

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



# راهنمای خودمراقبتی برای سفیران سلامت

( ویژه دانش آموزان ابتدایی )



# راهنمای خودمراقبتی برای سفیران سلامت

## همکاران

.....

دکتر آتوسا سلیمانیان  
دکتر فاطمه سربندی  
دکتر مناسادات اردستانی  
اکرم پیگرد  
دکتر پریسا ترابی  
دکتر محمد حسین کریمی  
دکتر ناریا ابوالقاسمی  
دکتر مجذوبه طاهری  
حمیده اصلانی  
اعظم گودرزی  
ملوک متقیان

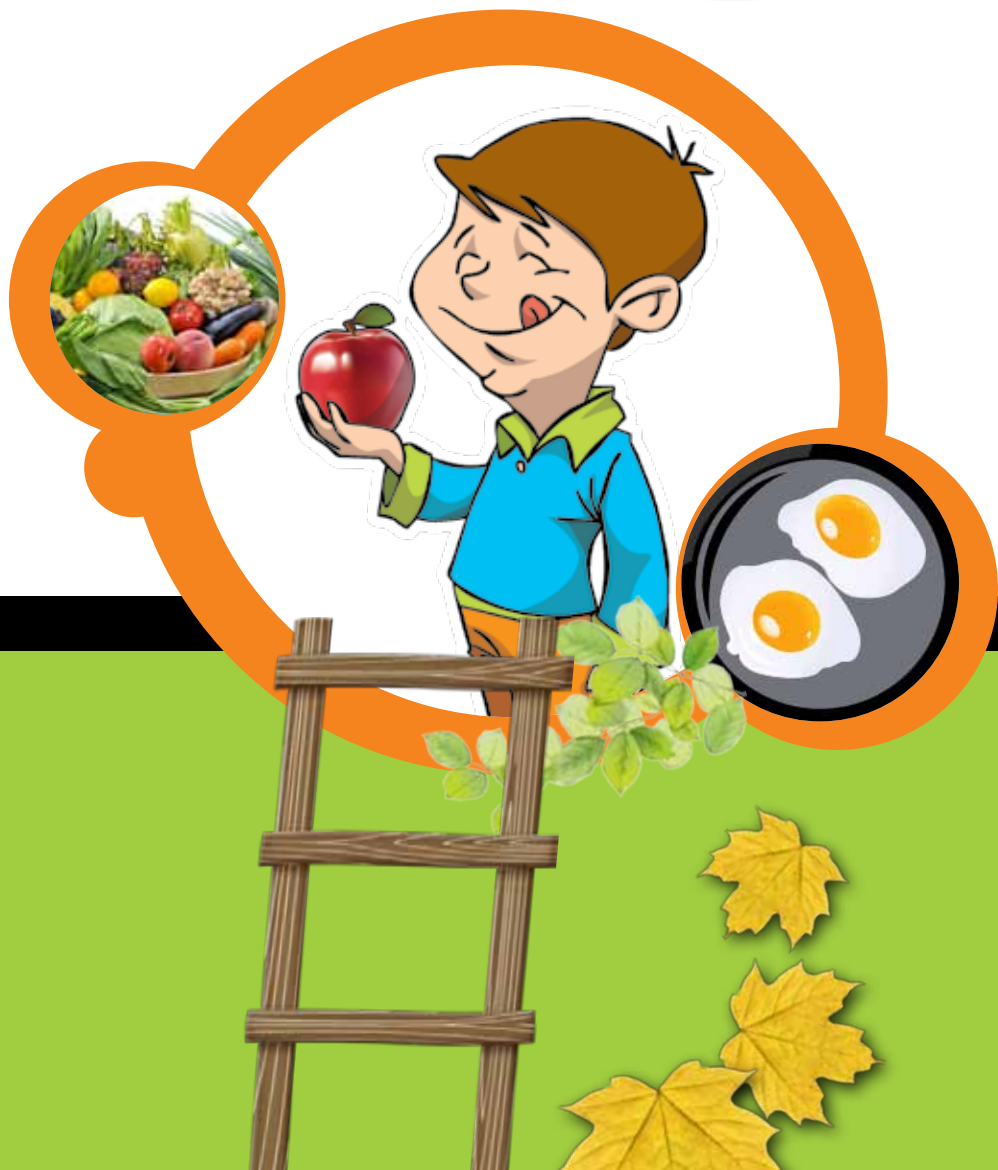


# فهرست

---

۵	تغذیه سالم
۱۸	اهمیت ورزش در سلامتی
۲۵	اهمیت و نحوه شستشوی دست
۳۴	پیشگیری از بیماری‌های واگیر
۳۸	حفاظت از محیط زیست
۴۳	پیشگیری از حوادث
۴۷	بهداشت دهان و دندان
۵۲	نکات کلی بهداشتی

# تغذیه سالم



## با گروه‌های غذایی آشنا شویم:

شکل زیر نشان دهنده گروه‌های غذایی است که باید هر روز از آنها بخوریم. قرار گرفتن مواد غذایی در بالای شکل که جای کمتری گرفته است به این معنی است که باید از این دسته مواد غذایی کمتر بخوریم. هر چه از بالای شکل به پایین نزدیک می‌شویم جایی که گروه‌های غذایی اشغال می‌کنند بیشتر می‌شود که به این معنی است که باید از این مواد غذایی بیشتر بخوریم. با شناخت گروه‌های غذایی که در شکل می‌بینیم می‌توانیم برنامه غذایی سالمی داشته باشیم.



## گروه‌های غذایی:

### ■ گروه نان و غلات:

این گروه در پایین‌ترین قسمت شکل قرار گرفته است و شامل انواع نان‌ها، برنج و ماکارونی است. این گروه از مواد غذایی اصلی‌ترین منبع کسب انرژی بدن است.

### ■ گروه سبزی‌ها:

در طبقه دوم این شکل گروه سبزی‌ها قرار دارد. سبزی‌ها دارای ویتامین و موادی هستند که برای سلامتی مفیدند. این گروه شامل سبزی خوردن، کلم، هویج، بادمجان، نخودسبز، لوبیا سبز، کدو، فلفل، قارچ، خیار، گوجه فرنگی، پیاز و سیب زمینی است.

