

## یکی از شاخص های توسعه در جوامع پیشرفته میزان همکاری شکل ها و مشارکت های اجتماعی است.

### به مناسبت روز ملی شکل ها و مشارکت های اجتماعی (۳ مرداد ماه)



زندگی در تمامی زمینه های اجتماعی، اقتصادی و سیاسی است. مشارکت در فرآورد توانمند سازی افراد جامعه، بر سه اصل بنیادی شامل سهیم کردن مردم در قدرت، راه دادن مردم به نظارت بر سرنوشته خویش و تسهیل و فراهم نمودن فرصتهای پیشرفت به روی مردم تأکید دارد.

پیشرفت کمک زیادی می کند. در محلات چون همه به هم نزدیک تر هستند می توانند مشارکت بهتر و قوی تری را رقم بزنند. مشارکت اجتماعی شکلی از تفکر عقلانی منجر به رشد است که رسالت آن سهیم نمودن انسان در سرنوشته خویش می باشد. در واقع یکی از مهمترین عواملی که به تداوم حیات بشر کمک کرده، همکاری و مشارکت میان انسان هاست و شکل گیری و استمرار این فرآیند در جامعه، مستلزم وجود عوامل و شرایط بسیاری است. بنیادی ترین اندیشه زیرساز مشارکت، پذیرش اصل برابری مردم است و هدف از آن، همفکری، همکاری و تشریک مساعی افراد در جهت بهبود کیفیت

مشکلات سلامت روز به روز پیچیده تر می شود و نیاز به مشارکت اجتماعی در این عرصه نیز هر روز بیشتر احساس می شود. مسائل جدیدی مثل گردوغبار، آلودگی زمین و هوا و شیوه زندگی با توسعه مشارکت اجتماعی در سلامت قابل رسیدگی است. اگر آرزوی کشورها توسعه است، سلامت در محوریت این توسعه قرار دارد. دکتر حسینی معاون بهداشت وزارت بهداشت ضمن بیان این مطلب اظهار داشت اگر افراد جامعه توانمند شوند، سلامت، مطالبه همگانی خواهد شد. بنابراین توانمندسازی محیط های اجتماعی مثل مدارس، ادارات و محل کار افراد به این

### در این شماره می خوانید:

- ۱) به مناسبت روز ملی شکل ها و مشارکت های اجتماعی (۲۲ مرداد ماه)
- ۲) تأکید معاون بهداشت دانشگاه در خصوص اهمیت سلامت زائرین اربعین حسینی
- ۳) سیاستهای تشویقی کشورهای مختلف برای افزایش جمعیت
- ۴) حداقل فعالیت بدنی مورد نیاز سلامتی در گروه های سنی مختلف
- ۵) آموزش و ارتقاء سلامت
- ۶) توصیه های تغذیه ای برای زوار اربعین
- ۷) توصیه های بهداشتی به زائرین اربعین حسینی
- ۸) به مناسبت هفته جهانی تغذیه با شیر مادر (۱۶ - ۱۰ مرداد ماه)
- ۹) اهمیت ارگونومی در منزل

### روی خط خبر

#### برگزاری همایش گرامیداشت شکل ها و مشارکت های اجتماعی در سالن آمفی تئاتر بیمارستان امام خمینی (ره) ارومیه

همایش گرامیداشت شکل ها و مشارکت های اجتماعی روز چهارشنبه ۲۶ مرداد ماه سالجاری در سالن آمفی تئاتر بیمارستان امام خمینی (ره) با حضور دکتر ولی زاده رئیس دانشگاه علوم پزشکی استان، دکتر ابراهیمی معاون سیاسی و اجتماعی استانداری، دکتر بخشایی مدیرکل امور اجتماعی استانداری، حجت الاسلام دکتر اسم حسینی رئیس دفاتر نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه های استان برگزار گردید. دکتر ولی زاده در این همایش ضمن تبریک روز و هفته شکل ها، اظهار نمود: در دنیای کنونی یکی از شاخص های توسعه در جوامع پیشرفته میزان همکاری شکل ها و مشارکت های اجتماعی می باشد و توسعه پایدار با همکاری و مساعدت سازمان های مردم نهاد و موسسات خیریه با سازمان های دولتی ایجاد می شود. مقام عالی سلامت استان ادامه داد: سازمان های مردم نهاد بعنوان یک ظرفیت پنهان بوده که نقش موثری در آگاه سازی، شناسایی مشکلات و کاهش رفق آسیب ها بر عهده دارند.



