



روز چهارم

خبر
نامه



دانشگاه علوم پزشکی وزارت بهداشت
مستشاران تخصصی
وزارت بهداشت

هفته ملی سلامت

۲۵ الی ۳۱ اردیبهشت سال ۱۴۰۵

جمعه: خانواده سالم، ایران جوان، ورزش و تحرک
شنبه: تاب آوری نظام سلامت، مدیریت علمی در بحران
یکشنبه: رسانه و ترویج علمی فرهنگ سلامت

دوشنبه: خود مراقبتی و سلامت روان مبتنی بر دانش

سه شنبه: پزشکی خانواده، نظام ارجاع، سلامت پایدار
چهارشنبه: تکریم شهدا و آسیب دیدگان تیم سلامت در جنگ،
آینده ایران و جوانی جمعیت
پنجشنبه: اهداء خون، اهداء عضو، ایثار و فرصت زندگی

سلامت پایدار با علم و اقتدار، ایران ماندگار

Together for Health. Stand with Science.

2026



خود مراقبتی و سلامت روان مبتنی بر دانش



خود مراقبتی و سلامت روان مبتنی بر دانش



یکی از حقوق عامه [امنیت روانی] است؛ یکی از حقوق عمومی مردم همین است که امنیت روانی داشته باشند. امنیت روانی یعنی چه؟ یعنی هر روز یک شایعه‌ای، یک دروغی، یک حرف حراس افکنده‌ای در ذهنها پخش نشود. حالا تا دیروز فقط روزنامه‌ها بودند که این کارها را میکردند، حالا فضای مجازی هم اضافه شده. هر چند وقت یا چند روز یک بار، گاهی چند ساعت یک بار یک شایعه‌ای، یک دروغی، یک حرفی را یک آدم مشخصی یا نا مشخصی در فضای مجازی منتشر میکند، مردم را نگران میکند، ذهن مردم را خراب میکند. یک دروغی را مطرح میکند،

شلیع میکند، خب، این امنیت روانی مردم از بین میرود. یکی از وظایف قوه قضائیه برخورد با این مسئله است. البته اینجا هم من شنیدم بعضی گفتند که قانون نداریم؛ اولاً بشود از همین قوانین موجود استفاده کرد و حکم این را فمید؛ اگر قانون هم ندارید، سریع قانون تهیه کنید؛ اینها چیزهای مهمی است. این هم یک مسئله. البته گاهی اوقات هم منبع برخی از همین اخبار خود قوه قضائیه است. یعنی گاهی اوقات یک نفری از قوه قضائیه یک گوشه‌ای یک چیزی را ب یک کسی، را ب یک مجموعه‌ای ذکر میکند که خود این، افکار عمومی را تحت تاثیر قرار میدهد. **قلند شهید است (اعلی الله مقامه الشریف)**



یکی از نعمتهای بی‌بدیل خداوند متعال برای ملت‌های مسلمان منطقه‌ی ما خصوصاً مردم شریف ایران اسلامی، موبت «خلیج فارس» است. نعمتی فراتر از یک پهنه‌ی آبی که بخشی از هویت و تمدن‌مان را شکل داده و علاوه بر نقطه اتصال ملت‌ها، میر جیاتی و منحصر به فرد اقتصاد جهانی را در سکنه هر مرز و پس از آن دریای عمان ایجاد کرده است.



خود مراقبتی و سلامت روان مبتنی بر دانش

خودمراقبتی و سلامت روان مبتنی بر دانش



امروزه عبارت «**خودمراقبتی**» به واژه‌ای فراگیر در شبکه‌های اجتماعی، کتاب‌های عمومی و گفت‌وگوهای روزمره تبدیل شده است. از توصیه به نوشیدن دمنوش‌های گیاهی تا تشویق به «مثبت اندیشی» صرف، انگار هرکس نسخه‌ای برای آرامش روان دارد. اما پرسش اصلی این است: کدام یک از این توصیه‌ها واقعاً مؤثر و کدام یک صرفاً مُسکن‌هایی موقت یا حتی آسیب‌زا هستند؟ پاسخ در مفهومی نهفته است که می‌توان آن را «خودمراقبتی مبتنی بر دانش» نامید؛ رویکردی که مراقبت از روان را نه بر پایه باورهای عامیانه یا مدهای زودگذر، بلکه بر شالوده محکم شواهد علمی، پژوهش‌های روان‌شناختی و اصول آموزش‌محور بنا می‌نهد.

سلامت روان، برخلاف تصور رایج، تنها به معنای فقدان بیماری روانی نیست. سازمان جهانی بهداشت آن را وضعیتی از بهزیستی تعریف می‌کند که در آن فرد توانایی‌های خود را می‌شناسد، می‌تواند با

فشارهای طبیعی زندگی کنار بیاید، به شکلی سازنده و مفید کار کند و در جامعه خود مشارکت داشته باشد. رسیدن به این وضعیت، نیازمند مهارت‌هایی است که باید آموخته شوند؛ مهارت‌هایی که علم روان‌شناسی طی دهه‌ها پژوهش، اعتبار آن‌ها را تأیید کرده است. خودمراقبتی مبتنی بر دانش دقیقاً بر همین مهارت‌های اثبات‌شده تکیه دارد: از تنظیم هیجان و ذهن‌آگاهی گرفته تا بازسازی شناختی، حل مسئله سازگاران و رفتارهای سلامت‌محور. این رویکرد به ما می‌آموزد که چرا و چگونه باید از روان خود مراقبت کنیم، نه صرفاً آنکه چه کنیم.

تفاوت مهم خودمراقبتی علمی با رهیافت‌های غیر تخصصی در چند محور روشن می‌شود. **نخست**، شخصی‌سازی است. یک توصیه عام مثل «همیشه شکرگزار باش» ممکن است برای فردی که در بحران سوگ به سر می‌برد نه تنها کمکی نکند، بلکه با سرکوب هیجان‌های طبیعی، فرایند سوگواری را مختل کند. خودمراقبتی دانش‌بنیان، در مقابل، به ما یاد می‌دهد که هیجان‌ها را به رسمیت بشناسیم، آن‌ها را نام‌گذاری کنیم و متناسب با بستر خود، راهبرد مقابله‌ای مناسب را برگزینیم. **دوم**، پیش‌گیری هدفمند است. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که عواملی مانند خواب کافی، تغذیه متعادل، فعالیت بدنی منظم، و ارتباطات اجتماعی معنادار، نه فقط بر سلامت جسم، بلکه بر سلامت روان نیز تأثیری عمیق و قابل‌سنجش دارند. خودمراقبتی علمی با تکیه بر این یافته‌ها، برنامه‌ای پیش‌گیرانه برای کاهش خطر افسردگی، اضطراب و فرسودگی ارائه می‌دهد. **سوم**، مرزبندی با درمان تخصصی است. این رویکرد به ما کمک می‌کند تشخیص دهیم چه زمانی می‌توانیم با ابزارهای خودیاری بر چالش‌های روانی غلبه کنیم و چه زمانی باید از روان‌درمانگر یا روان‌پزشک کمک بگیریم؛ مرزی که محو شدن آن در فضای غیر تخصصی می‌تواند به تأخیر در درمان و تشدید مشکلات بینجامد.

خودمراقبتی مبتنی بر دانش، دست‌یافتنی و عاری از شعارهای توخالی است. با افزایش سواد سلامت روان، یعنی توانایی دسترسی، درک و به‌کارگیری اطلاعات مربوط به سلامت روان، هر فرد می‌تواند به منبعی قابل‌اعتماد از راهبردهای خودمراقبتی مجهز شود. این سواد با مطالعه منابع معتبر، شرکت در کارگاه‌های آموزشی استاندارد و پیگیری توصیه‌های نهادهای رسمی سلامت روان پرورش می‌یابد. از تمرین ساده چند دقیقه تنفس آگاهانه گرفته تا یادداشت‌برداری روزانه از افکار و احساسات، همگی ابزارهایی هستند که پشتوانه پژوهشی دارند و در صورت استفاده منظم، تاب‌آوری روانی را افزایش می‌دهند.

در جهانی که سرعت تغییرات و حجم اطلاعات می‌تواند ما را سردرگم کند، بازگشت به دانش و شواهد، یگانه راهنمای قابل‌اعتماد برای مراقبت از روان می‌باشد. خودمراقبتی علمی، ما را به آگاهی، عاملیت و مهربانی آگاهانه با خود دعوت می‌کند. این مسیر نه کوتاه است و نه همیشه آسان، اما تنها راهی است که می‌تواند سلامت روان را از شکنندگی به پایداری برساند. بیایید مراقبت از روان را، همچون هر امر مهم دیگر، بر پایه دانش بنا نهیم.

خود مراقبتی و سلامت روان مبتنی بر دانش

تاکید دکتر ظفر قندی بر دسترسی همگانی به خدمات سلامت روان



وزیر بهداشت اظهار کرد تجربه تاریخی ملت ایران در دوران دفاع مقدس نشان داد که آثار روانی جنگ و بحران‌ها از مهم‌ترین چالش‌های سلامت عمومی است و بی‌توجهی به آن می‌تواند پیامدهای گسترده‌ای در حوزه سلامت بر جای گذارد. در شرایط کنونی نیز، با توجه به تنش‌ها و بحران‌های فعلی، از جمله مخاطرات روانی و اجتماعی ناشی از جنگ رمضان، توجه به سلامت روان جامعه ضرورتی مبرم به‌شمار می‌رود و روان‌شناسان و مشاوران در این میان، به‌عنوان اعضای کلیدی تیم ملی سلامت، نقش محوری دارند.

وزارت بهداشت، در مسیر اهتمام به سلامت روان مردم، رسالت خود را در سیاست‌گذاری، برنامه‌ریزی و اجرای اقدامات پیشگیرانه، درمانی و بازتوانی با نگاه علمی و مبتنی بر شواهد دنبال می‌کند. در این راستا، تقویت جایگاه و توسعه خدمات روان‌شناسان و مشاوران در مراکز خدمات جامع سلامت، مراکز سلامت روانی، اجتماعی جامعه‌نگر (سراج)، بیمارستان‌ها، مراکز مشاوره دانشجویی و سایر واحدهای نظام سلامت، از اولویت‌های اصلی این وزارتخانه به‌شمار می‌رود، همچنین مقابله با انگ اختلالات سلامت روان باید به‌عنوان یک مأموریت فرهنگی و اجتماعی مورد توجه جدی قرار گیرد تا دسترسی همگانی به خدمات تخصصی، بدون نگرانی و تبعیض، فراهم شود.

اینجانب از تمامی دستگاه‌ها و سازمان‌ها دعوت می‌کنم تا با رویکردی هماهنگ، هم‌راستا و با محوریت وزارت بهداشت، در بازتوانی و ارتقای سلامت روان کشور مشارکت فعال داشته باشند.

بی‌تردید، تقویت بنیان‌های سلامت روان ملی، عامل افزایش تاب‌آوری اجتماعی و تضمینی برای آینده‌ای آرام، سالم و پویا برای مردم ایران سربلند خواهد بود.»

معاون وزیر بهداشت: ۵ میلیون نفر در حوزه سلامت روان غربالگری شدند

این افراد در نتیجه غربالگری شناسایی و برای دریافت خدمات تخصصی‌تر تفکیک شدند و از میان آنان نیز حدود ۱۰ درصد نیازمند مداخله و اقدامات تخصصی بودند که به مراکز مربوط ارجاع شده‌اند. در شرایطی که بعضی رخدادها و اخبار پیرامونی می‌تواند نگرانی‌ها و فشارهای روانی را در جامعه افزایش دهد، لازم است همه بخش‌ها برای تقویت سلامت روان و افزایش تاب‌آوری اجتماعی نقش‌آفرینی کنند.

در این مسیر، موضوع خودمراقبتی و توانمندسازی افراد اهمیت زیادی دارد و آموزش‌هایی در این زمینه در حال انجام است، علاوه بر آن، توانمندسازی خانواده‌ها



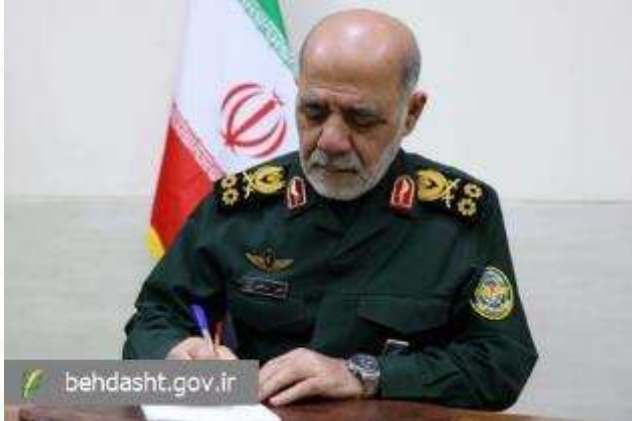
به‌ویژه برای دانش‌آموزان و تقویت توانمندی‌های اجتماعی در سطح جامعه باید به‌صورت هم‌زمان دنبال شود تا بتوان در حوزه سلامت روان به نتایج مطلوب دست یافت.

سلامت روان موضوعی پیچیده و چندبعدی است، نمی‌توان انتظار داشت با یک جلسه یا یک مشاوره کوتاه، سلامت روان یک فرد به‌طور کامل تضمین شود، بنابراین در حوزه پیشگیری و افزایش تاب‌آوری، برنامه‌های توانمندسازی در دستور کار قرار دارد و کنار آن، برای افرادی که دچار مشکلات جدی‌تر روانی می‌شوند نیز برنامه‌های حمایتی و مداخلاتی پیش‌بینی شده است.

تقویت تاب‌آوری اجتماعی و حمایت از سلامت روان جامعه نیازمند مشارکت خانواده‌ها، مدارس، نظام سلامت و سایر نهادهای اجتماعی است تا بتوان با رویکردی هماهنگ از بروز آسیب‌های روانی پیشگیری کرد.

خود مراقبتی و سلامت روان مبتنی بر دانش

کادر سلامت نشان داد که در میدان نبرد، تنها گلوله مولفه اقتدار نیست



به استناد عظمت وعده الهی در آیهی «وَمَنْ أَحْيَاهَا فَكَأَنَّمَا أَحْيَا النَّاسَ جَمِيعًا» (و هر کسی نفسی را زنده کند گویا همه مردم را زنده کرده است) مائده آیه ۳۲ در این لحظات بعثت مردم ایران عزیز پیش از هر چیز یاد و خاطره رهبر و امام شهیدمان را گرمی می‌داریم و به آن فرمانده شجاع و حکیم که با نگاه فراتر از زمان، مسیر خدمت به خلق را به بالاترین مراتب جهاد پیوند زد و ما را در مسیر مقاومت با شعار «حفظ کرامت انسانی» رهنمون شد،

درود می‌فرستیم. همچنین یاد و خاطره فرماندهان والامقام شهید نیروهای مسلح و رزمندگان فداکاری که با بذل جان خویش، ایثار را تفسیر نموده و مسیر هدایت و ایستادگی را برای ما هموار کردند، با احترام و ارادت، یاد می‌نماییم. در این مسیر پرافتخار، ملت قهرمان ایران و نیروهای مسلح همواره از حضور تاریخی و پرشکوه «شهدای کادر سلامت» بهره‌مند بوده‌اند. قهرمانانی که در میانه جراحات و خون‌ها در حالی که خود در معرض خطر بودند، از جان گذشتند تا نفس‌های مجروحان برقرار باشد. آنان که در میانه «جنگ رمضان» علم و عمل را با شهادت پیوند زدند، اکنون در کنار امام و فرماندهان بزرگ شهید، شاهد شکوه ایستادگی شما هستند و بر ملت بزرگ خویش می‌بالند. فرصت را مغتنم شمرده، تلاش‌های مستمر و ارزشمند اساتید، پزشکان، پرستاران، پیراپزشکان، امدادگران و سایر کارکنان حوزه سلامت شاغل در دانشگاه‌های علوم پزشکی، بخش‌های بهداشت و درمان نیروهای مسلح، بخش‌های عمومی غیردولتی و خصوصی و داوطلبان عزیز عضو بسیج جامعه پزشکی را که در جریان جنگ رمضان با مهارتی مثال زدنی جان بیش از ۳۴۰۰۰ مجروح را احیا نمودید، صمیمانه ارج نهاده و سپاسگزاری می‌نمایم.

شما نشان دادید که در میدان نبرد، مولفه اقتدار، تنها گلوله نیست، بلکه دستان مقتدر شماست که در تاریک‌ترین لحظات، نور امید و حیات را به مجروحین باز می‌گرداند. حضور شما در میانه آتش، تجلی واقعی آن وحدتی است که علم را در خدمت عقیده و دفاع از میهن و آرمان‌های بزرگ ملت قرار می‌دهد. نام شما قهرمانان مجاهد، در تاریخ این جبهه به عنوان «حیات بخشان» ثبت شده که در سخت‌ترین لحظات، به جای عقب‌نشینی، به سوی جراحات‌ها شتافتید. بدانید که هر تپش قلب مجروح و هر نفس بازگشته، گواهی بر اصالت رسالت و شکوه خدمت شماست. از خداوند متعال برای همگان، سلامت، عزت و پایداری در ظل توجهات حضرت بقیه الله الاعظم (عج) و تحت زعامت و رهبری‌های حکیمانه مقام معظم رهبری و فرمانده کل قوا حضرت آیت‌الله سید مجتبی حسینی خامنه‌ای (مدظله‌العالی) مسئلت دارم.

