



بازدید پایگاه های ۱۱۵ و بررسی مدیریت کنترل عقونت و بهداشت پایگاه های استان



دکتر محمود شمسی پور دهکردی:

در هشت ماه سال جاری بیش از ۱۶۰۰۰
مزاحم تلفنی با اورژانس ۱۱۵ تماس
گرفته اند!

صفحه ۲

گهنامه سلامت کارکنان اورژانس
پیش بیمارستانی
تهیه شده در واحد نظارت بر سلامت
کارکنان ۱۱۵ استان چهارمحال
وبختیاری-شهرکرد
تهیه کننده: عباس بحرینی
تلفن: ۰۳۸۳۲۲۹۷۱۱
<https://eitaa.com/salamator>

مهندس رفیعی کارشناس بهداشت حرفه ای در بازدید از مرکز دیسیج اورژانس
:115



شرایط روشنایی محل کار و تجهیزات ارتباطی
برای عملکرد واحد ارتباطات مرکز پیام از
اهمیت ویژه ای برخوردار است.



دکتر اسماعیل زاده

مدیر دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت
در جمع کارشناسان نظارت بر سلامت کارکنان ۱۱۵ کشور
بیان کرد:

تری گلیسیرید بالا و HDL پائین دو مشکل اصلی ایرانیان و عامل کبد چرب است
صفحه ۲



برگزاری دومین دوره ارزیابی آمادگی جسمانی کارکنان اورژانس پیش بیمارستانی در استان

بحرینی کارشناس مسئول نظارت بر سلامت کارکنان اورژانس پیش بیمارستانی استان چهارمحال وبختیاری:



کارگاه آموزشی مدیریت استرس با امتیاز باز آموزشی در
سیزدهم آذرماه سال جاری ، در جهت توانمند سازی
کارکنان ۱۱۵ ، در محل سالن آموزش مرکز اورژانس
استان برگزار می گردد.
صفحه ۳

دکتر مسعود زارع زادگان ، روانشناس بالینی و کارشناس مسئول نظارت بر سلامت کارکنان اورژانس پیش بیمارستانی دزفول:



چگونه می توانیم بین شغل و زندگی مشترک تعادل برقرار کنیم؟

صفحه ۴

ناهید کیانی کارشناس مسئول امور سلامت کارکنان و روانشناس مرکز اورژانس ۱۱۵ مشهد مقدس:



نحوه استفاده از محلول آماده ودر دسترس "فانوسیل ۲" جهت
ضد عفونی ، گندزدایی سطوح و وسایل داخل آمبولانس.

صفحه ۵



دکتر اسماعیل زاده
مدیر دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت
در جمع کارشناسان نظارت بر سلامت کارکنان ۱۱۵ کشور
بیان کرد:

تری گلیسرید بالا و HDL پائین دو مشکل اصلی ایرانیان و عامل کبد چرب است و دلیل عمده آن، مصرف نان و برنج است.

دکتر اسماعیل زاده بیان کرد: در خصوص مصرف روغن ها، بیان داشتند روغن ها به دو دسته جامد و مایع تقسیم می شوند و روغن های جامد برای سلامت بدن به هیچ عنوان مفید نیستند و عامل افزایش کلسترول می باشند.

وی گفت: روغن های ذرت، انگور و کنجد دارای مقدار زیادی امگا ۶ می باشد و در مصرف بیش از اندازه باعث ایجاد التهاب در بدن و متعاقب آن بیماری می گردد. بنابراین بهترین روغن برای مصرف روغن کلزا یا کانولا است و غنی از اسیدهای چرب امگا ۳ و ۶ است. وی در خصوص

مصرف برنج، مصرف ۸ الی ۱۵ قاشق غذاخوری وی بیان داشت، ماست های پروبیوتیک را برای یک فرد نرمال دانست و توصیه کرد همراه برنج از سبوس استفاده شود. وی گفت: عامل اصلی سرطان کولون، یبوست

و ماندگاری زیاد غذا در روده بزرگ است و مواد کارسینوژن موجود، در غذا در ارتباط با روره باعث جهش در سلول های کلون شده و متعاقب آن باعث، ایجاد سرطان میگردد. وی فیبر مورد

نیاز مردان را ۳۸ گرم، و فیبر مورد نیاز زنان را ۲۸ گرم دانست و گفت در حال حاضر این مقدار ۲ تا ۱۴ گرم می باشد که بسیار کم است.

