



استان چهارمحال و بختیاری

واحد نظارت بر سلامت کارکنان اورژانس پیش بیمارستانی



در این شماره می خوانید:
 مهارت های ارتباطی چیست و چه کمکی به شما می کنند؟
 پایش و ارزیابی آمادگی جسمانی کارکنان ۱۱۵
 آشنایی با بیماری هاری و راه های انتشار آن
 اخبار فعالیت های واحد نظارت بر سلامت کارکنان ۱۱۵
 راهنمای شستشو و گندزدایی تجهیزات
 بررسی عوامل تنش زای شغلی در تکنسین های اورژانس
 و ده ها مطلب خواندنی دیگر.....

Design by
 Mohsen
 Ebrahimi



مهارت های ارتباطی چیست و چه کمکی به شما می کند؟

مطلوب کارها، به تقویت روابط بین همکاران و در نهایت تقویت مهارت ارتباطی کمک می کند.



احترام

جنبه کلیدی و مهم احترام، دانستن آن است که چه زمانی برقراری ارتباط را آغاز کنید و از مهارت های ارتباطی خود استفاده کنید. در یک گروه، اینکه به افراد اجازه صحبت بدهید بدون آنکه حرفشان را قطع کنید، از جمله مهارت ارتباطی ضروری شمرده می شود؛ همچنین ارتباط محترمانه به معنای وقت گذرانی خردمندانه با افراد است. در جریان موضوع صحبت قرار بگیرید، سؤالات شفافی را مطرح کنید و به سؤالاتی که پرسیده می شود، به طور کامل پاسخ دهید.

درک نشانه های غیر کلامی

تعداد بسیاری از ارتباطات از راه نشانه های غیر کلامی، مانند زبان بدن، حالت چهره و تماس چشمی، اتفاق می افتند. وقتی با کسی صحبت می کنید، باید به همان میزان که به کلام او توجه دارید، به نشانه های غیر کلامی او نیز دقت کنید؛ در برقراری ارتباط با دیگران و برای داشتن مهارت های ارتباطی خوب، باید به همان اندازه نسبت به زبان بدن خود نیز آگاه باشید تا مطمئن شوید که با این مهارت ارتباطی نشانه های مناسبی را ارسال می کنید.

برای پاسخ به سوال مهارت های ارتباطی چیست باید بگوییم که مهارت های ارتباطی قابلیتی هستند که شما در هنگام ارسال و دریافت انواع اطلاعات از آنها استفاده می کنید؛ از نمونه های آن می توان به اظهارنظرهای جمعی، احساسات یا اتفاقاتی که در اطرافتان رخ می دهد، اشاره کرد. مهارت های اجتماعی شامل شنیدن، حرف زدن، مشاهده و همدلی است؛ مهارت ارتباطی همچنین در درک تفاوت نحوه برقراری ارتباط در اشکال مختلف، مانند تعامل چهره به چهره، مکالمات تلفنی و ارتباطات دیجیتال، مثل ایمیل و شبکه های اجتماعی بسیار مفیداند.

گوش دادن فعال

یکی از انواع مهارت های ارتباطی گوش دادن فعال است. گوش دادن فعال به معنای توجه دقیق به کسی است که با شما صحبت می کند. کسانی که دارای این ویژگی هستند، به دلیل توجه و احترامی که برای شنیدن حرف دیگران قائل اند، به دید همکارانشان محترم هستند. به نظر می رسد که گوش دادن مؤثر کار آسانی است، اما در حقیقت مهارت ارتباطی است که تقویتش ساده نیست. می توانید با تمرکز بر گوینده، پرهیز از وسایلی مانند موبایل، که حواستان را پرت می کند، و آماده کردن برخی از پرسش ها و نظرات، به شنونده مؤثری تبدیل شوید.

