

پیام گرامیداشت دکتر احسان ریخته گر معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی ارومیه برای ماه جهانی خودمراقبتی؛ سفری از سنجش تا شکوفایی

شهرستان استان که با جدیت در مسیر ترویج این فرهنگ گام برمی دارند، از تمامی شهروندان دعوت می کنم تا با پذیرش مسئولیت در قبال تندرستی خود و بهره گیری از ابزارهای پایش سلامت، نقش فعال تری در حفظ این سرمایه بی بدیل ایفا نمایند. بیایید با هم، فرهنگ «پیشگیری» را جایگزین «درمان» کنیم و سلامت را به یک سبک زندگی تبدیل نماییم.



«با خودمراقبتی، مسیر تندرستی را هموار کنیم»
فرا رسیدن ماه جهانی خودمراقبتی، فرصتی مغتنم برای بازنگری در ارزشمندترین دارایی انسان، یعنی «سلامت» است. سلامت فراتر از نبود بیماری، رسیدن به رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی است؛ مسیری که کلید مدیریت آن پیش از هر چیز در دستان توانمند خود شماست. هدف ما در این ماه، بازگرداندن تمرکز بر مدیریت فعالانه سلامت توسط خود افراد است تا جامعه از حالت «درمان محور» به «پیشگیری محور» تغییر مسیر دهد.
این نقشه راه برای عبور از درمان به پیشگیری، از سه گام اساسی تشکیل شده است:
۱. سنجش: شناخت دقیق وضعیت کنونی بدن
۲. پایش: نظارت مستمر بر شاخص های سلامتی
۳. شکوفایی: رسیدن به عالی ترین سطح حیات و شادابی.
اینجانب ضمن تقدیر از تلاش های مستمر گروه آموزش و ارتقای سلامت معاونت بهداشت و همچنین متولیان ارتقای سلامت در ۱۸

تشکیل کمیته سلامت، ارتباطات خطر و مشارکت اجتماعی جهت آمادگی برای اربعین حسینی در معاونت بهداشت

تأکید کرد که خدمت رسانی به زائران اربعین یک فرصت ارزشمند است و از کلیه گروه های فنی خواست تا با به کارگیری تمامی ظرفیت ها و پتانسیل های موجود، در راستای ارتقای سطح سلامت و ارائه خدمات بهینه به زوار اربعین حسینی مشارکت فعال نمایند.



روز شنبه سوم مردادماه، در راستای آمادگی حداکثری برای ارائه خدمات به زائران اربعین حسینی، جلسه کمیته سلامت، ارتباطات خطر و مشارکت اجتماعی در معاونت بهداشت برگزار شد. روز شنبه سوم مردادماه، در راستای آمادگی حداکثری برای ارائه خدمات به زائران اربعین حسینی، جلسه کمیته سلامت، ارتباطات خطر و مشارکت اجتماعی در معاونت بهداشت برگزار شد.

بازدید میدانی و ارزیابی جامع بهداشتی از مواکب مسیر ارومیه تا مرز ترمچین

بهداشتی لازم برای پذیرایی ایمن از زوار را اعلام نمودند.
در این فرصت، لازم به ذکر است که مراقبان سلامت و تیم های آموزشی مراکز بهداشت نقده و پیرانشهر پیش از این بازدید، با حضور فعال در مواکب، آموزش های لازم را به متولیان امر ارائه داده بودند که این دلسوزی و تلاش مستمر در راستای سلامت زائران اربعین حسینی است.



روز پنجم مردادماه، تیمی متشکل از گروه های فنی معاونت بهداشت شامل واحدهای «سلامت محیط کار»، «آموزش سلامت»، «پیشگیری و مبارزه با بیماری های واگیر» و «مدیریت بلایا»، طی یک برنامه جامع، از تمامی مواکب مستقر در مسیر ارومیه، نقده و پیرانشهر تا مرز ترمچین بازدید به عمل آوردند.
شایان ذکر است که در این بازدید گسترده، تیم فنی مرکز بهداشت پیرانشهر نیز به صورت همزمان با تیم پایش استانی حضور داشته و موارد بهداشتی را مورد بررسی و ارزیابی قرار دادند. این تیم تخصصی در حین بازدید از تمامی مواکب، ضمن ارزیابی شرایط موجود، آموزش های لازم را در خصوص نحوه تأمین سلامت و رعایت اصول بهداشتی در مواکب منطقه تبادل نظر کردند. در ادامه، پس از بازدید از مواکب محور پیرانشهر و مرز ترمچین، تیم فنی با دیدار دکتر بهزاد، مدیر شبکه بهداشت و درمان پیرانشهر و مهندس امین عشایری، رئیس مرکز بهداشت پیرانشهر، توصیه های کلیدی و الزامات

پیام دکتر احسان ریخته‌گر، معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی ارومیه به مناسبت هفته جهانی هپاتیت

سلامت، ارزشمندترین دارایی هر انسان است و تقویت برنامه‌های بیماری‌یابی فعال، دسترسی همگان به خدمات پیشگیری، تشخیص و درمان را تسهیل کنیم. اما باید به خاطر داشته باشیم که موفقیت این برنامه‌ها در گرو آگاهی و مشارکت فعال شما عزیزان است.

بیماری‌های هپاتیت، به‌ویژه گونه‌های B و C، به دلیل ماهیت خاموش و پیشرفت تدریجی، می‌توانند بدون نشانه‌ای آشکار، سلامت جامعه را تهدید کنند.

ما در دانشگاه علوم پزشکی ارومیه، متعهد هستیم تا با تکیه بر نظام بهداشتی جامع و

مسیر درمان را هموار می‌کند، بلکه از عوارض جبران‌ناپذیری چون سیروز و سرطان کبد پیشگیری می‌نماید.

امیدوارم با هم‌افزایی همگانی و ترویج فرهنگ پیشگیری، به سوی آینده‌ای سالم‌تر و عاری از هپاتیت گام برداریم.



