



پیام تبریک معاون بهداشت به مناسبت آغاز سال جدید



با نام و یاد خداوند متعال و با درود بر پیامبر اعظم (ص) و خاندان مطهر ایشان در آستانه حلول بهار طبیعت و بهار دلها، خدای را شاکریم توفیق دستیابی به سرگی دیگر بر دفتر زندگی به ما عطا فرمود. بهار زمزمه نو شدن است و نجوای تحول به بهترین حال. بهار، فرصتی برای نو شدن، مجالی برای رویش امید، حرکتی دوباره برای بهتر زیستن، ساختن، آباد کردن و از باشکوه‌ترین جلوه‌های رحمتی است. فصلی نو که طبیعت رزای سرسبزی و شکوفه بر تن می‌کند و همه انسان‌ها را به محبت، مهرورزی، گره‌گشایی، همگرایی و زدودن کینه و کدورت فرا می‌خواند. تقارن

مسئولیت، اتحاد، همدلی، هم‌افزایی و روحیه تعامل و همکاری روز افزون شما تلاشگران عرصه سلامت یکی پس از دیگری فتح نسوند. اینجانب فرا رسیدن سال ۱۴۰۲ را خدمت شما کارشناسان گرانقدر و فرهیخته و نیز تمامی تلاشگران عرصه سلامت شاغل در در استان آذربایجان غربی صمیمانه تبریک و تهنیت عرض نموده و از درگاه ایزد منان، سال جدید را سالی پر بار و توأم با صلح، آرامش، محبت سلامتی، سعادت و توفیقات روزافزون برای شما و خانواده‌های محترمتان مسالت می‌نمایم.

دکتر احسان ریخته‌گر
معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی آذربایجان غربی

در این شماره می‌خوانید:

- ۱- پیام معاون بهداشت به مناسبت آغاز سال جدید
- ۲- توصیه‌های ایمنی و بهداشتی در خانه تکانی
- ۳- توصیه‌های بهداشتی برای پیشگیری از بروز بیماری‌های منتقله توسط آب
- ۴- جدول برنامه کشیک غربالگری نوزادان در ایام نوروز
- ۵- توصیه‌های کلی در سفرهای نوروزی
- ۶- توصیه‌های بهداشتی برای پیشگیری از تب مالت
- ۷- توصیه‌های بهداشتی برای پیشگیری از بروز آنفولانزا
- ۸- توصیه‌های بهداشتی برای پیشگیری از بروز هاری
- ۹- مراکز درمانی پیشگیری از هاری
- ۱۰- تغذیه در ماه رمضان

توصیه‌های ایمنی و بهداشتی در خانه تکانی

هوای آزاد و تماس با اورژانس برای تجویز اکسیژن و مصرف داروهای ضدالتهاپی است.



توصیه برای پیشگیری از برق گرفتگی
- اگر در روزهای خانه تکانی تصمیم به تمیز کردن یک وسیله برقی گرفتید، یادتان باشد که پیش از شروع به نظافت، ابتدا برق آن وسیله برقی را قطع کنید.
- حواستان به این نکته باشد که لوازم برقی به هیچ وجه نباید با آب تماس داشته باشند. از ریختن آب بر روی کلید، پریز و سیم برق هم اکیدا خودداری کنید.



دکتر رضا عباس زاده، رئیس گروه سلامت کار

کاملاً مطمئن شوید و حتی المقدور از تردیان‌های دوطرفه استاندارد استفاده کنید.
- موقع پاک کردن شیشه‌ها و پنجره‌های منزل باید خیلی مراقب باشید و از رفتن روی نرده‌ها یا فریزرهای آن اکیدا خودداری کنید.
- هنگام شست و شوی بخش‌های فوقانی در پنجره و دیوار، پس از هر ۲ تا ۳ دقیقه کار مداوم، مدت کوتاهی سرتان را با بین بیندازید و به سر و گردنتان استراحت بدهید.



