



مناسبت های مهم در شهریور ماه ۱۴۰۵

روز پزشک

۱

روز کارمند

۴

روز جهانی پیشگیری از خودکشی

۱۹

روز اورژانس و فوریت های پزشکی

۲۶

روز جهانی آلزایمر

۳۰

چشم انداز شرکت

رسیدن به حد اعلای رضایتمندی مشتری از طریق ارائه بیشترین کیفیت خدمات

ارزش محوری

تعهد به ایمنی، سلامت و حفظ محیط زیست



فهرست و آنچه در این شماره می خوانیم

خطرات قرار دادن بطری آب داخل ماشین در هوای گرم

ویژگی های کارمند نمونه

عوامل و راه های پیشگیری از خودکشی

آلزایمر طوفان خاموش حافظه

ایمنی در سفر

خطرات قرار دادن بطری آب در ماشین در هوای گرم تابستان

دمای داخل خودرو می تواند به بیش از 60°C برسد!

شاید بی خطر به نظر برسد، اما می تواند خطرناک باشد!

خطرات اصلی

ایجاد آتش سوزی

بطری آب مانند یک ذره بین عمل می کند و نور خورشید را متمرکز کرده و باعث آتش سوزی در صندوق یا داشبورد می شود.

تغییر طعم و بوی آب

گرمای زیاد باعث آزاد شدن مواد شیمیایی از پلاستیک شده و طعم و بوی آب را تغییر می دهد و آن را ناسالم می کند.

رشد باکتری ها

دمای بالا محیط مناسبی برای رشد باکتری ها و میکروب ها در آب ایجاد می کند که می تواند باعث بیماری شود.

آزاد شدن مواد مضر

گرما باعث آزاد شدن مواد شیمیایی مانند BPA و فتالات از پلاستیک می شود که برای سلامتی مضر هستند.

چه کار کنیم؟

بطری آب را در خودرو رها نکنید

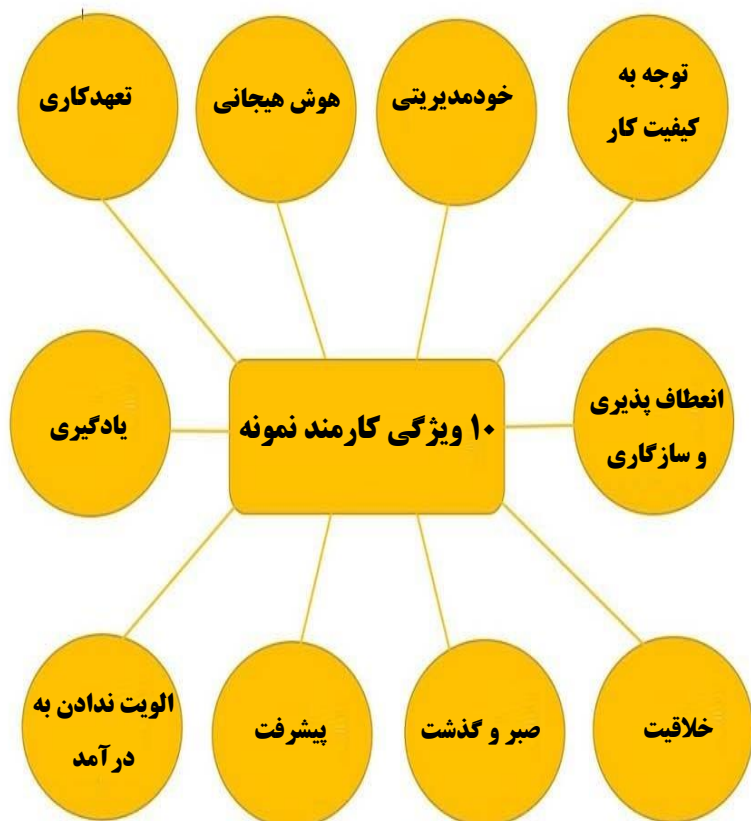
از قمقمه های فلزی یا شیشه ای استفاده کنید

خودرو را در سایه پارک کنید

آب خود را تازه و خنک نگه دارید

وسایل داخل خودرو را برای مدت طولانی رها نکنید

سلامتی شما مهم است! در روزهای گرم، مراقب بطری آب و وسایل داخل خودرو باشید.





آزیر خودکشی چه زمانی به صدا درمی آید؟

عوامل اصلی خطر خودکشی

- وجود اسلحه یا سایر سلاح های گرم در خانه
- سابقه خانوادگی خودکشی
- افسردگی، اختلالات روانی یا اختلال مصرف مواد
- درد مزمن
- اخیراً از زندان آزاد شده یا در زندان باشند
- سابقه اقدام به خودکشی
- قرار گرفتن مستقیم یا غیرمستقیم در معرض رفتار خودکشی دیگران
- رویدادهای استرس زا در زندگی و عوامل استرس زای بین فردی مانند آزار و اذیت
- قرار گرفتن در معرض خشونت خانوادگی، از جمله آزار جسمی یا جنسی

