

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي
بَدَأَ خَلْقَ الْإِنسَانِ
مِنْ طِينٍ ثُمَّ عَلَّمَهُ
الْقُرْآنَ وَالْحِكْمَ
وَالْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي
أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ
الْمَاءَ فَجَاءَ بِهِ
الْحَبَّ وَأَنْزَلَ مِنَ
السَّمَاءِ الْفِجَارَ
فَيَسْقِي السَّيْلَ الْغَدِيرَ
وَالْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي
أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ
الْمَاءَ فَجَاءَ بِهِ
الْحَبَّ وَأَنْزَلَ مِنَ
السَّمَاءِ الْفِجَارَ
فَيَسْقِي السَّيْلَ الْغَدِيرَ

گزارش برنامه عملیاتی ارتقای سلامت
کارکنان کمیته امداد امام خمینی
استان مرکزی

ابلاغ اعضای شورای ارتقای سلامت کمیته امداد استان مرکزی در
سال ۱۳۹۷



استان مرکزی

بِسْمِ تَعَالَى

شماره: ۱/۱۱۳۳۱۷۲
تاریخ: ۱۳۹۷/۰۵/۱۷
نماد: ندارد

برادر ارجمند جناب علی طلایی فیروزجانی
رئیس اداره ی امور اداری و رفاه کارکنان
موضوع: ابلاغ عضویت در شورای ارتقای سلامت

سلام علیکم :

با احترام، ضمن آرزوی سلامتی و بهروزی، با عنایت به دستور مقام معظم رهبری مبنی بر اجرای پنجمین برنامه ملی تحول سلامت در حوزه بهداشت و سلامت و طراحی بسته خود مراقبتی سازمانی در کلیه ادارات طی نامه شماره ۱۱۰۳۶/۳۰۰ د مورخ ۹۴/۷/۱۸ به وزارت بهداشت و با توجه به ضرورت تشکیل شورای ارتقای سلامت، بدینوسیله جنابعالی به مدت ۲ سال **عضو شورای ارتقای سلامت این نهاد** منصوب می شوید.

امید است با توکل به خداوند منان و تلاش مجدانه شما شاهد پیشبرد اهداف ایجاد محیط کار سالم از طریق اجرای برنامه ها و خط مشی های ارتقای سلامت در محل کار باشیم.

قنبر موسی نژاد
مدیر کل استان مرکزی

شماره: ۲۱۸۱۱۹۷۴

نام پدین محمدی سرپرست دفتر استخبارات

اراک - خیابان قائم مقام نرسیده به میدان امام حسین(ع)-کد پستی: ۹۳۱۶۵-۲۸۱۷۷ صندوق پستی: ۷۷۸ تلفن: ۴-۰۱-۳۲۸۷۶
نمایر: ۲۲۶۸۱۰۰۰ پست الکترونیکی: Mkz-ofc@emdad.ir



استان مرکزی

بِسْمِ تَعَالَى

شماره: ۱/۱۱۳۳۲۵۰
تاریخ: ۱۳۹۷/۰۵/۱۷
نماد: ندارد

خواهر ارجمند سرکار خانم مریم صادقی
رئیس اداره ی بهداشت، درمان و امور بیمه
موضوع: ابلاغ عضویت در شورای ارتقای سلامت

سلام علیکم :

با احترام، ضمن آرزوی سلامتی و بهروزی، با عنایت به دستور مقام معظم رهبری مبنی بر اجرای پنجمین برنامه ملی تحول سلامت در حوزه بهداشت و سلامت و طراحی بسته خود مراقبتی سازمانی در کلیه ادارات طی نامه شماره ۱۱۰۳۶/۳۰۰ د مورخ ۹۴/۷/۱۸ به وزارت بهداشت و با توجه به ضرورت تشکیل شورای ارتقای سلامت، بدینوسیله جنابعالی به مدت ۲ سال **عضو شورای ارتقای سلامت این نهاد** منصوب می شوید.

امید است با توکل به خداوند منان و تلاش مجدانه شما شاهد پیشبرد اهداف ایجاد محیط کار سالم از طریق اجرای برنامه ها و خط مشی های ارتقای سلامت در محل کار باشیم.

قنبر موسی نژاد
مدیر کل استان مرکزی

شماره: ۲۱۸۱۱۹۷۷

نام پدین محمدی سرپرست دفتر استخبارات

اراک - خیابان قائم مقام نرسیده به میدان امام حسین(ع)-کد پستی: ۹۳۱۶۵-۲۸۱۷۷ صندوق پستی: ۷۷۸ تلفن: ۴-۰۱-۳۲۸۷۶
نمایر: ۲۲۶۸۱۰۰۰ پست الکترونیکی: Mkz-ofc@emdad.ir



استان مرکزی

بسمه تعالی

شماره: ۱/۱۱۲۶۶۲۲
تاریخ: ۱۳۹۷/۰۵/۱۷
پیوست: ندارد

برادر ارجمند جناب آقای علیرضا طلایی
معاونت اداری و مالی
موضوع: ابلاغ عضویت در شورای ارتقای سلامت

سلام علیکم :

با احترام، ضمن آرزوی سلامتی و بهروزی، با عنایت به دستور مقام معظم رهبری مبنی بر اجرای پنجمین برنامه ملی تحول سلامت در حوزه بهداشت و سلامت و طراحی بسته خود مراقبتی سازمانی در کلیه ادارات طی نامه شماره ۱۱۰۲۶/۳۰۰ د مورخ ۹۴/۷/۱۸ به وزارت بهداشت و با توجه به ضرورت تشکیل شورای ارتقای سلامت، بدینوسیله جنابعالی به مدت ۲ سال **عضو شورای ارتقای سلامت این نهاد** منصوب می شوید. امید است با توکل به خداوند منان و تلاش مجدانه شما شاهد پیشبرد اهداف ایجاد محیط کار سالم از طریق اجرای برنامه ها و خط مشی های ارتقای سلامت در محل کار باشیم.

قنبر موسی نژاد
مدیر کل استان مرکزی

شماره: ۲۲۶۸۱۰۰
تلفن: ۳۲۸۷۶۰۱-۴
پست الکترونیکی: Mkz-ofc@emdad.ir

شماره: ۲۲۶۸۱۰۰
تلفن: ۳۲۸۷۶۰۱-۴
پست الکترونیکی: Mkz-ofc@emdad.ir



استان مرکزی

بسمه تعالی

شماره: ۱/۱۱۲۴۲۲۱
تاریخ: ۱۳۹۷/۰۵/۱۷
پیوست: ندارد

برادر ارجمند جناب آقای محمد امین فاضلی نیا
کارشناس مسئول آموزش
موضوع: ابلاغ عضویت در شورای ارتقای سلامت

سلام علیکم :

با احترام، ضمن آرزوی سلامتی و بهروزی، با عنایت به دستور مقام معظم رهبری مبنی بر اجرای پنجمین برنامه ملی تحول سلامت در حوزه بهداشت و سلامت و طراحی بسته خود مراقبتی سازمانی در کلیه ادارات طی نامه شماره ۱۱۰۲۶/۳۰۰ د مورخ ۹۴/۷/۱۸ به وزارت بهداشت و با توجه به ضرورت تشکیل شورای ارتقای سلامت، بدینوسیله جنابعالی به مدت ۲ سال **عضو شورای ارتقای سلامت این نهاد** منصوب می شوید. امید است با توکل به خداوند منان و تلاش مجدانه شما شاهد پیشبرد اهداف ایجاد محیط کار سالم از طریق اجرای برنامه ها و خط مشی های ارتقای سلامت در محل کار باشیم.

