

عتیاد به مواد مخدر یکی از مهمترین مشکلات اجتماعی، اقتصادی و بهداشتی است که عوارض ناشی از آن تهدیدی جدی برای جامعه بشری محسوب شده و موجب رکود اجتماعی در زمینه‌های مختلف می‌گردد. اعتیاد بعنوان یک آسیب اجتماعی، هیچ گاه بطور کامل ریشه کن نخواهد شد، اما با تدبیر و تلاش حداقل می‌توان آنرا به کنترل درآورد. ۶۰٪ از افراد توسط دوستان خود معتاد شده اند. ۶۳٪ از معتادین متاهل هستند. ۵۸٪ از معتادین کشور کمتر از ۲۴ سال سن دارند. ۳۷٪ از معتادین کشور دارای مدرک بالاتر از فوق دیپلم هستند.

والدین گرامی

والدینی که نسبت به ایمن سازی فرزندان خود دغدغه دارند همواره باید به این سوال ها پاسخ دهند: فرزندانم الان کجاست؟ چه کار می‌کند؟ با چه کسی است؟ والدینی که از محل حضور فرزند خود در بیرون از خانه مطلع هستند ۹۳ درصد شانس کمتری در مصرف مواد فرزندان، نسبت به سایرین خواهند داشت.

والدین گرامی

تصمیم گیری منطقی را به فرزند ان خود آموزش دهید زیرا تصمیم گیری های ناکهانی، مطیعانه، احساسی و اجتنابی از سوی نوجوانان، زمینه را برای انحراف آنان به سوی رفتارهای پرخطر فراهم ساخت

والدین گرامی

از عوامل سوق دهنده نوجوانان به سوی رفتارهای پر خطر اعتیاد، به دلیل فقر مهارت لازم در آنان که فراتر از کنترل آنهاست می باشد. پس به فرزندانمان مهارت های لازم را بیاموزیم.

والدین گرامی

تصمیم گیری منطقی را به فرزند ان خود آموزش دهید زیرا تصمیم گیری های ناکهانی، مطیعانه، احساسی و اجتنابی از سوی نوجوانان، زمینه را برای انحراف آنان به سوی رفتارهای پرخطر فراهم ساخت



خبرنامه داخلی پیام آوران ایمنی و سلامت
شرکت عملیات غیر صنعتی
واحد HSE
چشم انداز
انتخاب اول مشتریان با ارائه خدمات سرآمد
سال اول / شماره ۴- تیر ۱۴۰۱

فهرست و آنچه در این شماره میخوانیم

۱	مناسبت های مهم تقویمی در تیر ماه ۱۴۰۱
۱	اهم فعالیت های انجام شده توسط واحد HSE
۲	حقایقی در خصوص بازیافت
۲	زنونوزهای خطرناک را بشناسیم
۳	ده خطر مهم آتش سوزی در خانه
۴	روز جهانی مواد مخدر
۴	باکتری ها و سلامتی

اهم اقدامات واحد HSE شرکت عملیات غیر صنعتی

برگزاری دوره آموزشی تئوری و عملی روش های پایگاه سیار انتقال خون خوزستان به مناسبت روز اهدای خون با همکاری واحد HSE شرکت عملیات غیر صنعتی در فرهنگسرای باقر العلوم مستقر گردید و میزبان اهدا کنندگان خون بود.



باکتری ها و سلامتی

انواعی از باکتریها در دستگاه گوارش ما زندگی می کنند که به بهبود عملکرد سیستم ایمنی، بهبود علائم افسردگی، درمان جاقی، کاهش التهاب و خطر سرطان کولون و برخی دیگر از جنبه های سلامتی کمک میکنند.

غذای ما تاثیر زیادی در تعیین نوع باکتریهای ساکن دستگاه گوارش دارد.

غذاهای جرب و حاوی قند بالا و فیبر کم، منجر به کاهش جمعیت باکتریهای مفید، و رشد باکتریهای مضر میشوند. هربار که غذای آسبایی انتخاب کنید، درواقع به رشد جمعیت باکتریهای مضر کمک کرده اید.

