

## هفته سلامت 17 تا 23 اردیبهشت با شعار

"سلامت ما، سلامت سیاره ما"

Our Planet, Our Health

آیا می توانیم دوباره دنیایی را تصور کنیم که در آن هوای پاک، آب و غذای سالم در دسترس همه باشد؟

اقتصاد بر کدام قسمت سلامت و رفاه متمرکز است؟

کدام شهرها قابل زندگی هستند و مردم بر سلامت خود و کره زمین کنترل دارند؟

سازمان جهانی بهداشت در شرایط همه گیری کووید-19، و با سیاره ای آلوده، و افزایش فزاینده بیماری هایی مانند سرطان، آسم، بیماری های قلبی، توجه جهانی را برای انجام اقدامات فوری مورد نیاز به منظور حفظ سلامت انسان ها و کره زمین جلب کرد. سالانه بیش از 13 میلیون مرگ در سراسر جهان به دلیل عوامل محیطی یا همان بحران آب و هوایی که بزرگترین تهدید سلامتی است، تخمین زده می شود.

تصمیمات سیاسی، اجتماعی و تجاری عاملی برای ایجاد بحران آب و هوا و سلامت می شود. بیش از 90 درصد مردم هوای ناسالم ناشی از سوزاندن سوخت های فسیلی را تنفس می کنند. زمین در حال گرم شدن شاهد گسترش بیماری ها توسط پشه ها به مناطق دورتر با سرعتی بیشتر است. تغییرات شدید آب و هوایی باعث تخریب زمین و کمبود آب و به ناچار مهاجرت مردم و تاثیر در سلامت آنها شده است. وجود آلودگی هایی مثل پلاستیک در اعماق اقیانوس ها و بلندترین کوه ها به زنجیره غذایی انسان نیز راه پیدا کرده اند. کارخانه هایی که غذاها و نوشیدنی های فرآوری شده و ناسالم را تولید می کنند، موجی از چاقی را ایجاد کرده و سرطان و بیماری های قلبی را افزایش می دهند و در عین حال یک سوم گازهای گلخانه ای جهان را تولید می کنند.

طرح کنونی اقتصاد منجر به توزیع ناعادلانه درآمد، ثروت و قدرت می شود و بسیاری از مردم هنوز در فقر و بی ثباتی زندگی می کنند. یک اقتصاد رفاهی، رفاه انسان، برابری و پایداری زیست محیطی را به عنوان اهداف خود دارد. این اهداف به سرمایه گذاری های بلندمدت، بودجه های رفاهی، حمایت اجتماعی و استراتژی های قانونی و مالی تبدیل می شوند.

فرهنگ سازی در راستای ارتقاء سلامت و تاکید برای اصلاح روش زندگی از اهداف مهم حوزه سلامت می باشد که جلب مشارکت مردم، مسئولین و همکاری سازمان های مردم نهاد می تواند در افزایش سطح سلامت و ارتقاء فرهنگ عمومی سلامت نقش ویژه و مهمی داشته باشد.

مشارکت اساس زندگی بشر و یکی از حقوق بنیادی انسان به شمار می آید. انسان موجودی هوشیار، آگاه و خود هدایت گر بوده و از سوی دیگر، موجودی اجتماعی است که مهارت های زندگی را در کنار دیگران می آموزد و توانمند می شود. براین اساس ایده مشارکت اجتماعی در حوزه سلامت توسط سازمان جهانی بهداشت به عنوان سنگ بنای دست یابی به سلامت واقع شده است. مشارکت در سلامت یک نوع تعاون است که طی آن مردم داوطلبانه یا به سبب تشویق و توجیهات می پذیرند که با مداخلات مرتبط با سلامت تعامل داشته باشند. مشارکت جمعی مردم، فرصت جلب حمایت و تأثیر مثبت بر آنچه که

قرار است برای آن‌ها اتفاق افتد تا سلامت شان افزایش یابد را در اختیارشان می‌گذارد. که این کار معمولاً با افزایش احساس خودکارآمدی و اعتماد به نفس افراد همراه می‌باشد.

شایان ذکر است در راستای جلب مشارکت مردم در اجرای برنامه‌های مرتبط با سلامتی در حال حاضر در مرکز بهداشت شهرستان اراک نسبت به جذب و آموزش تعداد 129415 سفیر سلامت در هر خانوار که 18 سال سن و تحصیلات حداقل در حد سوم راهنمایی و بالاتر داشته و علاقمند باشند که مطالب بهداشتی را فراگیرند و به سایر اعضای خانواده منتقل نمایند اقدام گردیده است. همچنین نسبت به جذب و آموزش ویژه و تکمیلی تعداد 4835 نفر افراد داوطلب در زمینه فعالیت بیشتر در زمینه مسایل بهداشتی بعنوان رابط سلامت محله اقدام شده است، که چنانچه تاکنون سفیر سلامت خانواده‌ای تعیین نگرده و یا افرادی علاقمند به فعالیت‌های بیشتر در زمینه مسایل بهداشتی محله خویش می‌باشند می‌توانند به پایگاه سلامت و یا خانه بهداشت محل سکونت خویش مراجعه نمایند.

