



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز

بانک

# پیام های بهداشتی



گردآوری و تدوین:

گروه آموزش و ارتقای سلامت  
بامشارکت کلیه گروه ها و واحدهای بهداشتی  
مرکز بهداشت استان مرکزی

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۳	پیام و ویژگی های طراحی پیام
۸	پیام مرتبط در زمینه آموزش و ارتقای سلامت
۱۱	پیام مرتبط در زمینه گسترش شبکه
۱۴	پیام مرتبط در زمینه پیشگیری و مبارزه با بیماری های واگیر
۳۵	پیام مرتبط در زمینه پیشگیری و مبارزه با بیماری های غیرواگیر
۵۱	پیام مرتبط در زمینه مرتبط با تغذیه
۷۸	پیام مرتبط در زمینه بهداشت روان
۹۲	پیام مرتبط در زمینه بهداشت دهان و دندان
۹۷	پیام مرتبط در زمینه سلامت خانواده، جمعیت و مدارس
۱۱۱	پیام مرتبط در زمینه سلامت نوجوانان، جوانان و مدارس
۱۱۸	پیام مرتبط در زمینه بهداشت محیط
۱۳۰	پیام مرتبط در زمینه بهداشت حرفه ای

## پیام چیست؟

پیام قرار است نظر، ایده یا حقیقتی را به مخاطب منتقل کند. در حوزه سلامت، این پیام در جهت کسب، حفظ و ارتقای سلامت خواهد بود و براساس اهداف برنامه ارتباطی می شود. طراحی پیام باید به گونه ای باشد که مخاطب را برای پذیرش یا عمل به آنچه هدف پیام است قانع کند.

### محتوای پیام بایستی:

- ✓ توانایی توصیف مشکل و انتقال درست و کامل آن را مخاطب داشته باشد. بتوان به راحتی مشکل را از پیام فهمید.
  - ✓ بزرگی و وسعت مساله را نشان دهد.
  - ✓ برای مخاطب قابل باور باشد.
  - ✓ به موانع بر سر راه پذیرش و مقاومت های احتمالی گیرنده پیام توجه شده باشد.
  - ✓ علاوه بر خود موضوع، راه حل بیان شده در پیام نیز برای مخاطب باور پذیر باشد.
  - ✓ به ملزومات انجام رفتار مورد نظر توسط مخاطب اشاره شده باشد و گیرنده پیام بتواند ارزیابی مثبتی از خود برای پذیرش ایده یا رفتار پیشنهادی در پیام داشته باشد.
  - ✓ اعتبار علمی داشته باشد و با انتخاب منبع معتبر، زمینه پذیرش آن برای مخاطب فراهم شود.
- \* طراحی پیام باید به گونه ای باشد که مخاطب را برای پذیرش یا عمل به آن چه هدف پیام است قانع کند.
- ✓ بیان دلیل و چرایی در پیام: مخاطب باید با دریافت پیام دلیل منطقی برای پذیرش و عمل به آن را دریافت کند و تردید ذهنی اش رفع شود.
  - ✓ ایجاد همدلی با مخاطب: پیامی که باعث برانگیخته شدن حس همدلی با مخاطب خود شود و به او برای پذیرش محتوای پیام اطمینان دهد، ترغیب کننده خواهد بود.
  - ✓ توان برانگیختن: پیامی که مانند محرک عمل می کند و به مخاطب برای واکنش نشان دادن انگیزه دهد.

- ✓ توانایی انجام رفتار مورد نظر در مخاطب: پیامی که بتواند توانایی انجام رفتار و عمل به توصیه پیام را به گیرنده خود القا نماید، او را برای دریافت پیام ترغیب می کند.
- ✓ پیامی که محتوای خوبی را با خود داشته باشد ولی این محتوا بدون برخورداری از طراحی درست و استاندارد ارائه شود، محکوم به شکست و بی توجهی است.

## ویژگی های طراحی پیام:

۱. اجتناب از ارائه چند ایده به طور همزمان در یک پیام.
  ۲. تناسب با فرهنگ و زبان مخاطب: گاهی عدم همخوانی پیام با فرهنگ و زبان مخاطب باعث می شود گیرنده پیام آن را متعلق به خود نداند و در نتیجه آن را نمی پذیرد و به آن عمل نمی کند.
  ۳. معرفی موقعیت ها و شخصیت های واقعی: پیامی که با استفاده از موقعیت های آشنا و واقعی طراحی شده باشد، برای مخاطب آشنا و قابل باور تلقی می شود.
  ۴. شیوه متمایز پیام: استفاده از نوآوری در شیوه ارائه پیام، می تواند به جذابیت و تشویق مخاطب برای توجه به آن منجر گردد. فرم تکراری پیام در ذهن گیرنده، محتوای تکراری را تداعی می کند.
- ✓ ماندگاری در حافظه: تولیدکنندگان پیام باید قادر باشند با استفاده از ابزار و روش های مختلف به ماندگاری محتوا و شکل پیام در حافظه مخاطب کمک کنند. به این موارد توجه کنیم:
- ✓ وقتی ایده موجود در یک پیام به صورت تقویت شده ارائه شود، مخاطب با هوشیاری بیشتری به آن توجه خواهد کرد و احتمال ماندگاری آن در یادمان بیشتر خواهد شد.
  - ✓ کاهش آشفتگی ذهن مخاطب: ذهن آشفته مانند اتاقی شلوغ و به هم ریخته است که یافتن گمشده ای در آن سخت است. مخاطبی که ذهن آشفته دارد، نمی تواند آن را در قفسه های حافظه خود نگهداری کند و در نتیجه قادر به بازیابی آن نیست.
  - ✓ تکرار: پیامی که تکرار شود، بیشتر در حافظه می ماند.

**تولید پیام مجموعه ای از دانش و هنر است.**

## انواع سبک پیام

۱. جاذبه عاطفی در برابر جاذبه منطقی: گاهی پیام با تمرکز بر روی احساسات مخاطب سعی در جلب توجه او و ترغیب برای پذیرش محتوای پیام دارد و گاه تاکید بر استدلال است. معمولاً پیام‌های با بار عاطفی اثربخش‌تر هستند.
۲. جاذبه مثبت در برابر جاذبه منفی: در مواردی تاکید پیام بر نتایج مثبت مربوط به محتوای پیام است و در موارد دیگر به نتایج منفی حاصل از رفتار اشاره می‌شود. افراد به پیام‌های مثبت بهتر از پیام‌های منفی پاسخ می‌دهند.
۳. جاذبه جمعی در برابر جاذبه شخصی: گاهی در پیام تاکید بر فواید جمعی ایده یا رفتار است و گاه به نتایج مربوط به خود فرد پرداخته می‌شود.
۴. پیام با نتیجه‌گیری مشخص در برابر پیام با نتیجه‌گیری باز: مواردی که در پیام نتیجه‌گیری مشخصی ارائه می‌شود، در مقابل موارد دیگری که نتیجه‌گیری برعهده مخاطب گذاشته می‌شود.
۵. روشن و واضح: محتوای پیام روشن و واضح ارائه شده باشد.
۶. سازگار و بدون تناقض: تناقض بین بخش‌های مختلف یک پیام باعث سلب اعتماد مخاطب و کاهش اثربخشی آن است.
۷. معتبر: پیامی که اعتبار خود را از منابع علمی و مورد قبول صاحب‌نظران کسب کرده باشد، تاثیر بیشتری دارد.
۸. متناسب با فرهنگ: عدم تناسب محتوا یا شکل پیام با فرهنگ مخاطب مانعی جدی برای توجه و پذیرش پیام خواهد بود.
۹. جالب توجه: توجه را هوشیاری کامل تعریف می‌کنند. پیامی که بتواند مخاطب خود را به توجه وا دارد به طوری که تمام قوای ذهنی برای مدتی به آن معطوف گردد، اثربخشی بیشتری دارد.
۱۰. جذاب: استفاده از ابزارهای جذاب در پیام اعم از محتوا، شکل، رنگ و .... به اثربخشی آن کمک خواهد کرد.
۱۱. متناسب با فرد و ویژگی‌های او: شناخت مخاطب برای اطلاع از این ویژگی‌ها، گام اساسی در تولید پیام اثربخش است.

## ویژگی های یک پیام اثر بخش در زمان توزیع

۱. تنوع از نظر شکل: پیامی که با اشکال مختلف به مخاطب برسد و محدود به یک شکل منفرد خاص نباشد، تاثیر بیشتری در گروه هدف خواهد داشت.
  ۲. پیش آزمون شده: قبل از انتشار آن، با روش مناسب و علمی آزموده شود و اشکالات آن استخراج و مرتفع گردد.
- ✓ پیشنهادکننده اقدامات بعدی: پیام هایی که تنها به ارائه حقایق و واقعیت ها بسنده نمی کنند و پیشنهادگر اقدامات عملی مخاطب هستند، تاثیر مطلوبی دارند.
  - ✓ منتقل با کانال های مناسب: در یک پیام اگر انتقال آن با کمک کانال های مناسب گروه هدف انجام نگیرد، محکوم به شکست است.

# آموزش و ارتقای سلامت



## پیام و توصیه بهداشتی آموزش و ارتقای سلامت

- ✓ پیشگیری آسانتر و مطمئن تر از درمان است.
- ✓ با ارتقا آگاهی‌های بهداشتی سلامت خود را تضمین کنیم.
- ✓ سلامتی را محور برنامه‌های خود در زندگی و کار قرار دهیم.
- ✓ هر کس خود مسئول سلامت خویش است، مراقب سلامت خود باشیم.
- ✓ سلامتی ارمغان رفتار بهداشتی است.
- ✓ همه با هم برای سلامتی تلاش کنیم.
- ✓ توصیه‌های بهداشتی را جدی بگیریم و به آن عمل کنیم.
- ✓ دو اصل مهم در تأمین سلامتی مردم، همکاری بین بخشی و جلب مشارکت مردمی است.
- ✓ جز با مشارکت کلیه بخش‌های توسعه نمی‌توان سلامتی مردم را تأمین نمود.
- ✓ خود مراقبتی گام اول سلامت است.
- ✓ یک عمر سلامت با خود مراقبتی.
- ✓ هر خانه ایرانی یک خانه سلامت با سفیران سلامت خانواده.
- ✓ خود مراقبتی فعالیتی است که مردم برای تأمین، حفظ و ارتقای سلامت خود انجام می‌دهند.
- ✓ بین ۶۵-۸۵ درصد از مراقبت‌هایی که به سلامت ما منجر می‌شود از نوع خودمراقبتی می‌باشد.
- ✓ خودمراقبتی اعمالی است آگاهانه.
- ✓ خودمراقبتی رفتاری است داوطلبانه و آموختنی و با خوددرمانی تفاوت دارد. خوددرمانی اقدام به درمان بدون داشتن اطلاعات کافی در زمینه علائم و بیماری‌ها و تصمیم‌گیری خودسرانه و غیر استاندارد درمانی است.
- ✓ خودمراقبتی می‌تواند بار مراجعه شما را به پزشکان عمومی تا ۴۰ درصد کاهش دهد.
- ✓ خودمراقبتی می‌تواند نیاز شما را به ویزیت‌های بعدی تا ۵۰ درصد کاهش دهد.
- ✓ خودمراقبتی می‌تواند تا ۵۰ درصد به کاهش بستری شما در بیمارستان منجر گردد.
- ✓ خودمراقبتی می‌تواند طول دوره اقامت در بیمارستان را تا ۵۰ درصد کاهش دهد.
- ✓ با خودمراقبتی مصرف داروها تعدیل می‌گردد.
- ✓ خودمراقبتی می‌تواند به میزان ۵۰ درصد روزهای غیبت از کار را کاهش دهد.

- ✓ سفیران سلامت دانشجو پیشگامان سلامت در دانشگاه‌ها.
- ✓ سفیران سلامت دانش‌آموز پیشگامان سلامت در مدارس.
- ✓ سفیر سلامت دانشجو، دانشجوی داوطلب و علاقمند به فعالیت در حیطه‌های مختلف سلامت ) جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی).
- ✓ سفیران سلامت دانشجو، توانمند سازی جوانان در خودمراقبتی.
- ✓ جوانانی سالم و پویا با خودمراقبتی جوانان.
- ✓ افزایش سواد سلامت راهی برای اتخاذ رفتارهای سالم زندگی.
- ✓ با مراجعه به مراکز جامع سلامت، پایگاه‌های سلامت و خانه‌های بهداشت در زمینه مسائل بهداشتی آموزش بگیرید.
- ✓ در مراقبت از سلامت خود، دوستان، خانواده و جامعه کوشا باشیم.
- ✓ سبک زندگی سالم را رعایت و به دیگران توصیه نماییم.
- ✓ مراقب سلامت محیط زیست محله و شهرمان باشیم.
- ✓ برای سلامت خود برنامه‌ریزی نماییم و به آن عمل نماییم.
- ✓ برای خودمراقبتی ابتدا یک برنامه کوتاه مدت را برای تغییر رفتار برنامه‌ریزی نمائید.
- ✓ با خود پیمان ببندیم که مراقب سلامت خود، خانواده و دوستانمان باشیم.
- ✓ با خودمراقبتی می‌توانیم استرس خود را کاهش دهیم و اعتماد به نفس خود را باز یابیم.
- ✓ خودمراقبتی یکی از مهارت‌های زندگی است که باید شیوه آن را بیاموزیم.
- ✓ خودمراقبتی باعث کاهش مراجعات پزشکی، جلب مشارکت افراد در برنامه‌ریزی و تصمیم‌گیری برای اقدامات سلامتی خود می‌شود.
- ✓ خودمراقبتی دربرگیرنده فعالیت‌هایی مشتمل بر ارتقای سلامت، پیشگیری از بیماری، درمان بیماری و مصدومیت‌ها و درمان و توان‌بخشی بیماری‌های مزمن است.
- ✓ خودمراقبتی اعمالی است که مردم انجام می‌دهند تا تندرست بمانند، از سلامت ذهنی و جسمی خود نگهداری کنند و نیازهای اجتماعی و روانی خود را برآورده سازند.
- ✓ با خودمراقبتی برنده سلامت باشید.
- ✓ خودمراقبتی در تمام طیف سلامت و بیماری معنی می‌یابد.

گسترش

شبکه

## شعار بهداشتی - گسترش شبکه

- ✓ دست در دست هم برای همسو نمودن فعالیت های عمرانی، اقتصادی و اجتماعی با محور سلامت.
- ✓ سلامت نیروی انسانی محور توسعه پایدار.
- ✓ محور توسعه پایدار سلامت نیروی انسانی.
- ✓ هدیه مشارکت رفاه و آسایش اجتماعی است.
- ✓ وقتی باهم ایجاد کردیم همگان حفظ می کنند.
- ✓ داوطلبان سلامت قاصدک دانش و مهارت های بهداشتی به خانوارهای تحت پوشش هستند.
- ✓ شهر و شهروندانی سالم با مشارکت داوطلبان سلامت.
- ✓ برنامه داوطلبان متخصص گامی به سوی ارتقای دانش و مهارت های زندگی سالم در جامعه.
- ✓ داوطلبان سلامت قلب توسعه.
- ✓ هرگاه تشکل های جامعه با نیروهای دولتی ادغام شوند می توانند پاسدار گرانبهاترین امانت های جهانی، جان انسان ها باشند.
- ✓ داوطلبان سلامت پیشروان مشارکت جامعه در ارتقای سلامت.
- ✓ سلامت و مشارکت های مردمی در حوادث و بلایا.
- ✓ توانمندسازی جامعه با مشارکت داوطلبان سلامت.
- ✓ با داوطلبان سلامت در توسعه شهرنشینی و سلامت.
- ✓ عدالت در سلامت با اجرای طرح تحول سلامت.
- ✓ عدالت در سلامت با اجرای برنامه پزشک خانواده.

## شعار روز بهورز

- ✓ بهورزان جامعه نگرترین دانش آموخته نظام سلامت کشور.
- ✓ بهورزان منادیان بهتر زیستن در روستاها.
- ✓ نام بهورز همواره یادآور تندرستی، بهتر زندگی کردن، خدمت خالصانه و ارتقاء سلامت.
- ✓ بهورزان ارائه دهندگان خدمات بی بدیل در کشور.
- ✓ بهورز، گل واژه صلابت، استواری و استقامت در نظام سلامت
- ✓ بهورزان افتخارآفرینان عرصه سلامت کشور
- ✓ بهورزان، ایثارگران و پیشگامان عرصه سلامتی و بهداشت کشور.
- ✓ تربیت بهورز موفق ترین شیوه در جهت تربیت نیروی انسانی با هدف ارائه خدمات بهداشتی در روستا.
- ✓ بهورز، زیباترین نماد عرصه بهداشت.
- ✓ بهورز، فرشته نجات روستا.
- ✓ تکریم بهورز، تکریم تلاش، عشق ورزی و خدمت خالصانه به روستائیان.

**پیشگیری و مبارزه با**

**بیماری‌های واگیر**

## بیماری‌های منتقله از آب و غذا (التور)

- ✓ با رعایت نکات ساده بهداشتی بیماری‌های اسهالی به آسانی قابل پیشگیری است.
- ✓ محافظت منابع آشامیدنی، جمع آوری و دفع سریع فاضلاب و رعایت بهداشت فردی اقدام‌های اساسی در پیشگیری از بیماری‌های اسهالی هستند.
- ✓ سبزیجات را قبل از مصرف حتماً ضد عفونی نمائیم.
- ✓ آب آشامیدنی را در صورتی که سلامت آن مورد تردید است بجوشانید.
- ✓ همواره آب سالم و بهداشتی بنوشیم و از مصرف آب چشمه، چاه، قنات، رودخانه و آب‌های سطحی جداً خودداری نمائیم.
- ✓ درپارک به تابلوهای هشدار دهنده و مشخص کننده آب شرب و آب فضای سبز توجه نموده و از مصرف آب فضای سبز جهت آشامیدن جدا خودداری نمائیم.
- ✓ هرگز از آب رودخانه برای آشامیدن استفاده ننموده و در صورت عدم دسترسی به آب مطمئن، آن را جوشانیده و سپس مصرف کنیم.
- ✓ مادر عزیز: دست‌های کودکان را قبل از خوردن غذا و بعد از رفتن به توالت با آب و صابون بشوئید.
- ✓ هرگز از فروشندگان دوره گرد مواد غذایی و خوراکی خریداری نکنیم.
- ✓ باگرم شدن هوا خطر بروز بیماری‌های اسهالی تشدید می شود. هوشیار باشیم.
- ✓ میوه جات و سبزیجات خام را قبل از مصرف شسته ، ضدعفونی و گند زدائی نمائیم.
- ✓ برای پیشگیری از بیماری‌های اسهالی ، حتماً سبزیجات و میوه‌جات را پس از ضدعفونی مصرف نمائیم.
- ✓ از خوردن سبزیجات خام قبل از شستشوی کامل و ضد عفونی کردن آن پرهیز نمائید.
- ✓ با گرم شدن هوا خطر بروز بیماری‌های اسهالی از جمله وبا تشدید می‌شوند بنابراین از خوردن سبزیجات خام قبل از شستشو و ضدعفونی کامل جدا خودداری نمائید.
- ✓ مواد غذایی را از دسترس حشرات ، جونندگان و سایر حیوانات دور نگهداریم.
- ✓ برای نوشیدن آب در پارک از آب خوری‌های مخصوص استفاده نمائید.
- ✓ آب چشمه‌ها همیشه سالم نیست . هنگام مسافرت و گردش حتماً از آب سالم و مطمئن استفاده کنید.

- ✓ با توجه به شروع فصل گرما و احتمال انتقال بیماری‌های اسهالی به خصوص وبا از طریق آب‌هایی مثل چشمه - چاه و قنات حتی المقدور از نوشیدن این آب‌ها خودداری کنید.
- ✓ از مصرف بستنی و آبمیوه های سنتی و دست ساز که رعایت اصول بهداشتی در تهیه و توزیع آنها صورت نمی گیرد خودداری کنید.
- ✓ با توجه به شروع فصل گرما و احتمال انتقال بیماری‌های اسهالی به خصوص وبا از طریق سبزیجات نسبت به سالم سازی سبزیجات با مایع ظرفشویی و مواد ضدعفونی کننده موجود در بازار اقدام کنید.
- ✓ بعد از توالت و قبل از مصرف هرگونه مواد غذایی دست‌ها را با آب و صابون بشویید.
- ✓ در طول مسافرت از مصرف غذاهای نامطمئن و غیربهداشتی پرهیزید.
- ✓ در هنگام استفاده از توالت‌های عمومی به خصوص در طول مسافرت حتما دست‌ها را با آب و صابون بشویید.
- ✓ از مصرف یخ‌هایی که در کنار خیابان‌ها و جاده‌ها به صورت غیر بهداشتی عرضه می‌شوند خودداری کنید.
- ✓ غذاهای کنسرو شده مثل تن ماهی را قبل از مصرف به مدت ۲۰ دقیقه در آب در حال جوش قرار دهید.
- ✓ از خرید گوشت‌های قاچاق و امحاء و احشاء دامی و فاقد لیبل دامپزشکی خودداری کنید.
- ✓ از خرید ماهی‌هایی که به صورت غیر بهداشتی در کنار خیابان‌ها عرضه می‌شوند خودداری کنید.
- ✓ در هنگام خرید مرغ و ماهی نسبت به تاریخ مصرف و سالم بودن آنها اطمینان حاصل کنید.
- ✓ خوراکی‌های خام یا پخته که دست فروشان دوره گرد عرضه می‌کنند بهداشتی نبوده و مصرف آنها جایز نیست .
- ✓ از مصرف غذاهای پخته و مواد غذایی فاسد شدنی که مدت زیادی در خارج از یخچال باقی مانده جدا خودداری نمائید.
- ✓ در حین سفر یا تفریح اگر غذای پخته همراه می‌برید موقع مصرف آن را گرم کنید.
- ✓ کوتاه کردن ناخن‌ها و تمیز نگه داشتن آنها به پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های اسهالی مخصوصا در کودکان کمک می‌کند.
- ✓ به فرزندان خود آموزش دهید که از فروشندگان دوره گرد خوراکی نخرند.



- ✓ از توالت بهداشتی جهت دفع صحیح فضولات انسانی استفاده نمائید.
- ✓ از شنا کردن در آب‌های آلوده یا آب‌هایی که به سالم بودن آن مطمئن نیستید بپرهیزید.
- ✓ در صورت مشاهده علائم بیماری اسهالی به نزدیک ترین مراکز بهداشتی درمانی مراجعه نمائید.
- ✓ خوردن سبزیجات و صیفی جات شسته نشده باعث ابتلا به بیماری‌های اسهالی می شوند.
- ✓ وبا در کمین است، از آب سالم و بهداشتی استفاده کنیم.
- ✓ استفاده از غذای کامل پخته و شستشوی مناسب ظروف برای کنترل وبا ضروری است.
- ✓ اگر به اسهال آبکی دچار شدید هرچه سریعتر به پزشک مراجعه کنید و تا رسیدن به مراکز درمانی از مایع درمانی خوراکی (ORS) یا در صورت عدم دسترسی از مایعات خوراکی در دسترس استفاده کنید.
- ✓ در صورت ابتلا به اسهال از مصرف خود سرانه داروهای آنتی بیوتیک خودداری نمائید و با پزشک مشورت نمائید.
- ✓ هنگام گردش در پارک‌ها به تابلوهای هشدار دهنده و مشخص کننده آب آشامیدنی و آب فضای سبز توجه نموده و از مصرف آب فضای سبز برای آشامیدن جدا خودداری نمائید.
- ✓ مواد غذایی را از آلوده شدن توسط میکروب و حشرات محافظت نمائید.
- ✓ از مصرف سالاد الویه که در اغذیه فروشی‌ها تهیه می شود خودداری فرمائید.
- ✓ آب میوه‌ها نوشیدنی‌هایی که در آبمیوه فروشی‌ها تهیه می شوند ممکن است آلوده باشند. از نوشیدنی‌های بسته بندی شده دارای مشخصات بهداشتی استفاده کنید.
- ✓ در صورتی که اسهال بیش از ۳ روز طول بکشد و یا هریک از علائم زیر پیش بیاید به نزدیک ترین مرکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید:
- ✓ عطش فراوان / استفراغ شدید و مداوم / تب بالا / بی حالی شدید / دفع بیش از ۳ بار اسهال آبکی در روز / وجود خون در مدفوع
- ✓ بیماری‌های روده‌ای با اسهال، استفراغ و دل درد همراه هستند، در صورت مشاهده چنین حالاتی به پزشک مراجعه نمائید.
- ✓ از خرید مواد غذایی بسته بندی بدون پروانه ساخت، تاریخ تولید و انقضاء مصرف جدا خودداری نمائید.

- ✓ برای جلوگیری از ابتلا به اسهال از آب سالم و بهداشتی استفاده نمائید.
- ✓ شستن دست، سبزی و میوه با آب نهرها و رودخانه‌ها به علت احتمال آلودگی به فاضلاب صحیح نیست.
- ✓ از مصرف گردوی تازه که به صورت فال در آب نگهداری و به صورت غیر بهداشتی در کنار خیابان عرضه می شود بپرهیزید.

## پیشگیری از ابتلاء به HIV / AIDS

مه‌ار همه گیری اچ آی وی / ایدز با اطلاع رسانی؛ پیشگیری، تشخیص زود هنگام، درمان و حمایت از مبتلایان

🎗 مبارزه با ایدز نیازمند عزم ملی است.

🎗 درمان ایدز در جهان یک فوریت است.

🎗 عقربه‌های ساعت ایدز شبان روبه جامعه می رود.

🎗 در راه مبارزه با ایدز باید: (شرم با همبستگی و همیاری) و (ترس با امید) جایگزین شود.

🎗 همه با هم هم پیمان در برابر ایدز

🎗 مبارزه با ایدز نیازمند مشارکت همه است.

🎗 همه ما در معرض ابتلا به اچ.آی.وی / ایدز هستیم.

🎗 گسترش اچ.آی.وی / ایدز محصول نا آگاهی ما از آن است.

🎗 اچ.آی.وی / ایدز یک بیماری ناشی از رفتار پرخطر است.

🎗 ابتلاء به اچ.آی.وی / ایدز تا سال‌ها بدون علامت است.

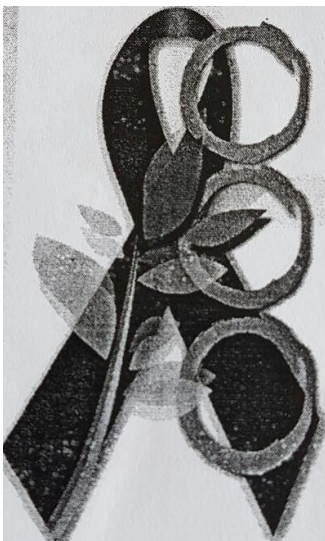
🎗 از هنگام ورود ویروس عامل ایدز به بدن تا بروز علائم سال‌ها طول میکشد.

🎗 تعهد، اقدام، پاسخگوئی، همچنان هم پیمان در برابر ایدز- پیشگام باشیم.

🎗 پیشگیری مهم‌ترین عامل در کنترل ایدز است.

🎗 ایدز یک خطر جدی است سکوت را بشکنیم، پیشگام باشیم.

🎗 ترس بیجا و بیش از حد از ایدز سبب گسترش بیماری می گردد.



🎗️ برای ابتلاء به اچ.ای.وی/ایدز کافی است در موقعیت پرخطر قرار گیریم و نتوانیم تصمیم درستی بگیریم.

🎗️ فاصله‌ها را پرکنیم تشخیص زودتر اچ.ای.وی/ایدز درمان موثرتر بیماری

🎗️ درمان اچ.ای.وی/ایدز همه گیری را مهار میکند. پیشگیری کنید، درمان کنید، زندگی کنید.

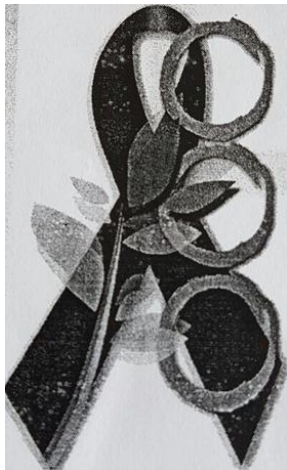
🎗️ درمان اچ.ای.وی کلید پیشگیری است بیماران را برای درمان حمایت کنیم.

🎗️ موقعیت‌ها و مکان‌های پرخطر دروازه ورود به اچ.ای.وی / ایدز هستند.

🎗️ انکار و سکوت در مورد بیماری سبب گسترش بیماری میشود (آسیب پنهان)

🎗️ ایدز پیرو جوان، فقیر و غنی، شهری و روستائی و نژاد خاص نمی‌شناسد و همه در برابر خطر آن قرار

دارند.



🎗️ فرد مبتلا به HIV میتواند همچنان دوست ما باشد، او را حمایت نمائیم.

به صفر رساندن موارد جدید ابتلا به اچ.ای.وی.

به صفر رساندن انگ و تبعیض.

به صفر رساندن مرگ ناشی از ایدز.

🎗️ با خویشتن داری در رابطه جنسی قبل از ازدواج از بروز اچ.ای.وی/ایدز جلوگیری کنیم.

🎗️ آموزش روابط جنسی سالم برای جوانان باید در خانواده ها شروع شود.

🎗️ در حال حاضر روابط جنسی و اعتیاد تزریقی مهمترین راه‌های سرایت ایدز هستند.

🎗️ رعایت نکات بهداشتی جنسی و رفتارهای اجتماعی سالم راهکارهای اصلی پیشگیری از اچ.ای.وی /

ایدز هستند.

🎗️ در سنین نوجوانی (۱۴ - ۱۰سالگی) الگوی پایدار (رفتار سالم) را می‌توان آموزش داد. این امر بسیار

آسان‌تر از تغییر الگوهای رفتاری مخاطره آمیز در سنین بالاتر است.

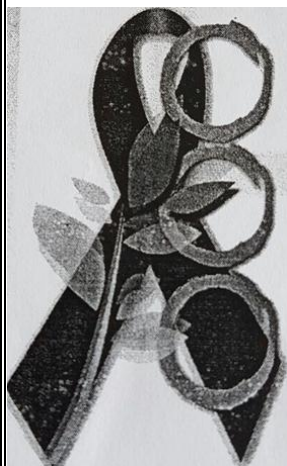
⌘ اگر با فرد مبتلا به اچ.آی.وی / ایدز تماس جنسی بدون کاندوم داشته اید برای مشاوره و آزمایش اچ.آی.وی / ایدز مراجعه کنید.