در روابط دوستانه ویژگی های مهارت های ارتباطی مثل راست گویی و مهربانی، اغلب باعث ایجاد اعتماد و درک متقابل می شود؛ مشابه همین ویژگی ها در محیط کار نیز حائز اهمیت است. هنگام کار با دیگران، تعاملاتتان را به وسیله نگرش مثبت و ذهن آزاد حفظ کنید. حرکات کوچکی، مانند احوال پرسی از همکار یا لبخند زدن و تعریف بابت انجام



بررسی عوامل تنش زای شغلی در تکنسین های اورژانس

اگر برای کارکنان به صورت عادلانه پاداشهای ناشی از کار فراهم شود و تعهدسازمانی افراد افزایش یابد منجر به افزایش کارایی و اثر بخشی نیروی انسانی خواهد شد که این امر موجب کاسته شدن از تنش شغلی و بالا رفتن سطح عملکرد اورژانس پیش بیمارستانی می گردد



نیروی انسانی هر کشور، از بزرگترین و با ارزش ترین سرمایه های سازمان های موجود در جوامع محسوب می شوند . افراد در زندگی با انواع مختلفی از تنش روبرو می شوند و تنش شغلی یکی از این تنش ها می باشد

تنش شغلی یک بیماری مزمن است به که علت شرایط سخت کاری به وجود آمده و بر روی عملکرد فردی و سلامت جسمی و ذهنی فرد تاثیر می گذارد علایم تنش شغلی در افراد مختلف متفاوت است به و عوامل بی شماری از قبیل موقعیت و شرایط کاری مختلف، مدت زمان قرار گرفتن در معرض تنش و میزان تنش وارد به فرد، بستگی دارند نمونه های بارز علایم تنش شغلی عبارتند از بی خوابی، حواس پرتی، اضطراب، غیبت از کار، افسردگی، خستگی، ناامیدی و عصبانیت در حد افراطی مشکلات خانوادگی و بیماری های جسمی مانند بیماریهای قلبی، میگرن، سردرد، سوء هاضمه و کمردرد

فعالیت در واحد فوریتهای پزشکی به دلیل محدودیت وقت در انجام امور، وضعیت بحرانی بیمار، انتظارات همراهان، باز بودن محیط کار، ترس از بی کفایتی در نجات جان بیمار در حال مرگ، قدرت تصمیم گیری محدود در شرایط بحرانی و عوامل مربوط به نیروی انسانی، شرایطی را برای ایجاد تنش در شاغلان این بخش فراهم می سازد

مدیران و کارکنان فوریت های پزشکی به عنوان افراد تأثیرگذار در ارائه خدمات درمانی و افزایش عملکرد سازمان مربوطه و نهادینه سازی آن، نقش مهمی ایفا می کنند و اطلاع و توجه به تنش های شغلی آنان یکی از مباحث مهم می باشد زیرا باعث افزایش سلامت کارکنان کیفیت زندگی و در نهایت افزایش بهره وری و رضایت کارکنان می شود . تکنسینهای اورژانس ۱۱۵ در طول یک روز کاری خود با تنشهای زیادی رو به رو هستند به یقین این فشارهای روحی در کیفیت کاری آنها اثر گذار خواهد بود . بر کسی پوشیده نیست که این استرس تهدیدی برای سلامت جامعه و جان ساکنان منطقه ی تحت پوشش پایگاه اورژانس مربوط است .



منبع: فصلنامه بیمارستانی
بهار سیزدهم، شماره ۲، تابستان، ۱۳۹۲، شماره مسلسل ۴۹

با توجه اینکه کارکنان فوریت های پزشکی با تصادفات و تروماهای شدید در ماموریت های مختلف روبرو می شوند، مدیریت کردن این گونه صحنه ها نیاز به مهارت و تجربه کاری بالایی دارد، کارکنانی که از تجربه کافی برخوردار نباشند به احتمال زیاد استرس و تنش زیادی را متحمل می شوند



برنامه ارزیابی آمادگی جسمانی کارکنان ۱۱۵ استان، تیرماه سال جاری برگزار می گردد



دکتر محمود شمس پور دهکردی، در گفتگو با خبرنگار «سلامت کارکنان ۱۱۵» بیان داشت: پرسنل اورژانس در گروه مهمترین مشاغل ویژه هستند که برای انجام ایمن وظایف و مأموریت‌هایشان، نیاز به آمادگی و سلامت جسمانی و روانی دارند. وی گفت: شغل تکنسین فوریت‌های پزشکی یک شغل پرمخاطره است به گونه ای که اگر توانایی یک پرسنل اورژانس متناسب با وظایف این شغل نباشد میتواند در حین انجام وظیفه خطراتی را متوجه خود فرد و جامعه نماید.