توصیه برای پیشگیری از مسمومیت
- حتی المقدور از مصرف مواد شوینده در فضاهای بسته خودداری کنید. البته وجود هواکش و باز کردن در و پنجره نیز می‌تواند تا حد زیادی از بروز خطرهای احتمالی جلوگیری کند.
- توصیه می‌شود هنگام استفاده از شوینده‌های شیمیایی، حتماً ماسک مناسب استفاده کنید
- بخار متصاعد شده از ترکیب جوهرنمک و سفیدکننده بسیار خطرناک است؛ به ویژه برای چشم، پوست و ریه. اکیدا توصیه می‌شود از ترکیب این دو ماده خودداری کنید.
- بهترین اقدام برای مسمومان ریوی، خارج کردن سریع فرد از محل سربسته و استفاده از

کشیدن (استفاده کنید).
- وقتی می‌خواهید جسم سنگینی را روی زمین بگذارید، به جای خم کردن کمر، زانوهایتان را خم کنید و جسم را روی زمین قرار دهید.



- موقع بلند کردن یک جسم سنگین از روی زمین یا موقع جا به جا کردن آن، پشتتان را صاف نگه دارید و قوز نکنید؛ زانوهایتان را خم کنید و برای تحمل وزن آن جسم، به عضلات پانتان تکیه کنید. این کار موجب می‌شود فشار ناشی از جسم سنگین، به جای کمر، به متصل ران شما منتقل شود و گرفتگی عضلانی و درد ناگهانی عضلات (مخصوصاً کمر درد) به سراغتان نیاید
- اگر به مدت طولانی مشغول کار در منزل هستید، مرتب و در فواصل منظم استراحت کنید و تا جایی که برایتان مقدور است، به طور متناوب، تغییر وضعیت دهید.

توصیه برای پیشگیری از سقوط
- اگر می‌خواهید از نردبان یا چهارپایه استفاده کنید، ابتدا از سطح اتکالی آن با زمین

استفند برای بیشتر ما ایرانی‌ها هم‌تراف است با آماده شدن برای عید و این آماده شدن را بیشتر و بیشتر از هر چیز دیگری می‌شود در خانه تکانی‌ها مان دید. خانه تکانی یکی از سنت‌های زیبای ما ایرانیان است که اگر با رعایت نکات ایمنی همراه نباشد، ممکن است به یک دردسر تمام عیار تبدیل شود؛ در دوسری که سلامت تمام اعضای خانواده، به ویژه خانم‌های خانه‌دار را تهدید می‌کند. کمر درد، گردن درد، مسمومیت، تنگی نفس، حساسیت پوستی و درد دست و پا از رایج‌ترین عوارض خانه تکانی‌های نادرست و غیرایمن است. عوارضی که با رعایت برخی اصول ساده ایمنی و بهداشتی می‌توان احتمال بروز آنها را به حداقل رساند.



توصیه برای پیشگیری از کمر درد
- در طول خانه تکانی، تا جایی که برایتان مقدور است، از بلند کردن اسباب و اثاثیه سنگین منزل پرهیز کنید و به جای این کار، از شیوه‌های جایگزین (مانند هل دادن یا

توصیه‌های بهداشتی برای پیشگیری از بروز بیماری منتقله توسط آب:

- از شستشوی لباس و ظروف غذا در آب نهرهای عمومی خودداری نمائید.
 - یخ مصرفی را از محل‌های بهداشتی و مطمئن تهیه نمائید.
 - در هنگام مسافرت، از آب‌های بسته بندی شده استفاده نمائید.
 - چنانچه از سلامت آب اطمینان نداشتید، به منظور سالم سازی آب از طریق جوشاندن، آب را حداقل به مدت ۱ دقیقه (از زمان جوشیدن) بجوشانید و پس از سرد شدن استفاده نمائید.
 - از نوشیدن آب مشکوک در مسیر جاده‌ها، پارک‌ها و سایر تفرجگاه‌ها پرهیزید.
 - از آب رودخانه و جویبارها جهت نوشیدن، پختن غذا و شستشوی سبزی و میوه استفاده نمائید.
 - از شستن ظروف غذا در توالت‌های مراکز تفریحی و پارک‌ها خودداری فرمائید.
- مهندس محمد رضا آرمیون، مدیر گروه سلامت محیط و کار