قنبر موسی نژاد
مدیر کل استان مرکزی

شماره: ۲۲۶۸۱۰۰
تلفن: ۳۲۸۷۶۰۱-۴
پست الکترونیکی: Mkz-ofc@emdad.ir

شماره: ۲۲۶۸۱۰۰
تلفن: ۳۲۸۷۶۰۱-۴
پست الکترونیکی: Mkz-ofc@emdad.ir

هدف کلی	هدف اختصاصی و رفتاری	فعالیت ها
بهبود وضعیت تغذیه ای کارکنان	افزایش مصرف شیر - افزایش آگاهی کارکنان در خصوص تغذیه سالم - اصلاح الگوی مصرف	توزیع روزانه یک لیوان شیر گرم (+ ۲۵ cc) راس ساعت ۱۰ صبح به کلیه همکاران در سطح استان - ارسال پیامک از طریق اتوماسیون اداری بطور مداوم ، توزیع بروشور
بهبود وضعیت تحرک بدنی کارکنان	افزایش میزان تحرک بدنی در بین کارکنان	روزانه به مدت نیم ساعت ورزش صبحگاهی - اختصاص سالن ورزشی راسپینا همجوار با اداره کل جهت ورزش خانمها ۳ ساعت در هفته ، اختصاص سالن ورزشی امداد هفته ای ۲ روز جهت آقایان - برگزاری جشنواره ورزشی ، فرهنگی - برگزاری مسابقات ورزشی در دو سطح آقایان (فوتبال ، والیبال ، تنیس ، دارت ، شنا ، فوتبال دستی ، شطرنج) و بانوان (آمادگی جسمی ، دارت ، شطرنج) کوهپیمایی
	- افزایش سلامت جسمی و روحی ، عاطفی و شادابی و نشاط	مسابقات سوم خرداد بمناسبت آزادسازی خرمشهر در سطح استان شامل (فوتبال ، والیبال ، دارت و فوتبال دستی)
کاهش استعمال دخانیات در کارکنان استعمال کننده مواد دخانی	تشویق و ترغیب کارکنان مصرف کننده مواد دخانی جهت ترک -	برگزاری دوره های آموزشی ، برگزاری سمینار در مورد راه کارهای عدم استفاده از دخانیات و معرفی افراد به کسپ های ترک اعتیاد و مشاوره های لازم ، اجرای بخشنامه اعمال مقررات ماده ۱۳۰ قانون جامع کنترل دخانیات ، همچنین با عنایت به وجود تعداد محدودی (کمتر از ۲ نفر) مصرف کننده مواد دخانی در این سازمان در ۶ ماهه اول سال نیاز به آموزش وجود نداشت.
سلامت روان و مدیریت استرس در محیط کار جهت کارکنان	افزایش آرامش و کاهش استرس در بین کارکنان	برگزاری اردوهای خانوادگی ، تهیه و توزیع گل به مناسبت اعیاد مذهبی و بمناسبت تولد همکاران ، برگزاری زیارت عاشورا ، برگزاری جلسات قرآنی در ماه مبارک رمضان ، برگزاری آموزش های ضمن خدمت ، برگزاری دوره های آموزش مدیریت بحران و مددکاری ، مددکاری سالمندان ، تکنیک های ارتباط اثربخش ، طرح سلامت اداری شامل (ارگونومی ، تغذیه) ، آسیب های اجتماعی
پیشگیری و کنترل بیماریها در کارکنان	تشویق و ترغیب کارکنان جهت استفاده از بیمه تکمیلی و چکاپ سالیانه و اهدای خون	برگزاری دوره های آموزشی ، صدور شناسنامه سلامت ، انعقاد قرارداد بیمه تکمیلی جهت کلیه همکاران به صورت سالیانه ، اعزام گروهی همکاران جهت اهدای خون ، عملیاتی نمودن چکاپ کلی همکاران ، توزیع ۶۲۰۰ قرص ویتامین دی برای یکسال همکاران
ارتقاء سلامت دهان و دندان کارکنان	افزایش آگاهی کارکنان در خصوص سلامت دهان و تغذیه سالم	توزیع روزانه شیر بین همکاران برای بالا بردن تغذیه سالم ، انعقاد قرارداد بیمه مکمل ، ارسال پیامک
بهبود وضعیت آمادگی کارکنان در بلایا و موارد نیازمند کمک های اولیه	افزایش آگاهی کارکنان در خصوص بلایا و کمک های اولیه	برگزاری دوره های آموزشی ضمن خدمت ، آموزش مدیریت بحران ، تشکیل کار گروه کمکها و مساعدت های خاص به کارکنان از طریق وام های ۵ میلیون تومانی و بلاعوض
بهبود وضعیت ارگونومی محل کار	افزایش آرامش و کاهش استرس در کارکنان	برگزاری دوره های آموزشی ارگونومی، نرده گذاری و رمپ جهت رفت و آمد همکاران ، زیر کامپیوتر زیر پایی جهت کلیه کارکنان ، گذاشتن صندلی مخصوص در نمازخانه جهت افراد مشکل دار

بهبود وضعیت تغذیه ای کارکنان



توزیع روزانه ۲۵۰ CC شیر بین همکاران





توزیع شیر بین همکاران

تغذیه سالم در مناسبتها



ارسال پیام بهداشتی در قالب پیام اتوماسیون اداری

شماره: ۱۷۱
تاریخ: ۱۳۹۷/۰۴/۱۶

بسمه تعالی
پیام سلامت

معاونت اداری و مالی

تیروئید (۳)

تشخیص پرکاری تیروئید:

- علائم و شکایات اولیه بیمار
- معاینه پزشکی و آزمایش خون
- آزمایش جذب ید رادیواکتیو
- اسکن تیروئید

درمان پرکاری تیروئید:

- درمان با ید رادیواکتیو
- درمان دارونی با داروی ضد تیروئید (مانند متی مازول)
- جراحی و برداشتن قسمتی از تیروئید یا همه آن
- استفاده از داروهای جانبی برای کنترل عوارض پرکاری تیروئید مانند درمان کنترل لرزش دست و طبش قلب

درمان کمکی در پرکاری تیروئید:

- با توجه به اینکه در پرکاری تیروئید با کاهش وزن و تحلیل عضلات مواجه هستیم، مشاوره تغذیه برای بازیابی وزن از دست رفته ضروری می باشد
- مصرف روزانه کلسیم برای جلوگیری از پوکی استخوان در بیماری پرکاری تیروئید ضروری می باشد

تهیه: دکتر احمد خانقی
آماره کل امور اداری و رفاه کارکنان



شماره: ۱۷۲
تاریخ: ۱۳۹۷/۰۴/۲۴

بسمه تعالی
پیام سلامت

معاونت اداری و مالی

تیروئید (۴)

کم کاری تیروئید:

کم کاری تیروئید حالتی است که در آن غده تیروئید قادر نیست مقادیر کافی از هورمون تیروکسین ترشح کند، در نتیجه عملکرد متابولیسم بدن (سوخت و ساز) کند می شود. کودکان مبتلا دچار اختلالات تکاملی می شوند. در بالغین باعث کند شدن اعمال فیزیکی و ذهنی بدن می شود. کم کاری تیروئید باعث افزایش فشار خون و افزایش احتمال ابتلا به بیماری های قلبی می گردد. کم کاری تیروئید باعث افزایش چربی های خون نیز می شود.

