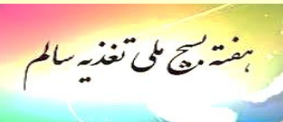


پیام های بهداشتی پویش ملی تغذیه سالم



- ❖ مصرف روغن زیتون خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ و عوارض مرتبط با آن را کاهش می دهد.
- ❖ کانولا بهترین روغن برای مصرف است زیرا اسیدهای چرب امگا ۶ به امگا ۳ مناسبی دارد و از این رو در دسته بهترین روغن ها از لحاظ خواص تغذیه ای می باشد.
- ❖ روغن کنجد، می تواند سیستم ایمنی بدن را تقویت کند. برای مصرف روغن کنجد، بهتر است روغن ارده کنجد را انتخاب کنید. زیرا میزان مواد مغذی در روغن ارده کنجد بیشتر از روغن کنجد است.
- ❖ فقط از روغن های مخصوص سرخ کردنی برای سرخ کردن استفاده کنید.
- ❖ روغن زیتون تصفیه شده برای تفت دادن مناسب است؛ ولی بهتر است این کار با شعله کم و مدت زمان کوتاه تر صورت گیرد.
- ❖ برای پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی، مصرف چربی و روغن را کاهش دهید.
- ❖ مصرف بیش از حد روغن ها علاوه بر ایجاد چاقی، خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی و برخی از انواع سرطان ها را نیز افزایش می دهد.
- ❖ روغن جامد و نیمه جامد هیدروژنه حاوی اسیدهای چرب اشباع و اسیدهای چرب ترانس است که خطر ابتلا به بیماری های قلبی، عروقی و سرطان را افزایش می دهد.
- ❖ برای مصرف کمتر چربی ها، غذاها را بصورت کبابی، تنوری، بخارپز یا آب پز مصرف کنید.
- ❖ از مصرف زیاد شیرینی های خامه دار، چیپس، سس سفید، سوسیس، کالباس، همبرگر، کله پاچه، مغز، دل و قلوه که حاوی مقدار زیادی چربی هستند، خودداری کنید.
- ❖ در هنگام انتخاب روغن ها، به برجستگی تغذیه ای آن توجه کنید. در صورتی که بخش مربوط به اسید چرب ترانس آن قرمز بود، آن روغن را انتخاب نکنید.
- ❖ در صورت تمایل به سرخ کردن، ماده غذایی را با کمی روغن و حرارت کم تفت دهید.
- ❖ از حرارت دادن زیاد روغن ها و غوطه وری ماده غذایی در مقدار زیاد روغن، خودداری کنید.
- ❖ روغن های مایع را دور از نور و حرارت نگهداری کنید.
- ❖ از مصرف روغن های نیمه جامد و مارگارین (روغن گیاهی)، به دلیل بالا بودن اسید چرب اشباع بالا خودداری کنید. و به جای آن از انواع روغن مایع و البته به مقدار کم استفاده کنید. روغن های مایع، اسید چرب ترانس ندارند.
- ❖ مصرف روغن های حیوانی و دنبه به دلیل میزان بالای اسید چرب اشباع که عامل ایجاد سرطان و گرفتگی عروق هستند، توصیه نمی شود.



تغذیه سالم

انتخاب های غذایی سالم نه تنها برای کاهش وزن بلکه برای افزایش طول عمر و پیشگیری از بیماری ها ضروری است. داشتن رژیمی متعادل باعث بهبود کیفیت زندگی و افزایش سطح انرژی شما خواهد شد.