رئیس مرکز اورژانس ۱۱۵ استان در ادامه با اشاره به اینکه نیروهای عملیاتی همیشه باید از سطح مناسب آمادگی به منظور پاسخگویی سریع در حوادث برخوردار باشند و برای افزایش کارایی و اثربخشی در امداد و نجات در هر شرایطی آمادگی جسمانی خود را حفظ کنند افزود: حضور امدادگران در حوادث و سوانح بسیار مؤثر و حائز اهمیت است و جهت مقابله با بحران و حوادث باید از آمادگی همیشگی برخوردار باشند. دکتر شمس پور با تاکید بر حضور کارکنان منتخب از پایگاه های ۱۱۵ استان، در این برنامه، بیان داشت: این برنامه در روزهای ۱۰ و ۱۱ تیرماه سال جاری از ساعت ۷ الی ۱۳ در محل سالن ورزشی علم الهدی دانشگاه، واقع در رحمتیه برگزار می گردد

شغل تکنسین فوریت‌های پزشکی یک شغل پرمخاطره است به گونه ای که اگر توانایی یک پرسنل اورژانس متناسب با وظایف این شغل نباشد می تواند در حین انجام وظیفه خطراتی را متوجه خود فرد و جامعه نماید

ارتقاء آمادگی جسمانی نیروهای ۱۱۵ استان، از اهداف برنامه ارزیابی کارکنان می باشد



عباس بحرینی ، کارشناس آمار و نظارت بر سلامت امور کارکنان ۱۱۵ استان با اشاره به برگزاری

جسمانی کارکنان ۱۱۵ استان در تیرماه سال جاری گفت: ارتقای سطح سلامتی و پویایی نیروهای سازمان، توسعه همبستگی و توان کار تیمی در نیروها، باز سازماندهی نیروهای عملیاتی بر اساس میزان آمادگی جسمانی از اهداف این برنامه می باشد

وی بیان داشت این برنامه با همکاری واحدهای مختلف مرکز اورژانس استان، از جمله واحد مسئول پایگاه های ۱۱۵ استان، روابط عمومی، اموراداری، آموزش، بهبود کیفیت، حراست و... در تاریخ های دهم و یازدهم تیرماه سال جاری برگزار خواهد شد. وی بیان داشت کلیه شرکت کنندگان در آزمون ارزیابی آمادگی جسمانی باید لباس ورزشی مناسب (شامل؛ شلوار، پیراهن، کفش و...) به همراه داشته باشند و در پایان آزمون، به ۳ نفر از کارشناسان برتر لوح تقدیر و هدایایی تعلق خواهد گرفت





اورژانس پیش بیمارستانی استان برکزاری می کند پایش و ارتقاء آمادگی جسمانی کارکنان اورژانس پیش بیمارستانی