علائم کم کاری تیروئید:

- ضعف و کندی حرکات فرد
- آهسته شدن ضربان قلب
- افزایش وزن بدن بدون علت
- یبوست مزمن
- افسردگی
- صورت پف آلود و صدای خشن
- پوست خشک، سرد و عدم تحمل سرما
- دوره های قاعدگی شدید (در بانوان)

علل ابتلا به کم کاری تیروئید:

- تخریب تیروئید توسط سیستم ایمنی بدن
- التهاب غده تیروئید
- نارسایی غده هیپوفیز (عدم ترشح هورمون محرک تیروئید از هیپوفیز)
- درمان پرکاری تیروئید در بعضی از موارد به کم کاری تیروئید منجر می شود
- علل مادرزادی

تهیه: دکتر احمد خانقی
آماره کل امور اداری و رفاه کارکنان



تیروئید (۷)

گواتر:

گواتر اصطلاح کلی برای توصیف غده تیروئید بزرگ شده است. بزرگی تیروئید می تواند به صورت توده ای کوچک و محدود باشد و یا اینکه تورم در هر دو لوب آن دیده شود. گواتر معمولا بدون درد است ولی می تواند در بلع و یا تنفس اختلال ایجاد نماید. گواتر می تواند مقادیر طبیعی، کم و یا بیشتر از حد مجاز هورمون تیروئید تولید کند.

علل شایع بزرگی تیروئید (گواتر):

- در گذشته شایع ترین علت بزرگی غده تیروئید کمبود ید در رژیم غذایی بود.
- بزرگی ساده و بدون علامت تیروئید در نوجوانی و حاملگی دیده می شود.
- التهاب تیروئید باعث بزرگی آن می شود.
- بیماری پرکاری تیروئید درمان نشده، باعث بزرگی آن می شود. (بیماری گریوز)
- توده های تیروئید باعث بزرگی آن می شود. (توده های سرطانی و خوش خیم)

درمان گواتر:

- اگر گواتر علامتی نداشته باشد و مشکلی ایجاد نکند، معمولا نیاز به درمان خاصی ندارد.
- برای کوچک تر شدن تیروئید درمان دارویی با نظر پزشک انجام می پذیرد.
- کم کاری و یا پرکاری همزمان با بزرگی تیروئید نیاز به درمان دارویی دارد.
- توده های بدخیم تیروئید نیازمند درمان جراحی و یا درمان با اشعه رادیو اکتیو می باشند.

تهیه: دکتر احمد فانقی

اداره کل امور اداری و رفاه کارکنان

«خون و بیماری های آن-۱»

*کم خونی:

خون شما از اجزاء ذیل تشکیل شده است:

گلبولهای قرمز- گلبولهای سفید- پلاکت- پلاسما- لنف

کم خونی حالتی است که در آن تعداد گلبولهای قرمز کمتر از حد طبیعی می باشد. یعنی بدن شما گلبولهای قرمز را خیلی کم تولید می کند و یا به عللی گلبولهای قرمز زیادی در بدن شما از بین می رود.

*علل کم خونی:

- ۱- کمبود آهن
- ۲- کمبود ویتامین
- ۳- از دست دادن خون
- ۴- بیماری مزمن
- ۵- عارضه جانبی مصرف دارو

*علائم کم خونی:

در ابتدا علائم کم خونی خفیف می باشد که اغلب مورد توجه قرار نمی گیرد ولی با پیشرفت کم خونی علائم تشدید پیدا کرده و فرد را وادار به مراجعه به پزشک می کند.

- ۱- خستگی و بی حالی
- ۲- رنگ پریدگی پوست
- ۳- گیجی
- ۴- خستگی شدید و زودتر از موعد در فعالیت های سنگین و ورزش
- ۵- ضربان قلب تند حتی در زمان استراحت
- ۶- افت تحصیلی در دانش آموزان ابتدایی
- ۷- کاهش فاصله بین دوره های ماهانه در خانم ها

تهیه: دکتر احمد فانقی

اداره کل امور اداری و رفاه کارکنان

ارسال پیامک در خصوص اصلاح الگوی مصرف



معاونت اداری و مالی

تاریخ: ۱۳۹۷/۰۳/۲۸

آب



۹۰* آب = ۵ - صرفه جویی

**کاهش هر ۵ دقیقه زمان استحمام
جلوگیری از هدر رفتن حدود ۹۰ لیتر آب**

اداره کل امور اداری و رفاه کارکنان

تهیه و تنظیم: علی پور



معاونت اداری و مالی

مقایسه آب شهری با آب معدنی بطری شده

کدام بهتر است؟

آب معدنی بسیار هزینه بر است
بعلت عدم نظارت دقیق، سلامت آن کاملاً قابل تأیید نیست
آب معدنی می تواند حاوی میکروب و مواد سمی باشد
بسیاری از برندهای آب معدنی موجود غیر استاندارد و غیر بهداشتی است

هر دو می تواند بسته به شرایط، خوب باشد ولی با این حال می توان گفت که مصرف آب شهری به نسبت ریسک کمتری دارد

• آب شهری به نسبت آب معدنی به صرفه بوده و همچنین می تواند نیاز بسیاری از افراد را برطرف کند
• بزرگترین مشکل آب شهری این است که اگر طی فرایند تصفیه مقدار باقی مانده کلر در آب زیاد باشد سلامت مصرف کنندگان را تحت تاثیر قرار می دهد

چرا آب شهری؟

۹۰ درصد

۹۰٪ هزینه ای که برای آب معدنی پرداخت میکنید بیشتر از اینکه صرف بهداشت و تصفیه آب شود برای حمل و نقل و بازریابی آن است

۲۰۰ برابر

هزینه آب معدنی تقریباً ۲۰۰ برابر آب شهری است

۸۰ درصد

متأسفانه از هر ۵۰۰۰ بطری آب معدنی تنها یکی از آن ها بازیافت می شود. یعنی ۸۰٪ بطری ها هر ساله به محیط زیست آسیب می زند

۲۰ درصد

در برخی از کشورها بازار خرید و فروش آب معدنی با نرخ ۲۰٪ در حال رشد است

۲۲ درصد

آزمایشات نشان می دهد که مقادیر آلاینده های موجود در ۲۲٪ از بطری های آب معدنی بسیار بالاتر از حد مجاز است