پروبیوتیک ها غذاهای حاوی باکتریهای مفید هستند که بطور طبیعی در دستگاه گوارش ما زندگی می کنند و مصرف آنها باعث افزایش جمعیت آنها در دستگاه گوارش میشود.

انواع غذاهای تخمیری حاوی پروبیوتیک هستند مانند:

- ترشپها
- کیچی
- کفیر
- ماست
- برخی از سبزیجات شور و خیار شور

بره بیوتیک ها درواقع انواعی از فیهرا هستند که انسان قادر به هضم آنها نیست، اما باکتریهای مفید دستگاه گوارش میتوانند آنها را هضم کنند.

خوراکیهای حاوی بره بیوتیک:

- انواع حبوبات
- جو دوسر
- اموز
- انواع توت ها
- اسیر
- آرتو فرنگی
- پياز



ارتقاء فرهنگ حفاظت از محیط زیست

واقعیهایی درباره بازیافت

انرژی مورد نیاز برای تولید یک بطری پلاستیکی از مواد بازیافتی کمتر از تولید با مواد خام است. **۷۵٪**

بازیافت یک قوطی حلبی = انرژی کافی برای روشن ماندن تلویزیون ۳ ساعت

بازیافت یک بطری پلاستیکی = انرژی کافی برای روشن نگاه داشتن یک لامپ ۶۰ واتی

بازیافت یک بطری پلاستیکی در اشکال متنوع پلاستیکی دیگر به چرخه زندگی بازگرداند.

بازیافت یک قوطی حلبی = انرژی کافی برای روشن ماندن تلویزیون ۳ ساعت

بازیافت یک بطری پلاستیکی = انرژی کافی برای روشن نگاه داشتن یک لامپ ۶۰ واتی

بازیافت یک قوطی حلبی = انرژی کافی برای روشن ماندن تلویزیون ۳ ساعت

بازیافت یک بطری پلاستیکی = انرژی کافی برای روشن نگاه داشتن یک لامپ ۶۰ واتی

زئونوز های خطرناک را بیشتر و بهتر بشناسیم

تب کریمه کنگو

بیماری حاد ویروسی است و از شایعترین بیماریهای خونریزی دهنده به شمار می رود تب خونریزی دهنده کریمه کنگو از دام به انسان منتقل می شود و با علائمی همچون تب، سردرد، احساس سرما، خستگی درد عضلانی، پر خونی صورت، پر خونی ملتحمه و چشم، استفراغ و دردهای بالای معده و خونریزی ناکهانی، خونریزی از لثه ها، بینی، معده، روده و رحم و زیر پوست ناحیه ساق پا و دستها آشکار می شود. تماس با دام آلوده، تماس با خون و ترشحات دامی و انتقال از طریق کنه هیالوما آلوده از جمله راههای انتقال این بیماری است و دامداران، توزیع کنندگان فرآوردهای خام دامی (قصابان)، بانوان خانه دار و گله داران بیشتر در معرض این بیماری قرار دارند.

فراهم آوردن فرآورده های غذایی سالم و بیخطر و آگاهی مصرف کنندگان از ویژگی های محصولات دامی سالم و نحوه تماس با دام نقش مهمی در کنترل و پیشگیری از این بیماری ها دارد

تب مالت بیماری هزار چهره

این بیماری به دلیل اینکه دارای علائم مختلف بالینی است از آن به عنوان بیماری هزار چهره یاد می شود

استفاده از فرآورده های دامی پاستوریزه و بهداشتی و استفاده از شیر جوشیده شده (پس از به جوش آمدن به مدت ۵ دقیقه جوشی ادامه داشته باشد) از جمله راهکارهای پیشگیری از این بیماری به شمار می رود.

زئونوزها، از جمله بیماری هایی است که به طور طبیعی بین حیوانات مهره دار و انسان قابل انتقال است. عامل بیماری زئونوز متنوع و از گروه باکتری، ویروس ها، قارچ ها و انگل ها هستند که تب مالت، لیستوسپیروز، سالک، هاری، سیاه زخم، فاسیولوز، تب خونریزی دهنده کریمه کنگو از جمله مهمترین بیماری های زئونوز به شمار می روند که در کشور ما نیز مشاهده می شوند

راه های انتقال بیماری زئونوز بسیار متنوع است:

استفاده از منابع غذایی آلوده، تماس بین انسان و حیوانات به عنوان منبع غذایی و تماس با حیوانات دست آموز و وحشی از راه های انتقال زئونوز است. افزایش آگاهی عمومی افراد در رابطه با انواع بیماری ها از جمله زئونوزها ضروری است و آگاهی عموم مردم از خطرات این عفونت ها و بیماری ها و نحوه مراقبت از آنها بسیار حائز اهمیت است.

