

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 ۱۸ - شهریور ۱۴۰۲

مناسبت های مهم در شهریور ماه ۱۴۰۲

فهرست و آنچه در این شماره میخوانیم

۱	مناسبت های مهم تقویمی در شهریور ماه
۱	اهم اقدامات واحد HSE در تیر ماه
۲	عملیات مبارزه با حشرات و جوندگان در شهرک بعثت
۲	روش های پیشگیری از آلزایمر
۳	روز جهانی پیشگیری از خودکشی
۳	باورهای غلط در مورد خودکشی
۴	ایمنی و سلامت در پیاده روی اربعین حسینی



سلامت در اربعین حسینی

پیشگیری در تجمعات انبوه

وقتی جمعیت به حد خطرناک می رسد فاصله بگیرید	اگر برای خروج ایمن دیر شده تعادل خود را حفظ کنید	چشمان خود را باز نگه دارید	به سمت جایی که جمعیت کم می شود حرکت کنید
هر چه سریعتر و آرام از تجمع مردم خارج شوید	از جیب زدن خودداری کنید و تنفس خود را کنترل کنید	با نگاه کردن به بالای سر می توان خروج ایمن را پیدا کرد	اگر امکان بالا رفتن از دیوار و... ندارید حتما از آنها دور شوید
دست هایتان را جلوی سینه تا قرار دهید تا فضا و حفاظت بین قفسه سینه شما و پشت نفر جلویی ایجاد کند	اگر در کنار تان کسی روی زمین افتاد، به او کمک کنید تا بلند شود زیرا احتمال بهم خوردن تعادل شما وجود دارد		

سلامت در اربعین حسینی

کمک های اولیه بیماری قلبی

کمک بخواهید باید به خاطر داشت که در چنین شرایط بحرانی هر ثانیه اهمیت دارد	کمک کنید تا بنشیند و به شیبی تکیه دهد نشستن فشار بر قلب را کاهش می دهد	با بیمار صحبت کنید کمک کنید داروهای مربوط به قلبش را استفاده کند و به او بگویید که کمک های پزشکی در راه است
عملیات احیای قلبی انجام دهید اگر فرد هوشیاری خود را از دست داد، عملیات احیای قلبی انجام دهید	اگر فرد نفس نمی کشد، پس از درخواست کمک، عملیات احیای قلبی را برای حفظ جریان خون انجام دهید لازم است فرد با یک ریتم به نسبت سریع - حدود ۱۰۰ تا ۱۲۰ بار در دقیقه - به مرکز قفسه سینه (به عمق ۵ سانتی متر) فشار وارد کند	اسعاف در عراق ۱۲۲

سلامت در اربعین حسینی

پیاده روی در اربعین

زائران طی ۳ روز فاصله ۸۰ کیلومتری نجف تا کربلا را پیاده روی می کنند

استفاده از کوله پشتی مناسب پیاده روی	کفش پوشید که قبلا آن را پوشیده اید	لباس نخی و نازک آزاد بپوشید
پس از یک ساعت پیاده روی، ۲۰ دقیقه استراحت کنید	پیاده روی که طی راه راحتی حرف بزنید	بدون کفش در مسیرهای طولانی پیاده روی نکنید
نچرخاندن کمر هنگام برداشتن بار	پیاده روی در و یا شب	ساعتی که مطمئن به بهداشت آن هستید مصرف کنید

