

خبرنامه داخلی پیام آوران ایمنی و سلامت
شرکت عملیات غیر صنعتی
واحد HSE
چشم انداز
انتخاب اول مشتریان با ارائه خدمات سرآمد

سال سوم / شماره ۳۱ - مهر ماه ۱۴۰۳
مناسبت های مهم در مهر ماه ۱۴۰۳

فهرست و آنچه در این شماره میخوانیم

<p>۳۰-۲۴ مهر هفته بهداشت روان</p>	<p>۱ مناسبت های مهم تقویم در مهر ماه</p>
<p>روز جهانی بهداشت محیط</p>	<p>۲ چگونه از آتش سوزی و آسیب های آن پیشگیری کنیم</p>
<p>هفته ملی سلامت بانوان ایران</p>	<p>۲ روز جهانی بهداشت محیط</p>
<p>روز جهانی سلامت بانوان ایران</p>	<p>۳ راه کار هایی برای استرس شغلی</p>
<p>روز جهانی سلامت بانوان ایران</p>	<p>۳ سلامت زنان</p>
<p>روز جهانی سلامت بانوان ایران</p>	<p>۴ آشنایی با بیماری آبله میمون</p>
<p>روز جهانی سلامت بانوان ایران</p>	<p>۴ پیشگیری ، علائم و درمان بیماری هاری</p>
<p>روز جهانی سلامت بانوان ایران</p>	<p>۵ راه های کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی</p>
<p>روز جهانی سلامت بانوان ایران</p>	<p>۵ مزایای مصرف تخم مرغ</p>
<p>روز جهانی سلامت بانوان ایران</p>	<p>۶ نکات مهم تغذیه ای</p>
<p>روز جهانی سلامت بانوان ایران</p>	<p>۶ راهنمای تغذیه سالم دانش آموزان</p>

استخوان های بهتری بسازیم با.....

- ورزش منظم
- پروتئین و ویتامین دی
- عدم مصرف سیگار
- کلسیم کافی
- کاهش مصرف مواد غذایی ناسالم

آشنایی با بیماری آبله میمون

آبله میمون بیماری مشترک بین انسان و دام است که توسط ویروس آبله میمون که مربوط به این ویروس است ایجاد می شود و اولین بار در ۱۹۵۸ میلادی در میمون های آزمایشگاهی شناسایی شد و عمدتاً در کشورهای مرکز و غرب آفریقا رخ می دهد، اگرچه مواردی از این بیماری نیز در مناطق دیگر به دلیل سفر و تجارت بین المللی گزارش شده است.



{ راه های انتقال }

- تماس مستقیم با خون، ترشحات بدنی یا صایعات آبله ای یک حیوان آلوده
- تماس با انسان آلوده از طریق ذرات تنفسی یا لمس صایعات پوستی
- تماس با پارچه آلوده به ویروس مانند لباس رختخواب و...
- انتقال از طریق گزش و خراش توسط حیوان آلوده

{ راه های پیشگیری }

- پرهیز از تماس یا لمس حیوان مرده باشد
- پرهیز از تماس با رختخواب یا دیگر وسایل آلوده به ویروس
- شستن دستها با آب و صابون بعد از تماس با یک حیوان آلوده
- پخت کامل تمام غذاهای حاوی گوشت

پیشگیری، علائم و درمان بیماری هاری

هاری یک بیماری ویروسی کشنده است که از طریق گاز گرفتگی سگ یا تماس با حیوانات اهلی مبتلا به انسان منتقل می شود.



- راه های پیشگیری**
- مهمترین راه پیشگیری، واکسیناسیون هاری در حیوانات برای توقف انتقال بیماری
 - برای جلوگیری از گزش و ابتلا به بیماری هاری به حیوانات ولگرد نزدیک نشوید
 - بیاموزید که چگونه با سگ ها رفتار کنید تا از گزش سگ جلوگیری شود
 - حیوانات خانگی را به طور مرتب برای واکسیناسیون نزد دامپزشک ببرید

در صورت گاز گرفتگی ابتدا محل زخم را با آب و صابون به مدت ۲۰ دقیقه بشوید و فوراً به مراکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید

راهکارهایی برای کاهش استرس شغلی

تمرکز بر مسائل قابل کنترل



بعضی چیزها مثل رفتار دیگران را نمیتوانید کنترل کنید اما واکنش خودتان را می‌توانید تغییر دهید

یافتن معنا و رضایت در شغل



حتی اگر این شغل مطلوب شما نیست به جنبه‌های مفید آن و لحظات لذت بخش در محیط کار فکر کنید

اوقات بدون گوشی



تمام روز گوشی را برای پیام‌های کاری چک نکنید. داشتن اوقاتی که در آن به کار فکر نمی‌کنید ضروری است

اولویت‌بندی وظایف



کارهای مهم و گاهی ناخوشایند را اول انجام دهید تا باقی روز استرس نداشته باشید

مهمترین علائم تنبلی تخمدان

- مشکلات باروری
- رشد زیاد موهای زائد
- تغییرات خلقی
- افزایش وزن
- آکنه (جوش)
- کیست تخمدان
- کاهش میل جنسی
- بی‌نظمی پریودی
- مقاومت به انسولین
- ریزش مو با الگوی مردانه
- تستوسترون بالا
- ZZ خستگی

چگونه خودآزمایی پستان را انجام دهیم

- همه زنان از سن ۲۰ سالگی
- ماهی یکبار در زمان معین
- در سنین باروری ۲ تا ۳ روز پس از اتمام خونریزی
- زنان شیرده پس از شیر دادن به نوزاد و تخلیه پستان از شیر
- زنان که جراحی رحم داشته‌اند اگر تخمدان برداشته شده مانند زنان یائسه ماهی یکبار
- زنانی که هورمون درمسی دارند در مورد زمان خودآزمایی از پزشک متخصص مشورت بگیرند

- ضامن رو بکشید
- هدف‌گیری به سمت قسمت پایین آتش
- اهرم را فشار دهید
- بصورت جاروب کردن خاموش کنید

شعار روز جهانی بهداشت محیط :

ایجاد جوامع تاب آور از طریق کاهش خطر بلایا و تغییر اقلیم و سازگاری با آنها

۲۴ مهر روز جهانی غذا مبارک باد



حذف یک وعده غذایی (نظیر صبحانه) با کاهش متابولیسم یا سوخت و ساز بدن همراه است، بنابراین عملاً افرادی که ۱ تا ۲ وعده در روز غذا می‌خورند به تدریج مقدار متابولیسم پایه آن‌ها کاهش می‌یابد.

مصرف میوه‌ها به دلیل تاثیراتشان در اسیدیته دستگاه گوارش در برخی افراد مشکلات گوارشی و یا سوءهاضمه ایجاد مینماید لذا، ترجیحاً مصرف میوه‌ها می‌بایست ۱ تا ۲ ساعت پس از صرف غذا باشد.

بیشترین وزن بدن انسان از آب تشکیل شده، بنابراین در مقایسه با سایر مواد مغذی بیشترین نیاز هر فرد در روز به مایعات است. تقریباً تمامی دستگاه‌ها و بافت‌های بدن مثل پوست، کلیه‌ها، مفاصل و در نتیجه کم‌آبی تحت تاثیر قرار می‌گیرد بنابراین نوشیدن آب به مقدار کافی یکی از مهمترین اصول تغذیه سالم است.

