



# خبرنامه معاونت بهداشتی قم

دانشگاه علوم پزشکی قم  
معاونت بهداشتی

سال اول ● شماره اول ● پاییز ۱۴۰۱

## پای صحبت معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی قم



### تلاش برای جوان سازی جمعیت

در سال‌های اخیر میزان باروری و رشد جمعیت به طور محسوسی کاهش یافته است که این مسئله می‌تواند آثار و تبعات زیان‌باری فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی به دنبال داشته باشد.

موضوع جمعیت از مباحث مهم اجتماعی و اقتصادی بوده و از نظر ساخت، ترکیب و توزیع از مولفه‌های اقتدار و استحکام بافت درونی هر جامعه محسوب می‌شود. در همین راستا ضرورت دارد مسأله جوانی جمعیت که سال‌ها کشور ما از آن بهره‌مند بوده است؛ حفظ و تقویت شود زیرا جمعیت جوان بستری برای خلاقیت و پویایی در ابعاد مختلف توسعه کشور است.

جوانی جمعیت وظیفه ملی و استانی و از اولویت‌های وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی است. بنابراین انتظار می‌رود در راستای سیاست‌های کلی جمعیت ابلاغی مقام معظم رهبری و قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت مصوبه مجلس شورای اسلامی تحت عنوان طرح جوانی جمعیت و حمایت از خانواده؛ همه ما بتوانیم گام‌های موثری برداریم.

دکتر سیامک محبی

معاون بهداشتی دانشگاه و رئیس مرکز بهداشت استان



## اهتمام مضاعف استان قم به موضوع رشد جمعیت

جلسه قرارگاه جوانی جمعیت، با حضور رئیس اداره جوانی جمعیت وزارت بهداشت برگزار شد. دکتر صابر جبّاری فاروجی، در این جلسه بر لزوم اهتمام مضاعف استان قم به موضوع رشد جمعیت تأکید کرد و افزود: با جدی گرفتن موضوع سیاست جوانی جمعیت می‌توان این مشکل را حل کرد. دکتر جبّاری اظهار کرد: فرهنگ‌سازی عمومی و بهداشتی و همچنین استفاده از تربیون‌ها که یک بخش آن تولید محتوا و استفاده از ظرفیت‌های رسانه‌ای است می‌تواند به حل معضل کاهش جمعیت کمک‌کننده باشد. وی نقش‌پذیری مردم و استفاده از ظرفیت خیرین برای حل این مسئله را مورد توجه قرار داد و گفت: با بسیج مردم و پشتیبانی دولت می‌توانیم به نتیجه مطلوب برسیم.

## تیم پایش وزارت بهداشت از مراکز ستادی و محیطی مرکز بهداشت بازدید کرد

پیرو تعیین گروه‌های پانزده‌گانه و صدور ابلاغ از سوی وزارت بهداشت جهت انجام پایش از معاونت‌های بهداشتی از سوی وزارت؛ تیم پایشگر وزارت بهداشت به ریاست آقای دکتر جبّاری، رئیس اداره جوانی جمعیت وزارت متبوع از مراکز محیطی و ستادی بازدید به عمل آورده و نسبت به تکمیل چک لیست اقدام کردند.

این پایش در آبان ماه انجام گردید و تیم‌های پایش وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی با هدف ارزیابی ارائه خدمت و شاخص‌های بهداشتی از سطح مراکز خدمات جامع سلامت، پایگاه‌های بهداشت و خانه‌های بهداشت بازدید کردند. همچنین جلسه بررسی نتایج پایش با حضور مدیران و کارشناسان ستادی معاونت بهداشتی در سالن بهورز برگزار گردید.



## احتمال موج جدید آنفلوآنزا در دی ماه

به همت معاونت بهداشتی قم جلسه آموزشی ویژه مربیان بهداشت مدارس استان در راستای پیشگیری از آنفلوآنزا در مدارس در دانشگاه علوم پزشکی برگزار شد. در این جلسه، مدیر گروه پیشگیری از بیماری‌های معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی قم از احتمال مواجهه با موج بیماری آنفلوآنزا در دی و بهمن بر اساس الگوهای انتشار این بیماری خبر داد. مدیر گروه پیشگیری از بیماری‌های معاونت بهداشتی قم در دوره آموزشی مراقبان سلامت مدارس با بیان اینکه موج آنفلوآنزا در دو هفته گذشته فروکش کرده است افزود: با توجه به احتمال مواجهه با موج‌های جدید آنفلوآنزا در ماه‌های دی و بهمن لازم است موارد پیشگیرانه لازم در مدارس اجرایی شود.

