

خبرنامه پیام آوران ایمنی و سلامت  
Eamani&health Newsletter

شرکت عملیات غیر صنعتی  
واحد HSE

چشم انداز  
انتخاب اول مشتریان با ارائه خدمات سرآمد

سال دوم / شماره ۱۳ - فروردین ۱۴۰۲

مناسبت های مهم در فروردین ماه ۱۴۰۲

**فهرست و آنچه در این شماره میخوانیم**

۱	مناسبت های مهم تقویمی در فروردین ماه
۱	اهم اقدامات صورت گرفته واحد HSE در اسفند
۲	توصیه های ایمنی و بهداشتی در سفرهای نوروزی
۲	راهکارهای ساده در صرفه جویی در آب
۳	۱۸ فروردین روز جهانی بهداشت
۳	ارتباط بین سلامت دندان و بدن
۴	اصول رژیم غذایی سالم در ماه مبارک رمضان

۱۳ فروردین  
روز طبیعت

۲ فروردین  
روز جهانی آب

۱۸ فروردین  
روز جهانی بهداشت گرامی باد



**مبارک رمضان**

۱ هرگز وعده سحری را فراموش نکنید!

۲ از انواع میوه به جای آب میوه استفاده کنید.

۳ دریافت غذاهای سرخ شده، پر ادویه و پر نمک، چرب و فرایند شده را کاهش دهید.

۴ غذای خود را از افطار تا سحر به ۳ وعده سبک تقسیم کنید.

۵ آب فراوان بنوشید

۶ روزه خود را با خرما باز کنید.

۷ از نوشیدن چای، قهوه و کولا که حاوی کافئین است پرهیز کنید زیرا مضر است.

۸ در وعده سحر از میوه های پر آب مثل هندوانه استفاده کنید.

۹ سوپ ها را در وعده های غذایی سحر و افطار خود جای دهید.

۱۰ رنگ که حاوی خیار و گوجه فراوان باشد آب زیادی برای بدن فراهم می کند.

**اصول یک رژیم غذایی سالم در ماه مبارک رمضان**

گروه نان و غلات با تاکید بر غلات و نان های سبوس دار انواع جوانه ها

مصرف انواع مختلف میوه ها، گروه سبزی ها با تاکید بر مصرف انواع آنها با رنگهای متفاوت و به ویژه خانواده کلم

مصرف سوپ به منظور دریافت سبزیجات، غلات کامل (مانند جو، هویج، گوجه فرنگی و کدو حلوائی، تره، جعفری، اسفناج و گشنیز، بروکلی و پیاز) و جوانه ها به دلیل داشتن انواع ویتامین های B و همچنین از تکه های سینه مرغ استفاده نمود

گروه شیر و لبنیات با تاکید بر مصرف لبنیات کم چرب در فاصله افطار تا سحر ضروری است

استفاده از منابع غذایی ویتامین B6 حیوانات و آجیل ها میتواند در تقویت سیستم ایمنی نقش داشته باشد.

تامین پروتئین مورد نیاز روزانه با استفاده از مصرف تخم مرغ و مرغ و گوشت سفید که حاوی عنصر روی و انواع گوشت و حیوانات که سرشار از آهن هستند

**کفایت مواد مغذی**  
**میانه روی**  
**تنوع و تعادل**  
**کنترل انرژی دریافتی**



# ۱۸ فروردین

## روز جهانی بهداشت

### گرامی باد

۱۸ فروردین  
روز جهانی  
بهداشت

برای داشتن  
زندگی سالم  
از سلامت خود  
مراقبت کنید.

بهداشت امور HSE

سیاره ما، سلامت ما



## توصیه های ایمنی و بهداشتی در سفرهای نوروزی

### توصیه های ایمنی قبل از شروع سفر

با توجه به اینکه هموطنان و شهروندان در ایام تعطیلات عید نوروز اقدام به مسافرت می کنند بنابراین در زمان این سفرها منازل آنان خالی می ماند.

هر گاه به دلیل بی احتیاطی و عدم رعایت موازین ایمنی، خطر بروز می کند و حادثه و حریق به وقوع می پیوندد و در نهایت کاشانه و سرمایه این عزیزان که با عمری زحمت و تلاش فراهم آمده است دچار نابودی و خسارت می شود و در مواردی حتی خسارات جانی و مالی به دیگر شهروندان نیز وارد می آید. کارشناسان پیشگیری از حریق و حادثه برای پیشگیری از وقوع آتش سوزی ها و حوادث مختلف توصیه ها و هشدارهای ایمنی به شرح ذیل را ارائه می نمایند:

۱. قبل از ترک منزل خود تمامی وسایل غیر ضروری الکتریکی را خاموش و در صورت امکان جریان برقی آنان را از ناحیه فیوز مینیاتوری قطع نمایید.

۲. کلیه وسایل گرمازا اعم از گازسوز و یا نفت سوز را خاموش نموده و شیر اصلی گاز را از ناحیه بعد از کنتور و یا سیلندر گاز کاملاً ببندید.

