‌های اولیه در زندگی دانشجویی

## تفکیک زباله و رعایت نکات بهداشتی (لزوم و نحوه تفکیک پسماند، احترام به طبیعت، بیماری-ها و حشرات ناشی از عدم مدیریت بهداشتی پسماند)

عدم جمع‌آوری صحیح و به‌موقع زباله در بسیاری از شهرهای کشورهای در حال توسعه منجر به ایجاد حالت غیر بهداشتی و شیوع بسیاری از بیماری‌ها و نیز ابتلای تعداد زیادی از مردم به این بیماری‌ها می‌گردد. گستره فراوان شیوع بیماری‌هایی نظیر سالک و مالاریا در مناطق دارای سطح پایین بهداشت محیط مؤید این ادعا است. فعالیت‌های مصرفی روزمره انسان‌ها، مواد زائدی را به وجود می‌آورد که اغلب به علت بدون استفاده و بی‌فایده قلمداد شدن از دید افرادی که مصرف کننده آن می‌باشند، دور ریخته می‌شوند. بسیاری از این پسماندها ارزشمند می‌باشد و می‌توانند دوباره مورد استفاده قرار گرفته و به منبع اولیه برای چرخه تولید صنایع مختلف و یا تولید انرژی تبدیل شوند. تفکیک زباله از مبدأ اولین زنجیر از کل زنجیره مدیریت پسماند جامد محسوب می‌شود و از آنجا که انجام این طرح وابسته به رفتارها و تصمیم فرد و خانوار نه شهرداری و اماکن دولتی برمی‌گردد به همین خاطر تا حدود بسیار زیادی بار اجتماعی-اقتصادی زیادی دارد و موفقیت آن وابسته به اصلاح ساختارهای فرهنگی تصویر ذهنی شهروند و به تبع آن تصمیمات وی است، ضمن اینکه پیاده‌سازی این قبیل طرح‌ها خود به معنی اصلاحات اجتماعی و تأثیرات گوناگون است.

تجربه کشورهای صنعتی در زمینه طرح تفکیک از مبدأ از زباله‌های شهری نشانگر این بوده است که یکی از بهداشتی‌ترین و اقتصادی‌ترین روش‌های بازیافت زباله‌های خانگی، جداسازی زباله در محل تولید زباله می‌باشد. این فرایند جداسازی مواد قابل بازیافت (پسماندهای خشک) در مبدأ تولید زباله مثل خانه‌ها، آپارتمان‌ها، مدارس و شرکت‌ها و همچنین ساختمان‌های اداری و تجاری می‌باشد. تفکیک از مبدأ در کمینه‌سازی زباله برای استفاده بهینه از منابع و مدیریت هر چه بهتر زباله‌ها روشی بسیار مناسب است و روش جایگزین بهتری وجود ندارد. منافع مهم و کلیدی با انجام این طرح به دست می‌آید که مهم‌ترین آن این است که در بسیاری از هزینه‌های دفن و سیستم جمع‌آوری که پرهزینه‌ترین سیستم مدیریت مواد زائد جامد است، صرفه‌جویی خواهد شد. این صرفه‌جویی با انجام این طرح حدود ۵۰ درصد از هزینه‌های جمع‌آوری و حدود ۹۰ درصد هزینه‌های دفن کاهش می‌یابد و نیز می‌توان مواد تفکیک‌شده را به فروش رساند و سود حاصل را محاسبه نمود بدین گونه که هزینه‌های مراحل بازیافت منهای هزینه‌های حاصل از صرفه‌جویی و فروش مواد، سود قابل محاسبه است که ارقام به دست آمده قابل توجه می‌باشد.

بازیافت به آماده‌سازی مواد برای استفاده مجدد گفته می‌شود. موادی که معمولاً قابل بازیافت می‌باشند عبارتند از: آهن‌آلات، قراضه آهن، پلاستیک، شیشه، کاغذ، مقوا و برخی مواد شیمیایی زباله که به کود کمپوست تبدیل می‌شود و ... که این مواد در سه محل مختلف از مخلوطی از زباله تفکیک می‌شود که در مکان‌های مختلف شاهد تفکیک در یک یا دو یا حتی سه محل می‌باشیم.

