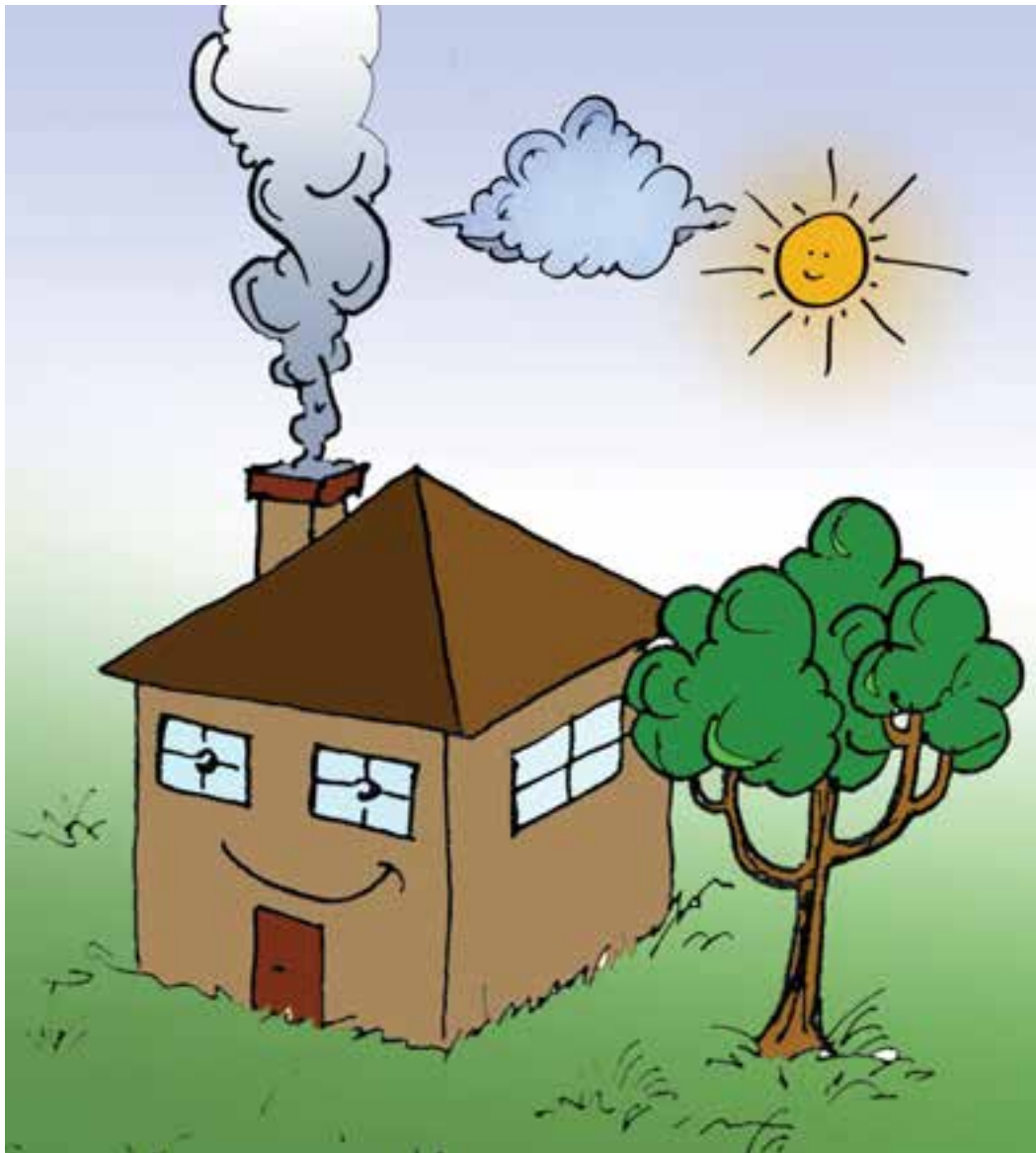




## واحد کار دوم

### بهداشت مسکن و عوامل مؤثر بر حفظ بهداشت محیط خانه





اهداف رفتاری: انتظار می‌رود هنرجو پس از گذراندن این واحد کار بتواند به هدف‌های زیر دست یابد:

- ۱- مسکن بهداشتی را تعریف کند.
- ۲- ویژگی‌های مسکن بهداشتی را توضیح دهد.
- ۳- عوامل مؤثر بر بهداشت مسکن را نام ببرد.
- ۴- محل مناسب برای احداث، خرید یا اجاره مسکن را شرح دهد.
- ۵- دمای مناسب خانه را در تابستان و زمستان را تعیین کند.
- ۶- روش‌های صحیح جارو کردن و گردگیری را به کار ببرد.
- ۷- نحوه عمل مواد شوینده را بداند و از آن‌ها به درستی استفاده کند.