| ردیف | شهرستان | شماره تماس |
|------|----------|------------|
| ۱ | ارومیه | ۳۳۴۰-۰۸ |
| ۲ | آشوبه | ۳۳۴۰۱۶۹ |
| ۳ | سرشمت | ۳۳۴۰۲۷ |
| ۴ | مهاباد | ۳۳۴۰۱۵۳ |
| ۵ | تالش | ۰۹۱۹۲۷۰۲۹۱ |
| ۶ | میاندوآب | ۳۳۴۰۲۰۲ |
| ۷ | ماکو | ۳۳۴۰۲۲ |
| ۸ | شوما | ۳۳۴۰۱۷۰ |
| ۹ | پامند | ۳۳۴۰۱۷۰ |
| ۱۰ | قده | ۳۳۴۰۱۷۰ |
| ۱۱ | سنبلین | ۳۳۴۰۱۷۰ |
| ۱۲ | بوکان | ۳۳۴۰۱۷۰ |
| ۱۳ | شاهین‌دژ | ۳۳۴۰۱۷۰ |
| ۱۴ | پیرشهر | ۳۳۴۰۱۷۰ |
| ۱۵ | چالدران | ۳۳۴۰۱۷۰ |
| ۱۶ | حوی | ۳۳۴۰۱۷۰ |

توصیه های کلی در سفرهای نوروزی



توصیه های ایمنی

قبل از سفر حتماً برای خودرو خود معاینه فنی انجام دهید. برای این کار به نمایندگی های مجاز خودرو مراجعه کنید.
 - حتماً بیمه نامه خودرو خود را بررسی کرده و در صورت انقضا بیمه نامه آن را تمدید کنید.
 - وسایل مورد نیاز ماشین خود از قبیل زنجیر چرخ، جعبه لوازم ایمنی در صندوق عقب خودرو قرار دهید.
 - قبل از سفر حتماً وضعیت آب و هوا و جاده را به طور کامل بررسی کنید.
 - تا جایی که امکان دارد در طول روز سفر کنید تا خطر تصادفات را کاهش دهید.
 - به قوانین راهنمایی و رانندگی احترام بگذارید.
 - اگر احساسی خواب آلودگی داشتید، حتماً استراحت کنید تا حادثه ای رخ ندهد.
 - برای سر نشین های جلو و عقب ماشین حتماً از کمربند ایمنی استفاده کنید.
 - هنگام رانندگی در راه های خراب آور استفاده نکنید.
 - از حرکت در جاده های غیراستاندارد و شانه های خاکی اجتناب کنید.
توصیه های بهداشتی
 - حتماً از آب آشامیدنی سالم استفاده کنید و در صورتی

که به آن دسترسی ندارید، آب معدنی تهیه کنید. سرویس های بهداشتی بسین راهی منبع آلودگی هستند. بنابراین بهتر است که در طول سفر حتماً دستکش های یکبار مصرف و صابون مایع همراه خود داشته باشید. قبل از مصرف غذا، دست ها را خوب بشوید.
 - سبزیجات را قبل از مصرف سالم سازی کنید. سالم سازی سبزیجات قبل از مصرف در پیشگیری از ابتلا به بیماری های عفونی و انگلی روده ای موثر است.
 - زیاده را به روش بهداشتی دفن کنید. از ریختن زباله در اماکن و معابر عمومی جداً خودداری نمایید.



توصیه های دارویی

در مسافرت نوروزی یک کیف مخصوص وسایل و اقسام بهداشتی به همراه داشته باشید در این کیف کارت یا دفترچه بیمه خدمات درمانی خود و هم سفرانتان و آخرین نسخه های پزشکی تان را بگذارید.
 - بیماران قلبی هنگام مسافرت آخرین نوار قلب و نسخه خود را همراه داشته باشید.
 - داروهای خود را در اتومبیلی که زیر نور آفتاب پارک شده است و با در شیشه عقب اتومبیل قرار ندهید.

به دلیل عدم اطمینان از شستشوی صحیح و احتمال وجود آلودگی های انگلی و انتقال کرونا خودداری کنید.
 - از میوه ها به عنوان میان وعده مناسب استفاده کنید و حتماً قبل از استفاده، آنها را خوب شستشو دهید.
 - در صورت مصرف غذاهای کنسروی، به تاریخ مصرف آن توجه کنید و قبل از مصرف از سلامت اطمینان حاصل کنید. در صورت مشاهده برآمدگی و فرورفتگی از مصرف آن ها خودداری کنید. قبل از مصرف حتماً آن ها را ۲۰ دقیقه بجوشانید.
 - غذاهای خشک مثل کنلت و کوکو یا تخم مرغ پخته بهترین غذا در طول سفر هستند. غذایی که برای بسین راه تهیه می کنید، نباید آبکی باشد. غذاهای آبکی مثل انواع خورش ها، سرعتر فاسد می شوند.
 - در رستوران، حتماً همراه با غذایی که میل می کنید، ماست و پاستوریزه، لیموترش ویا آبلیمو استفاده کنید.
 - مصرف انواع دسرهای خامه ای در طول سفر توصیه نمی شود.