سلامت در اربعین حسینی

ایمنی و بهداشت در مسیر اربعین

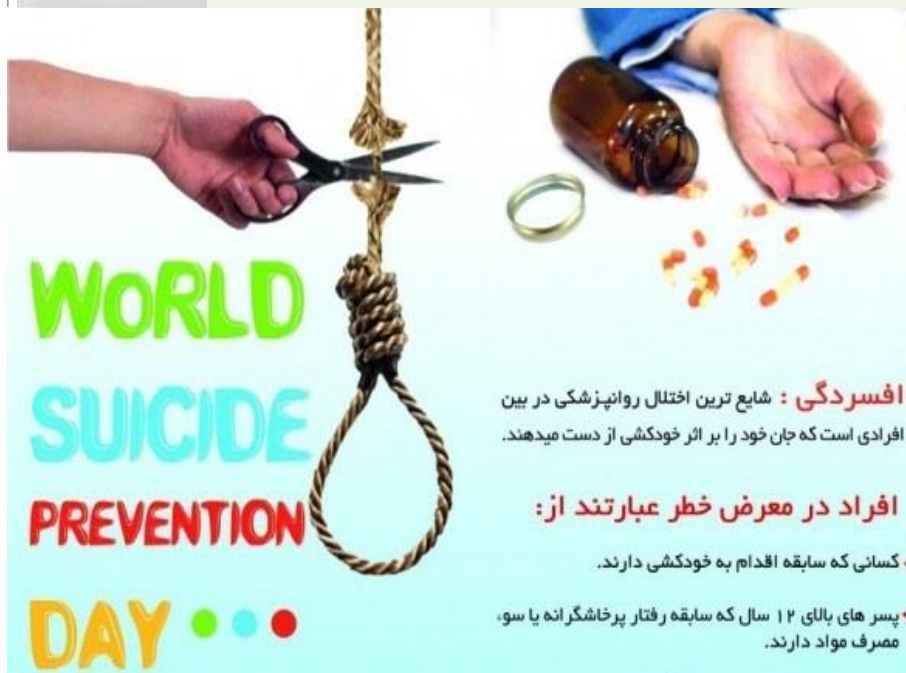
بهترین راه پیشگیری از عوارض گردوغبار شستشوی مداوم بینی با آب نمک است	در هوای آلوده با ریزگردها، از ماسک های N۹۵ استفاده کنید	باید مراقب تغییر ناگهانی دمای عراق باشید تا سرما نخورید	تنها میوه هایی را که پوست شان جدا می شود مصرف کنید
حتما روزی یک تا ۲ بار استحمام کنید	داروهای مصرفی خود را همراه ببرید	اگر شیر مصرف می کنید داغ و جوشیده مصرف کنید	سبزی که مطمئن به بهداشت آن هستید مصرف کنید
دست ها را به مدت ۶۰ ثانیه با مایع دست شویی قبل و بعد از غذا بشوید	در پیاده روی لیپوترش یا آب لیمو و غذایی خشک همراه داشته باشید	فقط از آب های معدنی که در مجاورت آفتاب نمایانده استفاده کنید	از سجاده، مهر، تسبیح و چادر نماز شخصی در طول سفر استفاده کنید

برای پیاده روی از همان مسیر استفاده کنید

از انتخاب و استفاده از مسیرهای نشناخته و غیر معمول جدا خودداری کنید

اقدام بهداشتی مانند ماسک ضد عفونی کننده، دستمال کاغذی و... همراه داشته باشید

۱۹ شهریور ماه روز جهانی پیشگیری از خودکشی



نه به خودکشی ...!!
به بهانه روز جهانی پیشگیری از خودکشی

پیشگیری از اقدام خودکشی

پیشگیری از خودکشی می تواند مانند دیگر مشکلات اجتماعی در ۳ بخش صورت گیرد:

۱) شامل شناخت علت اصلی مشکل و چگونگی کاهش مشکل از طریق بالابردن کیفیت زندگی و سلامت روانی جوانان ، بالا بردن توانایی افراد جهت رفع مشکلات و مواجه شدن با موقعیت های حاد.

۲) شامل افرادی می شود که در معرض خطر هستند . در این مرحله شخصی که در شرایط بحرانی به سر می برد شناسایی شده و اقدامات لازم جهت عملی نکردن اقدام به خودکشی انجام می گردد.

۳) شامل پیشگیری از اقدام مجدد می باشد که از طریق حمایت خانواده و ارائه راه حل های دیگر به جای خودکشی انجام می شود.