عوامل مهم آتش سوزی های در خانه



- ❖ قرار دادن غذا روی اجاق گاز بدون حضور افراد در خانه
- ❖ آتش سوزی با شعله بلند
- ❖ مشتعل شدن ماهیتابه حاوی روغن های داغ
- ❖ آتش گرفتن چربی های تمیز نشده در تجهیزات از جمله فر، تستر، اجاق گاز و ...
- ❖ پوشیدن لباس نامناسب زمان پخت غذا (احتمال آتش گرفتن آستین آویزان و گشاد حین آشپزی)
- ❖ قرار دادن مواد قابل اشتعال (انواع دستگیره یا اسپری های خوشبو کننده یا تمیز کننده) در کابینت بالای اجاق گاز
- ❖ استفاده از اجاق گاز در محل نامناسب و به صورت غیر استاندارد
- ❖ رها کردن شمع روشن در خانه و جایگاه نامناسب شمع
- ❖ صدمه دیدن و از بین رفتن عایق سیم برق و عبور از بین مواد قابل اشتعال بطور مثال زیر فرش و موکت مناسب برقرار نباشد
- ❖ عدم استفاده از سیم برق یک تیکه و بکار بستن ترمینال و نوار چسب به تعداد زیاد
- ❖ عدم نصب حباب و حفاظ مناسب جهت لامپ های روشنایی در حمام و سرویس های روشنایی
- ❖ خارج نکردن سیم لوازم برقی (کامپیوتر، مایبل، اتو، لوازم صوتی و تصویری و ...) از پریز برق
- ❖ استفاده از بخاری غیر استاندارد و قرار دادن آن در کنار مواد قابل اشتعال مثل پرده
- ❖ کشیدن سیگار و قلیان در خانه بویژه در اتاق خواب و در زمان خوابیدن
- ❖ آتش بازی کودکان
- ❖ کاغذ های پاره و بی مصرف
- ❖ نصب آب گرم در کابینت و مکان هایی که تهویه مناسب برقرار نباشد

ایمنی در آشپزخانه

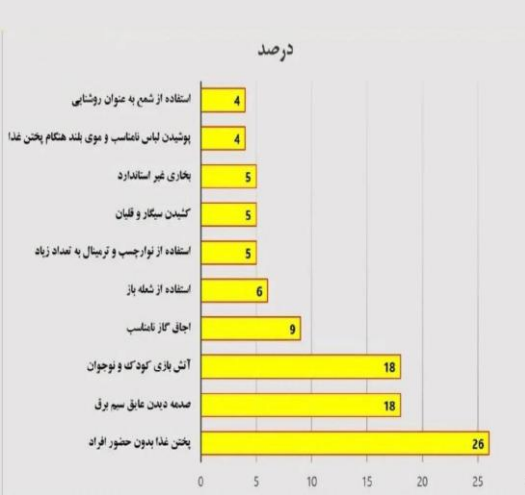
اگر آتش بزرگ تر از آن است که با روش های بالا خاموش شود از کپسول آتش نشانی برای خاموش کردن آتش استفاده کنید.

هنگامی که روغن آتش گرفت، خونسردی خود را حفظ کرده شیر گاز را ببندید و سپس یک در هم اندازه ظرف آتش گرفته پیدا کنید و روی آن بگذارید.

با این کار از رسیدن اکسیژن به شعله جلوگیری شده و آتش مهار می شود راه دوم:

یک پارچه کلفت غیر پلاستیکی را خیس کرده و به آرامی آن را روی ظرف قرار دهید تا آتش خاموش شود.

Water



مرکز آمار آتش سوزی سایت جامع آتش نشانی ایران
بیشترین دلیل یا علت وقوع آتش سوزی در منازل مسکونی