حضور فعال رئیس و مدیران دانشگاه علوم پزشکی آذربایجان غربی در میز خدمت روستای دیگاله



در تاریخ ۷ مردادماه، نشست مدیریت محله‌محور با هدف رسیدگی میدانی به مطالبات مردم و تسریع در حل مسائل و مشکلات روستای دیگاله شهرستان ارومیه، با حضور دکتر رضا رحمانی، استاندار آذربایجان غربی و جمعی از مسئولان استانی و محلی برگزار گردید. در این نشست، دانشگاه علوم پزشکی استان را به نمایندگی از دکتر ولیزاد، رئیس دانشگاه، دکتر ریخته‌گر، معاون بهداشت و دکتر

ثبت ۴۲۳۱ مورد حیوان‌گزیدگی در آذربایجان غربی

مصاحبه معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی آذربایجان غربی با خبرگزاری ایسنا

دکتر احسان ریخته‌گر در گفت‌وگو با ایسنا با اشاره به سهم حیوانات مختلف در موارد حیوان‌گزیدگی در استان افزود: ۵۷ درصد حیوان‌گزیدگی‌ها مربوط به سگ، ۳۹.۵ درصد مربوط به گربه و ۳.۵ درصد نیز ناشی از گزش سایر حیوانات بوده است. وی با بیان اینکه ارومیه، میاندوآب، سلماس و بوکان بیشترین آمار خام حیوان‌گزیدگی را در استان به خود اختصاص داده‌اند، تصریح کرد: دلیل اصلی این موضوع، وسعت جغرافیایی و جمعیت بیشتر این شهرستان‌ها نسبت

ریخته‌گر همچنین از افزایش گربه‌گزیدگی در استان خبر داد و گفت: آمار گربه‌گزیدگی در مقایسه با مدت مشابه سال گذشته حدود ۱.۵ درصد در استان افزایش یافته است.

وی ادامه داد: سالانه حدود ۱۲ هزار نفر برای دریافت واکسن هاری و خدمات پیشگیری پس از حیوان‌گزیدگی به مراکز درمان و پیشگیری استان مراجعه می‌کنند که نشان دهنده اهمیت رعایت نکات ایمنی و پیشگیری از تماس‌های پرخطر با حیوانات است.

شهرها عنوان کرد و افزود: بسیاری از سگ‌های نگهبان گله و منازل روستایی بدون

هاری انسانی در آذربایجان غربی گزارش نشده است، خاطرنشان کرد: درباره موارد هاری در حیوانات، مرجع اعلام آمار اداره کل دامپزشکی استان است و اطلاعات این حوزه باید از آن دستگاه استعلام شود.

وی درباره تأثیر غذا دادن به سگ‌ها و گربه‌های پرتلاش نیز گفت: خودداری از غذا رساندن به حیوانات بلاصاحب می‌تواند نقش مؤثری در کاهش جمعیت آنها داشته باشد و با توجه به افزایش جمعیت گربه‌ها و رشد موارد گربه‌گزیدگی، این اقدام در کاهش میزان حیوان‌گزیدگی

نیز تأثیرگذار خواهد بود.

معاون امور بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی استان با توصیه اتلاف وقت برای دریافت خدمات پیشگیری و واکسن از نزدیک شدن، تحریک یا دست زدن به حیوانات بلا صاحب و حتی حیوانات اهلی ناشناس خودداری کنند و در صورت هرگونه حیوان‌گزیدگی، است.



درسال جاری هیچ موردی از

هفته شیر مادر با شعار: بیایید آنچه را که در سلامت کودک مؤثر است، با هم تقویت کنیم

به قلم گروه آموزش و ارتقای سلامت معاونت بهداشت

شیرهای جایگزین وجود دارد. به یاد داشته باشید هیچ محصولی نمی تواند جایگزین زنده و پویا بودن شیر مادر شود. هرگونه تصمیم برای تغییر تغذیه نوزاد باید با مشورت پزشک باشد. یادآوری نهایی: تغذیه با شیر مادر، سرمایه گذاری امروز برای سلامت فرداست. بیایید محیطی بسازیم که هر مادر با آرامش و حمایت، بتواند این نعمت را به فرزندش ببخشد. برای دریافت مشاوره رایگان، به نزدیک ترین مرکز بهداشت یا بیمارستان های دوستدار کودک مراجعه نمایید.

می شوند توجه نکنید؛ بلکه از مشاوران تغذیه و پزشکان کمک بگیرید.

مادران شاغل؛ قهرمانان دوجانبه بازگشت به محیط کار به معنای پایان شیردهی نیست! شما می توانید با برنامه ریزی و حمایت محیط کار، تغذیه فرزندتان را ادامه دهید. - از کارفرمایان می خواهیم: با فراهم کردن مکان مناسب برای دوشیدن شیر و رعایت قوانین مرخصی، از سلامت نسل آینده حمایت کنید. هشدار: فریب تبلیغات را نخورید! در فضای مجازی و رسانه ها، تبلیغات زیادی برای

موفق، فقط وظیفه مادر نیست. پدران و خانواده ها ستون های اصلی این موفقیت هستند. حمایت عاطفی، کمک در کارهای خانه و ایجاد آرامش برای مادر، باعث می شود نوزاد با آرامش بیشتری از این نعمت بهره مند شود. پدر عزیز! با حمایت از همسرت، در سلامت و هوش فرزندت نقش مستقیم داری. چگونه شیردهی را به تجربه ای شیرین و موفق تبدیل کنیم؟ بسیاری از مادران در ابتدای مسیر با چالش هایی روبرو می شوند. خبر خوب این است که تقریباً تمام این مشکلات با «آموزش صحیح» و «حمایت» قابل حل هستند. کلیدهای موفقیت در شیردهی:

۱. درخواست کمک از متخصصین: اگر در گرفتن نوزاد با مشکل مواجه شدید یا احساس می کنید شیرتان کافی نیست، فوراً به «میز خدمت مشاوره شیردهی» در مراکز بهداشتی و بیمارستان های دوستدار کودک مراجعه کنید.
۲. تغذیه و آرامش مادر: تغذیه سالم، نوشیدن مایعات کافی و داشتن خواب مناسب، کیفیت و مقدار شیر را افزایش می دهد. ۳. اعتماد به غریزه و علم: به توصیه های غیرعلمی و قدیمی که باعث استرس شما

مادر عزیز، پدر مهربان... آیا می دانستید شیر مادر تنها یک منبع تغذیه نیست، بلکه کامل ترین سرمایه گذاری برای آینده فرزند شماست؟ شیر مادر ترکیبی جادویی از مواد مغذی، آنتی بادی ها و عاطفه ای است که هیچ شیر مصنوعی در دنیا نمی تواند جایگزین آن شود.