زمان: ۱۰ و ۱۱ آتیه ۱۴۰۳
مکان: شهر کرد، رحمتیه، پرویس و انشگاه
علوم پزشکی استان

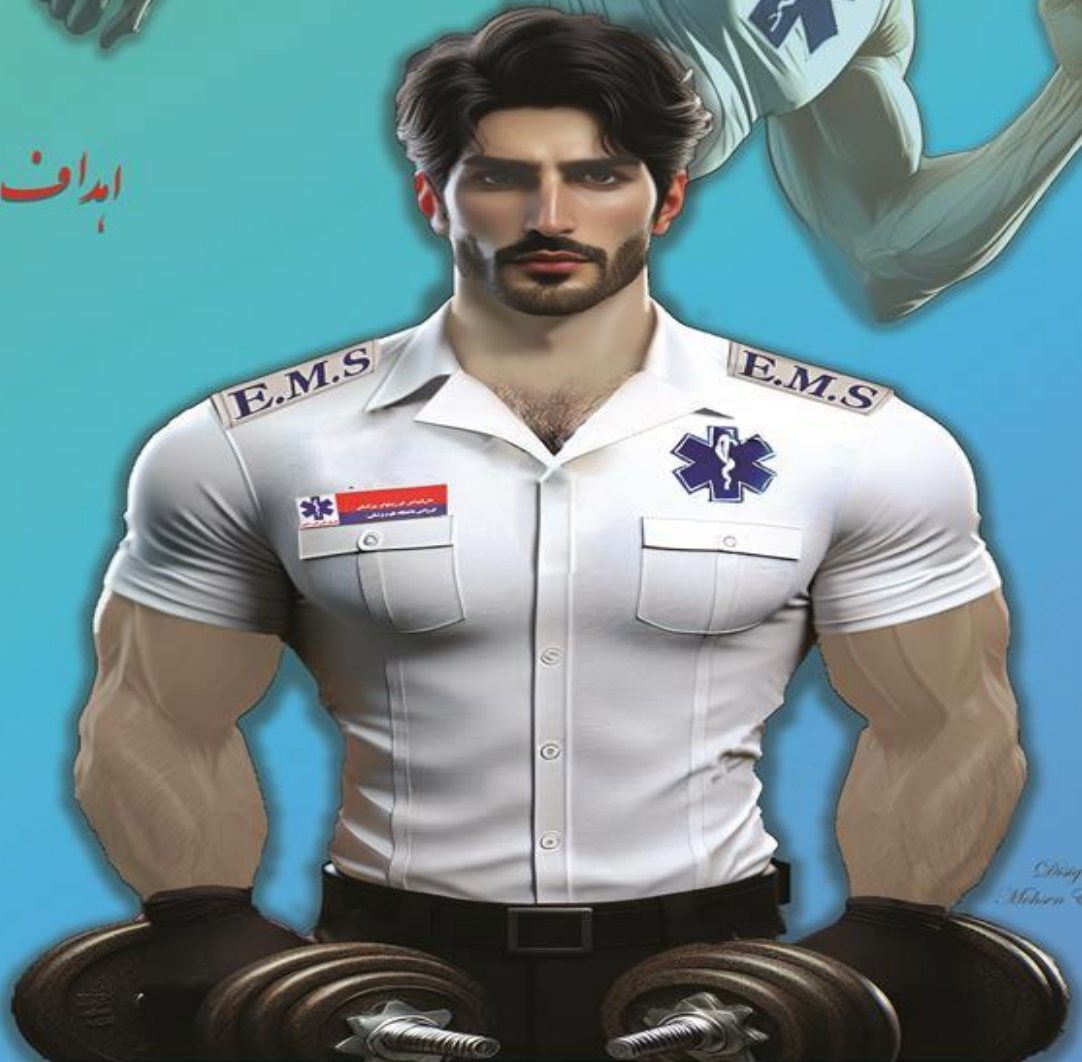
اهداف:

ارتقاء آمادگی جسمانی

ارتقاء سطح سلامتی

توسعه همبستگی و توان کار تیمی

بازسازی ندهی نیروهای عملیاتی



Design by
Mehsen Chahini

روابط عمومی اورژانس پیش بیمارستانی
استان چهارمحال و بختیاری



باید از راه پایداری کمر بند شایسته
 استفاده و وقت برای سلامت داشته که در گام اول
 ۱۱۵ استندارت

آزمون های ارزیابی آمادگی جسمانی کارکنان ۱۱۵

هدف
 سنجش قدرت عمومی بدن به صورت فانکشنال برای بلند کردن برانکاردر یا مصدوم از روی زمین

خطا
 در حالت ایستاده، بدن در حالت طبیعی ایستادن قرار نگیرد (خم بودن زانوها و ستون فقرات)

نتیجه	سن ۲۰-۲۹ (پسران)
عالی (۳)	۴ تکرار
خیلی خوب (۲.۵)	۳ تکرار
خوب (۲)	۲ تکرار
متوسط (۱)	یک تکرار
نیاز به تلاش (۰)	نا توانی

هدف
 سنجش تکنیک صحیح بلند کردن مصدوم

خطا
 استفاده از تکنیک نامناسب: حذف تکنسین از آزمون به تشخیص داور متخصص / فرمان اصلاح بدون نگهداشتن زمان