محمد نیک پور با بیان اینکه با هدف ارتقاء دانش مراقبین بهداشت و سلامت در مدارس استان دوره‌های آموزشی برای آن‌ها اجرایی شده است گفت: در این دوره آموزشی نکات آموزشی در زمینه پیشگیری از کرونا و آنفلوآنزا در مدارس با حضور ۲۵۰ نفر از کارشناسان و مراقبین سلامت استان برگزار شد. وی افزود: والدین و مراقبین بهداشت و سلامت باید دقت نمایند که دانش آموزان در صورت داشتن علائم مانند سردرد، سرفه، بی حالی و ... نباید در کلاس‌های درس حاضر شوند و مراقبین سلامت باید در مدارس غربالگری لازم را انجام دهند و هر فردی که علائم بیماری آنفلوآنزا را داشت باید فوراً به مراکز درمانی مراجعه کند. مدیر گروه پیشگیری از بیماری‌های مرکز بهداشت استان گفت: مهر ماه زمان اوج گیری بیماری آنفلوآنزا بود

و هم اکنون این بیماری فروکش کرده است، اما در مدارس با توجه به فرارسیدن فصل سرد سال، رعایت بهداشت فردی، زدن ماسک، رعایت تهویه و گندزدایی سطوح و سرویس بهداشتی ضروری است.

## برگزاری دومین کارگاه آموزش پیشرفته کشوری رویکرد نوین HIV و نحوه انجام تست سریع

### ایدز ویژه هسته مدرسین استانی

در جهت تقویت هسته مدرسین استانی ایدز، دومین کارگاه آموزش پیشرفته کشوری رویکرد نوین HIV و نحوه انجام تست سریع ایدز در مرکز بهداشت برگزار شد. در این کارگاه سه روزه که از ۱۶ آبان ماه لغایت ۱۸ آبان برگزار گردید کارشناس مرکز مدیریت بیماری‌های وزارت بهداشت طبق آخرین استانداردهای پنجمین برنامه استراتژیک ملی کنترل عفونت HIV، آموزش‌های لازم را به اعضای هسته مدرسین استان قم و کاشان ارائه کرد. هدف از برگزاری این کارگاه، تقویت و ارتقاء سطح کیفی آموزش‌ها در زمینه کاهش انگ و تبعیض در HIV/AIDS می‌باشد. هسته مدرسین هر استان در زمینه ایدز متشکل از اعضای برخی سازمان‌های مرتبط از جمله معاونت بهداشتی، معاونت درمان، سازمان ورزش و جوانان، وزارت علوم، نیروهای مسلح، زندان، هلال احمر و بهزیستی می‌باشد که این افراد با کسب اطلاعات و دریافت آموزش‌های لازم در خصوص رویکرد نوین اچ ای وی / ایدز و کاهش انگ و تبعیض، بصورت آشنایی اقدام به تربیت مربیان متبحر و توانمند نموده و این مربیان نیز در برنامه‌های مختلف و ایجاد فرصت‌های آموزشی، آموزه‌های خود را به عموم آحاد جامعه منتقل می‌نمایند.



## افتتاح شبکه بهداشت و درمان شهرستان جعفرآباد قم

مراسم افتتاحیه طرح‌های بهداشتی شهرستان جعفریه با حضور استاندار، رییس دانشگاه علوم پزشکی قم و جمعی از مسئولان برگزار شد. در این مراسم سردار شاهچراغی، استاندار قم بر لزوم استفاده از ظرفیت‌های مردمی برای پیشبرد اهداف تأکید و خاطرنشان کرد: امید است با پشتوانه مردمی به بهترین شکل ممکن خدمات رسانی در همه عرصه‌ها صورت گیرد. دکتر مهدی مصری رییس دانشگاه علوم پزشکی قم نیز در ادامه این مراسم طی سخنانی افتتاح این پروژه‌ها را در راستای تعالی حوزه سلامت و برقراری عدالت در جامعه دانست و گفت: امروز شاهد استقرار طرح‌های بهداشتی در شهرستان جعفرآباد با اعتباری بالغ بر ۲۹ میلیارد ریال بودیم که در راستای خدمت به همشهریان انجام شد.

وی با تأکید بر اینکه گسترش خدمات همگانی باید در شأن مردم باشد، خاطرنشان کرد: افتتاح این پروژه‌ها نشان می‌دهد؛ اگر دستگاه‌های مختلف و خیرین در کنار هم قرار بگیرند کارهای بزرگی می‌توانیم در حوزه بهداشت و درمان انجام دهیم. شایان ذکر است؛ خانه بهداشت روستای جعفرآباد با زیربنای ۱۲۰ مترمربع به همت خانواده خیر محترم زنده یاد حاج ابوالقاسم روشنی و اعتبارات مرکز بهداشت استان قم با اعتباری بالغ بر ۷ میلیارد ریال مرمت و بازسازی و افتتاح شد.