## پیش آزمون واحد کاردهم

؟ ؟ ؟ ؟ ؟ ؟ ؟ ؟ ؟ ؟ ؟

- ۱- مسکن بهداشتی چه ویژگی‌هایی دارد؟  
(الف) حافظ جسم و سرپناه انسان است.  
(ب) از ساکنان در برابر آلودگی‌ها و سروصدا حفاظت می‌کند.  
(ج) محلی مناسب برای رفع نیازهای، پخت و پز، نظافت و دفع مواد زاید دارد.  
(د) تمام گزینه‌ها
- ۲- آب سالم چگونه آبی است؟  
(الف) آلودگی میکربی و انگلی نداشته باشد.  
(ب) عاری از مواد سمی باشد.  
(ج) صاف و بی‌رنگ باشد، بو و مزه نداشته باشد.  
(د) تمام گزینه‌ها
- ۳- آلودگی ناشی از سوخت‌های فسیلی از چه راه‌هایی وارد خانه می‌شود؟  
(الف) درجا کار کردن اتومبیل در پارکینگ خانه  
(ب) اجاق خوراک‌پزی، بخاری‌ها  
(ج) آبگرمکن، موتورخانه شوفاژ  
(د) تمام گزینه‌ها
- ۴- در جای مناسب علامت بزنید:  
دود سیگار در محیط‌های بسته علاوه بر فرد سیگاری، به دیگران به ویژه به کودکان آسیب می‌رساند.  
 غلط  صحیح



## مقدمه

می‌دانید که خانواده سنگ بنای جامعه است و هر خانواده در محل مشخصی به نام خانه زندگی می‌کند. با تمام تفاوت‌های اجتماعی، اقتصادی و جغرافیایی، خانه همیشه محلی برای آسایش، آرامش، رفع نیازها و جمع شدن اعضای خانواده به دور هم بوده است. یکی از عوامل اساسی برای احساس آرامش، سلامت خانه و خانواده است و برای رسیدن به سلامت، رعایت بهداشت ضروری است. برای داشتن خانه و خانواده‌ای سالم، باید بدانیم اصولاً مسکن بهداشتی چه ویژگی‌هایی دارد.

## ۱-۲- مسکن بهداشتی

مسکن بهداشتی مکانی است تمیز و مرتب که آرامش و سلامت جسم و روان ساکنان را تأمین می‌کند. از نظر سازمان بهداشت جهانی\* (WHO)، مسکن بهداشتی دارای ویژگی‌های زیر است:

۱-۱-۲- ویژگی‌های مسکن بهداشتی: آیا می‌دانید برای این که مسکنی سالم و بهداشتی داشته باشیم به چه عواملی باید توجه کنیم؟

– حافظ جسم و سرپناه انسان است.  
– محلی مناسب برای رفع نیازهای، پخت و پز، نظافت و دفع مواد زاید است.  
– ساختمان آن طوری است که مانع انتشار بیماری‌های واگیر به داخل و خارج است.  
– از ساکنان در برابر آلودگی‌ها و سرو صدا حفاظت می‌کند.

– در ساختمان آن از مواد سمی و خطرناک استفاده نشده است.

– مکان مناسبی برای برقراری روابط اجتماعی است و بهداشت و آرامش روان را تأمین می‌کند.

## ۲-۱-۲- عوامل مؤثر بر بهداشت مسکن

### محل ساختمان

در شهرهای کوچک و روستاها آزادی در انتخاب زمین و احداث ساختمان بیشتر است برعکس در شهرهای بزرگ مردم از

این امتیازی بهره‌مند. اما به هر صورت در انتخاب محل برای احداث خانه یا اجاره محل مسکونی باید شرایط زیر را در نظر گرفت:

– محل خانه در منطقه پست یا مرطوب یا محل عبور سیلاب نباشد.  
– خانه باید دور از جاهایی مثل نانوايي، حمام، کارگاه و کارخانه‌های دارای فعالیت‌های دودزا باشد.  
– خانه بهتر است در خیابان‌های اصلی و پررفت و آمد واقع نشده باشد.

### فضای کافی

گرانی زمین و مسکن در شهرهای پرجمعیت و بزرگ باعث می‌شود که بیشتر خانه‌ها از فضای کافی و متناسب با ساکنان خود برخوردار نباشد. بنابر معیارهای سازمان بهداشت جهانی، ظرفیت اتاق‌ها باید طوری باشد که هر نفر حداقل از سطحی معادل ۵/۵ متر مربع برخوردار باشد.

### نور مناسب

در ساختمان خانه، نورگیرها و پنجره‌ها باید طوری باشد که خانه از آفتاب و نور کافی برخوردار باشد. درست است که می‌توان از برق برای روشنایی داخل خانه استفاده کرد اما نور طبیعی به علت دارا بودن اشعه فرابنفش خاصیت میکروب‌کشی دارد.

### گرما و سرما

تأمین دمای مناسب در زمستان و تابستان از عوامل مهم در ساختار مسکنی بهداشتی است. دمای مناسب داخل خانه در زمستان ۱۸ و تابستان ۲۱ درجه سانتی‌گراد سفارش شده است.

\* World Health Organization



## فعالیت عملی ۱



گروه‌های ۶-۵ نفری تشکیل دهید. هر گروه درباره موضوع زیر تحقیق کند.  
آیا درست است که در روزهای سرد زمستان درجه حرارت داخل اتاق آنقدر باشد که ساکنان خانه بتوانند بایک پیراهن تابستانی به راحتی سرکنند؟  
به نظر شما این کار چه مسایلی و عوارضی به دنبال خواهد داشت؟  
نتایج تحقیق را در کلاس گزارش دهید و در این باره بحث کنید.

### تهویه مناسب

تهویه اتاق‌ها در سلامت افراد خانواده اهمیت بسیار دارد. همه ساکنان خانه باید از هوای سالم بهره‌مند باشند. دستگاه‌های حرارتی داخل باید دارای دودکش باشد تا گازهای سمی آن‌ها به خارج از خانه هدایت شود. هوای آغشته به گازهای سوختی و هوای کهنه و مانده، انتقال بیماری‌های تنفسی را تسریع می‌کند و کمبود اکسیژن باعث خستگی جسمی، آشفستگی و عصبانیت می‌شود. فضای لازم برای هر نفر، دست کم برابر ۱۴ متر مکعب است.