سیمافریان زاده، کارشناس گروه آموزش و ارتقاء سلامت

برای اینکه به بیماری آنفلوآنزا مبتلا نشویم لازم است:

روزانه دست های خود را با آب و صابون بشوییم و یا با محلول های ضد عفونی کننده تمیز کنیم.
 - از لمس کردن چشم ها، بینی و دهان خودداری کنیم، چون باعث انتقال بیماری می شود.
 - در صورت امکان از افرادی که علامت شبیه بیماری آنفلوآنزا دارند، حداقل سه اندازه یک متر فاصله بگیریم.
 - به یاد داشته باشیم که آشیایی مانند: تلن، سفحه کلید کامپیوتر، دستگیره درها و... هم می توانند انتقال دهنده ویروس باشند. بهتر است از تمیز بودن آنها مطمئن شویم.
 - توصیه می شود از اسباب بازی های قابل شستشو برای کودکان استفاده شود.
 - در صورت ابتلا به آنفلوآنزا از حضور در اماکن شلوغ خودداری کنیم.
 - با ساز کردن پنجره ها و درب ها در فواصل مناسب در روز حداقل برای ۱۰ دقیقه تهویه مناسب محیط کمک کنیم.



توصیه های بهداشتی برای پیشگیری از بروز تب مالت:

از مصرف مواد لبنی مشکوک و غیر پاستوریزه جداً خودداری شود (در صورت عدم دسترسی به فرآورده های لبنی پاستوریزه باید شیر حداقل ۵ دقیقه از زمان جوش آمدن شیر جوشانده شود).
 - با توجه به اینکه بخش عموم موارد مبتلا به تب مالت در مناطق روستایی است. دامداران و خانواده آنها هنگام ورود به آغل و اصطبل و خصوصاً در هنگام تماس با جفت ترشحات و پلشای پس از زایمان و سقط جنین حتماً از لوازم حفاظت فردی (کلاه، ماسک، دستکش مناسب، عینک، چکمه، لباس کار مناسب) استفاده نمایند.
 - فاصله محل نگهداری دام تا محل سکونت و استراحت افراد نباید نزدیک باشد.



تغذیه در ماه رمضان

در آستانه رفتن به استقبال بهار به خصوص بهار دل ها ماه مبارک رمضان هستیم. نوروز سال ۱۴۰۲ شمسی با ماه رمضان تقارن دارد. برای کسانی که نخستین بار چنین تقارنی را تجربه می کنند، شرایط جالبی خواهد داشت. روز داری در نوروز و حال خوب و عجیب. اسام سفره سحری با سفره هفتسین نوروزی پیوند خواهد خورد. روزداران مهمانان نوروزی روز داری خواهند داشت و چرا که در فلسفه نوروز، هدف پذیرایی نیست بلکه تازه کردن دیدارهاست. البته روز داری، سفره افطاری هم خواهد داشت و نوروز، مهمانی شام هم خواهد داشت. تقارن نوروز و رمضان، شرایط ویژه تغذیه ای بوجود می آورد که رعایت توصیه های تغذیه ای زیر تأکید می گردد:

وعده غذایی سحر در ماه رمضان:

از غذاهای کم حجم و غنی از مواد مغذی که کم نمک، کم چرب و کم شیرین هستند استفاده شود. استفاده از انواع سبزیجات (سبزی ها علاوه بر تأمین ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن از تشنگی و خشکی گلو که میتواند فرد را مستعد ابتلا به ویروس کرونا کند، جلوگیری می کند).
 - پرهیز از مواد غذایی شیرین در وعده سحر (مواد غذایی شیرین با تحریک انسولین موجب افت شدید قند خون شده و در نتیجه باعث گرسنگی زودرس میشود).
 - غذاهای پروتئینی مثل انواع گوشت، ماهی و غذاهای خشک و روغنی مثل کنلت، سوسیس و کالباس، کله پاچه و همچنین غذاهای ادویه دار موجب احساس تشنگی و خشکی دهان در طول روز می شوند و با توجه به شرایط فعلی که با شیوع ویروس کرونا مواجه هستیم بهتر است در وعده سحر مصرف نشوند.