### ■ گروه میوه‌ها:

این گروه مواد غذایی در طبقه دوم قرار دارد. میوه‌ها منبع مهمی از ویتامین‌ها هستند و شامل انواع میوه‌ها، مانند سیب، پرتقال، گلابی، موز، انگور و ... است.





■ گروه شیر و لبنیات:

در طبقه سوم شکل قرار دارد. مواد غذایی این گروه مانند شیر، دوغ، کشک، ماست و پنیر برای رشد استخوان و دندان مفید است.



■ گروه گوشت و تخم مرغ:

این گروه در طبقه سوم شکل قرار دارد و شامل گوشت قرمز (گوشت گوسفند و گاو)، گوشت سفید (گوشت مرغ، ماهی) و تخم مرغ است.



■ گروه حبوبات و مغزها:

این گروه در طبقه سوم قرار دارد و شامل انواع حبوبات (نخود، لوبیا، عدس، لپه و ماش) و انواع مغزها (پسته، بادام، گردو، فندق و بادام زمینی) است.



■ در آخرین طبقه، مواد قندی

و چربی قرار گرفته است. بهتر است از مواد این گروه کمتر استفاده کنیم.



## ۷ راه مناسب برای تغذیه سالم

### ۱ میوه بیشتر بخوریم:

- هر روز ۳ بار میوه و از انواع مختلف آن بخوریم.
- میوه‌ها دارای ویتامین و موادی هستند که برای سلامتی مفیدند.
- میوه‌های زرد، نارنجی و قرمز (مانند زردآلو، خرمالو، آلو، هلو و...) را بیشتر بخوریم.
- به جای آب‌میوه، میوه بخوریم.



### ۲ سبزی بیشتر بخوریم:

■ هر روز به همراه وعده‌های اصلی غذایی و میان‌وعده‌ها، سبزی‌های پخته و خام مانند سبزی خوردن، سالاد کاهو، سالاد کلم، خیار و گوجه و ... بخوریم.

■ سبزی‌ها دارای ویتامین و موادی هستند که برای سلامتی مفیدند.

■ هر روز از انواع مختلف سبزی‌ها مانند کلم، فلفل دلمه‌ای، سبزی‌های تیره (سبزی خوردن، اسفناج، کاهو)، سبزی‌های نارنجی و قرمز (هویج، کدو حلوایی، گوجه فرنگی و ...) بیشتر بخوریم.



## هر روز شیر و لبنیات بخوریم: ۳

■ هر روز لبنیات (شیر، ماست، پنیر، دوغ و کشک) بخوریم زیرا برای رشد استخوان مفید است.

■ لبنیات (شیر، ماست، پنیر، دوغ و کشک) پاستوریزه بخوریم.

■ لبنیات (ماست، پنیر، دوغ و کشک) کم نمک بخوریم.

■ شیر، ماست و پنیر کم چرب بخوریم.

■ هر روز حداقل یک لیوان شیر بخوریم.





## ۴ حبوبات بخوریم:

- حبوبات مانند نخود، لوبیا، باقلا، لپه و ماش دارای ویتامین و موادی هستند که برای سلامتی مفیدند.
- غذاهای پخته شده با حبوبات مانند: آش رشته، آش شله قلمکار، آش جو، لوبیاپلو، ماش پلو و ... را هفته‌ای ۲ تا ۳ بار بخوریم.
- در وعده های غذایی اصلی (مثل صبحانه)، غذاهایی مثل عدسی و لوبیا پخته بخوریم.
- بهتر است برنج را بیشتر به صورت مخلوط با حبوبات مثل باقلا پلو، عدس پلو، ماش پلو، لوبیا چشم بلبلی با پلو و .... بخوریم.
- به جای گوشت می‌توانیم غذاهایی که دارای حبوبات (عدس، لوبیا و ... ) و غلات (برنج و نان) هستند مانند عدس پلو یا لوبیا با نان بخوریم.

## ۵ قند و شیرینی کم بخوریم:

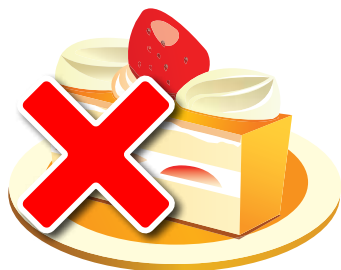


■ خوردن زیاد مواد قندی و شیرین مانند آب نبات، شکلات، انواع پیراشکی و شیرینی موجب اضافه وزن، چاقی و مرض قند (دیابت) می شود.



■ قند، شکر، انواع مواد غذایی و نوشیدنی‌های شیرین و نوشابه‌ها را خیلی کم بخوریم.

■ مصرف مواد غذایی مانند شیرینی، شکلات، آب نبات، مربا، انواع شربت‌ها و نوشابه‌ها و آدامس‌های دارای مواد قندی را کاهش دهیم.



■ بهتر است به جای انواع شیرینی، میوه‌های با طعم شیرین (مثل خرما و انواع میوه‌های خشک) را بخوریم.

■ به جای خوردن نوشابه‌های شیرین و گازدار از آب، دوغ، کفیر، آب میوه تازه و طبیعی و ... بخوریم.



■ به یاد داشته باشیم، شکر موجود در یک قوطی نوشابه گازدار به اندازه ۱۰ حبه قند است که می‌تواند موجب اضافه‌وزن و چاقی بشود.

## ۶ نمک کم بخوریم:

■ مصرف زیاد نمک باعث ایجاد بیماری‌هایی مثل فشار خون بالا و سرطان می‌شود.

■ سر سفره بر روی غذا نمک نپاشیم.

■ تنقلات شور مانند انواع پفک، چیپس، چوب شور و ... را کمتر بخوریم.

■ از انواع مغزها و آجیل‌های بدون نمک و بو نداده بخوریم. مانند پسته، فندق، بادام و ... بو نداده.

■ از والدین خود بخواهیم برای پخت غذا، از نمک یددار تصفیه شده و آن هم به مقدار کم استفاده کنند.

■ به میوه‌ها و سبزی‌هایی که به صورت خام خورده می‌شوند (مثل گوجه سبز، خیار، گوجه‌فرنگی و ...) نمک نپاشیم.