### ایمنی ساختمان

ایمنی ساختمان خانه دارای دو جنبه است:  
الف) ایمنی فنی و مهندسی شامل طراحی صحیح ساختمان، اصولی بودن بنای ساختمان، استفاده از مصالح مناسب، ایمنی پله‌ها، پشت‌بام، پنجره‌ها و مقاومت در برابر زلزله.  
ب) ایمنی تأسیسات داخل ساختمان شامل ایمنی سیستم برق و گاز، دوری کلید و پریزها از دسترس کودکان، ایمنی وسایل پخت و پز، ایمنی محل نگهداری مواد سمی، شیمیایی و داروها.

### سرویس‌های بهداشتی

حمام، دستشویی و توالی بهداشتی از معیارهای مهم برای مسکنی بهداشتی است. بدون وجود این سرویس‌ها نمی‌توانیم بگوییم مسکن ما بهداشتی است.  
درباره توالی بهداشتی ذکر نکته‌های زیر ضروری است:  
- چاه توالی در محلی مناسب حفر شده باشد (به مبحث دفع صحیح مدفوع در واحد کار اول رجوع شود)

- ساختمان کاسه و چاه توالی به شکلی باشد که حشرات، موش و سایر حیوانات به مدفوع دسترسی نداشته باشند.  
- دیوارها و کف توالی، کاشی و قابل شست‌و شو باشد.  
- توالی، پنجره یا هواکشی مناسب برای تهویه و جلوگیری از بوی نامطبوع داشته باشد.  
- پنجره توالی مجهز به توری باشد.  
- توالی دارای دستشویی باشد تا پس از دفع مدفوع، دست‌ها با آب و صابون شسته شود.  
- برای موارد ضروری همیشه یک ظرف آب ذخیره در توالی وجود داشته باشد.

- توالی همیشه تمیز نگه داشته شود.  
- برای جلوگیری از ورود حشرات، در توالی همیشه بسته باشد.

### محل جمع‌آوری زباله

خانه باید جای مناسبی برای جمع‌آوری و نگهداری زباله داشته باشد.

### محل پخت و پز

لازمه خانه بهداشتی، محلی خاص به نام آشپزخانه است. محل پخت و پز باید از فضای زندگی و بازی کودکان و همچنین از فضای خواب جدا باشد.

### سروصد

تا حد امکان محل خانه باید از خیابان‌های پررفت و آمد، اطراف ریل‌های قطار، کارگاه‌ها و محل‌های سروصدادار دور باشد. علاوه بر آن در ساخت و عایق‌بندی در و پنجره‌ها ایمنی صوتی رعایت شده باشد.



### فضای سبز

وجود فضای سبز از عواملی است که در تلطیف هوا و فضای خانه تأثیر فراوانی دارد. وجود درخت و باغچه به خانه لطف و صفای فراوان می‌بخشد. اگر باغچه و درختی نباشد می‌توان از گلدان‌ها در اتاق و پشت پنجره‌ها استفاده کرد. فضای سبز عمومی و خانگی لازم برای هر نفر حدود ۱۴ متر مربع برآورد شده است.



### ۲-۲- عوامل مؤثر بر بهداشت محیط خانه

به نظر شما مهمترین عوامل مؤثر بر بهداشت محیط خانه کدام‌اند؟

عوامل مؤثر بر بهداشت خانه عبارتند از عوامل محیطی که به نحوی روی سلامت و آسایش جسمی، روحی و اجتماعی افراد خانه تأثیر دارند.

۱-۲-۲- آب: یکی از عوامل اساسی و به عبارت دیگر رکن اصلی بهداشت خانه، آب است.

آب علاوه بر آن که مایه حیات انسان و سایر موجودات زنده است، در تمام فعالیت‌های روزانه خانگی مانند پخت و پز، شست‌و شو، آبیاری گیاهان و ... نقش دارد. به همین دلیل آبی که از آن استفاده می‌کنیم باید سالم باشد.

### ویژگی‌های آب سالم

آب سالم به آبی گفته می‌شود که مشخصات زیر را داشته باشد:

- آلودگی میکروبی و انگلی نداشته باشد.

- بدون مواد سمی باشد.

- مواد معدنی آن در حد مجاز باشد.

آب آشامیدنی که در خانه‌ها از آن استفاده می‌شود علاوه بر

خصوصیات گفته شده بایستی:

- صاف و بی‌رنگ باشد.

- بو و مزه نداشته باشد.

### راه‌های دسترسی به آب سالم

آب شهرها معمولاً از منابع ذخیره مثل سدها و منابع زیرزمینی، با لوله به تصفیه‌خانه‌ها انتقال می‌یابد. آب در آنجا با استفاده از صافی‌های مختلف صاف و سپس با کلر که ماده ضدباکتری قوی است، گندزدایی می‌شود. کلر بر باکتری‌هایی که موجب انتقال بیماری‌ها از طریق آب می‌شوند مؤثر است. سپس آب تصفیه شده با لوله به خانه‌ها منتقل می‌شود.