وی گفت: سبوس بسیار مستعد کپک زدن است، و بهتر است سبوس مورد نیاز، از داروخانه ها و بصورت بسته بندی تهیه گردد.

وی در خصوص مصرف شیرینی و کیک نیز بیان داشتند تا حد امکان از شیرینی بدون خامه ای و کیک های یزدی و شیرینی های صنعتی به میزان کم استفاده شود.

دکتر اسماعیل زاده توصیه کرد روزانه نصف لیوان حبوبات مصرف شود که منبع بسیار خوبی برای سلامت است. وی همچنین تخم مرغ را منبع بسیار خوبی برای پروتئین دانست و گفت اگر افراد دیابتی نیستند یا کلسترول بالا ندارند می توانند روزانه ۱ تخم مرغ اسیدهای چرب امگا ۳ و ۶ استفاده کنند که ترجیحا آب پز باشد.

وی بیان داشت، ماست های پروبیوتیک را برای یک فرد نرمال دانست و توصیه کرد همراه برنج از سبوس استفاده شود.

دکتر اسماعیل زاده افزود: همه افراد ماهی ۱ عدد کپسول ۵۰۰۰، و واحدی ویتامین دی، مصرف کنند.

مدیر کل دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت افزود: روزانه نرمش های نیم ساعته یا پیاده روی تند برای همه خصوصا کارمندان به شدت توصیه می گردد و بهترین زمان های مصرف صبحانه را، از ۷ صبح الی ۸:۳۰، نهار ۱۲ الی ۲ و شام ۱۹ تا ۲۰ اعلام و بیان کرد بهتر است هر دو ساعت یک میان وعده مختصر شامل میوه، جای و خرما، آب، آجیل، شیر، انجیر و... میل گردد.



دکتر اسماعیل زاده مدیر دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت در جمع کارشناسان نظارت بر سلامت کارکنان اورژانس بیان کرد:

روزانه نرمش های نیم ساعته یا پیاده روی تند برای همه خصوصا کارمندان به شدت توصیه می گردد

جاقی

تغییر سبک زندگی انسان ها، کاهش تحرک و ماشینی شدن باعث بروز بلایی خانمان سوز به نام جاقی می شود که این یکی از چالش های

است که جوامع امروزی را به خود درگیر کرده است و البته راه های درمانی بسیاری نیز برای آن تعریف شده، اما شاید در واقعیت چندان موفقیت آمیز نباشند. عادات و رژیم غذایی نادرست و نامناسب می تواند

کلیدی ترین علت بروز و شیوع جاقی باشد؛ غذاهای با میزان چربی بالا و سرخ شده، فست فودها و سس های چرب نسبت به حجم و وزن خود کالری بیشتری به بدن می

رسانند و مواد غذایی با میزان شکر بالا مثل نوشابه های گازدار و آب میوه های صنعتی و ... قند زیادی دارند و به علل مختلف سبب افزایش چاقی می شوند.

دکتر محمود شمسی پور دهکردی گفت: در هشت ماه سال جاری بیش از ۱۶۰۰۰ مزاحم تلفنی با اورژانس ۱۱۵ تماس گرفته اند و در پایان تأکید نمود که هرگونه مزاحمت تلفنی برای این شماره امدادی باعث به خطر افتادن جان همشهريان شده و این مورد به شدت پیگیری می شود و به مراجع قانونی ارجاع داده خواهد شد.

دکتر محمود شمسی پور دهکردی رئیس اورژانس پیش بیمارستانی استان، در گفتگو با خبرنگار سرپر ایران، به مشکلات تکسین های اپراتور ۱۱۵ اورژانس اشاره کرد و گفت: نیروهای ما به صورت شبانه روزی آماده ارائه خدمات به هموطنان هستند، در حالی که معدود افرادی با تماس های بی مورد، برای همکاران ما ایجاد مزاحمت می کنند. وی با عنوان این مطلب که ما حق نداریم خط تماس مزاحم تلفنی را مسدود کنیم، افزود: طبق قوانین، ممکن است یکی از تماس های او درخواست کمک باشد. از همین رو، نمی توانیم شماره او را مسدود کنیم. دکتر شمسی پور، با اشاره به مزاحمت های تلفنی که باعث ایجاد اختلال در روند خدمت رسانی کارشناسان اورژانس ۱۱۵ می شود، گفت: در چین تماس هایی که با اورژانس ۱۱۵ گرفته می شود و بعضی از این تماس ها حیاتی هستند، به یکباره یک نفر مزاحم می شود و برای همکاران ما مشکل درست می کند.