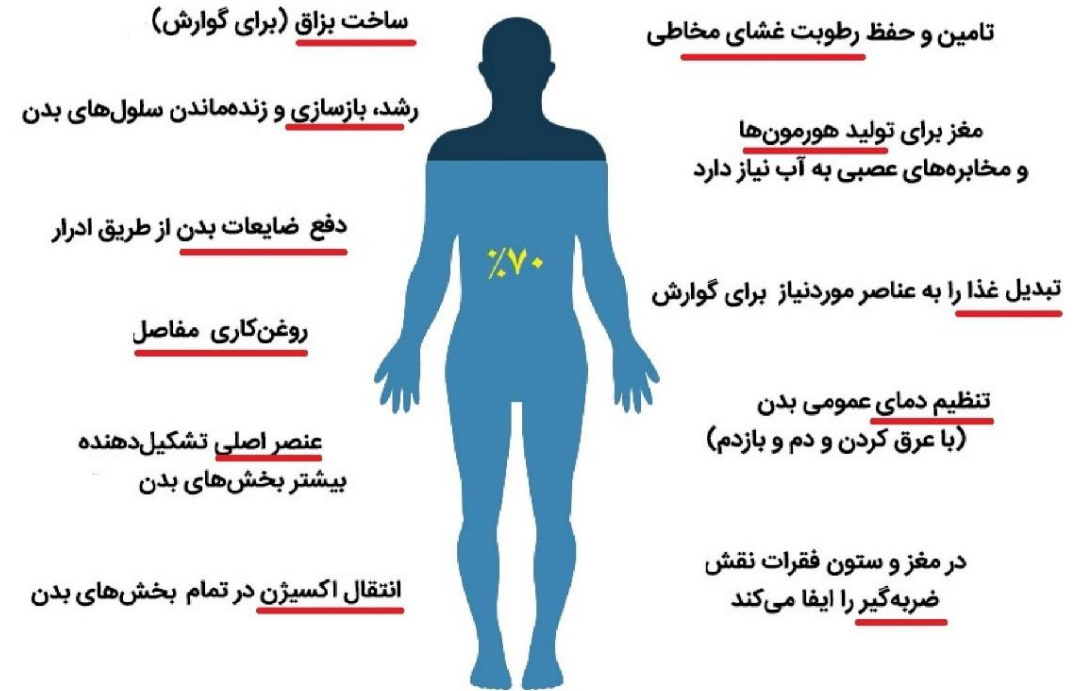
اداره کل امور اداری و رفاه کارکنان

تهیه و تنظیم: علی پور

تاریخ: ۱۳۹۷/۰۳/۱۳

۵۰۰

نقش آب در بدن



اداره کل امور اداری و رفاه کارکنان

تهیه و تنظیم: علی پور

منبع: روزنامه

پیام‌های تغذیه‌ای



علائم کمبود آب در بدن

- خشک شدن دهان و زبان
- احساس خشکی، سوزش و کشیدگی در پوست و چشم
- کاهش حجم ماهیچه‌ها در موارد شدید کم آبی
- طولانی شدن مدت بیماری
- کاهش ادرار و تغییر رنگ آن
- افزایش بی‌بوست و مشکلات گوارشی
- ظاهر شدن چین و چروک ریز در سطح پوست
- احساس خستگی و بی‌حالی شدید
- سر درد شدید



آب رسانی کافی به بدن چگونه شما را هوشیارتر می کند:



آب بنوشید تا هوشیارتر باشید!

آب کمک می کند پوستتان شاداب به نظر برسد، بیستم اینسی را تقویت می کند و سطح انرژی را بالا می برد آب می تواند شما را هوشیارتر کند.

بهبود خلق و خو

حتی کم آب خلیف بدن هم می تواند تاثیر بدی روی خلق و خوی تان بگذارد

کاهش اضطراب

تأمین آب کافی برای بدن - از میزان کورتیزول و اضطراب می کاهد

بهبود زمان واکنش

تأمین آب کافی برای بدن، به مغز فرد کمک می کند تا سریع تر واکنش نشان دهد

بیشتری از سردرد و منگرن

اگر شما سردرد داشته باشید می تواند نشانه کم آب شدن بدنتان باشد

تقویت حافظه

وقتی آب کافی نمی نوشید در به خاطر سپردن چیزهای اصلی، یادآوری و ایجاد خاطرات بلند مدت دچار مشکل می شوید

بهبود مهارت های حل مسئله

داشتن آب کافی در بدن برای افرادی که سعی در حل مسئله دارند ضروری است

افزایش سطح تمرکز

نوشیدن آب کافی شمار را متمرکزتر و هوشیار تر نگه می دارد

واضح تر فکر می کند

وقتی آب کافی نمی نوشید، مغز شما مجبور می شود سخت تر از شرایط عادی کار کند

اداره کل امور اداری و رفاه کارکنان

تهیه و تنظیم: علی پور

پیام سلامت

مقایسه آب شهری با آب معدنی بطری شده



کدام بهتر است؟

هر دو می تواند بسته به شرایط ، خوب باشد ولی با این حال می توان گفت که مصرف آب شهری به نسبت ریسک کمتری دارد

آب شهری به نسبت آب معدنی به صرفه بوده و همچنین می تواند نیاز بسیاری از افراد را برطرف کند

بزرگترین مشکل آب شهری این است که اگر طی فرایند تصفیه مقدار باقی مانده کلر در آب زیاد باشد سلامت مصرف کنندگان را تحت تاثیر قرار می دهد

چرا آب شهری؟

متاسفانه از هر ۵۰۰۰ بطری آب معدنی تنها یکی از آن ها بازیافت می شود . یعنی ۸۰٪ بطری ها هرساله به محیط زیست آسیب می زند

هزینه آب معدنی تقریباً ۲۰۰ برابر آب شهری است

۹۰ درصد هزینه ای که برای آب معدنی پرداخت میکنید بیشتر از اینکه صرف بهداشت و تصفیه آب شود برای حمل و نقل و بازرگانی آن است

در برخی از کشورها بازار خرید و فروش آب معدنی با نرخ ۲۰٪ در حال رشد است

آزمایشات نشان می دهد که مقادیر آلاینده های موجود در ۲۲٪ از بطری های آب معدنی بسیار بالاتر از حد مجاز است