در روستاها نیاز به آب از طریق چشمه، رودخانه، چاه و قنات تأمین می‌شود. این منابع اغلب روبازند و بر اثر بی‌توجهی امکان دارد آلوده باشند. باید توجه داشته باشید، منبع آب مصرفی هر چه باشد باید در حفظ آب و بهداشت آن بکوشیم.

اگر در روستاها و شهرهای کوچک زندگی می‌کنید، یا اگر تابستان‌ها و روزهای تعطیل را در مناطق ییلاقی و حومه شهرها می‌گذرانید و آب مصرفی خود را از چشمه، چاه، قنات و رودخانه تأمین می‌کنید، این موارد را به یاد داشته باشید:

۱- چاه آب باید از چاه فاضلاب و چاه توالی دست کم ۳۰ متر فاصله داشته باشد.

۲- اگر منبع آب، چشمه و قنات است باید اطراف آن سنگ‌چینی شده باشد و یا در محل خروج آب مخزنی بتونی ساخته شود تا آب در آن جمع و از طریق لوله از آن خارج شود.

۳- محل برداشت آب طوری باشد که دام‌ها و چارپایان نتوانند وارد آن شوند و آب را آلوده کنند.

لیتر آب بریزید. ۳ قطره از این محلول برای گندزدایی یک لیتر آب کافی است. پس از اضافه کردن محلول کلر نیم ساعت صبر کنید. پس از آن می‌توان از آب استفاده کرد. محلول کلر را در بطری تیره رنگ و دور از دسترس کودکان نگاه‌داری کنید. اگر محلول کلر در دسترس نباشد می‌توانید آب را به مدت ۲۰ دقیقه بجوشانید و سپس از آن استفاده کنید.

۴- محل شست و شوی ظرف‌ها و رخت و لباس از سرچشمه دور باشد.  
۵- از ریختن زباله در اطراف منبع آب خودداری شود.  
۶- اگر از سالم بودن آب مطمئن نیستید باید آن را گندزدایی کنید. برای این کار می‌توانید ۴۰ گرم آهک کلردار (۲/۵ قاشق چایخوری) یا ۱۵ گرم هیپوکلرات (۱ قاشق چایخوری) را در یک

## بیش‌تر بدانید



بر اساس گزارش انجمن جهانی آب\*، سالانه میلیون‌ها نفر از مردم در سراسر جهان، به‌ویژه در کشورهای فقیر و در حال توسعه به بیماری‌های ناشی از آلودگی آب و نبود بهداشت دچار و تعداد زیادی از آنان تلف می‌شوند. - سالانه حدود ۵ میلیون نفر به علت ابتلا به بیماری‌های ناشی از آلودگی آب تلف می‌شوند. ۲/۲ میلیون نفر از این تعداد را کودکان زیر ۵ سال و ۱/۷ میلیون نفر را افراد در سن‌های مختلف تشکیل می‌دهند. - آمارهای ثبت شده حاکی از آن است که، سالانه در جهان، ۵۰۰ هزار نفر به وبا و ۵۰۰ هزار نفر به حصه مبتلا می‌شوند. - هر سال حدود ۱۴۶ میلیون نفر به تراخم مبتلا می‌شوند و از این تعداد ۶ میلیون نفر بینایی خود را از دست می‌دهند. - حدود ۱۰ درصد از مرگ و میرهای سالانه در جنوب بنگلادش به علت ورود آرسنیک به آب‌های زیرزمینی است.



## فعالیت عملی ۲



برای آشنایی با چگونگی تصفیه آب و آبرسانی به خانه‌ها با هماهنگی هنرستان از تأسیسات آب در منطقه مسکونی خود بازدید کنید. از مسئولان تصفیه‌خانه نکات زیر و نکات دیگری را که به نظر شما اهمیت دارد، پرسید.

در باره تصفیه آب و مراحل مختلف آن،





موادی که برای تصفیه آب از آن استفاده می‌کنند.

میزان آب مصرفی منطقه.

محل تأمین آب منطقه.

...

گزارش بازدید خود را بنویسید.

یافته‌های خود را برای افراد خانواده و دوستان بازگو کنید.

۲-۲-۲- هوا: هوای داخل خانه عامل مهم دیگری در بهداشت محیط خانه است. افراد خانواده خصوصاً کودکان، خردسالان و سالمندان بیشتر ساعات شبانه روز را در داخل خانه به سر می‌برند. بنابراین هوایی که در آن نفس می‌کشند باید سالم باشد.

### بیش‌تر بدانید



در هر دقیقه حدود ۸ لیتر هوا وارد دستگاه تنفسی می‌شود.

– با هرگونه رطوبت اضافی مبارزه کنید وسایل خانه مانند وسایل حمام و آشپزخانه از قبیل لیف، لوازم شست و شو، دستمال‌های آشپزخانه، دستگیره‌ها و غیره را همیشه خشک نگاه دارید.

– از جمع شدن آب و ایجاد رطوبت زیر ظرفشویی و دستشویی پیشگیری کنید.

– آثار چربی را از روی در و دیوار و وسایل آشپزخانه کاملاً بشوید و پاک کنید.

– از باقی ماندن ضایعات نان و مواد غذایی در گوشه و کنار آشپزخانه پیشگیری کنید.

#### ● آلودگی‌های سوختی و راه‌های مبارزه با آن

آلودگی‌های سوختی از راه‌های مختلف مانند اجاق‌های خوراک‌پزی، آبگرمکن، موتورخانه شوفاژ، بخاری‌های نفتی و گازی، درجا کار کردن اتومبیل در پارکینگ خانه و ... وارد خانه می‌شوند. این آلودگی‌ها سلامت انسان را مختل می‌کنند و برخی از آن‌ها مانند گاز کربن مونواکسید حتی موجب مرگ انسان می‌شود.

