

# فصل ۱

## بهداشت و کمک‌های اولیه



## بهداشت و تندرستی

در گذشته، مردم با بیماری‌های گوناگونی روبه‌رو بودند که علت بسیاری از آن‌ها را نمی‌دانستند. گاهی بعضی از میکروب‌ها باعث بیماری مردم یک شهر یا روستا می‌شدند و تعداد زیادی از آن‌ها را از بین می‌بردند.

ولی امروزه دانش بشری پیشرفت زیادی کرده است و دانشمندان علت بسیاری از بیماریها را پیدا کرده‌اند و راه‌هایی را برای جلوگیری از بیماری و مبارزه با آن نشان داده‌اند. راه‌پیشگیری از بیماری بهداشت فردی و بهداشت محیط است.



**گفت و گو کنید**

باراهنمایی معلم خود درباره‌ی بهداشت فردی و بهداشت محیط در کلاس گفت و گو

کنید.

## بهداشت فردی



برای حفظ سلامت بدن خود چه کارهایی را باید انجام دهیم؟  
برای آن که بدنی قوی و سالم داشته باشیم، لازم است موارد زیر را رعایت کنیم:



به اندازه‌ی کافی غذای سالم و مناسب بخوریم.

به موقع، ورزش و استراحت کنیم.



نظافت بدنمان را رعایت کنیم.



از وسایل شخصی خود استفاده کنیم.



به کارهایی که انجام دادن آنها برای حفظ سلامت بدن ما مفید است «بهداشت فردی» می‌گویند.

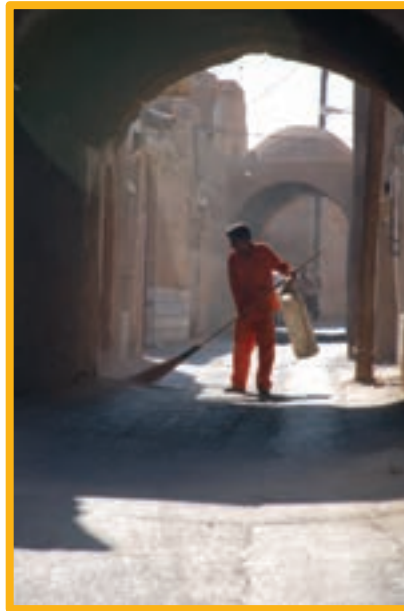
**گفت و گو کنید**

برای حفظ بهداشت و سلامت فردی چه کارهای دیگری باید انجام دهیم؟



## بهداشت محیط

به تصاویر زیر نگاه کنید و نظر خود را درباره ی آن ها بیان کنید.



وقتی محیط مدرسه، خانه، خیابان و یا محلی را که در آن کار می‌کنید تمیز نگه‌دارید و در حفظ پاکیزگی آن بکوشید، « بهداشت محیط » را رعایت کرده‌اید. بسیاری از بیماری‌های خطرناکی که انسان‌ها به آن مبتلا می‌شوند، بر اثر زندگی در محیط آلوده به وجود می‌آید؛ بنابراین برای سالم ماندن باید محیط زندگی خود را پاکیزه نگه‌دارید.

با رعایت بهداشت فردی و بهداشت محیط می‌توانید عمر طولانی و زندگی سالم و با نشاط داشته باشید.

## فکر کنید



اگر بخواهید برای شنا کردن به استخر بروید، چه نکات بهداشتی‌ای را رعایت می‌کنید؟

## گفت‌وگو کنید



- آیا تا کنون برای حفظ بهداشت محیط زندگی خود کاری انجام داده‌اید؟ توضیح دهید.

- به کسانی که همراه شما زندگی می‌کنند، چه پیشنهادهای می‌کنید تا بهداشت محیط را بیش‌تر رعایت کنند؟

## کمک‌های اولیّه

گاهی ممکن است که افراد، هنگام کار یا بازی، دچار حادثه‌ای بشوند و عضوی از بدن آن‌ها مثلاً دست یا پایشان آسیب ببیند. در این هنگام، قبل از رسیدن به پزشک، باید مراقب باشیم کاری انجام ندهیم که ناراحتی فرد حادثه‌دیده را بیش‌تر کند. به کارهایی که انجام آن به فرد آسیب دیده تا رسیدن پزشک کمک می‌کند، «کمک‌های اولیّه» می‌گویند.