همچنین ساختمان شبکه بهداشت و درمان شهرستان جعفرآباد با زیر بنای ۳۵۰ مترمربع و با اعتباری بالغ بر ۲۰ میلیارد ریال از اعتبارات اختصاصی معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی قم و همکاری بانک ملی بهسازی و تجهیز شد که جزو طرح‌های بهداشتی است که افتتاح شد. همچنین پایگاه بهداشت شهرستان جعفریه در راستای ارتقا سطح سلامت بهداشت و درمان شهروندان و در راستای تکریم ارباب رجوع با اعتباری ۲ میلیارد ریالی توسط مرکز بهداشت استان قم توسعه یافت، که این طرح نیز افتتاح و به بهره برداری رسید.

### اصلاح رفتار پرخطر رانندگان از طریق کارگاه آموزشی

با همکاری معاونت بهداشتی، پلیس راهنمایی و رانندگی و معاونت حمل و نقل شهرداری، کارگاه آموزشی برای رانندگان پرخطر استان سه شنبه هر هفته در محل سالن بهورز مرکز بهداشت استان قم برگزار می‌شود. این کارگاه‌ها در راستای ارتقاء نظم و امنیت ترافیکی و با هدف بازآموزی مقررات راهنمایی و رانندگی و فرهنگ عبور و مرور و اصلاح رفتار پرخطر، پیگیری و اجرا می‌شود. لازم به ذکر است اصلی‌ترین عامل بروز سوانح رانندگی سرعت بالا می‌باشد و در استان قم هم تعداد زیادی از تصادفات فوتی و جرحی به علت عدم رعایت سرعت مجاز، اتفاق می‌افتد. هرچقدر سرعت رانندگی بالاتر باشد زمان عکس‌العمل نشان دادن راننده در زمان خطر نیز بالاتر می‌رود و در نتیجه توانایی کنترل خطر، کاهش می‌یابد و این امر سبب بروز تصادفاتی سنگین و جبران ناپذیر، خواهد شد.



## بازدید اعضای کارگروه زن و خانواده متعالی از مرکز آموزش های هنگام ازدواج استان قم

در راستای ارتقاء و توسعه آموزش های هنگام ازدواج و احصاء چالش های اجرایی آن، با حضور معاون اجتماعی فرهنگی استانداری، مشاور استاندار در امور بانوان و خانواده به همراه اعضای کارگروه زن و خانواده متعالی از مرکز آموزش های هنگام ازدواج استان واقع در مرکز خدمات جامع سلامت امام رضا (ع) بازدید به عمل آمد.

در ابتدا دکتر باقریان معاون فنی مرکز بهداشت استان به معرفی مرکز و خدمات ارائه شده پرداختند و اظهار داشتند کلاس های آموزشی از دی ماه سال ۹۷ در برنامه همکاری مشترک بین دستگاهی از ۲ ساعت به ۶ ساعت، در قالب چهار حوزه بهداشت و سلامت جنسی، اخلاق و احکام، حقوق و



روانشناسی برگزار می گردد و سالانه ۸۰۰۰ تا ۹۰۰۰ زوج از این آموزش ها و سایر خدمات شامل آزمایشات و مشاوره ژنتیک اجتماعی بهره مند می شوند.

دکتر باقریان به اهم چالش های نیازمند مداخله در این مرکز اشاره نمود و نیاز مبرم بر تامین فضای فیزیکی استاندارد و ایجاد محیطی مفرح و شاد متناسب با آغاز بیوند زندگی برای زوجین را خواستار شد. در راستای کاهش آسیب های طلاق، معاون فنی مرکز بهداشت استان، بر ضرورت ارتقاء آموزش ها و مشاوره های تخصصی و فردی تاکید نمود.

حسین قریب معاون اجتماعی فرهنگی استانداری نیز به اهمیت و جایگاه این مرکز اشاره کرده و ضمن اعلام آمادگی در جهت رفع مشکلات مطروحه گفت: در جهت فرایند انتخاب صحیح برای ازدواج جوانان هماهنگی درون استانی لازم است تا این آموزش ها در فراغت فکری انجام شود براین اساس نیاز است نقش آموزش و پرورش پررنگ تر گردد و در واقع این آموزش ها در آموزش و پرورش تسری یابد و کتابچه ای با مهارت های گفتمان حل مساله ابراز احساسات و عواطف و مهارت های سازگارانۀ تدوین و آموزش داده شود.