فرمانده قرارگاه مرکزی حضرت خاتم الانبیاء(ص)

سرلشکر پاسدار علی عبداللهی

خود مراقبتی و سلامت روان مبتنی بر دانش

رئیس دانشگاه علوم پزشکی زنجان: مدیریت جنگ ادراکی در شرایط بحران ضروری است.



دکتر سعید سرداری، رئیس دانشگاه علوم پزشکی زنجان با اشاره به تجربه کشور در مواجهه با بحران‌ها و جنگ‌های ترکیبی، بر ضرورت مدیریت جنگ روانی و ادراکی و تقویت همبستگی اجتماعی تأکید کرد و گفت: مهم‌ترین راه خنثی‌سازی برنامه‌های دشمن جلوگیری از فروپاشی ادراکی و حفظ امید در جامعه است.

دکتر سرداری، در جمع اصحاب رسانه استان با تشریح ابعاد جنگ ترکیبی علیه کشور اظهار کرد: در چنین شرایطی دشمن با برنامه‌ریزی‌های بلندمدت و چندلایه تلاش می‌کند ساختارهای کشور را تحت فشار قرار دهد. این برنامه‌ها معمولاً در چند مرحله دنبال می‌شود که از اقداماتی مانند ترور فرماندهان و ایجاد ضربه‌های

اولیه آغاز شده و در ادامه با تلاش برای ایجاد فروپاشی در بخش‌های مختلف کشور دنبال می‌شود. وی با بیان اینکه مرحله مهم این راهبرد، فروپاشی است، افزود: این مرحله دارای لایه‌های مختلفی از جمله فروپاشی سیاسی، اقتصادی، اجتماعی و خدماتی است. در چنین شرایطی تلاش می‌شود با ایجاد نوسانات اقتصادی، اختلال در خدمات عمومی و همچنین تضعیف اعتماد اجتماعی، جامعه را دچار بی‌ثباتی نماید. رئیس دانشگاه علوم پزشکی زنجان خاطرنشان کرد: در کنار این موارد، مهم‌ترین موردی که کمتر مورد توجه قرار گرفته، فروپاشی روانی و ادراکی است؛ یعنی ایجاد ناامیدی در جامعه و تضعیف اعتماد میان مردم و حاکمیت. در این شرایط، فضای اطلاع‌رسانی و روایت‌سازی نقش بسیار مهمی پیدا می‌کند. وی همچنین با قدردانی از تلاش‌های مجموعه حوزه سلامت در دوران بحران افزود: اگر در طول این دوره توانستیم خدمات حوزه سلامت را به‌خوبی مدیریت کنیم، بخش مهمی از آن مرهون همکاری و تلاش جمعی همکاران، به‌ویژه فعالان روابط عمومی، رسانه‌ها و فضای مجازی بوده است. دکتر سرداری با تأکید بر ضرورت قدردانی از همراهی مردم تصریح کرد: همان‌طور که در زمان بروز مشکلات از ظرفیت مردم استفاده می‌شود، در شرایط عادی نیز باید جایگاه و نقش مردم مورد توجه قرار گیرد. وی با اشاره به ضرورت تغییر برخی رویکردها پس از عبور از بحران‌ها گفت: "باید توجه بیشتری به موضوعاتی مانند صرفه‌جویی، افزایش بهره‌وری و تقویت اقتصاد بومی مبتنی بر توان داخلی داشته باشیم. حمایت از بخش‌های کوچک اقتصاد می‌تواند نقش مهمی در افزایش تاب‌آوری کشور ایفا کند."

وی در پایان خاطرنشان کرد: عبور از چالش‌های پیش‌رو تنها با همدلی، کاهش حاشیه‌ها و همکاری همه بخش‌ها ممکن است و امیدواریم با تداوم وفاق و همدلی بتوانیم شرایط را به سمت بهبود و پیشرفت هدایت کنیم.

دکتر سعید سرداری

رئیس دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی زنجان

خود مراقبتی و سلامت روان مبتنی بر دانش

اخبار معاونتها در چهارمین روز هفته سلامت

خودمراقبتی، به مثابه ستون فقرات سلامت روان در بحران



خودمراقبتی، به مثابه ستون فقرات سلامت روان در بحران، نقشی حیاتی و انکارناپذیر در حفظ پایداری فردی و پیوندهای اجتماعی ایفا می کند. این مفهوم فراتر از یک انتخاب ساده، به منزله سپری محافظ در برابر تلاطم های روحی عمل می کند و به ما می آموزد که در لحظات بی ثباتی، چگونه تعادل درونی خود را بازیابیم. خودمراقبتی یعنی آگاهانه به نیازهای روانی و عاطفی خود گوش دهیم و پیش از آنکه فشارهای بیرونی ما را از پا درآورند، با مهربانی

و هوشیاری به یاری خود بشتابیم. این پایه استوار، امکان تاب آوری را در ما زنده نگه می دارد و اجازه نمی دهد طوفان حوادث، ریشه های امید و آرامش را در وجودمان بخشکاند.

مجموعه اقدامات خودمراقبتی، از مدیریت آگاهانه هیجان ها و مراقبت از افکار گرفته تا بهره گیری هدفمند از مشاوره و حفظ ارتباط های همدلانه، همواره پشتوانه ای استوار برای عبور از تنش ها و التیام روان بوده است. این مهارت ها به ما کمک می کنند تا به جای واکنش های شتاب زده و مخرب، پاسخی سنجیده و آگاهانه به چالش ها بدهیم. برای نمونه، مدیریت استرس تنها به معنای حذف عامل تنش زا نیست، بلکه هنر سازگاری با شرایط و بازتعریف رابطه خود با مشکل است. از سویی دیگر، حفظ ارتباط های همدلانه به ما یادآوری می کند که در میان سختی ها تنها نیستیم و همین حس تعلق، مرهمی قدرتمند بر زخم های روحی است. گاهی نیز یک جلسه مشاوره ساده می تواند همچون چراغی، مسیر خروج از تاریکی ناامیدی و سردرگمی را روشن سازد. به ویژه در دل بحران ها و چالش های اجتماعی و اقتصادی، مهارت های خودمراقبتی مانند مدیریت استرس، کاهش اضطراب، پرورش امید و بازسازی انسجام عاطفی با اطرافیان، نقشی بی بدیل در مراقبت از سلامت روان و بازیابی آرامش فردی و جمعی ایفا می کنند.

دکتر محمد رضا صائینی

معاون بهداشت دانشگاه و رئیس مرکز بهداشت استان زنجان

خود مراقبتی و سلامت روان مبتنی بر دانش

جلسه ستاد اجرایی برنامه پزشکی خانواده در معاونت بهداشت



جلسه ستاد اجرایی برنامه پزشکی خانواده و نظام ارجاع با حضور دکتر صائینی معاون بهداشت دانشگاه و رئیس دبیرخانه ستاد اجرایی برنامه پزشکی خانواده و نظام ارجاع، دکتر رستم خانی معاون درمان دانشگاه، دکتر فضائلی مدیر کل ارزیابی و تعالی خدمات درمانی، دکتر شهسوریان مشاور مدیر کل درمان سازمان تامین اجتماعی کشور، دکتر مرتضوی مدیر درمان تامین اجتماعی استان زنجان و جمعی از کارشناسان حوزه سلامت برگزار گردید.

دکتر صائینی ضمن تقدیر از فعالیت همکاران در خصوص اجرای برنامه پزشکی خانواده و نظام ارجاع، گزارشی از میزان پیشرفت برنامه در شهرستان خدابنده ارائه نمودند. وی هدف از این جلسه را

آشنایی و رفع مشکلات مربوط به سازمان تامین اجتماعی در راستای اجرای برنامه پزشکی خانواده عنوان نمودند. در ادامه در زمینه ارجاع الکترونیک در واحدهای ملکی تامین اجتماعی، عدم امکان ارجاع و نوبت گیری و عدم پرداخت سرانه از طرف سازمان تامین اجتماعی با توجه به ارائه خدمات به بیمه شدگان تامین اجتماعی بحث و تبادل نظر گردید. دکتر رستم خانی نیز به عدم امکان تعریف بیمارستان امام حسین (ع) در نقشه نظام ارجاع و پذیرش بیمه شدگان تامین اجتماعی در بیمارستانهای دانشگاهی و تحمیل بار مالی اشاره نمودند. دکتر فضائلی با بیان اینکه بیمه شدگان تامین اجتماعی در مراکز ملکی خدمات رایگان دریافت می کنند ولی در برنامه پزشکی خانواده فقط ۴ نوبت ویزیت رایگان دارند، خواستار تعیین تکلیف بیمه شدگان تامین اجتماعی در برنامه پزشکی خانواده شدند. در پایان آقای دکتر صائینی ضمن اعلام آمادگی معاونت بهداشت جهت ارائه اطلاعات مورد نیاز به منظور پرداخت تشویقی به متخصصین سطح ۲ سازمان تامین اجتماعی، مستثنی کردن شهرستان خدابنده از قوانین سازمان تامین اجتماعی را پیشنهاد نمودند.



خود مراقبتی و سلامت روان مبتنی بر دانش

ارائه بی وقفه خدمات بهداشتی در استان زنجان در بحران های اخیر



دکتر صائینی با اشاره به ایام «جنگ رمضان» و تجربه مهمان پذیری استان گفت: در آن ایام میزان پذیرش جمعیت در برخی شهرستان ها بیش از ۵۰ درصد بود. با همت همکاران موفق شدیم با وجود افزایش ۳۰ درصدی حجم مراقبت های بهداشتی، خدمات واکسیناسیون و مراقبت از مادران باردار و گروه های سنی مختلف را بدون وقفه انجام دهیم. ایشان از توسعه خدمات روان شناختی بحران جنگ خبر داد و عنوان کرد: در بحران های اخیر با دو خط تلفن اختصاصی بیش از هزار مشاوره تلفنی و حضوری ارائه شد. خوشبختانه موافقت اولیه برای راه اندازی ۴ مرکز «سراج» (مراکز تخصصی سلامت روان) در شهرستان های خدابنده، خرم دره و طارم اخذ شده و بنا داریم به زودی این مراکز را به بهره برداری برسانیم.

استقرار یونیت سیار دندان پزشکی معاونت بهداشت در نمایشگاه هفته سلامت اداره کل آموزش و پرورش

در چهارمین روز هفته سلامت، معاونت بهداشت با استقرار یونیت سیار دندان پزشکی در محل نمایشگاه گرامیداشت هفته سلامت اداره کل آموزش و پرورش استان زنجان، خدمات رایگان دندان پزشکی به دانش آموزان و سفیران سلامت دانش آموزی ارائه کرد. این خدمات شامل ویزیت دندان پزشکی، فلوراید تراپی و آموزش بهداشت دهان و دندان بود. در این برنامه، آموزش های ساده و کاربردی درباره پیشگیری از پوسیدگی دندان، رعایت بهداشت دهان و نحوه صحیح مسواک زدن نیز ارائه شد. این اقدام در راستای افزایش آگاهی عمومی سفیران سلامت دانش آموزی، ارتقای شاخص های سلامت دهان و دسترسی عادلانه تر به خدمات پیشگیرانه و درمانی انجام شد.



خود مراقبتی و سلامت روان مبتنی بر دانش

مانور عملیاتی اورژانس

در این مانور، تیم‌های عملیاتی اورژانس پیش‌بیمارستانی، آتش‌نشانی، جمعیت هلال احمر، نیروی انتظامی و مشارکت فعال داشتند و عملیات امداد رسانی در سناریوی زلزله به صورت میدانی تمرین شد. اورژانس پیش‌بیمارستانی طارم نیز با استقرار یک دستگاه آمبولانس و تیم عملیاتی در محل حادثه فرضی حضور یافت. نیروهای اورژانس مطابق سناریوی تعیین شده، اقداماتی نظیر ارزیابی اولیه، تریاژ مصدومان، ارائه خدمات درمانی پیش‌بیمارستانی و انتقال مصدومان فرضی به نقطه امن را با دقت و سرعت اجرا کردند. برگزارکنندگان، هدف اصلی این رزمایش را افزایش سطح آمادگی، ارتقای توان پاسخ‌گویی در شرایط بحران و تمرین هماهنگی بین دستگاه‌های امداد رسان عنوان کردند.



برگزاری دوره آموزشی احیا قلبی ریوی (هیدج، طارم و خرمدره)

با هدف ارتقای آمادگی در برابر بحران‌ها، دوره‌های آموزشی «پناه‌گیری اضطراری و کمک‌های اولیه» با همت گروه آموزش فوریت‌های پزشکی خرمدره جهت مرکز خدمات جامع شهری برگزار شد. در این دوره، آموزش‌هایی نظیر احیای قلبی-ریوی (CPR) و کنترل خونریزی‌ها به شرکت‌کنندگان ارائه گردید. این دوره‌ها با هدف آمادگی در برابر حوادث غیرمترقبه برگزار شده و با مشارکت داوطلبان به صورت مستمر ادامه خواهد یافت.



خود مراقبتی و سلامت روان مبتنی بر دانش

عملکرد مرکز بهداشت شهرستان زنجان در چهارمین روز هفته سلامت

افتتاح نمایشگاه هفته سلامت در زنجان

نمایشگاه ویژه هفته سلامت با حضور فرماندار شهرستان زنجان، معاون استاندار صبح امروز در محل کارخانه کبریت زنجان گشایش یافت.



در آیین افتتاحیه، مسئولان پس از نواختن زنگ سلامت، از بخش‌های مختلف نمایشگاه بازدید کردند و از نزدیک در جریان خدمات و آموزش‌های ارائه شده قرار گرفتند. در این مراسم، مسئولان ضمن بازدید از غرفه‌ها، بر اهمیت فرهنگ‌سازی در حوزه سلامت، پیشگیری از بیماری‌ها و ارتقای آگاهی عمومی تأکید کردند. در نمایشگاه هفته سلامت، خدمات و آموزش‌های مرتبط با سبک زندگی سالم، پیشگیری از بیماری‌های غیرواگیر، نقش تغذیه سالم، فعالیت بدنی، سلامت روان و سایر محورهای مرتبط با شعارهای هفته سلامت به بازدیدکنندگان ارائه می‌شود. این نمایشگاه با هدف افزایش سطح آگاهی شهروندان زنجانی، معرفی خدمات شبکه بهداشت و درمان شهرستان و جلب مشارکت مردم

در برنامه‌های پیشگیرانه سلامت برگزار شده است. در این نمایشگاه که به مدت سه روز برای بازدید عموم دایر خواهد بود، غرفه‌های متعددی با موضوعات سبک زندگی سالم، پیشگیری از بیماری‌های غیرواگیر مانند دیابت، فشار خون بالا و بیماری‌های قلبی-عروقی، تغذیه سالم، فعالیت بدنی، سلامت روان، مدیریت استرس و مهارت‌های فرزندپروری فعال شده‌اند. هدف اصلی این نمایشگاه، افزایش سطح آگاهی شهروندان زنجانی، معرفی هرچه بهتر خدمات مرکز بهداشت شهرستان، تشویق مردم به مشارکت فعال در برنامه‌های پیشگیرانه سلامت و نهادینه‌سازی فرهنگ خودمراقبتی در خانواده‌ها و محیط‌های کاری عنوان شده است.



خود مراقبتی و سلامت روان مبتنی بر دانش

افتتاح کلاس آمادگی برای زایمان در مرکز خدمات جامع سلامت شماره ۱۷



در چهارمین روز از هفته سلامت، کلاس آمادگی برای زایمان در مرکز خدمات جامع سلامت شماره ۱۷ با حضور و افتتاح رسمی دکتر مهشید حاجی خانی آغاز به کار کرد. در این برنامه که با هدف ارتقای آگاهی و توانمندسازی مادران باردار برگزار شد، دکتر حاجی خانی بر اهمیت آموزش‌های دوران بارداری، کاهش استرس و افزایش آمادگی مادران برای زایمان طبیعی تأکید کرد. کلاس آمادگی برای زایمان با محوریت آموزش‌های مرتبط با مراقبت‌های دوران بارداری، تغذیه مناسب، آمادگی جسمی و روانی برای زایمان، آشنایی با علائم خطر و نحوه مراجعه به موقع به مراکز درمانی طراحی شده است و شرکت

در آن برای مادران باردار علاقه‌مند امکان‌پذیر است. به گفته مسئولین مرکز خدمات جامع سلامت شماره ۱۷، این برنامه در راستای شعارها و اهداف هفته سلامت و با هدف بهبود سلامت مادر و نوزاد و ترویج زایمان ایمن اجرا می‌شود.