### تفکیک زباله

تفکیک از مبدأ به جداسازی و جمع‌آوری زباله از خانه‌ها و ادارات و کارخانجات گفته می‌شود که این امر با آموزش صحیح فرهنگ بازیافت و همکاری صمیمانه مردم در جهت تفکیک و ریختن هر اقسام در کیسه‌های جداگانه امکان‌پذیر است.

### تفکیک در ایستگاه‌های زباله

تفکیک در محلی بین خانه (تفکیک در مبدأ) و محل دفن است که در این بخش تفکیک بیشتر توسط کارگران شهرداری صورت می‌گیرد و چنانچه مورد اول رعایت شود مقدار کمی زباله جهت بازیافت باقی می‌ماند.

بهداشت، خود مراقبتی و کمک‌های اولیه در زندگی دانشجویی



## تفکیک در محل دفن (تفکیک در مقصد)

تفکیکی که در محل دفن توسط کارگران شهرداری یا پیمانکار صورت می‌گیرد. جداسازی در این مرحله بسیار کم است و به‌طور مثال در شهر تهران که بزرگ‌ترین تولید کننده زباله در بین شهرهای کشور است، حدود ۵ درصد می‌باشد.

## تفکیک از مبدأ

تفکیک یا جداسازی از مبدأ عبارت است از جداسازی مواد قابل بازیافت از زباله، در نقطه تولید زباله مثل خانه‌ها، آپارتمان‌ها، مدرسه‌ها، بازار و شرکت‌ها و همین‌طور کارخانجات صنعتی که در نوع زباله‌های خانگی و شبه خانگی قرار می‌گیرد. تفکیک از مبدأ بهترین و مؤثرترین شیوه کاهش حجم پسماند، هزینه‌های حمل، پردازش و دفع می‌باشد. اولین قدم در بازیافت زباله، جداسازی آن برحسب جنس و نوع مواد زائد است. جداسازی و تفکیک مواد از مبدأ تولید، علاوه بر این که سرمایه‌های ملی به هدر نمی‌رود، بهداشت جامعه نیز رعایت می‌گردد. برنامه‌های اجرایی این طرح به دو صورت می‌باشد:

۱- جداسازی شامل مواد مختلف مثل شیشه، آلومینیوم، کاغذ و... ۲- جداسازی زباله‌های تر و خشک که این جداسازی در کشور ما بیشتر انجام می‌شود.

لازمه موفقیت در این طرح، همکاری در راستای یکدیگر و پایاپای تیم اجرایی مدیریت پسماندها، مردم (خانوارها)، واحدهای اداری و تجاری فعال در سطح شهر می‌باشد. مهم‌ترین پارامتر و در عین حال کم‌هزینه‌ترین آن‌ها، مشارکت مردمی می‌باشد که شامل مناطق مسکونی، اداری، مدارس، مکان‌های عمومی دیگر است. این طیف وسیع و فعال در شرایط برنامه‌ریزی بهینه این طرح می‌تواند مهم‌ترین نقش را در مراحل بازیافت داشته باشند. در مقابل مشارکت مردمی که سهم بسزایی دارد، تیم اجرایی شهرداری یا پیمانکار باید تجهیزات خاصی نظیر ماشین‌های ویژه جمع‌آوری جداگانه مواد و ظروف با رنگ‌های مختلف برای نگهداری مواد و نیروی مناسب و آموزش دیده در اختیار داشته و همچنین برنامه‌ریزی خاص برای دریافت ظروف شهروندان و ایجاد ساز و کارهای تسویقی و البته تنبیهی متناسب با شرایط اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی هر محله برای همکاری مردم داشته باشد. مؤثرترین اقدام در این زمینه آموزش اقشار مختلف مردم از مدرسه تا دانشگاه، مؤسسات دولتی و خصوصی، زنان خانه‌دار، اصناف و غیره در جهت ترغیب تفکیک اولیه مواد در منازل و سایر مراکز تولید زباله است.