دکتر محمود شمسی پور دهکردی گفت: در هشت ماه سال جاری بیش از ۱۶۰۰۰ مزاحم تلفنی با اورژانس ۱۱۵ تماس گرفته اند و در پایان تأکید نمود که هرگونه مزاحمت تلفنی برای این شماره امدادی باعث به خطر افتادن جان همشهريان شده و این مورد به شدت پیگیری می شود و به مراجع قانونی ارجاع داده خواهد شد.



دکتر محمود شمسی پور دهکردی:

در هشت ماه سال جاری بیش از ۱۶۰۰۰ مزاحم تلفنی با اورژانس ۱۱۵ تماس گرفته اند!

دکتر محمود شمسی پور دهکردی رئیس اورژانس پیش بیمارستانی استان، در گفتگو با خبرنگار سرپر ایران، به مشکلات تکسین های اپراتور ۱۱۵ اورژانس اشاره کرد و گفت: نیروهای ما به صورت شبانه روزی آماده ارائه خدمات به هموطنان هستند، در حالی که معدود افرادی با تماس های بی مورد، برای همکاران ما ایجاد مزاحمت می کنند.

وی با عنوان این مطلب که ما حق نداریم خط تماس مزاحم تلفنی را مسدود کنیم، افزود: طبق قوانین، ممکن است یکی از تماس های او درخواست کمک باشد. از همین رو، نمی توانیم شماره او را مسدود کنیم.

دکتر شمسی پور، با اشاره به مزاحمت های تلفنی که باعث ایجاد اختلال در روند خدمت رسانی کارشناسان اورژانس ۱۱۵ می شود، گفت: در چین تماس هایی که با اورژانس ۱۱۵ گرفته می شود و بعضی از این تماس ها حیاتی هستند، به یکباره یک نفر مزاحم می شود و برای همکاران ما مشکل درست می کند.

دکتر محمود شمسی پور دهکردی گفت: در هشت ماه سال جاری بیش از ۱۶۰۰۰ مزاحم تلفنی با اورژانس ۱۱۵ تماس گرفته اند و در پایان تأکید نمود که هرگونه مزاحمت تلفنی برای این شماره امدادی باعث به خطر افتادن جان همشهريان شده و این مورد به شدت پیگیری می شود و به مراجع قانونی ارجاع داده خواهد شد.

دکتر محمود شمسی پور دهکردی گفت: در هشت ماه سال جاری بیش از ۱۶۰۰۰ مزاحم تلفنی با اورژانس ۱۱۵ تماس گرفته اند و در پایان تأکید نمود که هرگونه مزاحمت تلفنی برای این شماره امدادی باعث به خطر افتادن جان همشهريان شده و این مورد به شدت پیگیری می شود و به مراجع قانونی ارجاع داده خواهد شد.

دکتر محمود شمسی پور دهکردی گفت: در هشت ماه سال جاری بیش از ۱۶۰۰۰ مزاحم تلفنی با اورژانس ۱۱۵ تماس گرفته اند و در پایان تأکید نمود که هرگونه مزاحمت تلفنی برای این شماره امدادی باعث به خطر افتادن جان همشهريان شده و این مورد به شدت پیگیری می شود و به مراجع قانونی ارجاع داده خواهد شد.

دکتر محمود شمسی پور دهکردی گفت: در هشت ماه سال جاری بیش از ۱۶۰۰۰ مزاحم تلفنی با اورژانس ۱۱۵ تماس گرفته اند و در پایان تأکید نمود که هرگونه مزاحمت تلفنی برای این شماره امدادی باعث به خطر افتادن جان همشهريان شده و این مورد به شدت پیگیری می شود و به مراجع قانونی ارجاع داده خواهد شد.



سبزی بیشتری مصرف کنید:

هر روز در وعده های اصلی غذایی و میان وعده ها از سبزی های خام و پخته بخورید.

از سبزی های تازه و فریزر رنگ مثل فلفل کدو، خیار و کرفس فرنگی که حاوی ویتامین A هستند، بیشتر مصرف کنید.

سبزی ها منبع خوبی از ویتامین ها، مواد معدنی و فیبر هستند که نقش مهمی در سلامت ما دارند.

روزانه از سبزی های سبز تیره مثل سبزی خوردنی، اسناج و کاه که حاوی آهن هستند، مصرف کنید.