- | منابع مهم | فواید |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • پروتئین کافی • چربی های سالم • کربوهیدرات های سالم • ویتامین ها و مواد معدنی | <ul style="list-style-type: none"> • پیشگیری از بیماری ها • افزایش انرژی • کنترل وزن • بهبود خلق و خو |



خبرنامه داخلی پیام آوران ایمنی و سلامت
شرکت عملیات غیر صنعتی
واحد HSE
حشم انداز
انتخاب اول مشتریان با ارائه خدمات سرآمد
سال سوم / شماره ۳۴ - دی ماه ۱۴۰۳
مناسبت های مهم در دی ماه ۱۴۰۳

فهرست و آنچه در این شماره میخوانیم

- ۱. مناسبت های مهم تقویم در دی ماه
- ۱. دلایل اصلی وقوع تصادفات زنجیره ای
- ۲. ۲۹ دی ماه روز ملی هوای پاک
- ۲. چطور از آلودگی هوا جان سالم به در ببریم
- ۳. ۵ دی ماه روز ایمنی در برابر زلزله
- ۳. اقدامات ایمنی در هنگام زلزله
- ۴. پیام های بهداشتی پویش ملی تغذیه سالم
- ۴. مزایای مصرف روغن کانولا
- ۴. تغذیه سالم

۵ دی ماه
سالروز زلزله بیم
روز ملی ایمنی در برابر زلزله
و کاهش اثرات بلایای طبیعی

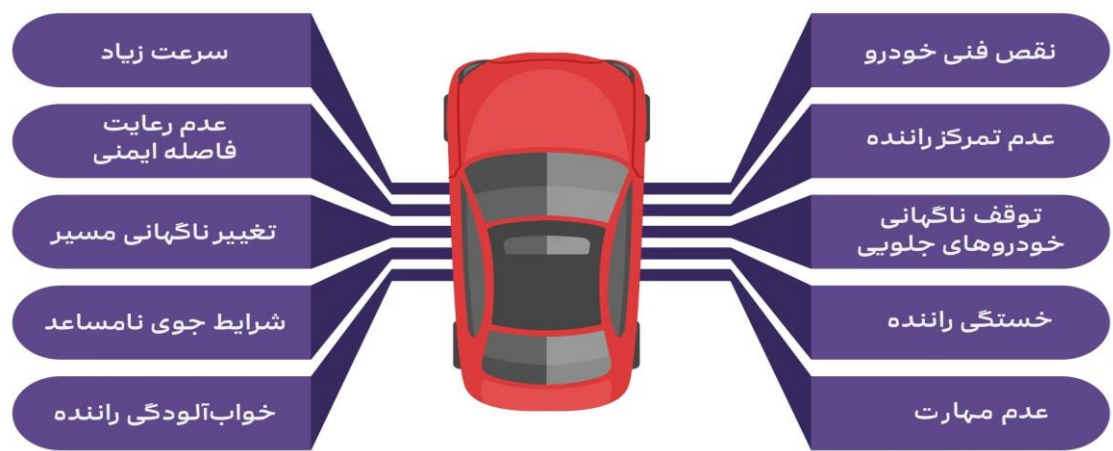
ولادت حضرت فاطمه
روز مسأله و روز زن برشما مبارک

۱۵ الی ۳۰ آذر
بسیج ملی تغذیه سالم

۲۹ دی روز ملی هوای پاک گرامی باد

دی روز صنعت
پتروشیمی

دلایل اصلی وقوع تصادفات زنجیره ای



۲۹امی مه، روز ملی هوای پاک

در دنیا به منظور جلب توجه مردم به موضوعات مربوط به حفظ محیط زیست و تامین زندگی سالم در راستای نیل به اهداف توسعه پایدار، روزهای نمادین خاصی مرتبط با حفظ محیط زیست تعیین می‌گردد که از جمله آنها روز جهانی محیط زیست، روز زمین پاک، روز هوای پاک و غیره هستند. روز هوای پاک در دنیا تحت عناوین مختلف از جمله روز بدون خودرو، روز بدون دود و ... در کشورهای مختلف نامگذاری شده و اقدامات خاصی در این روز جهت تئور افکار عمومی صورت گرفته است.

