



بولتن آموزشی خبری
گروه آموزش و ارتقاء سلامت
زیر نظر دکتر احسان ریخته گر معاون بهداشت

Our Planet, Our Health سلامت سیاره ما، سلامت ما هفته سلامت گرمایی باد

۱۷ لغایت ۲۳ اردیبهشت ماه ۱۴۰۱

معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ارومیه در پیام تبریک هفته ملی سلامت، با قدردانی از تلاش های شبانه روزی مجموعه همکاران دانشگاه از همراهی همه عزیزانی که دانشگاه را در راستای سلامت جامعه یاری می رسانند، سپاسگزاری کرد.



۱۰ اردیبهشت سال ۱۴۰۱ - شماره اول
<https://phc.umsu.ac.ir/>

پیام تبریک معاون دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ارومیه به مناسبت هفته سلامت

می نمایم. همچنین در هفته سلامت امسال از همه عزیزانی که دانشگاه علوم پزشکی ارومیه را در راستای سلامت جامعه و بخصوص در زمینه مقابله با اپیدمی بیماری کرونا یاری رساندند، صمیمانه سپاسگزاری می نمایم. امیدوارم این همدلی و همراهی به الگویی دائمی برای تقویت و استمرار مشارکت اجتماعی در حوزه سلامت تبدیل شود تا جامعه ای سالم داشته باشیم. ان شاء... با یاری خداوند با اینتر جهادگرانه همکاران مسئولیت پذیر و گرانقدر و همراهی مردم هرچه زودتر بر این ویروس منحوس غلبه نمائیم و سلامتی و آرامش را در کنار هم جشن بگیریم.

دقت در شعار امسال روز جهانی بهداشت در سال ۲۰۲۲، بر پیوند بین سلامت انسان ها، محیط زیست، گیاهان و همه موجودات زنده تاکید دارد. پیامها و فعالیتها-توصیه های توصیه شده در کمیته جهانی امسال WHO، نشانگر این موضوع است که چگونه انتخاب های فردی و رفتارهای اجتماعی بر محیط ما تاثیر می گذارد. اینجانب ضمن تبریک و گرامیداشت این مناسبت جهانی، از تلاش جهادگونه، فدکاری و ایثار کم نظیر شما عزیزان که بی هیچ چشم داشت سلامتی را به مردم عزیز استان مان هدیه می دهید، تقدیر و تشکر



هفدهم تا بیست و سوم اردیبهشت ماه که به عنوان هفته سلامت نامگذاری شده است، فرصت مناسبی برای ارائه توانمندیها و دستاوردهای حوزه سلامت و از طرفی تبیین جایگاه مهم این حوزه برای جلب مشارکت اجتماعی است. با

روی خط خبر

برگزاری جشن تکمیل واکسن کووید ۱۹ در جمعیت تحت پوشش روستای هولاسو و دانش آموزان مدرسه بعثت روستای باغچه همیشه از توابع شهرستان شاهین دژ در قالب کمیته مقابله با اپیدمی بیماری کرونا با حضور مقامات شهرستان



راه اندازی پایگاه واکسناسیون کروناي کودکان ۱۱-۵ سال در محل پارک امام شهرستان ماکو

دکتر مجبلی زاده رئیس مرکز بهداشت شهرستان ماکو در آیین این مراسم اظهار داشت: واکسناسیون کووید ۱۹ ابزاری مهم و ایمن برای کنترل و مهار همه گیری کرونا بوده و با افزایش سیستم ایمنی موجب محافظت بدن در برابر بیماری می شود. همچنین طبق شواهد موجود تزریق واکسن به طرز قابل توجهی آمار مرگ و میر را کاهش می دهد. دکتر مجبلی زاده در پایان، ضمن تقدیر و تشکر از همکاری بسیار خوب سازمان منطقه آزاد ماکو و مدیریت آموزش و پرورش شهرستان تصریح داشت، در حال حاضر واکسن مهمترین و در دسترس ترین راهکار برای کنترل بیماری کرونا است و از والدین درخواست نمودند که نسبت به تزریق بموقع واکسن کرونا فرزندان خود اقدام کنند.



با قارچ، یا وجود حشرات اطراف قارچ و محل رویش قارچ معیار علمی و صحیحی برای تشخیص عدم سمیت قارچ نمی باشد.

برخی از سموم موجود در قارچ های سمی، مقاوم به گرما بوده و فرآیندهای آماده سازی غذا مانند کباب کردن، آب پز کردن، سرخ کردن، بخار پز کردن قادر به تخریب کامل مواد سمی موجود در آن نیستند.