چرا شیر مادر «بهترین انتخاب» است؟ - برای نوزاد: تقویت سیستم ایمنی در برابر بیماری ها، رشد بهتر مغز و هوش، و ایجاد پیوندی عاطفی عمیق با مادر. - برای مادر: کمک به بازگشت سریع تر رحم به حالت قبل، کاهش خطر ابتلا به سرطان سینه و تخمدان، و احساس رضایت درونی. - برای جامعه: نسل سالم تر، کاهش هزینه های درمان و ترویج فرهنگ محبت. اولین قدم: حق سلامت نوزاد به یاد داشته باشید که تغذیه با شیر مادر، نخستین حق سلامت هر نوزاد است. تماس پوست به پوست بلافاصله پس از تولد، نه تنها نوزاد را آرام می کند، بلکه موتور تولید شیر را در بدن مادر فعال می سازد.

نقش خانواده؛ شما تنها نیستید! شیردهی

پیام تبریک دکتر احسان ریخته گر معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی استان آذربایجان غربی

فرا رسیدن ۱۷ مرداد، روز خبرنگار

صمیمانه سپاسگزاری می نمایم. امید است با مداوم این تعامل سازنده، در مسیر دستیابی به جامعه ای سالم تر، آگاه تر و برخوردار از امید و اعتماد، همگام پیش برویم.



رسانه ای استان عزیز آذربایجان غربی تبریک گفته و از همکاری های ارزشمند آنان با معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی استان در مسیر صیانت از سلامت مردم،



با تبیین دقیق دستاوردها، تحلیل چالش ها و آموزش همگانی، پلی میان مردم و نهادهای بهداشتی ایجاد کرده اند که نتیجه آن، افزایش سواد سلامت و تقویت اعتماد عمومی در جامعه است.

اینجانب با گرامیداشت یاد شهید والامقام محمود صارمی و تمامی شهدای عرصه ی رسانه، فرارسیدن این روز ملی را به تمامی خبرنگاران، روزنامه نگاران، عکاسان و فعالان

هفدهم مرداد، روز خبرنگار، یادآور جایگاه والای قلم در مسیر روشنگری و تجلی حقیقت است؛ فرصتی برای تکریم تلاشگرانی که با تعهد و بصیرت، در پیش بیشه آگاهی بخشی و امیدآفرینی گام برمی دارند و نقشی کلیدی در ارتقای سرمایه های اجتماعی ایفا می کنند.

در دنیای امروز، خبرنگاران به ویژه در حوزه سلامت، نه تنها انتقال دهنده خبر، بلکه همراهان راهبردی نظام سلامت هستند. آنان

برگزاری جلسه دفاع از طرح تحقیقاتی داوطلبان سلامت در معاونت بهداشت ارومیه

کلیدی این پژوهش در ارتقای سطح کیفی آموزش ها و لزوم اجرای سریع این طرح برای بهبود تعاملات اجتماعی در حوزه بهداشت پرداخت.



کیوان ملارحیمی، مجری اول طرح، در ارائه ای جامع به تشریح ابعاد این مطالعه کیفی پرداخت. وی با تأکید بر ضرورت شناسایی دقیق موانع مشارکت داوطلبان سلامت، خاطرنشان کرد که درک عمیق از چالش های پیش روی این فعالان حوزه سلامت، پیش شرطی برای طراحی استراتژی های بهینه در برنامه های بهداشتی است. در ادامه، خدیجه کاظمی، رئیس گروه آموزش و ارتقای سلامت، به عنوان همکار طرح، به تبیین نقش

ریخته گر، معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی ارومیه، با حضور دکتر بانی (معاون فنی)، دکتر احمدی (سوپروایزر طرح های پژوهشی) و کلیه مدیران گروه های فنی معاونت تشکیل شد. همچنین در راستای نظارت آکادمیک بر این پژوهش، دکتر حیدری و دکتر فکور از اساتید ارجمند دانشکده بهداشت به عنوان داور حضور یافتند تا از تطبیق کلیه مراحل تحقیق با استانداردهای علمی اطمینان حاصل نمایند

جلسه دفاع و داوری پروپوزال طرح تحقیقاتی با عنوان «تحلیل موانع مشارکت فعال داوطلبان سلامت در برنامه های بهداشتی در دانشگاه علوم پزشکی ارومیه: یک مطالعه کیفی» روز یکشنبه ۱۸ مرداد ماه در سالن جلسات ساختمان جدید معاونت بهداشت (ساختمان تدبیر) توسط ملارحیمی مجری طرح برگزار گردید.

این نشست علمی به ریاست دکتر احسان

گرم‌زدگی را جدی بگیرید؛ با شناخت علائم و پیشگیری به موقع، از خود و خانواده اتان مراقبت کنید.

۱- در هوای گرم، با نوشیدن آب کافی، پوشیدن لباس مناسب و انتخاب زمان صحیح فعالیت، از خطر گرم‌زدگی در امان بمانید.

۲- کودکان زودتر از بزرگسالان گرم‌زده می‌شوند. مراقب آنها باشید.

۳- از کودکان در برابر گرمای زیاد محافظت کنید.

۴- در هوای گرم، سایه بهترین دوست کودک است. در آفتاب بازی نکنند.

۵- در هوای گرم، همیشه یک قمقمه آب برای کودک داشته باشید و به طور مرتب به او آب بدهید.

۶- هرگز کودکان را در محل هایی که تعدادی اتومبیل پارک شده تنها نگذارید، زیرا با روشن کردن اتومبیل ممکن است دمای پارکینگ به طور خطرناکی بالا برود.

۷- از کالسک‌های پوشیده با پارچه در گرمای شدید استفاده نکنید، این کار دمای داخل کالسک را گرم تر می کند.

۸- در هوای گرم، لباس‌های نازک و مرطوب برای کودک استفاده کنید و از کلاه لبه پهن، عینک آفتابی و کرم ضدآفتاب برای محافظت او استفاده کنید.

۹- در هوای گرم، برای خنک کردن کودک، لباس‌های او را مرتب مرطوب کنید و از پنکه‌های کوچک دستی استفاده کنید.