مراسم تجلیل از سالمندان در مرکز شماره ۱۷ زنجان

این مراسم که با هدف تکریم جایگاه سالمندان و توجه به سلامت جسمی و روانی آنان برگزار شد، خانم دکتر حاجی خانی، رئیس مرکز بهداشت شهرستان زنجان، با حضور در جمع سالمندان، از خدمات و نقش موثر آنان در خانواده و جامعه قدردانی کرد. خانم دکتر حاجی خانی در سخنانی ضمن تبریک هفته سلامت، بر اهمیت توجه به نیازهای درمانی، تغذیه‌ای، روانی و اجتماعی سالمندان تأکید کرد و افزود: ارتقای کیفیت زندگی سالمندان، از اولویتهای نظام سلامت است و برنامه‌های آموزشی و حمایتی متعددی در این زمینه در حال اجراست. در ادامه این مراسم، ضمن گفت‌وگوی صمیمی با سالمندان، از تعدادی از آنان به صورت نمادین با اهدای لوح تقدیر و هدایایی تجلیل به عمل آمد. همچنین توصیه‌های بهداشتی و آموزشی در خصوص سبک زندگی سالم در دوران سالمندی توسط کارشناسان مرکز ارائه شد. این برنامه در راستای گرامیداشت هفته سلامت و با هدف افزایش توجه عمومی به حفظ و ارتقای سلامت سالمندان برگزار شد.



برگزاری مراسم در ختکاری در مرکز خدمات جامع سلامت شماره ۱۹ زنجان به یاد شهدای سلامت جنگ رمضان



این مراسم با حضور خانم دکتر مهشید حاجی خانی، رئیس مرکز بهداشت شهرستان زنجان، و جمعی از پرسنل مرکز خدمات جامع سلامت شماره ۱۹ برگزار گردید. در جریان این برنامه، تعدادی نهال به یاد و گرامیداشت شهدای سلامت جنگ رمضان در محوطه این مرکز کاشته شد. هدف از برگزاری این مراسم، زنده نگه داشتن یاد و خاطره شهدای سلامت و ترویج فرهنگ پاسداشت ایثار و فداکاری مدافعان سلامت عنوان شد. همچنین در این برنامه بر اهمیت حفظ

محیط زیست و توسعه فضای سبز در مراکز بهداشتی و درمانی تأکید شد. هفته سلامت هر ساله با هدف افزایش آگاهی عمومی نسبت به اهمیت سلامت و ارتقای فرهنگ سلامت در جامعه برگزار می‌شود و اجرای برنامه‌هایی از این دست، فرصتی برای گرامیداشت تلاش‌های فعالان حوزه سلامت و یادبود شهدای این عرصه فراهم می‌کند.

خود مراقبتی و سلامت روان مبتنی بر دانش

برگزاری جلسه آموزشی اجرای برنامه SDH در فرمانداری زنجان



در این نشست که به مناسبت هفته سلامت برگزار شد، مدیر مرکز آموزش بهورزی، ضمن تبیین اهداف و اهمیت برنامه SDH، بر نقش عوامل اجتماعی در ارتقای سطح سلامت جامعه تأکید کرد. وی با اشاره به نقش دهیاران در انتقال آموزش‌ها و اجرای برنامه‌های سلامت‌محور در روستاها، بر لزوم همکاری و هماهنگی بیشتر بین دستگاه‌های اجرایی و مدیریت‌های محلی برای تحقق اهداف این برنامه تأکید نمود. در ادامه این جلسه، دهیاران حاضر نیز به بیان دیدگاه‌ها و پیشنهادات خود در زمینه اجرای بهتر برنامه‌های مرتبط با سلامت در سطح روستاها پرداختند و راهکارهایی برای افزایش مشارکت مردمی و ارتقای شاخص‌های سلامت در مناطق روستایی مطرح شد. این جلسه با هدف افزایش آگاهی، هماهنگی و جلب مشارکت دهیاران در اجرای برنامه‌های مرتبط با عوامل اجتماعی مؤثر بر سلامت برگزار شد.

گفت‌وگوی کارشناس سلامت روان مرکز بهداشت شهرستان زنجان با محوریت خودمراقبتی و سلامت روان مبتنی بر دانش

در این برنامه، بر اهمیت ارتقای آگاهی عمومی درباره سلامت روان، نقش خودمراقبتی در پیشگیری از آسیب‌های روانی و ضرورت استفاده از منابع علمی و معتبر برای حفظ و تقویت سلامت روان تأکید شد. زینب محمدی در این مصاحبه با اشاره به اینکه سلامت روان بخش مهمی از سلامت عمومی هر فرد است، بیان کرد: خودمراقبتی آگاهانه، مدیریت استرس، تقویت مهارت‌های ارتباطی، توجه به سبک زندگی سالم و مراجعه به موقع به متخصصان سلامت روان می‌تواند نقش مؤثری در بهبود کیفیت زندگی داشته باشد. این برنامه در راستای گرامیداشت هفته سلامت و با هدف افزایش سواد سلامت روان در بین شهروندان، از طریق رسانه رادیو به مخاطبان ارائه شد.



برگزاری مسابقه نقاشی کودکان با موضوع «شهر رویایی من، شهر بدون زباله» در زنجان



در این برنامه که با استقبال کودکان و خانواده‌ها همراه بود، شرکت‌کنندگان با ترسیم نقاشی‌هایی خلاقانه، نگاه و تصور خود از شهری پاک، زیبا و عاری از زباله را به تصویر کشیدند. هدف از برگزاری این مسابقه، افزایش آگاهی کودکان و خانواده‌ها نسبت به اهمیت حفظ محیط زیست، مدیریت پسماند و نقش شهروندان در داشتن شهری سالم و پاک عنوان شد. در این مراسم دکتر مهشید حاجی‌خانی، رئیس مرکز بهداشت شهرستان زنجان نیز حضور داشت و ضمن بازدید از آثار کودکان، بر اهمیت آموزش فرهنگ حفاظت از محیط زیست از سنین پایین تأکید کرد. در پایان این برنامه، از آثار برگزیده تقدیر شد و به کودکان منتخب جوایزی اهدا شد.

خود مراقبتی و سلامت روان مبتنی بر دانش

برگزاری اولین جلسه هماهنگی و تشکیل هیأت امنای مرکز خدمات جامع سلامت روستایی تهم

همزمان با شروع هفته سلامت اولین جلسه هماهنگی و تشکیل هیأت امنای مرکز خدمات جامع سلامت روستایی تهم در خصوص برنامه پزشکی خانواده و نظام ارجاع، نسخه ۰۳ در راستای اجرای برنامه SDH و محله سالم با هدف اجرای برنامه تعیین کننده های اجتماعی سلامت (SDH) و تقویت و ساماندهی مداخلات مرتبط با تعیین کننده های اجتماعی سلامت و برنامه «سلامت محله» برگزار شد. این نشست با حضور پزشک مرکز به عنوان رئیس هیأت امنای، مباحثی مراقب ناظر مرکز به عنوان دبیر جلسه و قشمی از مربیان مرکز آموزش بهورزی و رئیس شورای اسلامی روستا و مدیر مدرسه و نماینده داوطلبین سلامت منطقه و نمایندگان پایگاه های بسیج و معتمدین روستا برگزار گردید. در این جلسه، خانم فرشته قشمی از مربیان مرکز آموزش بهورزی به صورت عملیاتی به تبیین نحوه اجرای برنامه SDH و طرح «محله سالم» پرداختند. در ادامه، شاخص های بحرانی مرکز اولویت بندی و تعیین کننده های اجتماعی سلامت تعیین و اولویت بندی و مداخلات و فعالیت های لازم مصوب گردید و همچنین در پایان جلسه، بر اهمیت توجه تعیین کننده های اجتماعی سلامت، خواستار همکاری، هم افزایی و مشارکت فعال تمامی اعضا در جهت تحقق اهداف برنامه و ارتقای شاخص های سلامت محله شد.



انجام خطر سنجی قلبی عروقی برای کارکنان ساختمان شماره ۳ دادگستری زنجان

این برنامه توسط واحد بیماری های غیرواگیر مرکز بهداشت شهرستان زنجان با هدف افزایش آگاهی کارکنان نسبت به عوامل خطر بیماری های غیرواگیر و پیشگیری از ابتلا به بیماری های قلبی عروقی اجرا شد. در جریان این برنامه، شاخص های مرتبط با خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی از جمله فشار خون، شاخص توده بدنی و سایر عوامل خطر مورد بررسی قرار گرفت و توصیه های لازم در خصوص اصلاح سبک زندگی، تغذیه سالم و افزایش فعالیت بدنی به کارکنان ارائه شد. برگزاری چنین برنامه هایی در هفته سلامت با هدف ارتقای سطح سلامت جامعه و شناسایی زودهنگام عوامل خطر بیماری های غیرواگیر انجام می شود.



تشکیل اولین جلسه باز آموزی کارشناسان بهداشت حرفه ای صنایع شهرستان زنجان

در ابتدای جلسه کارشناس مسول بهداشت حرفه ای شهرستان ضمن تبریک هفته سلامت و روز بهداشت حرفه ای به بیان انتظارات واحد بهداشت حرفه ای از کارشناسان شاغل در صنایع در سال ۱۴۰۵ پرداخته و بر لزوم برنامه ریزی وظایف در طول سال تاکید نمودند. در ادامه جلسه آقای مهندس عبدلی کارشناس ارشد HSE به بیان آموزش های لازم در خصوص الزامات، آیین نامه ها و نحوه ی تشکیل کمیته های حفاظت فنی و بهداشت کار و اجرای مصوبات آن پرداختند. در پایان از زحمات ۳ نفر از کارشناسان بهداشت حرفه ای نمونه صنایع با اهدای لوح قدردانی گردید.



خود مراقبتی و سلامت روان مبتنی بر دانش

برپایی غرفه سلامت دهان و دندان در نمایشگاه هفته سلامت زنجان

گرفه اختصاصی واحد دهان و دندان مرکز بهداشت شهرستان زنجان با هدف ارتقای آگاهی عمومی و ارائه خدمات مشاوره‌ای برپا شد و مورد استقبال و بازدید مقامات عالی استان و شهرستان قرار گرفت. واحد دهان و دندان این مرکز با استقرار غرفه‌ای فعال در محل نمایشگاه، به ارائه محتوای آموزشی، انجام معاینات اولیه و تبیین اهمیت پیشگیری از بیماری‌های دهان و دندان برای مراجعین پرداخت. در جریان این نمایشگاه، فرماندار شهرستان زنجان، به همراه معاون استاندار و رئیس مرکز بهداشت شهرستان زنجان، با حضور در این



گرفه از نزدیک در جریان فعالیت‌ها و خدمات ارائه شده قرار گرفتند. مهندس کاظمی، فرماندار زنجان، در این بازدید ضمن قدردانی از تلاش‌های کادر بهداشت و درمان، نقش آموزش‌های همگانی در کاهش هزینه‌های درمان و ارتقای شاخص‌های سلامت جامعه را حیاتی دانست و بر تداوم این گونه اطلاع‌رسانی‌ها در سطح شهرستان تاکید کرد. دکتر مهشید حاجی‌خانی، رئیس مرکز بهداشت شهرستان زنجان، نیز در جریان این بازدید، گزارشی از عملکرد واحد دهان و دندان ارائه داد. وی اظهار داشت: «هدف از برپایی این غرفه، نه تنها ارائه مشاوره‌های تخصصی به شهروندان، بلکه شناسایی به‌موقع مشکلات دهان و دندان در گروه‌های هدف و ارجاع آن‌ها به مراکز خدمات جامع سلامت است.»

ارائه خدمات رایگان دندانپزشکی در زنجان؛ به مناسبت چهارمین روز از هفته سلامت



این اقدام خیرخواهانه با هدف ارتقای سطح سلامت دهان و دندان و دسترسی عادلانه‌تر شهروندان به خدمات درمانی، توسط دکتر خالقی، دندانپزشک مستقر در واحد سیار، به اجرا درآمد. این مراسم با حضور و نظارت دکتر بیگدلی (معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی زنجان)، دکتر خسروشاهی (رئیس مرکز مدیریت حوادث و فوریت‌های پزشکی/اورژانس زنجان) و دکتر مهشید حاجی‌خانی (رئیس مرکز بهداشت شهرستان زنجان) به همراه جمعی از مسئولان استانی برگزار گردید. دکتر مهشید حاجی‌خانی، در حاشیه این بازدید ضمن تبریک هفته سلامت، بر اهمیت نقش مراکز سیار در ارائه خدمات به مناطق مختلف تاکید کرد و گفت: «تمرکز بر پیشگیری و آموزش در کنار درمان‌های

سربای دندانپزشکی، از اولویت‌های ما در هفته سلامت است تا بتوانیم فرهنگ خود مراقبتی را در جامعه نهادینه کنیم». حضور معاونت غذا و دارو و رئیس اورژانس زنجان در این برنامه، نشان‌دهنده هم‌افزایی بخش‌های مختلف دانشگاه علوم پزشکی برای ارتقای شاخص‌های بهداشتی استان در روزهای گرامیداشت هفته سلامت بود. مرکز خدمات جامع سلامت سیار زنجان در طول هفته سلامت با استقرار در نقاط مختلف، خدمات متنوع بهداشتی و درمانی را به صورت رایگان به شهروندان ارائه می‌دهد.

اجرای طرح نمونه‌گیری آزمایشات چکاپ کارکنان دادگستری زنجان



به همت واحد آزمایشگاه مرکز بهداشت شهرستان زنجان و به مناسبت هفته سلامت، برنامه نمونه‌گیری برای انجام آزمایشات چکاپ ویژه کارکنان دادگستری زنجان برگزار شد. این طرح از تاریخ ۲۸ اردیبهشت آغاز شده و تا ۳۰ اردیبهشت ادامه دارد. نمونه‌گیری‌ها در محل نمازخانه دادگستری انجام می‌شود. هدف از اجرای این برنامه، ارتقای سطح سلامت کارکنان و تشویق آنان به انجام آزمایش‌های دوره‌ای و پیشگیری از بیماری‌ها عنوان شده است.

خود مراقبتی و سلامت روان مبتنی بر دانش

غربالگری و آموزش پیشگیری از بیماری های رفتاری در کمپ بهاران

در چهارمین روز از هفته سلامت، واحد پیشگیری و بیماری های واگیر مرکز بهداشت شهرستان زنجان با حضور در کمپ بهاران، اقدام به انجام غربالگری و ارائه آموزش های پیشگیری از بیماری های رفتاری برای مددجویان این مرکز کرد. در این برنامه، کارشناسان حوزه بهداشت ضمن انجام غربالگری های لازم، به آموزش راهکارهای پیشگیری از بیماری های رفتاری از جمله HIV و هپاتیت پرداختند و بر اهمیت آگاهی، رفتارهای سالم و مراجعه به موقع برای دریافت خدمات بهداشتی تأکید کردند. این اقدام در راستای ارتقای سطح آگاهی سلامت، شناسایی به موقع موارد در معرض خطر و پیشگیری از گسترش بیماری های واگیر در میان گروه های هدف انجام شد. هفته سلامت هر ساله با هدف افزایش



آگاهی عمومی، ترویج سبک زندگی سالم و تقویت برنامه های پیشگیرانه در حوزه سلامت برگزار می شود.

ویزیت رایگان و خدمات پیشگیری دهان و دندان



در چهارمین روز از هفته سلامت، خدمات رایگان معاینه و پیشگیری دهان و دندان توسط دندانپزشکان مراکز خدمات جامع سلامت در مناطق مختلف ارائه شد. در این برنامه که با هدف ارتقای سلامت دهان و دندان و پیشگیری از پوسیدگی دندانی برگزار شد، خدماتی از جمله: ویزیت و معاینه رایگان دهان و دندان، انجام فیشورسیلانت (شیارپوش دندانی)، فلورایدترابی به مراجعین ارائه گردید. این خدمات توسط دندانپزشکان مراکز خدمات جامع سلامت روستاهای قره بوطه، ارمغانخانه، دیزج آباد، مرکز شماره پنج، نیک پی و مرکز شماره هشت زنجان انجام شد. هدف از اجرای این برنامه، افزایش آگاهی عمومی، پیشگیری از بیماری های دهان و دندان به ویژه در کودکان و نوجوانان، و تأکید بر اهمیت مراقبت های پیشگیرانه در حفظ سلامت جامعه است. برگزاری چنین برنامه هایی نقش مهمی در کاهش پوسیدگی دندان و ارتقای شاخص های سلامت در مناطق شهری و روستایی دارد.

بازدید و کلرسنجی مشترک با سازمان آبفا از سامانه های آبرسانی روستاهای یامچی و سهرین



این بازدید مشترک از سامانه های آبرسانی روستاهای تحت پوشش مرکز بهداشت زنجان با هدف پایش و ارتقای کیفیت آب شرب انجام شد که با حضور کارشناسان واحد بهداشت محیط مرکز بهداشت زنجان، نمایندگان سازمان آب و فاضلاب (آبفا) و همراهی بهروز خان های بهداشت سهرین، یامچی و امام برگزار شد، وضعیت سامانه های آبرسانی این مناطق مورد بررسی قرار گرفت. در جریان این برنامه، علاوه بر بازدید میدانی از تأسیسات آبرسانی، عملیات کلرسنجی آب شرب نیز انجام شد تا میزان کلر باقی مانده در شبکه توزیع آب کنترل و از سلامت و ایمنی آب مصرفی ساکنان این روستاها اطمینان حاصل شود. کارشناسان بهداشت محیط در این بازدید بر اهمیت پایش مستمر کیفیت آب آشامیدنی و همکاری بین بخشی دستگاه های مرتبط در حفظ و ارتقای سلامت جامعه تأکید کردند. این اقدام در راستای برنامه های هفته سلامت و با هدف تأمین آب شرب سالم و پیشگیری از بیماری های منتقله از آب انجام شد.