در برخی کشورها کاغذ، شیشه، پلاستیک و فلزات هر یک جداگانه جمع‌آوری و تحویل داده می‌شوند. در پاره‌ای از شهرها نیز مواد زائد در قالب زباله‌های خشک (مجموعه شیشه، کاغذ، پلاستیک و فلز) در یک کیسه یا سطل و زباله‌های تر شامل مواد فسادپذیر در کیسه دیگر یا سطل جداگانه تحویل کارگران خدمات شهری می‌شود؛ بنابراین در هر سیستم صحیح جمع‌آوری و دفع بهداشتی مواد زائد جامد شهری برقراری ارتباط مؤثر و مداوم بین شهروندان و مأمورین جمع‌آوری زباله یکی از رموز موفقیت می‌باشد.

## اهمیت اثرات اقتصادی حاصل از تفکیک پسماند

منافع اقتصادی مستقیم حاصل از اجرای طرح بازیافت و تفکیک از مبدأ پسماند عبارت‌اند از:

۱- منافع اقتصادی ناشی از فروش محصولات تفکیک‌شده؛ ۲- کاهش هزینه‌های ناشی از عدم تفکیک از مبدأ



**منافع اقتصادی ناشی از فروش محصولات تفکیک‌شده:** این بخش شامل فروش محصولات تفکیک‌شده به کارخانجات و تولیدی‌های مختلف به‌عنوان مواد اولیه می‌باشد. مسئله مهم در این بخش شناسایی و تشخیص دقیق کدهای خاص مربوط به هر مواد و همچنین انتخاب (جداسازی دستی) مناسب می‌باشد. سود حاصل از این قسمت بسیار چشمگیر می‌باشد.

**کاهش هزینه‌های ناشی از تفکیک از مبدأ:** این بخش بررسی اثرگذاری طرح تفکیک از مبدأ در کاهش هزینه‌های مدیریت پسماند می‌باشد. در اثر اجرای طرح تفکیک از مبدأ میزان ضایعاتی که می‌بایست جمع‌آوری و حمل‌ونقل و دفن شود کاهش می‌یابد و این امر خود باعث کاهش هزینه‌های شهرداری که مسئولیت مدیریت مواد زائد جامد را بر عهده دارد، می‌گردد.

### مشارکت دانشجویی در تفکیک پسماند

حفظ محیط‌زیست و نگهداری آن برای آیندگان وظیفه همه است. نهاد دانشگاه، از عوامل متشکله فرهنگ به شمار رفته، در متن فرهنگ و جزئی از فرهنگ آن جامعه است و دانشجویان از جمله اقشاری از جامعه هستند که در صحنه‌های مختلف سیاسی، اجتماعی، فرهنگی بسیار حساس و مهم بوده و می‌توانند با بهره‌گیری از خلاقیت و نیروی جوان خویش حضور مؤثر و جدی خود را در صحنه‌های اجتماعی به اثبات رسانده و به‌عنوان یکی از اعضای فعال جامعه خود مطرح باشند.

تولید روزانه چندین تنی زباله در خوابگاه‌های دانشجویی و حضور یک جمعیت با سواد و آگاه جامعه در این محیط، از جمله اهمیت تفکیک زباله در این‌گونه اماکن است. انتظار بر این است در خوابگاه‌های دانشجویی فرهنگ‌سازی برای حفظ محیط‌زیست و تولید زباله کمتر به عموم جامعه بسط پیدا کند. همکاری نیروهای خدماتی با دانشجویان و بالعکس در خوابگاه‌ها قطعاً در موفقیت طرح تأثیر دارد. توزیع مخازن تفکیک زباله تر و خشک هم یکی دیگر از اقداماتی است که در راستای تفکیک پسماند مهم و ضروری است. تفکیک پسماند در سطح خوابگاه‌ها در دو دسته پسماندهای خشک و تر انجام می‌شود که بر اساس حجم زباله تولیدی، مخازن مناسبی برای هر دو قسم مذکور تعبیه می‌شود. بر اساس برآوردهای اولیه، حدود ۶۵ درصد از زباله تولیدی در خوابگاه‌ها از نوع زباله‌های خشک هستند که با اجرای طرح تفکیک زباله به پاک‌سازی طبیعت کمک خواهد شد. برای تفکیک صحیح از راهنمای زیر برای استفاده می‌نماییم:

### پسماندهای خشک

۱. **کاغذ و مقوا:** انواع روزنامه، مجله، کتاب، دستمال کاغذی، عکس، بسته‌های کاغذی شیر و آب‌میوه، جعبه‌های شیرینی و کفش و لباس، شانه تخم‌مرغ و...
۲. **پلاستیک:** انواع ظروف پلاستیکی، روکش‌ها و کیسه‌های پلاستیکی، طناب‌های پلاستیکی، اسباب‌بازی‌های پلاستیکی، فیلم‌های عکاسی، انواع ابر و اسفنج و...
۳. **فلزات:** انواع قوطی فلزی کمپوت، کنسرو، نوشابه، رب، وسایل فلزی آشپزخانه، شیرآلات، لوله‌ها و توری‌های فلزی، ظروف و لوله‌های مسی، چدنی، آهنی، فویل‌های آلومینیومی، رادیاتور و...
۴. **شیشه:** انواع ظروف شیشه‌ای، لامپ‌های ساده و فلورسنت، آینه، سرامیک، چینی، بلور و...

۵. منسوجات و چرم: انواع لباس‌های کهنه و پارچه‌های مستعمل، انواع وسایل پارچه‌ای، انواع کیف و کفش، البسه و وسایل چرمی

۶. چوب: انواع جعبه‌های چوبی، سرشاخه، برگ درخت، مبل، میز، وسایل چوبی آشپزخانه و...

۷. لوازم الکتریکی و الکترونیکی: سیم، کابل، پریز، دیسکت، سی‌دی، نوار کاست، ماشین حساب، ساعت، لوازم کامپیوتر، چراغ قوه،

انواع باتری، تلفن، تلویزیون و...

### پسماندهای تر

۱. پسماندهای غذایی: برنج، خورش، گوشت، مرغ، ماهی، روغن‌های خوراکی سوخته و فاسد شده و...

۲. سبزی و میوه: پسماند میوه و سبزی، میوه و سبزی فاسد شده، تفاله چای و ...



## پدیده گردوغبار و اثرات آن بر سلامت

پدیده گردوغبار رویدادی طبیعی است و در بخش‌هایی از جهان که دارای مناطق خشک و بیابانی وسیع هستند ایجاد می‌شود. وجود بیابان‌های وسیع در کشورهای عربستان، عراق، سوریه و ایران نمونه‌هایی از این مناطق هستند. دوره‌های خشک‌سالی طولانی و دخالت‌های غیراصولی در محیط‌زیست می‌تواند احتمال بروز این پدیده را افزایش دهد. این پدیده کیفیت هوا را کاهش می‌دهد و عمق دید را گاهی به حدود ۵ متر کاهش می‌دهد و ممکن است اثرات سوئی بر سلامت انسان بخصوص افراد دارای مشکلات تنفسی داشته باشد. ذرات گردوغبار از نظر اندازه کاملاً متفاوت هستند و از ذرات درشت (غیره قابل تنفس) تا ریز (قابل تنفس) طبقه‌بندی می‌شوند. ذرات درشت گردوغبار حداکثر می‌توانند به داخل بینی، دهان و حلق راه پیدا کنند اما ذرات ریز می‌توانند به اعماق بیشتر و نواحی حساس مجرای تنفسی و ریه نفوذ کنند. ذرات ریزتر دارای اثرات نسبتاً مهمی بر سلامت انسان هستند. بیشتر ذراتی که در پدیده گردوغبار حضور دارند از نوع درشت یا غیرقابل تنفس هستند و تهدید جدی برای سلامت مردم ایجاد نمی‌کند. ولی ممکن است در افرادی که سابقه بیماری‌های تنفسی دارند مانند مبتلایان به آسم و آمفیزم مشکلاتی ایجاد نماید.

متداول‌ترین نشانه‌هایی که طی یک پدیده گردوغبار مشاهده می‌شود تحریک چشم‌ها و راه‌های هوایی فوقانی است. معمولاً افراد زیر ممکن است آسیب‌پذیری بیشتری داشته باشند:



- نوزادان، کودکان و نوجوانان
- سالخوردگان
- افراد مبتلا به بیماری‌های تنفسی مانند آسم و برونشیت و آمفیزم
- بیماران قلبی

قرار گرفتن این افراد در معرض گردوغبار ممکن است:

- واکنش‌های حساسیتی و حملات آسم را تشدید کند
- مشکلات تنفسی حاد را ایجاد کند
- در ایجاد بیماری‌های قلبی و عروقی مؤثر باشد
- طول عمر را کاهش دهد
- قرار گرفتن طولانی در معرض ذرات منتقله توسط هوا می‌تواند مشکلات تنفسی و ریوی و احتمالاً بیماری‌های قلبی ایجاد نماید.

