



مناسبت های مهم در مهر ماه ۱۴۰۵

روز جهانی بهداشت محیط

۴

روز آتش نشان و ایمنی

۷

روز جهانی بهداشت روان

۱۸

هفته ملی سلامت زنان

۲۴

روز جهانی غذا

۲۴

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

بهداشت محیط خط مقدم حفاظت از سلامت

۶۰ ثانیه طلایی در آتش سوزی

چند راهکار ساده برای سلامت روان

سلامت زن سلامت خانواده

چند توصیه ساده برای تغذیه سالم



۲۶ سپتامبر
روز جهانی بهداشت محیط

بهداشت محیط؛ خط مقدم حفاظت از سلامت



۲۶ سپتامبر

۴ مهر ماه

بهداشت محیط، مجموعه‌ای از اقدامات علمی و پیشگیرانه برای شناسایی، ارزیابی و کنترل عوامل محیطی موثر بر سلامت انسان است، آب، غذا، هوا، پسماند، فاضلاب، اماکن عمومی و عوامل فیزیکی و شیمیایی، همگی بخشی از این زنجیره هستند.

۵ اصل مهم در بهداشت محیط



کنترل عوامل ناقل و مزاحم

پیشگیری و کنترل حشرات و جوندگان



مدیریت صحیح پسماند

کاهش، تفکیک، جمع‌آوری دفع بهداشتی پسماند



هوای سالم

تامین تهویه مناسب و کنترل عوامل آلاینده در فضاهای بسته



غذای سالم

رعایت اصول بهداشتی در تهیه، نگهداری و توزیع مواد غذایی



آب سالم

کنترل کیفیت آب آشامیدنی و نگهداری صحیح مخازن



پیشگیری همیشه کم‌هزینه‌تر و موثرتر از درمان پیامدهای ناشی از یک محیط ناسالم است.

محیط سالم امروز، سلامت فردای ماست.

بهداشت محیط، مسئولیت همه ماست.



۷ مهر

روز ایمنی و آتش نشانی

تقدیر از تلاشگران همیشه در صحنه
برای زندگی، ایمنی و آرامش جامعه



۶۰ ثانیه طلایی در آتش سوزی

آتش سوزی معمولاً با یک شعله کوچک آغاز می شود؛ اما سرعت واکنش ما می تواند تعیین کننده مسیر حادثه باشد. در لحظات اولیه، به جای ترس و سردرگمی، این ۵ اقدام را به خاطر بسپاریم:



۱ اعلام خطر

بلافاصله وقوع حریق را به افراد اطراف و مسئول مربوطه اطلاع دهید و سیستم اعلام حریق را فعال کنید.



۲ تماس با آتش نشانی

محل دقیق حادثه، نوع حریق و مسیر دسترسی را به روشنی اعلام کنید.



۳ تخلیه ایمن

بدون دویدن و ایجاد ازدحام، از نزدیک ترین مسیر خروج ایمن خارج شوید و هرگز برای جمع آوری وسایل شخصی توقف نکنید.



۴ فقط در صورت ایمن بودن، حریق را مهار کنید

اگر آموزش دیده اید، نوع خاموش کننده مناسب را می شناسید و مسیر فرار پشت سر شما باز است، می توانید برای مهار حریق اولیه اقدام کنید.



هرگز به محل حادثه بازنگردید

پس از خروج، در محل امن تجمع کنید و تا اعلام نیروهای امدادی، به ساختمان بازنگردید.



یادمان باشد:

خاموش کننده زمانی نجات بخش است که **انتخاب، استفاده و واکنش** ما درست باشد.

ایمنی، واکنش آگاهانه است؛
نه واکنش عجولانه

۱۸ مهرماه

روز جهانی
بهداشت روان

سلامت روان، پایه‌ی یک زندگی سالم و شاد است.

سلامت روان، به معنای توانایی مدیریت احساسات،
مقابله با چالش‌ها و حفظ تعادل در زندگی است.
با مراقبت از ذهن، کیفیت زندگی خود و اطرافیان را بهتر کنید.

چند راهکار ساده برای سلامت روان

- نگاه مثبت**
به نکات خوب زندگی توجه کنید.
- مدیریت استرس**
با تنفس عمیق، ذهن خود را آرام کنید.
- ارتباط با دیگران**
با خانواده و دوستان زمان بیشتری بگذرانید.
- فعالیت بدنی**
حتی با پیاده‌روی کوتاه حال‌تان را بهتر کنید.
- خواب کافی**
به ذهن و بدن خود فرصت استراحت دهید.

ذهن سالم،
جامعه‌ای سالم‌تر می‌سازد.

حقوق همه، در هر سنی، در هر شرایطی

حقوق همه ماست
حال خوب

مراقب
سلامت روان
خود باشیم...

آرامش
اعتماد به نفس
امید
تعادل

ذهن سالم
زندگی
بهتر

۲۴ مهرماه
هفته ملی سلامت زنان

**سلامت زن
سلامت خانواده**

با مراقبت‌های ساده،
بهتر زندگی کنیم.

معاینات
دوره‌ای را جدی بگیرید.

تغذیه سالم
را فراموش نکنید.

فعالیت بدنی
را در برنامه روزانه قرار دهید.

سلامت شما
ارزشمند است

سال چهارم / شماره ۵۵ - مهر ماه ۱۴۰۵

غذا فقط برای سیر شدن نیست؛ غذا، سوخت زندگی است

تغذیه مناسب، کلید سلامت جسم و روان،
افزایش انرژی و پیشگیری از بسیاری از بیماری‌هاست.
با انتخاب‌های آگاهانه غذایی،
به خود و آینده‌مان اهمیت بدهیم.

۲۴ مهر روز جهانی غذا

غذای سالم، آینده‌ای بهتر

چند توصیه ساده برای یک تغذیه سالم‌تر



مصرف بیشتر میوه و سبزیجات

منبع ویتامین‌ها، مواد معدنی
و فیبرهای مفید هستند.



انتخاب غلات کامل

مثل نان سبوس‌دار، جو، کینوا و
برنج قهوه‌ای؛ انرژی پایدار می‌دهند.



پروتئین‌های سالم را فراموش نکنید

ماهی، حبوبات، تخم‌مرغ، مغزها
و لبنیات کم‌چرب، برای بدن ضروری‌اند.



چربی‌های مفید را جایگزین کنید

مثل روغن زیتون، آووکادو و مغزها؛
برای قلب و مغز مفیدند.



قند و نمک را محدود کنید

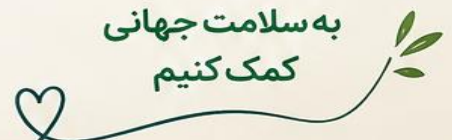
مصرف زیاد آن‌ها، خطر ابتلا به
بیماری‌های مزمن را افزایش می‌دهد.



آب کافی بنوشید

حداقل ۸ لیوان در روز؛
برای عملکرد بهتر بدن.

با تغذیه سالم
به سلامت جهانی
کمک کنیم



انتخاب‌های
امروز
سلامت فردا