۵- در صورت بروز علائم و نشانه های گوارشی شامل تهوع، استفراغ و اسهال با تاخیر بین ۵ تا ۲۴ ساعت پس از مصرف خوراکی قارچ های خورده، هر چه سریع تر بیمار را به مرکز درمانی تخصصی مسومیت ها منتقل نمائید. در مواردی که علائم گوارشی نظیر اسهال آیکی قبل از ۸ ساعت بروز کند، این دسته از قارچ ها سمیت به مراتب بیشتری ایجاد می کنند که منجر به سمیت شدید کیدی، نارسایی حاد کیدی و مرگ می شوند.

قارچ هایی که در کنار تنه درختان، به ویژه درختان خشک شده می رویند یا قارچ های جمع آوری شده توسط افراد بومی، خودداری شود.

۲- برای حفظ سلامت تنها قارچ هایی را که توسط مراکز مجاز تهیه و در بسته بندی های دارای مجوز هستند، خریداری و مصرف شود.

۳- باید توجه کرد که شناسایی انواع خوراکی قارچ از انواع سمی بر اساس خصوصیات ظاهری مانند شکل، رنگ، بو، قوام و مزه مشکل بوده و تنها توسط متخصصان و کارشناسان مجرب قارچ شناسی و گیاه شناسی امکان پذیر است. بنابراین به توصیه های برخی از افراد در تشخیص انواع سمی از انواع خوراکی قارچ توجه نشود. در عین حال مصرف قارچها توسط پرندگان و سایر جانوران اهلی و وحشی، نشان دهنده غیرسمی بودن قارچ برای انسان نیست.

۴- برخی از روش ها و معیارهای سنتی مانند تغییر رنگ قاشق نقره در اثر تماس

کشاورزی سمومیت با قارچ



با شروع فصل بهار و بروز شرایط مساعد در رشد قارچ های خورده، همه ساله در ابتدای سال متأسفانه با موجی از مسومیت های اتفاقی ناشی از مصرف خوراکی قارچ های خورده و سمی روبرو هستیم که این موارد با آموزش عمومی و اطلاع رسانی و ارائه هشدار به موقع قابل پیشگیری خواهد بود. تا از بروز مسومیت و مرگ ناشی از قارچ های سمی پیشگیری شود.

نکات قابل توجه در پیشگیری از مسومیت با قارچ های سمی:
۱- از مصرف قارچ های خورده مخصوصا

یافتن به محیط کاری ایمن و سالم است که توسط مدیریت و شاغلین ارزشگذاری و ارتقا داده می شود.
یک فرهنگ ایمنی و سلامت کار قسوی بر اساس مشارکت همگانی ساخته و پرداخته می شود که به واسطه آن، مشارکت کلیه سطوح سازمانی به شکل معناداری به منظور تقویت ایمنی و سلامت کار جلب می شود.
در یک محیط کاری با یک فرهنگ ایمنی و سلامت کار قوی، شاغلین احساس راحتی در قبال ریسک ها یا خطرات ایمنی و سلامت کار داشته و مدیریت با همکاری فعالاته شاغلین، همواره سعی در یافتن

نیاز به محیط کاری ایمن و سالم است که توسط مدیریت و شاغلین ارزشگذاری و ارتقا داده می شود.
یک فرهنگ ایمنی و سلامت کار قسوی بر اساس مشارکت همگانی ساخته و پرداخته می شود که به واسطه آن، مشارکت کلیه سطوح سازمانی به شکل معناداری به منظور تقویت ایمنی و سلامت کار جلب می شود.
در یک محیط کاری با یک فرهنگ ایمنی و سلامت کار قوی، شاغلین احساس راحتی در قبال ریسک ها یا خطرات ایمنی و سلامت کار داشته و مدیریت با همکاری فعالاته شاغلین، همواره سعی در یافتن

ضرورت مشارکت در سیستم های ایمنی و سلامت کار:

در جریان پاندمی کووید ۱۹ مشاهده کردیم که در اختیار داشتن یک سیستم ایمنی و سلامت کار قدرتمند (که شامل مشارکت و همکاری معنادار دولت ها، کارفرمایان، کارگران، عوامل اجرایی سلامت عمومی و کلیه مقامات در سطوح ملی و محلی می باشد)، جهت حفاظت از محیط های کار و صیانت از ایمنی و سلامت کارگران بسیار حیاتی است.

وجود یک فرهنگ ایمنی و سلامت کار قوی در محیط کار یک حق همگانی در دست



هشدار نسبت به خطر افزایش بروز سرخک

رئیس اداره بیماری‌های قابل پیشگیری با واکنس وزارت بهداشت؛ با هشدار نسبت به خطر افزایش بروز سرخک به دلیل شرایط این بیماری در کشور همسایه، از تمامی ساکنان کشور خواست اگر کودک زیر پنج سال دارند و به دلیل کرونا واکسیناسیون کودکشان را به تعویق انداختند، برای تکمیل برنامه واکسیناسیون اقدام کنند.