Illinois Agility Test (Shorter)

 www.topendports.com

Illinois Agility Test (Modified)

 www.topendports.com

هدف
 سنجش پایداری بدن همزمان با آمادگی قلبی عروقی و تحت فشار قرار دادن آن

خطا
 خوردن هر یا قبل از اتمام چوب موازنه: افزودن ۵ ثانیه به زمان

هدف
 سنجش توان کمر بند شانه ای و هماهنگی دیگر اعضای بدن در پرتاب انفجاری

خطا
 گذشتن پا از خط مشخص شده حتی پس از پرتاب، یا روی پنجه ای برادی ندارد

نتیجه	سن ۲۰-۲۹ (پسران)
عالی (۳)	۸ متر و بالاتر
خیلی خوب (۲.۵)	۷-۸ متر
خوب (۲)	۶-۷ متر
خوب (۱)	۵-۶ متر
نیاز به تلاش (۰)	زیر ۵ متر

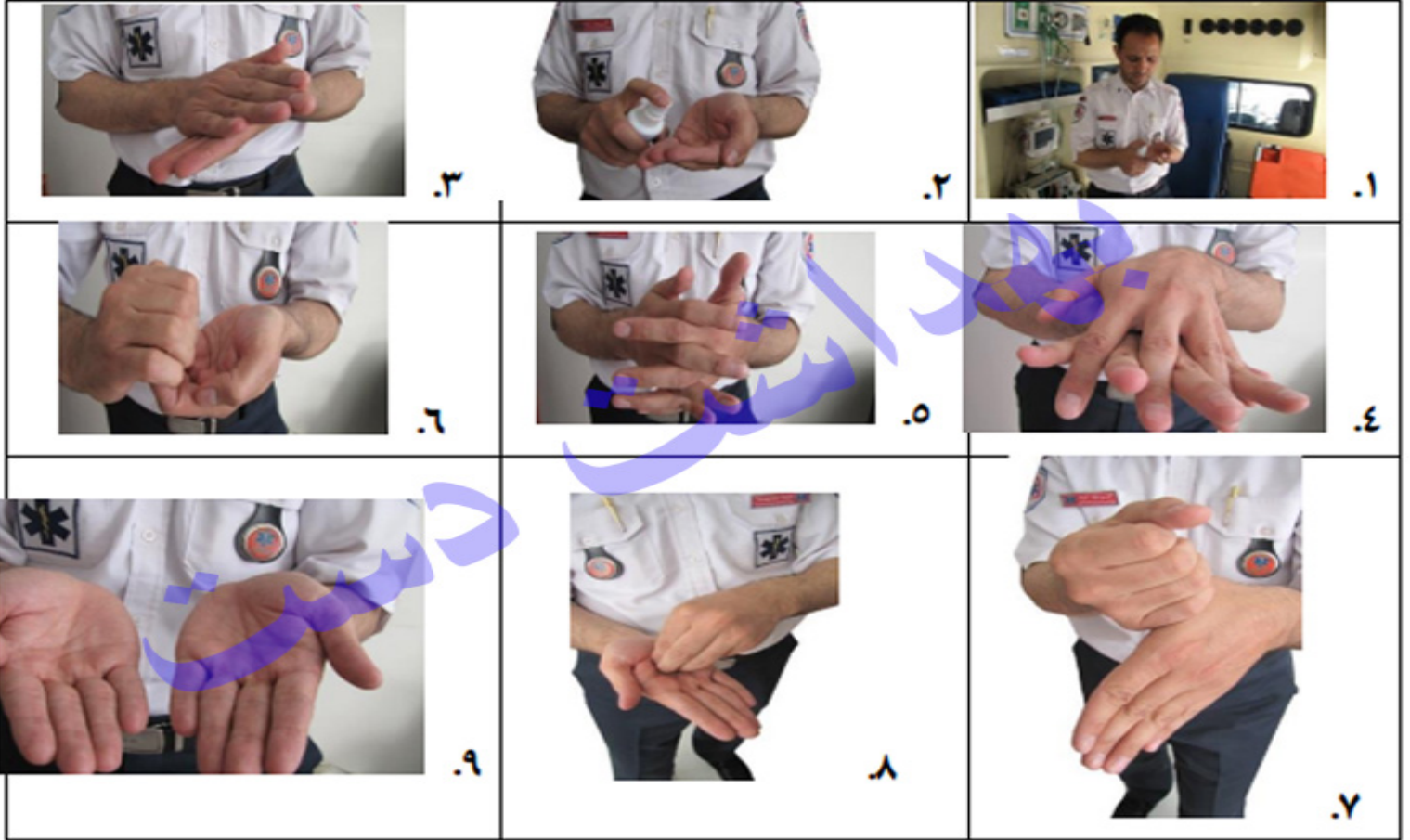
هدف
 سنجش استقامت عضلاتی کمر بند شانه ای