گاهی ممکن است در محیط‌های مختلف برای هر یک از ما حادثه‌ای اتفاق بیفتد؛ بنابراین دانستن کمک‌های اولیه برای هر فرد لازم است.

## فکر کنید



در زندگی روزمره، چه حوادثی ممکن است برای ما پیش بیاید؟ بیان کنید.

## اطلاعات جمع‌آوری کنید



- درباره‌ی کار اورژانس چه می‌دانید؟
- شماره تلفن اورژانس چند است؟
- در چه مواقعی باید از اورژانس کمک بخواهیم؟

## زخم‌ها

گاهی ممکن است بر اثر حادثه‌ای مانند زمین خوردن، کار با چاقو یا وسایل مختلف قسمتی از پوست بدن زخمی یا بریده شود.

در این هنگام اگر زخم سطحی باشد، ابتدا باید دست‌ها را با آب بشویید. سپس محل زخم را با آب و صابون بشویید و یا با مواد ضد عفونی کننده تمیز کنید و با باند استریل روی آن را ببندید تا میکروب نتواند وارد بدن شود.

در صورتی که زخم یا بریدگی عمیق باشد، باید به پزشک مراجعه کنیم.





وسایل مورد نیاز برای بستن زخم عبارت اند از :  
 گاز استریل یا باند تمیز، پنبه، مواد ضد عفونی کننده، چسب و انبرک





ابتدا با کمک یک فرد آگاه، فهرستی از وسایلی را که در یک جعبه‌ی کمک‌های اولیه وجود دارد بنویسید. سپس هر یک از شما، یکی از آن مواد یا وسایل را تهیه و با کمک معلم، برای کلاس جعبه‌ی کمک‌های اولیه درست کنید.

### سوختگی

وقتی در آشپزخانه مشغول آشپزی هستید و ظرف داغ را با عجله و بدون استفاده از دستگیره از روی اجاق گاز برمی‌دارید، پوست دست شما می‌سوزد.



گاهی بر اثر بی‌دقتی، روغن داغ یا آب جوش بر روی قسمتی از پوست بدن می‌ریزد. در این حالت پوست تاول می‌زند و درد و سوزش ایجاد می‌شود.

گاهی هم ممکن است سوختگی خیلی شدید باشد؛ به طوری که ماهیچه‌های بدن را از بین ببرد.

هنگام سوختگی‌های سطحی\* باید به موارد زیر توجه کنیم:

۰ تا ۱۵ دقیقه، محل سوختگی را زیر شیر آب سرد بگیریم.

از پمادهای سوختگی استفاده کنیم.

اما در هنگام سوختگی‌های شدید که عضو آسیب‌دیده تاول می‌زند یا زخم می‌شود، لازم است فرد آسیب‌دیده را خیلی سریع به پزشک برسانیم.

## فکر کنید



اگر در ظرفی را که غذای داغ در آن است با بی‌احتیاطی بردارید، چه اتفاقی می‌افتد؟ در

این هنگام چه می‌کنید؟

\* در این نوع سوختگی، فقط پوست آسیب دیده است. علائم این سوختگی، قرمزی و سوزش و گاهی تورم پوست است که بعد از چند روز خوب می‌شود.

## گفت و گو کنید



درباره‌ی نکات ایمنی که در تصاویر نشان داده شده است گفت و گو کنید.





## شکستگی

استخوان بدن گاهی بر اثر ضربه، تصادف، سقوط از بلندی یا افتادن جسم سنگینی بر روی بدن می‌شکند. در این حالت، فرد صدمه‌دیده درد شدیدی دارد و محل شکستگی ورم می‌کند.