#### برپایی جادر و اکسیاسیون کووید ۱۹ در روز عاشورای حسینی با مشارکت سفیران سلامت شهرستان تکاب

در راستای اجرای کمیته آموزشی و اکسیاسیون کووید ۱۹ با اولویت نوبست یادآور، جادر ویژه و اکسیاسیون در روز عاشورای حسینی در شهرستان تکاب مستقر گردید و در این کمیته، سفیران سلامت با حضوری پررنگ، فعالانه نسبت به ارائه آموزش های مرتبط جهت تشویق و ترغیب جمعیت واجد شرایط برای دریافت نوبست یادآور واکسن کرونا، رعایت پروتکل های بهداشتی و توزیع ماسک به عابرین، اقدام و مشارکت فعال داشتند.



### سیاستهای تشویقی کشورهای مختلف برای افزایش جمعیت:

**روسیه:** روسیه به مادری که صاحب فرزند می شود کمک هزینه فرزند به صورت هدیه تعلق می گیرد. سال ۲۰۰۸ میلادی آژوسی آقای بوتین به عنوان سال خانواده نام گرفت و تمام دستگاه های دولتی موظف شدند برنامه های تشویقی خود را برای افزایش جمعیت و جلوگیری از بحران کاهش جمعیت ارائه کنند. پنایر ابلاغ دولت روسیه، خانواده هایی که دارای فرزند می شوند از پرداخت مالیات تا سقف تعیین شده معاف می شوند و حمایت های دیگری برای تربیت و رشد فرزندان نیز توسط سبدهای کالای حمایتی و همچنین به صورت نقدی به خانواده ها پرداخت می گردد. حتی در جرایم عنوان شده است که دولت روسیه پس از تولد فرزند سوم مسکن خانواده رتامین خواهد کرد.

**ژاپن:** بر اساس قانون «کودموتی» که در سال ۲۰۱۰ به وسیله حزب دموکراتیک کشور ژاپن تصویب شد، خانواده هایی که فرزند تا سن ۱۵ سال دارند، ماهانه تا سه هزار یکن کمک مالی دریافت می کنند؛ از سوی دیگر پدر یا مادر هر یک می توانند در صورت اخذ مرخصی با دریافت نصف حقوق خود برای نگهداری کودک در منزل بماند و پس از پایان سقف مرخصی به شغل قبلی خود باز گردند.



**تأکید معاون بهداشت دانشگاه در خصوص اولویت قرار دادن سلامت زائرین اربعین حسینی**

در مراسم اربعین به علت کثرت جمعیت از کشورهای مختلف و احتمال وجود انواع بیماری های عفونی و تماس زیاد افراد با یکدیگر، امکان انتقال بیماری های واگیر بسیار زیاد بوده و این امر احتمال انتقال این عفونت ها را در هنگام بازگشت به استقبال کنندگانی که برای دیدار آنها آمده اند نیز افزایش می دهد. واحدهای بهداشتی و درمانی کشورها با توجه به خدماتی که ارائه می دهند نقش مهمی در تأمین و اعاده سلامتی در دوره های قبل، حین و بعد از تجمعات بر عهده دارند. کشور ما نیز از این قاعده مستثنی نبوده و حساسیت موضوع در استان آذربایجان غربی بعلاوه فراهم نمودن تمهیدات رفت و آمد زائرین از مرز ترمچین واقع در شهرستان پیرانشهر و همچنین ورود زائرین کشورهای ترکیه و آذربایجان از مرزهای زمینی استان بیش از سایر استان هاست.