۳. از بسته بودن شیرهای آب گرم و سرد منزل خود در زمان ترک منزل کاملاً مطمئن شده و سپس محل را ترک نمایید.

۴. در صورت وجود نشتی در شبکه آبرسانی گرم و سرد منزل قبل از ترک منزل نسبت به رفع آن توسط متخصصان اهل فن اقدام نمایید.

۵. قبل از ترک منزل از بسته بودن دربها و پنجره های خانه اطمینان کامل حاصل نموده و کلید خانه را به سرایدار و یا شخصی قابل اطمینان خود بسپارید تا در هنگام وقوع حادثه احتمالی بتوان از آن استفاده نمود.

۶. از قرار دادن هر گونه وسیله اضافی و یا اثاثیه منزل در بالکن منزل خودداری کنید چرا که در اثر وزش باد احتمال سقوط اجسام روی عابران و یا افراد محتمل می باشد و یا در اثر افتادن مواد آتش زا امکان آتش سوزی میسر است.

۷. از نگهداری ظروف مواد قابل اشتعال و یا کپسول گاز اضافی در محیط خانه جداً خودداری نموده و اینگونه وسایل را در خارج از محیط منزل به مکانی مناسب انتقال دهید.

### توصیه های ایمنی حین سفر

۱. کپسول آتش نشانی و جعبه کمک های اولی مسافرتی را به همراه داشته باشید.

۲. اگر قصد دارید با خودروی خود به شهرهای دیگر سفر کنید، خودرو را از لحاظ مکانیکی و برقی بازدید کنید و در صورت وجود نقص فنی احتمالی پیش از سفر آنرا بر طرف کنید.

۳. در حادثه رانندگی و در صورت نشت بنزین از خودرو، برای جلوگیری از بروز آتش سوزی احتمالی بی درنگ موتور خودرو را خاموش و بست باتری را قطع کنید.

در صورت بروز آتش سوزی در خودرو با خونسردی از خاموش کننده دستی آتش نشانی که همراه دارید طبق دستورالعمل عمل حک شده بر روی آن برای خاموش کردن آتش اقدام کنید.

۴. از قرار دادن سیلندر گاز از هر نوع و گالن های حاوی بنزین یا نفت و ... در صندوق عقب خودرو پرهیز کنید، در صورت نیاز قبل از قرار دادن گاز شیر آلات آن را با آب صابون آزمایش کنید تا از سلامت و استاندارد بودن آن مطمئن شوید

۵. مواد غذایی انرژی زا و لباس گرم، پتو و زنجیر چرخ در خودرو شخصی شما با توجه به فصل و احتمال سرد شدن هوا ضروری است

۶. در صورت بروز حادثه رانندگی یا حوادث دیگر در جاده های بین شهری خودرو خود را منتهی الیه سمت راست جاده هدایت و یا قرار دادن علائم هشدار دهنده ایمنی از جمله مثلث خطر در فاصله ۱۵۰ متری رانندگان دیگر را آگاه سازید

۷. رانندگان و سرریشیان خودرو هشدارهای پلیس راه را مورد توجه قرار داده و از راندن خودرو با سرعت بیش از حد مجاز پرهیز کنید

البته علائم هشدار جاده نیز کمک بسزایی به شما خواهد کرد

۸. از قرار دادن اضافه بار روی باربند خودرو پرهیز و در صورت نیاز به استفاده از باربند، پیش از حرکت اثاثیه چیده شده را با طناب و چادر کاملاً مهار کرده و ببوشانید؛ به گونه ای که امکان افتادن آنها وجود نداشته باشد

۹. از روشن نمودن آتش در محیط باز و در نزدیکی علف های خشک و یا درختان در حین سفر خودداری نموده و جهت طبخ جای در صورت امکان از محل هایی که تدارک دیده شده است استفاده ننمایند.

### توصیه های بهداشتی در سفر نوروزی

۱. برای طول مسیر، غذای خانگی همراه خود ببرد تا مجبور نشوید از رستوران های جاده ای غذا تهیه کنید.

۲. آب آشامیدنی و در صورت امکان بیخچال سیار همراه خود داشته باشید.

۳. در شهر یا کشور مقصد حتما در رستوران های بهداشتی غذا بخورید و تا حد امکان از رستوران های خیابانی غذا تهیه نکنید.

۴. حتما از آب آشامیدنی سالم استفاده کنید و در صورتی که به آن دسترسی ندارید، آب معدنی تهیه کنید.

۵. اگر در طول سفر مجبور به استفاده از غذاهای کنسروی شدید، قبل از مصرف حتما ۲۰ دقیقه آن ها را بجوشانید.

۶. در صورت ابتلا به بیماری اسهال مقدار زیادی مایعات مصرف کنید و اگر شدت آن زیاد بود حتما به پزشک مراجعه کنید.