در این هنگام، عضو شکسته‌شده را کاملاً بی‌حرکت نگه‌دارید. از کشیدن پا یا دست شکسته شده خودداری کنید و از پزشک کمک بگیرید. پزشک برای درمان شکستگی استخوان به شما کمک می‌کند. او استخوان شکسته شده را با آتل می‌بندد و یا آن را گچ می‌گیرد.

### کار عملی

پس از مشورت با یک فرد آگاه یا پزشک، نشان دهید که :

اگر یکی از دوستان شما دچار شکستگی استخوان شود، تا قبل از رساندن او به پزشک،

چه کارهایی باید انجام دهید؟

# خون دماغ

در تصویر زیر چه می بینید؟ آن را توضیح دهید.



فرو کردن اشیاء خارجی در بینی، ایستادن زیر نور خورشید به مدت طولانی و ضربه‌ی شدید به بینی (به وسیله‌ی توپ یا دست) ممکن است فرد را دچار خون دماغ (ریزش خون از بینی) کند. از کسی که دچار خون دماغ شده، بخواهید آرام بنشیند و قسمت نرم بینی‌اش را با دو انگشت محکم نگه‌دارد و سر خود را پایین بیاورد. اگر خون دماغ ادامه پیدا کرد، او را به پزشک برسانید.

## کار عملی



فرض کنید دچار خون دماغ شده اید. در این هنگام چه کارهایی انجام می‌دهید؟

( برای دوستان خود نمایش دهید )

اکنون که با چند نوع حادثه آشنا شدید، بهتر است بدانید که در هر مورد باید به این نکته‌ها توجه کنید:

آرامش خود را حفظ کنید.  
به فرد آسیب دیده آرامش دهید.  
اطراف فرد آسیب دیده را شلوغ نکنید.  
بزرگ‌ترها را با خبر کنید تا با مراکز بهداشتی تماس بگیرند.

## بیش‌تر بدانید



با خدمات اورژانس ۱۱۵ بیش‌تر آشنا شوید.

در کشورهای مختلف جهان برای کم شدن مرگ و میر ناشی از بیماری‌ها و حوادث، مرکزی به نام «خدمات فوریت‌های پزشکی» تشکیل شده است. وظیفه‌ی این مرکز آن است که در موارد فوری و اورژانس بر بالین بیمار بیاید و خدمات درمانی لازم را انجام دهد و در صورت نیاز، بیمار را به مراکز درمانی برساند. این مرکز با نام فوریت‌های پزشکی ۱۱۵ (اورژانس ۱۱۵) شناخته می‌شود.

## نکات بهداشتی و ایمنی در استفاده از ابزار و ماشین‌ها در محیط کار

شما در محیط کار یا کارگاه مدرسه از وسایل و ماشین‌های مختلفی استفاده می‌کنید. برای این که در هنگام کار با حادثه‌ای روبه‌رو نشوید، لازم است به نکات زیر توجه کنید:



هنگام کار کردن در کارگاه، باید از وسایل ایمنی و لباس کار مناسب استفاده کنید.



زمین کارگاه را همیشه تمیز نگاه دارید؛ زیرا اگر زمین لغزنده باشد، ممکن است برای شما حادثه‌ای ایجاد کند.





اشیاء لبه تیز یا نوک تیز را هنگام جابه جایی، به طرف پایین و دور از بدن خود نگه دارید.



وقتی از وسایل و ابزار استفاده نمی کنید، آن‌ها را در جای خود قرار دهید.



به هنگام کار در کارگاه از بازی کردن، دعوا و شوخی کردن جداً خودداری کنید.



کپسول آتش نشانی را در جای مناسب قرار دهید تا همیشه در دسترس باشد.

وقتی از وسایل برقی استفاده می کنید، دقت کنید که دست شما خیس نباشد و بعد از تمام شدن کار، دو شاخه را از پریز بیرون بکشید.

## کار گروهی

با کمک دوستان خود، فهرستی از نکات ایمنی مربوط به کارگاه مدرسه را تهیه کنید. سپس، آن را به کمک معلم اصلاح کنید و به دیوار کارگاه بزنید.