## ۷ چربی و روغن کم بخوریم:

■ مصرف زیاد روغن، غذاهای چرب و سرخ شده باعث بیماری‌هایی مثل چربی خون بالا، بیماری‌های قلبی و عروقی، اضافه‌وزن و چاقی می‌شود.

■ در خوردن غذاهای چرب و انواع شیرینی‌ها، زیاده روی نکنیم.





■ به جای غذاهای سرخ شده؛ غذاهای بخارپز، آب پز، تنوری و کبابی بخوریم.

■ در سالاد، روغن زیتون بریزیم.

■ غذاهای چرب مانند پیتزا، همبرگر، هات داگ و تنقلاتی مثل چیپس را کمتر بخوریم.

## تغذیه و چاقی کودکان

کم تحرکی و خوردن مواد غذایی کم ارزش و عادت‌های نامناسب غذایی باعث افزایش وزن و چاقی می شود. اضافه وزن و چاقی در کودکان باعث کوتاه ماندن قد، کم خونی و یادگیری کمتر می شود و احتمال ابتلا به بیماری‌های زیر را در بزرگسالی افزایش می دهد:

- بیماری‌های قلبی
- فشار خون بالا
- افزایش چربی‌های خون
- دیابت (مرض قند)
- بیماری‌های تنفسی





## علل اضافه وزن و چاقی

یک سری از علل و عوامل باعث می‌شوند ما اضافه وزن پیدا کنیم و یا چاق شویم مثل:

■ عوامل ارثی. اگر پدر و مادر چاق باشند احتمال اینکه فرزند آنها در آینده چاق شود زیاد است.

■ مصرف زیاد نوشابه‌های گازدار و غذاهای چرب مانند سیب زمینی سرخ شده، همبرگر، پیتزا و ...

■ عادت به مصرف غذاهای آماده و تنقلات کم ارزش مانند سوسیس، پفک، چیپس و ...

■ غذا خوردن مکرر در خارج از منزل مانند رستوران‌ها.

■ فعالیت بدنی و ورزش ناکافی (استفاده بیش از حد از کامپیوتر، تماشای تلویزیون بیش از دو ساعت و ...).

## توصیه‌هایی برای پیشگیری و کنترل اضافه وزن و چاقی



■ در هنگام تماشای تلویزیون از خوردن غذا یا تنقلات خودداری کنیم.

■ از غذاهای آماده مانند همبرگر و پیتزا کمتر استفاده کنیم.



■ مصرف غذاهای چرب و سرخ شده و تنقلات پرکالری و پرروغن مانند سیب زمینی سرخ شده، چیپس، پفک، شکلات، کیک‌های شکلاتی، شیرکائو و آجیل و بستنی را تا حد ممکن کاهش دهیم.

■ به جای نوشابه، از آب یا دوغ کم نمک استفاده کنیم.





- کره، سرشیر و خامه، کمتر مصرف کنیم.
- سس مایونز را از برنامه غذایی خود حذف کنیم و به جای آن از چاشنی‌های سالم مانند آب لیمو، آب نارنج و روغن زیتون استفاده کنیم.
- به جای آب میوه‌های صنعتی آماده و شربت‌ها، میوه یا آب میوه طبیعی بنوشیم.
- خوردن میوه بهتر از آب میوه است چون حاوی ماده‌ای به نام فیبر غذایی است که از اضافه وزن و چاقی پیشگیری می‌کند.
- در کنار غذا، سبزی و سالاد بخوریم.
- از غذاهای فیبردار مانند نان سبوس دار (نان سنگک)، ماکارونی سبوس دار، بیسکویت سبوس دار، توت خشک، انجیر خشک، میوه و سبزی در برنامه غذایی خود استفاده کنیم.
- خوردن صبحانه را فراموش نکنیم. دانش‌آموزانی که صبحانه نمی‌خورند در وعده ناهار، اشتهای زیادی برای خوردن غذا دارند و در نتیجه با خوردن غذای اضافی، دچار اضافه وزن و چاقی می‌شوند.
- حداقل دو میان وعده دارای میوه مثل یک عدد سیب و یک وعده نان و پنیر یا خیار یا گوجه بخوریم.
- هر روز حداقل یک ساعت ورزش کنیم.
- شیر، پنیر و ماست کم چرب بخوریم.
- از نشستن‌های طولانی، مثلا در حین تماشای تلویزیون خودداری کنیم.

# اهمیت ورزش در سلامتی





## ورزش چگونه به سلامت ما کمک می کند؟



■ موجب افزایش ضربان قلب، زیاد شدن تنفس و جذب اکسیژن بیشتر می شود.

■ باعث خون‌رسانی بیشتر و بهتر در همه اندام‌های بدن می شود.

■ با افزایش خون‌رسانی به تمام سلول‌ها به خصوص سلول‌های مغز باعث بیشتر شدن تمرکز و بهبود حافظه ما می شود.

■ باعث شادابی، سرزندگی، رفع کسالت و افسردگی می شود.

■ باعث تناسب و زیبایی اندام می شود.

■ شادابی و طراوت پوست را افزایش می دهد.

■ باعث می شود برای انجام کارهای روزانه، احساس بهتری داشته باشیم.

■ باعث ایجاد توان بیشتر برای انجام کارهای روزانه می شود.

■ باعث افزایش اعتماد به نفس می‌شود.

■ انجام ورزش منظم روزانه باعث قوی شدن استخوان و عضلات، کاهش چاقی، احتمال ابتلا به بیماری‌هایی همچون سرطان، بیماری‌های قلبی، مرض قند(دیابت) و.. می‌شود.



## زمان و مکان انجام ورزش

ما می‌توانیم بر حسب شرایط خود، زمان و مکان مناسب را بیابیم.

■ باید سعی کنیم بهترین زمان را برای انجام ورزش پیدا کنیم.

■ باید ببینیم در کدام ساعت، لذت بیشتری از ورزش می‌بریم و ورزش برای مان راحت‌تر است.

■ ورزش هم در صبح و هم بعدازظهر در سلامت ما موثر است.

■ انتخاب یک زمان یا زمان‌های خاص در طول روز برای انجام ورزش و وفادار ماندن به آن، اهمیت زیادی دارد.