⌘ اگر با فرد دارای سابقه ابتلاء به بیماری‌های آمیزشی تماس جنسی بدون کاندوم داشته اید برای مشاوره و آزمایش اچ.آی.وی / ایدز مراجعه کنید.

⌘ اگر با فرد تزریق کننده مواد مخدر (حتی همسر) تماس جنسی بدون کاندوم داشته اید برای مشاوره و آزمایش اچ.آی.وی / ایدز مراجعه کنید.

⌘ رفتار جنسی غیر ایمن نوجوانان و جوانان را در معرض اچ.آی.وی و بیماری‌های آمیزشی و هپاتیت قرار می دهد.

⌘ برای موفقیت در مهار ایدز، مشارکت رهبران سیاسی، مذهبی، بخش‌های دولتی، و خصوصی در کلیه سطوح ضروری است.



⌘ زنان در برابر ویروس اچ.آی.وی آسیب پذیرتر از مردان می باشند.

⌘ حتی یک بار تماس جنسی حفاظت نشده قابلیت انتقال ویروس ایدز را دارد.

⌘ پرهیز، پابندی، پوشش محافظ جنسی (کاندوم) - منشور پیشگیری در تماس‌های جنسی

⌘ با اتخاذ رفتارهای سالم جنسی از ابتلا به بیماری‌های آمیزشی پیشگیری نمائید.

⌘ عمده ترین راه آلودگی به ویروس اچ.آی.وی و هپاتیت در جهان تماس جنسی با افراد آلوده است.

⌘ وقتی از کنترل ایدز صحبت میکنیم سایر بیماری‌های آمیزشی را از یاد نبریم.

⌘ اگر با فردی که در کشورها و نواحی پرخطر زندگی میکند یا قبلاً زندگی میکرد، تماس جنسی بدون کاندوم داشته‌اید برای مشاوره و آزمایش اچ.آی.وی / ایدز مراجعه کنید.

⌘ اگر سابقه مورد تجاوز و سوء استفاده جنسی قرار گرفتن داشته‌اید برای مشاوره و آزمایش اچ.آی.وی / ایدز مراجعه کنید.

⌘ اگر سابقه ازدواج موقت دارید بویژه اگر طرف مقابل ازدواج‌های متعدد داشته است برای مشاوره و آزمایش اچ.آی.وی / ایدز مراجعه کنید.

⌘ اگر همسر(یا شریک جنسی تان) سابقه اعتیاد، زندانی شدن، اقامت طولانی مدت یا متناوب دور از شما به ویژه خارج کشور دارد برای مشاوره و آزمایش اچ.آی.وی / ایدز مراجعه کنید.

⌘ اگر با فرد دارای سابقه روابط جنسی با مردان یا زنان دیگر، تماس جنسی بدون کاندوم داشته‌اید برای مشاوره و آزمایش اچ.آی.وی / ایدز مراجعه کنید.

⌘ اگر سابقه تماس جنسی در کشورهای دارای تجارت جنسی داشته‌اید برای مشاوره و آزمایش اچ.آی.وی / ایدز مراجعه کنید.

⌘ شایعترین راه انتقال ویروس اچ آی وی در دنیا تماس جنسی می باشد.

⌘ استفاده از سرنگ مشترک، راه اصلی ابتلاء معتادان تزریقی به اچ.آی.وی / ایدز است.

⌘ استفاده از داروهای روان گردان (قرص‌های اکس و...) و مصرف الکل با توجه به کاهش هوشیاری احتمال روابط جنسی پرخطر را افزایش میدهد.

⌘ موج سوم گسترش ایدز(تسونامی ایدز) در راه است خطر انتقال جنسی اچ.آی.وی / ایدز جدی است مراقب باشیم.

⌘ اگر از سرنگ و سوزن مشترک در اعتیاد تزریقی یا هرگونه تزریقی حتی برای یک بار استفاده کرده‌اید برای مشاوره و آزمایش اچ.آی.وی / ایدز مراجعه کنید.

⌘ ظاهر سالم افراد دلیلی بر عدم ابتلا به ویروس ایدز نیست.

⌘ اگر مشروبات الکلی یا مواد (تریاک، هروئین، حشیش، گرس و ...) بویژه در مهمانی‌های مختلط استفاده کرده‌اید برای مشاوره و آزمایش اچ.آی.وی / ایدز مراجعه کنید.

🎗️ اگر سابقه دریافت خون و فرآورده‌های آن را (به ویژه قبل از سال ۱۹۸۵ در سراسر جهان) دارید برای مشاوره و آزمایش اچ.آی.وی / ایدز مراجعه کنید.

🎗️ در صورتی که تمایل به انجام آزمایش اچ.آی.وی / ایدز دارید، بایستی علت دقیق آن را با پزشک خود در میان بگذارید.

🎗️ اچ.آی.وی / ایدز درمان قطعی ندارد، واکسن ندارد اما قابل پیشگیری است.

🎗️ راه‌های پیشگیری از ایدز و هپاتیت: ۱- پابندی به اصول اخلاقی و اجتناب از بی بندوباری جنسی ۲- عدم استفاده مشترک از لوازم شخصی ۳- عدم اعتیاد تزریقی

🎗️ افزایش آگاهی و تقویت مهارت‌های زندگی (مقابله با شرایط خطرناک) می‌تواند جوانان را در مقابل انواع عفونت‌های آمیزشی محافظت نماید.

✓ آنچه خطر آلودگی ( اچ آی وی / ایدز ) را به دنبال دارد ( رفتار پرخطر ) است. از زندگی در کنار افراد آلوده نهراسید.

✓ مجرمینی که به هر دلیل از زندان می‌روند در معرض رفتارهای پرخطر و ابتلا به اچ.آی.وی هستند.

✓ خانواده زندانیان ، در معرض خطر ابتلا به هپاتیت و اچ.آی.وی / ایدز هستند.

✓ خالکوبی با ابزار غیر بهداشتی یک راه انتقال اچ.آی.وی / ایدز و هپاتیت است.



🎗 بهترین راه پیشگیری از ایدز پایبندی به اصول اخلاقی، خانوادگی و اجتناب از بی بندوباری جنسی است.

🎗 از استفاده مجدد سرنگ‌های یک بار مصرف مطلقاً خودداری شود.

🎗 قبل از به کار بردن هرگونه وسیله سوراخ کننده پوست باید از استریل بودن آن اطمینان حاصل شود.

🎗 هرگز از مسواک و تیغ مشترک استفاده نشود.

🎗 بیماری ایدز از سه طریق ( تماس جنسی، خون و فرآورده‌های خونی و تزریق با سرنگ‌های آلوده و از طریق مادر به طفل ) منتقل می‌شود.

🎗 ویروس ایدز از طریق تماس‌های عادی مانند نشستن در کنار هم، دست دادن، کار کردن در محل کار، نیش حشرات، حمام، وسایل نقلیه عمومی، ظروف غذاخوری، توالت، سرفه، عطسه و حتی روبوسی انتقال داده نمی‌شود.

🎗 هیچ‌گونه علامت و نشانه ظاهری در شخص مبتلا به HIV دیده نمی‌شود، حتی ممکن است انسان از بیماری خودش هم بی‌خبر باشد.

🎗 ابزار پزشکی و دندان پزشکی، لوازم حجامت، سوراخ کردن گوش، ختنه، خال کوبی، طب سوزنی و تیغ سلمانی اگر خوب استریل نشوند، ممکن است به دلیل آلودگی احتمالی باعث انتقال ویروس گردد.

🎗 در حال حاضر تنها سلاح موثر در برابر انتشار ایدز، آموزش عمومی و مشاوره است.

🎗 کسب آگاهی در زمینه کنترل و پیشگیری از ایدز جزء ضروریات آموزشی تمام کشورهاست.

🎗 همه افراد ممکن است در معرض خطر ابتلا به ایدز باشند. خود مراقبتی و آزمایش اچ آی وی دو عامل موثر در پیشگیری از ایدز.



## پیام و توصیه بهداشتی - عفونت‌های حاد تنفسی و سرماخوردگی

- ✓ در هنگام سرماخوردگی از رها کردن دستمال کاغذی‌های مصرف شده و آلوده در محیط خودداری کنید.
- ✓ واکسیناسیون تنها راه پیشگیری از آنفولانزا نیست. مراقب باشیم.
- ✓ با محافظت خود در مقابل سرماخوردگی و عفونت تنفسی از دیگران نیز محافظت کنیم.
- ✓ در صورت ابتلا به سرماخوردگی در منزل استراحت کرده و تا بهبودی کامل از حضور در مکان‌های عمومی و محل کار خود خودداری نمایید.
- ✓ در صورت ابتلا به سرماخوردگی و عفونت تنفسی هنگام سرفه و عطسه از دستمال کاغذی (یکبار مصرف) استفاده کنید. چون ویروس‌ها می‌توانند ساعت‌ها یا روزها در دستمال پارچه‌ای زنده بمانند.
- ✓ در زمان ابتلا به سرماخوردگی از دست دادن و روبوسی با دیگران خودداری کنید.
- ✓ در صورتی که در اماکن عمومی به سطوح دست زده‌اید، بینی، دهان و چشم‌های خود را لمس نکنید. چون ویروس‌های سرماخوردگی از این طریق وارد بدن شما می‌شوند.
- ✓ برای جلوگیری از انتقال عفونت به دیگران دستهای خود را به خصوص پس از عطسه و سرفه با آب و صابون به طور کامل بشوییم.
- ✓ شستشوی مکرر دست‌ها با آب و صابون یکی از راه‌های پیشگیری از سرماخوردگی است.
- ✓ خواب کافی، دوری از استرس، تغذیه مناسب و ورزش، سیستم ایمنی شما را در وضعیت مطلوبی حفظ نموده، آن را برای مبارزه با میکروب‌ها آماده می‌نماید.
- ✓ آیا میدانید: استرس‌های روحی سیستم ایمنی بدن را ضعیف نموده احتمال ابتلاء به سرماخوردگی را افزایش می‌دهند.
- ✓ تغذیه مناسب و ورزش، سیستم ایمنی شما را در وضعیت مطلوبی حفظ نموده، آنرا برای مبارزه با میکروب‌ها آماده می‌نماید.
- ✓ به هنگام سرماخوردگی و آنفولانزا تغذیه مناسب داشته و مایعات زیاد بنوشید.
- ✓ در صورت تشدید علائم آنفولانزا یا سرماخوردگی از خود درمانی پرهیز نموده و هرچه سریعتر به پزشک مراجعه کنید.

## پیام و توصیه بهداشتی - آنفلوآنزا

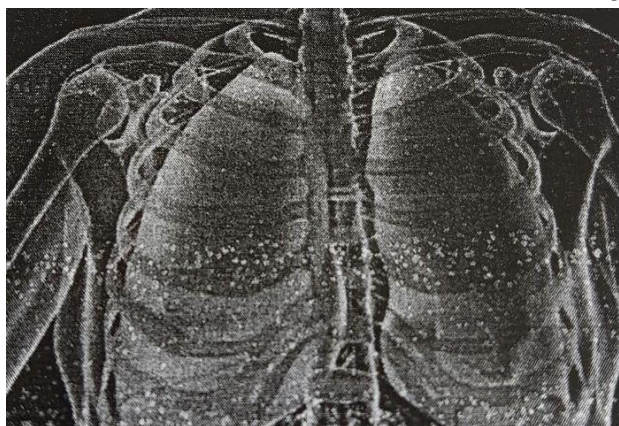
- شستشوی دست‌ها مهم‌ترین راه پیشگیری از بیماری آنفلوآنزا است.
- به منظور پیشگیری از بیماری آنفلوآنزا هنگام عطسه و سرفه دهان و بینی خود را بپوشانیم.
- هنگام ابتلا به بیماری آنفلوآنزا از افراد دیگر حداقل ۱ متر فاصله بگیریم.
- هنگام ابتلا به بیماری آنفلوآنزا از دست دادن و روبوسی با دیگران خودداری کنیم.
- هنگام ابتلا به بیماری آنفلوآنزا از حضور در اماکن تجمعی خودداری کنیم.

## پیام و توصیه بهداشتی - آنفلوآنزای پرندگان

- ✓ ویروس آنفلوآنزا به وسیله گرما از بین می‌رود بنابراین گوشت پرندگان باید قبل از مصرف کاملاً پخته شوند.
- ✓ در صورت مشاهده تلفات پرندگان سریعاً به اداره دام پزشکی یا مراکز بهداشتی اطلاع دهید.
- ✓ از تماس مستقیم کودکان با پرندگان جلوگیری نمایید.
- ✓ پس از تماس با گوشت خام پرندگان نسبت به شستشوی کامل لوازم مورد استفاده اقدام نمایید.

## پیام و توصیه بهداشتی - بیماری‌های قابل پیشگیری با واکسن

- ✓ بیماری سل از طریق هوا پخش می‌شود، کسی که به این بیماری مبتلا می‌باشد میتواند از طریق سرفه، عطسه، صحبت کردن موجب پخش میکروب این بیماری در هوا شود.
- ✓ سرفه خلط دار بیش از دو هفته، درد در قفسه سینه و خلط خونی علامت‌های سل ریوی است.
- ✓ آیا میدانید؟ سل بجز ریه‌ها میتواند دیگر اندام‌ها را هم مبتلا کند از جمله کلیه‌ها، ستون فقرات و ...
- ✓ کسی که به بیماری سل مبتلا می‌شود باید حداقل ۶ ماه دارو مصرف کند.
- ✓ عوامل مستعد کننده برای ابتلا به بیماری سل عبارتند از: ایدز، استفاده از مواد مخدر، بیماری‌های تضعیف کننده سیستم ایمنی، بیماری‌های کلیوی پیشرفته و منجر به دیالیز، درمان طولانی مدت با داروهای سرکوب کننده سیستم ایمنی، وزن خیلی پایین بدن و...
- ✓ علائم هپاتیت فعال عبارتند از: تب، درد شکم، تهوع و استفراغ، زردی ناگهانی، ادرار تیره، بی‌اشتهایی و ...
- ✓ بیماری هپاتیت ب از طریق مایعات بدن، خون، مقاربت جنسی و از مادر به جنین در ماه‌های آخر حاملگی منتقل می‌شود.
- ✓ واکسیناسیون بهترین و ساده ترین راه پیشگیری از بیماری هپاتیت ب می‌باشد.
- ✓ در صورت مشاهده هرگونه بشورات جلدی و تب به نزدیکترین مرکز بهداشتی درمانی مراجعه نمایید.
- ✓ هرگونه فلج شدن ناگهانی را بلافاصله به نزدیک ترین مرکز بهداشتی درمانی اطلاع دهید.
- ✓ واکسیناسیون بهترین راه پیشگیری از آنفولانزا نیست.
- ✓ تاخیر در واکسیناسیون بعد از حیوان گزیدگی مساوی است با ابتلا به هاری و مرگ
- ✓ واکسیناسیون به موقع کودکان را جدی بگیریم
- ✓ واکسیناسیون کودکان سرمایه گذاری برای سلامت آنان



## پیام و توصیه بهداشتی - سالک

- ✓ سالک به وسیله پشه خاکی به افراد سالم منتقل می شود.
- ✓ بیشترین زمان گزش پشه خاکی به محض تاریک شدن هوا و در اوایل شب می باشد.
- ✓ از خود درمانی زخم سالک خودداری کنید.
- ✓ با نصب توری به درب و پنجره و نظافت محیط زندگی از مبتلا شدن به سالک جلوگیری کنیم.
- ✓ نخاله های ساختمان و زباله ها مکانی مناسب برای تکثیر و افزایش جمعیت پشه های سالک (پشه خاکی) هستند.
- ✓ اتلاف سگ های ولگرد، واکسینه کردن و مهار سگ های خانگی یکی از راه های پیشگیری از بیماری - های سالک و هاری می باشد.
- ✓ راه مبارزه با بیماری آزار دهنده سالک، جمع آوری صحیح زباله ها، مبارزه با موش ها و استفاده از توری و پشه بند بهداشتی است.
- ✓ با نصب توری های ریز بافت در جلو درب های ورودی و پنجره ها و استفاده از پشه بند های بهداشتی به سالک و کالا آزار در امان بمانیم.

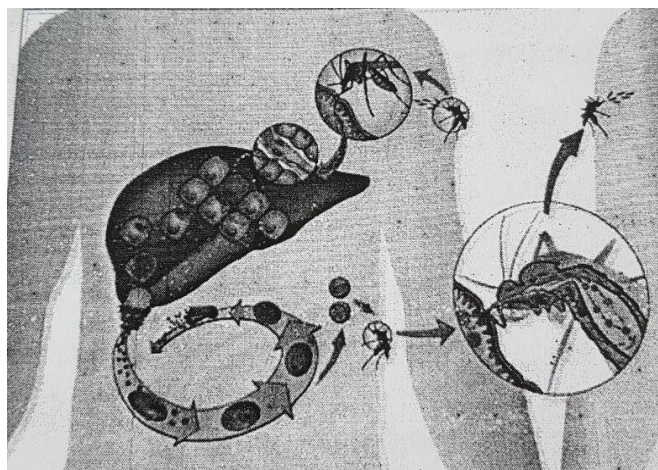
## پیام و توصیه بهداشتی - مالاریا

✓ دو راه اساسی و مهم جهت پیشگیری از بیماری مالاریا در جامعه: بهسازی محیط و خشکاندن

آبهای راکد

✓ برای جلوگیری از گزش پشه آنوفل، استفاده از توری درب و پنجره و پوشیدن لباسهای آستین بلند

توصیه می شود.



## پیام و توصیه بهداشتی هاری

- ✓ از آزار و اذیت سگ‌ها هنگامی که در حال غذا خوردن ، خوابیدن و یا مراقبت از توله‌هایش است بپرهیزیم.
- ✓ در صورت نگهداری سگ و گربه واکسیناسیون آنها را جدی بگیرید.
- ✓ برای جلوگیری از ابتلا به بیماری هاری و بسیاری از بیماری‌های دیگر به کودکان خود آموزش دهید از نزدیک شدن و یا تحریک سگ‌ها و گربه‌ها بپرهیزند.
- ✓ برای پیشگیری از حیوان گزیدگی و ابتلا به هاری، وجود حیوانات ولگرد و یا حیواناتی که از خود رفتار غیرعادی نشان می‌دهند را به مراکز بهداشتی اطلاع دهید.
- ✓ اگر دچار حیوان گزیدگی شدید برای جلوگیری از ابتلا به هاری فوراً به نزدیک‌ترین مرکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید.
- ✓ پس از هرگونه حیوان گزیدگی جهت جلوگیری از ابتلا به هاری بلافاصله جهت واکسیناسیون به نزدیک‌ترین مرکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید.
- ✓ برای پیشگیری از حیوان گزیدگی و ابتلا به هاری: هرگز به یک سگ غریبه یا ولگرد نزدیک نشوید. هرگز مستقیم به چشم سگ نگاه نکنید.
- ✓ شهروند گرامی: در صورت نگهداری سگ، گربه واکسیناسیون آنها را جدی بگیرید.
- ✓ از بازی و شوخی کردن با سگ، گربه و سایر حیوانات خودداری نمائید.
- ✓ برای پیشگیری از حیوان گزیدگی و ابتلا به هاری: هیچگاه در مقابل سگ ندوید و جیغ نکشید.
- ✓ برای پیشگیری از حیوان گزیدگی و ابتلا به هاری هنگامی که یک سگ غریبه به شما نزدیک می‌شود بی حرکت بمانید.
- ✓ اگر حیوان خانگی دارید برای پیشگیری از حیوان گزیدگی و ابتلا به هاری مرتباً به دامپزشک مراجعه کنید.
- ✓ بدون اجازه وارد خانه کسی که سگ دارد نشوید.
- ✓ از نزدیک شدن به حیوانی که در حال خوردن غذا می‌باشد خودداری نمائید.
- ✓ از نزدیک شدن سگ خانگی خود به سگ‌های ولگرد خودداری کنید.

- ✓ در صورت مشاهده سگ‌های ولگرد در محدوده زندگی خود به مرکز بهداشتی درمانی یا خانه بهداشت اطلاع دهید.
- ✓ در صورتی که حیوان دارای علائم مشکوک به هاری است (شامل: حیوان مضطرب و حمله کننده است، خروج کف از دهان، صدای خشن و عدم میل به غذا) تحت هیچ شرایطی به آن نزدیک نشوید و سریعاً به دام پزشکی و مرکز بهداشتی درمانی یا خانه بهداشت محل سکونت خود اطلاع دهید.
- ✓ هرگز روی زخم حیوان گزیده را نبندید و پانسمان نکنید.
- ✓ هر نوع زخم و یا خراش در انسان توسط هر حیوانی را جدی بگیرید و بلافاصله جهت واکسیناسیون به مرکز بهداشت شهرستان مراجعه نمایید.
- ✓ کلیه حیوانات خون گرم پستاندار اعم از ( اهلی و وحشی)، ( گوشتخوار، علفخوار) و جوندگان می‌توانند به بیماری هاری مبتلا شوند و این بیماری را به انسان انتقال دهند.
- ✓ ابتلا به هاری مساوی است با مرگ حتمی ( به دنبال گزش یا خراشیدگی توسط هر حیوانی امکان ابتلا به بیماری کشنده ی هاری وجود دارد).
- ✓ محل گزش یا خراشیدگی توسط هر حیوان را بلافاصله با آب و صابون حداقل به مدت ۱۵ دقیقه بشویید و سریعاً به نزدیک ترین مرکز بهداشت جهت انجام واکسیناسیون ضد هاری مراجعه کنید.
- ✓ هرگز روی زخم ناشی از حیوان گزیدگی را نبندید و پانسمان نکنید.
- ✓ در صورت نگهداری حیوانات در منزل حتماً جهت انجام واکسیناسیون و قلاده گذاری حیوان به دامپزشکی محل سکونت خود مراجعه نمایید.
- ✓ عدم مراجعه به مراکز بهداشتی درمانی، پس از گزش و یا خراشیدگی توسط حیوانات، می‌تواند منجر به ابتلا به هاری و مرگ شود.



## پیام و توصیه بهداشتی - تب مالت

- ✓ یکی از شایع‌ترین بیماری‌های مشترک بین انسان و دام تب مالت است.
- ✓ خودداری از مصرف مواد لبنی مشکوک و استفاده از فرآورده‌های لبنی پاستوریزه از مهمترین راههای پیش‌گیری از بیماری تب مالت در انسان است.
- ✓ خطر ابتلا به بیماری تب مالت با مصرف پنیر تازه، سرشیر و خامه محلی غیرپاستوریزه افزایش می‌یابد.
- ✓ خطر ابتلا به تب مالت به دنبال تماس با ترشحات، جفت و جنین سقط شده دام‌ها وجود دارد.
- ✓ یک دام مبتلا به تب مالت می‌تواند اهالی یک روستا را به این بیماری مبتلا کند.
- ✓ به منظور جلوگیری از ابتلا به بیماری تب مالت، پنیر تازه محلی را به مدت سه ماه در محلول آب و نمک قرار داده و سپس مصرف نمایید.
- ✓ برای جلوگیری از ابتلا به بیماری تب مالت، شیر محلی را به مدت ۵ دقیقه بجوشانید و در حین جوش به هم زده شود.
- ✓ برای جلوگیری از ابتلا به بیماری تب مالت از شیر و فرآورده‌های شیری پاستوریزه استفاده کنید.
- ✓ از مصرف فرآورده‌های لبنی غیر مطمئن خودداری کنیم.
- ✓ در صورت تماس با دام دستهایمان را با آب و صابون به درستی بشوئیم.
- ✓ فرآورده‌های لبنی غیر پاستوریزه (خامه، سرشیر، آغوز، بستنی سنتی و...) به شدت آلوده می‌باشند و خطر انتقال بیماری توسط آنها وجود دارد.
- ✓ در هنگام تفریح در طبیعت به محل تجمع فضولات دامی نزدیک نشوید.

## پیام و توصیه های بهداشتی – تب خونریزی دهنده کریمه کنگو

- ✓ دام مورد نیاز خود را جهت نگهداری یا کشتار، از مراکز مورد تایید سازمان دامپزشکی تهیه نمایید.
- ✓ تب خونریزی دهنده کریمه – گنکو از طریق گزش کنه، تماس با خون و گوشت و ترشحات آلوده؟  
دام و تماس با انسان بیمار منتقل می شود.
- ✓ مصرف گوشت دام های ذبح شده خارج از کشتارگاه و بدون مهر بهداشتی سلامت شما را تهدید می کند.
- ✓ در صورت مشاهده کنه روی سطح بدن از کندن و له کردن آنها با دست خودداری کنید.
- ✓ در هنگام ذبح دام از وسایل حفاظتی شامل دستکش، پیش بند، چکمه، عینک و ماسک استفاده کنید.
- ✓ در هنگام ذبح دام یا زایمان دام از دستکش استفاده کنید.
- ✓ مهمترین راه کنترل بیماری تب خونریزی دهنده کنگو در انسان مبارزه با کنه ها می باشد.
- ✓ در هنگام قطعه قطعه کردن گوشت از دستکش استفاده کنید.
- ✓ بیماری تب خونریزی دهنده از طریق گزش کنه ، یا تماس مستقیم با خون و یا سایر بافت های آلوده حیوان منتقل می شود.
- ✓ به منظور پیشگیری از ابتلا به بیماری ( تب خونریزی دهنده) از ذبح دام در منازل خود پرهیز نماییم.

**پیشگیری و مبارزه با**

**بیماری‌های**

**غیر واگیر**

## پیام و توصیه بهداشتی - دیابت

- ✓ در کشورهای پیشرفته اکثر بیماران دیابتی سن بالای بازنشستگی دارند در صورتی که در کشورهای درحال توسعه سن ابتلا غالباً ۳۵ تا ۶۴ سال است.
- ✓ دیابت منجر به کوری، نقص عضو و نارسایی کلیه می‌شود.
- ✓ انتشار جهانی دیابت به علت افزایش در عوامل خطر، اضافه وزن، چاقی و کم‌تحرکی است.
- ✓ پیش‌بینی می‌شود تا سال ۲۰۳۰ دیابت هفتمین علت مرگ در دنیا باشد.
- ✓ علت بیماری دیابت نوع ۱ عدم ترشح انسولین و دیابت نوع ۲ بی‌تاثیر بودن انسولین است و ۹۰٪ موارد دیابت در جهان را تشکیل می‌دهد.
- ✓ در بعضی کشورها تقریباً نیمی از موارد جدید دیابت نوع ۲ مربوط به کودکان و نوجوانان است.
- ✓ دیابت در اکثر کشورها عامل اصلی ناتوانی و مرگ زودرس است زیرا خطر بیماری قلبی عروقی را افزایش می‌دهد.
- ✓ تشخیص و درمان زودرس دیابت می‌تواند در جلوگیری از کاهش بینایی بسیار موثر باشد.
- ✓ با تشخیص اولیه و زود رس دیابت، می‌توان از بروز آن جلوگیری نمود.
- ✓ بیماران مبتلا به دیابت باید غذاهای فیبردار بیشتری مصرف کنند.
- ✓ عدم کنترل دیابت علت اصلی حمله قلبی، سکته مغزی، کوری و نارسایی کلیه است.
- ✓ با کنترل به موقع قند خون می‌توان از عوارض دیابت جلوگیری نمود.
- ✓ آیا میدانید: بیش از نیمی از افراد مبتلا به دیابت، از وجود بیماری خود بی‌اطلاع هستند؟
- ✓ دیابت (مرض قند) در هر سنی ممکن است ایجاد شود.
- ✓ دیابت بالغین قابل پیشگیری است.
- ✓ چاقی، کم‌تحرکی و سابقه خانوادگی در پیدایش دیابت موثر هستند.
- ✓ جهت پیشگیری از بروز دیابت تغییر روش زندگی شامل آموزش، کاهش چربی و انرژی دریافتی، فعالیت بدنی منظم در دراز مدت موثر است.
- ✓ دیابتی‌ها بهتر است از غذای پرفیبر مثل حبوبات، غلات غنی شده با فیبر، میوه‌ها، سبزی‌ها و غلات کامل استفاده کنند.
- ✓ دیابت درمان قطعی ندارد ولی با کنترل آن می‌توان از یک زندگی با نشاط و فعال برخوردار بود.

- ✓ دیابت تیپ ۱ (وابسته به انسولین) با فعالیت بدنی مناسب و استفاده صحیح از انسولین قابل کنترل است.
- ✓ دیابت تیپ ۲ (غیر وابسته به انسولین) با رژیم غذایی، ورزش و قرص‌های خوراکی قابل کنترل می‌باشد.
- ✓ فعالیت بدنی بدون آمادگی مناسب در افراد دیابتی تیپ ۱ می‌تواند منجر به افت قند خون (هیپوگلیسمی) شود.
- ✓ هیچگاه خود سرانه به جای انسولین از قرص‌های پایین آورنده قندخون استفاده نکنید.
- ✓ هر بیمار دیابتی باید قبل از انتخاب نوع ورزش و زمان آن با پزشک خود مشورت نماید.
- ✓ افراد دیابتی باید در هنگام ورزش، قند، آب‌نبات یا شکلات به همراه داشته باشند.
- ✓ داروهای قند خون را هر روز در زمان معین استفاده کنید.
- ✓ افراد دیابتی در هنگام ورزش باید از جوراب و کفش مناسب استفاده نمایند.
- ✓ عدم کنترل مناسب دیابت می‌تواند ایجاد آب مروارید یا صدمه به شبکیه چشم نماید.
- ✓ دیابت مسئول ۴ میلیون مرگ در سال و ۹٪ کل مرگ‌های جهان است.
- ✓ هر ۱۰ ثانیه یک مورد جدید در دیابت شناسایی می‌شود.
- ✓ حدود ۹۰٪-۸۵٪ موارد دیابت را مبتلایان تیپ ۲ تشکیل می‌دهند.
- ✓ در صورتی که در معرض خطر ابتلا به دیابت هستید سالی یک بار قند خون خود را آزمایش کنید.
- ✓ دیابت بزرگسالان در بین افراد چاق شایع‌تر است.
- ✓ برای پیشگیری از دیابت و حفظ سلامت قلب روزی ۳۰ دقیقه ورزش توصیه می‌شود.
- ✓ دیابت شایع‌ترین بیماری متابولیک است و تا سال ۲۰۲۵ مبتلایان به این بیماری ۱۲۲٪ افزایش خواهد یافت.
- ✓ سالانه بیش از یک میلیون پا به دلیل عوارض دیابت قطع می‌شود و بیش از ۸۵٪ موارد قطع عضو قابل پیشگیری است.
- ✓ از دادن شکلات و شیرینی به عنوان پاداش به کودکان خودداری نمایید.
- ✓ دیابت مهم‌ترین علت نابینایی و اصلی‌ترین عامل قطع عضو و نارسایی در سنین ۷۰-۲۰ سالگی است.

