



مناسبت های مهم در تیر ماه ۱۴۰۵

چشم انداز شرکت

فهرست و آنچه در این شماره می خوانیم

روز جهانی مبارزه با مواد مخدر

۶

روز جهانی PKU (فنیل کتونوری)

۸

روز جهانی میوه

۱۰

روز ملی مبارزه با بیماری های زئونوز

۱۵

روز ملی طب سنتی

۲۵



گرمزدگی و راه های پیشگیری از آن

آشنایی با تب کریمه کنگو

آسیب ها و نشانه های اعتیاد

هر روز یک سهم میوه

ایمنی برق در خانه

چرا گرمزدگی خطرناکه؟

بدن در حالت طبیعی دمای را روی ۳۷ درجه تنظیم می کند، اما در گرمای شدید ممکن است این سیستم خنک کننده کاملاً از کار بیفتد

اثرات گرمزدگی بر بدن

- بالا رفتن دمای بدن تا بالای ۴۰ درجه و اختلال عملکرد مغز
- گیج شدن، منگ شدن و در موارد شدید بی هوش شدن
- افزایش فشار روی قلب برای دفع گرما از طریق پوست
- کاهش آب بدن، غلیظ شدن خون و خطر آسیب به کلیه ها

علائم خطر

- داغ و قرمز شدن پوست
- کاه میش یا قطع تعریق
- سرگیجه، کلافگی و تهوع
- تپش قلب و نفس نفس زدن
- گیجی و عدم تمرکز

اقدامات فوری

توقف کامل هر نوع فعالیت بدنی

خنک کردن بدن با آب ولرم (پرهیز از شوک یخ)

انتقال به محیط خنک یا سایه

تماس فوری با اورژانس در صورت بی هوشی یا گیجی شدید

نوشیدن آب یا محلول الکترولیت به صورت جرعه جرعه

راه های پیشگیری از گرمزدگی



لباس های سبک و گشاد بپوشید



از کرم ضد آفتاب استفاده کنید



عینک آفتابی بزنید



داخل اتومبیلی که پارک شده ننشینید



به آب و هوای جدید خو بگیرید



ساعات گرم روز به خود استراحت دهید



مایعات فراوان مصرف کنید



احتیاط در مصرف داروهای خاص



تب کریمه کنگو

Crimean Congo Hemorrhagic Fever (CCHF)

تعریف

تب کریمه کنگو یک بیماری ویروسی خطرناک و آلوده‌دار است که از گنه آلوده، دام آلوده یا خون و ترشحات فرد مبتلا منتقل می‌شود و می‌تواند باعث تب شدید و خونریزی شود.

نکات فیزیولوژیک

- تخریب سلول‌های اندوتلیال و کبد
- اختلال انعقاد و خونریزی
- احتمال شوک و نارسایی اعضا

عوامل خطر

- دامداری و کشتار دام
- تماس بدون دستکش با خون یا گوشت
- مناطق گرم و پرگنه
- عدم رعایت ایمنی در بیمارستان

مراقبت و درمان

- احتمال استفاده از ریبویرین در مراحل اولیه
- کنترل تب و درد
- جایگزینی مایعات و خون
- مراقبت ایزوله با تجهیزات محافظتی

راه انتقال

- گزش گنه آلوده
- تماس با خون یا ترشحات دام آلوده
- تماس بدون محافظت با بیمار مبتلا

علائم مهم

مرحله اولیه:
تب ناگهانی، سردرد، درد عضلات، تهوع، حساسیت به نور

مرحله خونریزی‌دهنده:
خونریزی لثه و بینی، پتشی، اکیموز، افت فشار و ضعف شدید

روش‌های تشخیص

- PCR
- ELISA IgM / IgG
- CBC: کاهش پلاکت و گلبول سفید
- افزایش آنزیم‌های کبدی

پیشگیری

- استفاده از دستکش، چکمه و لباس محافظ
- بررسی پوست و خارج کردن صحیح گنه
- پرهیز از تماس با گوشت خام
- رعایت اصول محافظتی در پرستاری