■ نباید سه ساعت قبل از خواب و دو ساعت قبل از خوردن غذا ورزش کنیم زیرا باعث مشکل در هضم غذا و به خواب رفتن می‌شود.



- در جایی ورزش کنیم که راحت باشیم.
- لازم نیست که حتما فضای بزرگی در اختیار داشته باشیم؛ مثلا می‌توانیم در حیاط مدرسه یا یک گوشه از منزل، ورزش کنیم.
- می‌توانیم برای تنوع هم که شده، گاهی مکان انجام ورزش را تغییر دهیم؛ این بستگی به خود ما و شرایطمان دارد.



## توصیه‌هایی برای انجام ورزش

■ ورزش را کم کم شروع کنیم و یک مرتبه با شدت و به مدت زیاد تمرین نکنیم.

■ باید هر روز یک ساعت ورزش کنیم. ولی برای شروع، بهتر است زمان آن را کم کم زیاد کنیم. یعنی در ابتدا به جای یک ساعت ورزش، می‌توانیم صبح نیم ساعت و بعد از ظهر هم نیم ساعت ورزش کنیم.

■ انجام ورزش وقت گیر نیست. می‌توانیم صبح، کمی زودتر از خواب بیدار شده و ورزش کنیم و یا مسیر خانه تا مدرسه را پیاده طی کنیم.

■ اگر صبح زود بیدار شدن برایمان



مشکل است هر ساعتی از روز که احساس می‌کنیم مناسب‌تر است را به ورزش اختصاص دهیم.

■ بهتر است ورزش را با اعضای خانواده و یا دوستان‌مان انجام دهیم.

■ اگر در شرایط سخت زندگی یا هنگامی که افسرده و یا عصبانی هستیم، ورزش کنیم، روحیه‌مان بهتر خواهد شد.

■ هنگامی که به همراه خانواده و یا با دوستان به تعطیلات و پیک نیک رفته‌ایم، حتما بخشی از وقت خود را به بازی و ورزش اختصاص دهیم.

■ از هر فرصتی برای انجام ورزش استفاده کنیم. از زمان خود استفاده کنیم تا زندگی سالم‌تری داشته باشیم.

■ هم‌زمان با پخش برنامه‌های نرمش و ورزش در تلویزیون، به نرمش پردازیم.

■ افرادی که بیمار هستند باید به منظور انتخاب ورزش مناسب با پزشک خود مشورت کنند.





## پیاده‌روی صحیح

یکی از ورزش‌های مناسب، پیاده‌روی تند است. پیاده‌روی تند، ورزشی بدون هزینه است که اغلب افراد می‌توانند در هر مکان و زمانی انجام دهند. برای پیاده‌روی باید:

■ کفش راحت، کاملاً اندازه و بنددار بپوشیم، که پا را در خود نگه داشته و مانع تاثیر ضربه به پا شود. همچنین جوراب ضخیم نخی که عرق پا را جذب و از پاها محافظت می‌کند، بپوشیم.

■ لباس راحت، سبک و متناسب با دمای هوا بپوشیم. در تابستان لباس‌های با رنگ روشن بپوشیم و در زمستان به جای یک لباس ضخیم، چند لباس نازک‌تر بپوشیم تا بتوانیم به تدریج با گرم شدن بدن در حین پیاده‌روی، لباس خود را کم کنیم.

■ پیاده‌روی را با سرعت کم شروع کنیم.

■ به طور طبیعی و راحت راه برویم. سر را بالا نگاه داریم و به جلو نگاه کنیم، نه به زمین. در هر قدم بازوها را آزادانه در کنار بدن حرکت دهیم. بدن را کمی به جلو متمایل کنیم. از برداشتن گام‌های خیلی بلند خودداری کنیم.

■ راه رفتن را در صورت امکان بدون توقف انجام دهیم. ایستادن مکرر و شروع مجدد پیاده‌روی، مانع تاثیرات مثبت آن می‌شود.

■ در حین راه رفتن، از طریق بینی و با دهان بسته یک نفس عمیق بکشیم و سپس هوا را از دهان خارج کنیم.

- سعی کنیم زمان خاصی از هر روز را برای پیاده‌روی در نظر بگیریم که خسته و یا گرسنه نباشیم.
- در صورت امکان با دوستانمان پیاده‌روی کنیم.
- اگر در سربالایی یا سراشیبی قدم می‌زنیم، بدن را به سمت جلو متمایل کنیم و برای حفظ تعادل، قدم‌های کوتاه‌تری برداریم.
- در اواخر پیاده‌روی به تدریج قدم‌های خود را آهسته‌تر کنیم. با این کار کم بدن خود را سرد می‌کنیم.
- اگر در حین پیاده‌روی دچار درد در ناحیه سینه، تنگی نفس و یا پا درد شدیم استراحت کنیم و با پزشک مشورت نماییم.



- از حبس کردن نفس و زور زدن بیش از حد در ورزش اجتناب کنیم.
- اگر در حین یا بعد از انجام ورزش دچار علائمی مانند سرگیجه، عرق سرد، رنگ پریدگی، غش کردن، تنگی نفس شدید و یا احساس درد یا فشار در ناحیه سینه کردیم، به پزشک مراجعه کنیم.
- پس از ورزش، در جریان هوای سرد قرار نگیریم.
- در هنگام ورزش به مقدار کم و در دفعات متعدد آب بنوشیم. البته آب نباید خیلی سرد باشد.
- هنگامی که خیلی گرسنه و یا خسته هستیم، ورزش نکنیم.



# اهمیت و نحوه شستشوی دست





## چرا شستشوی مرتب دست‌ها اهمیت دارد؟

- شستن دست‌ها، یک راه موثر و راحت برای پیشگیری از انتقال بیماری‌ها و حفظ سلامت خود و دیگران است.
- نشستن دست‌ها موجب افزایش بیماری‌هایی مثل سرماخوردگی، اسهال و مسمومیت غذایی می‌شود.