خود مراقبتی و سلامت روان مبتنی بر دانش

آموزشی بهداشت آب در روستای یامچی

این جلسه آموزشی به همت واحد بهداشت محیط شهرستان زنجان و با موضوع پیشبرد برنامه های بهداشت آب با حضور مسئولین محترم آبفا، آبداران بهورزان، کارشناس برنامه آب مرکز بهداشت شهرستان و کارشناس بهداشت محیط یامچی در مرکز خدمات جامع سلامت یامچی برگزار شد. در این جلسه بر لزوم تعامل آبداران و بهورزان در تسریع رفع مشکلات سامانه های آبرسانی و دسترسی جامعه هدف به آب سالم و بهداشتی تاکید شد.



راهاندازی غرفه تغذیه در نمایشگاه هفته سلامت مرکز بهداشت زنجان



در این غرفه، کارشناسان تغذیه با ارائه مشاوره های رایگان، آموزش اصول تغذیه متعادل، معرفی الگوی بشقاب غذایی سالم و پاسخگویی به پرسش های مراجعه کنندگان، تلاش کردند تا اهمیت نقش تغذیه در پیشگیری از بیماری های غیرواگیر را برای عموم مردم تبیین کنند. همچنین در این برنامه، بروشورها و اقلام آموزشی مرتبط با کاهش مصرف نمک، قند و چربی، افزایش مصرف میوه و سبزیجات، اهمیت صبحانه و تحرک بدنی توزیع شد. اندازه گیری شاخص توده بدنی

(BMI) و ارائه توصیه های فردی بر اساس وضعیت سلامت مراجعان از دیگر خدمات ارائه شده در این غرفه بود. مسئولان مرکز بهداشت زنجان با تاکید بر نقش آموزش در ارتقای سلامت جامعه، برگزاری چنین برنامه هایی را گامی مؤثر در افزایش سطح سواد سلامت شهروندان دانستند و ابراز امیدواری کردند با تداوم این فعالیت ها، شاهد بهبود شاخص های سلامت در استان باشیم. نمایشگاه هفته سلامت با حضور اقشار مختلف مردم و مشارکت واحدهای مختلف بهداشتی، با هدف فرهنگ سازی و اطلاع رسانی در حوزه سلامت در حال برگزاری است.

مراسم «صبحانه سالم» در مرکز خدمات جامع سلامت روستای بهرامبیگ

در این برنامه که با هدف ترویج فرهنگ تغذیه سالم و افزایش آگاهی در خصوص اهمیت وعده صبحانه برگزار شد، پرسنل مرکز در فضایی صمیمی گرد هم آمدند و با مصرف مواد غذایی سالم، بر اهمیت آغاز روز با یک صبحانه مقوی و متعادل تاکید کردند. در حاشیه این مراسم، نکاتی درباره نقش تغذیه سالم در پیشگیری از بیماری ها، افزایش انرژی روزانه و ارتقای سلامت عمومی مطرح شد. همچنین بر الگو بودن کارکنان حوزه سلامت در ترویج سبک زندگی سالم در جامعه تاکید گردید. برگزاری این برنامه در راستای برنامه های هفته سلامت و با هدف تقویت



فرهنگ خودمراقبتی و توجه به تغذیه سالم در میان کارکنان حوزه سلامت انجام شد.

خود مراقبتی و سلامت روان مبتنی بر دانش

کلاس آموزشی تاب آوری و مدیریت بحران در شرایط جنگ در مرکز خدمات جامع سلامت روستایی بهرامبیک



در این برنامه آموزشی که توسط مراقب ناظر مرکز برگزار گردید، مباحثی در زمینه افزایش تاب آوری فردی و سازمانی، نحوه مدیریت شرایط بحرانی، آمادگی برای مواجهه با حوادث و نقش کارکنان حوزه سلامت در زمان بحران و جنگ ارائه شد. در ادامه این جلسه، شرکت کنندگان با اصول اولیه مدیریت بحران، چگونگی ارائه خدمات سلامت در شرایط اضطراری و راهکارهای حفظ آرامش و افزایش آمادگی در مواجهه با شرایط خاص آشنا شدند. هدف از برگزاری این دوره، ارتقای سطح آمادگی بهورزان و کارکنان مرکز در مدیریت بحران‌ها و تقویت توانمندی آنان برای ارائه خدمات بهداشتی و درمانی مؤثر در شرایط ویژه عنوان شد.

برگزاری برنامه پیاده روی همگانی در روستای دولاناب به مناسبت هفته سلامت

برنامه پیاده روی همگانی با حضور جمعی از اهالی روستای دولاناب برگزار شد. این برنامه با هدف ترویج فرهنگ ورزش، افزایش نشاط اجتماعی و توجه بیشتر به سلامت جسمی و روحی در میان مردم برگزار گردید. در این برنامه که با استقبال خوب اهالی همراه بود، شرکت کنندگان مسیر تعیین شده را به صورت گروهی پیاده روی کردند. همچنین در پایان این برنامه، مسابقه‌ای برگزار شد و به منظور قدردانی از مشارکت مردم، جوایزی به قید قرعه به تعدادی از شرکت کنندگان اهدا شد. برگزار کنندگان این برنامه هدف از اجرای چنین برنامه‌هایی را افزایش آگاهی عمومی نسبت به اهمیت فعالیت بدنی و تقویت روحیه همبستگی و مشارکت اجتماعی در میان اهالی عنوان کردند.



گردهمایی هفته سلامت در مرکز خدمات جامع سلامت ارمغانخانه



در این مراسم، بخشدار منطقه قره پشتلو، شهردار شهر ارمغانخانه، فرمانده سپاه قدس منطقه قره پشتلو، رئیس آب و فاضلاب منطقه قره پشتلو، رئیس اداره گاز، رئیس اداره برق ارمغانخانه و مسئول فوریت‌های پزشکی شهر ارمغانخانه حضور داشتند. همچنین در این گردهمایی، مسئولین واحدهای فنی مرکز بهداشت شهرستان زنجان و پرسنل مرکز خدمات جامع سلامت ارمغانخانه نیز حضور داشتند و درباره اهمیت ارتقای سطح سلامت جامعه، همکاری بین بخشی و نقش

دستگاه‌های اجرایی در توسعه خدمات سلامت به بحث و تبادل نظر پرداختند. این برنامه با هدف گرامیداشت هفته سلامت و تقویت تعامل میان دستگاه‌های اجرایی و حوزه سلامت برای ارائه خدمات بهتر به شهروندان برگزار شد.

خود مراقبتی و سلامت روان مبتنی بر دانش

کلاس آموزشی و غربالگری سرطان پستان در روستای دواسب

این برنامه با حضور و مشارکت مامای مرکز خدمات جامع سلامت شماره ۵ زنجان و بهورزان خانه بهداشت دو اسب در محل حسینیه روستای دواسب اجرا شد. در جریان این مراسم، ضمن ارائه آموزش‌های لازم در حوزه پیشگیری و تشخیص زودهنگام سرطان پستان، اقدامات غربالگری برای گروه هدف انجام گرفت. برگزارکنندگان این برنامه، هدف از اجرای آن را ارتقای آگاهی زنان، تشویق به انجام مراقبت‌های دوره‌ای و کمک به شناسایی زودهنگام



موارد مشکوک عنوان کردند.

جشنواره غذای سالم در روستای اندآباد



در این برنامه که با هدف ترویج فرهنگ تغذیه سالم و افزایش آگاهی عمومی درباره اهمیت انتخاب مواد غذایی سالم برگزار شد، جمعی از اهالی روستا، کارکنان مرکز خدمات جامع سلامت و فعالان حوزه بهداشت حضور داشتند. شرکت‌کنندگان در این جشنواره با تهیه و عرضه انواع غذاهای سالم و سنتی، تجربیات خود در زمینه تغذیه سالم را به اشتراک گذاشتند. در حاشیه این جشنواره، کارشناسان بهداشتی مرکز نیز با ارائه آموزش‌هایی درباره اصول تغذیه سالم، نقش مصرف میوه و سبزیجات، کاهش مصرف نمک، شکر و چربی و اهمیت سبک زندگی سالم، به ارتقای سطح آگاهی شرکت‌کنندگان کمک کردند. این جشنواره با استقبال خوب اهالی روستای اندآباد همراه بود و در پایان نیز از برترین غذاهای سالم ارائه‌شده در این برنامه تقدیر شد. هدف از برگزاری این برنامه، ترویج الگوی صحیح تغذیه و افزایش مشارکت مردمی در برنامه‌های سلامت‌محور عنوان شد.

اردوی ورزشی در روستای امین آباد



این برنامه با همکاری و حضور بهورزان و با هدف ترویج فرهنگ خودمراقبتی، ارتقای سطح آگاهی دانش‌آموزان در زمینه سلامت و همچنین تشویق آنان به فعالیت‌های ورزشی و سبک زندگی سالم اجرا شد. در این اردو، دانش‌آموزان ضمن شرکت در برنامه‌های متنوع ورزشی و نشاط‌آور، با اهمیت توجه به سلامت فردی و اجتماعی، نقش خودمراقبتی در پیشگیری از بیماری‌ها و تأثیر ورزش بر حفظ سلامت جسم و روان آشنا شدند. بهورزان حاضر در این برنامه نیز با ارائه نکات آموزشی، بر اهمیت نهادینه‌سازی رفتارهای سالم در محیط خانه، مدرسه و محل کار تأکید کردند و هفته سلامت را فرصتی مناسب برای افزایش آگاهی عمومی در زمینه حفظ و ارتقای سلامت دانستند. برگزاری این گونه برنامه‌ها در مناطق روستایی، گامی مؤثر در راستای توسعه فرهنگ سلامت، افزایش نشاط اجتماعی و تقویت روحیه مشارکت در میان دانش‌آموزان به شمار می‌رود.

خود مراقبتی و سلامت روان مبتنی بر دانش

اجرای برنامه ایرپن و انجام آزمایش‌های پیش از بارداری در خانه بهداشت امین آباد

در این برنامه، مراجعان ضمن بهره‌مندی از خدمات غربالگری و ارزیابی عوامل خطر بیماری‌های غیرواگیر، آزمایش‌های لازم پیش از بارداری را نیز انجام دادند. کارشناسان سلامت حاضر در این طرح با ارائه مشاوره‌های لازم، اهمیت مراقبت‌های پیش از بارداری و نقش آن در تأمین سلامت مادر و کودک را برای مراجعان تشریح کردند. مسئولان مرکز خدمات جامع سلامت چپر با اشاره به اهمیت پیشگیری و تشخیص زودهنگام بیماری‌ها، اجرای چنین برنامه‌هایی را گامی مؤثر در ارتقای آگاهی و سلامت عمومی جامعه دانستند. این برنامه در راستای اهداف هفته سلامت و با هدف افزایش دسترسی مردم به خدمات پیشگیرانه سلامت برگزار شد.



جلسه آموزشی سلامت مادر و کودک و کرامت مادری در خانه بهداشت میرجان



این برنامه با هدف ارتقای آگاهی مادران در زمینه سلامت خانواده، اهمیت مراقبت‌های دوران بارداری و پس از زایمان و همچنین ترویج فرهنگ تکریم مادری برگزار شد. در این جلسه، بهروز خانه بهداشت میرجان و مامای مرکز خدمات جامع سلامت حاج آرش زنجان به ارائه مطالب آموزشی درباره مراقبت‌های بهداشتی مادر و کودک، نقش مادر در سلامت خانواده و اهمیت توجه به سلامت جسمی و روانی مادران پرداختند. در پایان این برنامه، به منظور قدردانی از مادران و ترویج فرهنگ فرزندآوری،

به مادران دارای چهار فرزند و بیشتر جوایزی اهدا شد. این برنامه با استقبال مادران روستا همراه بود و بر اهمیت نقش مادران در ارتقای سلامت جامعه تأکید شد.

آموزش در فضای مجازی با محوریت خودمراقبتی و سلامت روان

به مناسبت هفته سلامت و با همت بهروزان خانه‌های بهداشت اسفجین، کاوند، کناوند، پایین کوه، حاج سیران، ورمزیار، سایان، بناب و قره‌بوطه، بسته‌های آموزشی با محوریت خودمراقبتی و ارتقای سلامت روان مبتنی بر دانش روز در فضاهای مجازی منتشر و در اختیار مردم این مناطق قرار گرفت. در این برنامه آموزشی، بهروزان با استفاده از ظرفیت شبکه‌های اجتماعی و گروه‌های مجازی محلی، مطالب آموزشی کاربردی در زمینه خودمراقبتی، مدیریت استرس، ارتقای سلامت روان و سبک زندگی سالم را در قالب محتوای آموزشی در اختیار خانواده‌ها قرار دادند. هدف از اجرای این برنامه، افزایش آگاهی عمومی، تقویت مهارت‌های خودمراقبتی در میان مردم و پیشگیری از بروز مشکلات روانی از طریق آموزش‌های ساده، علمی و قابل استفاده برای عموم عنوان شده است. بهروزان خانه‌های بهداشت این روستاها با تأکید بر نقش آموزش در پیشگیری، اعلام کردند انتشار این بسته‌های آموزشی در فضای مجازی به صورت مستمر ادامه خواهد داشت تا زمینه ارتقای سلامت روان و افزایش سطح آگاهی جامعه محلی بیش از پیش فراهم شود.

خود مراقبتی و سلامت روان مبتنی بر دانش

عملکرد شبکه بهداشت و درمان شهرستان ابهر در چهارمین روز هفته

تقدیر از مدافعان سلامت در میدان خدمت

در چهارمین روز از هفته سلامت، مراکز درمانی و اورژانس شهرستان ابهر میزبان بازدید هیئت اعزامی فرمانداری و شبکه بهداشت بودند؛ بازدیدی که این بار رنگ و بوی تقدیر و قدردانی به خود گرفت. در این برنامه، معاونین فرمانداری ابهر به همراه دکتر اسدالله گنج‌خانلو، مدیر شبکه بهداشت و درمان شهرستان، با حضور در بیمارستان‌های الغدیر، امدادی، شهید سلیمانی و مرکز فوریت‌های پزشکی، از تلاش‌ها و ایستادگی کادر درمان در دوران دشوار جنگ ۱۲ روزه و نیز روزهای بحرانی گذشته تجلیل کردند. در ادامه، لوح‌های سپاس به پاس خدمات ارزشمند کارکنان حوزه درمان و نیروهای فوریت‌های پزشکی به آنان اهدا شد. این اقدام نمادی از توجه مسئولان شهرستان به نقش حیاتی کادر درمان در حفظ سلامت جامعه، به‌ویژه در شرایط بحرانی بود.



آموزش تاب‌آوری و خودمراقبتی در موبک سلامت ابهر

در چهارمین روز از هفته سلامت، کارشناسان سلامت روان مرکز بهداشت شهرستان ابهر با حضور در موبک شبانه شبکه بهداشت و درمان، با محوریت شعار «خودمراقبتی و سلامت روان مبتنی بر دانش» به ارائه آموزش‌های تخصصی و مشاوره‌های روان‌شناختی به مراجعان پرداختند. در این برنامه، مهارت‌های تاب‌آوری، مدیریت استرس و راهکارهای ارتقای خودمراقبتی آموزش داده شد و خدمات مشاوره‌ای تخصصی نیز به شهروندان ارائه گردید. همچنین مرکز «سراج» شهرستان ابهر به عنوان یکی از مراکز تخصصی ارائه‌دهنده خدمات سلامت روان معرفی و نحوه بهره‌مندی از خدمات آن برای مراجعان تشریح شد. کارشناسان حاضر در این موبک، با تأکید بر نقش آگاهی و آموزش در پیشگیری از اختلالات روانی، هدف از اجرای این برنامه را افزایش دسترسی عمومی به خدمات سلامت روان، ارتقای سواد سلامت و ترویج فرهنگ مراجعه به‌موقع برای دریافت مشاوره عنوان کردند.



فعال‌سازی میز خدمت سلامت در مراکز بهداشتی شهرستان

در چهارمین روز از هفته سلامت، میز خدمت ویژه‌ای با محوریت «خودمراقبتی و سلامت روان مبتنی بر دانش» در تمامی مراکز بهداشت شهرستان ابهر برپا شد. این برنامه با هدف ارتقای آگاهی مراجعان و ارائه خدمات پیشگیرانه اجرا شد و موضوعاتی همچون غربالگری دیابت و فشار خون، نظام ارجاع و اجرای نظام پزشکی خانواده را دربر گرفت. همچنین برنامه «تعیین‌کننده‌های اجتماعی سلامت» نیز به‌عنوان یکی از ارکان این میز خدمت، با تمرکز بر بهبود شرایط زندگی و دسترسی عادلانه به خدمات بهداشتی به مراجعان ارائه شد.