۱۰- در هوای گرم، تهوع، سردرد، پوست داغ و قرمز و بی‌حالی از علائم گرم‌زدگی است.

۱۱- در هوای گرم، اگر کودک نفس‌نفس می‌زند و پوستش خشک و داغ است، فوراً به اورژانس مراجعه کنید.

۱۲- در صورت گرم‌زدگی، بلافاصله کودک را به جای خنک منتقل کرده و با آب خنک (نه یخ) پوستش را خنک کنید.

۱۳- پیش و در هنگام فعالیت در گرما، به طور مداوم آب و مایعات بنوشید.

۱۴- از نوشیدن قهوه و الکل در روزهای گرم پرهیز کنید.

۱۵- در هوای گرم، صبح‌زود یا غروب کارهای خود را انجام دهید تا از اوج گرما در امان بمانید.

۱۶- در هوای گرم، تا جایی که می‌توانید فعالیت های خود را در اوج گرما (ساعت ۱۰ صبح تا ۴ بعدازظهر) کم کنید.

۱۷- در هوای گرم، لباس‌های سبک و گشاد بپوشید، لباس‌های پلاستیکی و تیره نپوشید.

۱۸- در هوای گرم، اگر علائمی مانند تهوع، سردرد و گیجی داشتید، فعالیت خود را کم کنید و آب بنوشید و به زیر سایه یا یک جای خنک بروید.

۱۹- علائم گرم‌زدگی را بدانید و اگر دچار سرگیجه، تهوع و گیجی شدید، سریع به مرکز درمانی مراجعه کنید.

۲۰- در هوای گرم، گرفتگی عضلات مانند ساق پا ممکن است به علت گرم‌زدگی و کمبود مایعات باشد.

۲۱- در هوای گرم، اگر کسی پوست خشک، داغ و قرمز، سردرد شدید و کاهش هوشیاری داشت، فوری با اورژانس (۱۱۵) تماس بگیرید.

۲۲- در هوای گرم، کلاه لبه‌دار، عینک آفتابی و کرم ضدآفتاب را فراموش نکنید.

۲۳- اگر در هوای گرم، احساس ناخوشی داشتید فعالیت خود را کم و کمی استراحت کنید.

۲۴- در هوای گرم و مرطوب، از فعالیت‌های ورزشی سنگین خودداری کنید.

۲۵- در ساعت های گرم روز، از فعالیت‌های بدنی شدید خودداری کنید و بدن خود را با استفاده از لباس‌های مرطوب و اسپری‌های مرطوب کننده خنک نگه دارید.

۲۶- در هوای گرم، هر یک ساعت حداقل یک فنجان آب بنوشید و برای خنک کردن بدن از دوش آب سرد و لباس‌های مرطوب استفاده کنید.

۲۷- افراد بالای ۶۵ سال، بیماران قلبی، کلیوی، ریوی، معلولین و کسانی که تنها زندگی می‌کنند در روزهای گرم نیاز به مراقبت بیشتری دارند.

۲۸- در دمای بالای ۴۰ درجه از پنکه استفاده نکنید، زیرا می‌تواند باعث گرم تر شدن بدن شود.

۲۹- اگر رنگ ادرار شما زرد تیره است، ممکن است به خاطر کم آبی باشد، آب بنوشید.

۳۰- در هوای گرم، پنجره‌ها را در طول روز ببندید و از پرده ضخیم استفاده کنید تا نور مستقیم خورشید وارد خانه نشود.

۳۱- شب‌ها که هوا خنک‌تر است و درجه حرارت بیرون منزل کمتر از داخل منزل می‌شود، پنجره‌ها را باز کنید.

۳۲- در هوای گرم، دمای کولر را روی ۲۷ درجه تنظیم کنید و در صورت امکان با روشن کردن همزمان پنکه، هوای منزل را خنک‌تر کنید.

۳۳- گرمای شدید به قلب و کلیه‌ها فشار زیادی وارد می‌کند، بیماران قلبی و کلیوی در روزهای گرم بیشتر مراقب خود باشند.

۳۴- تفاوت دمای سایه و آفتاب تا ۱۵ درجه است، در هوای گرم، تا حد امکان در سایه قرار بگیرید.

۳۵- در روزهای گرم، حداقل ۲ تا ۳ ساعت در روز را در محیط خنک بگذرانید.

۳۶- کارگران فضای باز، دستفروشان و ورزشکاران به دلیل شغل خود بیشتر در معرض گرم‌زدگی هستند، حتماً در ساعت های خنک‌تر فعالیت کنند.

۳۷- خانم‌ها به دلیل حضور بیشتر در منزل و مسئولیت پخت و پز، در گرمای شدید آسیب‌پذیرتر هستند و نیاز به مراقبت بیشتری دارند.

۳۸- مرگ و میر ناشی از گرما در افراد بالای ۶۵ سال بیشتر است در روزهای گرم از سالمندان بیشتر مراقبت کنید.



