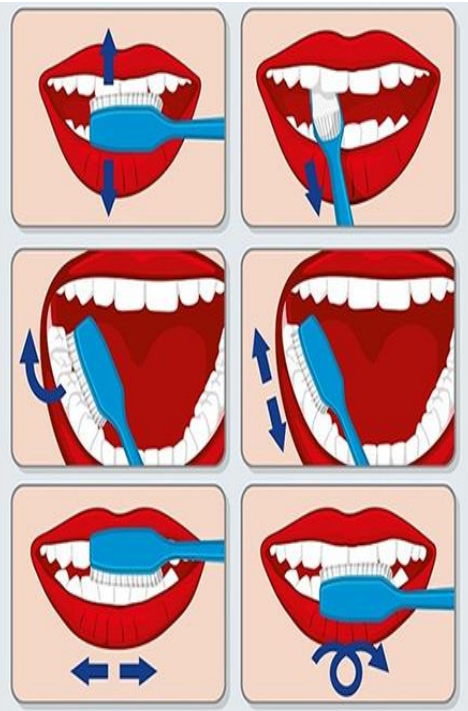


بهداشت دهان و دندان

- ✚ بعد از هر وعده غذایی مسواک بزنید.
- ✚ از خوردن زیاد چای و قند خودداری کنید و بعد از خوردن چای و مواد قندی دهان خود را بشویید.
- ✚ آب را جایگزین چای کنید.
- ✚ بعد از سیگار کشیدن دهان خود را بشویید.
- ✚ در صورت داشتن دندان مصنوعی بهداشت دهان و دندان خود را رعایت نمایید.



(۲)

بهداشت دست

رعایت بهداشت دست در موارد زیر ضروری می باشد

- ✚ بعد از استفاده از سرویس بهداشتی
- ✚ قبل و بعد از از صرف غذا
- ✚ قبل از هر وعده دارو



توجه: پوستر فوق در بخش نصب می باشد

ناخن های خود را کوتاه نگه دارید.

توجه: ناخن گیر در بخش موجود می باشد.



(۱)

بیمارستان تخصصی شهید رجائی

بهداشت فرد



تهیه و تنظیم - سال : ۱۴۰۰ (کارشناس پرستاری) - ۱۴

زیر نظر .

گروه هدف: بیماران - خانواده ها

کد پمفلت : RH.PM1.

منبع: روانپزشکی کاپلان

دفع زباله

زباله ها را در سطل زباله بیندازید
در اتاق مخصوص سیگار، سیگار بکشید و
ته سیگار ها را در جای مشخص شده قرار
دهید.



(۵)

آداب سرفه

- در زمان سرفه و عطسه دهان و بینی خود را با دستمال بپوشانید.
- دستمال استفاده شده را در سطل زباله بیندازید.
- برای حفاظت دیگران ماسک بزنید.
- بهداشت دست ها را رعایت کنید.

گسترش میکروب های که می توانند شما و دیگران را بیمار کنند متوقف کنید

آداب سرفه

را رعایت کنید



(۴)

لوازم شخصی از قبیل حوله،
مسواک، شانه، به همراه
داشته باشید و از استفاده
وسایل شخصی دیگران جدا
خودداری نمایید.

به طور مرتب استحمام کنید
و لباس و مو و ریش خود را مرتب
نگه دارید



به زمان پیرایش در بخش توجه کنید.

(۳)