خود مراقبتی و سلامت روان مبتنی بر دانش

کارگاه آموزشی تاب آوری برای کارکنان اداره تأمین اجتماعی



در راستای ارتقای تاب آوری کارکنان در شرایط بحرانی، جلسه آموزشی ویژه‌ای با حضور کارشناسان سلامت روان مرکز بهداشت شهرستان ابهر برای کارکنان اداره تأمین اجتماعی این شهرستان برگزار شد. این کارگاه با هدف توانمندسازی کارکنان در مواجهه با چالش‌ها و بحران‌های احتمالی برگزار شد و در آن، مفاهیم کلیدی تاب آوری، راهکارهای عملی مدیریت استرس و فشارهای روانی، و تکنیک‌های مقابله با بحران تشریح شد. کارکنان اداره تأمین اجتماعی ابهر نیز با استقبال چشمگیر در این برنامه حضور یافتند و با مشارکت فعال در بخش پرسش و پاسخ، به پویایی جلسه افزودند. این اقدام، گامی مهم در جهت ارتقای سلامت روان و افزایش کارآمدی کارکنان در محیط اداری و در مواجهه با حوادث غیرمترقبه به شمار می‌رود.

اجرای طرح پیشگیری از پوسیدگی دندان در مراکز بهداشتی ابهر



مراکز خدمات جامع سلامت و مرکز تجمیع شهرستان ابهر در چهارمین روز از هفته سلامت، میزبان دانش‌آموزانی بودند که برای دریافت خدمات پیشگیرانه دندان‌پزشکی مراجعه کردند. در این طرح، دانش‌آموزان از خدماتی همچون ترمیم دندان و فیشور سیلانت بهره‌مند شدند. فیشور سیلانت به عنوان روشی مؤثر در پیشگیری، لایه‌ای محافظ بر سطح دندان‌ها ایجاد می‌کند و از بروز پوسیدگی‌های رایج در سنین مدرسه جلوگیری می‌نماید. برگزارکنندگان این برنامه اعلام کردند که توجه به سلامت دهان و دندان دانش‌آموزان، بخشی از برنامه‌های گسترده هفته سلامت برای ترویج سبک زندگی سالم و پیشگیری از بیماری‌های دهان و دندان در جامعه است.

حضور کارشناسان سلامت خانواده در میان تجمعات مردمی

به مناسبت هفته ملی جمعیت و در راستای ترویج ازدواج آسان، به‌هنگام و فرزندآوری، چهارمین شب متوالی حضور پرسنل بهداشت و کارشناسان واحد سلامت خانواده در میان تجمعات مردمی شهرستان ابهر برگزار شد. در این برنامه، دکتر اسدالله گنج‌خانلو، مدیر شبکه بهداشت و درمان ابهر، و دکتر محمدی، رئیس مرکز بهداشت، نیز در موبک حاضر شدند و چند مورد را شخصاً ویزیت و مشاوره کردند.



کارشناسان واحد بهداشت خانواده و جوانی جمعیت نیز با ارائه مشاوره در زمینه فرزندآوری، تبیین معایب تک‌فرزندی، آموزش درباره ازدواج آسان، تحکیم و صیانت از بنیان خانواده، توزیع پمفلت‌ها و بسته‌های آموزشی، و اهدای جایزه به کودکان خردسال، در این برنامه مشارکت داشتند.

خود مراقبتی و سلامت روان مبتنی بر دانش

همایش پیاده‌روی در روستای پیرسقا

در چهارمین روز از هفته سلامت، همایش بزرگ پیاده‌روی با هدف ارتقای فعالیت بدنی و پیشگیری از چاقی در میان نوجوانان و جوانان روستای پیرسقا برگزار شد. این برنامه با هدف ترویج سبک زندگی سالم و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مرتبط با کم‌تحرکی طراحی شد و با مشارکت گسترده جوانان روستا همراه بود. برگزارکنندگان این رویداد، نقش چنین برنامه‌هایی را در تغییر نگرش نوجوانان نسبت به سلامت و اهمیت ورزش روزانه مؤثر دانستند. این همایش نیز بخشی از برنامه‌های هفته سلامت با تمرکز بر گروه‌های سنی حساس برای پیشگیری از مشکلات آینده سلامت بود.



خود مراقبتی و سلامت روان مبتنی بر دانش

عملکرد شبکه بهداشت و درمان شهرستان خدابنده در چهارمین روز هفته

مسابقه فوتبال دوستانه میان کارکنان شبکه



در راستای گرامیداشت هفته سلامت، یک دوره مسابقه فوتبال دوستانه بین تیم‌های ستاد شبکه بهداشت و درمان و مرکز بهداشت شهرستان خدابنده با حضور پرشور کارکنان برگزار شد. این دیدار با هدف ترویج فرهنگ ورزش و نشاط سازمانی، تقویت روحیه همدلی و ایجاد انگیزه در میان کارکنان حوزه سلامت انجام گرفت. بازیکنان دو تیم با رعایت کامل اصول اخلاق ورزشی و در فضایی صمیمی و پرانرژی به رقابت پرداختند. برگزاری چنین برنامه‌هایی علاوه بر ایجاد نشاط و شور در محیط کاری، بر اهمیت تحرک بدنی و توجه به سلامت جسم و روان تأکید دارد. در پایان مسابقه، از تلاش و حضور بازیکنان و برگزارکنندگان تقدیر به عمل آمد.

جلسه توجیهی غربالگری سلامت روان دانش آموزان ویژه مشاورین مدارس

جلسه توجیهی «غربالگری سلامت روان دانش آموزان» ویژه مشاورین مدارس در سالن اجتماعات مرکز بهداشت شهرستان خدابنده برگزار شد.

در این نشست، کارشناسان سلامت روان شبکه بهداشت و درمان شهرستان خدابنده و مشاورین مدارس مقاطع مختلف تحصیلی حضور داشتند. سخنرانان بر اهمیت شناسایی زودهنگام اختلالات روانی و رفتاری دانش آموزان تأکید کرده و اهداف برنامه غربالگری، فرآیند اجرا، نحوه تکمیل و تحلیل پرسشنامه‌ها و همچنین شیوه ارجاع موارد نیازمند مداخله تخصصی را تشریح کردند. همچنین نقش



مشاورین مدارس در پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی، کاهش مشکلات هیجانی و ارتقای سلامت روان دانش آموزان مورد توجه قرار گرفت و بر تعامل مستمر بین مدارس و مرکز بهداشت تأکید شد. در بخش پایانی جلسه نیز به پرسش‌های مشاورین درباره نحوه برخورد با دانش آموزان در معرض خطر و روند پیگیری درمان پاسخ داده شد. برگزاری این جلسه در راستای تحقق اهداف هفته سلامت و با هدف ارتقای سطح آگاهی و توانمندسازی مشاورین مدارس در زمینه سلامت روان دانش آموزان انجام شد.

اجرای برنامه‌های سلامت محور در مرکز زاغج و خانه بهداشت محمدخلج



به منظور ترویج سبک زندگی فعال و حمایت از خانواده، سلسله برنامه‌های فرهنگی و آموزشی در مرکز «زاغج» و خانه بهداشت «محمدخلج» برگزار شد. این برنامه‌ها با حضور پرشور اهالی منطقه، ضمن تأکید بر ورزش همگانی و سلامت جسمانی، با همایش پیاده‌روی آغاز گردید و با استقبال خوب مردم مواجه شد. در خلال این حرکت نمادین، بر نقش تحرک بدنی در پیشگیری از بیماری‌های غیرواگیر تأکید شد. در ادامه، کلاس‌های آموزشی با محوریت «جوانی جمعیت» برگزار گردید. کارشناسان در این نشست‌ها، ضمن تبیین چالش‌های پیری جمعیت و ضرورت فرزندآوری برای پویایی و آینده کشور، اهمیت نهاد خانواده را تشریح کردند. همچنین ایستگاه مشاوره فرزندآوری با حضور کارشناسان سلامت به منظور پاسخگویی به سوالات و دغدغه‌های زوجین دایر شد و مورد استقبال مراجعین قرار گرفت. در پایان برنامه‌ها، مراسم قرعه‌کشی و اهدای جوایز به شرکت‌کنندگان برگزار و برنامه‌ها به طور رسمی خاتمه یافت. هدف از اجرای این رویدادها، ایجاد نشاط اجتماعی و تشویق جامعه به سمت الگوهای زندگی سالم و فرزندآوری، همسو با سیاست‌های ابلاغی «جوانی جمعیت» اعلام شد.

خود مراقبتی و سلامت روان مبتنی بر دانش

جلسه آموزشی خودمراقبتی در پیشگیری از خودکشی در شهر سهرورد



به مناسبت چهارمین روز از هفته سلامت و با شعار «خودمراقبتی و سلامت روان مبتنی بر دانش»، جلسه آموزشی با موضوع خودمراقبتی در پیشگیری از خودکشی، در سالن هلال احمر شهر سهرورد برگزار شد. در این نشست که ویژه اعضای تیم هلال احمر و جمعیت فعال شهرهای قیدار و سهرورد برگزار گردید، مباحثی همچون شناخت مؤلفه‌های رفتارهای خودکشی‌گرا، علل اقدام به خودکشی، عوامل خطر و عوامل محافظتی، همچنین نحوه برخورد صحیح با فرد دارای افکار خودکشی و یا اقدام‌کننده به خودکشی در خانواده، مورد بررسی قرار گرفت. در ادامه نیز بر راهکارهای پیشگیری از خودکشی در میان نوجوانان و جوانان و نقش مؤثر سلامت روان در ارتقای سلامت عمومی جامعه، به‌ویژه در گروه‌های آسیب‌پذیر، تأکید شد. از دیگر محورهای این برنامه، آموزش حمایت‌های روانی در بلایا و بحران‌ها و آشنایی امدادگران با اصول حمایت روانی از آسیب‌دیدگان بود. در پایان نیز بر لزوم مراجعه فعال مردم شریف سهرورد به پایگاه و مرکز سلامت این شهر و بهره‌مندی از خدمات سلامت روان و سایر خدمات بهداشتی تأکید شد.



برنامه وارنیش‌تراپی و آموزش سلامت دهان و دندان

به مناسبت چهارمین روز از هفته سلامت، برنامه وارنیش‌تراپی و آموزش سلامت دهان و دندان در مرکز شماره سه، پایگاه غیرضمیمه شماره ۳ و خانه بهداشت «حی» برگزار شد. در این برنامه، آموزش‌های لازم درباره رعایت بهداشت دهان و دندان، روش صحیح مسواک‌زدن و اهمیت پیشگیری از پوسیدگی دندان برای مراجعان ارائه گردید. همچنین خدمات وارنیش فلوراید نیز به منظور تقویت مینای دندان و کاهش احتمال پوسیدگی انجام شد.



هدف از اجرای این رویداد، ارتقای آگاهی عمومی، پیشگیری از پوسیدگی دندان و ترویج رفتارهای بهداشتی صحیح در میان گروه‌های مختلف سنی اعلام شد. وارنیش‌تراپی به‌عنوان یکی از روش‌های مؤثر در پیشگیری از پوسیدگی، نقش مهمی در ارتقای سلامت دهان و دندان در سطح مراکز و خانه‌های بهداشت دارد.

خود مراقبتی و سلامت روان مبتنی بر دانش

نمونه گیری HIV از پاتوق های شهر قیدار



به مناسبت چهارمین روز از هفته سلامت و در راستای ارتقای آگاهی عمومی و پیشگیری از بیماری های واگیردار، تیم سلامت اقدام به اجرای طرح نمونه گیری HIV از پاتوق های شهر قیدار کرد. این برنامه با هدف شناسایی زودهنگام موارد احتمالی، افزایش آگاهی افراد در معرض خطر و ترویج رفتارهای پیشگیرانه انجام شد و مورد استقبال گروه های هدف قرار گرفت. مسئولان تیم سلامت با تأکید بر اهمیت آموزش، مشاوره و غربالگری مستمر، اجرای چنین برنامه هایی را گامی مؤثر در کنترل و کاهش ابتلا به HIV عنوان کردند. این اقدام در چارچوب برنامه های هفته سلامت و با هدف توجه بیشتر به موضوع پیشگیری، تشخیص به موقع و ارتقای سلامت جامعه صورت گرفت.

جلسه آموزشی واحد بهداشت حرفه ای در شرکت پیمان راه و تجلیل از خانواده باشکوه کارگران

به مناسبت هفته سلامت واحد بهداشت حرفه ای شرکت پیمان راه، جلسه ای آموزشی و تخصصی را با هدف ارتقای سطح آگاهی کارگران در حوزه «خودمراقبتی و سلامت روان مبتنی بر دانش» برگزار نمود. در این جلسه جناب آقای مهندس همدانی کارشناس بهداشت حرفه ای شرکت، به ارائه مباحث ارزشمندی در زمینه مدیریت استرس، اهمیت خواب و تغذیه، و روش های خود مراقبتی در حین انجام فعالیت های اجرایی پرداختند. تمرکز اصلی این نشست بر این بود که چگونه کارگران می توانند با استفاده از دانش های علمی ساده، سلامت جسم و روان خود را در محیط های کاری حفظ کرده و از آسیب های شغلی پیشگیری کنند. در ادامه از کارگران دارای سه فرزند و بیشتر با اهدای لوح تقدیر و هدایایی به رسم یادبود تجلیل به عمل آمد. این اقدام در راستای تکریم جایگاه خانواده و حمایت از کارکنان متعهد شرکت صورت گرفت.



آموزش خانواده سالم، فرزندآوری و جوانی جمعیت



به مناسب چهارمین روز از هفته سلامت در خانه بهداشت قیاسکندی، زاغه لو به سفیران سلامت در راستای اجرای برنامه های ارتقای سلامت خانواده و ترویج سیاست های حمایت از فرزندآوری و جوانی جمعیت، جلسه آموزشی برگزار شد. در این برنامه، مباحثی همچون ویژگی های خانواده سالم، اهمیت فرزندآوری، نقش فرزندان در پویایی خانواده و ضرورت توجه به جوانی جمعیت برای سفیران سلامت تشریح شد. آموزش دهندگان این نشست با اشاره به اهمیت افزایش آگاهی عمومی در

زمینه سلامت خانواده، بر لزوم مشارکت فعال سفیران سلامت در انتقال مفاهیم آموزشی به سایر اعضای جامعه تأکید کردند. این برنامه با هدف فرهنگ سازی، افزایش آگاهی و تقویت نقش آموزش های مردمی در ارتقای شاخص های سلامت برگزار شد. در پایان از خانواده باشکوه سفیر سلامت تقدیر بعمل آمد.

خود مراقبتی و سلامت روان مبتنی بر دانش

برنامه‌های متنوع فرهنگی و آموزشی در شهرستان خداآبند



به مناسبت چهارمین روز از هفته سلامت و گرامیداشت هفته ملی جمعیت به منظور افزایش آگاهی عمومی و ترویج فرهنگ فرزندآوری و سلامت، برنامه‌های متنوعی در هفته ملی جمعیت و سلامت در شهرستان خداآبند برگزار شد. در یکی از این اقدامات، مطلب آموزشی با موضوع عوارض جسمی، روحی و عواقب سقط عمدی جنین در هفته‌نامه "بیان" به چاپ رسید تا قبح این عمل در جامعه بیش از پیش تبیین شود. علاوه بر این، جلسه‌ای آموزشی با عنوان "جوانی جمعیت و فرزندآوری و نفس (نام‌آوران فردی سرزمینم)" ویژه بانوان در روستای دوتپه برگزار گردید. در این جلسه، بر اهمیت موضوع

جوانی جمعیت و نقش بانوان در این زمینه تأکید شد. همچنین، جلسات آموزشی مستمر با محوریت "جوانی جمعیت" در مراکز و خانه‌های بهداشت سطح شهرستان برگزار شد تا اطلاعات لازم در این خصوص به صورت گسترده در اختیار شهروندان قرار گیرد. این برنامه‌ها با هدف ارتقای سطح آگاهی جامعه در خصوص مسائل جمعیتی و سلامت خانواده، گامی در جهت تحقق سیاست‌های کلی جمعیت و ارتقای سلامت عمومی برداشته است.