به مناسبت هفته جهانی تغذیه با شیر مادر

در سال جاری با تمرکز بر شعار "تغذیه با شیر مادر برای آغازی سالم و پایدار: آنچه مؤثر است را تقویت کنیم"، با رویکرد افزایش آگاهی عمومی و تقویت عوامل حمایتی و زیرساخت‌های موجود و هدف ، یکپارچه‌سازی اقدامات در سطح کشور و جهت‌دهی به فعالیت‌های آموزشی، ترویجی و مداخله ای در راستای شناسایی و تقویت عوامل مؤثر بر موفقیت شیردهی است.	• اجرای سیاست‌های ملی و قوانین حمایت از مادر و شیرخوار (قانون جوانی جمعیت و حمایت خانواده) در ارتقا وضعیت جوانی جمعیت و بهبود تغذیه انحصاری با شیر مادر و تداوم آن	سیاستگذاری‌های ملی و مؤثر در مباحث جوانی جمعیت و حمایت خانواده و ترویج تغذیه با شیر مادر	بین المللی "جانشین شونده های شیر مادر "جهت جلوگیری از تبلیغات سوء و فعالیتهای غیر مجاز شرکت های تولید و توزیع کننده شیر مصنوعی و کاهش مصرف خودسرانه یا مصرف به دلیل غیر مستند پزشکی شیر مصنوعی تدوین و اجرای سیاست های مدیریت بحران و توانمندی خانواده ها در شرایط بحران به دلایل زیر:	احتمالی منابع آبی و چالش موجود در تامین امنیت آن در بحران ها، شیر مادر به عنوان یک راهکار مؤثر کمک کننده باشد.
راه حل ها / اقدامات مؤثر در راستای محتوای شعار :	• الزام قانونی برای راه اندازی اتاق های شیردهی در محل های کاری و فراهم کردن امکان مراقبت از کودکان با راه اندازی مهد کودک در جوار محل کار	• دسترسی کارکنان و خانواده ها به اطلاعات صحیح مباحث شیردهی از طریق رسانه ها، فضاهای مجازی و... • آموزش مباحث شیردهی در برنامه های درسی مدارس و دانشگاه ها	• تغذیه با شیرمادر سپر حفاظتی برای شیرخواران در بحران هاست و ضمن تغذیه مناسب کودک آرامش روحی و روانی را برای مادر و کودک به همراه می آورد.	• تغذیه زودرس و انحصاری با شیرمادر در ۶ ماه اوا عمر، و تداوم تغذیه با شیرمادر تا ۲ سالگی یا بیشتر همراه با عرضه غذاهای کمکی مناسب و سالم به شیرخوار ، حفاظت مطلوبی در برابر بسیاری از خطرات از جمله خطرات محیطی در بحران فراهم می کند.
• توانمندی ، آگاه سازی مادر و حمایت از وی به منظور ایجاد اطمینان خاطر و آرامش روانی مادر و خانواده در تغذیه سالم شیرخوار با شیر مادر جهت حفظ شان و کرامت مادری	• فراهم نمودن امکانات حمایت از شیردهی مادران در محیط های کاری دوستدار خانواده، سازمان ها، مکانهای عمومی مانند رستوران و مکانهای تفریحی و زیارتی و. ... • تعریف استانداردهای دریافت "لوح دوستدار شیر مادر "برای محیط های کاری	• ارزیابی مستمر اجرای ده اقدام بیمارستان دوستدار کودک(BBF) • آموزش کارکنان بهداشتی برای ارتقا مهارت مشکلات احتمالی شیردهی و ترویج تغذیه با شیر مادر	• مادران وقتی فرزندان خویش را در آغوش می گیرند و شیر می دهند با ترشح هورمون "اکسی توسین " به نهایت آرامش و عشق می رسند و این یکی از بزرگترین هدیه های الهی به هردوی آنهاست.	• در بحران ها شیرخواران و کودکان کم سن در برابر سوء تغذیه ، بیماری ها و مرگ آسیب پذیرند .شیرمادر آنان را فعالانه حفاظت می کند.
• ارتقا سطح سواد سلامت جامعه و خانواده به منظور تامین زیر ساخت های لازم در حمایت مادر و شیرخوار و حصول اطمینان از سلامت روحی روانی و جسمی مادر و برقراری تغذیه شیرخوار با شیر مادر	• تقویت هماهنگی بین بخشی به منظور جلب همکاری و مشارکت در	• ایجاد گروههای حامی برای حمایت از مادران و رفع مشکلات آنان	• مادران وقتی فرزندان خویش را در آغوش می گیرند و شیر می دهند با ترشح هورمون "اکسی توسین " به نهایت آرامش و عشق می رسند و این یکی از بزرگترین هدیه های الهی به هردوی آنهاست.	
		• راه اندازی کمپین های در راستای حمایت همه جانبه از تغذیه با شیر مادر	• شیر مادر یک منبع غذایی سالم و ایمن برای شیرخواران و بطور آنی در دسترس است و حفاظت فعال در برابر بیماری ها را فراهم نموده و شیرخوار را گرم و نزدیک مادر نگه می دارد . ضمنا با توجه به کمبود	



پیام دکتر احسان ریخته گر معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی استان

به مناسبت فرا رسیدن اربعین حسینی

اربعین حسینی ، یادآور ایثار بی کران خاندان عصمت (ع) و درس آموزی برای تمامی ماست تا در هر جایگاه شغلی و اجتماعی، روحیه خدمت‌گزاری و فداکاری را در تار و پود وجود خود جاری سازیم.بدین مناسبت، پیش از هر چیز، صمیمانه‌ترین تسلیت‌های خود را به پیشگاه حضرت ولی‌عصر و امام زمان (عجل‌الله‌تعالی‌فرجه) و همچنین مقام معظم رهبری (مدظله‌العالی) عرض نموده و از درگاه خداوند متعال، توفیق تاسی از این مکتب	رفیع را برای همگان مسئلت می‌نمایم. همچنین، فرا رسیدن این ایام حزن‌انگیز را به تمامی کادر سلامت و به‌ویژه همکاران عزیز و گراینده بخش بهداشت تسلیت عرض می‌کنم. در آستانه این مناسبت، شایسته است یادآور شویم که پیشگام و نخستین زائر در این مسیر، مقام معظم رهبری (مدظله‌العالی) بود که با بصیرت خویش، الگوترین مسیر خدمت به خلق و ارتباط با ساحت قدسی امام حسین (ع) را برای ما ترسیم فرمودند.	در همین راستا، مراتب قدردانی و سپاس صمیمانه خود را از تلاش‌های بی‌شائبه تمامی کادر سلامت، به‌ویژه همکاران عزیز بخش بهداشت که در مرز تمرچین مستقر گشته‌اند، ابراز می‌دارم. استقرار شما در خط مقدم مرزی و مجاهدت شبانه روزی در پایش بهداشتی ، نظارت بر سلامت محیط و ارائه	خدمات درمانی به زائران ، گواهی بر تعهد حرفه‌ای و ارادت قلبی شما به ساحت قدسی سیدالشهدا (ع) است.اطمینان دارم که این خدمات خالصانه در راستای صیانت از سلامت زوار، مورد رضایت باری تعالی و مورد تقدیر نظام سلامت خواهد بود.
---	---	---	--



اجرای پویش ملی «بازگشت به آرامش پس از بحران» در ارومیه همزمان با سراسر کشور

پویش ملی «بازگشت به آرامش پس از بحران» با هدف ارتقای سواد سلامت روان، افزایش آگاهی عمومی درباره اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) و تشویق افراد به دریافت کمک‌های تخصصی، در سراسر کشور اجرا می‌شود.

