

سال سوم / شماره ۲۹ - مرداد ماه ۱۴۰۳

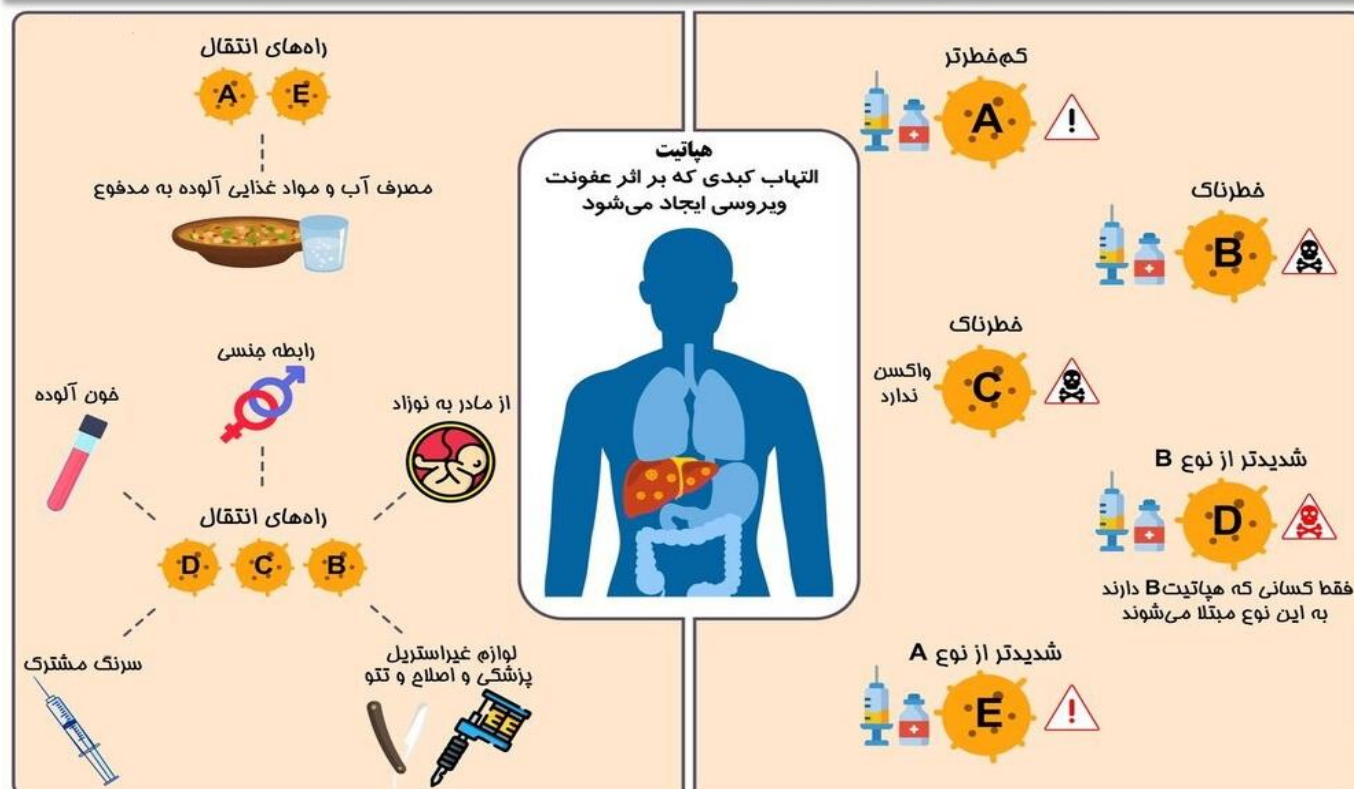
مناسبت های مهم در مرداد ماه ۱۴۰۳

فهرست و آنچه در این شماره میخوانیم



۱	مناسبت های مهم تقویمی در مرداد ماه
۱	انواع هپاتیت و راه های انتقال آن
۲	علائم تب دانگ
۳	نکات ایمنی برای جلوگیری از برق گرفتگی
۳	ایمنی در رانندگی
۴	خود مراقبتی

انواع هپاتیت و راه های انتقال آن



هرساله روز بین المللی خودمراقبتی در تاریخ ۲۴ جولای، مصادف با دوم مرداد ماه، فرصتی را برای افزایش توجه به موضوع خود مراقبتی در سراسر جهان فراهم میکند. براساس تعریف سازمان بهداشت جهانی، خودمراقبتی به مجموعه عملکردهایی گفته می شود که هر فردی برای حفظ سلامت جسمی و روانی، پیشگیری از ابتلا به بیماری ها و اقدامات درمانی مناسب برای بهبود سلامت خود به کار می گیرد. خودمراقبتی، عملی است که در آن، هر فردی از دانش، مهارت و توان خود به عنوان یک منبع استفاده می کند تا به طور مستقل از سلامت خود مراقبت کند



انواع خود مراقبتی

خود مراقبتی فیزیکی

توجه به ورزش روزانه، خواب کافی، تغذیه سالم و...

خود مراقبتی روانشناختی

اختصاص وقت برای تفکر، اقدامات لازم برای کاهش تنش

خود مراقبتی عاطفی

معاشرت با دیگران، برخورد مهربانانه با خود و دیگران

خود مراقبتی روحی-معنوی

اختصاص زمان برای عبادت و کمک به نیازمندان

خود مراقبتی شغلی

اختصاص وقت کافی برای کار، و توجه به سلامتی

خود مراقبتی

سبکی برای زندگی سالم

نکات ایمنی برای جلوگیری از برق گرفتگی در خانه

تیر برق جلوی ساختمان پوشاندن پنجره با تورهای مخصوص اگر جلوی ساختمان سیم های تیر برق رد شده	وسایل برقی در حمام استفاده نکردن از بخاری برقی، سشوار یا ماشین لباسشویی در محیط های مرطوب مثل حمام
برق کار ماهر کمک از برق کار ماهر برای سرویس و دستکاری کولرها	دست خیس دست نزدن به کلید، پریز یا وسایل برقی با دست های خیس
نکوبیدن میخ روی کلید نکوبیدن میخ در بالا و پایین کلیدها و پریزهای برق (از سقف تا کف زمین)	دستکش کار استفاده از دستکش و کفش مناسب (پلاستیکی) هنگام کار با برق
عبور سیم های برق عبور ندادن سیم ها از کف خونه یا زیر فرش	چهار پایه پلاستیکی استفاده از چهار پایه پلاستیکی یا چوبی هنگام تعویض لامپ ها
سه راهی سیم دار دور نگه داشتن سه راهی های سیم دار از دسترس بچه ها	سیم های برق پهن نکردن لباس های خیس روی سیم های برق
پریز های محافظ استفاده از پریزهایی با محافظ کُودک	فیوز برق قطع فیوزهای برق قبل از انجام هرکاری

همراه، نه در راه



این قاتل با هوش را هنگام قدم زدن یا در هنگام رانندگی فراموش کنید



حادثه قابل پیشگیری است، ایمن زندگی کنیم

در اکثر مواقع بیماری بدون علامت یا با علائم خفیف است که ۴ تا ۱۰ روز بعد از گزش پشه ظاهر می شود و در عرض یک هفته بهبود می یابد.

علائم تب دانگ

- تب
- سردرد شدید
- درد پشت چشم
- بی اشتهایی
- درد شدید مفاصل استخوان ها و عضلات
- خونریزی مخاطی در موارد شدید
- تهوع و استفراغ
- بثورات پوستی

