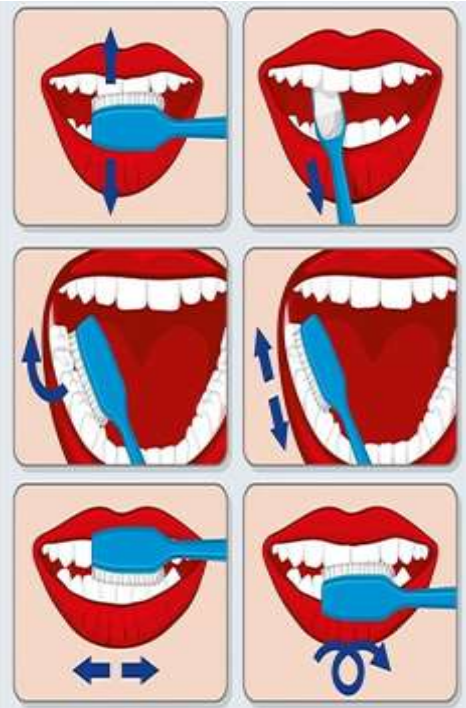


## بهداشت دهان و دندان

- + 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 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 : مریم ارمبندی (کارشناس پرستاری) - ۱۳۹۷

زیر نظر :

گروه هدف: بیماران - خانواده ها

کد پمفلت : RH.PM1.

منبع: روانپزشکی کابلان

## 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.



## 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 میکرو ب های که می توانند شما و دیگران را بیمار کنند متوقف کنید

### آداب سرفه

را رعایت کنید



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.