خطا
 استفاده از پاها یا قوس دادن

نیاز به تلاش (۰)	خیلی خوب (۱)	خوب (۲)	خیلی خوب (۲.۵)	عالی (۳)	پسران
۳۰	۴-۵	۶-۸	۹-۱۲	۱۳	پسران

Pull up





مقابله سازگاران با استرس

راه های ارتقاء بهداشت روان



خلاق بودن



ورزش کردن



کسب آرامش



غذای سالم



ابراز احساسات



گفتگو با دوستان



مدیریت استرس



خواب کافی

محیط فیزیکی خود را تنظیم کنید: نور، رنگ و سر و صدا عناصری هستند که بر حواس ما اثر گذاشته و میتوانند فشار آفرین بوده و یا برعکس کاهنده استرس باشند. مثلاً آبی کمرنگ برای دیوارها رنگ مناسبی است و اگر اتاق کاملاً سفید باشد، باید با وسایل رنگین تزئین شود.

همواره برای تغییر آماده باشید. شک و عدم اطمینان را به حد اقل برسانید. در شرایط بی تصمیمی، هر تصمیمی بهترین تصمیم است. اینکه فرد دقیقاً بداند چه چیزی و با چه وخامتی در انتظارش است به مراتب بهتر از ناآگاهی و پیش بینی ناپذیری است.



بیماری «هاری» و توصیه‌های خودمراقبتی برای پیشگیری از آن

راه‌های انتقال بیماری هاری

ویروس هاری هنگام گزش و از طریق بزاق حیوان هار به انسان انتقال می‌یابد. ویروس می‌تواند از طریق تماس بزاق حیوان هار با خراش پوستی، چشم و غشاهای مخاطی دهان، مقعد و واژن وارد بدن انسان شده و باعث بروز هاری در انسان شود. ویروس پس از ورود به بدن، در عضلات تکثیر یافته و خود را به سیستم اعصاب مرکزی می‌رساند و نهایتاً به غدد بزاقی انتشار می‌یابد.

نشانه‌های بیماری هاری در انسان

دوره کمون (نهفته) بیماری در انسان حدود دو تا سه ماه است، اما ممکن است از چند روز تا یکسال هم طول بکشد. مدت این دوره، بستگی به مقدار ویروس وارد شده به بدن، محل گزش و شدت زخم دارد. در صورت گزش در قسمت سروگردن و ناحیه تناسلی، خطر ابتلا به هاری بیشتر از مواقعی است که گزش در سایر نواحی بدن باشد. نشانه‌های بیماری شامل احساس اضطراب و نگرانی، سردرد، افزایش مختصر درجه حرارت بدن و بی‌قراری، درد و خارش در محل زخم، افزایش ترشحات بزاق، گرفتگی‌های عضلات تنفسی و تشنجات عمومی و در موارد نادر، هاری فلجی و کماست. بعد از بروز علائم، بیمار حداکثر دو هفته عمر می‌کند.

توصیه‌های خودمراقبتی پیشگیری از حیوان گزیدگی و کنترل بیماری هاری

بیشترین موارد حیوان گزیدگی انسان‌ها، - توسط سگ‌ها روی می‌دهد. بنابراین از نزدیک شدن به سگ‌های ولگرد و بدون صاحب پرهیزید
حیوانات اهلی و وحشی نیز می‌توانند آلوده - به ویروس هاری باشند. بنابراین از آزار و اذیت و نزدیک شدن به حیوانات پرهیز کنید.

