

خبرنامه داخلی پیام آوران ایمنی و سلامت

شرکت عملیات غیر صنعتی

واحد HSE



حشم انداز

انتخاب اول مشتریان با ارائه خدمات سرآمد

سال سوم / شماره ۳۳ - آذر ماه ۱۴۰۳

مناسبت های مهم در آذر ماه ۱۴۰۳

فهرست و آنچه در این شماره میخوانیم

۱۰ آذر ماه

روز جامعه ایمن

مواد و سوانح

آغاز هفته جهانی خودمراقبتی

هفته اطلاع رسانی تغذیه صحیح

۱۰ الی ۱۶ آذر

۱۰ آذر روز مبارزه با ایدز

۲۶ آذر روز ملی حمل و نقل گراسی باد

معلومات محدودیت نیست

مناسبت های مهم تقویم در آذر ماه	۱
استقرار اکیپ سیار سازمان انتقال خون در شرکت عملیات غیر صنعتی	۱
محیط زیست و راهکار محافظت از آن	۲
چاقی و اضافه وزن تهدیدی برای کودکان	۲
نکاتی جهت رانندگی ایمن در فصل زمستان	۳
ایدز را بیشتر بشناسید	۳
توصیه هایی جهت حفظ سلامتی در فصل پاییز	۴
میگرن شایع ترین سردرد مزمن	۴
خود مراقبتی با ۱۰ عادت ساده	۴



استقرار اکیپ سیار سازمان انتقال خون استان در واحد HSE شرکت عملیات غیر صنعتی

اکیپ سیار انتقال خون استان در اداره HSE واقع در شهرک بعثت، استقرار یافت. کارکنان این مجموعه به شکرانه سلامتی خود در پویش اهدای خون مشارکت قابل توجهی داشته اند. این اقدام همواره در مناسبت های گوناگون برای اهداء خون به بیماران نیازمند صورت می گیرد.

توصیه هایی برای پیشگیری از حساسیت پاییزی

- دستان خود را مرتب با آب و صابون بشویید
- از رفتن به پارک خودداری کنید
- سعی کنید بعد از برگشتن به خانه لباس های خود را بشویید
- از فشار عصبی و استرس دوری کنید
- از کرم های مرطوب کننده مناسب استفاده کنید
- غذاهای سالم و میوه و سبزیجات تازه و سالم مصرف کنید
- در محیط های آلوده به دود سیگار قرار نگیرید و از مواد آلاینده دوری کنید

میگرن شایع ترین سردرد مزمن چگونه از آن پیشگیری کنیم

علل ابتلا به میگرن

- رژیم غذایی ناسالم
- ضربه به سر
- ابتلا به بیماری های مختلف مغزی
- اختلالات هورمونی زنان
- کمبود برخی ویتامین ها
- کمبود خواب
- مصرف الکل
- استرس
- زمینه ارثی

علل ابتلا به میگرن

- تنظیم زمان خواب و بیداری
- مصرف مواد غذایی سالم
- پرهیز از استعمال دخانیات
- درمان کم خونی، کمبود ویتامین D3 و فشار خون بالا
- محدود کردن زمان استفاده از لوازم الکترونیکی
- نوشیدن مایعات به مقدار کافی
- قرار دادن سر و بدن در وضعیت مناسب هنگام نشستن، ایستادن و خوابیدن

هفته جهانی خود مراقبتی با 10 عادت ساده اما موثر برای سلامت جسم و روح

خودمراقبتی یعنی انجام هر فعالیتی که برای دستیابی به زندگی شاد و متعادل لازم است.

- نفس عمیق بکشید
- تغذیه خوبی داشته باشید
- آب فراوان بنوشید
- خوب بخوابید
- به پزشک مراجعه کنید
- شکرگزار باشید
- یکدیگر را در آغوش بگیرید
- با خودتان مهربان باشید

با کسانی که دوستشان دارید وقت بگذرانید

انگیزه خودتان را برای خودمراقبتی مشخص کنید

۲۶ آذر روز ملی حمل نقل

۶ نکته برای رانندگی ایمن در روزهای بارانی

- زمان**
زودتر از خانه بیرون بزنید، ممکن است ترافیک سنگین باشد.
- فاصله ایمن را رعایت کنید**
برای جلوگیری از تصادف به هنگام رانندگی از خودروی جلویی فاصله بگیرید.
- آهسته برانید**
سرعت مطمئن را رعایت کنید و حتی آهسته‌تر از حد قانونی برانید.
- چراغ‌ها را روشن کنید**
به هنگام رانندگی در روزهای بارانی حتما چراغ‌های خودرو را روشن کنید.
- برف پاک کن**
مطمئن شوید که برف پاک‌کن‌های خودروی شما سالم هستند و درست کار می‌کنند.
- حواستان به علائم جاده‌ها باشد**
در جاده‌ای که دچار آب‌گرفتگی شده و نمی‌توانید سطح آن را ببینید رانندگی نکنید.