- ✓ هرچند مبتلایان به دیابت ممکن است سال‌ها با دیابت زنده بمانند ولی علت مرگ اکثر آنها نارسایی کلیه و بیماری قلبی عروقی است.
- ✓ ۸۰٪ بیماری‌های قلبی عروقی و بیماری‌های عروقی مغز و دیابت با بهبود شیوه زندگی قابل پیشگیری است.
- ✓ ۸۰٪ موارد مرگ ناشی از دیابت مربوط به کشورهای با درآمد کم و متوسط است.
- ✓ عدم آگاهی در مورد دیابت و نبود دسترسی به مراکز بهداشتی و داروهای اساسی دیابت در بیماران دیابتی، منجر به عوارضی مانند کوری، قطع اندام‌ها و نارسایی کلیه می‌شود.
- ✓ چاقی، اصلی‌ترین عامل خطرآفرین، اما مهار شدنی در دیابت نوع ۲ (غیر وابسته به انسولین) است.
- ✓ افرادی که یکی از بستگان نزدیک آنها مبتلا به دیابت تیپ ۲ (غیر وابسته به انسولین) باشند، در معرض خطر دیابت هستند.
- ✓ کنترل وزن بدن و تمرینات ورزشی منظم، در کاهش ابتلا به دیابت نوع ۲ موثر می‌باشد.

## پیام و توصیه بهداشتی - قلب سالم

- ✓ قلبی سالم ، خانه‌ای سالم، دنیایی سالم
- ✓ برای پیشگیری از بروز بیماری‌های قلبی - عروقی و افزایش فشارخون باید مصرف نمک را کاهش دهیم.
- ✓ میوه‌ها حاوی آنتی‌اکسیدان، مواد معدنی و مواد مغذی مفیدی هستند که سبب متوقف کردن آسیب به دیواره رگ‌ها و در نتیجه کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی می‌شوند.
- ✓ مصرف شیر و ماست پرچرب موجب افزایش کلسترول خون و بروز بیماری‌های قلبی عروقی می‌شود.
- ✓ رژیم غذایی سالم از مهم‌ترین عوامل پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های قلبی است.
- ✓ تغذیه سالم برای داشتن قلب سالم
- ✓ با کاهش مصرف چربی‌های زیان‌آور در رژیم غذایی خطر بروز سکته قلبی را کم کنیم.
- ✓ با قلب خودمان مهربان باشیم
- ✓ با ورزش منظم خود را در مقابل حملات قلبی محافظت کنیم
- ✓ ورزش منظم راهی برای سلامت قلب است.
- ✓ سلامت قلب ارتباط زیادی با غذای مصرفی دارد.
- ✓ با رعایت اصول زیر خطر بیماری قلبی را کاهش دهید: کنترل وزن/ کاهش سطح کلسترول/ جلوگیری از افزایش فشارخون/ ورزش و استراحت کافی.
- ✓ برای حفظ سلامت قلب، مصرف غذاهای فراوری شده مانند انواع غذاهای آماده و کنسروها که حاوی مقدار زیادی نمک هستند را کاهش دهیم.
- ✓ برای حفظ سلامت قلب، مصرف انواع نوشابه‌های گازدار، آب میوه صنعتی تنقلات کم ارزش مانند چیپس و پفک را به حداقل برسانیم.
- ✓ درد و فشار بیش از چند دقیقه قفسه سینه در هنگام فعالیت یا هیجان و تنگی نفس هنگام فعالیت یا خواب می‌تواند از علائم بیماری عروق قلب باشد.
- ✓ فعالیت جسمی برای فعالیت قلب باید پرتحرک، منظم و مداوم باشد.

- ✓ با کاهش مصرف چربی‌ها، نمک و گوشت قرمز و افزایش مصرف میوه‌ها، سبزی‌ها و گوشت سفید خود را در مقابل سکته‌های قلبی و مغزی بیمه کنیم.
- ✓ بیماری‌های قلبی عروقی با تغذیه مناسب، فعالیت بدنی منظم و مصرف نکردن دخانیات به طور چشم‌گیری قابل پیشگیری هستند.
- ✓ رژیم غذایی سالم که حاوی نمک و چربی‌های اشباع کم و غنی از میوه و سبزی‌هاست به پیشگیری از بیماری قلب عروقی کمک می‌کند.
- ✓ تنها راه آگاهی از فشار خون و دیابت چک کردن منظم قندخون و فشارخون است.
- ✓ بسیاری از افراد بدون آنکه بدانند دچار فشار خون بالا هستند، با اندازه‌گیری منظم فشار خون از این حالت آگاه شوید.
- ✓ در صورت نیاز به مصرف دارو، داروهای خود را به طور منظم مصرف کنید تا فشار خون بالا، کلسترول خون بالا و قند خون بالای شما تحت کنترل باشد.



## پیام و توصیه بهداشتی - ورزش و تحرک بدنی

- ✓ آشتی با ورزش عبارت است با دور ریختن مواد مخدر
- ✓ واکسن جلوگیری از اعتیاد، ورزش است.
- ✓ ورزش‌های هوازی همچون پیاده‌روی، شنا و دوچرخه سواری از جمله ورزش‌های مناسب در حفظ و بهبود سلامت قلب هستند.
- ✓ تحرک، رمز سلامتی است.
- ✓ ورزش، سرعت جریان خون را زیاد می‌کند و به کاهش اضطراب و سردرد کمک می‌کند.
- ✓ انجام فعالیت بدنی منظم روزانه در دوران کودکی و نوجوانی موجب افزایش قدرت بدنی و تقویت عضلات، کاهش استرس، ایجاد اعتماد به نفس و کاهش ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی در بزرگسالی می‌گردد.
- ✓ ورزش و فعالیت بدنی منظم روزانه باعث ایجاد نشاط و شادی شده و در نهایت به کاهش استرس کمک می‌کند.
- ✓ تحرک و فعالیت بدنی فرصتی مناسب برای حفظ و ارتقای سطح سلامت بدن است.
- ✓ به جای استفاده از اتومبیل، پیاده‌روی و دوچرخه‌سواری کنید.
- ✓ ورزش ضامن تندرستی است.
- ✓ ورزش از کودکی تا سالمندی
- ✓ سعی کنیم فعالیت بدنی داشته باشیم .
- ✓ اگر از جوانی عادت به ورزش نداشته‌اید، قبل از شروع فعالیت جسمی با پزشک مشورت کنید.
- ✓ سلامت و تندرستی در هر مرحله از زندگی؛ سلامت و تندرستی مرحله بعدی را تحت تاثیر قرار می‌دهد.
- ✓ ورزش را فراموش نکنید سعی کنید فعالیت بدنی جزئی از زندگی روزانه شما باشد.
- ✓ فعالیت جسمانی به شما در داشتن احساس بهتر و طول عمر بیشتر کمک می‌کند.
- ✓ فعالیت بدنی متوسط روزانه با توجه به شرایط بدنی و روحی خود داشته باشیم.

## پیام و توصیه بهداشتی - سرطان

- ✓ سرطان هم قابل پیشگیری است.
- ✓ وزن خود را همواره متعادل نگه دارید. چاقی عامل اصلی بسیاری از بیماری‌ها مثل بیماری‌های قلبی، فشارخون، دیابت و زمینه ساز بعضی سرطان‌هاست.
- ✓ هموطن گرامی: سرطان در کمین شماست: از ریختن مواد غذایی داغ در ظروف یکبار مصرف شفاف خود داری فرماید.
- ✓ چنانچه روغن به مدت طولانی در معرض حرارت بالا قرار گیرد، طعم و بوی آن تغییر خواهد کرد که در صورت تداوم مصرف می‌تواند موجب بروز عوارض کبدی و یا سرطان به ویژه سرطان دستگاه گوارش شود.
- ✓ کولونوسکوپی مطمئن‌ترین روش تشخیص زود هنگام سرطان روده بزرگ در هر سنی است.
- ✓ تاریخچه خانوادگی، ترسیم شجره نامه و انجام تست‌های ژنتیک، یکی از بهترین روش‌های شناسایی بیماری‌های ارثی سرطان کولوم و رکتوم است.
- ✓ کلسیم و ویتامین D<sup>۳</sup> در تامین سلامت و کاهش میزان خطر ابتلا به سرطان کولون موثر است، مصرف روزانه آن توصیه می‌شود.
- ✓ سرطان روده بزرگ بیماری کشنده است اما قابل پیشگیری و درمان می‌باشد.
- ✓ سرطان قابل پیشگیری و درمان است / با خود مراقبتی و امید
- ✓ پیشگیری و تشخیص زودرس / کلید مبارزه با سرطان
- ✓ پیشگیری یک عامل کلیدی در برنامه‌های کنترل سرطان است.
- ✓ کاهش مصرف نمک روزانه به کمتر از ۵ گرم یعنی معادل یک قاشق چایخوری کوچک خطر ابتلا به سرطان معده را کم می‌کند.
- ✓ استفاده از رژیم‌های غذایی کم چرب، احتمال ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهد.

## پیام و توصیه بهداشتی - پیشگیری از سوانح و حوادث

- ✓ از حوادث پیشگیری کنید اما نه به حرف، بلکه به عمل
- ✓ ایمن فکر کنید و ایمن عمل کنید.
- ✓ ایمنی یک حس است آن را به دیگر حواس خود بیفزاییم.
- ✓ ایمنی یعنی زندگی
- ✓ پیشگیری امروز را به علاج فردا موکول نکنیم.
- ✓ تصمیم بگیریم سال نو را بدون حادثه بگذرانیم.
- ✓ حفاظت ضامن سلامتی است، عزیزان شما انتظار دارند سلامت به خانه باز گردید.
- ✓ آن روزی پایانش خوش است که حادثه‌ای رخ ندهد.
- ✓ کسی از شما محافظت نمی‌کند.
- ✓ بسیاری از حوادث ناگوار در نتیجه یک بی‌احتیاطی کوچک ایجاد شده است.
- ✓ برای انجام هرکاری راهی بی‌خطر وجود دارد.
- ✓ سهل‌انگاری و بی‌دقتی از عوامل بروز حادثه است.
- ✓ بی‌دقتی و سهل‌انگاری = حادثه
- ✓ حوادث قابل پیشگیری و کنترل هستند.
- ✓ ایمنی را به هم دیگر یادآور شویم.
- ✓ به منظور پیشگیری از سوانح در کودکان، وسایل برقی را از دسترس آنان دور نگه داریم.
- ✓ برق دیده نمی‌شود، هیچ موقع کابل را لمس نکنیم.
- ✓ به منظور پیشگیری از سوانح، کودک خود را در جاهای بلند و بدون محافظ تنها رها نکنیم.
- ✓ اهمیت و فوریت هر کاری چندان زیاد نیست که نتوان آن را به طریق بی‌خطر انجام داد.
- ✓ ایمنی زمانی حاصل می‌شود که بدانیم چگونه از خطر دور شویم.
- ✓ فقط شما هستید که موقع زخمی شدن رنج و زیان می‌بینید.
- ✓ خوب فکر کنیم تا خوب به مقصد برسیم.
- ✓ خطر همیشه در کمین است. مراقب باشیم
- ✓ شرایط و موقعیت‌های خطرناک را اصلاح کنیم.

- ✓ در پس هر حادثه نوعی سهل انگاری وجود دارد.
- ✓ صدمات هر اندازه جزئی باشد تحت معاینه و درمان قرار دهید.
- ✓ صرف هزینه جهت حفاظت و ایمنی یکنوع سرمایه گذاری است.
- ✓ علاج واقعه را قبل از وقوع باید کرد.
- ✓ عدم رعایت ایمنی = وقوع حادثه
- ✓ عزیزان شما انتظار دارند، سلامت به خانه برگردید
- ✓ عصبانیت و خستگی حادثه به دنبال دارد.
- ✓ برای حفظ جان خود به دستورات حفاظتی توجه کنیم.
- ✓ به منظور پیشگیری از سوانح، مواد مسموم کننده را از دید و دسترس کودکان دور نگه داریم.
- ✓ عمر کوتاه خود را با حادثه کوتاه تر نکنید.
- ✓ غفلت، اشتباه، فراموشی از عوامل حوادث می باشد.
- ✓ ایمنی مسئله ای است مربوط به همه افراد جامعه.
- ✓ بهتر است از تجارب مصدومین پند بگیریم نه آنکه خود مصدوم شویم.
- ✓ ایمنی ضامن سلامتی است.
- ✓ خطر خبر نمیکنند، آماده باشیم.
- ✓ سانحه از بی مبالاتی، شتابزدگی و عدم دقت ناشی میشود.
- ✓ شتابزدگی و بی نظمی حادثه آفرین است.
- ✓ شتاب زدگی پشیمانی به دنبال دارد.
- ✓ اشیاء کوچک یا نوک تیز را از دسترس کودکان دور نگه داریم.
- ✓ توانایی انجام عبور از پیاده رو را به کودکانمان بیاموزیم.
- ✓ والدین گرامی: کودکان را در هنگام شنا کردن همه اوقات تحت نظر داشته باشید.
- ✓ خطر همیشه به چشم دیده نمی شود.
- ✓ از حوادث گذشته پند بگیریم.
- ✓ توصیه های ایمنی را جدی بگیریم.
- ✓ خود را در مقابل خطرات مجهز کنیم.

- ✓ حادثه به خودی خود اتفاق نمی‌افتد بلکه علتی دارد.
- ✓ حوادث را قبل از وقوع پیش‌بینی کنیم.
- ✓ شهروند گرامی برای پیشگیری از گاز گرفتگی در منزل (قاتل خاموش) درزهای درب و پنجره را جهت برقراری جریان هوا باز بگذارید.
- ✓ شهروند گرامی قبل از نصب وسیله گاز سوز، خروجی هوای آن را کنترل کنید تا از لانه نکردن پرندگان یا گیر نکردن وسیله اضافی، درون دود کش مطمئن شوید.
- ✓ شهروند گرامی: استفاده از دود کش مناسب در وسایل گاز سوز در پیشگیری از گاز گرفتگی بسیار موثر است.
- ✓ خطر همیشه در کمین است.
- ✓ وسایل برقی را از دسترس کودکان دور نگه داریم.
- ✓ به منظور پیشگیری از سوانح در کودکان، در پریزهای برق محافظ پلاستیکی قرار دهیم.

## پیام و توصیه بهداشتی - پیشگیری از سوانح رانندگی

- ✓ حوادث ترافیکی قابل پیش‌بینی و پیشگیری هستند.
- ✓ در بیشتر کشورها سرعت، فاکتور اصلی در حوادث ترافیکی است.
- ✓ مردان جوان به سرعت زیاد و نامناسب تمایل بیشتری دارند.
- ✓ کاهش سرعت در رانندگی باعث حفظ جان راننده و نیز عابرین پیاده می‌شود.
- ✓ مصرف الکل بروز تصادفات را زیاد و وخامت آن را تشدید می‌کند.
- ✓ تصور نکنید که حادثه همیشه برای دیگران اتفاق می‌افتد، همه ما باید هوشیار و مراقب باشیم.
- ✓ درباره حوادث عمیق‌تر بیان‌دیشیم و آنها را ناشی از شانس، اقبال و سرنوشت ندانیم.
- ✓ همه ما سزاوار سفرهای جاده‌ای بهتر و ایمن‌تر هستیم.
- ✓ سرعت غیرمجاز به عنوان یک عامل خطر جدی در آسیب‌های تصادف‌های جاده‌ای به شمار می‌آید که هم بر خطر تصادف و هم بر شدت آسیب‌های ناشی از آن تاثیر می‌گذارد.
- ✓ استفاده از کلاه ایمنی یکی از مهم‌ترین راه‌های موثر در جهت کاهش صدمات به سر و عوارض وخیم و کشنده در صورت بروز تصادف در موتور سواران است.
- ✓ از تصادفات دیگران درس عبرت بگیریم.
- ✓ پدر و مادر گرامی: خطری که بچه‌ها را تهدید می‌کند شیطنت‌هایی از قبیل بالا رفتن از دیوار، درخت، حصار، سقف وسایل نقلیه و ... می‌باشد.
- ✓ پدر و مادر عزیز: برای پیشگیری از حادثه سقوط و غرق شدن کودکان حتما در اطراف استخر و حوضچه‌های منزل حفاظ مناسب با ارتفاع کافی قرار دهید.
- ✓ به منظور پیش‌گیری از سوانح در کودکان، اشیاء سنگین و ظروف حاوی مایعات داغ را روی میز نگه دارید.
- ✓ پدر و مادر گرامی: ظروف خوراکی پزی و مایعات داغ را از دسترس کودکان دور نگه دارید.
- ✓ کمربند ایمنی حصار سبزی است برای خود و خانواده‌مان.
- ✓ با بستن کمربند ایمنی کمر بر زندگی طولانی می‌بندیم.
- ✓ ما سرنشینان خودرو همه کمربند ایمنی می‌بندیم شما چطور؟

## پیام و توصیه بهداشتی - پیشگیری از سوانح رانندگی در کودکان

- ✓ بهترین راه محافظت از کودکان گرفتن دست او در معابر است.
- ✓ کودک شما تمام رفتارهای شمارا در ارتباط با ایمنی ترافیک نظاره و تقلید خواهد کرد.
- ✓ اگر شما کمربند ایمنی خود را ببندید، کودکان نیز کمربند ایمنی خود را خواهد بست.
- ✓ اگر شما از روی خط عابر پیاده عبور کنید بهترین الگو برای کودکان خواهد بود.
- ✓ الگو دانستن بزرگترها برای پیشگیری از خطرات عبور و مرور کودکان مستلزم رعایت تمام نکات ایمنی مربوط، از طرف آنان است.
- ✓ به کودکان بیاموزیم که حتی در هنگام سبز بودن چراغ، ابتدا توقف کرده و پس از توجه به اطراف، از خیابان عبور کنند.
- ✓ رانندگان می‌بایست خودروی خود را با فاصله مناسب از خطوط عابر پیاده پارک نمایند تا کودکان روی خط عابر پیاده از فاصله دور نیز قابل رویت باشند.
- ✓ بچه‌ها در مدرسه در مورد ایمنی می‌آموزند اما این امر از والدین رفع مسئولیت نخواهد کرد.
- ✓ کودکان معمولاً عجله دارند که بلافاصله بعد از توقف خودرو از آن پیاده شوند که این عمل می‌تواند نتایج تاسف باری داشته باشد.
- ✓ با نصب قفل کودک بر روی در خودروی خود اطمینان حاصل کنید که کودک تا هنگامیکه شما او را خارج نکرده‌اید در جای خود می‌ماند.
- ✓ بهترین راه محافظت کودک در درون خودرو، استفاده از صندلی کودک مناسب است.
- ✓ به کودکان بیاموزیم که ایمن‌ترین روش‌ها برای عبور از خیابان عبارتند از:  
عبور از پیاده‌رو، عبور از پل‌های زیر گذر، عبور از خطوط عابر پیاده، عبور از محل چراغ عابر پیاده، عبور از پل هوایی، عبور با کمک پلیس یا یک فرد بزرگسال
- ✓ راننده باید همیشه آمادگی برخورد با حرکت‌های ناگهانی و شیطنت‌آمیز عابران و به ویژه کودکان عابر را داشته باشد.
- ✓ به منظور پیشگیری از سوانح، از صندلی مخصوص کودک در اتومبیل استفاده کنیم.
- ✓ صندلی عقب اتومبیل ایمن‌ترین محل برای کودکان در هنگام رانندگی است.
- ✓ به منظور پیشگیری از سوانح، نحوه عبور از پیاده‌رو را به کودکان خود آموزش دهیم.

- ✓ اغلب کودکان مملو از انرژی بوده که می‌توانند به سرعت خود را به محل‌های خطرناک برسانند.
- ✓ از آنجاییکه سیستم شنوایی کودکان کامل نیست جهت صحیح اصوات ترافیکی را درست تشخیص نمی‌دهند.
- ✓ بچه‌ها تابلوها و علائم هشدار دهنده ترافیکی را درک نمی‌کنند و در برابر کلماتی مانند ترافیک، مرگ، خطر و ایمنی احساسی ندارند.
- ✓ کودکان توانایی برآورد سرعت و مسافت را ندارند، عبور تنها از معابر و تقاطع‌ها بدون کمک بزرگسالان بسیار خطرناک است.
- ✓ برخلاف بزرگسالان، کودکان تنها به اجسام روبروی خود توجه دارند بنابراین ممکن است خودروهایی که به آنها نزدیک می‌شوند را نبینند.
- ✓ قد کوتاه کودکان، باعث می‌شود تا آنها قادر به دیدن پشت بوته‌ها و ماشین‌های پارک شده نباشند.
- ✓ بازیگوشی و حواس پرتی کودکان از عوامل خطر آفرین در ترافیک است.
- ✓ شاید کودک قادر به تشخیص خیابان‌عاری از خودرو و مناسب برای رد شدن باشد اما از راه رسیدن ناگهانی خودروها باعث سردرگمی و ترس او می‌گردد.
- ✓ هنگامی که تویی به وسط خیابان بیاید مطمئن باشید که کودک یا نوجوانی نیز به دنبال آن به وسط خیابان خواهد پرید.
- ✓ کودکان و سالمندان به دلیل بنیه بدنی ضعیف‌تر، وقتی دچار سانحه ترافیکی می‌شوند بیشتر از جوان-ترها دچار ناتوانی شدید یا مرگ می‌شوند.
- ✓ صندلی عقب ایمن‌ترین محل برای کودک هنگام رانندگی است.
- ✓ قوانین ایمنی، رفت و آمد به مدرسه و مهارت‌های ایمنی پیاده رو را به کودک آموزش دهیم.



## پیام و توصیه بهداشتی - تالاسمی

- ✓ ناقلین تالاسمی مینور بیمار نیستند تنها باید از ازدواج با فرد دارای صفت مشابه خودداری کنند.
- ✓ با آزمایش ساده قبل از ازدواج از متولد شدن فرزند مبتلا به تالاسمی ماژور پیشگیری کنیم.
- ✓ پیشگیری از تالاسمی آسان و درمان آن بسیار مشکل است.
- ✓ با آزمایش خون قبل از ازدواج از تولد فرزند مبتلا به تالاسمی جلوگیری کنیم.
- ✓ برای داشتن فرزند سالم، قبل از تدارک مراسم ازدواج اقدام به انجام آزمایش تالاسمی نمائید.

## پیام و توصیه بهداشتی - فنیل کتونوریا

- ✓ آزمایش نوزاد برای تشخیص بیماری در روزهای ۵-۳ روزگی تولد انجام می‌گیرد.
- ✓ تاخیر در تشخیص بیماری از هفته دوم به بعد موجب صدمه مغزی می‌شود.
- ✓ میزان موفقیت در درمان، بستگی به زمان شروع درمان و مراقبت‌های بعد از آن دارد.
- ✓ هرچه تشخیص و درمان زودتر آغاز شود موفقیت بیشتر است.
- ✓ تنها راه درمان این بیماران، مصرف شیر و مواد غذایی با اسید آمینه فنیل‌آلانین (فی) تحت نظر کارشناس تغذیه، می‌باشد.
- ✓ در صورتی که بیماری PKU در کودک تشخیص داده نشود ماهانه نیم نمره از ضریب هوشی (IQ) وی کم شده و در پایان سال اول ۵۰٪ ضریب هوشی (IQ) از دست می‌دهد و مبتلا به عقب ماندگی می‌شود.
- ✓ در صورت ابتلا نوزاد به بیماری PKU و تشخیص به موقع، با رژیم غذایی مناسب و مراقبت‌های لازم، بیماری قابل درمان است.
- ✓ امروزه با آزمایش ژنتیکی بیمار و والدین، امکان تشخیص عیب ژنتیکی ممکن است.
- ✓ بعد از تشخیص اولین نوزاد مبتلا به PKU در خانواده، لازم است والدین برای مشاوره ژنتیکی مراجعه کنند.
- ✓ بیماری PKU در بدو تولد نشانه بارزی ندارد.
- ✓ شیوع بیماری PKU در ازدواج‌های فامیلی شایع‌تر است.
- ✓ بیماری PKU درمان دارویی ندارد و میزان موفقیت کنترل بیماری به زمان شروع برنامه غذایی ویژه و مراقبت‌های بعد از آن بستگی دارد.

# تغذیه

## پیام و توصیه بهداشتی - اصول تغذیه

- ✓ زندگی سالم با تغذیه مناسب
- ✓ سلامت و نشاط با تغذیه مناسب
- ✓ یادگیری و توان فکری با مصرف صبحانه افزایش می‌یابد.
- ✓ خوردن صبحانه برای همه افراد به ویژه کودکان و نوجوانان توصیه می‌شود.
- ✓ یکنواخت بودن برنامه غذایی سبب کسالت و بی‌توجهی و در نهایت بروز اختلالات تغذیه‌ای خواهد شد.
- ✓ علائم مسمومیت غذایی عبارتند از: تهوع، استفراغ، اسهال، سردرد، درد شکم و گرفتگی عضلات ناحیه شکم در صورت بروز این علائم به پزشک مراجعه کنید.
- ✓ با پیروی از یک الگوی غذایی سالم می‌توانید از اضافه وزن، چاقی، ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی و دیابت پیشگیری کنید.
- ✓ خانواده نقش مهمی در شکل‌گیری عادت غذایی، فعالیت بدنی و کنترل وزن کودک دارد.
- ✓ سوءتغذیه زمینه را برای عفونت‌ها و بیماری‌ها مساعد می‌نماید، از آن جلوگیری کنیم.
- ✓ برای جلوگیری از چاقی، مقدار مشخصی غذا بکشید و قبل از احساس سیری کامل، دست از غذا خوردن بکشید.
- ✓ دریافت فیبر را در برنامه غذایی روزانه با مصرف حداقل پنج واحد میوه و سبزیجات، حبوبات، غلات، نانهای سبوس‌دار (نان جو و سنگک) افزایش دهید.
- ✓ ظرف‌های بزرگ را برای غذا خوردن انتخاب نکنید و حجم غذایی که میل می‌کنید را کنترل نمایید.
- ✓ به جای سس پرچرب از سرکه و آب لیمو و آبغوره استفاده نمایید.
- ✓ دختران امروز، مادران فردای جامعه‌اند. به تغذیه صحیح آنها توجه کنید.
- ✓ مصرف غذاهای با کالری بالا (مثل غذاهای پرچرب، فست فودها و انواع شیرینی‌ها) را محدود کنید.

## پیام و توصیه بهداشتی - شرایط نگهداری مواد غذایی در یخچال

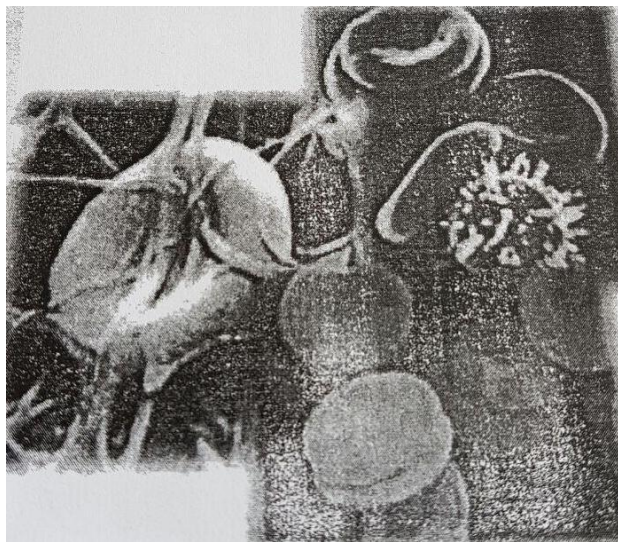
- ✓ در داخل فریزر بایستی مواد غذایی بسته‌بندی شده به نحوی چیده شود که گردش هوای سرد تمام قطعات را در بر بگیرد.
- ✓ اگر در داخل یخچال میوه‌جات یا سایر مواد غذایی کپک زده مشاهده شد به شست و شو و ضد عفونی یخچال اقدام کنید.
- ✓ از قرار دادن مواد غذایی شسته نشده در کنار مواد غذایی تمیز در داخل یخچال جدا پرهیز کنید.
- ✓ مواد پروتئینی منجمد پس از خروج از انجماد اگر بوی نامطبوع از آن حس شود نشانه فساد ماده غذایی در قبل از انجماد است و غیرقابل مصرف می‌باشد.
- ✓ خارج نمودن مواد غذایی از حالت انجماد بایستی به صورت تدریجی انجام شود.
- ✓ بهترین راه برای خارج کردن مواد از حالت انجماد، گذاردن آنها در طبقات پایین یخچال است تا از حالت انجماد خارج شود.
- ✓ از انجماد مواد غذایی که از حالت انجماد خارج شده خودداری نمایید.
- ✓ سبزیجات و مواد غذایی که می‌خواهید در فریزر نگهداری کنید، پس از بسته‌بندی در بسته‌های پلاستیکی با یک برچسب نوع و تاریخ گذاردن آنها در فریزر را روی آن قید نمایید.
- ✓ غذاهای اضافی را برای مصرف مجدد تا ۲۴ ساعت آینده را در یخچال و برای مدت طولانی در فریزر نگهداری کنید.
- ✓ از نگهداری مواد غذایی در حجم و وزن و بسته‌های بزرگ در داخل یخچال خودداری نمایید.
- ✓ مواد غذایی که به صورت منجمد نگهداری شده پس از خروج از انجماد آمادگی فساد بیشتری از مواد غذایی تازه دارند.