## در زمان بروز پدیده گردوغبار چه باید کرد؟

اقدامات احتیاطی زیر می‌تواند به شما کمک کند تا خود را از اثرات سوء گردوغبار حفظ کنید و اثرات نامطلوب این پدیده را بر سلامت خود به حداقل برسانید:

- از فعالیت در فضای آزاد اجتناب کنید
- اگر الزاماً بایستی در هوای آزاد فعالیت کنید زمان آن را به حداقل ممکن کاهش دهید
- از ورزش سنگین به‌ویژه اگر دارای مشکلات تنفسی و آسم هستید خودداری کنید
- در خانه یا محیط‌های بسته بمانید و درها و پنجره‌ها را بسته نگاه دارید
- در صورت امکان در اماکن دارای سیستم تهویه مطبوع بمانید
- اگر دارای آسم هستید یا نشانه‌هایی مانند کوتاهی تنفس، سرفه و خس‌خس کردن و درد قفسه سینه را مشاهده نمودید برنامه درمانی خود را دنبال کنید و اگر نشانه‌ها برطرف نشد با پزشک خود مشورت کنید.

## ایمنی در شرایط بروز پدیده گردوغبار

در زمان بروز این پدیده میزان دید به سرعت کاهش می‌یابد. اگر در چنین شرایطی در جاده هستید و کاهش عمق دید بر توانایی دید شما تأثیر می‌گذارد آهسته‌تر برانید و در صورت لزوم با توجه کامل به علائم راهنمایی و رانندگی تا برطرف شدن شرایط حادثه، اتومبیل خود را در نقطه امنی متوقف نمایید. اگر اتومبیل شما دارای سیستم تهویه مطبوع است آن را در وضعیت چرخش مجدد هوا قرار دهید تا گردوغبار ورودی به اتومبیل شما کاهش یابد. توجه به این موارد می‌تواند در کاهش اثرات جانبی گردوغبار مؤثر باشد:

- برای جلوگیری از آلودگی مواد غذایی و آب آشامیدنی استفاده از پوشش مناسب برای مواد غذایی آماده مصرف ضروری است.
- لازم است مواد غذایی قبل از نگهداری در یخچال از ذرات و گردوغبار زدوده شوند.
- برای کاهش تماس با گردوغبار در محیط زندگی، نظافت روزانه توصیه می‌شود.

## آیا استفاده از ماسک در زمان بروز گردوغبار به ما کمک می‌کند؟

ماسک‌های کاغذی معمولی و دستمال نمی‌توانند جلوی ورود ذرات ریز گردوغبار به سیستم تنفسی ما را بگیرند و بنابراین استفاده از آن‌ها توصیه نمی‌شود. ماسک‌های ویژه‌ای که با عنوان P1 و P2 عرضه می‌شود تا حدودی برای این شرایط مناسب است. در استفاده از ماسک باید به نکات زیر توجه کرد:

- پوشیدن آن‌ها باعث احساس گرما شده و معمولاً راحت نیست.
- اگر ماسک به‌طور کامل اطراف بینی و دهان را نپوشاند، مثلاً برای افرادی که محاسن بلندی دارند و راه نفوذ برای هوا باقی باشد، تأثیر چندانی ندارد.
- این ماسک‌ها الاینده‌های گازی هوا مانند مونوکسید کربن را نمی‌گیرد.
- تنفس با استفاده از ماسک از حالت معمولی دشوارتر است و افراد دارای سوابق بیماری قلبی عروقی و تنفسی باید با پزشک خود مشورت نمایند.
- استفاده از این ماسک‌ها برای افراد سالمی که ناچار باید در زمان بروز پدیده گردوغبار در بیرون بمانند، قابل توصیه است.