### به خاطر داشته باشیم:

میکروب‌ها با چشم دیده نمی‌شوند و ممکن است در محل‌هایی که به نظر تمیز می‌رسند، وجود داشته باشند. به‌عنوان مثال می‌توان به نمونه‌هایی از این مکان‌ها اشاره کرد از جمله :

- میز و نیمکت
- لوازم تحریر
- کی‌بورد کامپیوتر
- دستگیره‌های در
- کارت‌های بانکی
- تلفن همراه
- کلید برق
- دستگیره در آسانسور
- اسباب بازی‌ها
- پول





## از چه راه‌هایی میکروب‌ها منتقل می‌شوند:



■ میکروب‌ها می‌توانند از طریق عطسه و سرفه به دست منتقل شوند:

بعد از عطسه و سرفه داخل دست‌ها، میکروب‌ها به دست‌های ما منتقل می‌شوند سپس با مالش چشم‌ها، میکروب‌ها به چشم می‌رسند و باعث عفونت چشم می‌شوند و یا از طریق دست دادن، به دیگران منتقل می‌شوند. شستن دست‌ها به سادگی می‌تواند از بروز بیماری‌هایی مانند سرماخوردگی و یا عفونت چشم پیشگیری کند.

■ انتقال آلودگی از دست‌ها به مواد غذایی:



به طور معمول میکروب‌ها از طریق دست‌های آلوده، به مواد غذایی منتقل می‌شوند. این میکروب‌ها از طریق خوردن ماده غذایی وارد بدن ما شده و موجب بیماری می‌شوند. بهترین راه این است که قبل از اقدام به تهیه و خوردن هر ماده غذایی، دست‌هایمان را به طور کامل و صحیح بشوییم.

### انتقال آلودگی از مواد غذایی به دست‌ها:

میکروب‌ها می‌توانند از مواد غذایی خام مثل مرغ، در زمان آماده سازی آن برای پخت، به دست‌ها منتقل شوند.



### انتقال آلودگی از حیوانات به انسان‌ها



## مواقعی که لازم است دست‌های مان را بشوییم:

- قبل، حین و بعد از تهیه غذا
- قبل و بعد از خوردن غذا
- قبل و بعد از مراقبت از افراد بیمار
- قبل و بعد از رفتن به توالت
- بعد از سرفه و عطسه داخل دست‌ها و یا زمانی که فرد، بینی خود را پاک می‌کند
- بعد از تماس با حیوانات و یا مدفوع و ادرار آنها
- بعد از دست زدن به مواد غذایی خام و نشسته مثل مرغ، ماهی، سبزی و میوه نشسته
- بعد از تماس با ظرف غذای حیوانات
- بعد از تماس با زباله‌های منزل
- هنگام ورود به منزل



## چگونه دست‌های مان را بشوییم:

- ابتدا دست‌ها را خیس کرده و بعد آن‌ها را صابونی کنیم.
- کف دست‌های خود را به هم بمالیم تا کف کند.
- بین انگشتان را در قسمت پشت دست بشوییم.
- بین انگشتان را از روبه‌رو بشوییم.
- نوک انگشتان را درهم گره کرده و با دست دیگر به خوبی بشوییم.
- شست دست را جداگانه و دقیق بشوییم.
- خطوط کف دست را با نوک انگشتان بشوییم.
- در آخر، حتماً مچ دست‌های خود را بشوییم.
- بعد از شستن، دست خود را با دستمال خشک کنیم.
- با همان دستمال که دست‌های مان را خشک کرده‌ایم، شیر آب را ببندیم و دستمال را در سطل زباله بیاندازیم.
- زمان شستن دست‌ها، بهتر است به اندازه گفتن ۵ بار صلوات طول بکشد.



روش صحیح شستن دست‌ها در شکل صفحه بعد نشان داده شده است.

## روش درست شستن دست ها

### در ۱۰ مرحله



دست ها را خیس کرده و بعد آن ها را صابونی کنید.



کف دست ها را با هم بشویید.



بین انگشتان را در قسمت پشت بشویید.



بین انگشتان را از رویرو بشویید.



نوک انگشتان را در هم گره کرده و به خوبی بشویید.



شست ها را جداگانه و دقیق بشویید.



خطوط کف دست را با نوک انگشتان بشویید.



دور مچ هر دو دست را بشویید.



دست ها را با دستمال خشک کنید.



با همان دستمال شبر آب را ببندید و دستمال را در سطل زباله بیاندازید.



## نکات مهم در شستشوی دست

■ صابون‌های ضد باکتری (که به صابون‌های «آنتی باکتریال» معروفند) از لحاظ از بین بردن میکروب‌ها نسبت به صابون‌های معمولی موثرتر نیستند. صابون‌های معمولی هم در از بین بردن میکروب‌ها به همان اندازه موثر هستند.

■ اگر از دستکش به هنگام تماس با مواد آلوده استفاده می‌کنیم بعد از درآوردن آن، حتماً دست‌های خود را بشوییم.





■ مرطوب بودن دست‌ها در انتشار میکروب‌ها موثر است. نم و رطوبت از عوامل مستعدکننده رشد میکروب‌ها هستند. بنابراین بعد از شستن، دست‌های مان را با حوله خشک کنیم.

■ هر یک از اعضای خانواده، باید یک حوله مخصوص به خود داشته باشد تا در صورت وجود بیماری، آن را به دیگران منتقل نکند. در میهمانی هم بهتر است، دست خود را بعد از شستن با دستمال کاغذی خشک کنیم و از حوله‌ای که در دستشویی قرار دارد، استفاده نکنیم.

■ دست‌ها باید چند بار در روز با آب و صابون شسته شوند.

■ کسانی که پوست دست‌های آنها بسیار خشک و آسیب‌پذیر است برای انتخاب نوع صابون، باید با پزشک مشورت کنند.

■ استفاده از صابون مایع به‌ویژه در مکان‌های عمومی بهتر از صابون جامد است.

■ اگر شستشوی مرتب دست باعث حساسیت و خشکی پوست



می شود، می توانیم بعد از هر بار شستن دست، از یک کرم مرطوب کننده مناسب استفاده کنیم.

■ به یاد داشته باشیم آلودگی دست‌ها، فقط سیاهی، چرکی پوست و یا بد بو شدن دست‌ها نیست. میکروب‌ها، رنگ و بو ندارند و با چشم دیده نمی‌شوند. بنابراین ممکن است دست‌ها به ظاهر تمیز باشند ولی در حقیقت آلوده به میکروب باشند.