## پیام و توصیه بهداشتی - شرایط مصرف و نگهداری کنسرو

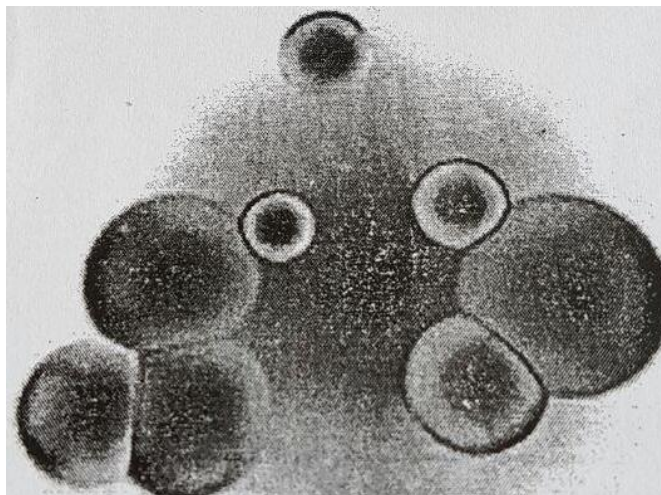
- ✓ از خرید کنسروهایی که شماره پروانه ساخت، تاریخ تولید و انقضاء ندارند، خودداری نمایید.
- ✓ قوطی کنسرو باید سالم باشد و تاریخ مصرف داشته باشد.
- ✓ از مصرف کنسروهایی که تغییر رنگ، مزه و بو داده‌اند خودداری نمایید.
- ✓ باقی مانده محتوی کنسرو را در ظرف شیشه‌ای ریخته و در یخچال نگهداری نمایید.
- ✓ از نگهداری قوطی کنسرو در یخچال و جای مرطوب خودداری نمایید.
- ✓ با جوشاندن قوطی کنسروها قبل از مصرف از ابتلا به مسمومیت با بوتولیسم پیشگیری کنیم.
- ✓ از مصرف کنسروهایی که لعاب داخلی آنها خوردگی داشته باشد خودداری نمائید.
- ✓ چنانچه بعد از باز کردن درب قوطی کنسرو متوجه بوی اسیدی، تعفن یا تغییر طعم و مزه یا رنگ آن شدید، از چشیدن و خوردن محتویات آن خودداری نمائید.
- ✓ از مصرف کنسروهایی که قوطی آنها باد کردگی دارد اجتناب نمائید.
- ✓ میکروب‌های بی‌هوازی در قوطی کنسرو رشد کرده و باعث بادکردگی قوطی می‌شود.
- ✓ هرگز از حس چشایی به عنوان وسیله تشخیص فساد مواد غذایی بخصوص برای مواد غذایی کنسروی استفاده نکنید.
- ✓ در قوطی کنسروهای بادکرده ممکن است میکروب‌های بی‌هوازی، سم بوتولیسم تولید کنند که برای انسان مرگبار است.
- ✓ مسمومیت با سم بوتولیسم یکی از مرگبارترین مسمومیت‌های غذایی است که با جوشاندن قوطی کنسروها قبل از مصرف از ابتلا به آن پیشگیری می‌شود.
- ✓ برای ازبین بردن سم بوتولیسم که توسط میکروب‌ها تولید می‌شود باید قوطی کنسرو را (از زمان جوش آمدن آب) ۱۵ دقیقه در آب بجوشانید.

## پیام و توصیه بهداشتی - آنمی فقر آهن

- ✓ عوامل کاهنده در جذب آهن شامل دریافت زیاد کلسیم همراه غذا، مصرف چای، قهوه و کاکائو همراه و یا بلافاصله بعد از غذا ست.
- ✓ عوامل افزاینده جذب آهن شامل ویتامین ث همراه با غذا (برش‌های پرتغال، گوجه فرنگی، لیموترش) و غذاهای مخلوط با انواع گوشت‌ها (عدس پلو، ماش پلو، جوانه زدن غلات و حبوبات باعث بیشتر شدن جذب آهن می شود).
- ✓ برای پیشگیری و کنترل کم‌خونی فقر آهن از نان‌هایی که با آهن غنی شده‌اند استفاده کنید.
- ✓ نان‌های بدون جوش شیرین استفاده کنید نان‌های حاوی جوش شیرین جذب آهن را کاهش میدهند.
- ✓ باغچه‌های خانگی را محصور نمایید تا با فضولات حیوانات آلوده به انگل نشوند.
- ✓ کودکان و نوجوانان در سنین رشد به میزان آهن بیشتری نیاز دارند.
- ✓ سالمندان ممکن است به دلایل کم‌اشتهایی، مشکلات دندانی، مشکلات گوارشی و یا مشکلات مالی در معرض ابتلا به کم‌خونی قرار گیرند.
- ✓ به منظور پیشگیری از کم‌خونی ناشی از فقر آهن در نوجوانان ۲۰-۱۴ ساله در سال یک دوره ۴ ماهه (۱۶ هفته)، هر هفته یک قرص آهن توصیه می‌شود.
- ✓ مصرف غذاهای آماده و کم ارزش (غذایی)، فرد را بیشتر در خطر بروز کم‌خونی قرار می‌دهد.
- ✓ عوارض کم‌خونی در شیر خواران و کودکان شامل کاهش مقاومت بدن، تغییرات رفتاری، کاهش ضریب هوشی و یادگیری، اختلال در سیستم مغزی و عصبی است.



- ✓ با استفاده از میان وعده‌های غنی از آهن مانند کشمش، انجیرخشک، بادام، گردو، برگه هلو و خرما از کم‌خونی فقر آهن پیشگیری کنیم.
- ✓ چای، قهوه، دم کرده‌های گیاهی را یک ساعت قبل و یک تا دو ساعت پس از مصرف غذا استفاده نماییم.
- ✓ استفاده مناسب از منابع غذایی حاوی آهن مثل انواع گوشت‌ها، جگر، تخم‌مرغ، حبوبات و سبزیجات سبز تیره مثل اسفناج و جعفری از کم‌خونی فقر آهن جلوگیری می‌کند.
- ✓ برای پیشگیری از کم‌خونی فقر آهن در برنامه غذایی روزانه از گوشت‌های بدون چربی، سبزیجات برگ سبز، حبوبات استفاده نماییم.
- ✓ استفاده از سبزیجات و سالاد همراه غذا باعث افزایش جذب آهن می‌شود.
- ✓ کم‌خونی در نوجوانان و بزرگسالان باعث کاهش قدرت کاری و یادگیری و خستگی زودرس میشود.
- ✓ بهترین راه پیشگیری از کم‌خونی، رعایت تنوع و تعادل در برنامه غذای روزانه است. (یعنی به اندازه بخوریم و از مواد غذایی مختلف بخوریم).
- ✓ علائم اولیه ابتلا به کم‌خونی: رنگ پریدگی زبان، مخاط داخل لب و پلک چشم، خستگی زودرس، سیاهی رفتن چشم، بی‌تفاوتی، سرگیجه، سردرد، بی‌اشتهایی، حالت تهوع، خواب رفتن و سوزن سوزن شدن دست و پاها.
- ✓ علائم ابتلا به کم‌خونی در مراحل پیشرفته: تنگی نفس همراه با تپش قلب و تورم قوزک پا و قاشقی شدن ناخن‌ها است.





## پیام و توصیه بهداشتی - ریز مغذی ها

- ✓ نمک یددار تصفیه شده به جای نمک معمولی همیشه و همه جا.
- ✓ نمک یددار تصفیه شده را نباید به مدت طولانی در معرض نور خورشید و یا رطوبت قرار دهیم زیرا ید خود را از دست می دهد.
- ✓ دریافت کلسیم کافی و سایر مواد مغذی، در سنین بزرگسالی و پیری نیز مفید و ضروریست.
- ✓ برای کودک شیرخوار علاوه بر قطره مولتی ویتامین، قطره آهن تا دو سالگی ضروری است.

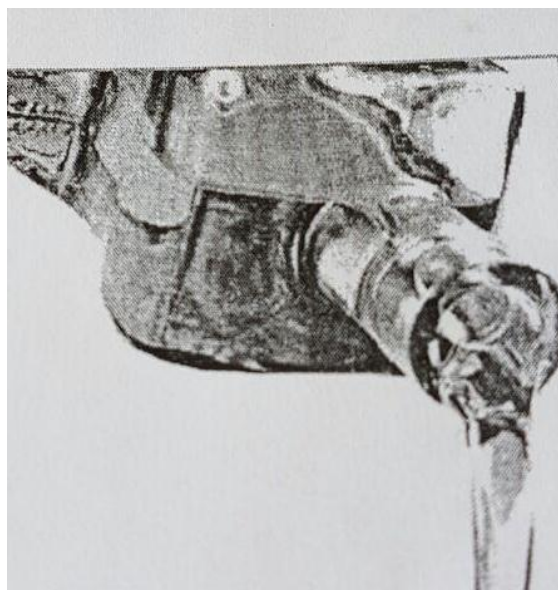


## پیام و توصیه بهداشتی - مصرف چربی ها

- ✓ سلامتی بزرگترین موهبت الهی است با مصرف صحیح روغن در حفظ سلامت خود و خانواده‌مان بکوشیم.
- ✓ چربی و کلسترول مغز، زبان، کله‌پاچه و همه احشاء (دل، جگر، قلوه) زیاد است بنابراین در مصرف آنها افراط نکنید.
- ✓ روغن زیتون، مغزها مانند گردو و بادام، پسته، فندق و ماهی‌های چرب مانند قزل آلا، آزاد، کپور و ... از منابع بسیار خوب چربی هستند. پس بیاییم با مصرف متعادل آنها به سلامت قلب و عروق خود کمک کنیم.
- ✓ از عوارض مصرف غذاهای سرخ کردنی و روغن‌های چند بار حرارت دیده می‌توان به ایجاد آلرژی و واکنش‌های ازدیاد حساسیت و تشدید برخی بیماری‌ها به ویژه سردردهای میگرنی اشاره کرد.
- ✓ پژوهش‌های جدید نشان داده است که روغن‌های نباتی هیدروژنه (جامد) کلسترول خون را افزایش می‌دهند.
- ✓ مصرف چربی و روغن را در برنامه غذایی خود کاهش دهید و از روغن‌های غیر اشباع (مایع)، به میزان مناسب استفاده کنیم.
- ✓ غذاها را بیشتر به شکل آب پز، بخارپز، کبابی (سوخته نشود) یا تنوری طبخ کنیم.
- ✓ به یاد داشته باشید که روغن سوخته به علت تولید مواد سمی در اثر حرارت، بیماری‌زا می‌باشد.
- ✓ از علائم روغن فاسد بدبو شدن و تغییر رنگ آن است.
- ✓ روغن‌های گیاهی مانند روغن ذرت و سویا (کارخانه‌ای) که دارای مهر سلامت و استاندارد باشد خطرات کمتری نسبت به روغن‌های جامد دارند.
- ✓ روغن‌های جامد چربی خون را افزایش می‌دهند.
- ✓ روغن‌های جامد زودتر از روغن‌های مخصوص سرخ کردنی سوخته و غیرقابل مصرفی شوند.
- ✓ روغن‌های مایع معمولی به هیچ عنوان برای مصارف سرخ کردنی توصیه نمی‌شود.
- ✓ روغن‌های مخصوص سرخ کردنی به دلیل مقاومت بالا در مقابل دمای زیاد، برای سرخ کردن مناسب- تر می‌باشند.
- ✓ هشدار. روغن‌هایی که سوخته و طعم آنها تغییر یافته باشد سرطان‌زا هستند.

## پیام و توصیه بهداشتی - روغن

- ✓ از خرید روغن‌های مایع با بسته‌بندی شفاف که در نور و محل گرم یا در پشت شیشه فروشگاه‌ها نگهداری شده است خودداری شود.
- ✓ از علائم روغن فاسد بدبو شدن و تغییر رنگ است.
- ✓ درب روغن مایع را پس از مصرف بسته و در جای خنک و دور از نور نگهداری کنیم.
- ✓ روغن باید در محل خنک و دور از نور و هوا و در ظروف در بسته نگهداری شود.
- ✓ هنگام خرید روغن به تاریخ تولید، مصرف و پروانه ساخت آن دقت کنید.
- ✓ به هنگام طبخ غذا با روغن از حرارت کم استفاده کنیم.
- ✓ روغن مصرف شده را هرگز به ظرف اصلی روغن برنگردانید.
- ✓ تا حد امکان از مصرف غذاهای سرخ کرده خودداری کنیم و در صورت لزوم از روغن مخصوص سرخ کردنی استفاده نماییم.
- ✓ استفاده از حرارت بالا باعث ایجاد ترکیبات شیمیایی نامطلوب در روغن می‌گردد. بنابراین روغن را با شعله کم حرارت داده و از مصرف مجدد آن خودداری کنیم.
- ✓ در هنگام مصرف غذاهای سرخ کردنی نبایستی روغن دود کند و یا تیره رنگ شود.



## پیام و توصیه بهداشتی – نان و غلات

- ✓ نان‌های سبوس‌دار حاوی ویتامین B یا فیبر هستند که سبب کاهش چربی خون می‌شود.
- ✓ آرد سبوس‌دار حاوی مواد معدنی و ویتامین بیشتری نسبت به آرد سفید می‌باشد.
- ✓ نانی که از آرد کامل تهیه می‌شود (نانی که سبوس آن زیاد است) ارزش تغذیه‌ای بالایی دارد.
- ✓ همشهری عزیز: نان تهیه شده با جوش شیرین احتمال بروز ناراحتی‌های گوارشی را افزایش می‌دهد.
- ✓ وجود جوش شیرین در نان باعث کم‌خونی، مشکلات گوارشی و افزایش فشارخون می‌شود.
- ✓ نان پخته شده با استفاده از جوش شیرین سریعاً بیات می‌شود و باعث افزایش ضایعات نان می‌گردد.
- ✓ جوش شیرین مزه نان را نامطلوب نموده و سبب تیرگی مغز نان می‌شود.
- ✓ برای بهبود کیفیت نان می‌توان از افزودنی‌های مجاز مانند انواع بهبود دهنده مجاز نان، ویتامین C، شیره انگور، خرما، آب پنیر، شیر و ... استفاده نمود.
- ✓ برای پخت نان می‌بایست حداقل امکان از تماس مستقیم شعله با نان جلوگیری شود.
- ✓ از خوردن بخش‌های سوخته نان خودداری کنید. خوردن سوخته‌های نان باعث ایجاد سرطان در افراد می‌شود.
- ✓ توصیه می‌شود در نانوائی‌ها بجای سوخت مازوت (یا گازوئیل) از گاز شهری استفاده شود.

## پیام و توصیه بهداشتی - غذاهای آماده

- ✓ غذاهای آماده مانند سوسیس و کالباس و غذاهای کنسرو شده حاوی افزودنی‌هایی هستند که می‌توانند مضر باشند، مصرف آنها را کاهش دهید.
- ✓ مصرف دائمی فرآورده‌های گوشتی و غذای دودی به دلیل وجود ترکیبات شیمیایی مضر توصیه نمی‌شود.
- ✓ مصرف انواع غذاهای آماده را کاهش دهید. این نوع غذاها دارای نمک و چربی زیادی هستند و باعث چاقی و افزایش فشارخون می‌شوند.

## پیام و توصیه بهداشتی - شیر و لبنیات

- ✓ مصرف مواد غذایی لازم برای ساخت استخوان حتی بعد از بروز پوکی استخوان ضروری است.
- ✓ شیر حاوی ویتامین D و کلسیم بوده و از پوکی استخوان در افراد بالای ۵۰ سال جلوگیری میکند.
- ✓ در طول روز حداقل ۳ لیوان شیر یا ماست در برنامه غذایی کودکان قرار دهید.
- ✓ فرآورده‌های لبنی منابع غذایی مهم از نظر پروتئین، کلسیم، فسفر و ویتامین D هستند.
- ✓ شیر بر شادابی و طول عمر انسان می‌افزاید.
- ✓ ماست باعث هضم سریع و راحت غذا می‌شود.
- ✓ پنیر به علت دارا بودن مقادیر زیاد پروتئین از ارزش غذایی بالایی برخوردار است.
- ✓ شیر و فرآورده‌های آن منابع اصلی فسفر و کلسیم می‌باشند و در تشکیل استخوان‌ها و دندان‌ها نقش مهمی دارند.
- ✓ در دوران نوجوانی، بارداری و شیردهی مصرف ۳-۴ لیوان شیر یا ماست و در سایر گروه‌های سنی مصرف ۲-۳ لیوان شیر جهت تامین کلسیم مورد نیاز روزانه فرد توصیه می‌شود.
- ✓ شیر پاستوریزه و محصولات لبنی منابع اصلی فسفر و کلسیم می‌باشند که در تشکیل استخوان‌ها و دندان‌ها نقش مهمی دارند.
- ✓ مصرف شیر در کودکان خطر اختلال در رشد استخوان‌ها و نهایتاً بیماری راشیتیسم (نرمی استخوان) را کاهش می‌دهد.
- ✓ تب مالت از شیر خام و پنیرهای سنتی که از شیر غیر پاستوریزه تهیه می‌شود، انتقال می‌یابد.



## پیام و توصیه بهداشتی - مصرف و نگهداری شیر و فرآورده های لبنی

- ✓ از مصرف خامه غیر پاستوریزه خودداری نمایید.
- ✓ کره بسته بندی پاستوریزه تنها به مدت یک هفته در داخل یخچال قابل نگهداری است. برای مدت بیشتر باید داخل فریزر نگهداری شود.
- ✓ از مصرف کره غیر پاستوریزه خودداری کنید.
- ✓ کره غیر پاستوریزه و فله را می توان به عنوان کره آشپز خانه مصرف نمود.
- ✓ از مصرف هرگونه بستنی با رنگ مصنوعی خودداری کنید.
- ✓ اگر اجباراً از شیر خام استفاده می کنید حتماً آن را جوشانده و ۵ دقیقه در حال جوش بهم بزنید.
- ✓ شیر خام را قبل از جوشاندن در یخچال نگذارید.
- ✓ چنانچه در هنگام جوشاندن شیر مقداری از آن در محوطه آشپز خانه ریخته شود باید حتماً محل کاملاً شسته شود. زیرا محل مناسبی برای رشد انواع میکروبها است.
- ✓ از مصرف مجدد کیسه های پلاستیکی که قبلاً شیر خام در آن بسته بندی شده جدا خودداری گردد.
- ✓ ظروف مورد استفاده شیر خام باید پس از مصرف با آب و مایع ظرفشویی شسته شده و با آب سالم آبکشی شود.
- ✓ شیر پاستوریزه بر حسب نوع بسته بندی بین ۲۴ تا ۴۸ ساعت در یخچال قابل نگهداری است.
- ✓ شیرهای استرلیزه نیازی به نگهداری در یخچال ندارند.
- ✓ از مصرف پنیر سستی تازه پرهیزید و قبل از مصرف آن را به مدت ۳ ماه در آب نمک قرار دهید.
- ✓ پنیر پاستوریزه فله ای را در یخچال نگهداری کنید.
- ✓ توصیه می شود از کشک های بسته بندی شده دارای مجوز بهداشت استفاده نمائید.
- ✓ از مصرف شیر و فرآورده های لبنی غیر پاستوریزه خودداری کنیم.
- ✓ روزانه از انواع شیر و لبنیات کم چرب استفاده کنیم.

## پیام و توصیه بهداشتی - مصرف و نگهداری بستنی

- ✓ از مصرف بستنی‌های رنگی و بستنی یخی و یخکمک (شربت در تیوپ پلاستیکی) بدون مشخصات بهداشتی جدا خودداری فرمایید.
- ✓ در صورت تهیه بستنی در داخل منزل بایستی مواد اولیه و شیر حتما جوشانده و سپس مصرف شود.
- ✓ از نگهداری بستنی بیش از ۳ ماه در فریزر خودداری نماییم. چون بستنی از مواد اولیه حساس به آلودگی میکروبی (مثل شیر، تخم مرغ، ژلاتین) تهیه می‌گردد.
- ✓ در صورت استفاده از پودر بستنی باید آب مصرفی و ظروف به کار برده شده سالم و بهداشتی باشد.
- ✓ درب ظروف بستنی را بسته و در یخچال نگهداری نمایید.
- ✓ از نگهداری بستنی و فرآورده‌های لبنی در مجاورت گوشت و ماهی خودداری فرمایید.
- ✓ از خوردن بستنی و خامه غیر پاستوریزه بپرهیزید.
- ✓ یخکمک یا بستنی یخی محصولی است که از مخلوط شکر، اسانس، رنگ مجاز خوراکی و آب تهیه می‌گردد، پس فاقد هرگونه ارزش غذایی می‌باشد.
- ✓ بستنی‌های سنتی باید از شیر پاستوریزه تهیه شوند.
- ✓ بستنی‌هایی که در بسته‌بندی‌های غیراستاندارد تولید شده‌اند اغلب آلوده‌اند و باید از مصرف آنها بپرهیز کرد.



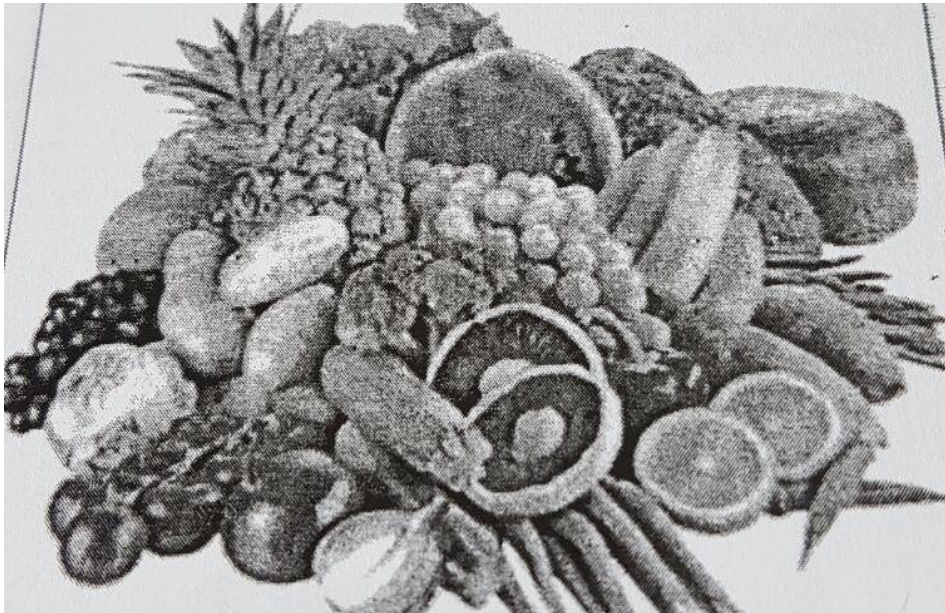


## پیام و توصیه بهداشتی - نوشیدنی ها

- ✓ ارزش تغذیه‌ای نوشیدنی‌های تهیه شده بر پایه میوه، به ترتیب آب‌میوه، نکتار میوه، نوشابه بدون گاز می‌باشد.
- ✓ نکتار میوه‌جات محصولاتی هستند که عموماً از مخلوط درصد کمی از کنسانتره یا پوره میوه با شکر و آب تهیه می‌شود.
- ✓ نوشابه‌های گازدار محصولاتی هستند که عموماً از مخلوط انواع عصاره (حاوی رنگ و اسانس‌های مجاز خوراکی)، شکر و افزودنی‌های نظیر اسید فسفریک، اسید سیتریک با آب و گاز دی‌اکسید کربن تهیه می‌شود.
- ✓ هنگام خرید انواع نوشیدنی به برچسب اطلاعاتی مندرج بر روی برچسب محصول دقت نمایید.
- ✓ برای اطلاع از محتویات بسته‌بندی‌های نوشیدنی‌ها می‌بایست به ترکیبات آنها توجه نمود و تصاویر بر روی بسته‌بندی نشانگر مواد موجود در آنها نیست.
- ✓ همه نوشیدنی‌ها، دارای ارزش غذایی یکسانی نیستند.
- ✓ به هنگام خرید انواع نوشیدنی‌ها به درصد آبمیوه محتوی آنها که بر روی برچسب محصول درج گردیده است توجه نمایید.
- ✓ به جای نوشابه گازدار از آب یا دوغ بدون گاز استفاده کنید.
- ✓ در صورتیکه آب میوه را در لیوان یک بار مصرف خریداری کردید پس از مصرف لیوان را شکسته و دور بریزید.

## پیام و توصیه بهداشتی - میوه و سبزیجات

- ✓ مصرف میوه‌جات و سبزیجات تازه را هرگز فراموش نکنید.
- ✓ بسیاری از میوه‌ها منبع خوبی از پتاسیم هستند که به کنترل و پیشگیری از فشار خون بالا کمک می‌کند.
- ✓ سبزیجات دارای ویتامین زیاد و فیبر بالا هستند و چربی خون را کاهش می‌دهند.
- ✓ پختن طولانی مدت سبزی‌ها باعث کاهش برخی مواد مغذی و ویتامین‌ها به خصوص ویتامین ث می‌گردد.
- ✓ سبزیجات را قبل از مصرف ضدعفونی و به دقت آبکشی نمایید.



## پیام و توصیه بهداشتی - پروتئین و گوشت ها

- ✓ مصرف گوشت‌های سفید مانند مرغ و ماهی به جای گوشت قرمز توصیه می‌شود.
- ✓ از مصرف گوشت و فرآورده‌های گوشتی نیم‌پز به دلیل احتمال وجود میکروب‌ها و انگل‌های بیماری-زا خودداری فرمایید.
- ✓ گوشت و فرآورده‌های آن را به قطعات کوچکتر بریده تا بخش‌های داخلی آنها نیز حرارت کافی را در حین پخت دریافت نمایند و همین امر، امکان بروز مسمومیت‌های میکروبی را به حداقل می‌رساند.
- ✓ در هنگام خرید توجه کنید: گوشت و مرغ در اثر نگهداری در شرایط نامناسب به تدریج خاکستری و گاهی سبز رنگ می‌شود.
- ✓ در هنگام خرید توجه کنید: تحلیل رفتن عضلات مرغ خصوصاً در ناحیه سینه نشانه بیماری انگلی و عفونی است.
- ✓ لکه‌های سفید روی پوست و عضلات مرغ به علت انجماد آب زیر پوست و عضلات است. مصرف چنین گوشتی بلامانع است.
- ✓ در هنگام خرید توجه کنید: از مصرف مرغ‌هایی که دچار لاغری شدید هستند خودداری نمایید.
- ✓ سویا تنها پروتئین گیاهی است که مانند پروتئین حیوانی حاوی کلیه اسیدهای آمینه ضروری است.
- ✓ دانه سویا حاوی ترکیباتی است که باعث کاهش و کوچک شدن سلول‌های چربی در بدن می‌شود.
- ✓ جایگزین کردن نیمی از پروتئین حیوانی روزانه با پروتئین سویا خطر حمله قلبی را کم می‌کند.

## پیام و توصیه بهداشتی - ماهی

- ✓ به منظور حفظ سلامت هفته‌ای دوبار از گوشت ماهی استفاده کنیم.
- ✓ پروتئین ماهی کیفیت بالایی دارد و از درجه هضم بالایی برخوردار است.
- ✓ برای حفظ سلامتی خوردن ماهی را در برنامه غذایی خود قرار دهیم.
- ✓ ماهی به غذای سلامتی معروف است چون مصرف آن اثرات معجزه آسایی در درمان بسیاری از امراض مانند فشار خون و... دارد.
- ✓ مصرف ماهی به دلیل داشتن چربی مفید امگا ۳، دوبار در هفته توصیه می‌شود.
- ✓ برای تامین نیاز بدن به اسید چرب ضروری (امگا۳) خوردن ماهی توصیه می‌شود.
- ✓ مصرف ماهی نقش مهمی در حفظ و ارتقای سلامت قلب و عروق دارد.
- ✓ خوردن ماهی باعث رشد بهتر، هوش بیشتر، سلامت و طول عمر شده از بیماری‌های گواتر، پوسیدگی دندان و بیماری‌های قلبی و عروقی پیشگیری می‌کند.
- ✓ ماهی‌ها حاوی ویتامین های A و D می‌باشند.
- ✓ ویتامین A موجود در ماهی جهت جلوگیری از ابتلا به انواع بیماری‌های عفونی مثل سرماخوردگی مفید است.
- ✓ ویتامین A موجود در ماهی جهت سلامت و شادابی پوست لازم است.
- ✓ ویتامین D موجود در ماهی جهت جلوگیری از پوکی استخوان به خصوص در کهنسالی مفید است.
- ✓ ویتامین D موجود در ماهی جهت جذب بهتر کلسیم مواد غذایی دیگر لازم است.
- ✓ تحقیقات نشان می‌دهد خوردن ماهی باعث رشد بهتر، هوش بیشتر، سلامت و طول عمر شده و از بیماری‌های گواتر، پوسیدگی دندان و بیماری‌های قلبی و عروقی پیشگیری می‌کند.
- ✓ در هنگام مصرف مواد غذایی توجه کنید: ماهی منجمد پس از خروج از انجماد نباید بوی نامطبوع داشته باشد.

## پیام و توصیه بهداشتی - تغذیه در ماه رمضان

- ✓ در ماه مبارک رمضان بیش از سایر اوقات به بهداشت دهان و دندان توجه کنید و حتما بعد از صرف افطاری و سحری دندانهای خود را به دقت مسواک کنید.
- ✓ روزه‌دار عزیز، چنانچه مبتلا به بیماری خاصی هستید که مجبور به مصرف دارو در ایام ماه مبارک رمضان می‌باشید، قبل از هرچیز با پزشک معالج خود مشورت نمایید.
- ✓ روزه‌دار عزیز، در زمان روزه‌داری هیچ‌گاه وعده‌های دارویی خود را خود سرانه حذف نکنید. چه بسا این عمل شما سبب اختلال در روند درمان گردد.
- ✓ مصرف بسیاری از داروها را می‌توان پس از مشورت با پزشک به زمان سحری یا افطار موکول نمود.
- ✓ روزه‌دار عزیز، اثر بخشی بسیاری از داروها، ارتباط مستقیمی با مصرف به موقع آنها در زمان معین دارد. در ایام روزه‌داری خود سرانه نوبت داروی خود را قطع ننمایید.
- ✓ روزه‌دار عزیز، قطع ناگهانی برخی از داروها بسیار خطرناک است. درباره قطع داروهای خود و نحوه استفاده آنها در ماه مبارک رمضان، با پزشک و یا دارو ساز خود مشورت نمایید.
- ✓ در ماه رمضان خوردن خورشتهای ملین مانند خورش آلو و خورشتهای سبزی‌دار کم کاری روده را جبران خواهد کرد.
- ✓ آشامیدن آب فراوان در وسط غذا سبب رقیق شدن شیره معده و اختلال در هضم می‌شود.
- ✓ مصرف نوشابه‌های گازدار در ماه رمضان به طور خاص موجب تحریک معده به خصوص در افراد مبتلا به التهاب معده می‌شود بنابراین مصرف نوشابه‌های گازدار در ماه مبارک رمضان توصیه نمی‌گردد.
- ✓ افطار را با خرما، کشمش و به طور کلی با یک قند طبیعی آغاز کنید. به این ترتیب اشتها کنترل شده و پرخوری کمتر پیش می‌آید.
- ✓ در زمان بین افطار تا سحری با رعایت فاصله با غذا، آب کافی بنوشید.
- ✓ در غذای افطار و به خصوص سحری، میوه میل نمائید، علاوه بر میوه‌جات فصل از خیسانده برگه آلو، زردآلو و انجیر مانند این‌ها هم می‌توان به عنوان میوه استفاده کرد.
- ✓ در ماه مبارک رمضان از تغییرات شدید در عادات غذایی و خوردن غذاهایی که برای شما ناراحتی به وجود می‌آورد خودداری کنید.
- ✓ خوردن غذاهای سهم الهضم و تقریبا نرم برای افطار مناسب‌تر است.