۲۰ درصد

۲۲ درصد

اداره کل امور اداری و رفاه کارکنان

تهیه و تنظیم: علی پور



بهترین زمان ها برای نوشیدن آب

۱ لیوان، قبل از حمام برای پایین آمدن فشار خون

۲ لیوان آب ناشتا برای فعال شدن اندام های داخلی

۱ لیوان ، قبل از خواب برای جلوگیری از سکته مغزی و قلبی

۱ لیوان ، نیم ساعت قبل از غذا برای کمک به دستگاه گوارش



اداره کل امور اداری و رفاه کارکنان

تهیه و تنظیم : علی پور

منبع: روزبه

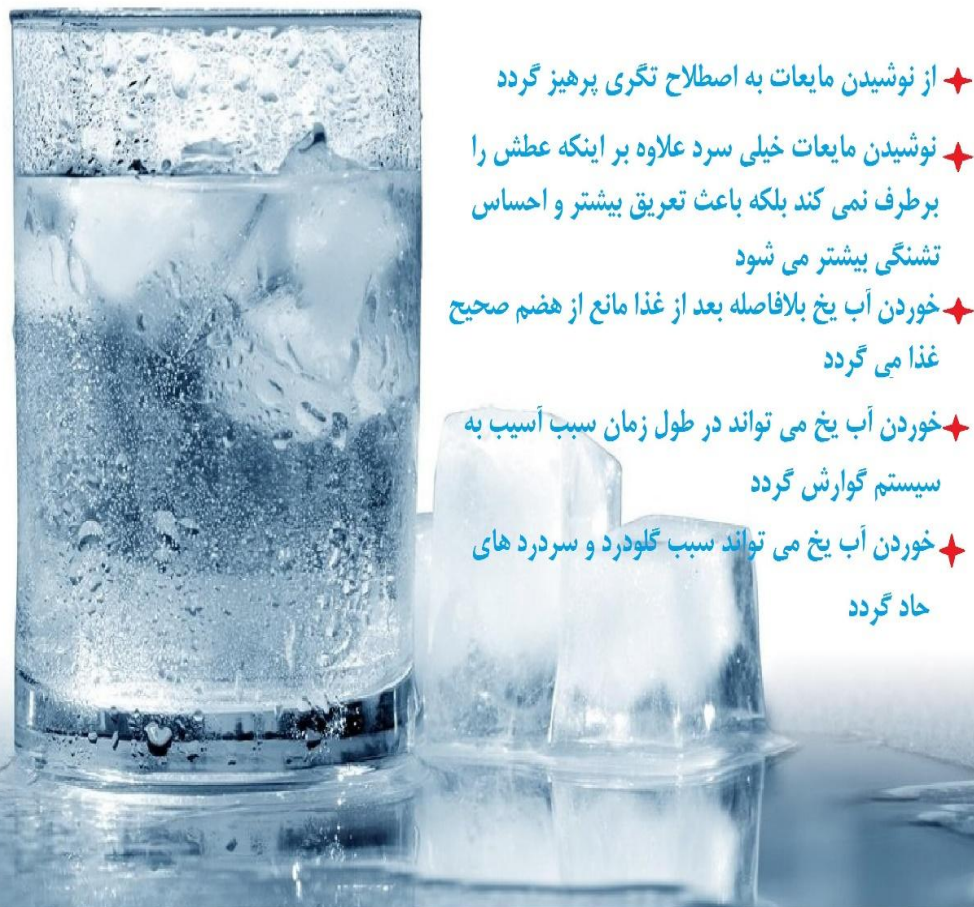
پیام سلامت

خوردن آب یخ ممنوع



معاونت اداری و مالی

- ✦ از نوشیدن مایعات به اصطلاح تگری پرهیز گردد
- ✦ نوشیدن مایعات خیلی سرد علاوه بر اینکه عطش را برطرف نمی کند بلکه باعث تعریق بیشتر و احساس تشنگی بیشتر می شود
- ✦ خوردن آب یخ بلافاصله بعد از غذا مانع از هضم صحیح غذا می گردد
- ✦ خوردن آب یخ می تواند در طول زمان سبب آسیب به سیستم گوارش گردد
- ✦ خوردن آب یخ می تواند سبب گلودرد و سردرد های حاد گردد



اداره کل امور اداری و رفاه کارکنان

تهیه و تنظیم : علی پور

منبع: بهداشت بیز

پیام سلامت (به مناسبت ماه مبارک رمضان)

تاریخ: ۱۳۹۷/۰۲/۲۹



معاونت اداری و مالی

آداب تغذیه صحیح در ماه مبارک رمضان

استفاده از نان سبوس‌دار به جای نان ساده برای سالمندان

نخوابیدن بلافاصله پس از صرف وعده سحری

برهیز از خوردن نوشیدنی‌های خنک یا داغ در هنگام افطار

باز کردن روزه یا یک لیوان آب یا شیر ولرم همراه با شیرینی‌های طبیعی مانند خرما، عسل یا کشمش

استفاده از شیرین‌هایی حاوی عرقیات یا خاکشیر و تخم شربتی برای جبران مایعات بدن نیم تا یک ساعت پس از افطار

کاهشی استفاده از شیرینی‌هایی مانند زولبیا و پامپه

استفاده از گربوهیدرات‌هایی همچون نان، غلات و ماکارونی سبوس‌دار در وعده‌های افطار و سحری

صرف شام سبک دو ساعت پس از افطار

برهیز از مصرف غذاهای سرخ‌شده، چرب، ادویه‌دار، شور و پرچرب

استفاده از غذاهای آب‌پز شده و خورشت‌های آبدار و کم‌نمک

مصرف گروه گوشت و لبنیات به ویژه برای گروه‌های سنی نوجوانان و جوانان و زنان شیرده

مصرف میوه، سبزیجات و سالادها برای تامین بخشی از آب و ویتامین و فیبر موردنیاز بدن

نوشیدن حداقل ۸ لیوان آب از افطار تا هنگام سحر

حذف مصرف نوشابه‌های گازدار در وعده افطار و سحر

میل کردن وعده سحری به‌طور کامل

برهیز روزه‌داران از نوشیدن چای زیاد و پررنگ و همچنین قهوه در وعده سحری

اداره کل امور اداری و رفاه کارکنان

منبع: فرهنگ نبوز

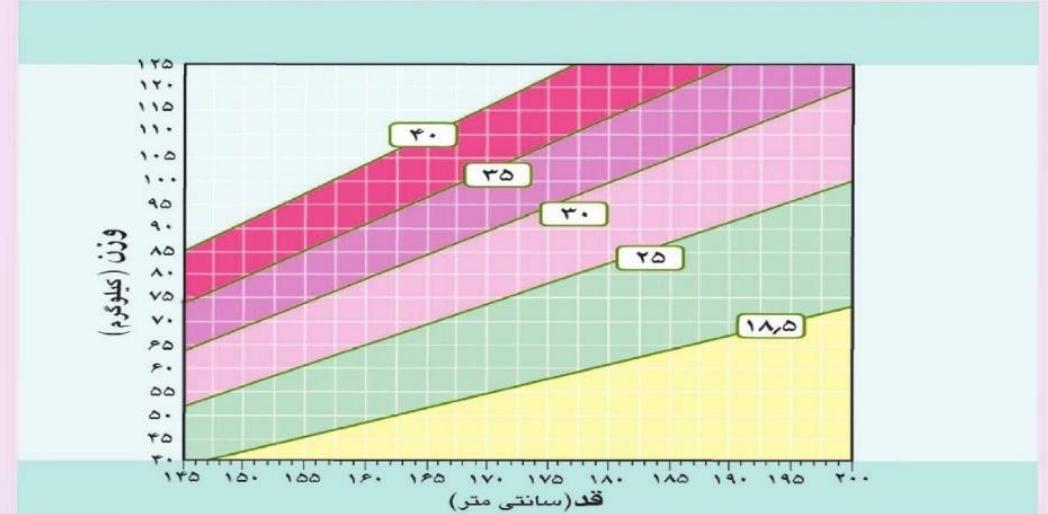
تاریخ: ۱۳۹۷/۰۲/۰۱



معاونت اداری و مالی

با استفاده از نمودار زیر وزن خود را کنترل کنید

نمودار وزن و قد* (BMI)