## همایش تقدیر از فعال حوزه سلامت روان و هفته ملی بانوان

در همایشی که به همت مرکز بهداشت برگزار گردید؛ از زحمات و خدمات روانشناسان و مراقبین سلامت مراکز خدمات جامع سلامت تقدیر بعمل آمد. دکتر زارع به مناسبت هفته سلامت بانوان و نیز هفته ملی بهداشت روان گفت: باید با همه توان و استفاده از روش های نوین علم روانشناختی در راستای کاهش آسیب های اجتماعی که منجر به تضعیف عملکرد و کارکرد خانواده می شود با ارائه خدمات مطلوب به مراجعین و جامعه هدف از همه ظرفیت و توان حداکثر استفاده و بهره را ببریم. در پایان برنامه نیز ضمن تقدیر مراقبین سلامت و کارشناسان سلامت روان، از بازنشستگان مرکز بهداشت که سی سال از بهترین سال های عمر خود را در سنگر خدمت گذراندند و در جهت تحقق اهداف حوزه بهداشت و کار با جامعه هدف، خالصانه از هیچ کوششی دریغ نورزیدند، تجلیل به عمل آمد.



## مانور اقدامات اورژانسی دندانپزشکی در بلایا

مانور اقدامات اورژانسی دندانپزشکی در بلایا به همت واحد سلامت دهان و دندان مرکز بهداشت شهرستان در مرکز نگهداری سالمندان بقیه الله برگزار شد. این برنامه با استقرار دو دستگاه کانکس و حضور دو نفر دندانپزشک و ۲ نفر دستیار دندانپزشک و نیز عوامل اجرایی در محوطه نگهداری سالمندان و معلولین و ارائه خدمات دندانپزشکی به مددجویان و نیز مراقبین و کارکنان این مرکز انجام شد.



## نشست هم اندیشی پرستاران و بهیاران مراکز

### خدمات جامع سلامت

در این جلسه صمیمی که با حضور ریاست محترم مرکز بهداشت شهرستان برگزار شد، پرستاران و بهیاران مراکز مشکلات و مسائل خود را بیان نمودند.



## بررسی راهکارهای ارتقاء شاخص های سلامت

### دهان و دندان با حضور دندانپزشکان مراکز

در جلسه‌ای با حضور دندانپزشکان مراکز روستایی و شهری راهکارهای بهبود کمی و کیفی خدمت رسانی به مردم استان قم و ارتقا شاخصهای سلامت دهان و دندان در استان مورد بررسی قرار گرفت. در این جلسه همچنین، اقدامات مهم هنگام مواجهات شغلی جهت پیشگیری از انتقال بیماریهای واگیردار مانند ایدز آموزش داده شد. در پایان از دندانپزشکان نمونه که بهترین خدمات را داشتند با اهدای لوح تقدیر شد.

## دانشگاه نسل سوم (U3A)، دانشگاه مجازی

### سالمندان

دانشگاه مجازی سالمندان از راهکارهای موفق جهانی در توانمندسازی سالمندان، برای بهبود وضعیت سلامت و افزایش کیفیت آن می باشد. گروه هدف این دانشگاه افراد ۶۰ سال به بالا با هر سطح سواد می باشد. در این دانشگاه مجازی آموزش های لازم در حوزه های مختلف از جمله: تغذیه، سلامت روان، سلامت ذهن، فعالیت بدنی، مشکلات شایع در سالمندی، توسط اساتید مجرب در حوزه سالمندی ارائه می شود. زمان آموزش های مجازی این دانشگاه روزهای ۵ شنبه هر هفته از ساعت ۱۸ تا ۱۸:۳۰ می باشد. درگاه ورود به این دانشگاه:

<http://vc1.vums.ac.ir/salmand>



## راه اندازی واحد دندانپزشکی مرکز مشاوره

### بیماری های رفتاری استان قم

پوشش مرکز مشاوره بیماری های رفتاری در مرکز بهداشت شهرستان برگزار شد. در این مراسم از خانواده های موفق در امر پیشگیری و درمان ایدز و نیز خانواده هایی که اقدام به پذیرش سرپرستی کودکان hiv مثبت کرده بودند تقدیر بعمل آمد.



بمناسبت روز جهانی ایدز، واحد دندانپزشکی مرکز مشاوره بیماری های رفتاری قم به همت مدیران این مرکز و همکاری دندانپزشکان مرکز بهداشت، آغاز به کار کرد. بخش دندانپزشکی تنها مرکز مشاوره ایدز و هیاتیت استان که تاکنون فاقد خدمات دندانپزشکی بود، از این روز کار خود را آغاز کرد. محمدجواد سلمی زاده، رییس مرکز مشاوره ایدز و هیاتیت استان گفت: وجود واحد خدمات دندان پزشکی در این مرکز، علاوه بر ارایه خدمات به بیماران زیر پوشش خود، موجب امنیت خاطر شهروندان بوده و از مراجعه گمنام این بیماران به درمانگاه ها یا مطب های سطح شهر خواهد کاست و همچنین، ارایه خدمات رایگان دندان پزشکی، باعث ترغیب خودمعرفی بیمارانی خواهد شد که تاکنون از مراجعه، معرفی و دریافت خدمات بهداشتی درمانی مرکز مشاوره بیماری های رفتاری گریزان بوده اند.