عوامل زیر هوای داخل خانه را آلوده می‌کنند:

انواع آلاینده‌های هوا و راه‌های مبارزه با آن‌ها

#### ● آلودگی‌های بیولوژیکی

آلودگی‌های بیولوژیکی یا آلاینده‌های زنده هوای خانه، قارچ‌ها و عوامل زنده‌ای هستند که با بودن رطوبت اضافی در مکان‌هایی مثل آشپزخانه، حمام، دستشویی و زیرزمین، روی کاغذ مقوا، چوب، پارچه، خرده صابون، چربی، خرده نان و بقایای مواد غذایی رشد می‌کنند. گرده یا اسپور این قارچ‌ها وارد هوای خانه می‌شوند و از طریق تنفس به بدن انسان راه می‌یابند.

حساسیت‌های دستگاه تنفسی، عطسه، سرفه، خارش چشم و بینی و سردرد از عوارض این آلودگی است. علاوه بر آن قارچ‌ها و کپک‌ها بوی ناخوشایندی در فضای خانه پراکنده می‌کنند.

#### راه‌های مبارزه با آلاینده‌های بیولوژیکی

– خانه را پاکیزه نگاه دارید و گوشه کنارهای دور از چشم مثل انباری و زیرزمین را فراموش نکنید.



## بیشتر بدانید



آلودگی‌هایی که بر اثر استفاده از سوخت‌ها وارد هوای خانه می‌شود عبارت‌اند از:

- ۱- کربن مونواکسید CO: این گاز بر اثر سوخت ناقص ماده سوختنی مانند زغال، نفت، بنزین و ... ایجاد می‌شود. این گاز بسیار سمی و کشنده است و رنگ و بو ندارد.
- ۲- اکسیدهای ازت NO<sub>x</sub>: بر اثر احتراق سوخت‌های فسیلی تولید و موجب اختلال در کار دستگاه تنفسی می‌شود. درجا کار کردن موتور اتومبیل در پارکینگ موجب این آلودگی است.
- ۳- گوگرد دی‌اکسید SO<sub>2</sub>: این ماده بر اثر سوختن مواد سوختنی گوگرددار مثل گازوییل وارد هوا شده، موجب خارش چشم و بینی و ناراحتی دستگاه تنفسی می‌شود.

## توجه

اگر زمانی که در داخل خانه هستید احساس ناراحتی می‌کنید و پس از خروج از خانه حالتان بهبود می‌یابد، هوای خانه شما آلوده است. سریعاً اقدام به باز کردن پنجره و تهویه هوای اتاق‌ها کنید.

### راه‌های کاهش آلودگی‌های سوختی

- تمام وسایل سوختی موجود در خانه را به‌طور مرتب بررسی کنید و اگر لازم است آن‌ها را تعمیر کنید.
- سرویس سالانه این وسایل را فراموش نکنید.
- دودکش‌ها و لوله‌های بخاری را پاک کنید و از سوخت‌های پاک مثل گاز طبیعی استفاده کنید.
- از درجا کار کردن اتومبیل در پارکینگ به مدت طولانی پیشگیری کنید.
- از وسایل گرمازا، به‌جا و به موقع استفاده کنید. درجه حرارت آن‌ها را در حد لازم تنظیم و شعله‌های اضافی گاز و بخاری‌های اضافی را خاموش کنید.
- اگر از زغال استفاده می‌کنید، آن را در هوای آزاد روشن کنید و پس از سرخ شدن کامل آن را به اتاق منتقل کنید.
- دودکش و لوله مناسب برای انتقال گازهای سمی حاصل

از سوخت برای تمام وسایل سوختی نصب کنید.

- در مکان‌هایی مثل آشپزخانه هواکش نصب کنید.
- از نصب آبگرمکن در حمام خودداری کنید.

### ● آلودگی هوای خانه با دود سیگار و قلیان

دود سیگار یکی از آلاینده‌های هوای خانه است. دودی که در نتیجه روشن شدن سیگار حاصل می‌شود مخلوطی از دود ناشی از سوختن توتون و کاغذ و دود خارج شده از ریبه فرد سیگاری است. این دود دارای بیش از ۴۰۰۰ ماده مضر است که سرطانزا بودن ۴۰ ماده آن برای انسان و حیوان به اثبات رسیده است. افراد غیرسیگاری نیز که در کنار سیگاری‌ها زندگی می‌کنند در معرض خطر این موادمند. کودکان بیشترین آسیب را از دود سیگار می‌بینند. دود قلیان نیز برخلاف تصور بعضی از افراد برای سلامت انسان به ویژه کودکان زیان‌آور است و از آلاینده‌های هوای خانه به شمار می‌آید.

## توجه

برای حفظ سلامت خود و به‌خصوص کودکان، اجازه ندهید کسی در فضای خانه سیگار دود کند.





### بیشتر بدانید



دود سیگار خطری بزرگ برای سلامت کودکان است. به گزارش سازمان حفاظت محیط زیست آمریکا (EPA)\* دود سیگار عامل ایجاد سالانه ۱۵۰ تا ۲۰۰ هزار عفونت تنفسی در کودکان زیر ۱۸ ماه در آمریکاست. حدود ۱۵ هزار مورد به بستری شدن در بیمارستان می‌انجامد حساسیت‌های تنفسی، سرفه، خس‌خس و خلط اضافی از دیگر عوارض دود سیگار در کودکان است. طبق برآورد (EPA) حدود یک میلیون کودک آسمی به علت داشتن والدین سیگاری شرایط حادثتری یافته‌اند.