بهداشت، خود مراقبتی و کمک‌های اولیه در زندگی دانشجویی





ماسک گردوغبار



ماسک P1



ماسک P2



## ایمنی

ایمنی خوابگاهی عبارت است از:

۱. مصون و محفوظ بودن، سلامت و بهداشت کلیه دانشجویانی که به نحوی در محیط خوابگاه حضور دارند.
۲. حفاظت و مراقبت از ابنیه، خودروها، تأسیسات، تجهیزات و نظایر آن در داخل یا مجاورت ساختمان خوابگاه.
۳. حفاظت از محیطزیست در داخل و مجاور خوابگاه.

### نکاتی برای ایمنی در خوابگاهها

#### وسایل گرم کننده موقت

الف) زمانی که در محل از بخاری یا هر وسیله گرم کننده روباز به طور موقت استفاده می‌شود، باید کلیه ضوابط و مقررات مربوط از قبیل درجه حرارت، فاصله وسیله گرم کننده تا مواد قابل احتراق، خروج گازهای مضر و تهویه رعایت گردد.

ب) وسایل گرم کننده موقت از قبیل بخاری‌های روباز و غیره، در موقع استفاده باید به نحو مطمئن روی کف قرار داده شوند، به طوری که امکان واژگون شدن آن‌ها وجود نداشته باشد.

ج) وسایل گرم کننده برقی بایستی استاندارد باشد. استفاده از وسایل برقی دست‌ساز مجاز نمی‌باشد.

د) بخاری‌های نفتی روباز باید در فواصل زمانی کوتاه، سرویس و فتنه آن‌ها تمیز و تنظیم شود، به طوری که از سوخت ناقص آن و تولید گازهای سمی و خطرناک جلوگیری به عمل آید. همچنین باید از ریختن نفت در بخاری‌های نفتی روباز، در هنگام روشن بودن آن‌ها جلوگیری به عمل آید.

#### وسایل و تجهیزات اطفاء حریق

الف) سطل‌های آب و ماسه و کپسول‌های خاموش کننده (متناسب با نوع حریق غالب) و سایر وسایل قابل حمل که به منظور اطفاء حریق



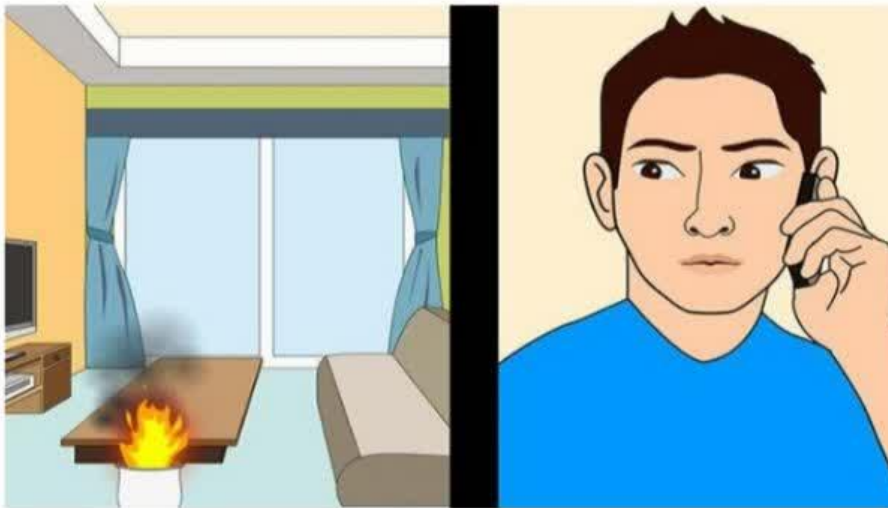
به کار می‌روند، باید در قسمت‌های مختلف ساختمان به نحوی که همواره در معرض دید و دسترس باشند، نصب و آماده استفاده گردند.

ب) در مواقعی که لوله‌ها و شیرهای آتش‌نشانی باید به صورت بخشی از تأسیسات دائمی ساختمان مورد استفاده قرار گیرند، لازم است با نظارت مراجع ذیصلاح نصب و آماده بهره‌برداری شوند. همچنین باید همیشه فاصله این لوله‌ها و شیرها تا خیابان مشخص و در شعاع دو متری از شیرهای برداشت (شیر آتش‌نشانی) یا فاصله بین آن‌ها و خیابان، نباید هیچ‌گونه عامل مسدودکننده‌ای قرار داده شود.