■ بهترین راه برای کاهش تعداد میکروب‌های روی دست، استفاده از آب و صابون است. اگر آب تمیز و صابون نبود می‌توانیم از ترکیبات و ژل‌های ضد عفونی کننده برای شستن دست‌ها استفاده کنیم. این ترکیبات به سرعت تعدادی از میکروب‌های دست را از بین می‌برند، اما قادر نیستند تمام میکروب‌های دست را نابود کنند. زمانی که آلودگی دست‌ها قابل مشاهده باشد به عنوان مثال وقتی دست‌مان گلی است، این ترکیبات اثری ندارند.

چگونه از ترکیبات الکلی ضد عفونی کننده دست استفاده کنیم:

■ مقداری از ترکیب مورد نظر را روی کف یک دست بریزیم.

■ دست‌ها را روی هم بمالیم.

■ ترکیب مورد نظر را روی تمام سطوح دست‌ها و انگشتان بمالیم تا دست‌هایمان خشک شود.





# پیشگیری از بیماری های واگیر





## پیشگیری از بیماری های واگیر

بیماری های واگیر یا مسری بیماری هایی هستند که می توانند از طریق سرفه، عطسه، دست دادن، روبوسی، استفاده از وسایل شخصی افراد بیمار، خوردن مواد غذایی آلوده، آشامیدن آب آلوده و تماس با حیوانات آلوده به دیگران منتقل شوند. مانند سرماخوردگی، آنفلوآنزا، آبله مرغان، سرخک، شپش سر و...



**برای پیشگیری از ابتلا به این بیماری ها باید به نکات زیر توجه کرد:**

■ قبل از غذا خوردن و پس از توالی رفتن، دست های خود را با آب و صابون بشوییم.

■ هرگز با دست آلوده یا دستمال کثیف، چشمان خود را نمالیم.

■ هرگز مداد، پاک کن و وسایل آلوده را در دهان خود نگذاریم.

■ هر هفته ناخن های خود را کوتاه کنیم.

■ از دستفروش ها و دوره گرد ها خوراکی هایی مانند لواشک، بستنی یخی و آب میوه نخریم.



- در زنگ تفریح از خوراکی هایی بخوریم که از خانه آورده ایم یا از بوفه مدرسه خریده ایم.
- مدرسه خانه دوم ماست، آن را تمیز نگه داریم.
- پس از آمدن از مدرسه، دست‌ها، صورت، پاهای خود را بشوییم و خوب خشک کنیم.
- هر روز جوراب های خود را بشوییم.
- همیشه هنگام عطسه یا سرفه، جلوی دهان و بینی خود را با دستمال کاغذی بگیریم و بعد آن را در سطل زباله بیندازیم.
- آب دهان خود را روی زمین نریزیم.
- در مدرسه، همیشه از لیوان و وسایل شخصی خودمان استفاده کنیم.
- از ریختن زباله در محیط مدرسه خودداری کنیم.
- از آب آشامیدنی سالم و بهداشتی استفاده کنیم.

- در کانال های آب، آب های جمع شده در سطح خیابان و مسیر، شنا و یا بازی نکنیم.
- برای شستشوی دست و صورت و به خصوص چشم ها، از آب تمیز استفاده کنیم.
- سبزی ها و میوه ها را قبل از خوردن، بشوییم و ضد عفونی کنیم.
- شیر، پنیر، کره، خامه و بستنی پاستوریزه بخوریم.
- حداقل هفته ای دو بار در زمستان و سه بار در تابستان حمام کنیم.
- از وسایل شخصی خودمان استفاده کنیم و هرگز از وسایل شخصی دیگران مانند حوله، لیوان، شانه و مسواک استفاده نکنیم.
- با افراد بیمار روبوسی نکنیم، دست ندهیم و آنها را در آغوش نگیریم و حداقل یک متر از آنها فاصله بگیریم.
- با دست به حیوانات، غذا ندهیم.
- بعد از دست زدن به حیوانات، دست های خود را خوب بشوییم.
- به حیوانات بیمار نزدیک نشویم.





# حفاظت از محیط زیست



منظور از محیط زیست، هر چیزی است که در اطراف انسان وجود دارد مانند گیاهان، جانوران، فضای سبز ( پارک، جنگل و...)، کوه‌ها، دریاها و ... که بر زندگی ما تاثیر می‌گذارند.



## چگونه از محیط زیست خود محافظت کنیم:

- به گیاهان و حیوانات صدمه نزنیم.
- گل‌ها را نچینیم، شاخه درختان را نشکنیم.
- وقتی در محیط زیست هستیم به بقیه افراد توجه داشته باشیم و از ایجاد سرو صدای زیاد، فریاد زدن یا گوش دادن موسیقی با صدای بلند خودداری کنیم.
- به والدین خود یادآوری کنیم در صورت روشن کردن آتش، قبل از ترک محل مطمئن شوند که آتش کاملا خاموش شده است.
- بر روی درختان یادگاری ننویسیم و روی صخره‌ها، درخت‌ها، پل‌ها، علایم راهنمایی، ساختمان‌ها و هیچ جای دیگری در محیط زیست، چیزی یادداشت نکنیم.



- در حیاط مدرسه، خیابان، اتوبوس‌های شهری و .. زباله نریزیم.
- از ریختن زباله در جوی آب یا فاضلاب خودداری کنیم.
- زباله‌ها را پخش و پلا نکنیم.
- زباله‌های خود را در سطل زباله بریزیم.
- کیسه زباله به همراه خود داشته باشیم. با این کار می‌توانیم زباله‌های خود و دیگران را که در محیط زیست رها شده است، جمع‌آوری و از آن محیط خارج کنیم.
- اگر در سفر هستیم زباله را تا رسیدن به مکان مناسب برای دفع آن نگه داریم و سپس در سطل زباله بریزیم.
- وقتی به پیک‌نیک می‌رویم، زباله‌هایمان را در محیط زیست رها نکنیم. هنگام برگشت باید آنها را جمع‌آوری کنیم و به همراه خود بیاوریم و در سطل زباله بریزیم.
- از ظروف یک بار مصرف، کمتر استفاده کنیم.
- غذا به میزانی که نیاز داریم در ظرف خود بریزیم تا باقیمانده آن دور ریخته نشود.