- ۳-۲-۲- پاکیزگی خانه : اهمیت پاکیزگی آن قدر زیاد است که آن را از ایمن دانسته‌اند. پاکیزگی رکن اساسی بهداشت است. ممکن است تصور کنید برای داشتن خانه‌ای پاکیزه باید هرروز از صبح تا شب در حال شستن، جارو کردن و دستمال کشیدن لوازم خانه باشید. حال آن که برنامه‌ریزی و تهیه تقویم زمانی برای انجام امور خانه موجب می‌شود که :
- هر کاری در وقت خاص خود و از بهترین راه ممکن انجام شود.
- در وقت و انرژی صرفه‌جویی شود.
- از افراط در مصرف آب و لوازم بهداشتی پیشگیری شود.
- هیچ کاری فراموش نشود و گوشه پنهانی باقی نماند.

### فعالیت عملی ۳



برنامه‌ریزی کنید: جدول صفحه بعد را با در نظر گرفتن موارد زیر تکمیل کنید.

- ۱ - فهرستی از امور خانه تهیه کنید:
- خریدهای هفتگی
- شستن ملافه‌ها
- نظافت حمام و سرویس‌های بهداشتی
- آماده‌کردن مواد غذایی فریزری
- جارو و گردگیری
- نظافت آشپزخانه
- دوخت و دوز
- شستن لباس‌ها

\* Environmental Protection Agency (EPA)



– اطوکشی

– آبیاری گل‌ها و گیاهان

– پذیرایی از میهمان

– رفتن به پیک‌نیک

– رفتن به سینما و تئاتر و ...

– خرید لباس و لوازم

– سرکشی به زیرزمین و انباری

– .....

– .....

– .....

۲- جدولی به تعداد روزهای ماه بکشید (مانند جدول زیر)

۳- کارهای هفتگی و ماهانه را در جدول مشخص کنید.

۴- سعی کنید کارهای وقت‌گیر و پرزحمت با هم تلافی نکنند.

۵- هر کاری را در بهترین زمانش انجام دهید مثلاً خرید از بازار میوه و سبزی بهتر است روزهای قبل از تعطیل یا روز پس از تعطیل انجام نشود. روزهای وسط هفته برای خرید مناسبتر است. حتماً می‌دانید چرا؟

۶- سعی کنید هر کاری در وقت خود و از بهترین راه انجام شود.

جدول انجام امور خانه در ماه ..... سال .....

|    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|
| ۱  | ۲  | ۳  | ۴  | ۵  | ۶  |
| ۷  | ۸  | ۹  | ۱  | ۱۱ | ۱۲ |
| ۱۳ | ۱۴ | ۱۵ | ۱۶ | ۱۷ | ۱۸ |
| ۱۹ | ۲  | ۲۱ | ۲۲ | ۲۳ | ۲۴ |
| ۲۵ | ۲۶ | ۲۷ | ۲۸ | ۲۹ | ۳  |
| ۳۱ |    |    |    |    |    |

### توجه

برای انجام هر کاری علاوه بر برنامه‌ریزی صحیح باید در پی بهترین راه‌های انجام دادن آن باشیم.

#### راه‌های نظافت خانه

##### ● جارو کشیدن

جارو کشیدن از کارهایی است که در همه خانه‌ها به‌طور مرتب انجام می‌شود. رعایت چند نکته کوچک اما در عین حال مهم، به انجام صحیح‌تر این عمل کمک می‌کند:

اگر امکان دارد از جاروبرقی استفاده کنید. مزیت جاروبرقی در مکیدن گرد و غبار و ذرات جامد و جلوگیری از پراکنده شدن آن در هوا و یا انتقال به نقاط دیگر خانه است. ضمناً جارو کشیدن با جارو برقی مانع ورود گرد و غبار به حلق می‌شود.

جاروهای معمولی را بهتر است کمی مرطوب کنید تا گرد و

غبار جذب رطوبت رشته‌های جارو شود. بهتر است این جاروها را با ملایمت روی زمین یا فرش بکشید و برای پیشگیری از ورود گرد و غبار به حلق و ریه از ماسک استفاده کنید. برای نظافت حیاط، ابتدا کمی آب در سطح حیاط بپاشید سپس جارو بکشید.

برای نظافت راه پله‌ها ابتدا با یک دستمال یا برس مویی به آهستگی گرد و غبار را بگیرید سپس از یک دستمال مرطوب استفاده کنید.

یادتان باشد از جارویی که برای رُفت و روب حیاط به کار می‌رود نباید در اتاق و محل زندگی استفاده شود و برعکس.



## توجه

بخشی از گرد و غباری که روی اشیای داخل خانه می‌نشیند از طریق درها و پنجره‌ها، از فضای خارج از خانه وارد شده است. می‌دانید که هوای شهرها، مخصوصاً شهرهای بزرگ آلوده به گاز و گرد و غبار ناشی از فعالیت‌های صنعتی و رفت و آمد اتومبیل‌هاست. یکی از آلاینده‌های موجود در این دود و گاز، سرب است. سرب همراه با گرد و غبار وارد خانه می‌شود و روی اشیای می‌نشیند میزان سرب در هوا و گرد و غبار نواحی شلوغ و پررفت و آمد مثل مسیر بزرگراه‌ها و خیابان‌های اصلی بیشتر است.