## برای حفاظت از سیاره و ارتقاء سلامت چه کاری می‌توانیم انجام دهیم؟

### اقدامات دولت‌ها:

- در تصمیم‌گیری‌ها، سلامت انسان و ثبات زیست محیطی را در اولویت قرار دهید.
- در تمامی مشاغل و سازمان‌ها، رفاه اجتماعی و زیست محیطی در اولویت قرار گیرد.
- از سوخت‌های فسیلی کمتر استفاده شود. اکتشاف و پروژه‌های جدید سوخت‌های فسیلی متوقف و سیاست‌های تولید و استفاده از انرژی پاک اجرا گردد.
- یارانه سوخت‌های فسیلی را قطع و سرمایه‌گذاری در سلامت عمومی قرار گیرد.
- دستورالعمل‌های سازمان جهانی بهداشت را جهت افزایش کیفیت هوای پاک اجرا کنید.
- کاهش سطح آلودگی هوا برای کاهش بار بیماری‌هایی مثل سگته مغزی، بیماری قلبی، سرطان ریه و بیماری‌های مزمن و حاد تنفسی از جمله آسم.
- برای غذاها و نوشیدنی‌های فرآوری شده با نمک، قند و چربی‌های ناسالم، مالیات دریافت شود.
- استفاده از یارانه‌های کشاورزی برای تولید مواد غذایی سالم.
- ساخت شهرهایی با فضاهای سبز که باعث افزایش فعالیت بدنی و ارتقاء سلامت جسم و روان می‌شود.
- طراحی سیاست‌هایی در زمینه کاهش زباله و پلاستیک.

### شرکت‌ها و ادارات:

- بعد از ساعت کاری چراغ‌ها را خاموش کنید.
- در صورت امکان با دورکاری موافقت کنید.
- استفاده از غذاهای فرآوری شده و بسته بندی شده را در محل کار حذف کنید.
- محافظت، ترویج و حمایت از شیردهی مادران دارای فرزند شیرخوار جهت حمایت از تغذیه سالم.

- اطمینان حاصل کنید که آب سالم برای کارگران در دسترس باشد.

### کارکنان بهداشتی و مراکز درمانی:

- مصرف نوشابه ها و غذاهای فرآوری شده و بسته بندی شده در مراکز بهداشتی درمانی را کاهش ، و مصرف غذاهای محلی را افزایش دهید و از انتخاب غذای سالم اطمینان حاصل کنید.
- صرفه جویی انرژی در محل کار و منزل.
- اطمینان از سالم بودن آب در مراکز بهداشتی.
- از خرید محصولات سازگار با محیط زیست که به راحتی قابل بازیافت یا استفاده مجدد هستند حمایت کنید.

### اقدامات پیشنهادی برای شهرداریها:

- ساخت ساختمان های با انرژی کارآمد را افزایش دهید.
- از حمل و نقل عمومی که کربن کمتری تولید می کنند حمایت کنید.
- مسیرهای دوچرخه سواری بسازید.
- حفاظت از تنوع زیستی و ایجاد پارک ها و باغ های جدید.
- استفاده از انرژی های تجدیدپذیر در شهرداری.
- تنظیم بازاریابی مواد غذایی و نوشیدنی های سالم در اماکن عمومی.

### اقدامات پیشنهادی برای افراد:

- تجربیات موفق خود را به اشتراک بگذارید: سیاره ما، سلامتی ما.
- ✓ حداقل یک روز در هفته یا پیاده و یا با دوچرخه تا به محل کار بروید. و یا حمل و نقل عمومی را انتخاب کنید.
- ✓ تغییر انرژی های فسیلی به انرژی های تجدیدپذیر؛ ضمناً اتاق های خود را بیش از 21.5 درجه سانتیگراد گرم نکنید. وقتی در اتاق نیستید چراغ را خاموش نمایید.
- ✓ مواد غذایی تازه خود را از تولیدکنندگان محلی بخرید و از مصرف غذاهای فرآوری شده و نوشیدنی های مضر اجتناب کنید.
- ✓ تنباکو قاتل و آلوده کننده هوا است. مصرف تنباکو را متوقف کنید.
- ✓ پلاستیک کمتر بخرید؛ از کیسه های مواد غذایی قابل بازیافت استفاده نمایید.

واحد آموزش و ارتقاء سلامت

مرکز بهداشت شهرستان اراک