در مورد بیماری سرخک بیشتر بدانیم:

راه انتقال ویروس سرخک از طریق تنفس و قطره‌های تنفسی است و مسری‌ترین عامل عفونی شناخته شده است.

دوره نهفتگی بیماری حدود دو هفته است و پس از این مدت، علائم بیماری با تب ظاهر می‌شود و با بی‌حالی و بی‌اشتهایی ادامه می‌یابد. بعد از یک دوره تب سه تا چهار روزه علائم دیگری هم ظاهر می‌شود، که مهم‌ترین آن دانه‌های قرمز رنگی است که از صورت و

گردن شروع و به پایین بدن منتشر می‌شود. این دانه‌ها حدود پنج روز روی بدن فرد قرار دارد، دو تا سه روز اول که دانه‌ها ظاهر می‌شود، تب هم ادامه دارد؛ به همین دلیل علامت اصلی که به تشخیص این بیماری کمک می‌کند، تب وثورات قرمز رنگ سطح پوست است.

بیماری سرخک می‌تواند با علائم تنفسی، سرفه و آبریزش بینی و قرمز شدن مخاط چشم همراه باشد. در موارد همه‌گیری بیماری، ممکن است بین یک تا پنج درصد مرگ در بیماران رخ دهد. افرادی که معمولاً ضعف سیستم ایمنی یا سوءتغذیه دارند، بیشتر به عوارض سرخک مبتلا می‌شوند. سرخک می‌تواند به سرعت در یک جامعه پخش شده و همه‌گیری‌های بزرگی ایجاد کند؛ این در حالی است که سرخک توانایی بروز فرم‌های شدید یا مرگ و میر را هم دارد. خوشبختانه سرخک به درمان دارویی ویژه نیاز ندارد؛ پیشگیری از آن بسیار راحت



است و واکسن مؤثری هم دارد که طی سال‌های طولانی، در ایران و جهان استفاده می‌شود.

با توجه به اینکه حدود سه سال قبل، تأییدیه سازمان بهداشت جهانی را مبنی بر حذف ویروس بومی سرخک در کشور دریافت نموده ایم که موفقیتی بزرگ و حاصل دستاورد نظام سلامت می‌باشد. اما این به معنای به صفر رسیدن خطر این

بیماری نیست. گزارش اخیر کشور افغانستان هم نشان می‌دهد که در بیش از ۴۸ هزار مورد ابتلا به سرخک طی ۱۵ ماه گذشته، نزدیک به ۲۵۰ مورد مرگ در کودکان بوده است، که این موضوع، نشان دهنده شدت و وسعت این همه‌گیری در این کشور است. تحولات اخیر کشور افغانستان، افزایش مهاجرت مردم این کشور به ایران و همچنین شرایط ویژه استان که در مسیر تردد پناهجویان غیرمجاز جهت رسیدن به کشورهای اروپایی می‌باشد، باعث افزایش پتانسیل و خطر انتقال و انتشار بیماری در شهرهای مرزی شمال استان می‌شود و ریسک افزایش بار بیماری سرخک در استان را افزایش می‌دهد. بدین منظور آموزش و ارتقاء آگاهی مردم منطقه با مشارکت ارگان‌های ذیربط از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

نقش مهم واکسیناسیون در کنترل اپیدمی بیماری کرونا

واکسیناسیون کووید ۱۹ ابزاری مهم و ایمن برای کنترل و از بین بردن همه‌گیری بیماری کرونا می‌باشد. محافظت در برابر کرونا بسیار مهم است، زیرا برای بعضی از افراد، ابتلا به بیماری کرونایی می‌تواند منجر به ابتلا به نوع شدید بیماری یا مرگ شود.

واکسیناسیون در کنترل همه‌گیری بیماری کرونا در استان، قاعدتاً تأثیر بسیار جدی داشته و شرایط آرامی که در حال حاضر در کشور و استان شاهدیم حاصل واکسیناسیون گسترده‌ای است که اتفاق افتاده است. واکسیناسیون یک اقدام فردی نیست، واکسیناسیون یک جنبه فردی دارد و دارای جنبه مشارکت اجتماعی نیز هست. تا زمانی که واکسیناسیون عمومی علیه کووید ۱۹ انجام نشود، جرخش این ویروس متوقف نمی‌شود. این موضوع در سطح جهان هم مطرح است و همانطور که می‌بینیم سوبه امیکرون از آفریقای جنوبی گسترش یافت، یعنی از کشورهایی که میزان واکسیناسیون در آن‌ها بسیار پایین بود.