سبزی های تازه و فریزر رنگ مثل فلفل کدو، خیار و کرفس فرنگی که حاوی ویتامین A هستند، بیشتر مصرف کنید.

سبزی ها منبع خوبی از ویتامین ها، مواد معدنی و فیبر هستند که نقش مهمی در سلامت ما دارند.

روزانه از سبزی های سبز تیره مثل سبزی خوردنی، اسناج و کاه که حاوی آهن هستند، مصرف کنید.



یک عکس، یک خاطره
 نوروز - ۱۳۹۳ پایگاه نوری
 اورژانس ۱۱۵، شهرکرد



بحرینی کارشناس مسئول نظارت بر سلامت کارکنان اورژانس
 پیش بیمارستانی استان چهارمحال و بختیاری:

کارگاه آموزشی مدیریت استرس با امتیاز بازآموزی در سیزدهم آذرماه
 سال جاری ، در جهت توانمند سازی کارکنان ۱۱۵ ، در محل سالن
 آموزش مرکز اورژانس استان برگزار می گردد.

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

کارگاه آموزشی مدیریت استرس در اورژانس پیش بیمارستانی

زمان: سه شنبه، ۱۳ آذر ماه ۱۴۰۳
 ساعت ۱۰ الی ۱۲

مکان: شهرکرد، سالن آموزش مرکز
 اورژانس پیش بیمارستانی استان

دارای ۸ ساعت گواهی بازآموزی



مدرس:
 دکتر شهبازی



رسیدگی به
 مصدومین
 در دردتترین
 نقاط کشور



اورژانس هوایی

بی شک خدمت به خلق، ارزشمندترین سرمایه ای است
 که خداوند متعال آن را در نزد انسان ها به ودیعه گذاشته است



نگاهی به مزایا و اهمیت تغییر در زندگی



تهیه کننده: محسن اجاقیان
کارشناس نظارت بر سلامت کارکنان اسدآباد

۱. رشد شخصی

هر زمان که تغییر در زندگی حاصل می شود، رشد می کنید، چیزهای جدیدی یاد می گیرید و به جنبه های مختلف زندگی تان نگاهی تازه خواهید داشت. حتی تغییراتی که نتیجه دل خواه شما را نداشتند نیز در حای شما را به شما خواهند آموخت.

۲. انعطاف پذیری

تغییر زندگی به صورت مداوم باعث می شوند که راحت تر با موقعیت های تازه، محیط های جدید و افراد تازه منطبق شوید؛ در نتیجه، از آنچه به صورت غیرمنتظره اتفاق می افتد، هراسان نخواهید شد.

۳. اصلاحات

در زندگی همه ی ما مواردی مانند اوضاع مالی، شغل، پارتنر و خانه وجود دارند که دوست داریم آن ها را بهبود دهیم. این مسئله را نیز می دانیم که اصلاحات به خودی خود انجام نمی شوند؛ باید کارها را به شیوه ی متفاوتی انجام دهیم تا این تغییرات رخ دهند. بدون تغییر و البته درک اهمیت تغییر زندگی، هیچ بهبودی وجود نخواهد داشت.

۴. ارزش های زندگی

برخی اوقات، پیش می آید که با تغییر، تجدید نظرپی در زندگی خود کنید و به جنبه های مشخص، از دیدگاه متفاوتی بنگرید. این تغییرات با توجه به نوعی که دارند، ممکن است حتی ارزش های زندگی شما را تقویت کند.

۵. اثر گلوله ی برفی

ما در سیر تغییر زندگی اغلب به این دلیل ناامید می شویم که نمی توانیم از عهده ی وظیفه ی دشوار ایجاد تغییر در زندگی بزرگ و سریع بر آییم. این جا همان نقطه ای است که تغییرات کوچک ارزش مند می شوند. اگر هر بار تغییر کوچکی ایجاد کنید، در نهایت می توانید به هدف دل خواه خود برسید.