صدای آذیر خطر را بشنوید

صحبت در مورد به دام افتادن یا احساس عدم وجود راه حل

احساس درد عاطفی یا جسمی غیر قابل تحمل

وقتی کسی درباره خودکشی حرف می زند

صحبت یا فکر کردن در مورد مرگ

خدا حافظی با دوستان و خانواده

صحبت در مورد سربار بودن برای دیگران

صحبت در مورد احساس یوچی یا نا امیددی یا نداشتن دلیل برای زندگی

بخشیدن دارایی های مهم کناره گیری از خانواده و دوستان

انجام خطرات بزرگی که می تواند منجر به مرگ شود، مانند رانندگی بسیار سریع

آلزایمر؛ طوفان خاموش حافظه

آلزایمر یک بیماری پیش رونده است؛ بدین معنی که سلول های مغز به مرور زمان از بین می روند و نشانه های بیماری به تدریج و در طول زمان شدیدتر می شوند

۶۰-۳۰



شروع سن درگیری
آلزایمر زودرس در افراد

۶۵



شروع سن درگیری
آلزایمر در افراد



اختلالات پروتئینی و
آسیب نورون ها در مغز از
عوامل بروز آلزایمر است



احتمال ابتلای زنان
به آلزایمر بیشتر است

۳۰ شهریور روز

جهانی آلزایمر



فراموشی خفیف
علت اصلی و اولیه آلزایمر

علائم هشدار دهنده آلزایمر



مشکل در
تصمیم گیری



تغییرات
خلقی سریع



از دست دادن
انگیزه



اختلال در
درک تصاویر



ضعف بیان و
اختلال حافظه

راه های پیشگیری از آلزایمر



مطالعه
و فعالیت ذهنی



ورزش منظم
و خواب کافی



مدیریت
استرس



تعامل
اجتماعی



رژیم غذایی
سالم



مصرف کدام مواد غذایی
برای پیشگیری از آلزایمر
مفید است؟



مصرف شکلات
تلخ



مصرف کالری
کمتر



مصرف
قهوه



استفاده از
ادویه جات



مصرف آجیل
و دانه ها



مصرف میوه و
سبزیجات



اجتناب از گوشت
فرآوری شده



مصرف ماهی
آب سرد



ایمنی در هنگام سفرهای تابستانی

سفری ایمن، خاطره‌ای خوش

با رعایت نکات ساده ایمنی، از سفر خود و همسفرانمان محافظت کنیم و لحظاتی خوش و به یادماندنی بسازیم.



قبل از سفر برنامه‌ریزی کنید

مسیر، وضعیت آب و هوا، محل‌های استراحت و وضعیت وسیله نقلیه را بررسی کنید و تلفن‌های ضروری را همراه داشته باشید.



خودرو را ایمن و سالم نگه دارید

پیش از حرکت، ترمز، لاستیک‌ها، چراغ‌ها، آب رادیاتور، روغن و وسایل ایمنی خودرو را بررسی و اطمینان حاصل کنید.



رانندگی ایمن داشته باشید

از کمریند ایمنی استفاده کنید، با سرعت مجاز برانید و از سبقت‌های خطرناک و خستگی در رانندگی بپرهیزید.



استراحت کافی داشته باشید

هر دو ساعت یکبار توقف کنید، کمی استراحت نموده و در صورت خستگی یا خواب‌آلودگی از ادامه رانندگی خودداری کنید.



آب کافی بنوشید و تغذیه مناسب داشته باشید. در روزهای گرم بدن سریع‌تر دچار کم‌آبی می‌شود. آب کافی بنوشید و از مواد غذایی سبک و مقوی استفاده کنید.



به کودکان و سالمندان توجه کنید

هرگز کودکان یا سالمندان را در خودرو تنها نگذارید. وسایل ضروری و داروهای مورد نیاز را همراه داشته باشید.



وسایل ایمنی و کمک‌های اولیه همراه داشته باشید
جعبه کمک‌های اولیه، کپسول آتش‌نشانی، مثلث خطر و چراغ قوه را در دسترس قرار دهید و با نحوه استفاده از آن‌ها آشنا باشید.



از گرم‌زدگی جلوگیری کنید

از قرار گرفتن طولانی‌مدت در معرض آفتاب خودداری کنید، از کلاه و کرم ضدآفتاب استفاده کنید و لباس‌های نخی و روشن بپوشید.



به علائم و قوانین جاده توجه کنید

رعایت سرعت مجاز، فاصله طولی مناسب و توجه به تابلوهای راهنمایی و رانندگی جان شما و دیگران را حفظ می‌کند.



به محیط زیست احترام بگذارید

از ریختن زباله در طبیعت خودداری کنید و به پاکیزگی محیط‌های گردشگری و طبیعی کمک کنیم.



به یاد داشته باشید:

احتمال خطر را همیشه جدی بگیریم. ✓
در شرایط اضطراری، با خونسردی و تماس با شماره‌های امدادی اقدام کنیم. ✓

خستگی، عجله و بی‌توجهی می‌تواند به حادثه منجر شود. ✓
امنیت شما، آرامش خانواده شماست. ✓



سفر ایمن، زندگی ایمن

با رعایت نکات ایمنی، از سفر تابستانی خود لذت ببریم.