خود مراقبتی و سلامت روان مبتنی بر دانش

ترویج سلامت دهان و دندان در میان دانش آموزان خدابنده با رویکردی نوآورانه در تجمعات شبانه



به مناسبت چهارمین روز از هفته سلامت در اقدامی فرهنگی و آموزشی، واحد سلامت دهان و دندان شهرستان خدابنده با همکاری مسئولین مربوطه، برنامه ویژه‌ای را جهت ارتقاء سطح آگاهی و بهداشت دهان و دندان در میان دانش آموزان مقطع ابتدایی این شهرستان برگزار کرد. این برنامه آموزشی که در راستای طرح‌های سلامت محور و با هدف نهادینه کردن فرهنگ صحیح بهداشت دهان و دندان از سنین پایین صورت گرفت، با حضور کارشناسان مجرب واحد سلامت دهان و دندان همراه بود. در این گردهمایی که در فضایی معنوی و با حضور دانش آموزان در مزار شهدای شهرستان خدابنده برگزار شد، کارشناسان

به آموزش اصول کلیدی مسواک زدن صحیح، اهمیت استفاده از نخ دندان و تغذیه مناسب برای سلامت دندان‌ها پرداختند. نکات آموزشی ارائه شده در این برنامه، با زبانی ساده و قابل فهم برای گروه سنی کودکان، به گونه‌ای بود که توجه و مشارکت فعال دانش آموزان را به همراه داشت. در پایان این جلسه آموزشی، به منظور تشویق و تسهیل رعایت بهداشت فردی، تعداد قابل توجهی مسواک به دانش آموزان اهدا شد تا بلافاصله پس از فراگیری آموزش‌ها، بتوانند آن‌ها را مورد استفاده قرار دهند. برگزاری این گونه برنامه‌ها در مکان‌های فرهنگی و مذهبی، علاوه بر انتقال پیام‌های آموزشی، به ایجاد پیوندی عمیق‌تر بین مفاهیم سلامت و ارزش‌های اجتماعی و معنوی کمک شایانی می‌نماید و انتظار می‌رود در آینده نیز شاهد تداوم و گسترش این قبیل رویکردهای خلاقانه در حوزه سلامت باشیم.

جلسات آموزشی خودمراقبتی و سلامت روان مبتنی بر دانش ویژه سفیران سلامت خانوار



همزمان با هفته سلامت و با شعار «آموزش خودمراقبتی و سلامت روان مبتنی بر دانش»، کلاس آموزشی ویژه‌ای با حضور کارشناسان سلامت روان و بهورزان خانه‌های بهداشت تحت پوشش شهرستان خدابنده برای سفیران سلامت خانوار برگزار شد. در این برنامه آموزشی، مباحث مرتبط با خودمراقبتی، ارتقای سلامت روان، پیشگیری از آسیب‌های روحی و تقویت مهارت‌های فردی و خانوادگی در راستای بهبود کیفیت زندگی

شرکت کنندگان مطرح شد. کارشناسان حاضر نیز با ارائه آموزش‌های کاربردی، بر نقش آگاهی، سبک زندگی سالم و توجه به سلامت روان در پیشگیری از بسیاری از مشکلات جسمی و روانی تأکید کردند. این برنامه با هدف افزایش سطح آگاهی سفیران سلامت خانوار و بهره‌گیری از ظرفیت آنان در انتقال آموزه‌های سلامت به اعضای خانواده و جامعه برگزار شد. برگزاری چنین دوره‌هایی می‌تواند نقش مؤثری در نهادینه‌سازی فرهنگ خودمراقبتی و ارتقای سلامت عمومی داشته باشد.

خود مراقبتی و سلامت روان مبتنی بر دانش

کلاس‌های آموزشی بهداشت آب برای سفیران سلامت خانوار در هفته سلامت



آموزشی با موضوع «بهداشت آب» برای سفیران سلامت خانوار برگزار کردند. در این برنامه آموزشی، نکاتی در زمینه اهمیت مصرف آب سالم، روش‌های صحیح نگهداری آب آشامیدنی، پیشگیری از آلودگی آب و نقش آن در حفظ سلامت خانواده‌ها برای شرکت‌کنندگان ارائه شد. برگزاری این کلاس‌ها با هدف افزایش آگاهی سفیران سلامت و انتقال آموزش‌های بهداشتی به خانواده‌ها در راستای ارتقای سطح سلامت جامعه انجام شد.



خود مراقبتی و سلامت روان مبتنی بر دانش

عملکرد شبکه بهداشت و درمان شهرستان خرمدره در چهارمین روز هفته

کارگاه تبیین منشور حقوق حیات جنین؛ گامی نو در ارتقای سلامت مادر و کودک



در چهارمین روز از هفته سلامت، با شعار «خودمراقبتی و سلامت روان مبتنی بر دانش»، کارگاهی تخصصی با عنوان «تبیین منشور حقوق حیات جنین» با حضور جمعی از ماماها، پر تلاش شهرستان برگزار گردید. این رویداد علمی با هدف ارتقای سطح آمادگی مادران برای زایمان، ترویج روش‌های طبیعی زایمان و تعمیق مسئولیت‌پذیری اجتماعی در حوزه سلامت خانواده برگزار شد. در این کارگاه، بر اهمیت حیاتی حفظ سلامت مادر و جنین، نقش بی‌بدیل ماماها در اعتلای فرهنگ فرزندآوری سالم و ضرورت آگاهی‌بخشی جامع به خانواده‌ها، تأکید ویژه‌ای صورت گرفت. شرکت‌کنندگان با ابعاد مختلف منشور حقوق

حیات جنین، راهکارهای حمایتی موجود و شیوه‌های نوین آموزشی در جهت کاهش آسیب‌های اجتماعی مرتبط با سلامت خانواده آشنا شدند. این جلسه همچنین فرصتی مغتنم بود تا از ماماها نمونه و کوشا که در زمینه ارتقای شاخص‌های آمادگی برای زایمان و ترویج زایمان طبیعی، عملکردی درخشان از خود به نمایش گذاشتند، تجلیل به عمل آید. در پایان، به مناسبت فرارسیدن روز ماما، از تمامی این سفیران سلامت و زحمت‌کشان عرصه مادری، قدردانی و سپاسگزاری شد. این کارگاه، گامی مؤثر در جهت تحقق جامعه‌ای سالم‌تر و خانواده‌هایی آگاه‌تر برداشت.

دوره آموزشی «خودمراقبتی در سلامت روان» ویژه کارگران و اصناف

دوره آموزشی «خودمراقبتی در سلامت روان» ویژه کارگران شرکت معدنکاران نسوز با هدف ارتقای سلامت روان و بهبود کیفیت زندگی شغلی برگزار شد. در این برنامه، بر اهمیت سلامت روان در محیط کار، راهکارهای مدیریت استرس، افزایش آرامش روانی و نقش مؤثر خودمراقبتی در ارتقای عملکرد فردی و حرفه‌ای تأکید گردید. شرکت‌کنندگان در این دوره با شیوه‌های مقابله با فشارهای روحی، تقویت تاب‌آوری در شرایط بحرانی و مدیریت چالش‌های روانی آشنا شدند. در پایان این برنامه آموزشی، غربالگری سلامت روان کارگران توسط کارشناس مسئول سلامت روان شبکه انجام شد. در ادامه سلسله برنامه‌های خودمراقبتی در سلامت روان، کارشناسان شبکه با حضور در میان کسبه و بازاریان، آموزش‌های لازم و کاربردی در زمینه ارتقای سلامت روان را ارائه کردند؛ اقدامی که با استقبال و مشارکت فعال مخاطبان همراه بود.



خود مراقبتی و سلامت روان مبتنی بر دانش

برنامه آموزشی ارتقای فرهنگ تغذیه سالم و کاهش ضایعات نان



در راستای ترویج فرهنگ تغذیه سالم و کاهش ضایعات نان، کارشناسان تغذیه شبکه بهداشت با حضور در نانوائی‌های سطح شهر، آموزش‌های لازم را به نانوائیان و شهروندان ارائه کردند. در این برنامه، بر اهمیت نگهداری صحیح نان به منظور حفظ کیفیت و ارزش غذایی آن و پیشگیری از فساد زودهنگام تأکید شد. کارشناسان ضمن گفت‌وگو با نانوائیان و مشتریان، به ضرورت پرهیز از استفاده از کیسه‌های نایلونی و پلاستیکی و رعایت اصول بهداشتی در خنک‌سازی، بسته‌بندی و نگهداری نان اشاره کردند. همچنین شیوه‌های صحیح نگهداری نان در منزل، از جمله استفاده مناسب از فریزر و اجتناب از نگهداری در محیط‌های مرطوب، آموزش داده شد. در این برنامه، با تأکید بر نقش کاهش ضایعات نان در صرفه‌جویی اقتصادی و حفظ منابع غذایی، توصیه‌هایی درباره خرید به اندازه نیاز و مصرف بهینه نان ارائه گردید.

برنامه آموزش گروهی ارتقای سلامت دهان و دندان کودکان

در راستای ارتقای سلامت دهان و دندان کودکان، برنامه آموزش گروهی ویژه گروه سنی سه تا شش سال در مرکز خدمات جامع سلامت شماره دو برگزار شد. در این برنامه، کارشناسان بهداشت دهان و دندان با ارائه آموزش‌های کاربردی به کودکان و والدین، بر اهمیت مسواک زدن صحیح، تغذیه سالم و پیشگیری از پوسیدگی دندان تأکید کردند. همچنین کودکان با شیوه صحیح مراقبت از دندان‌ها و ضرورت مراجعه منظم به دندانپزشک آشنا شدند. در ادامه، با هدف پیشگیری از پوسیدگی و تقویت مینای دندان، خدمات وارنیش فلورایدتراپی برای کودکان ارائه شد. در پایان، بر تداوم آموزش‌های پیشگیرانه و توجه مستمر به مراقبت‌های بهداشتی دهان و دندان در سنین کودکی تأکید گردید.



کارگاه آموزشی «راهنمای خودمراقبتی برای پیشگیری و کنترل سرطان و سلامت روان»



و «خودمراقبتی در سلامت روان» ویژه داوطلبان سلامت فعال شهرستان خرم‌دره برگزار شد. در این برنامه، مباحثی همچون راهکارهای پیشگیری و کنترل سرطان، مدیریت استرس، افزایش آرامش روانی و نقش خودمراقبتی در ارتقای کیفیت زندگی فردی و شغلی مورد بررسی قرار گرفت. همچنین بسته‌های آموزشی مرتبط با خودمراقبتی در بحران‌های نظامی در میان شرکت‌کنندگان توزیع شد. این کارگاه با هدف افزایش آگاهی عمومی، تقویت مهارت‌های خودمراقبتی و ارتقای سلامت جسم و روان برگزار گردید.

خود مراقبتی و سلامت روان مبتنی بر دانش

تجلیل از بانوی سالمند فعال در حوزه خانواده و جوانی جمعیت

به مناسبت هفته سلامت، طی مراسمی از بانوی سالمند و فعال در حوزه خانواده و جوانی جمعیت، به پاس سال‌ها تلاش مؤثر در ترویج فرهنگ خانواده‌محور، تجلیل شد. در این مراسم، از نقش ارزشمند این بانوی فرهیخته در حمایت از بنیان خانواده، تشویق جوانان به ازدواج و فرزندآوری، و نیز همراهی دلسوزانه با فرزندان و نوه‌ها قدردانی شد. ایشان با روحیه‌ای امیدبخش و نگاهی حمایتی، همواره الگویی شایسته در تقویت پیوندهای خانوادگی و انتقال ارزش‌های فرهنگی و اخلاقی به شمار رفته است. در پایان این آیین، با اهدای لوح تقدیر و هدیه، از خدمات و فعالیت‌های این بانوی فعال در حوزه جوانی جمعیت تجلیل به عمل آمد.



خود مراقبتی و سلامت روان مبتنی بر دانش



عملکرد شبکه بهداشت و درمان شهرستان سلطانیه در چهارمین روز هفته

ارتقای آمادگی در مواجهه با بحران؛ برگزاری مانور تلفیقی مدیریت حوادث در نیروگاه سلطانیه

مانور تلفیقی «انفجار، نشت مواد شیمیایی و مدیریت تروما» در نیروگاه سیکل ترکیبی شهرستان سلطانیه برگزار شد. این تمرین عملیاتی با هدف افزایش سطح آمادگی نیروهای عملیاتی، تقویت هماهنگی میان واحدهای امدادی و ارتقای توان واکنش در شرایط بحرانی طراحی و اجرا گردید. سناریوی این مانور که توسط تیم بهداشت حرفه‌ای تدوین شده بود، با شبیه‌سازی دقیق شرایط حادثه در بخش‌های مختلف نیروگاه اجرا شد تا علاوه بر ارزیابی فنی، میزان واکنش روانی کادر عملیاتی در مواجهه با بحران نیز مورد سنجش قرار گیرد. در طول این برنامه، فرآیندهایی نظیر مدیریت مصدومان، کنترل نشت مواد شیمیایی، تخلیه اضطراری و اقدامات اولیه درمانی به‌صورت میدانی ارزیابی شد. برگزارکنندگان این رویداد، اجرای چنین تمرین‌های استراتژیکی را گامی حیاتی در راستای تضمین ایمنی محیط‌های صنعتی و کاهش پیامدهای ناشی از حوادث ناگوار قلمداد کردند.



خود مراقبتی و سلامت روان مبتنی بر دانش

تجلیل از سفیران سلامت در مجمع سلامت سلطانیه



مجمع سلامت شهرستان سلطانیه همزمان با چهارمین روز هفته سلامت، با حضور فرماندار و مشارکت تمامی ادارات برگزار شد. این مجمع با تمرکز بر موضوع «خودمراقبتی و سلامت روان مبتدی بر دانش»، بر اهمیت آگاهی بخشی علمی در پیشگیری از مشکلات روانی تأکید کرد. در این مراسم، ضمن بررسی نقش حیاتی دانش در سلامت روان توسط دکتر جواد نقی لو، از نقش مؤثر رسانه ها، روابط عمومی و سفیران سلامت در ترویج سبک زندگی سالم قدردانی شد.

تقویت تاب آوری روانی مددجویان سلطانیه در هفته سلامت

جلسه آموزشی «خودمراقبتی و کنترل استرس» ویژه مددجویان کمیته امداد سلطانیه با هدف ترویج سبک زندگی سالم برگزار شد. در این نشست، شرکت کنندگان با مهارت های مدیریت تنش و افزایش آرامش ذهنی آشنا شدند. مدرس برنامه با تأکید بر نقش حیاتی سلامت روان در سلامت جسم، آموزش را ابزاری کلیدی برای پیشگیری از آسیب های روحی و اجتماعی و ضرورت توجه به سلامت روان در خانواده معرفی کرد.



سلامت روان پشت در خانه ها؛ اجرای غربالگری خانه به خانه در سنبل آباد سلطانیه



برنامه غربالگری خانه به خانه با هدف ارتقای سلامت روان در محدوده مرکز خدمات جامع سلامت روستایی سنبل آباد شهرستان سلطانیه اجرا شد. در این برنامه، کارشناسان سلامت با حضور در منازل، ضمن بررسی وضعیت سلامت روان خانواده ها، آموزش های لازم در زمینه خودمراقبتی، مدیریت استرس و شناسایی علائم اولیه مشکلات روحی و روانی را ارائه کردند. این طرح با هدف افزایش آگاهی عمومی، شناسایی زودهنگام مشکلات روانی و تسهیل دسترسی مردم به خدمات مشاوره و مراقبت های سلامت روان اجرا شد و بر اهمیت توجه به سلامت جسم تأکید داشت. مسئولان حوزه سلامت، اجرای برنامه های میدانی و ارتباط مستقیم با خانواده ها را از مؤثرترین راهکارها در ارتقای سطح سلامت جامعه عنوان کردند.

خود مراقبتی و سلامت روان مبتنی بر دانش

نان سالم، محیط سالم؛ اجرای کمپین جایگزینی کیسه‌های پارچه‌ای در نانوائی‌های سلطانیه



کمپین جایگزینی کیسه‌های پارچه‌ای به جای کیسه‌های پلاستیکی در نانوائی‌های سطح شهرستان سلطانیه توسط تیم بهداشت محیط اجرا شد. این برنامه با هدف افزایش آگاهی عمومی نسبت به اثرات مخرب پلاستیک بر سلامت انسان و محیط زیست و ترویج رفتارهای مسئولانه در سبک زندگی روزمره برگزار شد. در جریان این کمپین، ضمن آموزش چهره‌به‌چهره به شهروندان و نانوائیان، استفاده از کیسه‌های پارچه‌ای به‌عنوان راهکاری ساده اما مؤثر در کاهش آلودگی‌های زیست‌محیطی معرفی شد.

سلامت جامعه از زمین پاک آغاز می‌شود؛ اجرای برنامه پاکسازی محیط زیست در سلطانیه

همزمان با هفته سلامت، برنامه پاکسازی محیط زیست با مشارکت جمعی از شهروندان و همکاری دستگاه‌های مرتبط در شهرستان سلطانیه برگزار شد. در این برنامه، شرکت‌کنندگان با حضور در نقاط مختلف شهری و طبیعی، اقدام به جمع‌آوری زباله‌ها و پاکسازی محیط کردند و بر اهمیت حفظ محیط زیست در تأمین سلامت عمومی تأکید شد. در حاشیه این برنامه، آموزش‌هایی در زمینه حفظ محیط زیست، مدیریت پسماند و نقش رفتارهای فردی در سلامت جامعه ارائه شد و مسئولان بر ضرورت فرهنگ‌سازی و مشارکت عمومی در حفاظت از طبیعت تأکید کردند. این برنامه با هدف ارتقای فرهنگ مسئولیت‌پذیری اجتماعی و توجه به ارتباط مستقیم سلامت انسان و محیط زیست اجرا شد.