این پویش با هدف افزایش آگاهی عمومی، کاهش موانع مراجعه برای دریافت خدمات سلامت روان و تشویق افراد به دریافت کمک‌های تخصصی اجرا می‌شود و آموزش همگانی و ارتقای مهارت‌های خودمراقبتی از محورهای اصلی آن است. در همین راستا، هماهنگی با دستگاه‌ها و سازمان‌های مختلف برای استفاده از ظرفیت‌های ارتباطی و آموزشی آنان در راستای آموزش همگانی این پویش انجام می‌شود تا ضمن توانمندسازی کارکنان و خانواده‌های آنان، سطح آگاهی و مهارت‌های خودمراقبتی در جمعیت تحت پوشش نیز ارتقا یابد.

پایگاه اطلاع‌رسانی آموزش سلامت وزارت بهداشت بارگذاری شده و به‌روزرسانی می‌شود. برای دریافت اطلاعات بیشتر و دسترسی به محتوای آموزشی پویش از-بحران <https://iec.behdasht.gov.ir> اقدام کرد.



پیام تسلیت دکتر احسان ریخته‌گر معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی استان

به مناسبت ایام پایانی ماه صفر

ایام پایانی ماه صفر، یادآور امام، حضرت رضا(ع). این و به‌ویژه خدمت خالصانه به آذربایجان غربی و به‌ویژه استان را مسئلت دارم.

غم‌های جانسوزی است که بر روزها، تجدید پیمان با خلق است. بدین مناسبت، قلب‌های میلیون‌ها مسلمان آموزه‌هایی است که جهان را با مراتب تسلیت و تعزیتی خود را سنگینی می‌کند؛ رحلت پیامبر نور عدالت و مهربانی آشنا به پیشگاه حضرت عظیم‌الشأن اسلام (ص)، کرد. سیره نبوی و راه و رسم ولی عصر(عج) ، مقام معظم شهادت مظلومانه امام حسن ائمه اطهار(ع)، تکیه‌گاهی ابدی رهبری، همکاران گرامی مجتبی(ع) و شهادت هشتمین در مسیر اخلاق، کرامت انسانی دانشگاه علوم پزشکی خدمت صادقانه به مردم عزیز



معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی استان به مناسبت فرا رسیدن روز ملی تشکل‌ها و مشارکت اجتماعی، پیامی صادر نمود

همیشه گفته‌اند: تنهایی مشارکت اجتماعی، همان مشارکت اجتماعی، روز جشن می‌توان سریع رفت، اما با هم تکیه‌گاه‌های مطمئنی بودید همدلی است. روزی است که می‌توان دورتر رفت . که صدای مردم را به گوش ما یادآوری می‌کند هیچ ساختار



در مسیر دشوار و شیرین رساندید و دست‌های ما را برای رسیدن به نقاط بنیادین جامعه نیست، مگر دور دست، گرفتید. آنکه قلب‌های مردم با آن بتپد از هر یک از شما که با ۲۲ مرداد، روز ملی تشکل‌ها و وقت، مال و اندیشه‌ی خود، در

حضور فعال رئیس و مدیران دانشگاه علوم پزشکی آذربایجان غربی در میز خدمت روستای دیگاله

به مناسبت فرا رسیدن «هفته جهانی تغذیه با شیر مادر» با شعار «تغذیه با شیر مادر؛ برای آغازی سالم و پایدار»، بر اهمیت بنیادین این امر در ارتقای سلامت جامعه و پیشگیری از بیماری‌ها تأکید می‌کنم. شیر مادر، کامل‌ترین و ایده‌آل‌ترین منبع تغذیه برای نوزاد است که تمامی نیازهای تغذیه‌ای، پروتئینی و ویتامینی کودک را به طور دقیق تأمین نموده و با تقویت سیستم ایمنی، سدی مستحکم در برابر بروز بیماری‌های عفونی و مزمن در آینده ایجاد می‌کند. ترویج این فرهنگ، گامی حیاتی و راهبردی در جهت تضمین رشد جسمی، ذهنی و عصبی پایدار برای نسل آینده است. در این فرصت، از تمامی کارشناسان دلسوز و متخصصی که در معاونت بهداشت و شهرستان های تابعه استان ، با تلاش مستمر در مسیر توانمند سازی نیروی انسانی در واحد های بهداشتی و ارتقای سطح کیفی آموزش‌های شیر مادر به جامعه هدف گام برمی‌دارند، صمیمانه قدردانی موده و زحمات ارزشمند آنان را ارج می‌نهم.



پویش «واکسن امروز، ایمنی فردا» با مشارکت همه ظرفیت‌های نظام سلامت در ارومیه همزمان با سراسر کشور

((واکسن امروز، ایمنی فردا)) در سراسر کشور، بر ضرورت مشارکت همه ادارات و گروه‌های زیرمجموعه معاونت بهداشت دانشگاه‌های علوم پزشکی که در برنامه واکسیناسیون کودکان ذی‌نفع هستند، برای پیشبرد برنامه‌ها و دستیابی به اهداف مورد انتظار تأکید شد.

گروه پیشگیری و مبارزه با بیماری‌های واگیر، گروه آموزش و ارتقای سلامت، گروه توسعه شبکه، گروه جوانی جمعیت، خانواده و

مدارس و روابط عمومی، از جمله بخش‌هایی هستند که باید با بهره‌گیری از ظرفیت‌های موجود در دانشگاه‌های علوم پزشکی، در اجرای هرچه مؤثرتر این پویش مشارکت داشته باشند.

بهره‌گیری از ظرفیت رسانه‌ها و تبلیغات محیطی: استفاده از ظرفیت صدا و سیمای استانی، فعالان فضای مجازی و هماهنگی با شهرداری‌ها برای استفاده از ظرفیت تبلیغات محیطی بر اساس پیام‌های پویش، از جمله اقدامات مورد تأکید در اجرای

این برنامه است.

همچنین هماهنگی با معاونت درمان و سازمان نظام پزشکی برای مشارکت در آموزش و اطلاع‌رسانی درباره اهمیت واکسیناسیون، می‌تواند به افزایش آگاهی جامعه و تقویت مشارکت خانواده‌ها در این زمینه کمک کند.