دکتر سلمی زاده، از استقبال چشمگیر بیماران تحت پوشش این مرکز خبر داد و افزود: در حال حاضر، خدمات رایگان دندان پزشکی مرکز، روزهای دوشنبه هر هفته ارایه شده و پیش بینی می شود، با افزایش امکانات و همکاری بیشتر دندانپزشکان، تعداد روزهای آن افزایش یابد.



## اولین جلسه کمیته فنی شبکه بهداشت و درمان

### شهرستان جعفرآباد با حضور دکتر سید محسن مروج؛

جلسه کمیته فنی شبکه بهداشت و درمان شهرستان جعفرآباد به ریاست مدیر شبکه بهداشت و درمان شهرستان و با حضور کارشناسان مسئول ستادی و مسولین مراکز جهت بررسی مهمترین چالش ها و راهکارهای شبکه برگزار شد.

در این جلسه ضمن ارائه گزارش عملکرد کلیه واحدها در خصوص برنامه های در دست اجرا، بالاخص بیماریابی مالاریا در جمعیت گروه هدف، وضعیت سایر شاخص های بهداشتی بررسی و راهکارهایی مناسب جهت ارتقای شاخص های بهداشتی مطرح شد. همچنین در پایان این جلسه مقرر شد که جلسات کمیته فنی بصورت هفتگی برگزار و چالش ها، مشکلات و همچنین عملکرد واحدها مورد بررسی قرار گیرد.



## مراسم روز جهانی ایدز

مراسم روز جهانی ایدز پس از تقریباً سه سال از شیوع کرونا همزمان با اولین روز از هفته اطلاع رسانی ایدز با حضور جمعی از خانواده های تحت



## مشاوره قبل از بارداری در بارداری تا ۴۲ روز پس از زایمان



سامانه  
۴۰۳۰

کد

ارائه مشاوره و پاسخ به سوالات مادران  
از قبل از بارداری تا بعد از زایمان

شبانه روزی



دانشگاه علوم پزشکی  
معاونت بهداشت

روابط عمومی معاونت بهداشتی قم

### مطالب آموزشی

#### توصیه‌های بهداشتی برای پیشگیری و درمان بیماری‌های تنفسی (آنفلوانزا، کرونا و سرماخوردگی)

بیماری‌های تنفسی (آنفلوانزا، کرونا و سرماخوردگی) بیماری‌های ویروسی هستند که به راحتی از فردی به فرد دیگر از طریق ذرات آلوده معلق در هوا (حاصل از عطسه و سرفه) یا روی سطوح و اشیاء منتقل می‌شود. طول مدت بیماری در افراد مختلف، متفاوت و چندین روز است. علائم این بیماری شامل: تب بالای ۳۸/۵ درجه به همراه حداقل یکی از علائم سرفه و گلودرد، درد عضلانی، آبریزش از بینی، اسهال و استفراغ و ... می‌باشد.

یکی از دلایل شیوع بیماری‌های تنفسی از جمله سرماخوردگی، آنفلوانزا و کرونا در فصل پاییز؛ عدم تهویه هوا در محیط‌های بسته است. با توجه به افزایش موارد این بیماریها؛ لازم است با عمل به توصیه‌های بهداشتی و رعایت شیوه نامه‌ها، از خود و خانواده خود مراقبت کنیم.

• استفاده از ماسک، شستشوی دست‌ها، حفظ

## استفاده صحیح از ماسک

دانش آموز عزیز:

- ✓ بیرون از خانه و به ویژه زمان حضور در مدرسه ماسک بزنید.
- ✓ از استفاده مجدد از ماسک‌های یکبار مصرف خودداری کنید.
- ✓ از ماسک متناسب با سن خود استفاده کنید.
- ✓ ماسک خود را با دوستانان جابجا نکنید.
- ✓ از دست زدن به ماسک خودداری کنید.
- ✓ همیشه ماسک اضافه همراه داشته باشید.
- ✓ ماسک استفاده شده را در محیط رها نکنید.



دانشگاه علوم پزشکی  
معاونت بهداشت



دانشگاه علوم پزشکی  
معاونت بهداشت



شستشوی صحیح و  
مکرر دستها با آب  
و صابون



استفاده صحیح  
از ماسک



استراحت و ماندن در  
منزل در صورت مشاهده  
علائم بیماری



پوشاندن دهان و  
بینی هنگام سرفه  
یا عطسه

### چگونه از خود و دیگران در مقابل بیماریهای تنفسی

(آنفلوانزا، کرونا و سرماخوردگی)

محافظة کنیم؟



صرافه فوری به  
بزرگ در صورت مشاهده  
علائم بیماری



دفع دستمال‌های استفاده  
شده در سطل زباله درب دار



خودداری از دست  
دادن و روبرویی



حفظ فاصله ۱/۵ متری  
از دیگران

علائم بیماری‌های تنفسی، داشتن حداقل دو علامت از علائم زیر است:  
«تب، سرفه، درد عضلانی، استفراغ، اسهال، آبریزش و ...»