انتخاب آگاهانه، زندگی سالم‌تر؛ آموزش برچسب‌خوانی مواد غذایی در خیرآباد و کارخانه



برنامه آموزشی برچسب‌خوانی مواد غذایی در خانه‌های بهداشت خیرآباد و کارخانه شهرستان سلطانیه برگزار شد. در این برنامه، شرکت‌کنندگان با نحوه بررسی اطلاعات درج‌شده روی بسته‌بندی مواد غذایی، میزان قند، نمک، چربی، تاریخ تولید و انقضا و اهمیت انتخاب مواد غذایی سالم آشنا شدند. کارشناسان سلامت در این آموزش، آگاهی و دانش را مهم‌ترین ابزار خودمراقبتی در تغذیه دانستند و بر نقش انتخاب‌های روزانه در پیشگیری از بیماری‌های غیرواگیر و حفظ سلامت جسم و روان تأکید کردند. این برنامه با هدف ارتقای سواد سلامت، اصلاح الگوی تغذیه و افزایش آگاهی عمومی نسبت به مصرف مواد غذایی سالم برگزار شد.

خود مراقبتی و سلامت روان مبتنی بر دانش

نسل آگاه، آینده سالم؛ آموزش سلامت فردی به نوجوانان شکور آباد



همزمان با هفته سلامت، برنامه آموزش سلامت فردی ویژه نوجوانان در خانه بهداشت شکور آباد شهرستان سلطانیه برگزار شد. در این برنامه آموزشی، موضوعاتی از جمله رعایت بهداشت فردی، سبک زندگی سالم، اهمیت تغذیه مناسب، مراقبت از جسم و روان و نقش آگاهی در پیشگیری از بیماری‌ها برای نوجوانان تشریح شد. در ادامه، مربیان آموزشی با تأکید بر نقش آموزش در شکل‌گیری رفتارهای سالم، نوجوانان را به توجه بیشتر به سلامت جسمی و روانی و رعایت اصول خودمراقبتی در زندگی روزمره تشویق کردند.

آرامش در محیط کار؛ اجرای برنامه مدیتیشن و تمرین تنفس برای کارکنان شبکه بهداشت سلطانیه

برنامه مدیتیشن و تمرین تنفس ویژه همکاران ستاد شبکه بهداشت شهرستان سلطانیه با حضور کارشناس روان برگزار شد. در این برنامه آموزشی، تکنیک‌های تنفس صحیح، آرام‌سازی ذهن و راهکارهای کاهش استرس‌های روزمره آموزش داده شد و بر اهمیت توجه به سلامت روان در محیط کار تأکید شد. کارشناس حاضر در جلسه، مدیریت استرس و خودمراقبتی روانی را از عوامل مهم افزایش تمرکز، آرامش ذهن و بهبود عملکرد فردی عنوان کرد و شرکت‌کنندگان به صورت عملی تمرین‌های تنفسی و مدیتیشن را اجرا کردند.



سهم کمتر شکر و روغن، سهم بیشتر سلامتی؛ برگزاری کلاس‌های آموزشی تغذیه سالم در سلطانیه



کلاس‌های آموزشی با محوریت کاهش مصرف شکر، روغن و وعده‌های غذایی ناسالم در کارخانه‌جات، پایگاه‌های شهری و خانه‌های بهداشت شهرستان سلطانیه برگزار شد. در این برنامه‌های آموزشی، کارشناسان سلامت درباره اثرات مصرف بیش از حد قند، چربی و غذاهای ناسالم بر بروز بیماری‌های قلبی، دیابت و اضافه وزن آموزش‌های لازم را ارائه کردند و بر اهمیت اصلاح الگوی تغذیه در حفظ سلامت جسم و روان تأکید شد. همچنین راهکارهایی برای داشتن تغذیه متعادل، انتخاب میان‌وعده‌های سالم و کنترل مصرف مواد غذایی پرچرب و پرچند به شرکت‌کنندگان آموزش داده شد.

خود مراقبتی و سلامت روان مبتنی بر دانش



عملکرد شبکه بهداشت و درمان شهرستان ایجرود در چهارمین روز هفته

جلسه آموزشی "روش صحیح تنفس عمیق و تکنیک های آرام سازی" ویژه داوطلبین سلامت فعال



در راستای ارتقاء سلامت روان و توانمندسازی داوطلبین سلامت، جلسه آموزشی «روش صحیح تنفس عمیق و تکنیک های آرام سازی» با حضور داوطلبین سلامت فعال شهرستان در محل سالن اجتماعات شهرستان ایجرود برگزار شد. در این جلسه آموزشی، ضمن تأکید بر اهمیت مدیریت استرس و نقش آن در پیشگیری از بسیاری از بیماری های جسمی و روانی، اصول صحیح تنفس عمیق، تکنیک های آرام سازی عضلانی و روش های کاربردی کاهش تنش های روزمره آموزش داده شد. کارشناس مسئول سلامت روان شهرستان با بیان تأثیر مستقیم تنفس صحیح بر عملکرد سیستم عصبی، به آموزش عملی تمرینات تنفسی پرداخت و شرکت کنندگان به صورت کارگاهی این تمرینات را اجرا کردند. در ادامه، بر نقش مهم داوطلبین سلامت در انتقال مفاهیم خودمراقبتی و ارتقاء آگاهی عمومی در سطح جامعه تأکید شد و از آنان خواسته شد آموخته های خود را در بین خانواده ها و افراد تحت پوشش به کار گیرند.

کارگاه آموزشی مدیریت استرس و اضطراب و کنترل خشم ویژه داوطلبین سلامت در ایجرود برگزار شد

کارگاه آموزشی با عنوان «سلامت من؛ مدیریت استرس، اضطراب و کنترل خشم» با حضور رابطین سلامت و به همت کارشناسان حوزه سلامت روان در مرکز خدمات جامع سلامت حلب برگزار شد. در این برنامه آموزشی، کارشناسان روان با بیان اهمیت سلامت روان در زندگی فردی و اجتماعی، به بررسی راهکارهای مؤثر در مدیریت استرس و اضطراب پرداخته و مهارت های کنترل خشم و شیوه های صحیح مواجهه با فشارهای روانی را برای شرکت کنندگان تشریح کردند. همچنین در این کارگاه، روش های افزایش تاب آوری، تقویت مهارت های ارتباطی و راهکارهای عملی برای حفظ آرامش در شرایط تنش زا آموزش داده شد. هدف از برگزاری این کارگاه، ارتقای آگاهی و توانمندسازی رابطین سلامت در زمینه مراقبت از سلامت روان و انتقال آموزش های لازم به خانواده ها و جامعه عنوان شد. در پایان نیز شرکت کنندگان با طرح پرسش ها و بیان تجربیات خود، از آموزش های ارائه شده بهره مند شدند.



آموزش پیشگیری از سرطان سینه و دهانه رحم برای سفیران سلامت خانوار و داوطلبین سلامت در ایجرود



کارگاه آموزشی با موضوع پیشگیری و آگاهی بخشی در زمینه سرطان سینه و سرطان دهانه رحم برای سفیران سلامت خانوار و داوطلبین سلامت در ایجرود برگزار شد. در این برنامه آموزشی، مامای مرکز زین آباد با اشاره به اهمیت تشخیص زودهنگام در پیشگیری و کنترل این بیماری ها، به معرفی عوامل خطر، علائم هشداردهنده و راهکارهای پیشگیری از سرطان سینه و دهانه رحم پرداخت. همچنین روش های خودآزمایی پستان، اهمیت انجام معاینات دوره ای و نقش غربالگری در شناسایی به موقع بیماری برای شرکت کنندگان تشریح شد. در ادامه این جلسه آموزشی، بر نقش مهم سفیران سلامت خانوار و داوطلبین سلامت در انتقال پیام های بهداشتی و افزایش آگاهی خانواده ها در جامعه تأکید شد و از آنان خواسته شد با اطلاع رسانی صحیح و به موقع، افراد را به انجام معاینات و مراجعه به مراکز بهداشتی تشویق کنند. هدف از برگزاری این برنامه، ارتقای سطح آگاهی عمومی و توانمندسازی سفیران و داوطلبین سلامت در زمینه پیشگیری، تشخیص زودهنگام و کنترل سرطان های شایع در بین بانوان عنوان شد.

خود مراقبتی و سلامت روان مبتنی بر دانش

جلسه آموزشی تغذیه سالم در خانه بهداشت ینگى کند سیدلر

هدف از برگزاری این جلسه آموزشی، افزایش آگاهی جامعه در زمینه تغذیه سالم و تشویق افراد به اصلاح الگوی غذایی به منظور حفظ و ارتقای سلامت عنوان شد. به منظور ارتقای آگاهی‌های تغذیه‌ای و ترویج سبک زندگی سالم، جلسه آموزشی با موضوع «کاهش مصرف نمک، شکر و روغن، آموزش خواندن برچسب مواد غذایی و تغذیه سالم» توسط کارشناس تغذیه در خانه بهداشت ینگى کند سیدلر برگزار شد. در این برنامه آموزشی، کارشناس تغذیه ضمن تأکید بر نقش تغذیه مناسب در پیشگیری از بیماری‌های غیرواگیر، به بیان مضرات مصرف بیش از حد نمک، شکر و روغن در بروز بیماری‌هایی مانند فشار خون بالا، دیابت، چاقی و بیماری‌های قلبی و عروقی پرداخت. همچنین راهکارهای عملی برای کاهش مصرف این مواد در رژیم غذایی روزانه و جایگزین‌های سالم‌تر برای آن‌ها ارائه شد. در ادامه، شرکت‌کنندگان با نحوه صحیح خواندن و تفسیر برچسب‌های تغذیه‌ای روی مواد غذایی آشنا شدند و اهمیت توجه به میزان نمک، قند، چربی و سایر ترکیبات درج شده روی محصولات غذایی مورد تأکید قرار گرفت. همچنین نکات مهمی درباره انتخاب مواد غذایی سالم، رعایت تعادل و تنوع در رژیم غذایی و استفاده بیشتر از میوه‌ها، سبزیجات و مواد غذایی تازه بیان شد.



اجرای برنامه پاکسازی محیط و جمع‌آوری زباله در روستای سعیدآباد توسط سفیران سلامت دانش‌آموزی



با هدف ارتقای فرهنگ حفظ محیط زیست و ترویج مسئولیت‌پذیری اجتماعی، برنامه جمع‌آوری زباله از سطح روستای سعیدآباد با مشارکت سفیران سلامت دانش‌آموزی برگزار شد. در این برنامه که با هدف افزایش آگاهی دانش‌آموزان نسبت به اهمیت حفظ پاکیزگی محیط زندگی و پیشگیری از آلودگی‌های زیست‌محیطی اجرا شد، دانش‌آموزان با حضور در نقاط مختلف روستا نسبت به جمع‌آوری زباله‌ها و پاکسازی محیط اقدام کردند. در حاشیه این برنامه، آموزش‌های لازم در زمینه مدیریت پسماند، تفکیک زباله از مبدأ و نقش هر فرد در حفظ محیط زیست سالم به دانش‌آموزان ارائه شد. همچنین بر اهمیت مشارکت عمومی در حفظ نظافت محیط و تأثیر آن بر سلامت جامعه تأکید شد. هدف از اجرای این برنامه، نهادینه‌سازی فرهنگ حفاظت از محیط زیست در بین دانش‌آموزان و افزایش مشارکت اجتماعی در راستای ایجاد محیطی سالم و پاکیزه برای ساکنان روستا عنوان شد.

ارائه «نسخه سلامتی» همراه با داروهای تجویزی در داروخانه‌ها

با هدف توجه بیشتر به نقش پیشگیری در کنار درمان و ارتقای کیفیت زندگی شهروندان، «نسخه سلامتی» همزمان با تحویل داروهای تجویز شده توسط پزشک در داروخانه‌ها به مراجعان ارائه می‌شود. در این برنامه، علاوه بر داروهای تجویزی، توصیه‌های ساده اما مؤثر برای ارتقای سلامت جسم و روان نیز در قالب یک نسخه سلامتی در اختیار مراجعان قرار می‌گیرد. این نسخه شامل توصیه‌هایی مانند انجام روزانه ۲۰ دقیقه پیاده‌روی، اختصاص ۱۰ دقیقه زمان برای دوری از تلفن همراه و فضای مجازی، گفت‌وگو و ارتباط با یک دوست یا نزدیکان، و داشتن حداقل ۷ ساعت خواب مفید در طول شبانه‌روز است. هدف از اجرای این طرح، تأکید بر نقش سبک زندگی سالم در پیشگیری از بیماری‌ها و بهبود کیفیت زندگی افراد است. همچنین تلاش می‌شود تا در کنار درمان دارویی، به اهمیت فعالیت بدنی، سلامت روان، استراحت کافی و تقویت ارتباطات اجتماعی نیز توجه بیشتری شود.



نسخه سلامتی: ۲۰ دقیقه پیاده‌روی ۱۰ دقیقه دوری از موبایل ۷ ساعت خواب مفید صحبت با یک دوست

خود مراقبتی و سلامت روان مبتنی بر دانش

کارگاه جامع سلامت روان و پایش سلامت کارکنان در شرکت سیمان خمسه



به همت شبکه بهداشت و درمان شهرستان ایجرود، کارگاه جامع آموزشی با محوریت سلامت روان و سبک زندگی سالم، برای کارکنان شرکت سیمان خمسه برگزار شد.

در این برنامه آموزشی، کارشناسان سلامت روان به تبیین راهکارهای عملی مقابله با فرسودگی شغلی پرداخته و بر اهمیت مدیریت استرس در بحران و شرایط سخت محیط کار تأکید کردند. همچنین ضمن برگزاری برنامه غربالگری سلامت روان برای

شرکت کنندگان، آموزش‌های تخصصی در خصوص ارتقاء کیفیت خواب به عنوان یکی از ارکان اصلی بازیابی توان جسمی و روانی ارائه گردید. در بخش دیگری از این کارگاه، مضرات مصرف دخانیات و آسیب‌های جبران‌ناپذیر آن بر سلامت فردی و محیط کار تشریح شد و بر ضرورت ترک این عادت مخرب برای افزایش کیفیت زندگی تأکید گردید. این برنامه آموزشی با هدف ارتقای آگاهی کارکنان در مواجهه با چالش‌های روانی و جسمی، پیشگیری از آسیب‌های شغلی و بهبود شاخص‌های سلامت روان در محیط‌های صنعتی برگزار شد. در پایان، شرکت کنندگان ضمن بهره‌مندی از مشاوره‌های فردی، بر اهمیت تداوم چنین برنامه‌هایی برای حفظ سلامت و افزایش بهره‌وری تأکید کردند.

کارگاه آموزشی «راهکارهای مقابله با فرسودگی شغلی» در مرکز جوقین

کارگاه آموزشی با محوریت «فرسودگی شغلی و راهکارهای مقابله با آن» در مرکز خدمات جامع سلامت جوقین برای کارکنان این مرکز برگزار شد. در این جلسه آموزشی، کارشناس سلامت روان این مرکز با تشریح نشانه‌ها و علائم فرسودگی شغلی، به بررسی پیامدهای منفی استرس‌های محیط کار بر سلامت جسمی و روانی نیروهای کار پرداخت. در این دوره آموزشی، راهکارهای عملی برای پیشگیری از بروز فرسودگی شغلی، شیوه‌های مدیریت استرس در محیط کار، اهمیت تعادل بین کار و زندگی، و تقویت تاب‌آوری روانی برای شرکت کنندگان تبیین شد. همچنین، بر اهمیت ایجاد محیط کاری پویا و حمایت‌گر برای حفظ سلامت و انگیزه شغلی کارکنان تأکید گردید و تکنیک‌های ساده برای کاهش فشار عصبی در ساعات کاری به حاضران آموزش داده شد.



کلاس آموزشی خودمراقبتی و سلامت روان در ایجرود



کلاس آموزشی «خودمراقبتی و سلامت روان مبتنی بر دانش» با حضور سفیران و داوطلبان سلامت در خانه بهداشت جوقین ۱ و در راستای تحقق روزشمار هفته سلامت با عنوان «خودمراقبتی و سلامت روان مبتنی بر دانش» اجرایی گردید، در این جلسه آموزشی، مدرس برنامه به تبیین نقش محوری دانش سلامت در شناسایی علائم اضطراب و افسردگی پرداخت و تکنیک‌های علمی خودمراقبتی شامل: مدیریت هیجانات، تاب‌آوری و سبک زندگی سالم را برای شرکت کنندگان تشریح کرد.

سفیران و داوطلبان سلامت به عنوان بازوان توانمند نظام سلامت، در این کارگاه با روش‌های انتقال مفاهیم علمی به خانواده‌ها آشنا شده و بر اهمیت آموزش‌های مستمر جهت کاهش فشارهای روانی در سطح جامعه تأکید کردند. در پایان جلسه، به پرسش‌های داوطلبان پیرامون چالش‌های سلامت روان در خانواده و نحوه تعامل با گروه‌های هدف پاسخ داده شد.