### حداقل فعالیت بدنی مورد نیاز سلامتی

سالندان	بزرگسالان ۱۸ تا ۶۴ ساله	کودکان ۵ تا ۱۷ ساله
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ حداقل فعالیت در این گروه سنی در هفته ۱۵۰ دقیقه</li> <li>با شدت متوسط یا ۷۵ دقیقه</li> <li>فعالیت بدنی با شدت زیاد و یا ترکیبی از این دو</li> <li>✓ ضرورت انجام فعالیت های ارتقاءدهنده تعادل، حداقل ۳ بار در هفته در سالمندانی که تعادل کمتری دارند.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ حداقل فعالیت در این گروه سنی ۱۵۰ دقیقه در هفته</li> <li>با شدت متوسط و یا ۷۵ دقیقه</li> <li>فعالیت بدنی با شدت زیاد و یا ترکیبی از این دو</li> <li>✓ حداقل مدت زمان تداوم این فعالیت ها در هر بار ۱۰ دقیقه</li> <li>✓ ضرورت انجام فعالیت های کششی و قدرتی حداقل ۲ بار در هفته</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ حداقل تحرک بدنی در این گروه سنی ۶۰ دقیقه فعالیت با شدت متوسط تا شدید</li> <li>✓ ضرورت انجام اکثر فعالیت های روزانه بصورت هوازی</li> <li>✓ ضرورت انجام فعالیت های شدید همراه با فعالیت هایی که باعث تقویت عضلات و استخوان ها می شوند به میزان حداقل ۳ بار در هفته</li> </ul>



## مفاهیم آموزش و ارتقاء سلامت:

### سواد سلامت:

عبارت تست از مجموعه مهارت ها و قابلیت هایی که مردم در طول زندگی خود کسب می کنند تا بتوانند برای تصمیم گیری های آگاهانه، کاستن از خطرات سلامت و افزایش کیفیت زندگی، اطلاعات سلامت را جستجو، دریافت و درک نمایند، ارزیابی کنند و به کار بگیرند.

به عبارت دیگر میزان ظرفیت هر فرد برای کسب، سرداشن و درک اطلاعات اولیه بهداشتی و خدمات مورد نیاز سلامت که برای تصمیم گیری و عمل مناسب است، سواد سلامت نامیده می شود.

**رفتار:** هرگونه کنش آشکار را گویند که آگاهانه یا ناخود آگاه رخ داده و دارای پیامد، شدت و مدت قابل اندازه گیری باشد.

**بسامد:** دفعات رخداد رفتار در یک دوره زمانی مشخص

**شدت:** میزان جدیت و درجه سختی انجام رفتار

**مدت:** مقدار زمان صرف شده برای انجام رفتار

**رفتار سلامت:** رفتاری که در جهت ارتقاء، حفظ و نگهداری سلامت و نیز کاهش خطر بیماری و مرگ زودرس است.

سه اصل کلیدی در رفتار سلامت (ارتقاء، حفظ و نگهداری) با سه سطح پیشگیری (اولیه، ثانویه و ثالثیه) مطابقت دارد.

رفتار سلامتی شامل ویژگی های فردی مانند اعتقادات، انتظارات، ارزش ها، درک، پیشگیری، انگیزه های رفتاری، اعمال و عاداتی که مرتبط با حفظ، ساز توانی و بهبود فرد هستند نیز می شود و به شرایط زندگی، عادات غذا خوردن، عادات ورزشی و سایر فعالیت هایی که برای پیشگیری از بیماری انجام می شود وابسته است.



## توصیه های تغذیه ای برای زوار اربعین

در پیاده روی بزرگ اربعین سعی شود از آب های بطری و بهداشتی، شیر و دوغ بسته بندی شده استفاده شود. دوغ شور و عرقیات سنتی و شربت های خانگی شیرین مصرف نشود.