وعده غذایی افطار در ماه رمضان:

پرهیز از پر خوری و مصرف غذاهای سبک و پروتئینی
 - مصرف یک لیوان آب یا شیر گرم، چای کم رنگ همراه با خرما یا عسل در شروع افطار
 - استفاده از غذاهای سبک مثل: فرنی، شیر برنج، نان و پنیر و سبزی
 - مصرف انواع سوپ کم چرب، آش کم حبوبات، حلیم بدون روغن (حلیم منبع خوبی از مواد نشاسته ای، فیبر، پتاسیم و منیزیم است).
 - مصرف شام به جای مصرف نوشیدنی های شیرین مانند انواع نوشابه های گازدار، ماءالشعیر، آب میوه های صنعتی و انواع شربت ها توصیه می شود. از آب آشامیدنی سالم، دوغ و عرقیات سنتی و شربت های خانگی بسیار کم شیرین استفاده شود.

وعده غذایی شام در ماه رمضان:

یکی از وعده های غذایی مهم در ماه رمضان وعده شام می باشد. بهتر است وعده شام حدود یک ساعت پس از یک افطار سبک باشد. در وعده شام می توان از گروه گوشت، مرغ یا ماهی، حبوبات، نان یا برنج به شکل پلو و خورش، کنلت کم روغن، خوراک های مختلف همراه با سبزی و دوغ استفاده کرد.
 - غذایی که در وعده شام خورده می شود باید کم چرب و کم نمک باشد. پس از شام و تا قبل از خواب مصرف میوه و مایعات برای جبران کم آبی بدن و حفظ سلامت و ایمنی بدن توصیه می شود.
 - در وعده شام به جای مصرف نوشیدنی های شیرین مانند انواع نوشابه های گازدار، ماءالشعیر، آب میوه های صنعتی و انواع شربت ها توصیه می شود. از آب آشامیدنی سالم، دوغ و عرقیات سنتی و شربت های خانگی بسیار کم شیرین استفاده شود.

سایر توصیه های تغذیه ای در ایام روزه داری:

داشتن فعالیت و تحرک با شدت متوسط پس از افطار توصیه میشود. بسیاری از افراد از ترس تشنگی در طول روز در وعده سحری مقدار زیادی آب می نوشند که عادت صحیحی نیست. در عوض توصیه میشود برای جلوگیری از تشنگی در فاصله افطار تا سحر از صیفی ها و مواد سرشار از آب مانند: کاهو، خیار و... استفاده شود. مصرف ۲ تا ۳ عدد خرما در وعده افطار توصیه میشود. (خرما منبع خوبی از مواد مغذی، قند، فیبر و پتاسیم است که در تنظیم قند خون بسیار مفید است).
 - پرهیز از نوشیدن زیاد چای بخصوص چای پر رنگ در وعده سحر. (نوشیدن زیاد چای علاوه بر این که باعث افزایش دفع ادرار و از دست رفتن نمکهای معدنی می شود اسید اگزالیک موجود در آن باعث کاهش جذب کلسیم مواد غذایی می شود).

توصیه های بهداشتی برای پیشگیری از بروز هاری:

جهت پیشگیری از ابتلا به بیماری کشنده هاری، در صورت بروز حیوان گزیدگی (حتی در صورت ایجاد خراش سطحی) توسط کلیه حیوانات خونگرم پستاندار چه وحشی و چه اهلی اعم از گوسفند و عقرب و گاو، گربه، روباه، شغال، گرگ، گاو، گوسفند و... به نکات زیر توجه فرمائید:
 - خونسردی خود را حفظ کنید.
 - فوراً محل خراش یا زخم را با آب و صابون به مدت ۲۰-۱۵ دقیقه شستشو دهید.
 - به هیچ وجه محل زخم را بانسمن ندهید.
 - فوراً به نزدیک ترین مرکز بهداشتی درمانی، خانه بهداشت و یا یکی از مراکز درمان پیشگیری هاری زیر مراجه کنید.
 - مراکز درمانی پیشگیری از هاری در کل استان به صورت شبانه روزی ارائه خدمات می نمایند.