✓ خوردن چای کم‌رنگ، شیر گرم، فرنی و حلیم کم روغن در آغاز افطار مناسب است.

✓ نان و پنیر و سبزی و یا نان و پنیر و مغز گردو در آغاز افطار مناسب است.



## پیام های پیشگیری از چاقی کودکان

- کودکان و نوجوانان چاق بیشتر احتمال دارد در بزرگسالی هم چاق شوند.
- ( خطر ابتلا به دیابت، چاقی، بیماری های قلبی عروقی در دوران بزرگسالی در کودکان و نوجوانان چاق بسیار بیشتر است)
- مصرف بیش از حد نوشابه، چربی ها، میان وعده های ناسالم، شکلات، شیرینی، مصرف کم میوه و سبزی، نخوردن صبحانه و فعالیت بدنی کم باعث بروز چاقی در کودکان و نوجوانان می شود.
- چاقی در کودکان و نوجوانان موجب کاهش اعتماد به نفس، استرس، افسردگی و افت تحصیلی می شود.
- اگر چاقی دوران کودکی و نوجوانی کنترل نشود و تا بزرگسالی ادامه یابد باعث بروز دیابت، بیماری قلبی و درد مفاصل می شود.
- افزایش وزن در کودکان و نوجوانان منجر به کاهش اعتماد به نفس، استرس، افسردگی و افت تحصیلی در آنها می گردد.
- مهمترین عامل در چاق شدن افراد، تغذیه ناسالم و نداشتن فعالیت بدنی است.
- با محاسبه نمایه توده بدنی از چاقی پیشگیری نماییم.
- نوجوانان چاق از ورزش های گروهی لذت نمی برند.
- دانش آموزان عزیز استفاده از داروهای لاغری اکثرا مضر هستند و عوارض خطرناکی دارند.
- ورزش کنید و رژیم غذایی مناسبی داشته باشید تا ظاهرتان آن طور باشد که می خواهید.
- با ورزش و رژیم غذایی مناسب، وزن خود را کنترل کنید.
- چاقی یک بیماری است که می تواند زمینه ساز بیماری های خطرناکتری برای شما باشد. پس به چاقی خود افتخار نکنید.
- چاقی قابل کنترل است.
- کاهش وزن زمان بر و طولانی است بنابراین واقع بین باشیم.
- رژیم های غذایی سخت و طاقت فرسا در دراز مدت قابل اجرا نیستند و عوارض جبرانناپذیری به جا می گذرانند.

- دانش آموز عزیز از روند کند کاهش وزن گله نکنید. سعی کنید با تغییر عادات غذایی خود و افزایش فعالیت بدنی وزن خود را کنترل کنید و هیچ گاه نا امید نشوید.
- فعال با نشاط و سالم زندگی کن.
- چاقی نتیجه‌ی بر هم خوردن تعادل در مصرف مواد غذایی و میزان فعالیت بدنی است که به صورت چربی در بدن جمع می‌شود.
- برای پیشگیری از چاقی هیچ یک از وعده‌های غذایی را حذف نکنیم.
- حذف وعده‌های غذایی به منظور رسیدن به وزن مطلوب، باعث گرسنگی شدید و نهایتاً منجر به پرخوری می‌شود.
- برای رسیدن به وزن ایده‌آل از مصرف میان وعده‌های ناسالم پرکالری و پرچرب که ارزش غذایی پایینی دارند مثل چیپس، پفک، شیرینی، شکلات، کلوچه، کیک، سوسیس، کالباس، همبرگرد، سیب زمینی سرخ کرده و نوشیدنی‌های گازدار خودداری کنیم.
- مصرف خامه، سرشیر، پنیر خامه‌ای، کره، ماست پرچرب و خامه‌ای، شیر پرچرب و بستنی را کاهش دهیم.
- شیر، نان و پنیر و خیار و گوجه‌فرنگی، انواع میوه‌های تازه و خشک، انجیرخشک، کشمش، بیسکویت‌های سبوس‌دار نمونه‌هایی از میان وعده‌های غذایی سالم هستند.
- به منظور دستیابی به تناسب اندام سعی کنیم روزانه از میوه‌های و سبزی‌های متنوع استفاده کنیم.
- میوه‌ها در مقایسه با آب آن‌ها حاوی مقادیر بیشتری از مواد مغذی و فیبر هستند و به کاهش اشتها کمک می‌کنند.
- برای رشد استخوان‌ها و افزایش قد، روزانه از شیر و ماست کم چربی (کمتر از ۵٪ درصد چربی) استفاده کنیم.
- برای داشتن رژیم غذایی سالم در طول روز ۳ وعده‌ی اصلی (صبحانه، ناهار و شام) و ۳ میان وعده داشته باشیم.
- خوردن صبحانه باعث افزایش تمرکز و قدرت یادگیری می‌شود.
- خوردن صبحانه کمک می‌کند تا در مدرسه هوشیارتر باشیم و تمرکز بیشتری برای یادگیری داشته باشیم.



- برای کنترل وزن و کمک به سلامت قلب و عروق بهتر است پیش از طبخ گوشت، چربی‌های آن را جدا کنیم.
- برای پیشگیری از افزایش وزن مصرف سوسیس و کالباس و فست فودها را کنار بگذاریم.
- با جایگزین کردن غذاهای بخارپز و آبپز به جای غذاهای سرخ شده به سلامت خانواده کمک نماییم.
- همراه وعده‌های غذایی حتماً از سبزی‌ها استفاده کنیم. نصف بشقاب غذای خود را از انواع سبزی‌ها پر کنیم.
- به جای نان سفید ( نان لواش و نان باگت ) از نان‌های سبوس‌دار استفاده کنیم.
- از میوه‌های تازه و خشک و سبزی‌ها به عنوان دسر و میان‌وعده به جای مواد غذایی پرانرژی، مانند شکلات، کلوچه، چیپس و پفک استفاده کنیم.
- نوشابه‌ها، آب‌میوه‌های صنعتی، شیرهای طعم‌دار صنعتی، نوشیدنی‌های ورزشی مقدار زیادی انرژی دارند. به جای آن‌ها از آب میوه‌های طبیعی، شیر کم چربی و آب استفاده کنیم.
- هر روز صبحانه بخوریم حتی اگر زمان کافی برای صرف آن نداریم.
- از مصرف غذاهای آماده و فوری ( فست فود ) بپرهیزیم و مصرف این گونه غذاها را حداکثر به یک بار در ماه محدود کنیم.
- آب بهترین نوشیدنی است به جای انواع نوشیدنی‌های شیرین، برای فرزندان شیر کم چرب، دوغ یا آب میوه طبیعی تهیه کنید.
- از بشقاب کوچک استفاده کنید و مقدار مناسب غذا در بشقاب بریزید.
- با کاهش زمان تماشای تلویزیون و سرگرمی‌های رایانه‌ای به کمتر از دو ساعت در روز به حفظ تناسب اندام خود کمک کنید.
- تفریح‌های شاد و پرتحرک مانند نرمش در منزل یا پیاده‌روی در پارک را در برنامه خانواده قرار دهید.
- زمان مناسب خواب در تنظیم هورمون‌های بدن و رشد مناسب تاثیر دارد.
- برای پیشگیری از اضافه وزن و چاقی روزانه حداقل یک ساعت فعالیت بدنی داشته باشید.
- به منظور پیشگیری از اضافه وزن غذا را در بشقاب‌های کوچک مانند بشقاب میوه‌خوری بکشید.
- غذا خوردن در مقابل تلویزیون مساوی است با اضافه وزن و چاقی.
- والدین گرمی کودک را وادار به اتمام غذا نکنید.

- والدین عزیز به کودک به زور غذا ندهید.
- استفاده از شیرینی به عنوان تشویق برای کودکان منجر به اضافه وزن و چاقی آنها می‌گردد.
- برچسب‌های روی انواع نوشیدنی‌های گازدار و آب میوه‌ها را بخوانید تا انواع پر شکر را انتخاب نکنید.
- با بررسی برچسب‌های روی نوشابه و آب میوه و انتخاب کالای کم‌شیرین از چاقی کودکان خود پیشگیری نمایید.
- حذف وعده‌های غذایی به منظور تنبیه کودکان منجر به سوء تغذیه در کودکان می‌گردد.
- سعی کنید هر روز در خانه و همراه با اعضای خانواده غذا بنخورید.
- ذائقه افراد از کودکی شکل می‌گیرد علاقه کودک به غذاهای سالم را از این دوران در کودک پرورش دهید.
- برای سلامتی و نشاط بیشتر در رژیم غذایی روزانه مصرف لبنیات کم چرب، میوه، سبزی، حبوبات و آب به میزان کافی را فراموش نکنید.
- مصرف کره، سرشیر، خامه و سس مایونز را محدود کرده و به جای آن با استفاده از ماست، آبلیمو، کمی روغن زیتون سس سالاد تهیه کنیم.
- به جای نوشیدنی‌های گازدار از دوغ کم نمک و بدون گاز، آب و آب میوه‌های طبیعی استفاده کنید.
- بهترین راه دستیابی به وزن دلخواه داشتن رژیم غذایی کامل، سالم و فعالیت بدنی مناسب است.
- چاقی دوران کودکی علاوه بر افزایش خطر بیماری‌ها در کودکی با افزایش خطر بیماری‌های مزمن و کاهش امید زندگی در بزرگسالی نیز ارتباط دارد.
- یک کودک چاق در مقایسه با یک کودک طبیعی، حدود ۵ برابر بیشتر در معرض خطر چاقی و بیماری‌های ناشی از آن در بزرگسالی است.
- کودکان چاق امروز = بزرگسالان بیمار آینده
- چاقی کودکان اِدا مطلوب نیست و کودکان چاق در مقایسه با کودکانی که وزن طبیعی دارند بیشتر در معرض بیماری‌هایی نظیر دیابت و مشکلات قلبی هستند.
- تماشای تلویزیون، بازی با رایانه و تلفن همراه برای مدت طولانی منجر به چاقی در کودکان می‌گردد.

- کم تحرکی در سنین کودکی، هم منجر به افزایش تعداد سلول های بافت چربی می شود و هم رشد بافت عضلانی را محدود می کند.
- بازی های پرتحرک و پویا به خصوص بازی های دسته جمعی با همسالان یا والدین بهترین فعالیت ها برای رشد و ارتقاء سلامت کودکان و پیشگیری از ابتلاء آن ها به چاقی است.

## شعارهای روز جهانی غذا

- آیا می‌دانید ۳۵ میلیون تن غذایی که در ایران دور ریخته می‌شود، می‌تواند ۱۵ میلیون انسان گرسنه را سیر کند.
- آیا می‌دانید هر سال ۱/۳ میلیارد تن غذا در جهان هدر می‌رود.
- آیا می‌دانید هر سال ۳۵ میلیون تن غذا در ایران دور ریخته می‌شود.
- آیا می‌دانید دنیا در ۱۰ سال آینده با بحران کمبود غذایی روبرو خواهد شد.
- پیشگیری از سرطان با تغذیه مناسب و ۳۰ دقیقه ورزش روزانه.
- آیا می‌دانید سالانه تعداد کسانی که در اثر گرسنگی جان خود را از دست می‌دهند از مجموع قربانیان ایدز، مالاریا و سل بیشتر است.
- مصرف حبوبات باعث پیشگیری از سرطان می‌شود.
- برای پیشگیری از نفخ ناشی از مصرف حبوبات آن‌ها را قبل از مصرف در آب بخیسانید.
- بهتر است دوسوم مواد غذایی مان در هر وعده گیاهی باشد.
- مصرف حبوبات باعث کنترل قند خون می‌شود.
- عادت به شیرینی ریشه در کودکی دارد، پس کمتر به کودکانمان شیرینی بدهیم.
- نوشابه سرشار از مواد قندی مضر است مصرف آن را کم کم از برنامه غذاییمان حذف کنیم.
- تحرک کم موجب افزایش وزن و چربی خون می‌شود، پس حداقل روزانه ۳۰ دقیقه پیاده‌روی کنیم.
- مصرف بیش از حد روغن عامل اصلی بیماری‌های قلبی و عروقی است.
- هر فرد بزرگسال روزانه بیشتر از ۲-۳ قاشق غذا خوری به روغن نیاز ندارد.
- مصرف بیشتر حبوبات باعث پیشگیری از بیماری‌های قلبی و عروقی و دیابت می‌شود.
- مصرف فست فود یعنی مصرف زیاد روغن و نمک.
- برای پیشگیری از سرطان، وزن خود را کنترل کنیم.
- برای سلامت بیشتر سرعت غذا خوردن را کمتر کنیم.
- مصرف زیاد نمک متهم اصلی فشارخون است.
- پروتئین حبوبات در صورت مخلوط شدن با غلات تامین کننده تمام اسید آمینه های ضروری مانند گوشت است.

- حبوبات دارای پروتئین بیشتر و کلسترول کمتر است.
- در مواقعی که گرسنه و خسته هستید خرید نکنیم زیرا بیشتر از نیازمان خرید خواهیم کرد.
- برای جلوگیری از هدر رفتن سبزی از همه قسمت‌های آن مانند ساقه و برگ استفاده کنیم.
- در صورت اضافه ماندن غذا می‌توانیم باقیمانده غذا را در وعده بعدی با مختصر تغییری مجدداً استفاده کنیم.
- برای داشتن سلامتی بیشتر حبوبات را در برنامه غذایی روزانه مان بگنجانیم.
- برای پیشگیری از سرطان حبوبات بیشتری مصرف کنیم.
- دور ریختن غذا برکت را از سفره می‌برد.
- همه با هم برای کاهش دور ریز غذا همت کنیم.

بهداشت

روان

## پیام و توصیه بهداشتی - فرزند پروری

- ✓ به کودکان احترام بگذاریم و در تصمیم‌گیری‌ها آنها را مشارکت دهیم.
- ✓ کودک مانند گلی است که با محبت طراوت و شادابی می‌یابد.
- ✓ بازی زبان کودک است به بازی کودکان اهمیت دهیم.
- ✓ غفلت در رعایت بهداشت روان در خانه و مدرسه ممکن است گل‌های زندگیتان را در معرض خطر بیماری‌های روانی قرار دهد.
- ✓ مادر و پدر آرامش زندگی را از شما می‌خواهیم.
- ✓ به علائق کودکان احترام بگذاریم.
- ✓ توجه به بهداشت روان کودکان موجب پیشگیری از بروز اختلالات روانی در بزرگسالی است.
- ✓ با تشویق مناسب به کودک کمک کنیم تا خوب و بد را تشخیص دهد.
- ✓ کودکان بیش از گفتار از رفتار ما تاثیر می‌پذیرند.
- ✓ والدینی که اعتماد به نفس کمتری دارند فرزندانشان نیز از اعتماد به نفس کافی برخوردار نیستند.
- ✓ منظور از تشویق و تایید کودک، حمایت از رفتارهای مثبت و تاکید بر اعمال درست است.
- ✓ یکی از نیازهای اساسی کودکان محبت است.
- ✓ توجه به کودک نیز نوعی محبت به اوست.
- ✓ به فرزندان خود از کودکی و متناسب با سن آنان مسئولیت بدهیم.
- ✓ وابستگی زیاد به دیگران یکی از دلایل کمبود اعتماد به نفس کودکان است.
- ✓ به کودکان خود فرصت دهیم تا در انجام کارهای خود، آزادانه فکر کنند.
- ✓ اگر کودک همواره با ترس زندگی کند نگران بار می‌آید.
- ✓ کودک مغرور در دوران کودکی و بزرگسالی قادر به برقراری ارتباط سالم با دیگران نیست.
- ✓ عشق و محبت بی‌قید و شرط والدین، شرایط مناسب برای آموزش کودکان را فراهم می‌کند.
- ✓ وعده دروغ یا فراموش کردن وعده‌های داده شده، به اعتماد فرزندان نسبت به شما لطمه بزرگی می‌زند.
- ✓ برای تقویت و پرورش اعتماد به نفس کودک خود بهتر است از کودکی آغاز کنیم.

- ✓ پدر و مادر عزیز، گاهی فقط یک نگاه مهربان برای تایید و تاکید بر رفتارهای درست کودک کافی است.
- ✓ کودک باید بداند که در همه حال دوستش داریم تا آرامش لازم را برای رشد روانی او فراهم شود.
- ✓ تایید والدین برای کودک، یک نیاز روانی بسیار جدی است که باعث می شود او با ارزش ها و توانایی های خود آشنا شود.
- ✓ پدر و مادر عزیز، شما در شکل گیری شخصیت اجتماعی کودک نقش اصلی را دارید.
- ✓ پدر و مادر گرامی، بهتر است بجای جستجوی نقاط ضعف رفتار کودک، نکات قوت او را تاکید کنیم.
- ✓ با در نظر گرفتن تفاوت های فردی کودک، تاثیر مثبتی بر کودکان خود بگذارید.
- ✓ تحقیر، تهدید و تنبیه کودکان ترس و اضطراب آنها را افزایش می دهد.
- ✓ اگر کودک همواره با تشویق و دلگرمی زندگی کند مطمئن و متکی به خود بار می آید.
- ✓ کودکان آئینه رفتار پدر و مادر هستند.
- ✓ برای اوقات بیکاری فرزندان خود برنامه ریزی کنیم.
- ✓ تشویق باید مورد علاقه و پسند کودک باشد.
- ✓ اگر کودک همواره با خجالت زندگی کند احساس گناه می کند.
- ✓ اگر تشویق با انتقاد و بزرگ کردن نقاط ضعف همراه باشد، کودک دچار سردرگمی می شود.
- ✓ پاداش های گران انتظارات کودک را بالا می برد.
- ✓ والدین گرامی: تشویق کودک باید متناسب با عمل کودک باشد.
- ✓ تحقیر کودکان به هر شکل سبب می شود که آنها در خود احساس حقارت و بی ارزشی کنند.
- ✓ احترام و تشویق به موقع موجب رشد شخصیت کودک است.
- ✓ تشویق باید بی درنگ پس از انجام رفتار مطلوب صورت گیرد.
- ✓ تشویق کودک باید کاملا روشن باشد، یعنی کودک باید بداند برای چه کاری تشویق شده است.
- ✓ تشویق کودک نباید حالت رشوه داشته باشد.
- ✓ اگر کودک با تشویق و دلگرمی مناسب زندگی کند مطمئن و متکی به خود بار می آید.
- ✓ تشویق و تنبیه نابجا در رشد شخصیت کودکان و نوجوانان اثرات نامطلوب بجا می گذارد.



- ✓ تحقیر، تهدید و تنبیه کودکان، ترس، اضطراب آنان را افزایش می‌دهد.
- ✓ مسائل زندگی را از دریچه چشم کودکان نگاه کنیم.
- ✓ اگر کودک همواره با مشارکت زندگی کند بخشندگی را یاد می‌گیرد.
- ✓ احترام و تشویق به موقع موجب رشد شخصیت و استعداد کودک است.
- ✓ توهین و تنبیه بدنی مانع رشد شخصیت و فراگیری کودک است.
- ✓ به کودک خود اجازه دهیم در بحث‌های آرام و عادی خانوادگی شرکت فعال داشته باشد و آزادانه نظرات خود را بیان کند.
- ✓ باید به کودک راه‌های صحیح با جرات بودن را به شکلی که مورد پذیرش جامعه باشد آموخت.
- ✓ کودک می‌خواهد مثل شخص مورد علاقه‌اش بشود پس پدر و مادر سعی کنید شخص محبوب او باشید.
- ✓ برای رشد عاطفی کودک هیچ چیز ضروری‌تر از محیط با نشاط نیست.
- ✓ فرزند شما باید در حد امکان، حق انتخاب کاری را که می‌خواهد انجام دهد، داشته باشد.
- ✓ دادن حق انتخاب به کودکان آنها را کمتر دچار آسیب‌های اجتماعی می‌کند.
- ✓ مقایسه کودکان با یک دیگر، اعتماد به نفس آنها را کاهش می‌دهد.
- ✓ احساس امنیت کودک بهترین ضامن سلامت در رشد روانی اوست.
- ✓ کودکان از رفتار بیشتر از گفتار تاثیر می‌پذیرند.
- ✓ کودکان خود را با هم دیگر مقایسه نکنیم.
- ✓ هرگز به کودکان نگوئید، که بد هستند، بلکه کار بد او را گوشزد کنید.
- ✓ با نوازش کودک، محبت را به او بیاموزیم.
- ✓ شیرینی زندگی در آسوده زیستن است: این آسودگی را با توجه بیشتر به پرورش جسمی و روانی فرزندان به آنها هدیه کنید.
- ✓ اگر به فرزندان خود محبت کنیم، آنها هم خود و دیگران را دوست خواهند داشت و در نتیجه اعتماد به نفس بیشتری در زندگی پیدا می‌کنند.
- ✓ کودکانی که بیش از حد محدود هستند قادر به انجام کارها و رفع مشکلات خود نیستند.
- ✓ به هنگام خشم، کودکان را تهدید نکنیم و به هنگام مهر، وعده‌های ناممکن ندهیم.

- ✓ ارتباط اجتماعی کودک با همسالان یکی از عوامل مهم سازنده شخصیت انسان است.
- ✓ با احترام و محبت به کودکان زمینه اعتماد به نفس را در آنها به وجود آوریم.
- ✓ والدین باید از امرونی‌های زیاد، که کودک رابه انزوای عاطفی می‌کشاند پرهیز کنند.
- ✓ بین آزادی نوجوان و مراقبت از او تعادل ایجاد کنیم.
- ✓ نوجوانان به محبت و آرامش نیاز دارند تا دوران بلوغ را به سلامت سپری کنند.
- ✓ به فرزند خود بیاموزیم از شکست پند گیرد و از پیروز شدن لذت ببرد.
- ✓ با فرزند خود متناسب با سن او رفتار کنیم.
- ✓ اگر کودک همواره با پرخاشگری زندگی کند جنگ و دعوا را یاد می‌گیرد.
- ✓ بی‌توجهی درباره بهداشت روان می‌تواند عاملی در بروز اختلالات روانی کودک باشد.
- ✓ والدین باید از امرونی‌های افراطی که کودک را به انزوای عاطفی می‌کشاند پرهیز کنند.
- ✓ احساس امنیت کودک بهترین ضامن سلامت رشد روانی اوست.
- ✓ برای تقویت احساس مسولیت در فرزندان با توجه به توانایی‌هایش به او کار بسپارید.
- ✓ توجه به بهداشت روان کودکان موجب پیشگیری از بروز اختلالات روانی در بزرگسالی است.
- ✓ اگر والدین الگوی صحیحی نباشند ، فرزندان رفتار صحیح را نخواهند آموخت.
- ✓ کودکان بیش از همه از پدر و مادر خود تقلید می‌کنند، بکوشیم برای آنان الگوی شایسته‌ای باشیم.
- ✓ زیاده‌روی در تنبیه سبب می‌شود که شخصیت کودک خرد شده، روحیه او در هم شکسته شود.
- ✓ کودک باید آزاد باشد تا با همان سرعتی که می‌تواند یاد بگیرد، نباید به او فشار آورد تا در هرکاری مثل دیگران باشد.
- ✓ یادآوری‌های زیاد و پی‌در پی منتهی به پیدایش لجاجت و مقاومت منفی در کودکان و نوجوانان می‌شود.
- ✓ کودکان و نوجوانان ضمن برخورداری از آزادی کافی، باید بیاموزند که انجام هرکاری، زمان، مکان و شرایط خاصی دارد.
- ✓ کودکی که با ترس و خشونت زندگی می‌کند، هرگز اعتماد به نفس کافی ندارد.
- ✓ رشد سالم کودک و نوجوان، تنها در خانواده سالم امکان پذیر است.
- ✓ پدر و مادر عزیز: فرزندان در دوره بلوغ در جستجوی هویت خود هستند در این راه مشاور و همراه آنان باشیم.

## پیام و توصیه بهداشتی - سوء مصرف مواد

- ✓ هوشیار باشید آسیب مغزی ناشی از مصرف مواد مخدر در کودکان جبران ناپذیر است.
- ✓ والدین عزیز مصرف بی‌رویه و خودسرانه داروهای مسکن در فرزندانمان، خطر اعتیاد را افزایش می‌دهد.
- ✓ بسیاری از مفاسد اجتماعی از جمله اعتیاد از آنجا شروع می‌شود که افراد قدرت نه گفتن و رد تقاضاهای غیرمنطقی دیگران را ندارند.
- ✓ تحکیم مبانی اخلاقی مذهبی خانواده، محافظ جوانان در برابر خطر گرایش به اعتیاد است.
- ✓ یکی از راه‌های پیشگیری از اعتیاد فرزندان توجه کافی به آنهاست.
- ✓ قاطع و محکم به مواد مخدر بگو نه!
- ✓ نه گفتن به مواد مخدر، سلام دوباره به زندگیست.
- ✓ والدینی که مواد را تفننی مصرف می‌کنند فرزندان خود را در خطر مصرف دائمی مواد قرار میدهند.
- ✓ برای اعتیاد فقط یک بار مصرف مواد کافی است.
- ✓ به یاد داشته باشیم کودکان از رفتار ما بیشتر از گفتار ما الگو می‌گیرند.
- ✓ ترسو! کلمه‌ای که بارها هنگام نه گفتن به تعارف مواد خواهید شنید.
- ✓ هشدار! مواد اعتیاد آوردند چه مخدر چه محرک.
- ✓ اعتیاد بسیار نزدیک است، فرزند ما نیز در خطر است. در این باره فکر کنید.
- ✓ یک معتاد: اصلاً فکر نمی‌کردم حتی با یک بار مصرف مواد به اینجا برسم.
- ✓ بیشتر معتادان می‌گویند: هرگز فکر نمی‌کردم من هم معتاد شوم.
- ✓ دوست من: برای نه گفتن به مواد، هیچ وقت دیر نیست قاطع و محکم به مواد بگو: نه.
- ✓ اعتیاد همه جا در کمین ماست حتی در میهمانی‌های دوستانه، کوچه، خیابان، کلاس درس و محیط کار.
- ✓ والدین گرامی: با پرهیز از تحقیر، تنبیه بدنی و مقایسه، آسیب پذیری فرزندان را در برابر اعتیاد کاهش دهید.
- ✓ علائم احتمالی مصرف مواد: غیبت مکرر از کار و مدرسه، تغییرات ناگهانی در رفتار و خلق‌وخو، آشفتگی و بی‌توجهی به وضع ظاهر، جای زخم یا اثر سوزن روی ساعد یا بازو، کاهش وزن و از

- دست دادن اشتها، قرض کردن مکرر پول، فروش لوازم منزل، انزوا طلبی و رفتن به مکان‌های خلوت، مصرف مکرر داروهای مسکن و آرامبخش، تمایل به برقراری ارتباط با معتادان
- ✓ مصرف تفنی مواد، هم فرد را معتاد کرده است.
  - ✓ کم یا زیاد، تفنی یا دائمی، محرک یا مخدر فرقی نمی‌کند مهم این است که بدانیم مصرف مواد به هر شکلی موجب اعتیاد می‌شود.
  - ✓ چشمانت را باز کن و علائم اعتیاد را بشناس . همیشه افراد معتاد ژولیده و بی‌خانمان نیستند.
  - ✓ نه! بهترین پاسخ به تعارف مواد.
  - ✓ متخصصان قاطعانه می‌گویند: تریاک هیچ بیماری را درمان نمی‌کند.
  - ✓ واقعیتی تکان دهنده از گزارش‌های پلیس: مصرف شیشه ریشه اصلی قتل‌های خانوادگی است.
  - ✓ نوجوانان دور از خانه به اعتیاد نزدیک‌ترند.
  - ✓ با محبت و پیوند عمیق پایه‌های خانواده را در برابر اعتیاد ایمن کنیم.
  - ✓ یک خطای بزرگ: هرچیز ارزش یک بار تجربه کردن را دارد.
  - ✓ آمارها حاکی است: بسیاری از معتادان با یکبار مصرف مواد معتاد شده‌اند.
  - ✓ یک معتاد: هیچ وقت فکرش را نمی‌کردم که من هم معتاد شوم.
  - ✓ والدین گرامی در صورت استفاده از داروهای مسکن یا آرام‌بخش حتما علت آن را برای فرزند خود توضیح دهید.
  - ✓ آیا میدانید؟ سیگار مرگ آورترین ماده اعتیاد آور در جهان است.
  - ✓ روزانه چند دقیقه را با فرزند خود سپری می‌کنید؟ نوجوانانی که با والدین خود رابطه صمیمی و عمیق دارند کمتر به سمت اعتیاد می‌روند.
  - ✓ نوجوان عزیز: اعتیاد با این جملات شروع می‌شود: بیا امتحان کن، فقط یک بار، به لذتش می‌ارزه.
  - ✓ " انرژی‌ز، شادی‌آور، تقویت حافظه " تبلیغات اعتیاد هزار رنگ جذاب دارد هوشیار باشیم.
  - ✓ اکثر معتادان با این سه علت آغاز کرده‌اند: کنجکاوی، کسب لذت، تفریح.
  - ✓ وسوسه‌های مصرف مواد : فرار از مشکلات، ماجراجویی، تفریح و خوش گذرانی
  - ✓ خاطرات یک معتاد: همه چیز از کشیدن یک نخ سیگار در جمع رفقا شروع شد.
  - ✓ ترسو و بچه نباش، واژه ای که خیلی‌ها را در دام اعتیاد انداخت.