### ● گردگیری

هنگام گردگیری باید توجه کرد :

- برای گردگیری از دستمال مرطوب استفاده کنید و سپس با دستمال خشک رطوبت اضافی را خشک کنید.
- فوت کردن، استفاده از گردگیرهای پردار و زدن دستمال روی سطوح غبار گرفته موجب می‌شود گرد و خاک فقط از جایی به جای دیگر منتقل شود.
- دستمال‌های گردگیری باید مختص به اشیای خاصی باشند مثلاً از دستمالی که برای پاک کردن شیشه و پنجره به کار می‌رود

برای پاک کردن اشیای داخل خانه و سطوحی که در دسترس کودکان است، استفاده نشود.

- اگر رنگ دیوار یا در و پنجره پوسته شده، ابتدا پوسته‌ها را با دستمال مرطوب به آرامی بردارید و سپس هرچه سریعتر رنگ را ترمیم کنید. ممکن است کودکان این پوسته‌ها را به دهان خود ببرند.
- اگر از جاروهای معمولی استفاده می‌کنید، پس از جارو کشیدن گردگیری کنید.

### ● استفاده از مواد شوینده و پاک‌کننده

همه ما دوست داریم خانه تمیزی باشیم. از این رو اغلب ما برای تمیز کردن و برق انداختن وسایل آشپزخانه، حمام، سرویس‌های بهداشتی و یا کف‌های سرامیکی و سنگی، از پاک‌کننده‌های شیمیایی استفاده می‌کنیم. این مواد به ما کمک می‌کنند چرک و چربی را از اسباب و اثاثیه‌مان پاک کنیم اما مصرف بیش از اندازه مواد شیمیایی نه تنها باعث حساسیت‌های پوستی، چشمی و تنفسی در انسان می‌شود بلکه پس از ورود به سیستم فاضلاب، آب‌های زیرزمینی را آلوده می‌کنند. بنابراین دست کم باید سعی کنید از انواع مواد پاک‌کننده‌ای که آسیب کمتری برای انسان و محیط زیست ایجاد می‌کند و به اندازه‌ای که لازم است، استفاده کنید.



## توجه

یکی از ترکیب‌های پودرهای پاک‌کننده ماده‌ای به نام فسفات است. فسفات‌ها برای جلوگیری از چسبیدن مجدد ذرات کثیف بر روی پارچه به کار می‌روند. فسفات‌ها با فاضلاب به رودخانه‌ها وارد و موجب رشد جلبک‌ها می‌شوند.

پس از مرگ جلبک‌ها، باکتری‌های تجزیه‌کننده آن‌ها، مقدار زیادی از اکسیژن آب را مصرف کرده، گیاهان و جانوران آبی را از اکسیژن محروم می‌کنند و در نتیجه موجب مرگ آبزیان می‌شوند.

کارهایی که می‌توانید انجام دهید:

مساوی استفاده کنید.

- مخلوطی از جوش شیرین و نمک که با افزودن آب جوش خمیری شکل شده، برای پاک کردن داخل فر مناسب است.
- چنانچه ناچار به استفاده از پاک‌کننده‌های شیمیایی هستید، سعی کنید از آن‌ها به مقدار لازم، در حد نیاز و به شیوه‌ای که کم‌ترین آسیب را برای شما ایجاد می‌کند، استفاده کنید.
- از خرید و استفاده از مواد شوینده ضدباکتری مثل صابون، پودر، مایع ظرفشویی، خمیردندان و غیره خودداری کنید.
- این موارد را به دوستان و آشنایان خود نیز سفارش کنید.
- هنگام آماده کردن غذا، پس از رفتن به توالت و ... دست‌ها را با آب گرم و صابون معمولی بشویید.

- از مواد پاک‌کننده ساده و کم‌ضررتر استفاده کنید. آبگرم، صابون، سرکه و آبلیمو با اسفنج زبر یا اسکاچ برای تمیز کردن بسیاری از لوازم خانه کافی است.
- برای باز کردن لوله ظرفشویی یا دستشویی به جای استفاده از لوله بازکن‌ها که دارای اسیدکلریدریک و اسیدسولفوریک‌اند، می‌توانید از جوش شیرین و سرکه استفاده کنید. نصف پیمانه جوش شیرین را در سوراخ راه آب ظرفشویی بریزید و نصف پیمانه سرکه به آن بیفزایید. پس از آن با درپوش لاستیکی راه آب را مسدود کنید. بعد از تمام شدن کف و گاز این مواد، در راه آب، آب جوش بریزید.
- برای براق کردن ظروف شیشه‌ای، به جای قرار دادن آن‌ها در مواد سفیدکننده، از مخلوط آب و سرکه سفید به نسبت

## بیش‌تر بدانید

مواد پاک‌کننده آنتی‌باکتریال (ضدباکتری)\*

پس از جنگ جهانی دوم صابون‌های مایع و شامپوهای سرو بدن با رنگ و بوهای متفاوت و مواد افزودنی مثل مواد آنتی‌باکتریال ساخته شد. صابون‌ها و سایر شوینده‌های آنتی‌باکتریال دارای ماده‌ای به نام تری‌کلوزان‌اند. تحقیقات اخیر نشان داده است که ورود تدریجی این ماده به سیستم‌های آبی موجب مقاومت باکتری‌ها و میکروپها در برابر آنتی‌بیوتیک‌ها شده است. مالاریا و سل از بیماری‌هایی هستند که در مقابل آنتی‌بیوتیک‌ها نسبتاً مقاوم شده‌اند.