• تغذیه مناسب و تقویت سیستم ایمنی بدن جهت پیشگیری از ابتلا به بیماری های تنفسی بسیار اهمیت دارد لذا توصیه می شود: روزانه به میزان کافی مایعات، میوه و سبزیجات تازه، مرکبات و غذاهای حاوی پروتئین های سالم، لبنیات کم چرب، انواع مغزها و ... مصرف نمایید و مصرف غذاهای چرب و سرخ کرده، غذاهای آماده و شیرینی ها را محدود کنید.

فاصله اجتماعی و تهویه هوای محیط های بسته، همچنان در صدر روش های پیشگیری از بیماری های تنفسی (سرماخوردگی، آنفلوانزا، کرونا و ...) می باشد.

### توصیه های تغذیه ای در زمان ابتلا به آنفلوانزا

#### نوشیدن مایعات زیاد

به دلیل تعریق و تب، بدن با کم آبی مواجه می شود که این امر می تواند بهبودی را به تعویق بیندازد. بنابراین در دوران این بیماری، نوشیدن مایعات همچون آب ولرم، دمنوش زنجبیل و آویشن، آب ولرم با عسل و لیموترش و آب میوه های طبیعی، مانند آب سیب، آب پرتقال و لیمو شیرین و آب هویج توصیه می شود، با این هشدار که در صورت ابتلا به پرفشاری خون، از مصرف دمنوش زنجبیل خودداری شود.

در صورت مشاهده علائمی از بیماری های سرماخوردگی، آنفلوانزا و یا کرونا، ضمن مراجعه به پزشک؛ تا زمان بهبودی کامل از حضور در محل کار، کلاس درس و اجتماعات پرهیز نموده و در منزل استراحت کنید.

• با افزایش موارد بیماری های تنفسی، زنان باردار، افراد سالمند، افراد مبتلا به بیماری های زمینه ای و مبتلایان به نقص سیستم ایمنی بیشتر در معرض خطر بوده و علائم بیماری را بسیار بیشتر از سایر افراد نشان می دهند. لذا جهت پیشگیری از ابتلا و عوارض احتمالی آن به مراقبت بیشتری نیاز دارند.

• واکسیناسیون آنفلونزا و کرونا در پیشگیری از ابتلا برای گروه های پرخطر بسیار مفید است لذا توصیه می شود این گروه ها در اسرع وقت نسبت به تزریق واکسن کرونا و آنفلوانزا اقدام نمایند. شایان ذکر است واکسن آنفلوانزا برای مادران باردار و تازه زایمان کرده در پایگاه های بهداشت رایگان تزریق می گردد.

#### خوردن غذاهای مقوی

بهترین غذاها در این شرایط سوپ، به خصوص سوپ مرغ و گوشت است. سوپ مرغ به طور سنتی به عنوان یک غذای مناسب در هنگام بیماری در نظر گرفته می شود که آب آن منبع خوبی از مایعات و الکترولیت ها است و مرغ آن پروتئین و روی را در بدن تامین می کند؛ همچنین به دلیل وجود هویج، دارای ویتامین A و به دلیل وجود کرفس و پیاز،

• مادران باردار در صورت مواجه شدن با هرگونه علائم مشکوک به بیماری های تنفسی یا داشتن هرگونه سوال در مورد بارداری، علایم بیماری و واکسیناسیون می توانند با شماره ۴۰۳۰ کد ۴ در هر ساعت از شبانه روز تماس حاصل نمایند.

• توجه داشته باشید برای کاهش تب در کودکانی که مشکوک به بیماری های تنفسی هستند هرگز از آسپرین استفاده نکنید، در این شرایط می توانید از استامینوفن استفاده نمایید.



دارای ویتامین C است. توصیه می‌شود از لیموی تازه یا نارنج به مقدار کم هم در سوپ استفاده شود.

### مصرف منابع ویتامین A و C

میوه و سبزیجات منبع غنی ویتامین A و C است. این ویتامین‌ها موادی مغذی برای تقویت سیستم ایمنی، به ویژه در هنگام بیماری هستند. توصیه می‌شود لیمو شیرین، پرتقال، شلغم، کدو حلوایی و لبو، در برنامه غذایی روزانه بیمار قرار گیرد.

### پرهیز از مصرف نوشیدنی‌های حاوی کافئین و نوشابه

نوشیدنی‌هایی مانند الکل و نوشیدنی‌های حاوی کافئین، مانند قهوه و نسکافه و نوشابه، منجر به دفع آب از بدن و ایجاد کم‌آبی شده و می‌توانند شرایط بیمار را سخت و دوره نقاهت بیماری را افزایش دهند.

