

خبرنامه داخلی پیام آوران ایمنی و سلامت

شرکت عملیات غیر صنعتی

واحد HSE



شرکت عملیات غیر صنعتی

چشم انداز

انتخاب اول مشتریان با ارائه خدمات سرآمد

سال چهارم / شماره ۴۵ آذر ماه ۱۴۰۴

مناسبت های مهم در آذر ماه ۱۴۰۴

فهرست و آنچه در این شماره میخوانیم



۱	مناسبت های مهم تقویمی در آذر ماه
۱	راه های پیشگیری از آنفلوآنزا
۲	آلودگی هوا چه تاثیری بر روی بدن دارد
۲	توصیه های سلامتی هنگام آلودگی هوا
۳	نکات رانندگی در هوای بارانی
۴	بیماری ایدز



بیماری ایدز چیست؟

بیماری ایدز یا سندرم نقص ایمنی اکتسابی بیماری است که سبب اختلال سیستم ایمنی بدن می شود به صورتی که بدن قادر به مبارزه با برخی عفونت ها نمی باشد. این عفونت ها عبارتند از: عفونت هایی که عفونتهای فرصت طلب نام دارند و سایر بیماری هایی که در شرایط ضعف سیستم ایمنی عمل می کنند. وقتی فردی با ویروس ایدز آلوده می شود و ویروس وارد بدن او می گردد، ابتدا ویروس در سلول های سفید خون اوزندگی و تکثیر پیدا می کند.

مهم ترین علائم ایدز

تب	کاهش وزن	التهاب گلو	درد عضلانی
سر درد	تهوع	جوش های پوستی	اسهال

پیشگیری از ایدز



روز جهانی ایدز

ایدز چگونه منتقل می شود؟



نامگذاری روز جهانی ایدز

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

نکات رانندگی در هوای بارانی و جاده لغزنده



از بخار زدای
شیشه‌ها
استفاده کنید!



فرمان خودرو را
با هر دو دست
کنترل کنید



فاصله طولی خود
را با خودروی جلویی
حفظ کنید



از لاستیک‌های
آج دار استفاده
کنید



با سرعت بالا نپیچید
و فرمان را بیش از
اندازه نپیچانید



تیغه‌های برف پاک کن
خودرو را به طور
مرتب چک کنید



تا حد امکان از
محل جمع شدگی آب
عبور نکنید



آهسته
و با حوصله
برانید!



آلودگی هوا چه تاثیراتی بر روی بدن دارد؟

براساس مطالعات انجام شده، آلودگی هوا بر روی بدن انسان اثرات منفی فراوانی دارد. در اینجا به چند مورد از آنها اشاره می‌کنیم. آسم و سردرد مزمن از مهم‌ترین عوارض آلودگی هواست.

تاثیرات کوتاه‌مدت



سردرد



مشکلات حلق و بینی،
سوزش چشم‌ها



سرفه



سنگینی سینه،
برونشیت و مشکلات ریوی



مشکلات پوستی

تاثیرات بلندمدت



تاثیر بر اعصاب و روان،
سردرد مزمن



نارسایی قلبی و سکته



آسم و سرطان ریه



تاثیر بر روی کبد، طحال
و روده، سرطان خون



مشکلات نازایی و
سقط جنین

توصیه‌های سلامتی هنگام آلودگی هوا



مراقبت بیشتر از کودکان،
سالن‌دان، بیماران
قلبی و تنفسی

خودداری از خروج
غیر ضروری از منزل
تا حد امکان



پرهیز از پیاده روی
در پارک‌ها

خودداری از
باز کردن درب و پنجره‌ها



استفاده از ماسک
هنگام
خروج از منزل

کاهش استفاده
از خودروهای
شخصی و تک سرنشین



مصرف آب، ماست و شیر
کم چرب و میوه و سبزیجات
برای دفع سموم بدن

پرهیز از مصرف سیگار
قلیان و غذاهای
چرب و شیرین



شستن بدن و
لباس‌ها بعد از
ورود به منزل

مراجعه سریع به پزشک
در صورت مواجهه با
تنگی نفس یا ناراحتی قلبی