## نحوه به کارگیری کپسول آتش نشانی

خیلی احتمال دارد که حداقل یکبار در زندگی‌تان با آتش‌سوزی مواجه شوید؛ بنابراین دانستن نحوه به کارگیری کپسول آتش‌نشانی مهارت مهمی است که امکان کمک گرفتن از آن را به شما می‌دهد. دستورالعمل زیر در اطفاء حریق پیشنهاد می‌شود:

۱. پیش از هر گونه تلاشی برای خفه کردن آتش جدی، برای کمک تماس بگیرید (آتش‌نشانی = ۱۱۵، نگهبان یا حراست ساختمان)، نشانی خود و توضیح مختصری درباره نوع آتش به آن‌ها بدهید. آتش ممکن است بسیار سریع‌تر از فرصت شما برای رویارویی با آن پیش برود و اگر کمک در راه باشد نگرانی شما کمتر می‌شود.



توجه کنید که واکنش نسبت به آتش نیاز به یک قدرت تصمیم‌گیری بالا دارد و ممکن است که برخی از افراد به علت اضطراب و وحشتی که دارند نتوانند از عهده آن برآیند.

۲. قبل از خاموش کردن آتش اول به ایمنی خود توجه داشته باشید. چند نکته کلیدی وجود دارد که پیش از آن که از کپسول‌های آتش‌نشانی استفاده کنید، باید آن‌ها را رعایت کنید:

- آیا از نظر جسمانی توانایی خاموش کردن آتش را دارید؟
- به دنبال نقاط خروجی باشید. مطمئن شوید که یک خروجی مطمئن برای فرار فوری شما وجود دارد.
- اگر در خطر هستید، فوراً محل را ترک کنید.
- سازمان آتش‌نشانی توصیه می‌کند که دستگاه‌های آتش‌نشانی را در نزدیکی نقطه خروجی نصب کنید تا بتوانید در صورت استفاده از دستگاه پشت خود را رو به خروجی قرار بدهید. این تضمین می‌کند که در صورتی که نتوانستید آتش را خاموش کنید، می‌توانید فرار کنید.
- سعی نکنید در جایی که آتش دود سمی منتشر می‌کند، آتش را خاموش کنید. اگر دچار تردید شدید یا نمی‌دانید که آیا دود سمی هست یا نه آن را به دست افراد حرفه‌ای بسپارید.



- به دنبال یک محل امن در ساختمان باشید زیرا ممکن است دیوارها، کف یا شاه‌تیرها آتش گرفته باشند و برای سلامتی شما خطرناک باشند.



۳. آتش را ارزیابی کنید. یک برآورد محتاطانه از توانایی و ایمنی به‌کارگیری کپسول آتش‌نشانی داشته باشید.



۴. کپسول آتش‌نشانی را آماده کنید. تقریباً همه دستگاه‌های آتش‌نشانی دارای یک سنجاق اطمینان در دسته هستند. این سنجاق معمولاً یک حلقه فلزی یا پلاستیکی است که گاهی به رنگ قرمز است و به وسیله یک مهر پلاستیکی در جای خود نگه‌داشته می‌شود. مشخصات متمایز آن بنا بر نوع دستگاهی که دارید متفاوت خواهند بود. شما باید مهر را بشکنید و سنجاق را از دسته بیرون بکشید و سپس اهرم را فشار داده تا عامل شیمیایی خاموش‌کننده آتش تخلیه شود.



۵. مبدأ آتش را نشانه‌گیری کنید. اگر مواد را به شعله بپاشید در واقع آن‌ها را تلف کرده‌اید و نتوانسته‌اید منبع شعله‌ها را از بین ببرید. لازم است آتش را در مبدأ آن خاموش کنید یا سوخت را از آتش دور کنید. با نشانه گرفتن اسپری دستگاه به سمت پایه آتش یا مبدأ در واقع شما سوخت را خاموش می‌کنید.



**نکته:** بر روی کپسول‌های آتش‌نشانی علائمی ثبت شده که نشان می‌دهد چه نوع آتش‌هایی را می‌تواند خاموش کند. به آن توجه کنید:



**A**

آتش معمولی



**B**

مایعات و گازهای  
مشعل



**C**

نوارم برقی