### حذف نکردن صبحانه و استفاده از مواد پروتئینی در این وعده

به دلیل تضعیف سیستم ایمنی در اثر بیماری، مصرف مواد پروتئینی برای تقویت این سیستم ضروری است که برای این منظور، تخم مرغ آب‌پز، عدسی و پنیر با مغزجاتی مثل بادام و گردو، انتخاب‌های مناسبی برای وعده صبحانه هستند.



### مصرف وعده‌های غذایی کم حجم با دفعات زیاد در صورت بی‌اشتهایی

در صورت نبود اشتها برای مصرف سه وعده غذایی، تعداد وعده‌های غذایی بیشتر، مثلاً ۶ تا ۷ وعده، ولی با حجم کم مصرف شود.

### مصرف عسل

عسل به دلیل وجود مواد طبیعی ضد باکتری می‌تواند یک ماده غذایی مناسب برای دوران ابتلا به آنفلوانزا باشد.

**توجه به پرهیزات غذایی در صورت وجود سرفه**  
در صورت وجود سرفه، از مصرف شیر، ادویه‌ها و غذاهای صنعتی و کنسروی خودداری شود.

### مصرف مکمل ویتامین D

ویتامین D نقش مهمی در کاهش التهاب در بدن دارد و بهتر است در زمان شروع بیماری، یک کیسول ۵۰ هزار واحدی ویتامین D مصرف شود.

### مصرف مکمل روی

مکمل روی منجر به کاهش التهاب و افزایش سرعت بهبودی شده و به همین دلیل مصرف روزانه یک عدد مکمل آن تا زمان بهبودی کامل، توصیه می‌شود.

### برای پیشگیری از ابتلاء دانش آموزان خود به آنفلوانزا در مدارس چه کنیم؟

- خانواده‌های دارای دانش آموز مبتلا به بیماری زمینه‌ای مانند بیماری قلبی و عروقی، بیماری کبدی، بیماری کلیوی، فشار خون بالا، دیابت، بیماری تنفسی زمینه‌ای، آسم، چاقی و یا تحت درمان با داروهای کاهنده ایمنی، شیمی درمانی، بدخیمی‌ها و پیوند اعضا، مراتب را حتماً به مسئولین مدرسه اطلاع دهند.
- والدین گرمی، در صورت مشاهده علائم بیماری‌های تنفسی (تب و لرز، سرفه، آبریزش بینی، گلودرد، بدن درد و ...) در دانش آموزان خود، ضمن اطلاع به مسئولین مدرسه، از حضور دانش آموز خود در مدرسه جلوگیری نمایند.
- لازم است، والدین به فرزند خود رعایت دستوراتالعمل‌های بهداشتی در مدرسه را آموزش داده و بر رعایت آن تاکید نمایند.

ترویج فرهنگ داوطلبی  
کلید تقویت انسجام و عدالت در بهداشت



گرامیداشت روز جهانی داوطلب  
5 December 2022 - ۱۴۰۱ آذرماه  
Solidarity through volunteering

سفیر سلامت کیست و چگونه می‌توان یک  
سفیر سلامت شد؟

گسترش شهرنشینی موجب شده عموم افراد آگاهی چندانی به مسائل بهداشتی نداشته باشند و در این میان داوطلبان سلامت با از خود گذشتگی به عنوان سفیران محله می‌کوشند آگاهی بخش و مروجان سلامت باشند.

برنامه سفیران سلامت یک رویکرد سازمان یافته برای جلب مشارکت مردم در تحقق اهداف نظام سلامت است که در نهایت موجب تغییر رفتار آگاهانه و مسئولانه مردم، جامعه و رعایت سبک زندگی سالم در خانواده‌ها می‌شود. در واقع می‌توان گفت، سفیران سلامت به معنای خاص کلمه، نقش (رابط) بین نظام بهداشتی و مردم را ایفا می‌کند که این موضوع دارای اهمیت فراوانی است.

سفیر سلامت خانوار

سفیر سلامت عضوی از اعضای خانواده است که حداقل ۸ کلاس سواد خواندن و نوشتن دارد و به صورت داوطلبانه، مسوولیت انتقال مطالب آموخته شده در حوزه سلامت و مراقبت فعال از سلامت خود و اعضای خانواده و جامعه را برعهده دارد. همشهریان گرمی می‌توانند با مراجعه به نزدیکترین پایگاه سلامت محله خود ضمن تشکیل پرونده الکترونیک سلامت، آمادگی خود را بعنوان

- دانش آموزان می‌بایست از زمان خروج از منزل، حضور در مدرسه و تا بازگشت به منزل از ماسک استفاده کنند و ماسک اضافه، مواد ضد عفونی کننده و دستمال کاغذی حتما همراه خود داشته باشند.
- از رهاکردن ماسک‌های استفاده شده در محیط خودداری شده و در سطل زباله درب دار انداخته شود.
- از دست دادن، روبوسی و بغل کردن یکدیگر پرهیز شود.
- لوازم شخصی خود را در اختیار دیگران قرار نداده و از دست زدن به وسایل دیگران اجتناب کنند.
- شستشوی دست‌ها با آب و صابون مایع به طور مرتب و صحیح انجام شود.
- از تماس دست‌ها با چشم، بینی و دهان قبل از شستن یا ضد عفونی دست خودداری شود.
- در نمازخانه، از مهر و سجاده شخصی خود استفاده شود.

