

خبرنامه داخلی پیام آوران ایمنی و سلامت

شرکت عملیات غیر صنعتی

واحد HSE



شرکت خدمات تخصصی مشاوره ای

انتخاب اول مشتریان با ارائه خدمات سرآمد

سال سوم / شماره ۳۰ - شهریور ماه ۱۴۰۳

مناسبت های مهم در شهریور ماه ۱۴۰۳

فهرست و آنچه در این شماره میخوانیم



مناسبت های مهم تقویمی در شهریور ماه	۱	
نکاتی برای جلوگیری از گرمزدگی	۱	
توصیه های سلامتی بعد از پیاده روی اربعین	۲	
آشنایی با ویتامین دی (D)	۲	
برخی دلایل اصلی و علائم هشداردهنده خودکشی	۴	
عوامل موثر و راه های پیشگیری از آلزایمر	۴	

نکاتی برای جلوگیری از گرمزدگی

علائم گرمزدگی را به خاطر بسپارید

- سرگیجه
- سردرد
- ضربان سریع قلب
- حالت تهوع
- از حال رفتن

کودکان را حتی برای مدتی کوتاه، در خودرو تنها نگذارید



آلزایمر، بزرگترین بحران سلامت در قرن ۲۱

با توجه به شیوع بیماری آلزایمر و با هدف افزایش آگاهی عمومی، روز ۲۱ سپتامبر مصادف با ۳۰ شهریور به عنوان روز جهانی آلزایمر نامگذاری شده است. آلزایمر، یک بیماری مغزی پیش رونده و غیر قابل برگشت است که به آرامی حافظه و قدرت تفکر را از بین برده و حتی توانایی انجام کارهای ساده را از فرد می گیرد، در ابتدا اختلال حافظه به وقایع و آموخته های کوتاه مدت محدود می شود ولی به تدریج خاطرات قدیمی هم آسیب می بینند.

راه های پیشگیری از آلزایمر

- تغذیه سالم و اصلاح سبک زندگی
- تمرینات ذهنی (یادگیری زبان جدید، چینش پازل و...)

عوامل موثر در ابتلا به آلزایمر

- ژنتیک
- استرس و افسردگی
- عدم تحرک و فعالیت فیزیکی
- کم خوابی و اختلال خواب
- دخانیات
- مشارکت های اجتماعی
- ورزش و فعالیت
- ترک سیگار و مصرف الکل

دلایل اصلی این بیماری: تغذیه نامناسب، استرس، عدم فعالیت فیزیکی



خودکشی ممنوع

هوشیاری در روز جهانی پیشگیری از خودکشی

خودکشی، پدیده‌ای پیچیده‌تر از مرگ است، این آسیب اجتماعی مهم در حال گسترش بین مردم و به ویژه نسل جوان است.

برخی علائم هشداردهنده خودکشی

افسردگی، تنهایی، انزوا، ناامیدی، خشم و درماندگی / افزایش مصرف الکل یا مواد مخدر / رفتارهای بی‌محابا عدم علاقه به فعالیت‌های معمول / قرارگرفتن خود در معرض خطر / نوشتن یادداشت خودکشی و یا وصیت‌نامه

برخی دلایل اصلی خودکشی

اعتیاد / عدم موفقیت در عشق / مشکلات زناشویی و نامناسب بودن شرایط زندگی خانوادگی / اختلالات روانی و شخصیتی / تورم و شرایط نامساعد اقتصادی / حس پوچی و بی‌هویتی در جوانان / فقر و بی‌کاری

طریقه برخورد با شخصی که قصد خودکشی دارد

- به حرف‌های او با جدیت گوش کنید
- به او بگویید تنها نیست و کنارش هستید
- تصمیم او را شوخی نگیرید و مسخره نکنید
- دست از سرزنش و شماتت بردارید
- نگویید مشکل او بی‌اهمیت است
- تا حد امکان او را تنها نگذارید
- سعی کنید او را به مشاوره ببرید
- به حرف‌های او با در صحبت با او از لفظ باید استفاده نکنید
- نگویید مشکل او بی‌اهمیت است

آشنایی با ویتامین D

علائم کمبود ویتامین D

- افسردگی و نوسانات خلقی
- درد عضلانی و استخوانی
- ایمنی بدن کاهش یافته
- افت انرژی و خستگی
- اختلالات خواب و خواب نامنظم
- افزایش ریزش مو
- دیر بسته شدن زخم‌ها
- سرمایه شدن عفونت تنفسی
- افزایش فشار خون
- بروز بیماری قلبی

دلایل کمبود ویتامین D

- داشتن پوست تیره‌تر
- از آفتاب دوری می‌کنید
- بالای ۶۰ سال سن دارید
- اضافه وزن دارید
- گیاهخوار هستید

منابع غذایی ویتامین D

- نور خورشید
 - انواع ماهی
 - روغن ماهی
 - تخم مرغ
 - قارچ
 - فراورده لبنی
- مواد غذایی غنی شده با ویتامین D | مکمل‌های ویتامین D



توصیه‌های سلامتی برای افرادی که از پیاده‌روی اربعین برگشته‌اند

- حتی‌الامکان تا چند روز، از افراد سالمند، زنان باردار و بیماران دچار نقص ایمنی فاصله بگیرید.
- در صورت احساس ناخوشی، تب و... در خانه بمانید و در اولین فرصت به پزشک مراجعه کنید.
- پس از بازگشت از سفر باز هم به فعالیت بدنی ادامه دهید و یکبار به بک‌جان‌شین و بی‌تحرك نشوید.
- اگر تاول، درد، جای نیش و زخمی دارید که رو به بهبودی نیست حتماً به پزشک مراجعه کنید.
- از دمنوش‌هایی مانند ختمی، پونه و نعناع برای تخلیه ترشحات ریه و تقویت گوارش استفاده کنید.
- لباس‌ها، کوله‌پشتی، کفش و آنچه همراهتان بوده را در اولین فرصت بشویید و ضدعفونی کنید.