### ● نکات مهم در به‌کارگیری مواد پاک‌کننده

- پاک‌کننده‌های توالت، به‌ویژه اگر به مقدار زیاد مصرف شوند، هوای خانه را آلوده و فاضلاب آلوده‌تری نیز تولید می‌کنند.
- مایع ظرفشویی و مایع رختشویی نسبت به پودرها مواد آلاینده کمتری دارند.

- کف بیشتر به معنی پاکیزگی بیشتر نیست. کف فراوان یعنی استفاده از ماده پاک‌کننده بیشتر، آب بیشتر و تولید فاضلاب آلوده‌تر و فراوان‌تر.
- سفیدکننده‌ها، پاک‌کننده‌های اجاق گاز و ظرفشویی، و



## چکیده

مسکن بهداشتی مکانی است تمیز و مرتب که آرامش و سلامت جسم و روان ساکنان را تأمین می‌کند. و محلی برای رفع نیازهای پخت و پز، نظافت، استراحت و دفع مواد زاید دارد.

- آب سالم رکن اصلی بهداشت و سلامت خانه و خانواده است.
- هوای سالم رکن دیگر سلامت خانواده است.
- آلودگی‌های سوختی، کپک‌ها و دود سیگار مهم‌ترین آلوده‌کننده‌های هوای داخل خانه‌اند.
- پاکیزه نگه‌داشتن خانه عامل مهم دیگری در بهداشت مسکن است.
- مواد شوینده و پاک‌کننده در بهداشت خانه و خانواده نقش مهمی دارند، اما بعضی از موادشیمیایی آن‌ها می‌تواند برای انسان و محیط زیست عوارضی ایجاد کند. بنابراین بهتر است از این مواد در حد معقول استفاده شود.

## آزمون پایانی نظری واحد کار دوم



- ۱- چهار عامل مؤثر بر بهداشت مسکن را نام ببرید.
- ۲- مسکن بهداشتی مکانی است که:
  - الف) تمیز و مرتب باشد
  - ب) حافظ جسم و سرپناه انسان باشد.
  - ج) حمام و توالت و آشپزخانه داشته باشد.
  - د) هرسه گزینه
- ۳- به چه دلیل نور طبیعی برای محل زندگی لازم است؟
- ۴- از میان گزینه‌های زیر کدام نادرست است؟
  - الف) سیستم برق و گاز، کلید و پریزها، وسایل پخت و پز و محل نگهداری مواد سمی و شیمیایی باید از دسترس کودکان دور باشد.
  - ب) هوای داخل ساختمان در زمستان باید طوری باشد که بتوان با لباس تابستانی به راحتی زندگی کرد.
  - ج) خانه باید جای مناسبی برای نگهداری موقت زباله داشته باشد.
  - د) خانه مکان مناسبی برای برقراری روابط اجتماعی است و بهداشت و آرامش روان را تأمین می‌کند.
- ۵- کدام گروه در بهداشت و سلامت محیط نقش اساسی‌تری دارند؟
  - الف) مبل و صندلی
  - ب) جالباسی و آینه
  - ج) آب و هوا
  - د) هیچ‌کدام
- ۶- برای مبارزه با آلودگی‌های قارچی کدام گزینه صحیح است:
  - الف) پاکیزه نگه داشتن خانه
  - ب) مبارزه با رطوبت اضافی در گوشه و کنار خانه



ج) پیشگیری از ماندن ضایعات نان و مواد غذایی در گوشه و کنار آشپزخانه

د) هر سه گزینه

۷- در جا کار کردن اتومبیل در پارکینگ خانه موجب تولید گاز ..... می شود.

۸- برای جارو کردن بهتر است از جاروبرقی یا جاروی ..... و برای گردگیری از .....

مرطوب استفاده شود.

۹- کف بیشتر به معنای ..... بیشتر نیست.

۱۰- مواد شوینده با نفوذ در خاک می تواند ..... را آلوده کند.

## آزمون پایانی عملی واحد کار دوم



تحقیق و تهیه گزارش دربارهٔ مواد پاک کننده

به گروه های چهار نفری تقسیم شوید. هر گروه دربارهٔ مواد تشکیل دهنده یک یا دو گروه از پاک کننده ها

و شوینده ها تحقیق کنند.

۱- پودرهای لباسشویی،

۲- مایع های لباسشویی،

۳- مایع های ظرفشویی،

۴- سفیدکننده های پارچه و سطوح مختلف،

۵- جرم گیری های اجاق گاز و سایر سطوح،

۶- جرم گیری های توالت و دستشویی،

۷- پاک کننده های آنتی باکتریال،

۸- انواع صابون جامد و مایع،

۹- شامپوهای سرو بدن

- نکته های احتیاطی را هنگام استفاده از این مواد بیان کنید.

- اگر مواد زیان آور برای محیط زیست در پاک کننده ها هست دربارهٔ نحوهٔ تأثیرگذاری آن بر

محیط زیست توضیح دهید. گزارش را در کلاس بخوانید. گزارش را به نحو مطلوب (مانند نصب در تابلوی

اعلانات) در دسترس دیگران بگذارید.