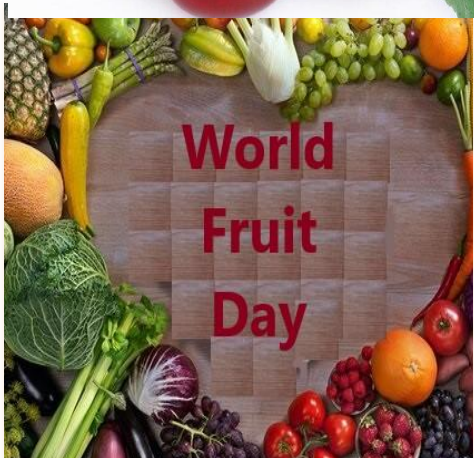
تب کنگو بیماری خطرناک ولی قابل پیشگیری است؛ رعایت بهداشت فردی و استفاده از تجهیزات محافظتی مهم‌ترین روش جلوگیری از ابتلاست

روز جهانی بیماری‌های زئونوز (مشترک انسان و حیوان)









روز جهانی میوه

میوه گران شده است؛ اما سلامتی ارزشمندتر است

لازم نیست زیاد باشد؛ کافی است هر روز یک سهم میوه

میوه‌ها، هدیه‌های رنگی طبیعت سرشار از ویتامین، انرژی و طراوت برای جسمی سالم و زندگی بهتر

Small choice Big difference

میوه‌های فصل و بومی انتخابی هوشمندانه، اقتصادی و سالم

میوه‌های تازه	تغذیه و نوشیدنی‌های صنعتی
موز (۱ عدد) ۵۰,۰۰۰ تومان	چپس (۱ بسته) ۲۰۰,۰۰۰ تومان
سیب (۱ عدد) ۴۰,۰۰۰ تومان	آبمیوه پاکتی (۱ عدد) ۵۰,۰۰۰ تومان
پرتقال (۱ عدد) ۴۵,۰۰۰ تومان	بیسکویت گندمی ساقه طلایی (۱ بسته) ۵۳,۰۰۰ تومان

هر روز یک قدم کوچک برای یک زندگی سالم

1 July | World Fruit Day



راهکارهایی برای ایمنی برق در خانه

خاموش کردن وسایل برقی قبل از به برق زدن و از برق کشیدن

- از برق کشیدن وسایل در صورت عدم استفاده
- پوشاندن سیم‌های آزاد جهت جلوگیری از پاره شدن آنها
- خاموش کردن وسایل برقی برای جلوگیری از خنک شدن
- مطالعه دفترچه راهنمای وسایل برقی قبل از استفاده
- تهیه وسایل برقی استاندارد
- نپوشاندن وسایل برقی که با استفاده شدن گرم شدند
- تمیز کردن و جلوگیری از ورود گرد و غبار به وسایل برقی
- رها نکردن وسایل برقی به حال خود در هنگام کار
- استفاده نکردن از سه راهی و سیم سیار در محل‌های خیس

چند نکته مهم

- استفاده از سیم‌های رابط استاندارد، علاوه بر ایمنی، عمر دستگاه‌های الکتریکی رو بیشتر می‌کند
- سه راهی‌های غیر استاندارد، ممکنه باعث اتصال و ایجاد آتش شوند
- اتصال سست در شبکه‌های الکتریکی باعث افزایش دما در نقطه اتصال می‌شود.
- برخی مشکلات کامپیوترها و دستگاه‌های برقی به دلیل فقدان ارت (earth) در سیستم برق‌رسانی است.
- وصل کردن وسایل پرمصرف به یک سه راهی برق، امکان داغ شدن و آتش‌سوزی را در سه راهی بالا می‌برد.
- کالاهای برقی تقلبی احتمال آتش‌سوزی را بالا می‌برند