■ به والدین خود یادآوری کنیم که در هنگام خرید روزانه مانند خرید میوه و مواد غذایی، از ساک پارچه ای به جای کیسه نایلونی استفاده کنند.

■ از تمام قسمت‌های کاغذ و دوروی آن استفاده کنیم. یادمان باشد برای درست کردن کاغذ، باید درختان را قطع کرد. پس برای حفظ محیط زیست، سعی کنیم در مصرف کاغذ صرفه جویی کنیم.

■ برای تغذیه در مدرسه به جای کیسه فریزر، از ظروف غذا استفاده کنیم.

■ قبل از دور ریختن هر چیز، فکر کنیم آیا می‌توانیم آن را در جای دیگر استفاده کنیم.

■ به والدین خود یادآوری کنیم، زباله‌ها را قبل از ساعت ۹ شب، به خارج از منزل ببرند و در محل مخصوص زباله بگذارند.

■ به والدین خود یادآوری کنیم زباله‌های خشک مانند قوطی و پاکت‌های آب‌میوه، شیر، کاغذ و مقوا را جدا از زباله‌های خیس مانند پوست میوه و باقیمانده غذا جمع‌آوری کنند.

■ از قوانینی که برای حفاظت از محیط زیست گذاشته شده است پیروی کنیم (مانند روشن نکردن آتش، شنا نکردن در منطقه شنا ممنوع و....).

■ به والدین خود یادآوری کنیم، بیشتر از وسایل نقلیه عمومی به جای خودروی شخصی استفاده کنند.

■ همگام با خانواده و دوستان خود به فعالیت‌های دوست‌دار محیط زیست مانند کاشت درخت بپردازیم.

■ از آب دریاچه، رودخانه، چشمه و ... ننوشیم و گیاهان وحشی را نخوریم. بیشتر دریاچه‌ها، رودخانه‌ها و ... آلوده به میکروب‌هایی هستند که به سلامت ما آسیب می‌رسانند. بیشتر گیاهان وحشی نیز سمی هستند و ممکن است باعث بیماری یا مرگ شوند. همچنین کندن این گیاهان وحشی می‌تواند به محیط زیست آسیب برساند.

■ دیگران را به حفاظت از محیط زیست تشویق کنیم.



# پیشگیری از حوادث



حادثه یک اتفاق غیرمنتظره است. مانند سقوط از بلندی، تصادف با خودرو، سوختگی، غرق شدگی و... که می‌تواند باعث صدمه و مرگ شود. اگرچه بسیاری از این حوادث غیرمنتظره هستند ولی اغلب قابل پیش بینی و پیشگیری‌اند.

## برای پیشگیری از حوادث، موارد زیر توصیه می‌شود:

- در صورتی که می‌خواهیم از محلی رد شویم که چراغ راهنما دارد، منتظر بمانیم تا چراغ آدمک سبز، روشن شود و پس از توقف خودروها، باز هم با دقت کامل از عرض خیابان عبور کنیم.
- قبل از عبور از عرض خیابان، ابتدا به طرف چپ سپس راست و دوباره به چپ نگاه کنیم.
- هنگام عبور از خیابان به خصوص خیابان‌های شلوغ، از پل‌های عابر پیاده یا قسمت‌های خط‌کشی شده عبور کنیم.
- از دویدن و بازی کردن در خیابان پرهیز کنیم.
- هنگام راه رفتن یا بازی کردن در محیط مدرسه، هرگز دیگران را هل ندهیم.
- در خودرو در حال حرکت، دست یا سر خود را از پنجره بیرون نبریم.
- در زمان دوچرخه‌سواری و یا اسکیت بازی، از کلاه ایمنی و سایر وسایل محافظی مانند زانوبند استفاده کنیم.
- در هنگام دوچرخه‌سواری و یا اسکیت‌بازی، مراقب گودال‌ها و چاله‌ها باشیم.

■ در خیابان، دوچرخه سواری نکنیم.



■ برای سوار شدن و پیاده شدن از خودرو، باید از درهای سمت راست (به سمت پیاده رو) استفاده کنیم.

■ هرگز از بین ماشین‌های پارک شده و یا از پشت بوته‌ها و یا درختچه‌ها، یک دفعه وارد خیابان نشویم.

■ همیشه در پیاده‌رو راه برویم، اگر پیاده‌رو وجود ندارد، بر خلاف جهت عبور ماشین‌ها حرکت کنیم.



■ هرگز از پشت یک وسیله نقلیه دارای راننده، رد نشویم.

■ سعی کنیم همیشه در صندلی عقب خودرو بنشینیم و حتماً کمر بند ایمنی خود را ببندیم.



■ از حمام کردن و شنا کردن در برکه‌ها و آب‌گیرها خودداری کنیم.

■ همیشه قبل از خوردن و یا آشامیدن مواد ناشناخته، از والدین و یا افراد بزرگسال سوال کنیم.

■ یادمان باشد برای موارد اورژانس با تلفن های ۱۱۵ و ۱۲۵ تماس بگیریم.

■ در صورت مواجهه با هرگونه مشکل، چنانچه والدین یا معلمین در دسترس ما نباشند باید به پلیس مراجعه کنیم و یا با شماره تلفن ۱۱۰ تماس بگیریم.

■ در خیابان، با غریبه ها حرف نزنیم و سوار ماشین آنها نشویم.

■ از نگهداری و بازی با مواد محترقه مانند ترقه، سیگارت و... خودداری کنیم.

■ هرگز بر ترک موتور، سوار نشویم.





# بهداشت دهان و دندان



دندان‌ها نقش مهمی در جویدن غذا، صحبت کردن و زیبایی صورت ما دارند برای اینکه دندان‌های سالمی داشته باشیم باید به نکات زیر توجه کنیم:

■ بهتر است بعد از هر بار خوردن مواد غذایی، دندان‌های مان را مسواک بزنیم. ولی باید حداقل دو بار در روز (شب قبل از خواب و صبح قبل و یا بعد از صبحانه) مسواک بزنیم.

■ به جای خمیر دندان از نمک یا جوش شیرین برای مسواک کردن استفاده نکنیم.

■ در صورتی که خمیر دندان در دسترس نداشتیم با آب خالی مسواک کنیم.