- ✓ یکبار مصرف مواد معتاد نمی‌کند. (غلط) یکبار مصرف مواد هم اعتیادآور است (درست)
- ✓ اختلال حافظه، توهم، بدبینی به همسر و جنون روانی، عوارض مصرف شیشه است.
- ✓ اگر مصرف سیگار فرزندان را پذیرفته‌اید، برای اعتیاد او به مواد خطرناک‌تر آماده باشد.
- ✓ اعتیاد با هر نامی / به هر شکلی / در هر جایی و به دست هر کسی عرضه می‌شود. هوشیار باشیم!
- ✓ یک معتاد: حالا باور میکنم که سیگار واقعا دروازه ورود اعتیاد است.
- ✓ والدین گرامی: تا این لحظه برای پیشگیری از اعتیاد فرزندان خود چه کرده‌اید؟
- ✓ والدین گرامی! هوشیار باشید.
- ✓ نیمی از خانواده‌ها پنج سال دیرتر از اعتیاد فرزندان خود مطلع می‌شوند.
- ✓ من دیگر بزرگ شده‌ام. نوجوان معتاد: حالا می‌فهمم که زود قضاوت کرده بودم.
- ✓ این تبلیغات را باور نکن: ترک یک روز مواد/ ترک اعتیاد آسان/ ترک تضمینی/ ترک بدون بازگشت
- ✓ باور اشتباهی که نوجوانان بسیاری را معتاد کرد: اگر اراده قوی باشد مصرف گاه به گاه مواد موجب اعتیاد نمی‌شود.
- ✓ والدین عزیز: اگر نوجوان شما سیگار می‌کشد نسبت به خطر اعتیاد جداً هوشیار باشید.
- ✓ حدود نیمی از معتادان کشور، مصرف مواد را بین ۱۷ تا ۲۲ سالگی آغاز کرده‌اند. فرزند شما اکنون چند ساله است؟
- ✓ والدین گرامی: برای محافظت فرزندان از اعتیاد، نه آزادی، نه سخت‌گیری بلکه نظارت دائمی.
- ✓ هوشیار باشیم. سوداگران مرگ دائما اشکال و ترکیبات جدید و فریبنده‌ای از مواد را عرضه می‌کنند.
- ✓ باور نادرستی که خیلی‌ها را معتاد کرد: اگر ظرفیت داشته باشی مصرف تفریحی معتادت نمی‌کند.
- ✓ هرگز برای تفریح مخدر مصرف نکنید.
- ✓ آیا دوستان فرزند خود را می‌شناسید، اعتیاد در کمین است.
- ✓ اعتیاد تزریقی خطر ابتلا به ایدز را به همراه دارد.
- ✓ والدین محترم، فکر نکنید اعتیاد برای دیگران است.
- ✓ وسوسه‌های مصرف مواد: فرار از مشکلات، ماجراجویی، تفریح و خوش‌گذرانی.
- ✓ داروهای اعتیادآور را می‌شناسید؟ ترامادول، اسپرین و استامینوفن کدئین، دیفنوکسیلات.

- ✓ این ابزار خطرناک اند: فندک اتمی، پیپ شیشه‌ای، سیخ و سنجاق سیاه شده، لوله‌های کوتاه نی یا خودکار
- ✓ یک نوجوان معتاد: ای کاش هرگز اولین سیگار را روشن نمی‌کردم.
- ✓ یک نوجوان معتاد: هرگز باور نمی‌کردم یک فامیل نزدیک مرا معتاد کند.
- ✓ پدر و مادر عزیز: اگر به سوالات فرزندانتان درباره مواد مخدر پاسخ ندهید، آنها پاسخ غلط را از دوستانشان خواهند آموخت.
- ✓ یک معتاد: همیشه فکر می‌کردم می‌توانم هر وقت که بخواهم مواد را کنار بگذارم.
- ✓ لحظه‌ای بیندیشیم: کدام خانواده از خطر اعتیاد در امان است؟
- ✓ نوجوانان عزیز: اشتباه نکن، چهره تعارف کننده مواد مخدر زشت و خلاف نیست.
- ✓ والدین گرامی: حدود نیمی از معتادان مصرف مواد را نخستین بار در میهمانی‌ها تجربه کرده‌اند.
- ✓ دانش آموزان عزیز: نه گفتن همیشه به معنای سرکشی نیست، به تعارف مواد باید همیشه با قدرت نه گفت.
- ✓ یک تبلیغ دروغ: شیشه اعتیادآور نیست.
- ✓ بسیاری از معتادان به شیشه، در بیمارستان‌های روان‌پزشکی بستری هستند.
- ✓ مطمئن باشید یک روز دور از چشم شما به فرزندتان مواد تعارف می‌کنند. برای آن روز چه اندیشیده‌اید؟
- ✓ یک تبلیغ دروغ: مصرف مواد به درمان بعضی بیماری‌ها کمک می‌کند.
- ✓ آمارها نشان می‌دهند اعتیاد اکثر معتادان، ابتدا از مصرف تفریحی و تفریحی مواد شروع می‌شود.
- ✓ نوجوان عزیز: دام اعتیاد همه جا گسترده است، حتی باشگاه‌های ورزشی.
- ✓ مصرف داروهای نیروزای وارداتی از علل اعتیاد در باشگاه‌های ورزشی است.
- ✓ یک معتاد به ماده شیشه: من با یک بار مصرف شیشه معتاد شدم.
- ✓ هر معتاد در طول زندگی خود ده نفر را معتاد می‌کند چقدر دوستان فرزندان خود را می‌شناسید؟
- ✓ سرطان، اختلالات خونی، افسردگی و اضطراب تنها بخشی از عوارض ترکیباتی است که به عنوان داروهای نیروزا به فروش می‌رسد.

- ✓ آیا میدانید؟ عوارضی که مواد طی ۱۰ دقیقه اول مصرف بر بدن فرد تحمیل می کند تا ماهها جبرانپذیر نیست.
- ✓ مصرف بی رویه و خود سرانه داروهای مسکن خطر اعتیاد را افزایش می دهد.
- ✓ داروها را فقط با تجویز پزشک مصرف کنید.
- ✓ هم اکنون بیش از ۱۶ هزار پایگاه اینترنتی، شبانه روزی مصرف روانگردانها را تبلیغ می کنند. نوجوان شما کاربر کدام سایت هاست؟
- ✓ آدامس، ژله، قرمز، نارنجی... فریب نخوریم روان گردانها ممکن است به هر شکل و رنگی عرضه شوند.
- ✓ برای اعتیاد فقط یک بار مصرف مواد کافی است.
- ✓ به یاد داشته باشیم کودکان از رفتار ما بیشتر از گفتار ما الگو می گیرند.
- ✓ با تقویت اعتماد به نفس راحت به مواد نه بگویید.
- ✓ آیا دوستان فرزندان خود را می شناسید اعتیاد درکمین است.
- ✓ گول نخورید، حشیش هم اعتیادآور است.
- ✓ خانواده با ثبات، سدره اعتیاد
- ✓ فریب نخوریم : درمان اعتیاد به مواد محرک و روانگردان بسیار دشوار است.
- ✓ نوجوان عزیز : مصرف مواد را حتی یکبار هم تجربه نکن.
- ✓ آیا میدانید: آسیب مغزی ناشی از مصرف مواد جبران ناپذیر است؟
- ✓ مصرف داروهای نیروزای وارداتی از علل اعتیاد در باشگاههای ورزشی است.
- ✓ پیپ، قلیان فیلتردار، فرقی نمیکند، سیگار و محصولات دخانی با هر شکلی سرطان زاست.
- ✓ مصرف شیشه = جنون روانی
- ✓ مصرف شیشه = ۵۰ سال پیر شدن در عرض ۵ سال
- ✓ والدین عزیز آیا میدانید؟ بسیاری از معتادان فعلی، همان دانش آموزان ترک تحصیلی گذشته هستند.
- ✓ مشاغل سخت با نوبت های کاری شبانه، زمینه ساز اعتیاد است.
- ✓ برای پیشگیری از اعتیاد نوجوانان کشور ، باید همه مردم مشارکت کنند.
- ✓ والدین عزیز: مسئولیت پیشگیری از اعتیاد فرزندت را خود عهده دار شو و منتظر هیچکس نباش.

- ✓ خطر: احتمال اعتیاد در افرادی که دوست معتاد دارند چندین برابر سایرین است.
- ✓ شیوع اعتیاد در خانواده‌های مذهبی بسیار کمتر از سایرین است.
- ✓ هوشیار باشیم، نجات از حصار اعتیاد مشکل است.
- ✓ اعتیاد تهدیدی جدی برای سلامت جسمی، روانی، خانوادگی
- ✓ پنجره اعتیاد در هر خانه‌ای که گشوده شود، خطر ابتلا به ایدز هر لحظه احساس می‌شود.
- ✓ بیدار باشیم طبیعت زیبای خود را با اعتیاد آلوده نکنیم اعتیاد مرگ جامعه است.
- ✓ هوشیار باشیم، غول اعتیاد هر لحظه در کمین است.
- ✓ برای پیشگیری از اعتیاد، در موقعیتهای بحرانی و تنش‌های روحی، راهنما و همراه فرزندان خود باشیم.
- ✓ بیاد داشته باشیم که حتی یک بار مصرف مواد مخدر ممکن است فرد را معتاد کند.
- ✓ تعارف مواد مخدر = بدخواهی آشکار
- ✓ برای درمان اعتیاد فردا دیر است.
- ✓ نه گفتن را بیاموزیم تا به دام اعتیاد گرفتار نشویم.
- ✓ جوانان خود را در مورد معضلات فردی و اجتماعی ناشی از مواد مخدر آگاه سازید.
- ✓ با تقویت اعتماد به نفس راحت به مواد نه بگویید.
- ✓ کنجکاوی از علل عمده گرایش نوجوانان به مواد است، به سوالات آنان با صبر و حوصله پاسخ دهید.
- ✓ دزدی، خشونت، فرار از خانه... اعتیاد دروازه ورود به انواع آسیب‌های اجتماعی است.
- ✓ خانواده با ثبات، سدره اعتیاد
- ✓ فریب نخوریم: درمان اعتیاد به مواد محرک و روانگردان بسیار دشوار است.
- ✓ به خاطر بسپاریم: مصرف نکردن مواد بسیار بسیار آسانتر از ترک آن است.
- ✓ به این جمله فکر کن. همه معتادها روز اول فکر می‌کردند با بقیه متفاوت‌اند و اصلا معتاد نمی‌شوند.
- ✓ هشدار! مصرف مواد برای درمان بیماری‌هایی مانند دردهای رماتیسمی / تنظیم قند و فشارخون و اختلالات جنسی حتی یک بار هم اعتیادآور است.



- ✓ یک نوجوان معتاد: حالا می‌فهمم که خیلی چیزها را راجع به اعتیاد نمی‌دانستم.
- ✓ هشدار: مواد اعتیاد آورند حتی با یک بار مصرف
- ✓ همه در خانه هستیم اما فرزندان تنهاست.
- ✓ سوال: چرا اولین بار مصرف کردی؟ جواب: کنجکاو بودم و خواستم تجربه کنم.
- ✓ درهای ورود اعتیاد: کنجکاوی و کسب لذت / ماجراجویی / فشار دوستان / فرار از اضطراب / تفریح و سرگرمی.
- ✓ با بی‌توجهی / تنبیه بدنی و انگ زدن، فرزندان را از خود نرانید، بدانید که آغوش اعتیاد همیشه باز است.
- ✓ واژه‌ای که خیلی‌ها را در دام اعتیاد انداخت، ترسو و بچه نباش.
- ✓ اعتیاد اکثر معتادان از مصرف تفریحی مواد شروع می‌شود.
- ✓ هموطن عزیز همت کنیم طوفان اعتیاد فردا را ویران نکنند.
- ✓ آیا میدانید: آسیب ناشی از مصرف مواد جبران ناپذیر است؟
- ✓ خاطرات یک معتاد: همه چیز از شروع شدن یک نخ سیگار در جمع رفقا شروع شد.
- ✓ پدر و مادر گرامی: درباره اعتیاد و خطرهای آن صریح و بی‌پرده با نوجوان خود حرف بزنید.
- ✓ اعتیاد بسیار نزدیک است، فرزند ما نیز در خطر است در این باره فکر کنیم.
- ✓ هر قدر هم قوی باشید، مصرف تفریحی مواد مخدر مساوی است با اعتیاد تا آخر عمر
- ✓ والدین گرامی: تا این لحظه برای پیشگیری از اعتیاد فرزندان خود چه کرده‌اید؟
- ✓ والدین گرامی: بسیاری از نوجوانان اعتیاد را در منزل دوستانشان آغاز می‌کنند. فرزند شما اکنون کجاست؟
- ✓ "این یک دفعه که چیزی نیست"، "من که حواسم هست"، "من که معتاد نمی‌شم"، "و... پس این همه معتاد از کجا اومد؟!"
- ✓ اگر مصرف سیگار فرزندان را پذیرفته‌اید، برای اعتیاد او به مواد خطرناک‌تر آماده باشید.
- ✓ این جمله را اگر نشنیده‌اید روزی خواهید شنید: بیا مصرف کن با مصرف تفننی مواد کسی معتاد نمی‌شود.
- ✓ هشدار: مواد اعتیاد آورند حتی با یک بار مصرف

- ✓ یک دام بزرگ: برای فراموشی مشکلات ، مصرف مواد را تجربه کن.
- ✓ یک سوال: همه می دانند اعتیاد بد است. پس چرا بعضی افراد معتاد می شوند؟
- ✓ هوشیار باشیم: کراک همان هروئین فشرده است.
- ✓ اغلب معتادان مواد را نخستین بار در جمع دوستان مصرف کرده اند؟ دوستان فرزندانان را بشناسید.
- ✓ نه! بهترین پاسخ به تعارف مواد
- ✓ بیشتر بدانیم: کراک ماده ای است بی بو و به شدت اعتیادآور که موجب مرگ زودرس مصرف کننده می شود.
- ✓ این خانواده ها مراقب باشند : خانواده های از هم پاشیده ، بی بندوبار، سختگیر و کم اطلاع در مورد اعتیاد
- ✓ ترسو! کلمه ای که بارها هنگام نه گفتن به تعارف مواد خواهید شنید.
- ✓ دوست من : برای نه گفتن به مواد هیچ وقت دیر نیست قاطع و محکم به مواد بگو: نه.
- ✓ میهمانی های دوستانه، کوچه، خیابان، کلاس درس، محیط کار، اعتیاد همه جا در کمین ماست.
- ✓ والدین گرامی: با پرهیز از تحقیر، تنبیه بدنی و مقایسه، آسیب پذیری فرزندان را در برابر اعتیاد کاهش دهید.
- ✓ روزانه چند دقیقه با فرزند خود سپری می کنید؟ نوجوانانی که با والدین خود رابطه صمیمی و عمیق دارند کمتر سمت اعتیاد می روند
- ✓ اعتیاد نتیجه خطاهای اجتماع و ناآگاهی و فقدان مهارت های زندگی افراد است.
- ✓ اوقات فراغت فرزندان را با تفریحات سالم پرکنیم تا جایی برای اعتیاد باقی نماند.

## پیام و توصیه بهداشت روان

- ✓ سلامت جسمی هر فرد در گرو سلامت روانی اوست.
- ✓ همکاری و کمک، عشق و محبت، حمایت و تشویق از نکات مهم تسریع در بهبودی بیماری روانی است.
- ✓ احساس پوچی و بی‌پناهی از نشانه‌های اختلالات روانی است.
- ✓ مشکلات روانی خود و اعضای خانواده را جدی بگیرید و برای درمان آن اقدام کنید.
- ✓ ترس شدید، وسواس و افسردگی از بیماری‌های شایع روانی هستند.
- ✓ کاهش یا افزایش چشم‌گیر وزن و اشتها ممکن است از علائم و مشکلات بیماری روانی باشد.
- ✓ برای مقابله با استرس از پیاده‌روی، یادداشت امور روزانه و روش آرام‌سازی کمک بگیرید.
- ✓ زندگی اجتماعی و روابط خود را با دوستان حفظ کرده و سعی کنیم هرروز چیز جدیدی یاد بگیریم.
- ✓ مهم آن نیست که در زندگی با مشکل مواجه نشویم بلکه مهم آن است به هنگام ایجاد مشکل بتوانیم به درستی آن را حل کنیم.
- ✓ نبود امنیت شغلی، یکی از منابع مهم استرس‌زای روانی است.
- ✓ هرگونه تغییر چشم‌گیر در رفتارهای فرد می‌تواند نشانه‌ای از یک بیماری روانی باشد.
- ✓ بیماری روانی نیازمند درمان صحیح و حمایت است.
- ✓ احترام به شخصیت خود و دیگران یکی از اصول زیربنایی بهداشت روان می‌باشد.
- ✓ پرهیز از خشونت و روابط اجتماعی سالم ضامن سلامتی جسمی و روانی
- ✓ بیمار روانی را طرد و تحقیر نکنیم با پذیرفتن او در جامعه به او کمک کنیم.
- ✓ رضایت از زندگی نشانه سلامت روانی است.
- ✓ آیا می‌دانید: بیماری‌های روانی قابل درمان و پیشگیری‌اند.
- ✓ اختلالات مغزی و محیط ناسالم از علل بیماری‌های روانی است.
- ✓ بیایید به شخصیت همه، به ویژه بیماران روانی احترام بگذاریم.
- ✓ مصرف قرص‌های خواب و آرام‌بخش تنها در صورت تجویز پزشک مجاز است.

# بهداشت دهان و دندان

## پیام و توصیه بهداشتی - بهداشت دهان و دندان

- ✓ دندان‌های سالم با تغذیه سالم
- ✓ کاهش دفعات مصرف مواد قندی، مساوی است با کاهش پوسیدگی دندان
- ✓ برای داشتن دندان‌های سالم و زیبا حداقل دو بار در روز مسواک بزنیم و از نخ‌دندان استفاده نماییم.
- ✓ مهم‌ترین عامل از دست دادن دندان‌ها در کودکان و نوجوانان پوسیدگی دندان است.
- ✓ بچه‌های عزیز: قبل از استفاده از دهانشویه فلوراید حتما مسواک بزنید.
- ✓ دندان شش سالگی کلید سلامتی دندان‌های دائمی است.
- ✓ مادران باردار با تغذیه غنی از پروتئین و ویتامین D می‌توانند کودکانی با دندان‌های سالم داشته باشند.
- ✓ با رعایت کامل بهداشت دهان و دندان و مراقبت از دندان‌ها می‌توان دندان‌های دائمی را تا آخر عمر نگه داشت.
- ✓ مادران عزیز: با رعایت بهداشت دهان و دندان می‌توانید از ایجاد بیماری‌های لثه در دوران بارداری جلوگیری کنید.
- ✓ استفاده صحیح از دهانشویه فلوراید از ایجاد و پیشرفت پوسیدگی‌های دندان‌ها به مقدار زیادی جلوگیری خواهد کرد.
- ✓ رویش دندان‌های شیری معمولا از سن ۶ ماهگی شروع شده و تا دو و نیم سالگی با رویش بیستمین دندان شیری کامل می‌شود.
- ✓ اولین مراجعه به دندان پزشک بایستی از زمان رویش دندان تا ۱۲ ماهگی صورت گیرد.
- ✓ جرم دندان: رسوبات سختی است که در اثر آهکی شدن پلاک میکروبی تشکیل می‌شود.
- ✓ جرم دندان‌ها را فقط می‌توان با جرم‌گیری و بروساژ کامل دندان‌ها برطرف نمود.
- ✓ از نشانه‌های بیماری لثه: خونریزی لثه هنگام مسواک زدن می‌باشد.
- ✓ مهم‌ترین عامل از دست دادن دندان در بزرگسالان بیماری لثه و تحلیل استخوان دور دندان است.
- ✓ لثه سالم صورتی کم رنگ است، محکم به استخوان زیرین چسبیده و خود به خود دچار خونریزی نمی‌شود.

- ✓ زود از دست دادن دندان‌های شیری سبب می‌شود که فضای لازم برای رویش دندان‌های دائمی زیرین کم گردد و در نتیجه دندان‌های دائمی در محل اصلی خود رویش پیدا نکنند.
- ✓ شایع‌ترین بیماری‌های دهان و دندان، پوسیدگی دندان و بیماری‌های لثه هستند که مهم‌ترین عامل ایجاد کننده آنها پلاک میکروبی می‌باشد.
- ✓ پلاک میکروبی: لایه بی‌رنگ، نرم و چسبنده به دندان، شامل باکتری‌ها و مواد زائد آن که به طور مداوم روی دندان‌ها ایجاد می‌شود و با چشم دیده نمی‌شود.
- ✓ پلاک میکروبی به راحتی با آب شسته نمی‌شود، بلکه فقط با مسواک زدن صحیح و استفاده از نخ دندان می‌توان آنرا از روی سطح دندان حذف کرد.
- ✓ اگر ۲۴ ساعت الی ۷۲ ساعت دندان‌ها مسواک زده نشوند پلاک میکروبی تبدیل به جرم دندان می‌شود و برای برداشتن آن نیاز به جرم‌گیری می‌باشند.
- ✓ به منظور جلوگیری از پوسیدگی دندان‌ها بلافاصله پس از مصرف مواد غذایی دهان خود را بشوید.
- ✓ چهار عامل در ایجاد پوسیدگی دندان نقش دارند: میکروب‌ها، مصرف مواد قندی، مقاومت شخص و دندان و فاکتور زمان.
- ✓ به طور مرتب و منظم به ملاقات دندانپزشک برویم.
- ✓ معمولاً در دوره سنی ۶ تا ۱۲ سالگی هم دندان‌های شیری و هم دندان‌های دائمی در دهان دیده می‌شوند.
- ✓ مراقبت از دهان و دندان کودک باید بدو تولد شروع گردد.
- ✓ در صورت عدم رعایت بهداشت دهان و دندان ممکن است دندان پر شده مجدداً دچار پوسیدگی گردد.
- ✓ روش‌های پیشگیری از پوسیدگی دندان: استفاده از مسواک، خمیردندان و نخ‌دندان و در کنار آن کاهش دفعات مصرف مواد قندی، استفاده از ترکیبات حاوی فلوراید و مراجعه منظم به دندانپزشک.
- ✓ دندان‌های شیری را باید حتی المقدور تا زمان افتادن طبیعی‌شان در دهان نگه داشت و اگر دچار پوسیدگی شدند، بایستی آنها را ترمیم نمود.
- ✓ در اثر باقی ماندن پلاک میکروبی در کنار لثه و ترشح مواد سمی از آن بیماری لثه به وجود می‌آید.
- ✓ حداقل روزی یک بار از نخ دندان استفاده نمایید.

- ✓ از نشانه‌های بیماری پیشرفته لته: تورم و خونریزی لته - خروج چرک از بین لته و دندان - لقی دندان - بوی بد دهان می‌شود.
- ✓ استفاده از خمیر دندان‌های حاوی فلوراید ۱۵ تا ۳۰ درصد میزان پوسیدگی دندان را کاهش می‌دهد.
- ✓ برای مسواک زدن و تمیز نمودن دندان‌ها از نمک خشک، جوش شیرین و سایر پودرها استفاده نکنید، چرا که این مواد موجب سائیدگی مینای دندان و خراشیدگی لته می‌شود.
- ✓ معمولاً هر سه تا چهار ماه یک بار، هنگامی که موهای مسواک دچار تغییر شکل یا تغییر رنگ شده‌اند باید مسواک عوض شود.
- ✓ حداقل دو بار در شبانه روز، صبح قبل از صبحانه و شب قبل از خواب باید دندان‌ها را مسواک نمود.
- ✓ حداقل روزی دو بار با خمیردندان حاوی فلوراید به ویژه پس از خوردن صبحانه و قبل از خواب مسواک بزنیم.
- ✓ سطوح بین‌دندانی را باید با استفاده از نخ دندان پاک کرد.
- ✓ از نشانه‌های پوسیدگی دندان: حساسیت به غذاها و آشامیدنی‌های سرد و گرم - شیرینی - تغییر رنگ دندان - ایجاد حفره در دهان درد دندان به هنگام جویدن غذا می‌باشد.
- ✓ آیا می‌دانید با رعایت بهداشت روزانه دهان و دندان و استفاده از فرآورده‌های فلوراید می‌توان از پوسیدگی دندان و بیماری لته جلوگیری نمود.
- ✓ ۲-۵ دقیقه پس از خوردن مواد غذایی شیرین (شکلات، آبنبات، گز، سوهان، بیسکویت...) روند پوسیدگی دندان آغاز می‌شود.
- ✓ با زدن وارنیش هر ۶ ماه یکبار به دندان‌های کودکان ۱۲-۶ سال، از پوسیدگی دندان‌های آن‌ها پیشگیری نماییم.
- ✓ با مسواک زدن و استفاده از نخ دندان از پوسیدگی دندان‌های خود پیشگیری نماییم.
- ✓ مهم‌ترین علت از دست رفتن دندان‌ها، پوسیدگی دندان می‌باشد.
- ✓ استفاده از نخ دندان = پیشگیری از پوسیدگی بین‌دندانی
- ✓ به منظور پیشگیری از پوسیدگی دندان‌ها بلافاصله پس از خوردن مواد غذایی شیرین، شیرینی، شکلات، گز و سوهان حتماً دهان خود را با آب بشوییم.

راه‌های پیشگیری از پوسیدگی دندان:

- استفاده از مسواک و نخ دندان
- وارنیش فلوراید
- فیشورسیلانت ( کم عمق کردن شیارهای عمیق سطح جونده دندان )



# سلامت خانواده، جمعیت و مدارس

## پیام و توصیه بهداشتی – مادران باردار

- ✓ سیگار کشیدن مادران در دوران بارداری و بعد از آن نه تنها برای خودشان مضر است، بلکه دارای اثرات طولانی مدت بر روی نوزادان و فرزندانشان نیز می‌باشد.
- ✓ آیا می‌دانید؟ مراقبت‌های پیش از بارداری مهمترین ویزیت یک مادر است و موجب کاهش مرگ و میر و عوارض بارداری در مادران و نوزادان می‌باشد.
- ✓ آیا می‌دانید؟ مراقبت‌های پیش از بارداری در مراکز بهداشتی درمانی توسط پزشک و ماما انجام می‌گیرد و مراقبت‌های انجام شده در این دوران تا یک سال اعتبار دارد.
- ✓ بانوی گرامی جهت داشتن یک بارداری سالم و ایمن می‌توانید با مراجعه به مراکز بهداشتی درمانی خدمات پیش از بارداری را به طور رایگان دریافت کنید.
- ✓ مناسب‌ترین سن بارداری سنین ۱۸ تا ۳۵ سال است.
- ✓ مادر سالم آینه سلامت کودک فردا
- ✓ سلامت مادران ضامن سلامت خانواده.
- ✓ زایمان طبیعی ضامن سلامتی مادر و نوزاد
- ✓ مادر سالم، خانواده سالم، جامعه سالم
- ✓ مادر گرامی هدف ما تامین سلامتی شما و کودک دلبندتان است.

## شعار بهداشتی - شیر مادر

- ✓ با حمایت از مادر شیرده همه برنده‌اند.
- ✓ مادرم با ارزش‌ترین هدیه تو به من شیر مادر است.
- ✓ پدر گرامی با حمایت از مادر شیرده در تأمین سلامت فرزند خود شریک گردید.
- ✓ همه با هم کمک کنیم فرزندانمان با شیر مادر تغذیه شوند تا همه سلامت باشیم.
- ✓ تغذیه با شیر مادر ضامن سلامتی و شادابی فرزندان شماست.
- ✓ اولین نیاز عاطفی طفل، آغوش گرم مادر است.
- ✓ تغذیه با شیر مادر استحکام پیوند عاطفی میان مادر و کودک است.
- ✓ پرورش بهتر، فرزند سالمتر، با شیر مادر
- ✓ با شیر مادر فرزندی سالم، باهوش و با طراوت خواهید داشت.
- ✓ تغذیه با شیر مادر ضامن سلامتی و شادابی فرزندان شماست.
- ✓ تنها شیر مادر و آغوش مادر ضامن سلامتی جسم و روح نوزاد شماست.
- ✓ تغذیه با شیر مادر حق طبیعی کودک است او را از حق خود محروم نکنید.
- ✓ شیر مادر، غذایی بی‌نظیر برای تغذیه شیرخواران است.
- ✓ تغذیه با شیر مادر یک پاسخ حیاتی به بحران.
- ✓ تغذیه انحصاری با شیر مادر کلید طلایی سلامت، روشی سالم، ایمن و مداوم.
- ✓ تغذیه با شیر مادر ضامن سلامت مادر و کودک.
- ✓ هر قطره آغوز و شیر مادر زندگی بخش است.
- ✓ شیر مادر یک هدیه سلامتی و تغذیه کامل برای کودک است.
- ✓ آینده کودک خود را با شیر مادر درخشان‌تر کنید.
- ✓ شیر مادر اولین و کامل‌ترین ایمنی بخش برای نوزادتان است.
- ✓ تغذیه با شیر مادر بهترین شروع زندگی هر کودک است.
- ✓ دو چیز جانشین ندارد: مهرمادر، شیر مادر.
- ✓ پدر گرامی: آرامش و تغذیه مناسب همسرتان مساوی است با سلامت و شیردهی بیشتر او.
- ✓ شیر مادر، آرامش، آسایش، امنیت خاطر و محبت بین مادر و فرزند را به دنبال دارد.

- ✓ خانواده باید در مراقبت و حمایت از مادر شیرده بکوشد تا فرزندى سالمتر داشته باشد.
- ✓ هریک از افراد جامعه در موفقیت مادر در شیردهی نقش دارند.
- ✓ یکی از عوامل مهم مقاومت کودک در برابر بیماری‌ها مقدار و مدت مصرف شیر مادر است.
- ✓ مادر عزیز آغوز را از نوزاد تازه متولد شده خود دریغ نکنید.
- ✓ آغوز(شیر چند روز اول) یک غذای استثنایی برای نوزاد است.
- ✓ شیر روزهای بعد از تولد ( آغوز یا ماک) اولین وسیله مصون سازی و بهترین محافظ کودک بر ضد بیماری‌های مختلف است.
- ✓ آغوز(شیر پس از زایمان) بچه‌ها را در مقابل بیماری مقاوم می‌کند پس آن را از فرزند خود دریغ نکنید.
- ✓ تغذیه نوزاد با شیر مادر را ظرف یک ساعت اول تولد شروع کنید.
- ✓ شیر دادن به نوزاد خود را بلافاصله پس از زایمان شروع کنید.
- ✓ شروع تغذیه با شیر مادر ظرف یک سال اول تولد اولین و حیاتی‌ترین گام در جهت کاهش مرگ و میر شیرخواران و کودکان زیر ۵ سال است.
- ✓ تغذیه مکرر شیر خواران به زودتر جریان یافتن شیر مادر و پیشگیری از احتقان و سایر مشکلات پستان کمک می‌کند.
- ✓ تغذیه با شیر مادر ابتدا به بیماری‌های اسهالی، عفونت‌های تنفسی و مرگ و میر را کاهش می‌دهد.
- ✓ تغذیه با شیر مادر با کاهش دفعات ابتلا به بیماری‌های مختلف همراه است.
- ✓ شیر مادر سبک و قابل هضم است و دل درد نوزادی با شیر مادر کمتر است.
- ✓ تنها غذای کودک در شش ماه اول زندگی شیر مادر است.
- ✓ در شش ماه اول زندگی، کودک فقط به شیر مادر نیاز دارد.
- ✓ مکیدن بیشتر نوزاد مساوی است با افزایش شیر مادر.
- ✓ فاصله طولانی بین دفعات شیردهی موجب کاهش تولید شیر می‌شود.
- ✓ کودکانی که از شیر مادر تغذیه می‌کنند احتمال چاقی در بزرگسالی در آنها کاهش می‌یابد.
- ✓ هرچه فرهنگ استفاده از شیر مادر بیشتر رواج یابد مرگ و میر نوزادان نیز کمتر می‌شود.
- ✓ کودکی که از شیر مادر تغذیه کند، در بزرگسالی کمتر به پوسیدگی دندان دچار می‌شود.

