

مسابقه پیامکی به مناسبت هفته سلامت (ویژه همکاران مرکز بهداشت)

۱- بعد از خوردن غذا، میزان اسید طی چه مدت به حداکثر مقدار خود در دهان می رسد؟

۱) ۲ تا ۵ دقیقه ۲) ۱۰ دقیقه ۳) ۲۰ تا ۶۰ دقیقه ۴) ۱۵ دقیقه

۲- کدام یک از گزینه های زیرعلت به هم خوردن ترتیب دندان ها می باشد؟

۱) گاز گرفتن لب ۲) مکیدن انگشت ۳) قرار گرفتن زبان بین دندان ها ۴) همه موارد

۳- کدام گزینه صحیح است؟

۱) دندان های شیری قابلیت ترمیم ندارند. ۲) با مسواک زدن بیش از اندازه دندان سالم تری دارید.
۳) اگر لثه ها هنگام مسواک خونریزی کرد نباید مسواک بزنی ۴) همه میکروب های موجود در دهان پوسیدگی زا نیستند.

۴- ادغام بهداشت روان در نظام مراقبت های اولیه در چه سالی انجام شد؟

۱) اواسط دهه سال ۱۳۶۰ ۲) دهه ۱۳۷۰ ۳) سال ۱۳۹۴ ۴) سال ۱۳۷۵

۵- شیوع کدامیک از اختلالات روانی در گروه جمعیتی بالاست؟

۱) اختلالات اضطرابی ۲) اختلالات افسردگی ۳) وسواس های فکری و عملی ۴) اختلال دو قطبی

۶- بیشترین سن اقدام به خودکشی در کدام گروه سنی است؟

۱) ۲۰ تا ۲۵ سال ۲) ۱۵ تا ۲۵ سال ۳) ۳۰ تا ۴۵ سال ۴) ۳۵ تا ۵۰ سال

۷- اولین و موثرترین راه جهت پیشگیری و کنترل کلسترول خون بالا چیست؟

۱) مصرف لبنیات کم چرب (کمتر از ۴٪ چربی) ۲) مصرف غلات سبوس دار ۳) بلعیدن سیر نکوبیده و خام ۴) کاهش وزن بدن (در صورت وجود اضافه وزن

۸- اگر قد فردی ۱۶۰ سانتی متر و وزن او ۶۵ کیلو گرم باشد، این فرد:

۱) دارای وزن طبیعی است. ۲) اضافه وزن دارد. ۳) چاق است. ۴) لاغر است .

۹- کدام جمله صحیح است؟

۱) کبد چرب با چاقی ارتباط کمی دارد
۲) افراد دیابتی بایستی مصرف برنج و سیب زمینی را بسیار زیاد محدود کنند.
۳) مصرف روزانه ۳-۵ واحد از گروه سبزی های خام به کنترل قند خون کمک می کند.
۴) دیر خوابیدن در شب ، تاثیری در اضافه وزن و چاقی ندارد.



۱۰- برای ارزیابی وضعیت و دریافت آموزش خانوارها در خصوص بلایا باید به کدام سازمان یا اداره مراجعه کنیم؟

۱) هلال احمر ۲) مرکز خدمات جامع سلامت ۳) شهرداری ۴) سازمان آتش نشانی منطقه

۱۱- هدف از ارزیابی و آموزش خانوار در برابر بلایا چیست؟

- ۱) آشنائی با وضعیت موجود (ساختمانی و آمادگی خانواده) در برخورد با سیل و زلزله
- ۲) کسب آموزش های اولیه آمادگی و تمرین در خصوص پناه گیری در زمان زلزله
- ۳) انتقال آموزش های دریافت شده به سایر اعضای جامع به عنوان یک امر مهم سلامت
- ۴) هر سه مورد

۱۲- کدام جمله صحیح می باشد:

- ۱) توجه به بحث ایمنی ساختمان ها و کسب آمادگی مقابله با بحران، وظیفه دولت می باشد.
- ۲) توجه به بحث ایمنی ساختمان ها و کسب آمادگی مقابله با بحران، وظیفه خانواده ها می باشد.
- ۳) توجه به بحث ایمنی ساختمان ها و کسب آمادگی مقابله با بحران، دولت و کلیه افراد جامعه به صورت مشارکتی می باشد.
- ۴) توجه به بحث ایمنی ساختمان ها و کسب آمادگی مقابله با بحران، وظیفه مرکز بهداشت می باشد.

۱۳) سقط عمدی جنین تا چه سنی از بارداری از نظر شرعی گناه نیست؟

- ۱) تا هفته ۱۲ بارداری
- ۲) تا هفته ۲۰ بارداری که روح در جنین دمیده نشده
- ۳) تا زمان شروع حرکت جنین
- ۴) سقط جنین در هر سنی از بارداری گناه و حرام است و قتل نفس بحساب میآید

۱۴) به گفته رهبر معظم انقلاب بحران اصلی کشور در حال حاضر چیست؟

- ۱) کاهش مولید و سالمندی جمعیت ۲) اقتصادی ۳) فرهنگی ۴) سیاسی

۱۵) کدام یک از پیامدهای تک فرزندی می باشد؟

- ۱) عدم توانایی فرد تک فرزند در حمایت و نگهداری والدین و برآوردن توقعات والدین
- ۲) پرورش فرزند ناتوان و لوس بعلت توجه و حمایت بیش از حد
- ۳) تحسین افراطی و بیش از حد به کودک تک فرزند
- ۴) همه موارد