مشخصات و نحوه عملکرد:

هوای محیط مراکز درمانی و مطب ها، اتوبوس ها، مترو ها و همه مکان های عمومی به دلیل رفت و آمد انواع مختلف بیماران ممکن است آلوده باشد. تنفس هوای آلوده می تواند باعث انتقال انواع بیماری به افراد سالم جامعه بشود. با استفاده از یک بخور سرد و یا دستگاه های مه پاش به همراه یک ضدعفونی کننده مناسب می توان از

محلول ضدعفونی کننده هوای محیط، سطوح و تجهیزات نانو سیل دی ۲ پلاس

آلوده شدن محیط و انتقال انواع بیماریها جلوگیری کرد و محیطی مرطوب و سالم در مکان تجهیزات و هوای محیط، نانو سیل دی ۲-پلاس را ۱۰ بار برابر رقیق نمایید (در بسته تنها منظور نانو سیل دی ۲ پلاس بنویسید) ۱ لیتری: ۱۰۰ میلی لیتر محیط بر پایه ی پراکسید هیدروژن و یون نقره می باشد. در ۹۰۰ میلی لیتر آب شهری این ضدعفونی کننده کاملاً جوشیده سرد شده و با آب موشر و ایمن می باشد و برای سلامت افراد هیچ خطری ندارد و می تواند در حضور انسان و مواد غذایی استفاده گردد. دهید تا در مجاورت هوا خشک شود. پس از خشک شدن، سطوح کاملاً ضدعفونی می باشند.



تهیه کننده:
دکتر ناهید کیانی
کارشناس نظارت بر سلامت کارکنان ۱۱۵
مشهد



چگونه می توانیم بین شغل و زندگی مشترک تعادل برقرار کنیم؟

دکتر مسعود زارع زادگان ، روانشناس بالینی و کارشناس مسئول نظارت بر سلامت کارکنان اورژانس پیش بیمارستانی دزفول:

همانطور که می دانید امروزه با توجه به مشکلات و هزینه های اقتصادی که اکثر خانواده ها را درگیر خود نموده است ایجاد شغل و کسب درآمد برای امرار معاش امری مهم و حیاتی تلقی می شود.

زنان و مردانی که با به پای هم بار این زندگی را به دوش می کشند در جامعه امروز دیگر مثل گذشته وظایف مدیریت زندگی مشترک ثابت نیست و همسرانی که هر دو شاغل و بیرون از خانه هستند بایستی با همکاری هم مدیریت انجام وظایف خانواده را داشته باشند و در این میان اگر همراهی و همدلی زوجین با برنامه ریزی مناسب وجود نداشته باشد احتمالاً با چالش ها و مشکلاتی مواجه خواهند شد که قطعاً ارائه راهکارها و توصیه هایی که در ادامه خواهیم گفت برای حل این مشکلات و داشتن زندگی مشترک خوب می تواند کمک کننده باشد.

اما در ابتدا خوب است به برخی مشکلات عمده زندگی مشترک همسران شاغل اشاره نمایم:

عدم تعادل میان خانه، خانواده و شغل

آسیب رسیدن به زندگی زناشویی زوجین

عدم وجود فرصت کافی برای کنار هم بودن

خستگی مفرط ناشی از کار و عدم رسیدگی به وظایف خانوادگی و منزل

مشکلات رسیدگی به نیازها و تربیت فرزندان

ایجاد استرس و اضطراب به دلیل فشارهای شغلی و خانوادگی

ایجاد خستگی های مفرط به دلیل مشغله های فراوان و از بین رفتن روحیه نشاط و شادابی

و...

برخی راهکارها با توجه به شرایط شغلی، محیط و موقعیت زندگی افراد می توانند در تعادل کردن میان زندگی و شغل کمک کننده و مفید واقع گردد که در ادامه مطلب به برخی از این موارد اشاره خواهیم کرد:

* نقش فعالیت بدنی در سلامت:

امروزه ثابت شده که ذهن و جسم دو چیز جدا از هم نیستند و همانگونه که ذهن و روان بر جسم تاثیر می گذارد سلامت جسمانی نیز می تواند بر سلامت روان افراد تاثیر گذار باشد پس اولین شرط برای تعادل کردن کردن زندگی مشترک، توجه و رسیدگی به خودتان است که این توجه در ابتدا می تواند بر سلامت روانی و جسمانی شما و داشتن عملکرد خوب شغلی و زندگی در شما مفید واقع گردد.

شناسایی اهداف و اولویت بندی آنها:

همه ما در زندگی دارای اهداف و آرزوهایی هستیم. آگاهی، شناخت حرکت و تلاش برای رسیدن به این اهداف به شرط معقولانه بودن می تواند موجب انگیزه، امیدواری، پیشرفت و احساس خوب گردد. به شرط آنکه سعی کنید با اولویت بندی و برنامه ریزی حرکت نمایید و از مشکلات پیش روی خود نهراسید چرا که در هر مسیری مسلماً موانعی وجود دارد که با تدبیر می توانید از آنها گذر کنید.