■ قبل از مسواک زدن حتما نخ دندان بکشیم.

■ مسواک یک وسیله شخصی است و هرگز نباید از مسواک فرد دیگری استفاده کنیم.

■ مدت مناسب استفاده از هر مسواک، ۳ تا ۴ ماه است.







## روش درست مسواک زدن:

- ابتدا دهان را با آب بشوئیم.
- سپس به اندازه یک نخود از خمیر دندان را در موهای مسواک فرو ببریم.
- برای اینکه تمام دندان ها مسواک شوند، بهتر است همیشه به یک ترتیب مسواک بزنیم. مثلا اول فک بالا، از سمت راست به چپ، بعد فک پایین از چپ به راست را مسواک بزنیم.
- دندان های فک بالا را با حرکت مسواک، از مجاور لثه به سمت پایین، تمیز کنیم.
- با عمودی گرفتن مسواک و حرکت آن از بالا به پایین، سطوح داخلی دندان های جلو را مسواک کنیم.
- سطوح جونده دندان های بالا را با عقب و جلو بردن مسواک تمیز کنیم.



■ دندان‌های فک پایین را با حرکت مسواک از مجاور لثه به سمت بالا بشوییم.

■ پشت دندان‌های جلو را با عمودی گرفتن مسواک و حرکت آن از پایین به بالا تمیز کنیم.

■ سطوح جونده دندان‌های پایین را مثل فک بالا، با عقب و جلو بردن مسواک تمیز کنیم.

■ هر نوبت مسواک زدن باید ۳ تا ۴ دقیقه طول بکشد.

اگرچه مسواک زدن، مهم‌ترین و موثرترین راه برای جلوگیری از پوسیدگی دندان است ولی برای پاک کردن کامل دندان‌ها به خصوص در سطوح بین آن‌ها، قبل یا بعد از مسواک زدن از نخ دندان استفاده کنیم. نخ دندان را می‌توانیم از داروخانه‌ها تهیه کنیم.





## روش استفاده از نخ دندان:

- قبل از استفاده از نخ دندان، ابتدا دست‌ها را با آب و صابون می‌شوئیم.
- حدود ۳۵ سانتی متر از نخ دندان را جدا می‌کنیم.
- مقداری از هر دو طرف نخ را در هر دو دست به دور انگشت می‌پیچیم.
- نخ را به حالت شبیه اره کشیدن خیلی آرام به فضای بین دندان‌ها وارد می‌کنیم. باید مراقب باشیم فشار نخ، لثه را زخم نکند.
- پس از اینکه نخ را وارد فضای بین دندان‌ها کردیم ابتدا نخ را به کناره یکی از دندان‌ها تکیه می‌دهیم و با ملایمت به زیر لبه لثه می‌بریم و آن را به سطح کناری دندان می‌چسبانیم و چند بار به طرف بالا و پایین حرکت می‌دهیم.
- این کار را برای تمام سطوح دندان‌ها با دقت انجام دهیم.
- حتما یادمان باشد پشت آخرین دندان هر فک را مثل دندان‌های دیگر نخ بکشیم.





## نکات کلی بهداشتی:

- برای مطالعه و نوشتن، فاصله مناسب صفحه با چشم های خود را رعایت کنیم.
- از فرو کردن مداد، خودکار و سایر چیزهای نوک تیز در گوش مان خودداری کنیم.
- در روزهایی که نیاز نداریم، کتاب و دفترهای اضافی در کیف خود نگذاریم.
- از پوشیدن کفش تنگ پرهیز کنیم.
- اگر هنگام بازی چیزی در چشم مان فرو رفت، چشمان خود را نمالیم بلکه آن را زیر شیر آب بشوییم و به والدین و معلم خود اطلاع دهیم.
- در خودرو در حال حرکت، کتاب نخوانیم.
- با والدین و مربیان خود صحبت کنیم و همه فکرها و مشکلات خود را با آنها در میان بگذاریم.
- اگر به جای امتحان، یاد گرفتن برای ما هدف باشد دیگر اضطراب امتحان را نخواهیم داشت.
- موقع امتحان ابتدا سوال های راحت تر را جواب دهیم و بعد روی سوال های مشکل تر فکر کنیم تا دچار کمبود وقت و اضطراب نشویم.
- میز مطالعه ما باید از هر چیزی که حواس مان را پرت می کند خالی باشد و در نور کافی و با نشستن صحیح مطالعه کنیم.
- هنگام نشستن در کلاس، کج و قوز کرده ننشینیم تا خسته نشویم.
- برای انجام تکالیف در وضعیت های نامناسب مانند قوز کردن و یا

دراز کشیدن قرار نگیریم.

- هنگام ورزش و بازی از کفش‌های ورزشی مناسب استفاده کنیم.
- هرگز چیزی را به طرف دیگران پرتاب نکنیم به خصوص اگر نوک آن تیز یا سنگین باشد.
- مواظب دندان‌های خود باشیم و با آن‌ها پسته، فندق و بادام نشکنیم.
- بهتر است پس از هر بار خوردن خوراکی، دهان خود را با آب بشوییم و مسواک بزنیم.
- موقع رفتن به مدرسه، موهای خود را شانه کنیم.
- ناخن‌های خود را هر هفته کوتاه کنیم و آن‌ها را نجویم.
- حین بازی، دست‌های مان را به دهان یا خوراکی‌هایی که به همراه داریم، نزنیم.
- روزانه به مقدار کافی آب پاکیزه و سالم بنوشیم.
- هرگز از گوش پاک‌کن استفاده نکنیم. برای پاک کردن داخل گوش، از دستمال کاغذی تمیز استفاده کنیم.
- شنیدن صداهای بلند برای گوش ضرر دارد. هرگز در گوش دوستان مان فریاد نزنیم.
- در موقع بیماری و درد گوش، حتما به پزشک مراجعه کنیم.
- مطالعه در نور کم و مطالعه در حال حرکت باعث خستگی چشم‌ها می‌شود.
- از فعالیت بدنی، ورزش و بازی در هوای آلوده خودداری کنیم.
- از دوبند کوله پشتی در هر دو شانه استفاده کنیم. بندها هر چه کوتاه‌تر باشند، فشار کمتری به کمر ما وارد می‌کنند.