۷. در سفر نوروزی از خوردن غذاهای خام و نیم پز خودداری کنید، تا احتمال ابتلا به مسمومیت کاهش پیدا کند

۸. سرویس های بهداشتی بین راهی منبع آلودگی هستند. بنابراین بهتر است که در طول سفر حتما دستکش های یکبار مصرف و صابون مایع همراه خود داشته باشید.

۹. اگر به بیماری مسافرت که با تبوع، سردرد و استفراغ همراه است دچار می شوید، پیشنهاد می کنیم در قسمتی از وسیله نقلیه باشید که کمترین حرکت را دارد و صندلی خود را به حالت نیمه خوابیده قرار دهید. سعی کنید شکم خود را خالی نگه دارید.

۱۰. اگر از نسخه دارویی خاصی استفاده می کنید حتما در طول سفر همراه خود داشته باشید. همچنین دفترچه بیمه درمانی خود را همراه داشته باشید و در سفرهای خارجی حتما خود را با هزینه ای بسیار کم بیمه مسافرتی کنید.

## ۳ فروردین روز جهانی آب

### ده راهکار ساده برای صرفه جویی در آب

هر گاه خلاقیت خیریندانه ی را بخواهد، به او صرفه جویی و حسن تدبیر عمیق و ژرفی تجویز و اسراف دوری سازد. حضرت امیرالمؤمنین علی (ع)

- آب برای جارو کردن نیست؛ آشغال و بزرگ ها را با جارو جمع کنید
- آب سردی را در یک کاسه بزرگ بشویید؛ نه زیر شیر آب
- چین مسواک زدن، وضو گرفتن و شستن اعضای بدن در حمام، شیر آب را ببندید
- میوه و سبزی را در یک کاسه بزرگ بشویید؛ نه زیر شیر آب
- م ماشین لباسشویی و ظرفشویی را فقط زمانی که پر شده اند، روشن کنید
- طرف ها را به ماشین ظرفشویی ببینارید؛ کمتر آب مصرف می شود
- از سالم بودن شاور کولر آبی مطمئن شوید
- شیر آب را در یک کاسه بزرگ بشویید؛ نه زیر شیر آب
- شیر آب را در یک کاسه بزرگ بشویید؛ نه زیر شیر آب
- شیر آب را در یک کاسه بزرگ بشویید؛ نه زیر شیر آب

### ۲۱ الی ۲۷ فروردین هفته بهداشت دهان و دندان

#### روش صحیح استفاده از نخ دندان

- حدود ۲۵-۲۰ سانتی متر از یک نخ دندان مناسب را ببرید و دوسر آن را به دور دو انگشت میانی دست بپیچید.
- نخ دندان را در هر طرف با دو انگشت اشاره و شست نگه دارید طوری که ۱/۵ تا ۲ سانتی متر از نخ بین دو دست باقی بماند.
- نخ دندان را با هدایت انگشتان به محل تماس دندان ها ببرید.
- به آرامی و با احتیاط نخ دندان را با یک حرکت اری (جلو و عقب) از محل تماس دو دندان عبور دهید.
- نخ دندان را طوری بگیرد به یکی از سطوح دندان کاملاً تماس داشته باشد و به آرامی نخ را به سمت بالا و پایین حرکت دهید این کار را برای سطح بین دندان مجاور انجام دهید.
- مجددا قسمت دیگری از نخ دندان را بین انگشتان قرار دهید و سطوح بین دندان بعدی را تمیز کنید.

## ارتباط بین سلامت دندان و بدن

### آیا می دانستید؟

سلامت دندانها بر سلامت بدن تاثیر میگذارد:

باکتری های موجود بر روی دندانها ممکن است سبب عفونت لته شوند و این عفونت نیز وارد خون شده و به نقاط مختلف بدن آسیب می رساند.

#### بیماری های دندان و دهان ممکن است منجر به موارد زیر شود:

- ذات الریه
- تشدید دیابت
- سکته
- عفونت خون
- بیماری قلبی
- جنون
- استنومیلیت
- شعف و نسیستیت

#### جلوگیری و حفاظت از دندانها

- اگر تغییر خاصی در دهان شما ایجاد شود و ۱۴ روز به طول انجامید به دندان پزشک مراجعه کنید.
- حدافل روزی یک بار دندان های خود را با خمیر دندان دارای فلوراید استفاده کنید.
- دندان های خود را روزانه حداقل ۲ بار مسواک بزنید.
- حدافل هر ۶ ماه یک بار به دندان پزشک مراجعه کرده و او را در جریان تماس داروهایی که مصرف می کنید قرار دهید.

#### برای نگه داشتن بهتر مسواک در دست چه کنیم؟

- قسمت دسته مسواک را با استفاده از تکه چوبی بلندتر کنید.
- دسته مسواک را به کمک اسفنج بزرگ تر کنید.
- مسواک را با کش و یا دستبند به دست خود وصل کنید.
- دسته مسواک را خم کنید.
- سعی کنید از مسواک برقی استفاده کنید.