- ✓ میزان ابتلا به بیماری آسم و حساسیت‌های مختلف در کودکانی که از شیر مادر تغذیه می‌کنند کمتر است.
- ✓ مصرف شیر مادر در دوران شیر خوارگی باعث کاهش ابتلا به پوکی استخوان در دوران سالمندی می‌شود.
- ✓ شیر مادر مقاومت بدن کودکان را در مقابل عفونت‌هایی که منجر به اسهال، عفونت‌های دستگاه تنفسی و سرخک می‌گردد افزایش می‌دهد.
- ✓ تغذیه انحصاری با شیر مادر در شش ماه اول زندگی برای رشد کودک بسیار با اهمیت است.
- ✓ شیر مادر به تنهایی از لحظه تولد تا شش ماهگی تمام نیازهای غذایی شیرخوار را تامین می‌کند و احتیاج به آب یا غذای دیگر نیست.
- ✓ کودک شما از شش ماهگی علاوه بر شیر مادر به غذای تکمیلی نیاز دارد.
- ✓ کودک تا ۶ ماهگی به جز شیر مادر و قطره A+D یا مولتی ویتامین به هیچ ماده غذایی دیگر حتی آب و آب قند نیاز ندارد.
- ✓ نوزاد به جز شیر مادر نیاز به هیچ ماده غذایی دیگر ندارد آن را از نوزاد دریغ نکنید.
- ✓ ترکیب شیر مادر با رشد شیرخوار تغییر می‌کند و نیازهای او را برآورده می‌سازد.
- ✓ ویژگی‌های چربی شیر مادر سبب می‌شود شیرخوار خوب وزن بگیرد.
- ✓ مادران در دوران شیردهی باید به تغذیه صحیح خود توجه کنند تا شیر کامل و سالم داشته باشند.
- ✓ نوزاد هنگام تولد باید حداقل تا ۶ ماهگی به طور انحصاری از شیر مادر تغذیه کند.
- ✓ شیر مادر همه مواد مورد نیاز شیر خوار را با نسبت‌های صحیح همراه با مواد ایمنی بخش دارا می‌باشد.
- ✓ استراحت و رعایت تنوع و تعادل در رژیم غذایی مادران در زمان شیردهی موجب افزایش شیر و مقوی بودن آن می‌شود.
- ✓ شیر مادر زود هضم است و شیرخوار زود گرسنه می‌شود، پس تقاضای زیاد شیر خوار دلیل ناکافی بودن شیر مادر نیست.
- ✓ بهترین راه تشخیص کافی بودن شیر مادر افزایش وزن بر اساس منحنی رشد است به آن توجه کنید.

- ✓ در صورت ابتلای فرزندان زیر ۴ ماه به بیماری‌های اسهالی ، بایستی تغذیه با شیر مادر ادامه داده شود و تعداد دفعات آن افزایش یابد.
- ✓ دفعات شیردهی باید متناسب با میل شیرخوار باشد نه بر حسب عادت و در زمان مشخص.
- ✓ در تغذیه با شیر مادر باید هر زمان که طفل نیاز دارد تغذیه شود.
- ✓ یکی از عوامل تعیین کننده رشد ذهنی کودک مقدار و مدت مصرف شیر مادر است.
- ✓ شیر مادر ضریب هوشی کودک را افزایش می دهد.
- ✓ نقش بسیار ارزنده تغذیه با شیر مادر در امر تکامل عصبی و روانی کودک که در سال اول زندگی آغاز می شود با تداوم شیردهی در سال دوم زندگی استمرار پیدا می کند.

## پیام و توصیه بهداشتی - مراقبت از کودکان

- ✓ آینده را با ایجاد محیطی سالم برای کودکان زیبا بنیان کنید.
- ✓ لازمه تامین بهداشت عمومی، تامین سلامت کودکان و نوجوانان است.
- ✓ منحنی رشد آینه سلامت کودک است.
- ✓ منحنی رشد بهترین وسیله برای پی بردن به سلامت کودک است.
- ✓ کارت رشد بهترین وسیله برای اطمینان از کفایت تغذیه کودک است.
- ✓ وزن‌گیری مناسب کودک در یک سالگی رابطه مستقیم با استحکام استخوان در دوره نوجوانی دارد.
- ✓ انجام فعالیت بدنی در کودکان موجب افزایش قدرت بدنی و تقویت عضلات، کاهش استرس، افزایش اعتماد به نفس، حفظ وزن ایده آل، کاهش یبوست و کاهش خطر ابتلا به دیابت، پرفشاری خون و بیماری قلبی - عروقی می‌شود.
- ✓ کودکانی که عادت به بازی و فعالیت زیاد دارند، نیازشان به انرژی بیش از کودکانی است که تحرک کمتری دارد.
- ✓ در هنگام اسهال باید شیر مادر، آب و مایعات بیشتری به کودک بدهیم.
- ✓ در دوران پس از بیماری کودک، تعداد وعده‌های غذا را بیشتر کنید و میزان هر وعده غذا را افزایش دهید.
- ✓ مایعات مناسب برای پیشگیری کم آبی بدن در دوران بیماری اسهال عبارتند از: شیر مادر، محلول او آر اس، دوغ، سوپ
- ✓ در هنگام اسهال به کودک ORS، چایی، مایعات و غذای نرم مثل کته داده شود.
- ✓ در هنگام اسهال نباید از نوشابه و آب میوه آماده استفاده شود چون اسهال کودک را بدتر می‌کند.
- ✓ کودکی که زود خسته می‌شود یا بسیار مبتلا به عفونت می‌شود یا تغییرات رفتاری پیدا کرده ممکن است دچار سوء تغذیه و عوارض آن شده باشد، به پزشک مراجعه کنید.
- ✓ مصرف مواد غذایی کم انرژی و فاقد ارزش غذایی لازم کودک شما را دچار سوء تغذیه می‌کند به آن توجه کنید.
- ✓ تغذیه ناکافی به خصوص در دو سال اول زندگی اثرات جبران ناپذیری بر رشد مغزی کودک دارد.
- ✓ برای پیشگیری از کمبود آهن و کم خونی در رژیم غذایی کودک مواد غذایی دارای آهن بگنجانید.

- ✓ اختلال رشد کودک در مراحل اولیه در ظاهر قابل تشخیص نیست اما کارت مراقبت کودک آن را مشخص می کند.
- ✓ مصرف شیر در کودکان، خطر اختلال در رشد استخوانها و نهایتا بیماری راشیتیس را کاهش می دهد.
- ✓ اختلال رشد اغلب در سنین ۶ تا ۱۸ ماهگی اتفاق می افتند. اگر فرزند شما اشکال در رشد همراه با لاغری شدید دارد به پزشک مراجعه کنید.
- ✓ بهترین منابع غذایی آهن دار شامل انواع گوشت، جگر، حبوبات، زرده تخم مرغ و سبزیجات سبز تیره می باشد.
- ✓ برای جلوگیری از کمبود آهن از ۶ ماهگی تا ۲۴ ماهگی باید به کودک قطره آهن داده شود.
- ✓ غذای کمکی علاوه بر تامین انرژی کودک راهی برای آشنایی او با سفره خانواده است.
- ✓ برای برقراری عادات غذایی جذب، غذا باید سر ساعت معین و در محیطی امن و آرام به کودک داده شود.
- ✓ در تغذیه کودک مواد غذایی مانند: گوشت و سبزیجات و تخم مرغ را بگنجانید تا از کمبود آهن و کم خونی او جلوگیری کرده باشد.
- ✓ در صورتی که فرزند شما لاغر و بی اشتها است ممکن است دچار سوء تغذیه باشد به پزشک مراجعه کنید.
- ✓ افزودن جوانه غلات و حبوبات مانند جوانه گندم، جوانه ماش، جوانه عدس به غذای کودک بسیار مفید است.
- ✓ سالم غذا خوردن را از دوران کودکی به فرزند خود بیاموزیم.
- ✓ با کودکان خود از مفید بودن لبنیات صحبت کنیم.
- ✓ در صبحانه فرزندان خود، حتما یک لیوان شیر را بگنجانیم.
- ✓ کمبود آهن در کودک، سرعت رشد و بهره هوشی او را کم می کند.
- ✓ میان وعده هایی مانند شکلات آبنبات، شیرینی، چیپس، پفک و یخکم ارزش تغذیه ای کمی دارند و باعث کم شدن اشتهای کودک می شوند.



- ✓ حتی الامکان فاصله‌ای بین پخت و مصرف غذای کودک نباشد، در غیر این صورت حتماً غذا در یخچال نگهداری شود.
- ✓ در تغذیه کودکان تا یک سالگی مصرف توت‌فرنگی، گیلاس، آلبالو، کیوی، اسفناج، سفیده تخم‌مرغ و مرکبات به علت ایجاد حساسیت در شیرخوار توصیه نمی‌شود.
- ✓ پایان ۶ ماهگی بهترین زمان شروع غذای کمکی است زیرا وزن شیرخوار ۲ برابر زمان تولد می‌گردد و شیر مادر به تنهایی کافی نمی‌باشد.
- ✓ کمبود ید در اوایل کودکی باعث کند ذهنی می‌شود. در غذای کودکان ۲ تا ۵ ساله فقط از نمک یددار تصفیه شده استفاده کنید.
- ✓ برای جلوگیری از نرمی استخوان کودک ویتامین D و A و نور آفتاب را از او دریغ نکنید.
- ✓ به زور غذا دادن، یکنواخت بودن غذا و کمبود آهن اشتهای کودک را کم کرده و باعث سوء تغذیه می‌شود.
- ✓ در کودکانی که در طول روز بیسکویت، آب میوه و یا بستنی می‌خورند پوسیدگی دندان بیشتر است.
- ✓ مصرف تقلبات قبل از خواب و یا در بین روز که امکان مسواک زدن نیست در پوسیدگی دندان کودک نقش مهمی دارد.
- ✓ غذای باقیمانده کودک را بیش از یک بار گرم و مصرف نکنید چون ارزش غذایی آن کم می‌شود.
- ✓ از نگهداری غذای کودک در دمای اتاق یا آشپزخانه به مدت طولانی اجتناب کنید چون باعث فساد غذا می‌شود.
- ✓ سوء تغذیه در سالهای اول زندگی رشد مغزی و جسمی کودک را مختل می‌سازد.

## پیام و توصیه بهداشتی - باروری سالم

- ✓ مردان نیز در امر باروری سالم به اندازه زنان سهیم می‌باشند.
- ✓ پس از به دنیا آمدن کودکان به فاصله‌گذاری بین حاملگی‌ها و تعداد مناسب فرزندانان فکر کنید.
- ✓ جوانان، شما نیز در قبال ناموزون بودن جمعیت مسئول هستید.
- ✓ جمعیت سالم لازمه توسعه سیاسی، اقتصادی و فرهنگی جامعه است.
- ✓ تامین بهداشت باروری، ضامن توسعه پایدار است.

## پیام و توصیه بهداشتی - سالمندان

- ✓ سالمند عزیز: نیم ساعت پیاده‌روی روزانه به برطرف شدن یبوست کمک می‌کند.
- ✓ سالمند عزیز: توصیه می‌شود برای تحریک روده صبح بعد از بیدار شدن از خواب یک لیوان آب بنوشید.
- ✓ سالمند عزیز: چند ساعت قبل از خواب یک لیوان شیر گرم کم چرب بنوشید این کار ضمن تامین مایعات بدن به کار کردن روده هم کمک می‌کند همچنین باعث می‌شود که شب راحت‌تر بخوابید.
- ✓ سالمند عزیز: جهت پیشگیری از یبوست، افزایش دریافت مایعات، میوه و سبزی تازه و ورزش توصیه می‌شود.
- ✓ سالمند عزیز: نوشیدن چند لیوان آب در روز به هضم غذا کمک کرده و سبب کاهش یبوست می‌شود.
- ✓ سالمند عزیز: دندان‌های مصنوعی را حداقل یک بار در روز از دهان خارج کرده و با مسواک نرم بشویید.
- ✓ اگر زندگی روزانه افراد مسن با فعالیت‌های مفید اشغال نشود سلامت جسمی و روانی آنان آسیب خواهد دید.
- ✓ افزایش تحرک در سالمندان خصوصاً زنان سالمند روند سالخوردگی را کندتر می‌کند.
- ✓ پیاده‌روی ساده‌ترین ورزش برای دوران سالمندی
- ✓ ورزش منظم راهی مطمئن برای به تاخیر انداختن عوارض پیری
- ✓ سالمند عزیز: جهت پیشگیری از ابتلا به فشار خون، کاهش مصرف نمک و افزایش مصرف لبنیات توصیه می‌شود.
- ✓ سالمند عزیز: به خاطر داشته باشید که رژیم غذایی سالم، از مهمترین عامل پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های قلبی است.
- ✓ سالمند عزیز: با بررسی منظم قند خون در حفظ سلامت قلب و عروق خود کوشا باشید.
- ✓ در شرایط بحران آلودگی هوا، بیشتر مواظب سلامت سالمندان باشیم.
- ✓ رفتار با سالمند باید انسانی و محبت‌آمیز باشد نه ترحم‌آمیز
- ✓ دوران سالمندی، فصل برداشت محصول و دوران بهره‌گیری از تجربیات عمر است

- ✓ همه ما پیر می شویم، اما می توانیم سالم پیر شویم.
- ✓ سالخوردگی مسافرت به سرزمین دیگری است. اگر پیش از سفر خود را آماده کرده باشید، به شما خوش می گذرد
- ✓ ورزش از کودکی تا سالمندی
- ✓ سالمندان سالم پشتوانه مناسب برای خانه و خانواده
- ✓ دریافت کلسیم و سایر مواد مغذی، در سنین بزرگسالی و پیری نیز مهم و ضروریست.
- ✓ سالمند عزیز: زندگی اجتماعی و روابط خود را با دوستان حفظ کرده و سعی کنید هرروز چیز جدیدی یاد بگیرید.

## سلامت زنان ، خانواده سالم ، جامعه پویا

- پوکی استخوان یک تهدید جدی، قابل پیشگیری و درمان است که تشخیص زودرس اولین قدم مبارزه با آن می باشد.
- اتخاذ کسب زندگی سالم و شرکت فعالانه در مراقبت از خود در تمامی مراحل زندگی مهم است.
- بهبود شیوه زندگی در هر سنی که باشید لازم و سودمند است.
- تمرینات بدنی از پوکی استخوان جلوگیری می کند.
- با یک برنامه غذایی صحیح می توان خطر ابتلا به بسیاری از بیماری ها را کاهش داد.
- با تغذیه مناسب، ورزش منظم، حفظ وزن مناسب، عدم مصرف سیگار از عوارض یائسگی بکاهیم.
- با رژیم درمانی ، افزایش فعالیت بدنی و اصلاح شیوه زندگی چاقی خود را درمان کنیم.
- هفته آخر مهرماه هفته ملی سلامت بانوان ایرانی گرامی باد.
- تشخیص زودرس سرطان پستان از ۳۵ سالگی به بعد با انجام ماموگرافی امکان پذیر است.
- تشخیص زودرس سرطان دهانه رحم با انجام تست پاپ اسمیر(تست دهانه رحم) امکان پذیر است
- سلامت زنان مطمئن ترین راه برای رسیدن به زندگی بهتر برای همگان است.
- زنان ، کلید سلامت خانواده
- مادر مهم ترین فرد در خود مراقبتی از اعضای خانواده

## برنامه کودکان

- ✓ تماس پوست مادر و نوزاد بلافاصله پس از تولد و شروع تغذیه با شیر مادر طی یک ساعت اول تولد
- ✓ در ۵-۳ روزگی تولد، نوزاد خود را برای انجام مراقبت‌ها به نزدیک‌ترین واحد بهداشتی محل سکونت خود ببریم.
- ✓ صندلی عقب اتومبیل امن‌ترین محل برای کودکان در هنگام رانندگی است.
- ✓ با مراجعه به موقع به واحدهای بهداشتی از روند رشد و تکامل کودک خود مطمئن شویم.
- ✓ پایش رشد بهترین وسیله برای اطمینان از سلامت و رشد مطلوب کودک است.
- ✓ در شش ماه اول زندگی، کودک فقط به شیر مادر و قطره مولتی ویتامین یا آد نیاز دارد.
- ✓ از صندلی مخصوص کودک در اتومبیل استفاده کنید.
- ✓ کودکان را هیچ‌گاه در اتومبیل تنها رها نکنیم.
- ✓ کودک بیمار خود را فوراً به نزدیک‌ترین مرکز درمانی ببرید اگر: حالش بدتر شود- تب کند-خوب شیر نخورد- قادر به نوشیدن نباشد.
- ✓ از سوار کردن کودکان روی ترک موتور سیکلت و دوچرخه خودداری نمایید.
- ✓ آغوش مادر امن‌ترین مکان برای کودک اما نه در صندلی جلوی اتومبیل.

**سلامت نوجوانان،**

**جوانان و مدارس**

## پیام و توصیه بهداشتی - بهداشت مدارس

- ✓ ابتلا به شپش یکی از بیماری های شایع در سنین مدرسه است.
- ✓ با رعایت بهداشت فردی از ابتلا به شپش جلوگیری کنیم.
- ✓ جهت مبارزه با آلودگی شپش رعایت بهداشت فردی برای همه افراد خانواده ضروری است.
- ✓ رعایت بهداشت فردی برای همه افراد خانواده جهت پیشگیری از آلودگی به شپش ضروری است.
- ✓ توصیه می شود دانش آموزان شام را زودتر مصرف کنند و شب به موقع بخوابند تا صبح بتوانند زودتر بیدار شوند و وقت و اشتهای کافی برای خوردن صبحانه داشته باشند.
- ✓ فرصت رشد دانش آموزان امروز است، نه فردا
- ✓ دانش آموز عزیز، بهترین و مهم ترین و آسان ترین راه برای جلوگیری از ابتلا به بیماری ها رعایت بهداشت فردی می باشد.
- ✓ لازم است هر دانش آموز لیوان و دستمال مخصوص به خود همراه داشته باشد.
- ✓ قبل از خوردن غذا و بعد از رفتن به توالت دست هایمان را با آب و صابون بشوئیم.
- ✓ همیشه با لباس و کفش تمیز در مدرسه حاضر شویم.
- ✓ دانش آموز عزیز: هفته ای دوبار استحمام کنید و لباس های خود را تعویض نمایید و در پایان هر هفته ناخن هایتان را کوتاه کنید.
- ✓ معلم گرامی توهین لفظی یا رفتاری، به شخصیت دانش آموز آسیب می رساند و موجب افزایش ناهنجاری های اجتماعی می گردد.
- ✓ نامناسب بودن محیط مدرسه سلامت جسمی و روانی کودکان را به خطر می اندازد.
- ✓ در مدرسه به کودک گوشه گیر به اندازه کودک پرخاشگر توجه کنید.
- ✓ در پاکیزگی محیط و فضای مدرسه کوشا باشیم.
- ✓ دانش آموز عزیز: شب به موقع بخوابید تا صبح سرحال و شاداب باشید.
- ✓ دانش آموز و ورزشکار: بهتر است در ورزش از لباس های زیر نخی استفاده کنید.
- ✓ والدین گرامی: به فرزندان خود آموزش دهید، تا همیشه مقداری دستمال کاغذی همراه خود داشته باشند.



- ✓ والدین گرامی: به فرزند خود یاد بدهید که چگونه و چه موقع دست‌های خود را با آب و صابون بشوید.
- ✓ چنانچه به بیماری مبتلا شدید یا احساس کسالت دارید مربی بهداشت را در جریان بگذارید.
- ✓ وسایل شخصی مانند لیوان و دستمال را هر روز به همراه خود به مدرسه ببرید.
- ✓ برای نوشیدن آب در مدرسه از لیوان خود استفاده کنید.
- ✓ دانش آموز عزیز: حداقل دوبار در هفته حمام کنید، موهای خود را مرتب نگه دارید، جوراب‌های خود را مرتب بشوید و با ظاهری آراسته به مدرسه بروید.
- ✓ به تغذیه خود در مدرسه اهمیت بدهید و از مصرف مواد خوراکی کم ارزش مانند پفک خودداری کنید.
- ✓ برای میان‌وعده از لقمه‌های خانگی، خشکبار و مغزهایی مانند گردو، بادام، فندق، پسته و میوه‌های خشک مانند انجیر، کشمش و برگه‌های هلو، زردآلو و یا از میوه‌های فصل (تازه) که خوراکی‌های سالم و مفیدی هستند استفاده کنید.
- ✓ از خوراکی‌هایی استفاده نمایید که دارای بسته بندی، مهر استاندارد و نشانی محل کارخانه باشد.
- ✓ از فروشندگان دوره گرد اطراف مدرسه خوراکی نخرید.
- ✓ صبح‌ها قبل از رفتن به مدرسه، حتماً صبحانه بخورید تا برای یادگیری درس‌ها انرژی داشته باشید.
- ✓ مدرسه را خانه دوم خود بدانیم و آشغال را در سطل زباله بیندازیم.
- ✓ مربیان گرامی: آیا می‌دانید تندخویی، گریز از مدرسه و خرابکاری عمومی عکس‌العمل‌هایی هستند که کودکان در مقابل بد رفتاری والدین از خود بروز می‌دهند.
- ✓ دانش آموز عزیز: برای مطالعه و نوشتن فاصله ۳۰ سانتی‌متری صفحه با چشم‌های خود را رعایت کنید.
- ✓ والدین گرامی: به صحبت‌های فرزندتان همیشه به دقت گوش فرا دهید و سپس راهکارهای خود را فقط به صورت یک اظهار نظر اعلام نمایید.
- ✓ والدین گرامی: هیچ‌گاه نظرات خود را بر جوانان تحمیل نکنید.
- ✓ دانش آموز عزیز: هرگز با دست آلوده یا دستمال کثیف چشمان خود را ننمالید.

- ✓ دانش آموز عزیز : از فرو کردن مداد، خودکار و سایر چیز های نوک تیز در گوش هایتان خودداری کنید.
- ✓ دانش آموز عزیز : در زنگ تفریح از خوراکی هایی بخورید که از خانه آورده اید.
- ✓ دانش آموز عزیز : مدرسه خانه دوم شماست، آن را تمیز نگه دارید.
- ✓ دانش آموز عزیز : پس از آمدن از مدرسه دست ها، صورت، پاها و جوراب های خود را بشویید.
- ✓ دانش آموز عزیز : میز مطالعه شما باید از هر چیزی که حواستان را پرت می کند خالی باشد.
- ✓ دانش آموز عزیز : با نور کافی و در وضعیت مناسب جسمی مطالعه کنید.
- ✓ دانش آموز عزیز : ناخن های خود را نجوید چون بیمار می شوید.
- ✓ دانش آموز عزیز : هنگام نشستن در کلاس کج و قوز کرده نشینید تا کمتر خسته شوید.
- ✓ دانش آموز عزیز : مشق نوشتن و درس خواندن به حالت قوز کرده یا خوابیده برای سلامتی شما مضر است.
- ✓ دانش آموز عزیز : به یاد داشته باشید همیشه از پل های عابر پیاده یا قسمت های خط کشی شده خیابان عبور کنید.
- ✓ دانش آموز عزیز : از دویدن و بازی کردن در خیابان ها پرهیز کنید.
- ✓ دانش آموز عزیز : زنگ تفریح برای استراحت شماست بنابراین همیشه به حیاط مدرسه بروید و از هوای آزاد استفاده کنید.
- ✓ دانش آموز عزیز : خوردن میوه و سبزی در طول روز برای سلامتی شما لازم است.
- ✓ دانش آموز عزیز : آب دهان خود را روی زمین نریزید.
- ✓ دانش آموز عزیز : از خوردن شکلات و شیرینی زیاد پرهیزید.
- ✓ دانش آموز عزیز : هرگز مداد، پاک کن و وسایل آلوده را به دهان نبرید.
- ✓ دانش آموز عزیز : هر هفته ناخن های خود را کوتاه کنید تا سلامت بمانید.
- ✓ والدین گرامی : نسبت به احساسات و عواطف جوانان خود بی اعتنا نباشیم.
- ✓ والدین گرامی : هیچ گاه اهداف خود را به بهانه گفتگو با جوانان به آنان القا نکنید.
- ✓ والدین گرامی : نسبت به دوستان و خانواده دوستان فرزندان شناخت کاملی داشته باشید.

- ✓ دانش آموز عزیز : هنگام راه رفتن یا بازی کردن در محیط مدرسه هرگز دیگران را هل ندهید.
- ✓ دانش آموز عزیز : هنگام ورزش یا بازی از کفش های ورزشی مناسب استفاده کنید.
- ✓ دانش آموز عزیز : در خودرو در حال حرکت دست یا سر خود را از پنجره بیرون نبرید.
- ✓ دانش آموز عزیز : قبل از خواب و پس از هر وعده غذا مسواک کنید تا دندان هایی تمیز و سالم و دهانی خوش بو داشته باشید.
- ✓ دانش آموز عزیز : هرگز چیزی را به سمت یکدیگر پرتاب نکنید.
- ✓ کودکان و نوجوانان سرمایه های اصلی جامعه هستند، در حفظ بهداشت و سلامتی آنها کوشا باشیم.
- ✓ همیشه هنگام عطسه یا سرفه جلوی دهان و بینی خود را با دستمال کاغذی بگیریم و بعد آن را در سطل زباله درب دار بیندازیم.
- ✓ پفک، چیپس، لواشک، یخمک و آبنبات باعث ضعف، لاغری و کند ذهنی یا چاقی بیش از حد شما می شوند، بهتر است بجای آنها از نان و پنیر، تخم مرغ، گردو، میوه های تازه یا خشک مثل خرما، کشمش، انجیر و توت استفاده کنید.
- ✓ مواظب دندان های خود باشیم و با آنها پسته، فندق و بادام نشکنیم.
- ✓ دانش آموز عزیز: اگر می خواهید بهتر رشد کنید، بهتر یاد بگیرید و بیشتر بازی کنید باید هرروز صبحانه کافی بخورید.
- ✓ دانش آموزان علاوه بر صبحانه ، ناهار، شام به دو میان وعده نیاز دارد.
- ✓ دانش آموز عزیز : همیشه برنامه روزانه خود را طوری تنظیم کنید که بتوانید حرکات ورزشی انجام دهید.
- ✓ به منظور حفظ سلامت پاها از کفش مناسب سن و فصل استفاده کنید.
- ✓ والدین گرامی: به جای توجه به نقطه ضعف های جوانان، به توانایی هایشان تاکید نمایید.
- ✓ والدین گرامی: به فرزند خود احترام بگذارید و او را به فکر کردن و برنامه ریزی کردن تشویق کنید.
- ✓ والدین عزیز: فرزندان گل های باغ زندگی هستند با کم توجهی آنها را پرپر نکنید.
- ✓ والدین گرامی: اگر فرزندتان برای حمل کتاب های درسی از کوله استفاده می کند، لازم است برای جلوگیری از صدمه به ستون فقرات، از کوله هایی که در دو طرف بند دارند و وزن کوله از ۱۰ درصد وزن بدنشان سنگین تر نیست استفاده نمایند.

- ✓ دانش آموز عزیز: در برنامه‌های بهداشتی شرکت کنید و با گروه‌های بهداشتی در مدرسه مانند بهداشت یاران همکاری نمایید.
- ✓ در صورت بروز هرگونه آسیب و صدمه در مدرسه به مربی بهداشت یا مسولان مدرسه مراجعه کنید.
- ✓ منابع غذایی حاوی آهن مانند گوشت قرمز، عدس، لوبیا، خرما، مغزها و... باید روزانه مصرف شوند.
- ✓ والدین گرامی: به علت جهش رشد در دوران بلوغ، مهم‌ترین گروه غذایی در این سن، مصرف پروتئین‌های حیوانی (تخم مرغ، گوشت، شیر و پنیر) و مصرف پروتئین‌های گیاهی (غلات و حبوبات) می‌باشد.
- ✓ دانش آموز عزیز: خوردن مواد خوراکی غیربهداشتی مثل آلو، لواشک و بستنی غیربهداشتی، خوراکی‌هایی که بسته‌بندی بهداشتی ندارند و مواد غذایی که دست‌فروشان می‌فروشند سلامت شما را به خطر می‌اندازد.
- ✓ دانش آموزان عزیز: موقع رفتن به مدرسه موهای خود را شانه کنید و بهتر است شانه کوچکی در جیب خود داشته باشید.
- ✓ دانش آموزان عزیز: اگر چشمان شما نوشته‌های روی تخته را خوب نمی‌بینید به معلم و والدین خود بگویید تا شما را پیش پزشک ببرند.
- ✓ دانش آموزان عزیز: اگر موقع نوشتن املاء زیاد عقب می‌افتید و بعضی کلمه‌ها را خوب نمی‌شنوید به معلم و والدین خود بگویید تا شما را پیش پزشک ببرند.
- ✓ دانش آموزان عزیز: در خودرو در حال حرکت کتاب نخوانید.
- ✓ اگر هنگام بازی چیزی در چشم شما فرو رفت چشمان خود را نمالید بلکه با کمک والدین یا معلم چشمتان را زیر شیر آب بشویید.
- ✓ دانش آموز عزیز: با والدین و مربیان خود صحبت کنید و همه فکرها و مشکلات خود را با آنها در میان بگذارید.
- ✓ والدین گرامی: اگر همواره فرزند خود را مورد انتقاد قرار دهید محکوم کردن را یاد می‌گیرد.
- ✓ والدین گرامی: هنگام انتقاد از جوانان، عملکرد او را نقد کنید نه شخصیت او را.
- ✓ والدین گرامی: اگر فرزند شما با همکاری و مشارکت زندگی کند، سخاوت و بخشندگی را یاد می‌گیرد.
- ✓ شب امتحان زود بخوابید تا صبح زود بلند شوید و صبحانه کافی بخورید تا بهتر امتحان دهید.