لاغر ■ اضافه وزن ■ چاقی مفرط ■
 طبیعی ■ چاق ■

اداره کل امور اداری و رفاه کارکنان

توزیع بروشور در محل میز خدمت





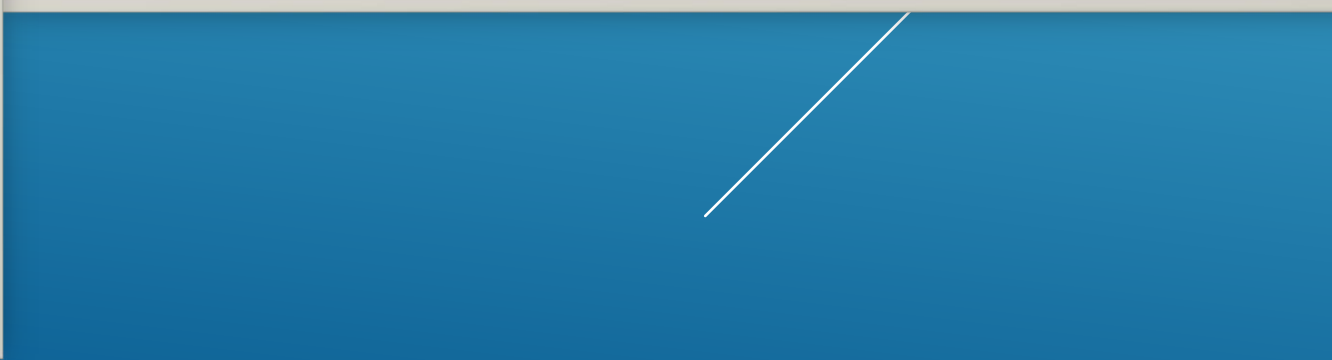
برگزاری دوره های آموزشی تغذیه

بهبود وضعیت تحرک بدنی کارکنان





برگزاری ورزش صبحگاهی روزانه به مدت نیم ساعت





باشگاه بدنسازی



مسابقات ورزشی همکاران





مسابقات تنیس روی میز و شطرنج



مسابقات دارت

کوهنوردی همکاران





چشمواره ورزشی فرهنگی کارکنان



کمک های اولیه

کاهش استعمال دخانیات در کارکنان استعمال کننده مواد دخانی



دوره آموزشی پیشگیری از اعتیاد ۱۳۹۷/۰۴/۰۷

استاد: سروان مجتبی سمیعی



جلسات مدیریت پیشگیری و کاهش آسیب های اجتماعی خرداد 1397



سلامت روان و مدیریت استرس در محیط کار جهت کارکنان





جلسات آموزشی توسط کارشناسان اداره بهداشت

دومین دوره مسابقات قرآنی همکاران و خانواده های محترم پرسنل اردیبهشت ماه 1397



جوایز مسابقات قرآن



همایش پرسنلی



همایش پرسنلی موضوع تحکیم خانواده / همایش روز زن



هدایا به مناسبت روز تولد ، استخدام و ازدواج همکاران





برگزاری دوره آموزش تکنیک های ارتباط
اثربخش

تجلیل از سالمندان

گرامی ۹ مهر ماه

روز جهانی سالمند 9 مهرماه 1397

◀ به فرهنگ و هنجارهای جامعه توجه داشته باشید. ممکن است رفتار بهداشتی که آموزش می‌دهید در آن جامعه هنجار نباشد. به عنوان مثال:

آموزش یا پیاده روی دسته جمعی سالمندان



ر این موارد قبل از جلسه آموزشی با افراد معتمد محله صحبت و آنها را در جلسه دعوت کنید. ▶ در نظر داشته باشید که برخی از سالمندان زندگی مستقل ندارند و برای انجام رفتارهای بهداشتی که شما آموزش می‌دهید تصمیم گیرنده نیستند. در این موارد ضروری است اطلاعاتی را که در جلسه آموزشی سالمندان مطرح می‌کنید با هر روش آموزشی که مناسب می‌دانید نظیر توزیع پمفلت یا برگزاری جلسه آموزشی و یا... به طور همزمان به خانواده ایشان نیز آموزش دهید.

آموزش مسئولیت بزرگی است
آن را جدی بگیرید.



آموزش مسئولیت بزرگی است
آن را جدی بگیرید.
آموزش مسئولیت بزرگی است
آن را جدی بگیرید.
آموزش مسئولیت بزرگی است
آن را جدی بگیرید.

اصول یادگیری و یادگیری در سالمندان



مرکز بهداشت استان بروجرد

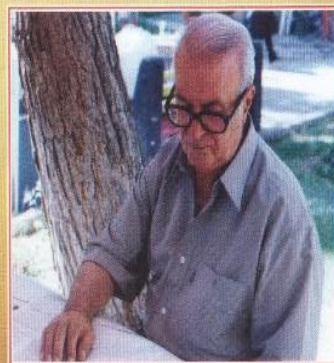
◀ مقدمه:

با توجه به بالا رفتن امید زندگی در کشور و افزایش تعداد سالمندان ضروری است به نیازهای آموزشی و بهداشتی آنان مشابه سایر گروه‌های سنی توجهی خاص کرد.

در این راستا ضروری است آگاهی‌های بهداشتی سالمندان را ارتقاء بخشید تا منجر به اتخاذ شیوه زندگی سالم از سوی ایشان گردد. بنابراین لازم است علاوه بر رعایت اصول آموزش توجه ویژه‌ای به چگونگی آموزش در سالمندان نمود.

آموزش در سالمندی

آموزش سالمندان با سایر گروه‌های سنی تفاوت دارد زیرا در آموزش سالمندان ضمن در نظر گرفتن اصول یادگیری بزرگسالان، باید محدودیت‌های جسمی آنان مانند ضعف بینایی و شنوایی را نیز مد نظر قرار داد.



توصیه‌هایی جهت آموزش به سالمندان

◀ مطالبی را برای آموزش انتخاب کنید که برای سالمندان کاربرد داشته باشد.

◀ به سالمند، احترام بگذارید.

◀ اصول برقراری ارتباط با سالمند را به یاد داشته باشید و قبل از اجرای هر آموزشی با سالمند ارتباط برقرار کنید.

◀ آموزش خود را با مطرح کردن چند سؤال و ایجاد بحث و ارائه نظرات توسط سالمندان آغاز کنید.

◀ در آموزش سالمندان از مواد کمک آموزشی به خصوص تصاویر استفاده کنید.

◀ برای یادگیری بهتر سالمندان از شیوه آموزش مهارت‌های عملی استفاده کنید به عنوان مثال برای آموزش طرز بستن دندان مصنوعی، آن را بطور عملی نمایش دهید.



به یاد داشته باشید که:

◀ سالمندان تنها مطالبی را یاد می‌گیرند که به کارشان بیاید یا مورد علاقه آنان باشد. آنان باید مطمئن شوند که آگاهی و مهارتی را که کسب می‌کنند کاربرد مستقیم در زندگی‌شان دارد.

◀ از ابتدا به دنبال آرایه اطلاعات جدید به سالمندان نباشید چون سالمندان اطلاعات و تجارب زیادی در طول زندگی کسب کرده‌اند. وظیفه اصلی ما این است که بدون پیش داوری، دانسته‌های قبلی سالمندان را دریابیم و سازماندهی کنیم.