راهنمای تغذیه سالم دانش آموزان

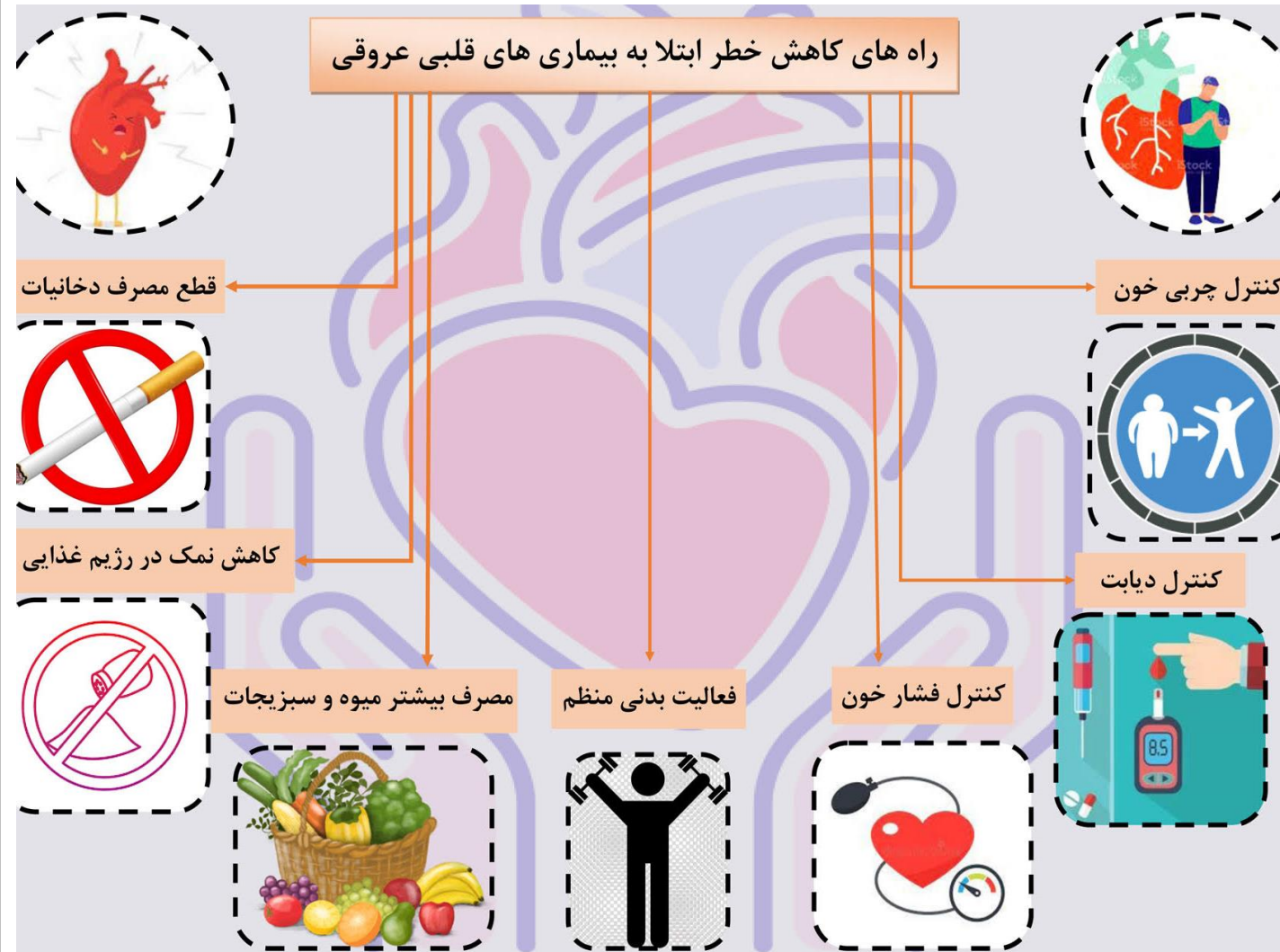


صبحانه به دلیل تاثیر در بهبود عملکرد مغز به ویژه حافظه و یادگیری مهمترین وعده غذایی روزانه برای دانش آموزان است

چیپس، پفک، نوشیدنی‌های گازدار و انرژی زا، مواد غذایی کافئین دار، فست‌فودها

غذاهای کنسروی و نیمه آماده، کیک و کلوچه، آبمیوه‌های صنعتی، انواع پاستیل

میوه و سبزیجات، مغزها، شیر و لبنیات کم چرب، نان‌های سبوس دار، تخم مرغ، آبمیوه‌های طبیعی



۱۷ مهر روز جهانی تخم مرغ

مزایای شگفت انگیز تخم مرغ

- کاهش وزن
- کلسترول خوب
- پروتئین با کیفیت بالا
- مغذی برای تمام سنین
- سلامت چشم

تخم یک عدد تخم مرغ در روز برای سلامت قلب مفید است



برخلاف باور عموم، کلسترول موجود در تخم مرغ سبب افزایش کلسترول خون نمی‌شود