آموزش گروه‌های هدف و جلب مشارکت اجتماعی: برگزاری جلسات آموزشی ویژه عموم جامعه و ادارات شهرستان، آموزش زوجین جوان و مادران باردار، افزایش

تأثیرگذاری محلی داوطلبان و سفیران سلامت و اجرای سایر اقدامات مشابه، متناسب با ظرفیت‌های موجود در دانشگاه‌های علوم پزشکی، از دیگر محورهای مورد تأکید در این پویش است.



health.behdasht.gov.ir

توانمندسازی کادر بهداشتی جدید در نقده با برگزاری کارگاه جامع نظام ارجاع و پزشک خانواده

پزشکان، ماماها و مراقبان سلامت جدیدالورود در دوره‌ای ۱۶ ساعته و فرآیندمحور، استقرار عملیاتی نظام ارجاع و بسته‌های سلامت سطح اول را در نقده فرا گرفتند.

در راستای استقرار صحیح برنامه پزشک خانواده و نظام ارجاع و با هدف توانمندسازی کادر بهداشتی جدید، کارگاه آموزشی ویژه

پزشکان خانواده، ماماها و مراقبان سلامت جدیدالورود به مدت ۴ روز (از روز یکشنبه ۲۶ مرداد تا چهارشنبه ۲۹ مرداد ۱۴۰۵) و در مجموع ۱۶ ساعت آموزشی در شهرستان نقده برگزار شد.

این دوره آموزشی با تدریس مدیران و رؤسای گروه‌های فنی معاونت بهداشتی و با رویکردی فرآیندمحور، کاربردی و مبتنی بر بسته

خدمات سلامت سطح اول طراحی و اجرا گردید. در این کارگاه، با پرهیز از ارائه آموزش‌های صرفاً نظری، تلاش شد تا تمامی اعضای تیم سلامت (پزشکان، ماماها و مراقبان)، تصویر روشنی از نحوه اجرای برنامه در محیط عملیاتی و ارائه خدمات یکپارچه در سطح خانه و مرکز بهداشت به دست آورند.

با برگزاری این کارگاه جامع، کادر جدیدالورود

با آمادگی کامل و شناخت دقیق از وظایف و بسته‌های خدمتی، آماده می‌شوند تا با رویکردی تیمی و هماهنگ، نقش خود را در ارتقای شاخص‌های سلامت جامعه در شهرستان نقده به بهترین شکل ایفا نمایند.



برگزاری سومین نشست خودمراقبتی اجتماعی در محله دیزج سیاوش؛ گامی به سوی سلامت محله‌محور

در راستای ارتقای سطح سلامت جامعه و تقویت مشارکت مردمی، سومین نشست «خودمراقبتی اجتماعی» در کانون سلامت محله دیزج سیاوش، در تاریخ ۳۱ مرداد ماه برگزار شد.

شنبه ۳۱ مرداد ماه، سومین نشست دیزج سیاوش در راستای ارتقای تاب آوری مردم و اجرای خودمراقبتی اجتماعی تشکیل جلسه داد که در این نشست که با هدف شناسایی نیازهای بهداشتی و اجتماعی محله برگزار گردیده بود، با حضور طیف گسترده‌ای از مدیران محلی، ذینفعان

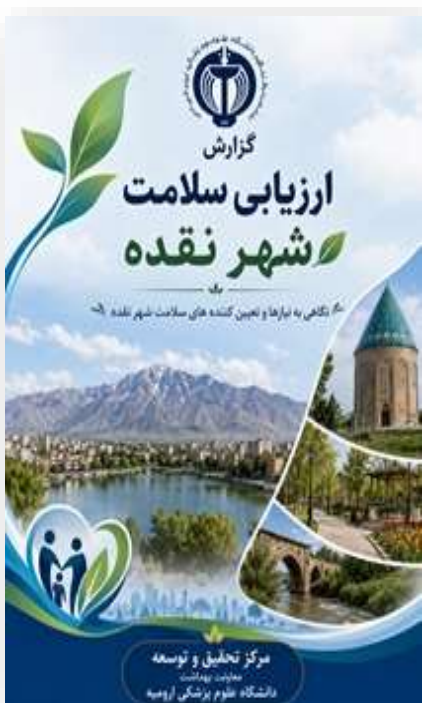
بهداشت و مرکز بهداشت ارومیه تشکیل شد. در این جلسه، ابتدا با بررسی گزارش اقدامات ماه گذشته، میزان پیشرفت برنامه‌های عملیاتی مورد ارزیابی قرار گرفت. سپس در

بخش اصلی نشست، محورهای راهکارهای بومی و کاربردی برای کلیدی و چالش‌های بهداشتی-اجتماعی محله در قالب گفتگوهای متقابل میان کارشناسان و حضار به بحث گذاشته شد. هدف از این تحلیل‌های متقابل، دستیابی به رسیدن به تندرستی پایدار است.



ارزیابی جامعه برای شناسایی و اولویت بندی مشکلات سلامت شهر نقده

تهیه شده توسط مرکز تحقیق و توسعه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی ارومیه



غرق شدگی یکی از مهم ترین و درعین حال قابل پیشگیری ترین علل مرگ در کشور است.

سالانه حدود ۱۰۰۰ نفر در ایران بر اثر غرق شدگی جان خود را از دست می دهند و بر اساس گزارش های سازمان جهانی بهداشت (WHO)، حدود یک چهارم قربانیان را کودکان تشکیل می دهند. ازدست دادن هر کودک، علاوه بر آسیب های جبران ناپذیر به خانواده، بر شاخص های سلامت جامعه نیز تأثیر منفی می گذارد. بخش زیادی از غرق شدگی کودکان ناشی از غفلت یا نظارت ناکافی والدین و سرپرستان است. کودکان خطر را به درستی درک نمی کنند و ممکن است تنها در چند ثانیه، حتی در آب های کم عمق، دچار غرق شدگی شوند؛ بنابراین، حفاظت از جان آنان پیش از هر چیز بر عهده والدین است. شنا یا بازی

کودکان در شناگاه های غیرمجاز، رودخانه ها، سدها، کانال های آب، استخرهای کشاورزی و حوضچه های ذخیره آب خطر مرگ را به شدت افزایش می دهد. نظارت مداوم والدین، جلوگیری از ورود کودکان به این محیط ها و انتخاب مکان های ایمن برای شنا، مؤثرترین راهکارهای پیشگیری از این حوادث تلخ است.