◀ زمان جلسه آموزشی طولانی نشود.

◀ در هر جلسه آموزشی تنها یک موضوع، آموزش داده شود.

◀ در انتخاب مواد کمک آموزشی و شیوه برگزاری جلسات به محدودیت‌های سالمندان از جمله سنجیح سواد، ضعف بینایی و شنوایی آنان توجه داشته باشید.



لمس

یکی از ابتدایی ترین و خصوصی ترین شکل برقراری ارتباط با سالمندان لمس کردن است. بسیاری از سالمندان دچار محرومیت لمسی هستند.

در برقراری ارتباط با سالمندان سه نوع ارتباط لمسی وجود دارد:

الف - لمس عاطفی:

لمس محبت آمیز یکی از نیازهای انسانی است مانند وقتی که پدر بزرگ یا مادر بزرگ را در آغوش می گیریم و آنها را می بوسیم.

محبت، تفاهم، اعتماد، امید و علاقه را می توان با نگه داشتن دستی لرزان در دستی قوی به دیگری منتقل کرد.

ب - لمس حمایتی:

برای کمک به سالمند به کار می رود. مانند وقتی که به سالمند برای بلند شدن از زمین کمک می کنیم.

ج - لمس کنشی:

به منظور ادب و احترام به کار می رود. مانند دست زدن به پشت سالمند و تعارف و تقدیم برای عبور.

همواره سعی کنیم مصاحبی

سرزنده برای سالمندان باشیم

چین و چروک نشان می دهد که

سالمندان منبعی از تجربه ها و خاطره های

گذشته اند که نباید بدون استفاده باقی بمانند.

فردی که لبخند می زند غالباً به صورت شخصیتی

دوست داشتنی و مهربان تلقی می گردد.

همواره در ارتباط با سالمندان لبخند زدن را

فراموش نکنیم.

اصول برقراری ارتباط

با سالمندان

سوال کنیم

گوش دهیم

مشاهده کنیم

بگوییم



مرکز بهداشت استان مرکزی

به سالمندان احترام بگذارید تا در قیامت
هفتادین من باشید. (رسول اکرم (ص))

در برخورد با سالمندان اولین قدم برقراری ارتباط مناسب است. هر فرد ارزش ها، باورها و فرهنگ خاص خودش را دارد و این نکته ای است که در ارتباط با سالمندان نباید فراموش کرد.

عقاید، ارزش ها و اعتقادهای سالمندان امروز، در جامعه ای کاملاً متفاوت با جامعه ی کنونی شکل گرفته است.

آنها حوادث تاریخی و شرایط اقتصادی - اجتماعی دشواری را پشت سر گذاشته اند. آنها در دنیایی رشد یافته و بالیده اند که در آن بسیاری از وسایل آسایش امروزی مانند آب لوله کشی، برق، گاز و... نبوده است. درک آنچه بر سالمند کنونی گذشته است برای شما ممکن است سخت باشد و تنها یک ارتباط خوب می تواند این شکاف نسلی را پر کند.



شما می توانید با رعایت اصول مهارت های ارتباط بین فردی، ارتباط خوبی با سالمند برقرار کنید.

سوال کنیم

ما باید سالمندان را بهتر بشناسیم و از خواسته هایشان مطلع شویم، پس از آنان سوال می کنیم تا بتوانیم مشکلات و نگرانی های آنها را بهتر بفهمیم و کمک بهتری را به ایشان عرضه کنیم.

در این میان طرح سوالات باز که با چرا، چگونه، چطور و... شروع می شوند منجر به گرفتن اطلاعات بیشتری از سالمند می گردد. همچنین لازم است حین گفت و گو با سالمند، به گفته های وی ارزش و احترام بگذاریم.

این بدان معنی نیست که هر چه او می گوید قبول کنیم. بلکه به این معنی است که به حق او برای فکر کردن و سخن گفتن احترام بگذاریم.

اگر سالمند در حال صحبت کردن است، به او فرصت دهید تا حرفش را تمام کند و هیچگاه ما جمله سالمند را کامل نکنیم.

گوش دهیم

ما باید به صحبت های سالمندان گوش دهیم.

گوش دادن فعالانه چیزی بیش از شنیدن ساده است و در واقع همدلی با سالمند است.

همدلی با سالمند یعنی خودمان را جای فرد سالمند بگذاریم و بفهمیم که او در موقعیت های مختلف چه فکر یا احساسی دارد.

در هنگام گوش دادن فعال، خوب است که با سالمند ارتباط غیر کلامی برقرار کنیم مانند لبخند زدن، تکان دادن سر برای تایید، نگاه کردن (ارتباط چشمی)، گرفتن دست، تعارف با دست و... تا سالمند احساس کند که ما علاقمند به شنیدن صحبت های او هستیم.

مشاهده کنیم

برای شناخت بیشتر سالمند او را مشاهده می کنیم. مشاهده کردن سالمند یعنی استفاده از همه حواس برای بررسی او تا بتوان درک و دانش بهتری نسبت به سالمند به دست آورد.

ما طرز ایستادن، حالات صورت، لحن کلام و واکنش ها و احساسات او را مشاهده می کنیم.

بگوییم

یکی از اصول برقراری ارتباط با سالمندان، حرف زدن با آنان است.

حرف زدن برای به زبان آوردن یک عقیده، نظر، احساس یا واقعیت است. آنچه بسیار مهم است توجه به این نکته است که چگونه باید گفت؟

لحن و تن صدا نیز بسیار اهمیت دارد. اگر سالمند ناشنوا است هیچگاه نباید برای صحبت کردن با او صدایمان را بلند کنیم یا فریاد بزنیم.

برای اینکه او حرف های ما را بشنود، با صدای معمولی و نزدیک گویی که شنوایی بهتری دارد صحبت کنیم.

اهداف برنامه

- * -برگزاری اردوی تفریحی در هفته سالمند جهت سالمندان
- * -ایجاد فضای همدلی جهت سالمندان
- * ارائه آموزش مورد نیاز سالمندان علی الخصوص در خصوص تغذیه مناسب دوران سالمندی
- * ارائه آزمایش های مورد نیاز مرتبط با سلامت سالمندان ((تست قند و فشارخون))
- * ارائه سبد های بهداشتی به سالمندان



صرف صبحانه



ارائه خدمات آزمایش فشارخون و قند خون





خاطره گویی سالمندان محترم



کارگاه آموزشی بهداشت سالمندی





سخنرانی توسط رئیس محترم مرکز بهداشت شهرستان زرنديه



تست فشار خون



پیشگیری و کنترل بیماریها در کارکنان ▶



پیام در خصوص ویتامین D



بسمه تعالی
پیام سلامت

شماره: ۱۶۸
تاریخ: ۱۳۹۷/۲/۲۹

سازمان اداری و عالی

« ویتامین D »

ویتامین D از ویتامین های ضروری بوده و باعث افزایش جذب کلسیم و فسفر از روده ها و همچنین کاهش دفع آنها از طریق کلیه ها می گردد. کلسیم در رشد و استحکام استخوان ها نقش اصلی و اساسی دارد.