هاری نوعی عفونت ویروسی دستگاه اعصاب مرکزی است که قابل انتقال بین حیوان و انسان بوده و معمولاً به واسطه گزش حیوان هار به انسان منتقل می‌شود؛

هاری کشنده است و در نتیجه باید راه‌های تشخیص و درمان آن را بدانیم. متأسفانه در سال‌های اخیر موارد حیوان گزیدگی در کشور به علت افزایش تعداد سگ‌های ولگرد در شهرها و روستاها، رو به افزایش بوده و اگر اقدامی جدی برای جمع‌آوری سگ‌های ولگرد انجام نشود، پیشگیری و مقابله با حیوان گزیدگی و کنترل بیماری هاری، روز به روز دشوارتر خواهد شد.

بیماری هاری چیست؟

هاری نوعی عفونت ویروسی دستگاه اعصاب مرکزی است که قابل انتقال بین حیوان و انسان بوده و معمولاً به واسطه گزش حیوان هار به انسان منتقل می‌شود و در صورت بروز علائم بیماری در انسان، متأسفانه همیشه (در ۱۰۰ درصد موارد) کشنده است، اما خوشبختانه با وجود کشندگی بالای بیماری، در صورت انجام تمامی مراحل پیشگیری و درمان شامل شست‌وشوی صحیح محل گزش با آب و صابون و مواد ضد عفونی کننده، واکسیناسیون و تزریق به موقع سرم ضد هاری، می‌توان از ابتلا به هاری پیشگیری کرد.

راه‌های انتقال بیماری هاری

ویروس هاری هنگام گزش و از طریق بزاق حیوان هار به انسان انتقال می‌یابد. ویروس می‌تواند از طریق تماس بزاق حیوان هار با خراش پوستی، چشم و غشاهای مخاطی دهان، مقعد و واژن وارد بدن انسان شده و باعث بروز هاری در انسان شود. ویروس پس از ورود به بدن، در عضلات تکثیر یافته و خود را به سیستم اعصاب مرکزی می‌رساند و نهایتاً به غدد بزاقی انتشار می‌یابد.



واحد نظارت بر سلامت کارکنان اورژانس ۱۱۵ استان با همکاری واحد آموزش برگزار می کند

سمینار آموزشی کنترل عفونت

وبژه کارکنان اورژانس
پیش بیمارستانی
استان چهارمحال و بختیاری

لینک ورود:

<https://webinar1.skums.ac.ir/rooms/rek-cu3-50a-fr5join>

درازی سلامت آموزش ضمن خدمت



شرکت کلیه پرسنل عملیاتی اعم از رسمی، پیمانی، قراردادی، شرکتی و اضافه کار در وینار آموزشی و پیش آزمون جهت شرکت در آزمون نهایی الزامی می باشد.



لینک آزمون

<https://training.skums.ac.ir>

پیش آزمون: 1403/4/19
ساعت: 8 الی 11
پس آزمون: 1403/4/23
ساعت: 11:30 الی 13:30



مدرس:
عباس بحرینی بروجنی

زمان: بیست و سوم تیرماه ۱۴۰۳
ساعت ۹



گندزدایی آمبولانس

وسایل و تجهیزات پزشکی و روش مناسب



- **تجهیزات حیاتی:** تماس با خون و فضاهای استریل: لانتها، سرسوزن، سوند ادراری و آنژیویکت (لذا الزاماً یکبار مصرف هستند)
- **سطح مورد نیاز تجهیزات حیاتی:** استریلیزاسیون
- **تجهیزات نیمه حیاتی:** تماس با سطح مخاط: تیغه لارنگوسکوپ، پنس مگیل
- **سطح مورد نیاز نیمه حیاتی:** ضد عفونی سطح بالا (لذا توصیه شده است یکبار مصرف باشند)
- **تجهیزات غیر حیاتی:** تماس با پوست سالم: آتلها، بک بوردها، کاف فشار سنج،
- **سطح مورد نیاز تجهیزات غیر حیاتی:** ضد عفونی سطح متوسط یا پایین