با توجه به اهمیت موضوع پیشگیری از غرق شدگی و پیامدهای جبران ناپذیر آن، به ویژه در میان گروه های سنی جوان که منجر به تحمیل سال های قابل توجهی از عمر از دست رفته می شود، روز ۳ مردادماه مصادف با ۲۵ جولای، به عنوان روز جهانی پیشگیری از غرق شدگی نام گذاری شده است که شعار روز جهانی پیشگیری از غرق شدگی در سال ۲۰۲۶ نیز «با هم

متحد شویم تا روند غرق شدگی را تغییر دهیم» است.

با توجه به بارش های مناسب و پربرکت سال جاری و در پی آن، احیای برخی رودخانه ها و منابع آبی استان، زمینه استفاده شهروندان از این اماکن آبی افزایش یافته است. متأسفانه بر اساس آمارهای موجود، تاکنون ۴۲ نفر از هم استانی های عزیز در حوادث مرتبط با غرق شدگی جان خود را از دست داده اند که این رقم، آماری قابل توجه و نگران کننده محسوب می شود. همچنین، استان آذربایجان غربی از نظر تعداد موارد فوت ناشی از غرق شدگی، در زمره ۶ استان نخست کشور قرار گرفته است. با عنایت به مراتب فوق، ضرورت دارد موضوع پیشگیری از غرق شدگی با رویکرد کاهش خطر، ارتقای آگاهی عمومی، افزایش

نظارت بر اماکن و منابع آبی و آموزش نکات ایمنی به شهروندان بیش از پیش مورد توجه قرار گرفته و اقدامات پیشگیرانه و اطلاع رسانی مؤثر در این زمینه در سطح استان تشدید گردد.

توصیه های ایمنی به خانواده ها برای پیشگیری از غرق شدگی

۱. اجازه ندهید کودکان بدون نظارت نزدیک آب شوند.
۲. در رودخانه ها، سدها، کانال ها و استخرهای کشاورزی شنا نکنید.
۳. به تابلوهای هشدار و مناطق ممنوعه توجه کنید.
۴. کودکان نباید در آب تنها بمانند حتی با وجود داشتن تجهیزات شنا
۵. داروهای کاهنده سطح هوشیاری و مصرف الکل و مواد مخدر می تواند تهدید کننده جان شما در آب باشد.
۶. بدون آشنایی به محیط آبی و

فنون شنا وارد آب نشوید.

۷. بدون آشنایی به فنون غریق نجات اقدام به نجات جان فرد غرق شده نکنید و از تجهیزات موجود در خارج از آب استفاده کنید.

۸. کودکان خود را برای آموزش در کلاس های شنا ثبت نام کنید.

۹. در شرایط نامساعد جوی یا پس از بارندگی شدید، از نزدیک شدن به رودخانه ها خودداری کنید.

۱۰. یک اصل ساده را همیشه به خاطر داشته باشید:



برگزاری جلسه توجیهی پزشکان جدیدالورود خانواده در شهرستان نقده با حضور معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی

روز سه شنبه ۲۰ مرداد، جلسه توجیهی پزشکان جدیدالورود خانواده (بخش شهری) با حضور دکتر احسان ریخته گر، معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی، برگزار شد. در این نشست، دکتر بانی (معاون فنی)، دکتر عبدالهی (مدیر شبکه شهرستان نقده) و دکتر قره نقده (رئیس مرکز بهداشت نقده) نیز حضور داشتند.

برنامه این روز کاری با بازدید میدانی مدیران و روسای گروه های فنی از مراکز بهداشت شهرستان نقده و بررسی روند ارائه خدمات آغاز گردید. در ادامه، در جلسه توجیهی به ریاست دکتر ریخته گر، روسای گروه های تخصصی از جمله دکتر صدیق (مدیر گروه سلامت خانواده و مدارس)، دکتر یزدی زاد (رئیس گروه بیماری های غیرواگیر)، لیلا خسروی فر (مدیر

گروه گسترش شبکه)، پرنیز پورجعفر (رئیس گروه سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد) و خدیجه کاظمی (رئیس گروه آموزش و ارتقای سلامت) با حضور در جلسه، محورهای کلیدی و انتظارات تخصصی خود را در خصوص برنامه پزشکی خانواده و بهینه سازی نظام ارجاع در شهرستان نقده تبیین کردند. در پایان این جلسه، پزشکان جدیدالورود در

محیطی تعاملی به بیان دغدغه ها و چالش های خود پرداختند و راهکارهای عملی برای ارتقای سطح سلامت جامعه در منطقه مورد بحث و بررسی قرار گرفت.



بازدید، مهندس آرمیون مدیر گروه بهداشت محیط معاونت بهداشت از مواکب اربعین حسینی در شهرستان نقده

متشکل از مدیران ارشد استان در راستای پایش سلامت و تضمین کیفیت خدمات بهداشتی، از مواکب اربعین حسینی در شهرستان نقده بازدید کردند.

در این بازدید، مهندس آرمیون مدیر گروه بهداشت محیط معاونت بهداشت، مهندس طالبی مدیر مرکز پایش و نظارت بر کیفیت آب و فاضلاب استان، دکتر حاجی لاری

استان، به همراه مهندس قلیزاده رئیس اداره آب و فاضلاب نقده، مهندس موسی زاده مدیر گروه و مهندس ولی پور کارشناس بهداشت محیط مرکز بهداشت نقده حضور داشتند. هدف از این بازدید میدانی، بررسی دقیق استانداردهای بهداشتی در مواکب از جمله کیفیت آب شرب، وضعیت سرویس های بهداشتی، حمام، محل

نگهداری ظروف و تجهیزات بود. همچنین در جریان این بازدید، میزان کلر موجود در آب های شرب سطح مواکب مورد سنجش و پایش علمی قرار گرفت تا از سلامت مصرف زائران اطمینان حاصل شود. پایان این بازدید، ضمن بررسی کارت های بهداشتی عوامل اجرایی، آموزش های لازم در خصوص رعایت

سلامت محیط به مسئولین و کادر

زائران در طول مسیر اربعین باشند.