- ✓ دانش آموز عزیز: بهتر است وقتی از مدرسه به خانه برمی‌گردید پس از کمی استراحت مشق‌ها را انجام دهید و درس‌هایتان را بخوانید تا آنها را بهتر یاد بگیرید.
- ✓ اگر امتحان برای شما هدف نباشد، اگر یاد گرفتن درس‌ها برای شما هدف باشد دیگر اضطراب امتحان را نخواهید داشت.
- ✓ موقع امتحان ابتدا سوال‌های راحت‌تر را جواب دهید و بعد روی سوال‌های مشکل‌تر فکر کنید تا دچار کمبود وقت و اضطراب نشوید.
- ✓ دانش آموز عزیز: هرگز از لیوان مشترک استفاده نکنید و هنگام آب خوردن دهانتان با شیر آبخوری تماس نداشته باشد و با دست آب نخورید.
- ✓ دانش آموز عزیز: از ریختن زباله در محیط مدرسه خودداری کنید تا بیمار نشوید.
- ✓ با استفاده از لوازم شخصی مانند شانه، حوله، کلاه و روسری و لباس‌های خواب، حمام کردن و تعویض منظم و صحیح لباس‌ها از آلودگی به شپش جلوگیری نمائید.
- ✓ دانش آموز عزیز: برای جلوگیری از پوسیدگی دندان‌ها بعد از هر وعده غذا مسواک بزنید.
- ✓ دانش آموز عزیز: نکات بهداشتی را در هنگام استفاده از توالت مدرسه رعایت کنید.
- ✓ دانش آموز خوش فکر هر پیشنهادی که سلامتی او را به خطر می‌اندازد رد می‌کند و اگر بتواند به دوست خود نه بگوید یک هنرمند است.
- ✓ دانش آموز عزیز: یادتان باشد که کشیدن سیگار مقدمه‌ای است برای اسارت در چنگال اعتیاد به مواد مخدر
- ✓ والدین گرامی: هرگز بدون تجویز پزشک به فرزند خود دارو ندهید.
- ✓ والدین گرامی: به یاد داشته باشید: آموزش و پرورش فرزندان از صبحانه شروع می‌شود نه از زنگ مدرسه.
- ✓ والدین گرامی: در صورتی که فرزندان بیمار شد از رفتن او به مدرسه جلوگیری کنید. و بعد از بهبودی کامل او را به همراه گواهی پزشک معالج به مدرسه ببرید.

# بهداشت محیط

## پیام و توصیه بهداشت محیط مدارس

دانش آموز عزیز

- ✓ در هنگام سرفه و عطسه، دهان و بینی خود را با دستمال کاغذی بپوشانیم.
- ✓ دستمال ها را پس از استفاده درون سطل زباله بیاندازیم و آن ها را بروی سطوح یا زمین رها نکنیم.
- ✓ دست های خود را بطور مکرر با آب و صابون بشوئید و خصوصاً این کار را بلافاصله پس از عطسه و سرفه (وپوشاندن دهان و بینی با دست) انجام دهید.
- ✓ در حفظ پاکیزگی و نظافت محیط خانه و مدرسه بکوشیم.
- ✓ از ریختن زباله در محیط مدرسه، معابر و خیابان ها خودداری نماییم.
- ✓ زباله ها را در سطل آشغال مناسب بریزیم.
- ✓ در حفظ نظافت و پاکیزگی سرویس های بهداشتی مدرسه و... کوشا باشیم و شلنگ آب توالت را بر روی زمین نیاندازیم.
- ✓ حتماً بعد از رفتن به توالت دست ها را با آب و صابون، تمیز بشوییم.
- ✓ همیشه قبل از صرف هرگونه خوراکی دست هایمان را با آب و صابون بشوییم.
- ✓ برای آشامیدن آب از لیوان آب اختصاصی استفاده نمایید و از نوشیدن آب با شیرآب خودداری کنیم.
- ✓ هرگز از میوه نشسته استفاده نکنیم.
- ✓ مواد غذایی را از دستفروشان دوره گرد نخریم، از مواد غذایی بسته بندی شده با مشخصات وزارت بهداشت از جمله تاریخ تولید و انقضاء، پروانه ساخت و ... استفاده نماییم.
- ✓ به هنگام ابتلا به آنفولانزا و سرماخوردگی در منزل استراحت کرده و تا بهبودی کامل از حضور در مکان های عمومی و محل کار خود، خودداری نماییم.
- ✓ قبل از خوردن و پس از توالت رفتن دستان خود را با آب و صابون بشوییم.
- ✓ مدرسه خانه دوم شماست، آن را تمیز نگه دارید.
- ✓ از ریختن زباله در محیط مدرسه خودداری کنید تا بیمار نشوید.

## پیام و توصیه بهداشتی – مدیریت پسماند

- ✓ آب و خاک موهبت الهی است در حفظ آن کوشا باشیم.
- ✓ با تفکیک مواد و بازیافت آن ها زندگی زیباتری را تجربه کنیم.
- ✓ اصول اولیه و الفبای پاکیزگی شهر، کاهش تولید زباله و جداسازی آن است.
- ✓ اگر زمین را از آلودگی حفظ نکنیم ما هم در این آلودگی غرق خواهیم شد.
- ✓ منابع طبیعی هدیه خداوندی است و بازیافت بهترین راه حفظ آن.
- ✓ با تفکیک مواد و بازیافت آن ها از محیط زیست شهری خود حفاظت کنیم.
- ✓ بازیافت زباله خانگی، تولد دوباره طبیعت.
- ✓ فقط یک زمین داریم آن را با زباله آلوده نکنیم.
- ✓ بازیافت زباله، بازگشت سرمایه های ملی.
- ✓ تولید زباله کمتر، نجات کره زمین.
- ✓ با دفع صحیح زباله ها، از پراکندگی زباله در محیط جلوگیری کنیم.
- ✓ جهت حفظ سلامت مردم و بهداشت محیط زیست، ظروف یکبار مصرف گیاهی را جایگزین ظروف یکبار مصرف پلاستیکی کنیم.



## پیام و توصیه بهداشت مساجد

- ✓ با پای پاکیزه و جوراب تمیز وارد مسجد شویم.
- ✓ از لگن و تشتک آب راکد برای شستشوی استکان، نعلبکی در مساجد خودداری کنیم.
- ✓ جهت نوشیدن آب و شربت از لیوان های عمومی استفاده نکنیم.
- ✓ در حفظ بهداشت محیط مساجد و سرویس های بهداشتی آن بکوشیم.
- ✓ از وسایل مشترک از قبیل حوله، چادر و مقنعه در مساجد استفاده نکنیم.
- ✓ فضای مسجد را با دود سیگار آلوده نکنیم.
- ✓ هرکس مسجدی را خاکروبی کند خداوند پاداش آزاد کردن بنده ای را برایش می نویسد(پیامبر اکرم (ص)).
- ✓ نظافت مسجد و رعایت موازین بهداشتی تکلیف عموم مسلمانان است.
- ✓ مساجد را هر هفته خوشبو و معطر کنیم.
- ✓ مسجد جایگاه انسان هایی است که پاکیزگی را دوست دارند و خداوند پاکیزگان را دوست دارد.
- ✓ وقتی به مسجد می رویم بهترین و پاکیزه ترین لباس ها را بپوشیم.
- ✓ مسجد سنگر قداست و پاکیزگی.
- ✓ خانه مرا برای طواف کنندگان و نمازگزاران پاکیزه کن.
- ✓ در مساجد از لیوان های یکبار مصرف استفاده کنیم.
- ✓ غبار رویی از مساجد مایه کسب آمرزش و رحمت الهی است.(وسایل باب)
- ✓ غیر از مواقع انجام مراسم عبادی مانند احیاء و اعتکاف از بیتوته کردن و خوابیدن در مسجد خودداری کنیم.
- ✓ از وضو گرفتن در حوض یا آب نمای مساجد خودداری کنیم.
- ✓ مساجد را پاکیزه نگه داریم، مسجد خانه خداست.

## پیام و توصیه بهداشت مواد غذایی

- ✓ مواد غذایی تهیه شده را بلافاصله مصرف کنیم.
- ✓ از فروشگاه ها و اغذیه فروشی هایی خرید کنید که موازین بهداشتی را رعایت می کنند.
- ✓ رعایت نظافت در محل تهیه، آماده سازی و فروش مواد خوراکی و آشامیدنی الزامی است.
- ✓ شایع ترین نوع مسمومیت، ناشی از مصرف مواد غذایی مانده است.
- ✓ مصرف مواد غذایی گرم، چرب و اسیدی در ظروف یکبار مصرف پلاستیکی باعث بروز بیماری های خطرناک می شود.
- ✓ شکایات مربوط به عرضه و فروش مواد غذایی فاسد و تاریخ گذشته را از طریق تماس با شماره تلفن ۱۹۰ با بازرسین بهداشت محیط اطلاع دهید.
- ✓ از خرید مواد خوراکی، از مغازه هایی که غیربهداشتی هستند خودداری نماییم.
- ✓ کلیه مواد خوراکی، آشامیدنی و حتی ظروف یکبار مصرف را از دسترس، حشرات و جوندگان دور نگهداریم.
- ✓ وسایل و ظروف تهیه و توزیع مواد غذایی باید استاندارد و بهداشتی باشند.
- ✓ به هیچ وجه از فرآورده های لبنی غیرپاستوریزه استفاده نکنیم.
- ✓ لبنیات پاستوریزه را با بسته بندی بهداشتی، از مغازه هایی که دارای یخچال می باشند خریداری نماییم.
- ✓ سبزیجات را خوب پاک نموده، شستشو، ضدعفونی و کاملاً آبکشی نماییم.
- ✓ همیشه دست ها را قبل از خوردن، با آب و صابون مایع به خوبی بشوییم.
- ✓ از خرید مواد غذایی، فاقد مشخصات و فله ای خودداری کنیم.
- ✓ مسافرتین گرامی: رعایت بهداشت فردی لذت بخش بودن مسافرت را تضمین می کند.
- ✓ آشپزخانه و وسایل آشپزی را تمیز نگهداریم.
- ✓ حتی المقدور از خرید گوشت چرخ شده و آماده خودداری نماییم.
- ✓ مواد غذایی خام را داخل یخچال جدا از مواد غذایی پخته شده نگهداری نماییم.
- ✓ از خرید مواد غذایی که در معابر عمومی و بدون سرپوش نگهداری می شوند خودداری کنیم.

## پیام و توصیه بهداشتی آرایشگاه ها

- ✓ کلیه کارکنان آرایشگاه ها موظفند کارت معاینه پزشکی معتبر و گواهینامه بهداشت اصناف در محل کار خود داشته باشند.
- ✓ کلیه وسایل کار اعم از قیچی، دسته تیغ، شانه و ماشین می بایستی بعد از اصلاح هر نفر شستشو و ضدعفونی گردد.
- ✓ برای ضدعفونی وسایل پلاستیکی از محلول های ضدعفونی کننده و جهت ضدعفونی وسایل فلزی از چراغ الکی استفاده گردد.
- ✓ برای جلوگیری از انتقال بیماری های واگیر از جمله ایدز و هپاتیت B استفاده از تیغ در آرایشگاه ها ممنوع می باشد.
- ✓ استفاده از حوله عمومی جهت خشک نمودن موهای سر مشتریان ممنوع می باشد.
- ✓ استفاده از روپوش کارتمیز به رنگ روشن جهت متصدی آرایشگاه الزامی است.
- ✓ مشتریان گرمی لطفا وسایل اختصاصی خود مانند شانه، قیچی، برس، پیش بند و هدبند را به همراه داشته باشید.

## پیام و توصیه بهداشتی دخانیات (سیگار و قلیان)

- ✓ طبق تحقیقات سازمان جهانی بهداشت در هر ۸ ثانیه، یک نفر در دنیا به علت استعمال دخانیات جان خود را از دست می دهد.
- ✓ بیش از ۴۰۰۰ ماده شیمیایی در سیگار وجود دارد که ۴۰۰ نوع آن بیماری زا می باشد.
- ✓ از مواد سمی موجود در تنباکو و دودسیگار می توان به استون، آرسینک، منوکسیدکربن و سیانید اشاره کرد.
- ✓ سرطان ریه و بیماری های قلبی از پیامدهای استعمال دخانیات می باشد.
- ✓ افراد سیگاری ۴۰٪ بیش از سایر افراد در معرض ابتلا به آب مروارید می باشند.
- ✓ افراد استعمال کننده مواد دخانی ۲ برابر بیش از سایر افراد در معرض خطر ابتلا به سرطان پوست می باشند.
- ✓ قرار گرفتن به مدت ۵۶ دقیقه در معرض دود مواد دخانی می تواند خطرناک باشد.
- ✓ استنشاق تحمیلی دود مواد دخانی برای مادران باردار و جنین آن ها و کودکان بسیار خطرناک می باشد.
- ✓ اگر واقعاً بخواهیم، می توانیم به بیماری همه گیر استعمال دخانیات در کشور خاتمه دهیم.
- ✓ والدین نقش موثری در جلوگیری از استعمال دخانیات در فرزندان خود دارند.
- ✓ زنان می توانند مشوقی برای ترک مواد دخانی در همسران خود باشند.
- ✓ زنان با آموزش مضرات قلیان به عنوان یک ماده دخانی و نه تفریحی، نقش مهمی در آگاه سازی خانواده دارند.
- ✓ استعمال دخانیات نه تنها سلامت فرد استعمال کننده، بلکه سلامت اطرافیان آن ها را که در معرض تماس با دود دست دوم هستند را تحت تاثیر قرار می دهد.
- ✓ ترک مواد دخانی، تنها نیاز به همت و اراده قوی دارد، از امروز همت کنیم.
- ✓ اگر مواد دخانی استعمال می کنید، با مراجعه به مراکز مشاوره ترک دخانیات گامی موثر برای سلامت خود و اطرافیانتان بردارید.
- ✓ مرگ و میر کمتر و جوامع سالم تر = ترک استعمال دخانیات
- ✓ ترک دخانیات گامی موثر در حفظ سلامتی.

- ✓ سیگار بروز پوکی استخوان را تسریع می کند.
- ✓ سیگار سرعت دچار شدن به پوکی استخوان را افزایش می دهد.
- ✓ دود سیگار باعث بیماری لته ها، خرابی و زرد شدن دندان ها، بوی بد دهان و خشکی دهان می شود.
- ✓ مواد موجود در سیگار، ضربان قلب و فشارخون را بالا می برد، روی قلب و عروق خونی فشار می آور و خطر سکته مغزی را بیشتر می کند.
- ✓ سیگار یکی از علل ناتوانی جنسی در مردان است.
- ✓ زنان سیگاری بیشتر در معرض یائسگی زودرس هستند.
- ✓ کشیدن سیگار اولین گامی است که در جاده اعتیاد می گذارید.
- ✓ سیگار کشیدن یک عامل خطر مهم برای ایجاد بیماری های قلبی-عروقی است.
- ✓ سیگار موجب تخریب بافت ریه و با کاهش اکسیژن رسانی به بدن می شود.
- ✓ شیرینی زندگی خود و خانواده را با مصرف سیگار تلخ نکنید.
- ✓ کشیدن هر نوع سیگار تیری است در قلب شما.
- ✓ کم تحرکی و سیگار کشیدن دو عامل مهم سکته های قلبی است.
- ✓ سیگار مهم ترین عامل خطر برای ایجاد بسیاری از بیماری های مهلک است.
- ✓ بیایید دست در دست یکدیگر اعتیاد و دخانیات را از جامعه دور کنیم.
- ✓ مواد موجود در سیگار ضربان قلب و فشار خون را بالا می برد، روی قلب و عروق خونی فشار می آورد و خطر سکته های مغزی را بیشتر می کند.
- ✓ ارمغان ترک سیگار، سلامتی است.
- ✓ آیا می دانید متوسط سن اولین مصرف سیگار در کشور ما به ۱۲ سالگی کاهش یافته است؟
- ✓ بیایید سیگار را از دست جوان بگیریم قبل از آن که سیگار جوان را بگیرد.
- ✓ سیگار زمینه ساز رفتارهای پرخطر دیگر است.
- ✓ آیا می دانید سیگار کشیدن نوعی اعتیاد است؟
- ✓ آیا می دانید سیگار موجب بیماری های قلبی عروقی می شود؟
- ✓ کشیدن سیگار یعنی مرگ تدریجی.

- ✓ سیگاری ها بیشتر از افراد غیرسیگاری در معرض بیماری ها و مرگ زودرس هستند.
- ✓ با دود سیگار، روح و جسم خود و فرزندانمان را نسوزانیم.
- ✓ کشیدن سیگار در جوانان آغازی است برای استفاده از مواد اعتیاد آور دیگر.
- ✓ سیگار روشن، گلوله ای است که به قلب زندگی شلیک می شود.
- ✓ مبارزه با دخانیات تامین سلامت فرد و جامعه.
- ✓ ترک سیگار بزرگترین قدم برای بهبود سلامت شماست.
- ✓ اعتیاد و مصرف مواد مخدر بر باد دادن ثروت های یک ملت به دست خود آن ملت است.
- ✓ آیا می دانید: مصرف دود ثانویه سیگار برای افراد غیرسیگاری مضرتر از دود سیگار برای سیگاری ها است؟
- ✓ آیا می دانید: سیگار ۴ هزار ماده سمی و ۴۰ عنصر سرطانزا دارد.
- ✓ همه با هم علیه دخانیات.
- ✓ رفتارها آموختنی هستند بنابراین از سیگار کشیدن در حضور کودکان پرهیزید.
- ✓ کشیدن سیگار در بارداری برای سلامت مادر و نوزاد خطرناک است.
- ✓ در صورت تعارف سیگار و مواد مخدر توسط دوستان حتماً "نه" بگوئید.
- ✓ استعمال دخانیات یکی از عوامل مهم در ایجاد بیماری های قلبی و عروقی است.
- ✓ کشیدن هر نخ سیگار مساوی است با از دست دادن طناب سلامتی برای رهایی از چاه اعتیاد.
- ✓ سیگار کشیدن نه تنها سلامتی خود فرد را به خطر می اندازد بلکه تجاوزی آشکار به حقوق دیگران بخصوص کودکان است.
- ✓ احتمال بروز سکنه های مغزی و حملات قلبی دو تا سه برابر بیشتر از غیر سیگاری ها است.
- ✓ سیگار یکی از عوامل محیطی پیری زودرس است.
- ✓ سرطان های لب، زبان و دهان در اثر جویدن تنباکو حاصل می شود.
- ✓ بیماری عروق قلبی با تعداد سیگار های کشیده شده، میزان استنشاق دود سیگار و سن شروع سیگار کشیدن ارتباط دارد.
- ✓ به منظور داشتن قلبی سالم به هیچ وجه سیگار نکشید و از هم نشینی با افراد سیگاری دوری کنید.
- ✓ ترک سیگار ارمغان سلامتی است.

- ✓ آیا می دانید؟ ترک سیگار عامل بسیار مهمی در پیشگیری از سکته قلبی است.
- ✓ دخانیات دشمن سلامتی شما.
- ✓ با خاموش کردن سیگار خود اعتیاد را ناکام بگذارید.
- ✓ افرادی که سیگار خود را ترک می کنند برای آینده سالم تر شانس بیشتری دارند.
- ✓ ترک مصرف دخانیات برای ارتقای سلامت قلب شما و همه افراد خانواده ضروری است.
- ✓ کسانی که در معرض دود سیگار قرار می گیرند نیز زیان می بینند.
- ✓ آیا می دانید نیکوتین سیگار به اندازه هروئین اعتیاد آور است؟
- ✓ از همین حالا به فکر ترک سیگار باشید، فردا دیر است.
- ✓ هر نخ سیگار، تیری است به قلب شما.
- ✓ آیا می دانید مصرف سیگار مهمترین عامل بروز سرطان ریه است.
- ✓ کشیدن سیگار در اماکن عمومی، تجاوز به حقوق دیگران است.
- ✓ آیا می دانید سیگار مرگ آور و دشمن سلامتی است.
- ✓ دخانیات به عنوان تنها عامل خطر ثابت شده در ایجاد حداقل ۸ نوع سرطان از جمله حفره دهانی و حنجره، ریه، پانکراس، مثانه، کلیه، مری و معده و عامل احتمالی در سرطان های روده بزرگ، دهانه رحم، سرطان خون، کبد، غدد فوق کلیوی، کیسه صفرا، ژنیتال، حفره بینی و سینوس ها می باشد.
- ✓ هیچ گاه برای ترک استعمال سیگار و قلیان دیر نیست.
- ✓ مصرف قلیان هیچ تفاوتی با مصرف سیگار ندارد، بلکه مضرات بیشتری دارد.
- ✓ اگر تصور می کنید که استعمال قلیان خطری ندارد بهتر است نظر خود را عوض کنید.
- ✓ دود ناشی از استعمال قلیان دارای مواد سمی است که عامل اصلی بیماری سرطان ریه و بیماری های قلبی و عروقی شناخته شده است.
- ✓ زنان با آموزش مضرات قلیان به عنوان یک ماده دخانی، نه تفریحی، نقش مهمی در آگاه سازی خانواده دارند.
- ✓ قلیان تهدید جدی برای سلامت جامعه می باشد.

## پیام و توصیه بهداشتی استخرهای شنا

- ✓ هر شناگر باید از وسایل اختصاصی شنا استفاده نماید.
- ✓ ورود افراد دارای علایم اسهال یا استفراغ به داخل استخر ممنوع است.
- ✓ چنانچه افراد مبتلا به هرگونه التهاب چشم، آبریزش بینی، زخم، بیماری پوستی می باشند ورود آن ها به داخل استخر ممنوع می باشد.
- ✓ شناگر محترم، قبل از ورود به استخر پاهای خود را به مدت ۲۰ ثانیه در حوضچه کلر قرار دهید.



## سایر پیام های بهداشت محیط

- ✓ گزارش تخلفات بهداشتی با شماره تلفن ۱۹۰.
- ✓ با رعایت "بهداشت محیط" همیشه سالم و شاداب زندگی کنیم.
- ✓ جهت تامین سلامت جامعه "بهداشت محیط" را جدی بگیریم.
- ✓ افزایش آگاهی بهداشت محیط و آموختن مهارت های زندگی سالم و عمل به آن ها ضروری است.
- ✓ زندگی سالم در محیط سالم.
- ✓ در تامین سلامت خود و جامعه فعالانه مشارکت کنیم.
- ✓ خیابان، اماکن و معابر عمومی را خانه خود دانسته و در تمیز نگهداشتن آن ها بکوشیم.
- ✓ توجه به بهداشت، لبخند به زندگی سالم است.
- ✓ بهداشت جامعه از ارکان اصلی جامعه است.
- ✓ زحمات مهندسين بهداشت محیط در کنترل مواد غذایی، ضامن سلامت مردم است.
- ✓ توصیه های بهداشتی را به دیگر اعضا خانواده و به ویژه کودکان، آموزش دهید.

بهداشت

حرفه‌ای

## پیام و توصیه بهداشتی - بهداشت حرفه‌ای

- ✓ استفاده از ماسک در برابر ذرات سیلیس یعنی نفس برای زندگی کردن.
- ✓ برای داشتن بدنی سالم از ابزار کار مناسب استفاده کنیم.
- ✓ مشاغل ممکن است سخت باشد ولی صفت زیان‌آوری در هیچ شغلی نباید وجود داشته باشد و این وظیفه کار فرما است که شغل مذکور را سالم سازد.
- ✓ استرس گرمایی می‌تواند منجر به مرگ شود.
- ✓ افت شنوایی برگشت‌ناپذیر است آن را جدی بگیریم و از حفاظ‌های شنوایی استفاده کنیم.
- ✓ هیچگاه در محیطی که صدای زیادی وجود دارد محافظ‌های شنوایی خود را برنارید قبل از برداشتن و تنظیم آن به محیط آرام بروید.
- ✓ قبل از انجام هرکار، دستکش مناسب برای حفاظت از دست در برابر خطرات آن کار را تهیه کنید.
- ✓ همکاری کار فرما، بهداشت حرفه‌ای و کارگر برای تحقق صنعت سالم
- ✓ معایب کار و شرایط خطرناک را فوراً به مافوق اطلاع دهید.
- ✓ نظم و نظافت در کارگاه از حوادث کم می‌کند.
- ✓ وسایل حفاظت فردی، ضامن سلامتی و تندرستی شماست.
- ✓ توجه به مقررات ایمنی و بهداشت موجب کنترل خطر و کاهش حوادث می‌شود.
- ✓ نتیجه سلامت کار و کارگر، صنعت سالم است.
- ✓ اساس توسعه پایدار، وجود کارگران ماهر و سالم است.
- ✓ بکارگیری کارگران متناسب با خصوصیات جسمی و روحی آنها با انجام معاینات میسر است.
- ✓ پیشگیری از بیماری‌های ناشی از کار، عاقلانه‌تر و کم هزینه‌تر از درمان آنهاست.
- ✓ همیشه از ابزار مناسب برای انجام کار استفاده کنیم.
- ✓ می‌توان با رعایت اصول صحیح و ساده حمل بار از کمر دردهای صعب‌العلاج پیشگیری کرد.
- ✓ اگر بار خیلی بزرگ یا سنگین بود. برای جابجا کردن آن از وسیله مناسب استفاده کنیم یا از دیگران کمک بگیریم.
- ✓ اطلاعات ایمنی مواد شیمیایی را بخوانیم و از خطرات هر ماده شیمیایی که استفاده کنیم آگاه شویم.
- ✓ بهداشت حرفه‌ای ضامن سلامت شاغلین کشور

- ✓ آیا خطراتی را که در محیط کار، سلامت شما را تهدید می‌کند می‌شناسید؟
- ✓ رعایت اصول صحیح حمل بار، تضمین کننده سلامت شماست.
- ✓ مدیران محترم، کارگران عزیز، اکثر بیماری‌های ناشی از کار با وسایل استحفاظی، رعایت بهداشت و مراقبت‌های پزشکی قابل پیشگیری هستند.
- ✓ به کار بردن صحیح وسایل حفاظت فردی ضامن سلامتی شماست.
- ✓ فقط عینک قابل تعویض است نه چشم‌ها.
- ✓ از وسایل حفاظتی خود همیشه استفاده کنید.
- ✓ برای انجام کار با ابزار و وسایل مختلف، باید از دستکش‌های مناسب آن کار استفاده نمود.
- ✓ به محض زخمی شدن دست یا سایر اعضا از کمک‌های اولیه استفاده کنید، کوچکترین جراحت و خراش می‌تواند سلامتی شما را به خطر اندازد.
- ✓ با به کار بردن وسایل حفاظتی فردی از حوادث جلوگیری کنیم.
- ✓ به محض بریدگی پا و سایر اعضا از کمک‌های اولیه استفاده کنید.
- ✓ چه بسا یک جراحت مختصر در اثر لاقیدی به یک کانون چرکی خطرناک تبدیل شده سلامت شما را مورد تهدید قرار دهد.
- ✓ شست و شوی لباس با بنزین و مواد نفتی جان عده‌ای را به آتش کشیده است. شما دیگر آن را آزمایش نکنید.
- ✓ قبل از هر نوع کار به علائم توجه کنید.
- ✓ یک کبریت خاموش نشده، یک ته سیگار روشن ممکن است لحظاتی بعد حادثه شومی به بار آورد.
- ✓ در هنگام کار باید از لباس منظم و صحیح استفاده نمود.
- ✓ توجه به مقررات ایمنی و بهداشت، موجب کنترل خطر و کاهش حوادث می‌شود.
- ✓ به کار بردن صحیح وسایل حفاظت فردی ضامن سلامتی و تندرستی شماست.
- ✓ هنگام به دست گرفتن و حمل اشیایی که قسمت‌های برنده و لبه‌های تیز دارد، دستکش حفاظتی به دست کنید تا زخمی نشوید.
- ✓ هنگام جوشکاری، ریخته‌گری و سایر کارهایی که در نور بسیار شدید صورت می‌گیرد، استفاده از عینک حفاظتی ضروری است.

- ✓ درپچه‌ها و چاله‌های کف کارگاه را باید با نرده محصور و با چراغ قرمز (علامت خطر) مشخص گردد تا کسی در آن سقوط نکند.
- ✓ درب‌های خروجی و راهروهای منتهی به آن باید همیشه آزاد باشد تا کارگران بتوانند هنگام بروز حریق در اسرع وقت از آن خارج شوند.
- ✓ کارگر محتاط و تابع مقررات دچار حادثه نمی‌شود.
- ✓ حوادث قابل پیشگیری هستند.
- ✓ ایمنی را به همدیگر یاد آور شویم.
- ✓ از حوادث گذشته پند گیرید.
- ✓ غرور+ بی دقتی = حادثه
- ✓ از وسایل استحفاظی به طور صحیح استفاده نماییم.
- ✓ بی دقتی و سهل انگاری = حادثه
- ✓ رعایت نکات ایمنی ضامن سلامتی شماست
- ✓ سهل انگاری و بی دقتی از عوامل بروز حادثه است.
- ✓ برای انجام هرکاری راهی بی خطر وجود دارد.
- ✓ آیا میدانید شوخی‌های خطرناک در محیط کار یکی از مهم‌ترین عوامل ایجاد حادثه است.
- ✓ برخورد دست با نوک تیز و برنده ابزار کار که از جیب بیرون آمده، موجب زخمی شدن دست می‌گردد.
- ✓ کوچکترین خراش و جراحت می‌تواند سلامتی شما را به خطر اندازد.
- ✓ حوادث قابل پیش بینی هستند، با به کار بردن وسایل حفاظت فردی از حوادث جلوگیری کنید.
- ✓ کارگران عزیز به منظور سلامت و ایمنی خود و همکارانتان ابزارهای دستی را روی کف زمین، در راهروها نگذارید.
- ✓ استفاده از گوشی در محیط‌های پر سروصدا الزامی است.
- ✓ از حمل چندین بسته با حجم دو دست که مانع دید شما می‌شود خودداری کنید، از تعداد بسته‌ها بکاهید و بر دفعات حمل آن بیافزایید.
- ✓ از زیر بار معلق و ناپایدار عبور نکنید.

- ✓ استفاده از لوازم حفاظت فردی (ماسک، دستکش و غیره...) در کار با مواد شیمیایی ضروری است.
- ✓ اگر در معرض عبور یا پرتاب شدن اجسام قرار دارید، باید کلاه حفاظتی مقاوم و درعین حال سبک به سر بگذارید تا آسیب نبینید.
- ✓ از تماس با اشیاء مشکوک جدا خودداری کنید.
- ✓ در برابر خطرات ناشی از کار، خود را حفظ کنید.
- ✓ پوشش‌های ایمنی محافظ جان شماست
- ✓ در یک محیط آرام کار کنید.
- ✓ قبل از هر نوع کار به علائم توجه کنید.
- ✓ روابط دوستانه در محیط کار موجب سلامت روان است.
- ✓ رعایت نظم و انضباط در کارگاه خطر حوادث را کم می‌کند.
- رعایت نظم و تربیت در کارگاه برابر نصف کار انجام شده است.