| شهرستان | شهر | نام مرکز هاری | تلفن | آدرس |
|-----------|-----------|---------------------------------|--------------|--|
| ایریمه | ایریمه | ایریمه | ۰۹۹۱-۰۲۲۲۲۰ | خ طالی، کوچه گلشاده، ستاد مرکز بهداشت ایریمه |
| سنویه | سنویه | مرکز هاری سنویه | ۰۹۹۱-۰۲۲۲۱۰۰ | فکة گلان، ستاد مرکز بهداشت نورسین باغ هادی |
| واکن | واکن | واکن | ۰۹۹۱-۰۲۲۲۱۰۰ | خیابان جنب آرا، پستوی نورسین |
| بافت | بافت | بیمارستان بافت | ۰۹۹۱-۰۲۲۲۱۲۲ | بلوار تکلیف، بلوار بهمن، بلوار مسعودی، بیمارستان امام خمینی |
| پرتلهار | پرتلهار | مرکز بهداشت پرتلهار | ۰۹۹۱-۰۲۲۲۱۲۲ | خیابان رنگ ستاد مرکز بهداشت نورسین |
| نگ | نگ | شکة بهداشت | ۰۹۹۱-۰۲۲۲۱۰۰ | خیابان گلان، بلوار مسجد باغسر |
| چالدران | چالدران | شماره یک | ۰۹۹۱-۰۲۲۲۱۲۲ | بلوار آیت الله، بلوار پیروزی، بلوار شهید، مرکز خدمات جامع سلامت یک |
| آقچی | آقچی | آقچی | ۰۹۹۱-۰۲۲۲۱۲۲ | آقچی، خیابان امام، مرکز خدمات جامع سلامت |
| فرهناجان | فرهناجان | مرکز خدمات جامع سلامت شماره یک | ۰۹۹۱-۰۲۲۲۱۲۲ | خیابان گلان |
| سرسبز | سرسبز | مرکز درمان و پیشگیری هاری سرسبز | ۰۹۹۱-۰۲۲۲۱۲۲ | خیابان امام، بلوار بهمن، بلوار ستاد مرکز بهداشت نورسین، بیمارستان سلفی |
| سلفی | سلفی | مرکز بهداشت سلفی | ۰۹۹۱-۰۲۲۲۱۲۲ | خیابان سلفی، بلوار تقاطع بلوار ستاد مرکز بهداشت سلفی |
| شاهین زور | شاهین زور | مرکز بهداشت بیمارستان شهید زور | ۰۹۹۱-۰۲۲۲۱۲۲ | تهای خیابان شهید زور، بیمارستان شهید زور، تهای خیابان سلفی |
| شوط | شوط | مرکز بهداشت شوط | ۰۹۹۱-۰۲۲۲۱۲۲ | فکة سات، شکة بهداشت، درمان نورسین |
| ماکو | ماکو | مرکز بهداشت نورسین ماکو | ۰۹۹۱-۰۲۲۲۱۲۲ | خیابان جنب بهمنسرای چالدران |
| میاندوآب | میاندوآب | مرکز بهداشت | ۰۹۹۱-۰۲۲۲۱۲۲ | بلوار توجه، بلوار آموزش و پرورش، بیمارستان مرکز بهداشت میاندوآب |
| میانوآب | میانوآب | بخش درمان و پیشگیری هاری | ۰۹۹۱-۰۲۲۲۱۲۲ | خیابان بهمن، جنب درهنگاه، خیابان امام، شکة بهداشت، درمان |
| چالدران | چالدران | بخش درمان و پیشگیری هاری | ۰۹۹۱-۰۲۲۲۱۲۲ | مرکز خدمات جامع سلامت شماره یک، بلوار چالدران |
| قند | قند | مرکز قند | ۰۹۹۱-۰۲۲۲۱۲۲ | خیابان ۲۰ شهری، بلوار جنب فکة ستاد مرکز بهداشت درمانی سیمیا |