شیر عالی ترین نمونه از مایعات است که انرژی، پروتئین، ویتامین ها، مواد معدنی و مایعات لازم را تامین می کند و فقسق از شیرهای بسته بندی شده با ماندگاری بالا در مراسم اربعین توزیع و مصرف شود.

از نوشیدن مقادیر زیاد قهوه، چای و به ویژه نوشابه های کافئین دار و نوشیدنی های انرژی زا در طول مسیر راه پیمایی خودداری گردد زیرا ممکن است به کمبود آب بدن منجر شود. و در صورت مصرف از لیوان یکبار مصرف غیر شفاف استفاده شود و به هیچ عنوان از لیوان مشترک استفاده نشود. پس از مصرف نیز لیوان استفاده شده، پاره شده و در سطل زباله ریخته شود که امکان استفاده مجدد از آن نباشد.

در طول مسیر مراسم اربعین توصیه می شود از میوه های خشک به عنوان میان وعده های مغذی با خود به همراه داشته باشند و انواع مغزهای خام، بوداده و بدون نمک که منبع خوبی از پروتئین و ریز مغذی ها هستند می توانند هم به عنوان میان وعده های مغذی سالم استفاده شود از مصرف انواع فله ای و غیر بسته بندی خودداری شود و بسته های انواع مغزهای بسته بندی شده نیز قبل از مصرف تمیز و ضد عفونی شود. تا حد امکان از مصرف میوه یا پوست خودداری کنید. برخی سبزی هایی که قابل پوست گیری اند مانند خیار، کدو، بامپادمان، هویج و ... نیز پوست گیری و مصرف کنید.

هر ساله جمع کثیری از هموطنان برای شرکت در گردهمایی اربعین حسینی سرور و سالار شهیدان، عازم کربلا می شوند. از آنجایی که تامین آب و غذای سالم شرط اساسی ضمانت سلامت زائران است رعایت توصیه های بهداشتی و تغذیه ای در طول سفر، در پیشگیری و کنترل شیوع برخی بیماری های مرتبط با آب و غذا، همچنین کوید 19 بسیار موثر است.

سازمان بهداشت جهانی پنج کلید دستیابی به غذای سالم تر و ایمن تر و آموزش بهداشت، نگهداری و آماده سازی مواد غذایی برای مقابله با بیماری کوید-19 را توصیه کرده است که عبارتند از:

- (کلید 1) همیشه نظافت را رعایت نمایید.
- (کلید 2) غذاهای خام را از غذاهای پخته جدا کنید.
- (کلید 3) غذاهای خوب بپزید.
- (کلید 4) غذاها را در دمای مناسب و سالم نگهداری کنید.
- (کلید 5) همیشه از آب سالم و مواد خام سالم برای تهیه غذا استفاده نمایید.



میوه هایی که خواص ملین دارند مثل انجیر، آلو و ... برای جلوگیری از یبوست به همراه خود داشته باشید.

به منظور افزایش سطح ایمنی بدن در زمان مراسم اربعین توصیه می شود روزانه از منابع غذایی حاوی ویتامین شامل انواع مرکبات (لیمو ترش، لیمو شیرین، پرتقال، نارنگی و نارنج)، کبوی که قابل پوست کندن هستند استفاده شود. با توجه به این که پیاز خام حاوی ویتامین می باشد می توان روزانه همراه با غذا استفاده کرد.

از خوردن غذاهای چرب و شور در زمان مراسم اربعین مانند انواع تنقلات شور، انواع کنسروها و شورها و انواع سوسیس و کالباس به دلیل تحریک سیستم ایمنی تا حد امکان خودداری شود.

جهت تقویت سیستم ایمنی بدن روزانه از منابع غذایی حاوی آهن و روی (گوشت قرمز، مرغ و ماهی، تخم مرغ، انواع سبزی ها، حبوبات، میوه های تازه و خشک شده و غلات کامل) استفاده شود.