فرآیند گندزدایی



- همه ی تجهیزات تماس یافته با بیمار بایستی ابتدا با یک ماده دترجنت (شوینده ها) به خوبی شسته و اسکراب شوند و غوطه ورسازی کافی نیست.
- حضور مواد آلی و ارگانیک مانند خون موجب پوشیده شدن میکروارگانیسم ها و کاهش اثر گندزداها

تجهیزات ظریف (مونیتورهای قلبی، دفیبریلاتورها و کابلها)



ابتدا این وسایل به جز صفحه مانیتور و دفیبریلاتور با آب دترجنت تمیز شود. سپس بوسیله ی دستمال آغشته به مواد گندزدا یا اسپری، گندزدایی شوند مواد گندزدا را نباید روی نمایشگر مانیتور... اسپری کرد



واحد نظارت بر سلامت کارکنان ۱۱۵ استان
با همکاری واحد آموزش برگزار می نماید

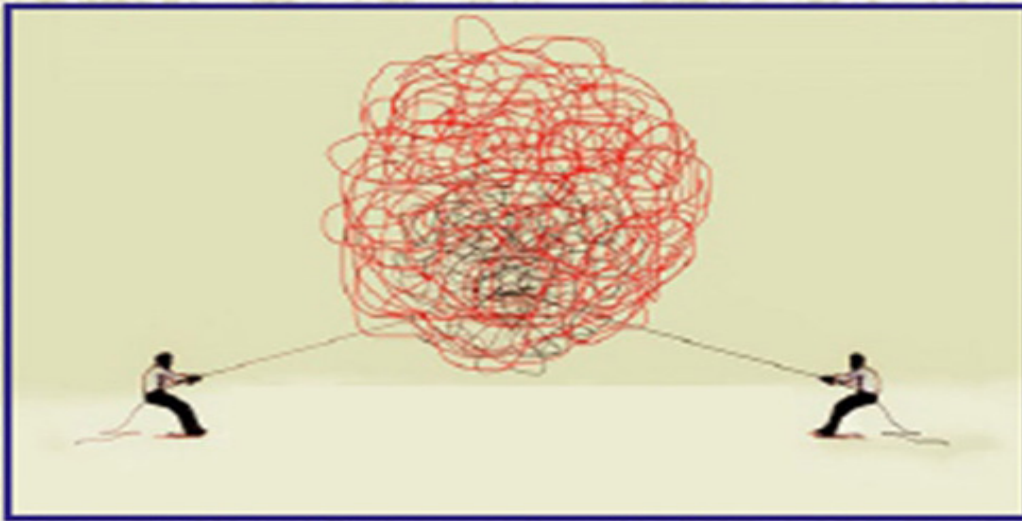
سینار آموزشی

مهارت های ارتباطی

دارای ۸ ساعت امتیاز آموزش ضمن خدمت

ویژه همکاران محترم شاغل در اورژانس پیش بیمارستانی

شهرستان های لردهگان و خانمیرزا



مدرس:

دکتر فریبرز جباری فرد

روز سه شنبه / ۱۹ تیرماه ۱۴۰۳ ساعت ۰۸:۰۰ صبح در شهرستان
لردهگان / واقع در سالن پیروزی شبکه بهداشت و درمان



فرارسیدن عید سعید غدیر خم
عید ولایت و امامت بر همه مسلمانان مبارک باد



استان چهارمحال وبختیاری

واحد نظارت بر سلامت کارکنان اورژانس پیش بیمارستانی

خبرنامه: سلامت کارکنان ۱۱۵

شماره سوم، تیرماه ۱۴۰۳

تهیه شده در: واحد نظارت بر سلامت کارکنان ۱۱۵ استان

چهارمحال وبختیاری

تهیه کننده: عباس بحرینی بروجنی

زیر نظر: دکتر محمود شمسی پور دهکردی، رئیس مرکز

اورژانس پیش بیمارستانی استان و مدیر حوادث دانشگاه

طراحی روی جلد: محسن ابراهیمی، روابط عمومی مرکز

اورژانس استان

با سپاس از "آرمین مقدس" مسئول دبیرخانه اورژانس پیش

بیمارستانی و همکاران محترم و پر تلاش اورژانس ۱۱۵ استان

۱۱۵