لبه قلم:

مسعود زارع زادگان

تحرک کم

موجب افزایش وزن و چربی خون می شود





گزارش تصویری دومین دوره ارزیابی آمادگی جسمانی

در این دوره که در چهار روز متوالی در شهرستان های شهرکرد، بروجن ولردگان برگزار شد بیش از ۷۰ نفر از کارکنان عملیاتی ۱۱۵ مورد ارزیابی قرار گرفتند.



با سپاس از همه همکاران گرامی ، که ما را در برگزاری این برنامه یاری دادند.
واحد نظارت بر سلامت کارکنان



وبینار آموزشی ارتقاء سلامت روان در کارکنان اورژانس و اورژانس پیش بیمارستانی



دکتر احمد کریمی
عضو هیئت علمی دانشگاه پزشکی

دارای ۳ ساعت امتیاز
آموزش مداوم



عباس بهربنی
کارشناس نظارت بر سلامت کارکنان اورژانس پیش بیمارستانی

واحد نظارت بر سلامت کارکنان اورژانس پیش بیمارستانی استان با همکاری واحد آموزش مدام دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد و واحد آموزش مرکز اورژانس برگزار می نماید.

زمان: چهارشنبه، ۲۸ آذرماه ۱۴۰۳ از ساعت ۸ صبح

جهت اطلاع از جزئیات برنامه، ثبت نام و دسترسی به لینک برنامه برایت آموزش مداوم دانشگاه مراجعه فرمایید.

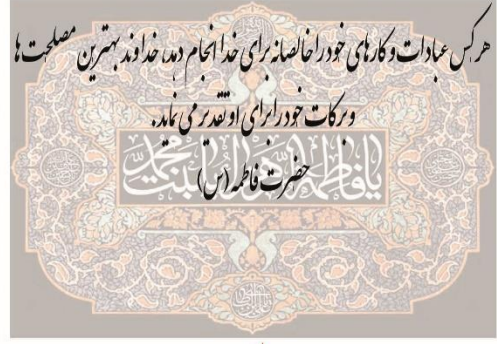
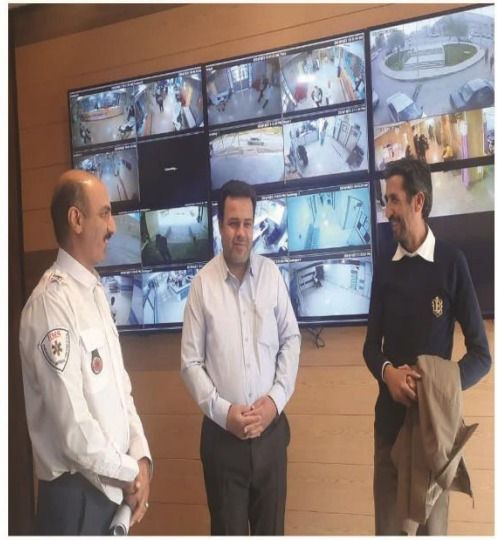


مهندس رفیعی کارشناس بهداشت حرفه ای در بازدید از مرکز دیسپچ اورژانس ۱۱۵ بیان کرد:

شرایط روشنایی محل کار و تجهیزات ارتباطی برای عملکرد واحد ارتباطات مرکز پیام از اهمیت ویژه ای برخوردار است.

مهندس رفیعی کارشناس بهداشت حرفه ای با حضور در کلاس آموزشی ارگونومی ویژه کارکنان عملیاتی و دیسپچ، با اعلام اهمیت نقش ارگونومی در سلامت کارکنان، توجه به این موضوع را خواستار شد. وی گفت: در نظر گرفتن ارگونومی می تواند باعث بهبود کیفیت و عملکرد و هم چنین ایجاد نوآوری گردد و چنانچه افرادی که در یک محیط کار می کنند، احساس امنیت و راحتی بیشتری داشته باشند رضایتشان از آن محیط بیشتر بوده و در نتیجه در مدت طولانی تر عملکرد بهتری در کار خود خواهند داشت.

وی در پایان ضمن بازدید از واحد EOC و MCMC و واحد دیسپچ مرکز، نکات لازم را جهت ارتقاء ارگونومی محیط کار یاد آور گردید.



و قی برای بهتر شدن از سنج، ستم تلاش می کنیم، همه چیزهای اطرافمان نیز بهتری شوند.