نکاتی که مسافران جاده‌ای در فصل زمستان باید بدانند

ایدز (HIV) را بیشتر بشناسید



آزمایش HIV با گرفتن بزاق فرد با استفاده از سوآپ دهانی، گرفتن خون از انگشت و دست انجام پذیر است.

راه‌هایی که HIV منتقل می‌شود



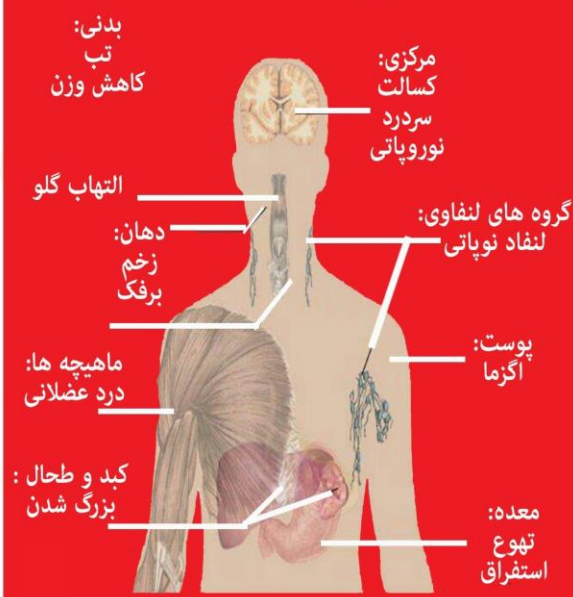
راه‌هایی که HIV منتقل نمی‌شود



از سال ۱۹۸۸ اول دسامبر (برابر ۱۰ آذر) روز جهانی ایدز نامگذاری شده است و هر ساله برای این روز، شعار خاصی نیز در نظر گرفته می‌شود.

هدف عمده از این کار این است که به عموم مردم یادآوری شود که HIV از بین نرفته‌است و هنوز کارهای زیادی است که باید انجام شود.

علائم اصلی عفونت HIV حاد

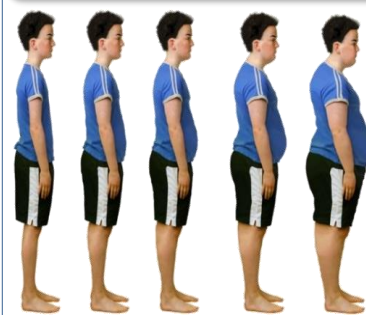


محیط زیست و راهکارهای حفاظت آن



چاقی و اضافه وزن تهدیدی برای کودکان ایرانی

از هر ۶ کودک ایرانی ۱ کودک مبتلا به اضافه وزن و چاقی است



افزایش نرخ چاقی در کودکان با کاهش سلامت مغز مرتبط است

چاقی در کودکان و نوجوانان به دلیل سبک زندگی (کم تحرکی، مصرف فست فودها و مواد غذایی پرکالری) رو به افزایش است. کودکان مبتلا به اضافه وزن و چاقی اغلب با انجام تکالیف مدرسه مشکل دارند که تحقیقات اخیر حاکی از آسیب اضافه وزن و چاقی، به مغز در حال رشد است. محققان پی بردند در کودکان مبتلا به اضافه وزن و چاقی، اختلالات ساختاری و عملکردی مغزی وجود دارد، این امر منجر به عملکرد ضعیف تحصیلی می‌شود. در این کودکان نازک شدن خارجی‌ترین لایه مغز (قشر مغز) مشاهده شده است که با اختلال مهارت‌های عملکرد اجرایی، مانند برنامه ریزی و انجام کارهای متعدد که به دقت بیشتری نیاز دارد، مرتبط است. علاوه بر این یکپارچگی ماده سفید مغز که دو نیم کره مغز را به هم متصل می‌کند در این کودکان دچار اختلال می‌شود، و این موضوع که آیا کاهش وزن و افزایش فعالیت بدنی می‌تواند برخی از این تغییرات را جبران کند هنوز به اثبات کامل نرسیده است.

پیشگیری و درمان امروز بهتر از فردا



در حال حاضر شرکت‌های تولیدی سوسیس و کالباس و غذاهای نیمه آماده آسیب پذیرترین گروه سنی یعنی کودکان و نوجوانان را به عنوان هدف در نظر گرفته‌اند و اگر این روند به همین صورت پیش رود کشور ما در دو دهه اخیر، در معرض خطر همه‌گیری بیماری‌های غیر واگیردار قرار می‌گیرد. مشکل تغذیه، کشورهای در حال توسعه، بیشتر ناشی از تقلید کورکورانه از غذاهای آماده به سبک غربی است. این غذاها با وجود شکل و طعم جذابی که دارند، فاقد ارزش غذایی هستند و عوارض گوناگونی را برای سلامتی دارند.

