

خبرنامه داخلی پیام آوران ایمنی و سلامت

شرکت عملیات غیر صنعتی

واحد HSE



شرکت خدمات تخصصی سلامت و ایمنی

انتخاب اول مشتریان با ارائه خدمات سرآمد

سال سوم / شماره ۲۸ - تیر ماه ۱۴۰۳

مناسبت های مهم در تیر ماه ۱۴۰۳

فهرست و آنچه در این شماره میخوانیم



مناسبت های مهم تقویمی در تیر ماه	۱	
بیماری های قابل انتقال بین انسان و دام	۱	
علائم اعتیاد به مواد مخدر	۲	
راهکار های پیشگیری از اعتیاد	۲	
پشه آندس و بیماری های آن	۳	
تاریخچه طب سنتی	۴	

بیماری های مشترک بین انسان و دام

هاری: هرگونه حیوان گزیدگی را هاری تلقی نموده و برای دریافت خدمات پیشگیری و مراقبتی به مراکز بهداشتی درمانی مراجعه نمایید.



سالک: برای پیشگیری از ابتلا به بیماری سالک از توری، پشه بند و قلم دور کننده حشرات استفاده کنید.



تب مالت: شیر غیر پاستوریزه از هر منبعی، مشکوک به بیماری تب مالت است.



تب خونریزی دهنده کریمه کنگو: برای تکه کردن گوشت تازه پس از نگهداری ۲۴ ساعته در یخچال از دستکش استفاده نمایید.

طب سنتی

۲۵ تیر ماه در ایران روز ملی طب سنتی نامگذاری شده است. طب سنتی مجموعه علوم نظری و علمی است که در تشخیص، پیشگیری و درمان بیماری های جسمی و روحی به کمک ما می آید.

طب سنتی ایران تقریباً به ۳۰۰۰ سال قبل برمی گردد. کتاب های طب سنتی افرادی چون زکریای رازی و مخصوصاً ابن سینا شهرت زیادی دارد تا جایی که قریب به ۵۰۰ سال در دانشکده های اروپایی و آسیایی توسط اساتید تدریس شده است. اصول طبابت در این آثار طب سنتی، بر چهار طبیعت مزاج انسان یا اخلاط اربعه بوده از جمله، بلغم، صفرا، سودا و خون و نیز به گرمی و سردی مزاج و با توجه به نوع مشخصات بیمار، فرد تحت درمان قرار می گرفته است. در طب سنتی غنی ما ایرانیان که قدمتی دیرینه دارد، درمان با گیاهان دارویی مرسوم بوده است.

طب سنتی برای پیشگیری از بیماری ها به روش زندگی صحیح تاکید دارد و بر این اصل که فرد تغذیه ای متناسب با مزاج و مشخصات خود داشته باشد، استوار است.

توصیه های طب سنتی برای درست آشامیدن آب

- هیچ وقت ایستاده، آب ننوشید
باعث بر هم خوردن تعادل مایعات بدن می شود
- آب را جرعه جرعه بنوشید
زیرا عطش کاذب را از بین می برد
- آب سرد و همراه با یخ ننوشید
چرا که عامل کبد چرب است
- ناشتا آب سرد ننوشید
که مضراتش از فوایدش بیشتر است

پشه آئدس و بیماری‌های آن

این پشه اگر آلوده باشد، می‌تواند ناقل چهار بیماری «تب دنگی»، «تب زرد»، «تب زیکا» و «چیکونگونیا» باشد.

پشه آئدس و راه‌های مقابله با آن

-  تمیز کردن آب ظرف زیر گلدان
-  خالی کردن آب‌های راکد مثل کولر، ناودان و...
-  تمیز کردن ظرف آب پرندگان
-  از بین بردن لاستیک‌های فرسوده
-  ضدعفونی کردن منبع آب
-  ضدعفونی کردن سینک ظرف‌شویی و روشویی
-  تخلیه و شستن سطل زباله خانگی
-  سمپاشی سطل‌های زباله و مکان‌های مشکوک
-  پوشیدن لباس آستین بلند و زدن پماد دافع حشرات



آئدس در نزدیکی آب راکد تخم‌گذاری می‌کند

اگر پشه‌ای حامل ویروس بیماری باشد (زیکا یا تب زرد یا دنگی یا چیکونگونیا) نیش زدن آن باعث انتقال ویروس به بدن انسان می‌شود
این پشه در مناطق گرمسیری و استوایی زندگی می‌کند

تب و سرد درد

(در تب زیکا: قرمز شدن چشم‌ها)

التهاب پوستی (در تب زرد: زرد شدن پوست)

درد مفاصل شدید، درد کمر، خستگی

درد شکم و گاهی تهوع

(تهوع بیشتر در تب زرد دیده می‌شود)

**ویروس زیکا در زنان باردار به

جنین منتقل شده و احتمال دارد

نوزاد با مشکل میکروسفالی به دنیا بیاید

علائم مشترک ۴ بیماری

این ۴ بیماری قابل درمان بوده و با درمان مناسب فرد بیمار بهبود می‌یابد.
تب زرد و تب دنگی در حالت شدید و عدم درمان خطرناک هستند.

راهکارهای پیشگیری از اعتیاد

۱ آگاهی آگاهی از عوامل موثر در گرایش به اعتیاد | آگاهی از روند پیشرفت اعتیاد | آگاهی از مضرات و عواقب اعتیاد

۲ آموزش تقویت عزت نفس و اعتماد به نفس | مشاوره برای پیشگیری و جلوگیری از اعتیاد

آموزش مهارت نه گفتن و دوری از اطرافیان خطرناک | هدف‌گذاری در زندگی و پیش گرفتن سبک زندگی سالم

برخی از علائم اعتیاد به مواد مخدر

-  افزایش میل به تنهایی و انزوا
-  عدم کنترل خشم و پرخاشگری
-  حواس پرتی و عدم توانایی در تمرکز
-  کاهش یا افزایش ناگهانی وزن
-  کاهش حساس مسئولیت
-  تغییر در الگوی خواب
-  رفتار مرموز، دروغگویی، فریب کاری
-  علاقه به مصرف الکل و سیگار

