

۲ فروردین روز جهانی آب

۱۳ فروردین روز طبیعت

قطره قطره آب  
لحظه لحظه زندگی  
**آب زندگی**



**زندگی با آب جریان دارد**  
دوم فروردین روز جهانی آب گرمی باد

**طبیعت**

سیزده فروردین روز طبیعت گرمی باد



زیاده ها را در طبیعت رها نکنیم  
آب رودخانه، تالاب و... را آلوده نکنیم  
از پوشش گیاهی محافظت کنیم  
آتش روشن را در طبیعت رها نکنیم

۲ فروردین روز جهانی مبارزه با سل

**سل**

نگرانی جهانی

**انواع سل**

۱. سل نهفته: باکتری در بدن فرد حضور دارد اما دستگاه ایمنی جلوی گسترش آنها را میگیرد و فرد هیچ علائمی ندارد، اما عفونت زنده است و می تواند فعال شود.  
۲. سل فعال: باکتری فعال بوده و فرد را بیمار می کند، فرد می تواند بیماری را به دیگران انتقال دهد.



**پیشگیری**

یکی از راه های پیشگیری تزریق واکسن BCG می باشد اما برای هر کدام از انواع سل هم روش های پیشگیری اختصاصی وجود دارد.  
۱. سل نهفته: پیشگیری سل نهفته دقیقا همان درمان آن می باشد و پزشک با تجویز داروهایی از بروز سل فعال جلوگیری می کند.  
۲. سل فعال: دوری از افراد آلوده، استفاده از ماسک



**علائم**

- کاهش وزن • خلط خونی
- خستگی • تب • بی اشتها
- درد قفسه سینه • تعریق شبانه

**تشخیص**

- رادیوگرافی ریه • PCR • اسمیر و کشت خلط
- تست پوستی توبرکولین (TST)
- آزمون های برپایه سنجش تولید اینترفرون گاما



خبرنامه داخلی پیام آوران سلامت، ایمنی و محیط زیست شرکت عملیات غیر صنعتی  
واحد HSE  
چشم انداز  
انتخاب اول مشتریان با ارائه خدمات سرآمد

سال سوم / شماره ۲۵ - فروردین ۱۴۰۳

**فهرست و آنچه در این شماره میخوانیم**

۱. مناسبت های مهم تقویمی در فروردین ماه
۲. توصیه های ایمنی هنگام سفر های نوروزی
۳. ۱۸ فروردین روز جهانی بهداشت
۳. اصول تغذیه صحیح در ماه مبارک رمضان
۴. روز طبیعت و اصول حفاظت از محیط زیست
۴. روش های تشخیص و پیشگیری از بیماری از بیماری سل

مناسبت های مهم در فروردین ماه ۱۴۰۳

**روز طبیعت**  
روز جهانی آب  
WORLD WATER DAY  
MARCH 22  
چهارم اردیبهشت  
روز جهانی سلامت (بهداشت) گرمی باد  
HAPPY HEALTH DAY  
روز جهانی سلامتی (بهداشت) گرمی باد  
HAPPY HEALTH DAY

**ماه مبارک**  
خوشبختی را که سوغا آشته با اوست

حلول ماه مبارک رمضان بهار قرآن  
وعید نوروز بهار طبیعت مبارکباد.





## توصیه های ایمنی ترک منزل در ایام نوروز

**یادتون نره** قبل از ترک منزل خود تمامی وسایل غیر ضروری الکتریکی را خاموش و در صورت امکان جریان برق آن را از ناحیه فیوز مینیاتوری قطع نمایید.



**یادتون نره** وسایل گرمازا را خاموش کرده و شیر اصلی گاز را از ناحیه بعد از کنتور و یا سیلندر گاز کاملاً ببندید.



**یادتون نره** از بسته بودن شیرهای آب گرم و سرد منزل خود در زمان ترک منزل کاملاً مطمئن شده یا در صورت امکان شیر کنتور آب را قبل از ترک محل ببندید.



**یادتون نره** در صورت وجود نشی در شبکه آب رسانی گرم و سرد منزل قبل از ترک منزل نسبت به رفع آن توسط متخصصین اهل فن اقدام نمایید



**یادتون نره** قبل از ترک منزل از بسته بودن در و پنجره های خانه اطمینان کامل حاصل کرده و کلید خانه را به سرایدار و یا شخص قابل اطمینان خود بسپارید تا در هنگام وقوع حادثه احتمالی بتوان از آن استفاده کرد.