در ایران نیز بصران آلودگی هوا در تهران و چند شهر آلوده آن مثل تبریز، مشهد، اراک، اصفهان، شیراز و اهواز، مسئولین ستاد اجرایی کاهش آلودگی هوا را بر این داشت تا به منظور ایجاد مساسیت در بین اقشار مختلف جامعه، از سال ۱۳۷۴ روز ۲۹ دی ماه را به عنوان روز ملی هوای پاک اعلام نمایند.

هدف از اعلام روز ملی هوای پاک ایجاد مساسیت در بین اقشار مختلف جامعه بوده است و از آنجا که کلید اصلی کاهش آلودگی هوا، مشارکت مردمی و افزایش هماهنگی بین بخشی است این روز می‌تواند عامل مهمی در ایجاد این مشارکت و هماهنگی بین بخشی باشد.

آلودگی هوا

آلودگی هوا یعنی مضر، پند و یا مخلوطی از آلوده کننده های مختلف در هوای آزاد، به اندازه ای است که برای انسان مضر بوده و یا موجب زیان رساندن به میوه‌نات، گیاهان و امثال شود. اما پدیده آلودگی هوا در مناطق شهری، یکی از زه آوردهای انقلاب صنعتی است که از سیزده سال قبل شروع و با توسعه صنعتی و زیاد شدن شهرها بر میزان و شدت آن روز به روز افزوده می‌شود. تکیه اساسی بر منابع انرژی فسیلی از قبیل زغال، نفت، گاز و در نهایت آزاد شدن مواد ناشی از احتراق این مواد فرا آورده های مضر و زیان بخشی را به همراه می‌آورد که می‌تواند موجبات زنده به ویژه انسانها را تهدید می‌نماید.

متأسفانه در اکثر قریب به اتفاق کشورهای در حال رشد مسئله آلودگی هوا، آنطور که باید مورد توجه قرار نگرفته و وضعیت آلودگی هوا در شهرهای بزرگ رو به وفامت گذاشته است.



ایران کشوری زلزله خیز است

بارعبایت نکات ایمنی در برابر وقوع این پدیده طبیعی آماده باشیم



۵ دی ماه روز ملی ایمنی در برابر زلزله گرامی باد

توصیه های ایمنی قبل از زلزله

- تخت خواب و میلمان را نزدیک پنجره نگذارید.
- کارت های شناسایی را برای دسترسی سریع، در محل مشخصی نگهداری کنید.
- شبها پرده را بکشید تا در صورت شکستن شیشه، آسیب نبینید.
- از محکم بودن لوسترها، آینه ها و تابلوها اطمینان حاصل کنید.
- یک جفت کفش و یک چتر یا کلاه زیر تخت نگهداری کنید.
- وسایل سنگین و تلویزیون را در طبقات پایین فضا قرار دهید.
- لوازم ضروری، جعبه کمک‌های اولیه و کپسول آتش نشانی را در دسترس قرار دهید و روش استفاده از آن را بیاموزید.
- در سیرپله و راهروها وسایلی مانند گلدان قرار ندهید تا هنگام خروج اضطراری مشکل آفرین نباشند.
- نقاط امن را شناسایی کرده و نحوه پناهگیری را بیاموزید.
- مواد آتش زا و خطرآفرین را از خانه دور کنید.
- فصل های مناسب برای کابینت ها در نظر بگیرید تا از بار شدن آن هنگام زلزله جلوگیری کند.
- در سیرپله و راهروها وسایلی مانند گلدان قرار ندهید تا هنگام خروج اضطراری مشکل آفرین نباشند.