غذاهایی که حاوی مقادیر زیادی چربی و نمک است موجب تحریک سیستم ایمنی بدن می شود و می تواند به ایجاد تورم و التهاب ارگان های مختلف بدن از جمله مجرای تنفسی و مسیرهای هوایی منجر شود و با تحریک سیستم ایمنی بدن شانس ابتلا به کوید 19 را افزایش می دهد.

## توصیه های بهداشتی برای زائرین اربعین حسینی

- 1) تکمیل واکسیناسیون گروه های سنی بالای 5 سال (مخالف دو نوبت)
- 2) ضرورت مشورت بيماران دارای بيماری مسریه و یا خاص و همچنین مادران باردار قبل از عزیمت با پزشک خود
- 3) ضرورت همراه داشتن داروهای و مکمل های مورد استفاده و لوازم بهداشتی شخصی
- 4) همراه داشتن تنقلات خشک (کشمش، خرما، گردو، بادام، شکلات و ...)
- 5) همراه داشتن آب بسته بندی بخصوص جهت افراد حساس (کودکان، زنان باردار، سالمندان، بيماران)
- 6) استفاده از کفش مناسب و راحت
- 7) استفاده از نوشیدنی های سالم و بهداشتی، آب بسته بندی بهداشتی و با مصرف آب لوله کشی بهداشتی
- 8) پرهیز از استفاده از آب های جاری جهت آشامیدن، شستشوی ظروف و مسواک زدن
- 9) ضرورت رعایت فاصله اجتماعی و پرهیز از حملونقل بدون ماسک در اماکن شلوغ و یا فضاهای مسقف
- 10) استفاده از دستمال کاغذی هنگام عطسه، سرفه و در صورت عدم وجود دستمال استفاده از آرنج خمیده دست
- 11) خودداری از پیش زباله و یا پسماندهای مواد غذایی در طول مسیر
- 12) استفاده از مواد غذایی با بسته بندی بهداشتی
- 13) پرهیز از استفاده بنوعی و ملحفه غیربهداشتی و مشترک در موبک ها جهت جلوگیری از آلودگی به نشیمن
- 14) استفاده از پماد دافع حشرات و یا پشه بند در زمان استراحت جهت جلوگیری از ابتلا به مالک
- 15) مراقبت از پاها (شستشوی و خشک کردن)، جهت حفاظت از زخم و تاول و عفونت های قارچی و میکروبی
- 16) ضرورت توجه ویژه بيماران دبلیه به زخم های پا و استفاده از کفش مناسب جلوگیری از آسیب های پوستی
- 17) استفاده از حاشیه جاده و مسیر های تعیین شده جهت عبور زوار پیاده به منظور جلوگیری از حوادث ترافیکی
- 18) استفاده از مسیر مخالف تردد خودروها جهت امکان دید رو در رو رفتنگان و عابرین پیاده در جاده های فاقد مسیر حرکت
- 19) شستشوی دست ها با آب و صابون بعد از استفاده از دستشویی و توالت
- 20) استفاده از مایعات و استراحت در محل مناسب جهت جلوگیری از گرمازدگی
- 21) همراه داشتن شکلات و یا قند توسط بيماران دبلیه جهت مواقع ضروری و افت قندخون
- 22) مراجعه به نزدیکترین پایگاه بهداشتی در صورت داشتن علائم بيماری و گرمازدگی

- 1) مراجعه به نزدیکترین پایگاه و یا مرکز بهداشتی در صورت داشتن علائم مشکوک به بيماری های واگیر علائم سرماخوردگی، تب، مشکلات تنفسی، اسهال، استفراغ، تبورات پوستی، خارش سر و بدن و ... در خود یا اطرافیان
- 2) ضرورت رعایت فاصله اجتماعی و فرقیته خانگی و بهداشت فردی در صورت ابتلا به بيماری واگیر
- 3) خودداری از برگزاری دورهمی و مهمانی به صورت انجمنی در زمان بازگشت
- 4) پرهیز از دست دادن و رويوس کردن با همفان و بستگان
- 5) اطلاع به نزدیکترین پایگاه و یا مرکز بهداشتی محل سکونت خود در صورت بروز علائم در افراد خانواده و یا اطرافیان