**یادتون نره** از قراردادن هر گونه وسیله اضافی و یا اثاثیه منزل در بالکن منزل خودداری کنید چرا در اثر وزش باد احتمال سقوط اجسام بر روی رهگذران وجود دارد و یا در اثر افتادن مواد آتش زنه امکان آتش سوزی مبسر می باشد.

## راهکارهای رفع خواب آلودگی رانندگان در سفرهای نوروزی

- انجام حرکات کششی در زمان های توقف
- نوشیدن قهوه پیش از رانندگی
- استراحت ۱۵ دقیقه ای هر دو ساعت یکبار
- پایین کشیدن کمی از شیشه ها و تهویه هوا
- داشتن خواب کافی پیش از رانندگی
- شنیدن موسیقی و رادیو و همخوانی با آن
- داشتن یک کمک راننده همراه خود
- نخوردن غذاهای سنگین بین راه
- رانندگی نکردن از ساعت ۵ تا ۵ صبح



## شماره تلفن های ضروری برای سفرهای نوروزی

سامانه های ضروری برای ارتباط مردمی در تعطیلات نوروز شبانه روز پاسخگو هستند.

- ۱۴۱ اطلاعات راه‌ها
- ۱۱۵ اورژانس
- ۱۱۰ فوریت‌های پلیس هواشناسی
- ۱۳۴ قطار و راه‌آهن
- ۵۱۴۹
- ۱۲۰ اعلام تصادفات
- ۱۲۵ آتش‌نشانی
- ۱۴۷ اطلاعات پرواز
- ۱۵۵۰ استان‌های دارای بنادر
- ۱۹۹ فرودگاه مهرآباد
- ۱۴۷ هلال احمر
- ۱۹۱
- ۱۱۸-۵۱۰ پرواز فرودگاه امام خمینی
- ۰۹۶۶۹ اعلام
- ۱۹۱ داروخانه‌های شبانه‌روزی
- ۱۴۹۰-۱۹۰ شکایت از وضعیت بهداشتی اماکن عمومی
- ۰۹۶۶۹ تلفن‌های گردشگری استان‌ها

## ۱۸ فروردین روز جهانی بهداشت



چیزی بهتر از سلامتی نیست!  
| مراقبتش باشیم |

## حلول ماه مبارک رمضان مناسب

# وعده‌های غذایی مناسب در ماه مبارک رمضان



### بایدها و نبایدهای تغذیه در وعده سحری

- مقدار مناسبی از سبزی‌های مختلف مانند سبزی خوردن و سالار را در برنامه غذایی سحر بگنجانید
- از غذاهای کم حجم و غنی از مواد مغذی که کم نمک، کم چرب و کم شیرین هستند استفاده کنید
- غذاهای ساده و سبک مثل انواع پلو و خورش در حجم کم با غذاهای سبک‌تر شبیه وعده صبحانه مصرف کنید
- غذاهای خشک و پرروغن مثل کتلت و کوکو، سوسیس و کالباس، پیتزا و کته‌پاچه مناسب نیستند

### بایدها و نبایدهای تغذیه در وعده افطار

- یک لیوان آب گرم و یا چای کم‌رنگ یا شیر گرم همراه با خرما یا عسل در شروع افطار گزینه‌های مناسبی هستند
- غذاهای سبک و پرنرژی مثل فرنی، شیربرنج، نان و پنیر و سبزی برای افطار بسیار مناسب هستند
- از زیاده‌روی در مصرف مواد قندی و شیرین از جمله حلوا، شله‌زرد، زولبیا و بامیه خودداری نمایید
- سیب‌زمینی آب‌پز، سبزی‌های پخته مثل کدو، گل‌کلم، هویج، تخم‌مرغ آب‌پز، کره و عسل هم مناسب افطار هستند

### بایدها و نبایدهای تغذیه در وعده شام

- غذاهایی از گروه گوشت، مرغ، ماهی، نان یا برنج و خورش، کوکوها و کتلت کم روغن در وعده شام خود قرار دهید
- اگر در ماه رمضان اهل خوردن شام هستید، زمان مناسب برای خوردن شام حدود یک ساعت پس از افطار است
- انواع نوشابه‌های گازدار، ماء‌الشعیر، آب‌میوه‌های صنعتی برای سلامتی مضر بوده و مصرف آن توصیه نمی‌شود
- خوراکی‌های مختلف با نان سیوس‌دار همراه با سبزی، سالاد و ماست می‌توانند گزینه‌های خوبی برای شام باشند