توصیه های ایمنی بعد از زلزله

- از تجمع بی‌مورد در اطراف مجروحین بپرهیزید.
- مجروحین را با احتیاط حرکت دهید و از دستورات نیروهای امداد پیروی کنید.
- باید آماده پس‌ارزها بود چون ممکن است به ساختمان های بدون استحکام آسیب وارد کند.
- از وارد شدن به محل های نیمه تخریب بپرهیزید.
- جهت جلوگیری از شیوع بیماری مواد آلوده را از محیط دور کنید یا خاک بپوشانید.
- در صورت امکان پس از زلزله، فلکه اصلی گاز و آب را قطع کنید.
- اگر در زیر آوار مانده‌اید جابه‌جا نشوید و با دستمال یا پارچه‌ای دمان خود را بپوشانید.

توصیه های ایمنی هنگام زلزله

- خونسردی و آرامش خود را حفظ کنید و به سمت در خروج هجوم نبرید.
- در کنار اجسام سخت مانند میز، تخت و میزها پناه بگیرید. زیرا در صورت آوار شدن ساختمان، فضای امن ایجاد می‌شود.
- اگر در رختخواب هستید، همانجا مانده و با بالش و دو دست، سر خود را بگیرید یا به یکی از دیوارهای داخلی تکیه دهید. تلاش برای حرکت هنگام لرزه‌ها احتمال خطرا را بالاتر می‌برد.
- مثلث حیات: در کنار اجسام سخت مانند میز، تخت و میزها پناه بگیرید. زیرا در صورت آوار شدن ساختمان، فضای امن ایجاد می‌شود.
- از آسانسور استفاده نکنید.
- بیشترین خطر همیشه احتمال سقوط اجسام و کمترین خطر فروریختن ساختمان‌ها است.
- اگر نزدیک در خروجی طبقه همگف هستید، با احتیاط خارج شده و به فضای باز و امن بروید.
- به زیر اشیا یا نظیر میز غذاخوری بروید و با دو دست، محکم پایه‌های میز را بگیرید و تا اتمام لرزش‌ها از جای خود تکان نخورید.
- اگر در حال رانندگی هستید، اتومبیل خود را به کنار جاده هدایت کنید و تا انتهای لرزه‌ها داخل اتومبیل بمانید.
- هرگز زیر پل‌ها و اجسامی که احتمال سقوط دارند پارک نکنید.
- اگر خارج از ساختمان هستید به سمت محیط باز و خیابان بروید و از تیر برق، ساختمان‌های بلند و درختان فاصله بگیرید.

چطور از آلودگی هوا و ریزگردها جان سالم به در ببریم؟

رابطه باریزگردها توصیه‌هایی در

- تا پیش از بهبود شرایط آلودگی هوا در منازل در بمانید.
- بهبود شرایط آلودگی هوا در منازل در بمانید.
- ریزگردها پدیده‌ای است که از ترکیب ذرات ریزگرد و غبار با آلاینده‌های شهری به وجود می‌آید.
- علت: تغییرات اقلیمی آب و هوا، خشک شدن تالاب‌ها، خشکسالی، احداث سد ها
- آثار ریزگردها بر سلامتی
- آثار سریع و کوتاه مدت
- اختلال در ضربان قلب (آرتمی) و حملات قلبی برای افرادی که بیماری زمینه‌ای قلب دارند
- آثار دراز مدت
- ورود ذرات ریزچند میکرونی گردوغبار به دستگاه تنفسی و رسوب در جدار عروق که موجب التهاب و تنگی عروق می‌شود
- از ورزش کردن در هوای آلوده خودداری کنید
- از ورزش کردن خودداری کنید
- ماسک‌ها باید هر دو ساعت تعویض شوند.
- از ماسکی که دهان و بینی را به‌طور کامل پوشش دهد استفاده کنید
- از ماسک‌های مخصوص استفاده کنید. مانند ماسک M3 و ماسک‌های FFP (شماره یک تا ۳)
- در فضاهای تنفسی خودداری کنید.
- مصرف روزانه آب، شیر کم‌چرب، میوه و سبزیجات تازه
- در صورت هر گونه ناراحتی به‌ویژه اگر زمینه بیماری‌های قلبی و تنفسی قبلی دارید به مراکز درمانی مراجعه کنید.