## به مناسبت هفته جهانی شیر مادر (16-10 برادر ماه)

**مزایای تغذیه با شیر مادر برای کودک:**

- ✓ کاهش مرگ و میر ناشی از بيماری های کودکان
- ✓ تامین تمام نیازهای شیرخوار به غذا و مایعات در 6 ماه اول تولد
- ✓ محافظت از شیرخوار در برابر بيماری های بيماری ها و عفونت ها
- ✓ کاهش احتمال بيماری و بيماری های مزمن در بزرگسالی
- ✓ فراهم نمودن امکان تکلم بهتر، خوش بالاتر و کسب مهارت های تکاملی و تحصیلی بهتر در آینده
- ✓ کمک به رشد و تکامل قلب و صورت و پیشگیری از پوسیدگی دندان
- ✓ فراهم نمودن بهترین انگیزه رشد و تکامل کودک

**مزایای تغذیه با شیر مادر برای مادر:**

- ✓ برآورده شدن نیازهای روانی مادر
- ✓ پیشگیری از کم خون، سرطان پستان و تخمدان، پوکی استخوان و دیابت
- ✓ از دست دادن سریعتر اضافه وزن دوران بارداری
- ✓ صرفه جویی در هزینه و زمان
- ✓ در دسترس بودن در تمام شرایط
- ✓ ممانعت نوزاد رفتهای بهداشتی مانند ابتلا به عفونت سینه، اسهال، افزایش حس درد سینه

**اهمیت ارگونومی در منزل**

ارگونومی دانش مطالعه و بزرگی ها و خصوصیات انسان به منظور طراحی مناسب محیط کار و زندگی می باشد.

فعالیت های موجود در خانه از گوناگونی زیادی برخوردار بوده و به نحوی هستند که باید از نقطه نظر ارگونومی سکن مورد توجه قرار گیرند، چراکه اختلالات اسکلتی عضلانی همیشه در انجام هر کاری ممکن است بروز نماید. لذا توجه به نکات زیر جهت پیشگیری از بروز این اختلالات ضروری می باشد:

**استراحت در منزل:**

- استفاده از میبل و کاناپه دارای تکیه گاه مناسب برای کمروگردن هنگام استراحت
- نرم وانعطاف پذیر بودن نشیمن میبل و کاناپه (پلوری که در اثر سنگینی بدن حدود 6الی 10 سانتی متر فرو رود)
- آویزان نشدن پاها هنگام نشستن روی میبل یا کاناپه (ضرورت توجه به ارتفاع پایه یا آه نا)
- استفاده از تشک های نسبتاً سفت در اندازه مناسب هنگام خواب
- استفاده از بالش به اندازه مناسب جهت حفظ انحنای طبیعی گردن

**رعایت بهترین وضعیت خوابیدن (دراز کشیدن به پشت و پایه پهلوئی راست)**

**انجام امور روزانه:**

- استفاده از چهارپایه برای پوشیدن کفش و جوارب
- استفاده از صندلی در کنار میز تلفن
- استفاده از روشنایی طبیعی در طول روز
- نگهداری وسایل مورد استفاده بصورت مکرر در طبقه پایایی کابینت زمینی، وسایل کمتر مورد استفاده در طبقه پائینی کابینت زمینی و وسایل به ندرت مورد استفاده در کابینت دیواری

**حمل دستی بار:**

- استفاده از چرخ دستی برای خرید روزانه
- حرکت دادن چرخ دستی بسا هل دادن (نه کشیدن) تقسیم بار به دو قسمت مساوی و حمل آن ها با دو دست در صورت عدم استفاده از چرخ دستی
- نزدیک شدن به بار مورد نظر، صاف نگه داشتن کمر و خم کردن زانو هنگام بلند کردن کودکان یا هر وسیله دیگری از زمین
- استفاده از آغوشی مخصوص در موارد ضرورت حمل کودکان در مسافت های طولانی