هشدار خطر آلودگی هوا و ریزگردها:

افراد حساس در مواجهه با آلودگی هوا

- افراد سالمند
- کودکان
- بیماران قلبی - عروقی
- بیماران تنفسی
- زنان باردار
- افراد مبتلا به دیابت
- افراد شاغل در محیط‌های باز یا حفاظت نشده
- افراد دارای نقی سیستم ایمنی و بیماری مزمن

نکات ساده جهت محافظت خود و خانواده در زمانی که

- کیفیت هوا نامناسب است:
- اطلاع از وضعیت شاخص کیفیت هوا (AQI)
- اجتناب از فعالیت‌های ورزشی سنگین در محیط‌های باز
- اجتناب از خروج غیر ضروری از منزل
- پوشیدن ماسک تنفسی مناسب
- مصرف غذاها و مکمل‌ها
- استفاده از گیاهان در محیط داخل خانه
- استفاده از دستگاه‌های تصفیه هوای استاندارد
- اجتناب از فعالیت ورزشی در کنار مناطق با ترافیک سنگین
- استحمام و شستشوی بدن جهت محافظت از پوست
- استفاده از حمل و نقل عمومی بجای استفاده از خودرو شخصی

- اجتناب از روشن کردن آتش یا سوزاندن پسماندها
- عدم استعمال دخانیات و کاهش مواجهه با دود دست‌دوم
- رعایت راهبردهای خودمراقبتی برای سایر اقشار جامعه
- استفاده از آب فراوان و گروه غذایی میوه و سبزی‌های تازه، شیر و مغزها در شرایط آلودگی هوا
- مراجعه به مراکز خدمات جامع سلامت و یا پزشک در صورت مشاهده علائمی چون سرفه، احساس سوزش و درد در قفسه سینه، تهوع و تپش قلب، سردرد و سرگیجه



پیام تبریک معاون بهداشت دانشگاه به مناسبت روز علوم آزمایشگاهی

فرا رسیدن ۳۰ فروردین، سالروز تولد (حکیم چرجانی) و روز علوم آزمایشگاهی فرصت مناسبی است تا از زحمات جامعه فرهیخته و تلاشگر علوم آزمایشگاهی که با تشخیص‌های درست و به موقع، کمکی بسیار مهم در پیشگیری، کنترل و درمان بیماری‌ها دارند، تقدیر و تشکر به عمل آید. روز آزمایشگاه، روز پاسداشت انسان‌های متعالی است. روز سپاس از جان‌ها و اندیشه‌های والایی است که در بویایی نظام سلامت خالصانه از خود گذشته‌اند و بدون هیچ چشم‌داشتی در خدمت دردمندان بوده‌اند.

با شیوع بیماری کووید ۱۹، اهمیت کار پرسنل آزمایشگاهی استان که در این شرایط سخت همگام با دیگر پرسنل، در صف مقدم تشخیص و کنترل این بیماری‌گام برداشته‌اند، بیش از پیش نمایان شده است.

برخود لازم می‌دانم ضمن قدردانی از زحمات بی‌بدیل این عزیزان، روز علوم آزمایشگاهی را به اساتید، کارشناسان، دانشجویان و کلیه کارکنان خدمت‌حوزه علوم آزمایشگاهی استان آذربایجان غربی تبریک عرض نموده و از درگاه خداوند متعال سلامتی و بهروزی و توفیق در دستیابی به اهداف متعالی نظام سلامت که همانا ارتقای سطح سلامت آحاد جامعه است را مسئلت نمایم.



توصیه‌های بهداشتی دکتر حقیقی معاون فنی مرکز

بهداشت استان در خصوص بازگشایی مدارس:

با توجه به بازگشایی مدارس به عنوان یکی از مهمترین اماکن جمعی فراهم کردن شرایط لازم برای حفظ سلامت فرهنگیان و دانش‌آموزان (که بالغ بر هفتصد هزار نفر جمعیت استان را تشکیل می‌دهند) در جهت کاهش مواجهه و قطع زنجیره انتقال بیماری کووید ۱۹، از اهمیت بالایی برخوردار است. پیشگیری از جمعاعات، رعایت فاصله‌گذاری در تمام شرایط و تهویه مناسب از موارد قابل توجه در بازگشایی مدارس است و کماکان اولویت‌ها شامل شستن دست‌ها، رعایت فاصله فیزیکی مناسب و استفاده از ماسک برای همه افراد در مدرسه، مورد تأکید می‌باشد.