خود مراقبتی و سلامت روان مبتنی بر دانش



عملکرد شبکه بهداشت و درمان شهرستان ماهشان در چهارمین روز هفته

آموزش و معاینه دهان و دندان دانش آموزان توسط دندانپزشک مرکز



به مناسبت روز چهارم هفته سلامت، برنامه آموزش بهداشت دهان و دندان در خانه بهداشت بهستان با حضور دندانپزشک مرکز ماهشان برگزار شد. در این برنامه، دندانپزشک مرکز ضمن آموزش نکات مهم و کاربردی درباره رعایت بهداشت دهان و دندان، روش صحیح مسواک زدن و راه‌های پیشگیری از پوسیدگی دندان را برای دانش آموزان تشریح کرد. همچنین معاینه دهان و دندان دانش آموزان انجام شد و در ادامه مسواک رایگان بین آنان توزیع شد. از دیگر بخش‌های این برنامه، شناسایی دانش آموزان نیازمند مداخله دندانپزشکی بود که پس از بررسی اولیه، برای آنان نوبت مراجعه و دریافت خدمات تخصصی تعیین شد. این اقدام در راستای ارتقای سطح آگاهی دانش آموزان، پیشگیری از بیماری‌های دهان و دندان و توجه به سلامت نسل آینده انجام گرفت.

آموزش طرح نفس و فرزندآوری در خانه بهداشت مادآباد و اجرای پیاده‌روی سفیران سلامت

به مناسبت هفته سلامت ۱۴۰۵، برنامه آموزشی طرح «نفس» با محوریت فرزندآوری و حمایت از خانواده در خانه بهداشت مادآباد برگزار شد. در این برنامه، موضوعاتی همچون اهمیت فرزندآوری، تحکیم بنیان خانواده، نقش مشاوره در تصمیم‌گیری آگاهانه زوجین و اهداف طرح نفس برای آگاهی‌بخشی به خانواده‌ها آموزش داده شد. هدف از اجرای این برنامه، ترویج فرهنگ فرزندآوری، افزایش آگاهی خانواده‌ها و حمایت از مادران و زوج‌های جوان عنوان شد. همچنین پیاده‌روی سفیران سلامت خانوارها با هدف پیشگیری از بیماری‌های قلبی و عروقی، ارتقای نشاط اجتماعی و فعالیت بدنی منظم در حفظ سلامت بدن تأکید شد. بر اساس برنامه‌ریزی انجام‌شده، مقرر شد این پیاده‌روی به صورت مستمر در داخل روستا و با مسیر مشخص و منظم ادامه یابد.



جلسه آموزشی با محوریت جوانی جمعیت در مسجد روستای آقکند



در راستای ترویج فرهنگ جوانی جمعیت و آشنایی بیشتر خانواده‌ها با طرح نفس، جلسه‌ای آموزشی در حسینیه مسجد روستای آقکند با حضور اعضای شورای ارتقای سلامت محله، داوطلبان، نماینده سرخوشه‌ها، نماینده خانه هلال و جمعی از اهالی، توسط بهورز خانه بهداشت آقکند برگزار شد. در این جلسه، بهورز خانه بهداشت آقکند ضمن ارائه توضیحاتی درباره اهمیت موضوع جوانی جمعیت، اهداف و محورهای طرح نفس را تشریح کرد و بر نقش آگاهی‌بخشی عمومی در حمایت از خانواده‌ها، ارتقای سلامت مادر و کودک و تقویت فرهنگ فرزندآوری تأکید داشت.

خود مراقبتی و سلامت روان مبتنی بر دانش

غرفه مشاوره ازدواج و مسابقه نقاشی در موبک‌های شبانه ماهنشان



همزمان با تجمعات مردمی در موبک‌های شبانه شهر ماهنشان و با هدف ارائه خدمات مشاوره‌ای و فرهنگی به شهروندان، غرفه مشاوره ازدواج با حضور کارشناس روان‌شناس مرکز مشاوره ماهنشان برپا شد. این غرفه با رویکردی حمایتی، به ارائه راهنمایی‌ها و مشاوره‌های لازم در خصوص مسائل مرتبط با ازدواج و خانواده به مراجعان پرداخت.

در کنار این فعالیت، و با هدف ارتقای سطح فرهنگی و هنری نوجوانان و همچنین ترویج فرهنگ ایثار و فداکاری، مسابقه نقاشی با موضوع «تکریم شهدای جنگ تحمیلی» و «خودمراقبتی در بحران» برای گروه سنی نوجوانان برگزار شد. این

برنامه با استقبال خوب نوجوانان و خانواده‌های آنان مواجه شد و آثار ارائه‌شده، نشان‌دهنده درک عمیق شرکت‌کنندگان از اهمیت سلامت روان در شرایط بحرانی بود. این برنامه‌ها با همکاری مسئولان برگزاری موبک‌ها و مراکز فرهنگی شهرستان ماهنشان اجرا شد و گامی در جهت تقویت بنیان خانواده و آشنایی نسل جوان با ارزش‌های دینی و مذهبی و تاب‌آوری در بحران‌ها به شمار می‌رود.

برنامه‌های آموزشی با محوریت رسانه و ترویج فرهنگ سلامت

در چهارمین روز از هفته سلامت ۱۴۰۵، برنامه‌های آموزشی با محوریت رسانه و ترویج علمی - فرهنگی سلامت برای متصدیان مراکز تهیه، توزیع و فروش محصولات دخانی، ساعت ۹ صبح در سطح شهر برگزار شد. در این برنامه‌ها، مربی مرکز آموزش بهورزی، مسئول بیماری‌های غیرواگیر شهرستان و نماینده اصناف با حضور در جمع متصدیان، نکات آموزشی درباره آثار و پیامدهای مصرف دخانیات، ضرورت آگاهی‌بخشی عمومی و نقش اصناف در ارتقای سلامت جامعه را ارائه کردند. در ادامه این بازدیدها، بر اهمیت همکاری فعال متصدیان این مراکز در کاهش دسترسی به محصولات دخانی، اطلاع‌رسانی صحیح به شهروندان و مشارکت در ترویج سبک زندگی سالم تأکید شد. همچنین شرکت‌کنندگان با برخی قوانین، الزامات و توصیه‌های بهداشتی مرتبط با عرضه محصولات دخانی آشنا شدند.



پایش فشار خون و آموزش‌های پیشگیرانه در روستای کهریزبیک



به مناسبت هفته سلامت و در راستای ارتقای سطح سلامت عمومی و پیشگیری از بیماری‌های غیرواگیر، برنامه جامع غربالگری و آموزش کنترل فشار خون برای جمعیت بالای ۳۰ سال در روستای کهریزبیک اجرا شد. این طرح با هدف شناسایی زودهنگام افراد در معرض خطر و آموزش سبک زندگی سالم، با حضور فعال بهورز روستا و مراقب سلامت ناظر مرکز خدمات جامع سلامت دوزکند برگزار شد. در این برنامه، فشار خون تمامی شرکت‌کنندگان بالای ۳۰ سال اندازه‌گیری و ثبت شد. مراقب سلامت ناظر مرکز دوزکند با تأکید بر اینکه فشار خون بالا به عنوان «قاتل خاموش» شناخته می‌شود، اظهار

داشت: بسیاری از مبتلایان از بیماری خود بی‌اطلاع هستند و غربالگری منظم و آموزش‌های مداوم، مؤثرترین ابزار برای کنترل این عارضه محسوب می‌شود.

خود مراقبتی و سلامت روان مبتنی بر دانش

معاینه دهان و دندان و وارنیش فلوراید برای دانش آموزان ابتدایی در کهریزیک



فلوراید برای دانش آموزان ۶ تا ۱۲ سال مقطع ابتدایی، توسط بهورز خانه بهداشت کهریزیک اجرا شد. در این برنامه، دانش آموزان از نظر وضعیت سلامت دهان و دندان مورد بررسی قرار گرفتند و خدمات پیشگیرانه لازم در قالب وارنیش فلوراید برای آنان ارائه شد. این اقدام با هدف ارتقای سلامت دهان و دندان و کاهش میزان پوسیدگی در بین دانش آموزان انجام گرفت.

همچنین در ادامه این برنامه، مسابقه‌ای با موضوع سلامت دهان و دندان با همکاری بهورز و مراقب ناظر در محل خانه بهداشت برگزار شد که با استقبال دانش آموزان همراه بود. برگزاری چنین برنامه‌هایی نقش مؤثری در افزایش آگاهی، نهادینه سازی رفتارهای صحیح بهداشتی و ترویج فرهنگ خودمراقبتی دارد.



ارزیابی تن سنجی و فشار خون کارکنان اداره آب و فاضلاب



صبح امروز و همزمان با چهارمین روز از هفته سلامت، کارشناسان بیماری‌های غیرواگیر ستاد شهرستان با حضور در اداره آب و فاضلاب، به ارزیابی پارامترهای تن سنجی و سنجش فشار خون کارکنان پرداختند. در این اداره، خدمات اندازه‌گیری فشار خون، وزن، قد و شاخص توده بدنی (BMI) انجام شد و کارشناسان حاضر نیز آموزش‌های لازم را در زمینه تغذیه سالم و سبک زندگی سالم ارائه کردند. این برنامه با هدف کمک به کنترل فشار خون و مدیریت وزن، و نیز پیشگیری از بروز بیماری‌های غیرواگیر اجرا شد. در این راستا، توصیه‌های لازم درباره اصلاح الگوی تغذیه، کاهش مصرف نمک، افزایش فعالیت بدنی و رعایت اصول خودمراقبتی به مراجعان ارائه شد.

خود مراقبتی و سلامت روان مبتنی بر دانش

جلسه ستاد هماهنگی جوانی جمعیت و کارگروه تخصصی سلامت و امنیت غذایی



با حضور اعضای شورای اداری شهرستان و اعضای ستاد جوانی جمعیت، جلسه ستاد هماهنگی جوانی جمعیت و پس از آن جلسه کارگروه تخصصی سلامت و امنیت غذایی شهرستان در سالن اجتماعات فرمانداری برگزار شد. در این جلسه، موضوعاتی همچون نقش دستگاه‌ها در اجرای برنامه جوانی جمعیت، اهمیت نظام ارجاع و پزشکی خانواده، و محل محور کردن سلامت مورد بحث و بررسی قرار گرفت.

در ابتدای جلسه، دکتر میناخانی ضمن تشریح برنامه‌های شبکه بهداشت در خصوص روزشمارهای هفته سلامت و هفته جوانی جمعیت، گزارشی از اقدامات ارجاع شهرستان در این زمینه ارائه کرد. همچنین کارشناس مسئول جوانی جمعیت این

شبکه بیان کرد که در حوزه جوانی جمعیت، همه ادارات طبق تأکیدات رهبر معظم انقلاب، ذی نفع هستند و باید برای ارتقای نرخ باروری شهرستان، همکاری و هماهنگی لازم را داشته باشند. در ادامه، از همکاران فعال در حوزه جوانی جمعیت و اعزام مادر باردار با اهدای لوح تقدیر از سوی مدیر شبکه و فرماندار شهرستان تقدیر شد. دستور کار نخستین جلسه کارگروه تخصصی سلامت و امنیت غذایی نیز ارائه گزارش برنامه محله سالم و نظام ارجاع بود. کارشناس مسئول توسعه شبکه در این جلسه، ضمن ارائه توضیحاتی درباره مزایای این برنامه، وظایف پزشکان خانواده در نظام ارجاع، شیوه مشارکت، نقش مردم در موفقیت برنامه و عوامل اجتماعی مؤثر بر سلامت را تشریح کرد.



خود مراقبتی و سلامت روان مبتنی بر دانش

عملکرد شبکه بهداشت و درمان شهرستان طارم در چهارمین روز هفته سلامت

برنامه پیاده روی در راستای ترویج ورزش همگانی و نشاط اجتماعی و سلامت شغلی و تحرک بدنی



این برنامه پیاده روی در مسیر جاده سلامت شهر آبر از محل مصلی نماز جمعه شهر آبر به طرف امام زاده جعفر (ع) با حضور امام جمعه محترم شهرستان، دکتر بهرامی سرپرست شبکه بهداشت و درمان و کارکنان به همراه فرزندان و با همکاری اداره ورزش و جوانان شهرستان با صرف صبحانه سلامت برگزار گردید. این اقدام در راستای پیشگیری از بیماریها، ارتقای سلامت جامعه و نهادینه سازی عادات غذایی صحیح انجام گرفت. برگزاری چنین برنامه هایی در هفته سلامت، فرصت مناسبی برای جلب توجه عموم به اهمیت تغذیه سالم، فعالیت بدنی و مراقبت از سلامت فردی و خانوادگی است. در ادامه این مراسم برنامه های متنوع

مسابقات ورزشی، برنامه نشاط و شادی برای کودکان در قالب ترغیب فرزندآوری و جوانی جمعیت و اهدای جوایز به نونهالان، برگزاری بازی محلی کورن هول و انجام قرعه کشی در بین شرکت کنندگان و اهداء ۶ مورد جوایز به برندگان.

تبریک هفته سلامت معاون کمیته امداد و امام خمینی (ره) شهرستان طارم

بمناسبت گرامیداشت هفته سلامت معاون کمیته امداد و امام خمینی (ره) شهرستان طارم در محل شبکه بهداشت و درمان حضور و ضمن عرض تبریک هفته سلامت در طی این دیدار از همکاریهای شبکه بهداشت تشکر نمودند و نسبت به ترویج حس انسان دوستی در بین کارکنان و همکاری شبکه بهداشت با کمیته امداد که موجبات فراهم شدن و تقویت همکاریهای بین دویخی شده است بحث و تبادل نظر شد. در پایان از ۳ نفر از کارکنان حوزه سلامت با اهداء جوایزی تقدیر بعمل آمد. دکتر ارشد بهرامی مدیر شبکه بهداشت و درمان شهرستان ضمن تقدیر از حضور این عزیزان، گزارشی از خدمات حمایتی و مراقبتی به گروههای آسیب پذیر در شهرستان ارائه کردند.



کارگاه آموزشی پیشگیری از ناباروری اکتسابی، فرهنگسازی فرزند آوری و پیشگیری از سقط عمدی



این کارگاه آموزشی به همت واحد بهداشت خانواده با همکاری هیئت امنای مسجد جامع آبر وبا حضور ۲۰ نفر از سفیران سلامت خانواده برگزار شد. طی این برنامه از خانواده به عنوان نخستین و مهمترین بستر رشد، تربیت و انتقال ارزشها یاد شد و عنوان شد هرچه این نهاد مستحکم تر باشد جامعه از پایداری و قدرت بیشتری برخوردار خواهد شد.

خود مراقبتی و سلامت روان مبتنی بر دانش

جلسه های آموزشی سلامت شغلی و ایمنی کار با حضور زنان و مادران شاغل قالیباف در روستای ولیدر

برگزاری جلسه های آموزشی با حضور زنان و مادران شاغل قالیباف در روستای ولیدر توسط کارشناس بهداشت حرفه ای مرکز خدمات جامع سلامت روستایی چورزق با موضوع سلامت شغلی و ایمنی کار با حضور ۳۰ نفر از شاغلین برگزار شد. لزوم استفاده از تجهیزات حفاظت فردی و شرکت در کلاسهای آموزشی خود مراقبتی در جهت ارتقای سواد سلامت تاکید شد.



برنامه صبحانه سلامت در راستای ترویج فرهنگ سلامت و نشاط و سلامت کارکنان با همکاری مرکز خدمات جامع

بمناسبت هفته سلامت، برنامه صبحانه سلامت در این مراکز با هدف ترویج فرهنگ تغذیه سالم و ارتقای آگاهی عمومی در زمینه سبک زندگی سالم برگزار شد.



آموزش عملی طرز صحیح مسواک زدن و اهمیت بهداشت دهان و دندان و همچنین معاینات دهان و دندان

در راستای آموزش و پیشگیری از پوسیدگی دندان و با حضور ۳۵ نفر از فرزندان کارکنان شبکه بهداشت و درمان طارم در محل امام زاده جعفر (ع) برگزار شد



معاینات شغلی شاغلین با همکاری مرکز خدمات جامع سلامت روستایی درام و بهورزان

این برنامه توسط کارشناسان سلامت روان در محل خانه های بهداشت و مراکز بهداشت برگزار و در راستای اهداف هفته سلامت و اهمیت خانواده سالم اجرا شد





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
استان زنجان
معاونت بهداشت

کرومی یاد سید مرتضی مفتی

زیر نظر: دکتر سعید سرداری، دکتر محمدرضا صائینی

مسئول برنامه: کبری پیرمحمدلو

مسئول اجرایی: تورج جلالیان

کارشناسان اجرایی: صادق قاسم زاده، شهلا بابایی، فرزانه خدایی، محمد اسکندری

روابط عمومی: محمود سلیمانی

تدارکات: محمود فهرستی

حروف چینی و صفحه آرایی: محمود سلیمانی

خبر نامه الکترونیکی به صورت روزانه منتشر و از آدرس زیر قابل استفاده می باشد.

وب سایت معاونت بهداشت: <http://health.zums.ac.ir>

وب سایت وب دا: <http://webda.zums.ac.ir>