**COVID-19**

- ۱ ماسک بزنید**
- ۲ دستان خود را بشوئید**
- ۳ به چشم، دهان و بینی خود دست نزنید**
- ۴ از دوستان با فاصله مناسب بایستید**
- ۵ غذای سالم بخورید**
- ۶ در خانه بمانید**



سفیر سلامت اعلام نماید.

### سفیر سلامت محله

به ازای هر ۵ تا ۲۰ خانوار، یک نفر از اعضای خانوارهای تحت پوشش هر مرکز یا پایگاه که اعلام آمادگی جهت همکاری داوطلبانه با نظام سلامت نماید به عنوان سفیر سلامت محله تربیت می شود. این فرد علاوه بر شرکت در دوره های آموزشی حضوری و مجازی «راهنماهای خود مراقبتی» و مجموعه بسته های آموزشی سفیران سلامت محله، شیوه های آموزشی و روش های برقراری ارتباط با مردم را آموخته و در جلسات برنامه ریزی برای حل مشکلات سلامتی و ارتقای سلامت محله شرکت می کند. علاوه بر این، سفیران سلامت محله در زمینه ارایه فعال خدمات بهداشتی مورد نیاز گروه های سنی مختلف در خانوارهای تحت پوشش نظیر انتقال مفاهیم خود مراقبتی و ارتقای سلامت، توانمند سازی مردم برای خود مراقبتی و کنترل بیماری های شایع مشارکت می کنند.

### سفیر سلامت دانش آموزی

سفیران سلامت مدارس به دانش آموزان داوطلب و علاقه مند به فعالیت های گروهی در حیطه های مختلف سلامت جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی اطلاق می شود، وظیفه سفیران سلامت مدارس، انتقال مفاهیم بهداشتی به دانش آموزان است. رعایت بهداشت فردی، بهداشت اجتماعی، بهداشت روان، تغذیه صحیح و اصولی، تحرک بدنی و رعایت فرهنگ ترافیکی از جمله مواردی است که توسط سفیران سلامت مدارس آموزش و انتقال

داده می شود. در حال حاضر طبق دستورالعمل سفیران سلامت، حدود ۲۰ درصد دانش آموزان مدارس ابتدایی و ۱۶ درصد دانش آموزان مقطه متوسطه به عنوان سفیر سلامت انتخاب می شوند. سفیران سلامت در جهت اشاعه تندرستی، نشاط و پویایی فعالیت می کنند و مروجین سلامت در مدرسه و جامعه محسوب می شوند.

### سفیر سلامت دانشجوی

به منظور حمایت تقویت و ترویج فرهنگ و سبک زندگی سالم در دانشگاه ها و فراهم نمودن زمینه های مناسب برای فعالیتهای جمعی و کارگروهی در بین دانشجویان در راستای فرهنگ سازی رفتار سالم و همچنین بهره گیری از توانمندی و خلاقیت کانون های فرهنگی، طرح سفیران سلامت دانشجویی با حمایت اداره کل فرهنگی، دفتر آموزش و رانقاء سلامت، دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس و نیز مجمع تخصصی کانون های سلامت دانشگاه های علوم پزشکی تدوین و به مرحله اجرا درآمده است.

### سفیر سلامت طلبه

به منظور حمایت، تقویت و ترویج سبک زندگی سالم در مراکز حوزوی و فراهم نمودن زمینه های مناسب برای فعالیتهای جمعی در بین طلاب و همچنین بهره گیری از توانمندی این قشر در فرهنگ سازی رفتار سالم در جامعه، طرح «سفیران سلامت طلبه» با مشارکت دفتر آموزش و ارتقای سلامت و مرکز خدمات حوزه های علمیه با توجه به بندهای ۱ جزء ۲ و ۱۱ سیاست های کلی سلامت ابلاغی از سوی مقام معظم رهبری، بند ۱ و ۶ سیاست های کلی آمایش سرزمین و ابلاغ بسته خودمراقبتی به عنوان پنجمین برنامه ملی تحول سلامت تدوین و در دانشگاه های علوم پزشکی که در منطقه تحت پوشش آنها مراکز حوزه علمیه وجود دارد اجرا می شود.