۱۶) سالمندان مبتلا به بیماری قلبی عروقی در هفته می توانند چند تخم مرغ کامل مصرف کنند؟

- ۱) یک ۲) دو ۳) سه ۴) مصرف تخم مرغ توصیه نمی شود

۱۷- نحوه سالم سازی و ضد عفونی سبزیجات چند مرحله دارد؟

- ۱) ۳ ۲) ۴ ۳) ۵ ۴) ۶

۱۸- دود سیگاری است که به محیط وارد می شود و دیگران آنرا استنشاق می کنند، چه دودی است؟

- ۱) دست اول ۲) دست دوم ۳) دست سوم ۴) هیچکدام

۱۹- کدام گزینه از قانون جامع کنترل و مبارزه ملی با دخانیات غلط می باشد؟

- ۱) هر نوع تبلیغ، حمایت، تشویق مستقیم و یا غیرمستقیم و یا تحریک افراد به استعمال دخانیات اکیداً ممنوع می باشد.
- ۲) پیام های سلامتی و زیانهای دخانیات باید مصور و حداقل ۳۵ درصد سطح هر طرف پاکت سیگار (تولیدی - وارداتی) را پوشش دهد
- ۳) توزیع فرآورده های دخانی از سوی اشخاص فاقد پروانه ممنوع است.
- ۴) فروش محصولات دخانی به افراد از طریق اینترنت و دستگاههای خودکار فروش ممنوع است



۲۰- بهترین راه بلند کردن بار کدام است؟

- ۱) خم کردن کمر، صاف نگه داشتن زانو، نزدیک کردن بار به بدن، وزن بار مناسب
- ۲) صاف نگه داشتن کمر، خم کردن زانو، نزدیک کردن بار به بدن، وزن بار مناسب
- ۳) خم کردن کمر، خم کردن زانو، فاصله دادن بار از بدن، وزن بار مناسب
- ۴) صاف نگه داشتن کمر، صاف نگه داشتن زانو، نزدیک کردن بار به بدن، وزن بار مناسب

۲۱- بهترین شرایط کار با کامپیوتر کدام است؟

- ۱) استفاده از صندلی قابل تنظیم، نزدیک شدن به مانیتور
- ۲) استفاده از صندلی قابل تنظیم، بالای مانیتور در امتداد چشم، نزدیک شدن به مانیتور
- ۳) استفاده از صندلی قابل تنظیم، بالای مانیتور در امتداد چشم و فاصله با مانیتور حدود یک دست باز، صاف نگه داشتن سر
- ۴) استفاده از صندلی قابل تنظیم، نزدیک شده به مانیتور، خم کردن گردن، خم کردن مچ دست هنگام کار با موس

۲۲- بهترین راه پیشگیری از عوارض کار در گرمای بالا کدام است؟

- ۱) نوشیدن مایعات خنک کننده حاوی املاح لازم، ایجاد سرعت جریان هوای مناسب در محیط کار، پوشیدن لباس نخی نازک، استراحت کوتاه در محیط خنک
- ۲) خودداری از نوشیدن مایعات، ایجاد سرعت جریان هوای مناسب در محیط کار، پوشیدن لباس نخی نازک، استراحت کوتاه در محیط خنک
- ۳) نوشیدن مستمر مایعات خنک حاوی املاح لازم، جلوگیری از ایجاد سرعت جریان هوا در محیط کار، پوشیدن لباس پلاستیکی، استراحت کوتاه در محیط خنک
- ۴) نوشیدن مایعات خنک، ایجاد سرعت جریان هوای مناسب در محیط کار، پوشیدن لباس بلند ضخیم، انجام کار سبک

۲۳- کدام یک از مزایای ارائه خدمات سلامت در قالب نظام ارجاع میباشد؟

- ۱) شناخت بیمار و پزشک
- ۲) جلوگیری از اتلاف امکانات پیچیده برای امراض ساده
- ۳) امکان پیگیری بیمار توسط تیم سلامت
- ۴) همه موارد

۲۴- ثبت سوابق درمانی و اطلاعات بیمار در کدامیک از نظام های سلامت زیر به نحو کاملتری انجام می شود؟

- ۱) سیستم تعاون همگانی
- ۲) سیستم نظام ارجاع و پزشک
- ۳) سیستم بورجی
- ۴) هیچکدام

۲۵- در حال حاضر اجرای برنامه پزشک خانواده و نظام ارجاع در چه مراکز خدمات جامع سلامت اجرا می شود؟

- ۱) در شهر های با جمعیت بین ۵۰-۲۰ هزار نفر
- ۲) در شهر های با جمعیت بالای ۵۰ هزار نفر
- ۳) در شهر های با جمعیت زیر ۲۰ هزار نفر
- ۴) در شهر های با جمعیت بالای ۲۵ هزار نفر

جهت شرکت در مسابقه، رمز مسابقه (اعداد از چپ به راست) را همراه

نام و نام خانوادگی و محل کار، تا تاریخ ۱۴۰۲/۲/۱۸

به سامانه پیامکی مرکز بهداشت شهرستان

۵۰۰۰۱۴۴۴۴۸ ارسال فرمایید

روابط عمومی مرکز بهداشت شهرستان قم