درمان :

شخصی که اقدام به خودکشی کرده است باید پیش از تصمیم گیری برای بستری کردن یا فرستادن به خانه مورد ارزیابی قرار گیرد ، کسانی که جز ، گروه های پر خطر هستند تا زمانی که تمایل به خودکشی از بین برود باید بستری شوند.

استراتژی های جهانی پیشگیری از خودکشی برای گروه های پر خطر :

- محدودیت دسترسی به ابزار مرگ آور
- درمان افسردگی
- اطمینان از زنجیره مراقبت
- پیشگیری جهانی مدرسه محور

افسردگی : شایع ترین اختلال روانپزشکی در بین افرادی است که جان خود را بر اثر خودکشی از دست می دهند.

افراد در معرض خطر عبارتند از:

- ✓ کسانی که سابقه اقدام به خودکشی دارند.
- ✓ پسر های بالای ۱۲ سال که سابقه رفتار پرخاشگرانه یا سو، مصرف مواد دارند.
- ✓ کسانی که با وسیله ای مهلک مثلاً با اسلحه گرم یا خوردن سم اقدام به خودکشی کرده اند.
- ✓ افراد مبتلا به اختلال افسردگی عمده که واجد خصوصیات مردم گریزی نا امید و فقدان نیرو هستند.
- ✓ دخترانی که از خانه فرار کرده اند و باردار شده اند.
- ✓ هر کسی که افکار خودکشی مستمر دارد و کسانی که با والدین مشاجره نموده و یا رابطه ای عاشقانه داشته اند که با شکست مواجه شده است و یا جدایی و طرد راتجربه می کنند و یا مرگ عزیزانی آنها را سخت متاثر کرده باشد.

باور های غلط و واقعیت ها

«همه چیز درباره ی خودکشی»

۱- باور غلط

افرادی که در مورد خودکشی صحبت می کنند هرگز اقدام به خودکشی نمی کنند.

واقعیت

از هر ده نفر که خودکشی می کنند هشت نفرشان در مورد تصمیمشان برای خودکشی هشدارهای مشخصی داده اند.

۲- باور غلط

خودکشی بدون هشدار قبلی اتفاق می افتد.

واقعیت

مطالعات نشان می دهند افرادی که اقدام به خودکشی می کنند سر نخ های کلامی و رفتاری زیادی نشان می دهند.

۳- باور غلط

افرادی که خودکشی می کنند واقعاً قصد دارند که بمیرند.

واقعیت

اکثر افرادی که اقدام به خودکشی می کنند در مورد زنده ماندن یا مردن خود مطمئن نیستند. به اصطلاح این افراد با مرگ بازی می کنند. تقریباً تمام افرادی که قصد دارند خودکشی کنند حداقل با یک نفر افکارشان را در میان گذاشته اند.

عملیات مبارزه با حشرات و جوندگان موزی در سطح شهرک بعثت



۳۰ شهریور ماه روز جهانی آلزایمر

علائم و راه های پیشگیری از آلزایمر

راه های پیشگیری



رژیم غذایی سالم

میوه و سبزیجات، غذاهای دریایی، امگا، ۳ اسید فولیک ویتامین ب۱۲، ویتامین دی، پرهیز از مریه های اشتباغ شده



ورزش منظم



مدیریت استرس



تعامل اجتماعی



فعالیت ذهنی

مطالعه ، یادگیری مطالب جدید، حل جدول و پازل



خواب کافی

علائم هشدار دهنده بیماری



اختلال در درک تصاویر و تشخیص اندازه و فاصله آنها



ضعف بیان



تغییرات خلقی سریع



از دست دادن انگیزه



گذاشتن اجسام در جای نامربوط



مشکل در تفکر انتزاعی و درک مفاهیم ریاضی



اختلال حافظه



ضعف در قضاوت و مشکل در تصمیم گیری