منابع تامین ویتامین D :

- 1- قرار گرفتن در معرض نور خورشید:
وقتی پوست بدن در معرض نور خورشید قرار می گیرد، ماده ای شیمیایی در پوست به ویتامین D غیرفعال تبدیل می شود که این ماده در کبد تبدیل به ویتامین D فعال می گردد. روزانه نیم ساعت در معرض اشعه آفتاب قرار گرفتن برای انجام این فرایند کافی باشد.
- 2- غذاهای حاوی ویتامین D:
مواد غذایی که ویتامین D دارند شامل: زرده تخم مرغ، انواع ماهی، لبنیات و حیوانات می باشد. کلسیم در گوجه قرنگی، اسفناج، سیب زمینی، پرتقال، موز و انواع برکه های خشک میوه مانند زرد آلو و غیره به مقدار کافی وجود دارد.

عوارض کمبود ویتامین D :

- 1- کمبود ویتامین D در کودکان باعث نرمی استخوان (راشیتیزم) و در دوران میانسالی و پیری باعث پوکی استخوان می گردد.
- 2- کمبود ویتامین D باعث تضعیف سیستم ایمنی شده و احتمال ابتلا به بیماری های عفونی و همچنین دیابت و سرطان ها به ویژه سرطان سینه و پروستات را افزایش می دهد.
- 3- کمبود ویتامین D احتمال ابتلا به بیماری هایی مانند اوتیسم و MS را افزایش می دهد.

درمان :

نیاز روزانه افراد به ویتامین D حداقل ۶۰۰ واحد می باشد . یا توجه به اینکه بیش از ۸۰ درصد مردم کشور به کمبود ویتامین D مبتلا می باشند ، مصرف ماهیانه یک عدد قرص ویتامین D ۵۰۰۰۰ واحدی ضروری می باشد.

تهیه: دکتر احمد فائق
اداره کل امور اداری و رفاه کارکنان



توزیع 6200 قرص ویتامین D بین کلیه
همکاران برای یکسال

اهداء خون به صورت گروهی / فشار خون کارکنان



شناسنامه سلامت کارکنان

بسم الله الرحمن الرحيم

کد پرسنلی :

اسم:

شماره:

پیش:

شماره:

سن:

جنسیت: زن مرد

بچه مسر بچه

۲



سازمان بهداشت اداری و ملی
اداره کل امور اداری و رفاه کارکنان

شناسنامه سلامت
کارکنان کسپه آلوده دام نمین (دما)

۱

باز صرف دارد: دارد ندارد

- نام دارد:

- سمت نام صرف دارد:

باز صحت کلی دارد: دارد ندارد

- نام دارد:

- نام نشاء:

شکایت فعلی ندارد:

۴

استقامت حیاتی:

شماره:

شماره:

BP: دارد ندارد

PR: نمی باشد دارد

RR: ندارد دارد

سپاه ایمن فردی:

باز صحتی نمی: دارد ندارد

- عنوان صحتی:

- سخت صحتی: نمی باشد دارد

باز صحتی ناموفق: ندارد دارد

- نسبت بچه: ندارد دارد

- عنوان صحتی:

۳



پیام های سلامت و هشدار دهنده

بهبود وضعیت آمادگی کارکنان در بلایا و موارد نیازمند کمک های اولیه

▶ برگزاری دوره های آموزشی ضمن خدمت

▶ تشکیل کارگروه کمکها و مساعدتهای خاص
به کارکنان

برگزاری دوره آموزشی مدیریت بحران در محل ستاد مدیریت بحران استانداری





بهبود وضعیت ارگونومی محل کار



برگزاری دوره های آموزشی ارگونومی


کسب امتیاز سطح 1 صیانت از حقوق شهروندی در سطح استان



کسب رتبه برتر در جشنواره شهید رجائی شاخص اختصاصی

بسمه تعالی

شماره: ۱/۱۵۲۸۸۹۵
تاریخ: ۱۳۹۶/۰۶/۲۶
پیوست: دارد



وزارت
آموزش،
تربیت و
تندرستی

برادر گرامی جناب آقای مهندس فلاح
رئیس محترم کمیته امداد امام خمینی (ره)
موضوع: کسب رتبه برتر در جشنواره شهید رجائی
سلام علیکم


احتراماً با دعای خیر، همانگونه که مستحضرد ارزیابی عملکرد، یکی از موضوعات مهم و بنیادی در تمامی تجزیه و تحلیل های سازمانی است بطوریکه ارزیابی و اندازه گیری عملکرد موجب هوشمندی سیستم شناسایی نقاط قوت و ضعف و برانگیختن افراد در جهت استمرار و تقویت رفتار مطلوب است. در همین راستا، با توجه به ارزیابی بعمل آمده توسط سازمان محترم مدیریت و برنامه ریزی استان، به حول قوه الهی این اداره کل موفق به کسب رتبه برتر در ارزیابی دستگاههای اجرایی استان مرکزی در بعد شاخصهای اختصاصی در جشنواره شهید رجائی سال ۱۳۹۶ گردید. مراتب به انضمام لوح تقدیر جشنواره جهت استحضار و هرگونه رهنمود لازم تقدیم می گردد.

فتیر موسی نژاد
مدیر کل استان مرکزی

رونوشت:
جناب آقای موسوی رئیس محترم مرکز برنامه ریزی و پژوهش جهت استحضار

۲۲۸۷۶۰۰۰

اراک - خیابان قائم مقام نرسیده به میدان امام حسین (ع) - کد پستی: ۳۸۱۷۷-۹۳۱۶۵ صندوق پستی: ۷۷۸ تلفن: ۰۴-۳۲۸۷۶۰۱
شماره: ۲۲۸۱۰۰۰ پست الکترونیکی: Mkz-ofc@emdad.ir



۵۹۲۶۶
۳۳۹۶ / ۶ / ۲۲

جناب آقای فتیر موسی نژاد
مدیر کل محترم کمیته امداد امام خمینی (ره) استان مرکزی

باسلام

نظام ارزشمند و مشرق جمهوری اسلامی ایران پایه قلب بی پاک و جان بی روشنی است که با خدمت صادقانه و کار بزرگ بی زبری از خدمتگزاری راز سعادت و عدالت و روح زنده اند.

ایجاب بر مناسبت گرامیداشت بنده دولت و بشواره شهید رجائی در سال ۱۳۹۶، ضمن تقدیر از فعالیت های ارزشمند جنابعالی و کارکنان آن مجموعه، کسب رتبه برتر در ارزیابی عملکرد سال ۱۳۹۵ و نگاهه بی اجرایی استان مرکزی در شاخص های اختصاصی شریک می گویم.

امیدوارم با تکیه بر اخلاق خداوند متعال و در سایه توفیقات حضرت ولی عصر و منیبات مقام معظم رهبری در پیشبرد هر چه بهتر امور و خدمت به نظام مقدس جمهوری اسلامی، دولت تدبیر و امید و مردم شریف ایران اسلامی پیروز و سر بلند باشید.

محمود زمانی قمی
استاندار مرکزی
و رئیس ستاد جشنواره شهید رجائی

