



# هفته ملی سلامت

۲۵ الی ۳۱ اردیبهشت سال ۱۴۰۵

- جمعه: خانواده سالم، ایران جوان، ورزش و تحرک  
شنبه: تاب آوری نظام سلامت، مدیریت علمی در بحران  
یکشنبه: رسانه و ترویج علمی فرهنگ سلامت  
دوشنبه: خود مراقبتی و سلامت روان مبتنی بر دانش

**سه شنبه: پزشکی خانواده، نظام ارجاع، سلامت پایدار**

- چهارشنبه: تکریم شهدا و آسیب دیدگان تیم سلامت در جنگ، آینده ایران و جوانی جمعیت  
پنجشنبه: اهداء خون، اهداء عضو، ایثار و فرصت زندگی

سلامت پایدار با علم و اقتدار، ایران ماندگار

Together for Health. Stand with Science.

2026



پزشکی خانواده، نظام ارجاع، سلامت پایدار



## پزشکی خانواده، نظام ارجاع، سلامت پایدار



**مسئله سلامت**، جزو مسائل درجه‌ی یک هر کشوری است، یعنی اگر ما دوسه مسئله درجه‌ی یک را بخواهیم کنار هم بگذاریم، بلاشک یکی از آنها مسئله سلامت و بهداشت و درمان است. اگر در کار نگاه تخصصی و عالمانه نباشد، دچار مشکل خواهد شد؛ یعنی یا موازی‌کاری می‌شود یا کار غلط انجام می‌گیرد؛ بنابراین باید نگاه عالمانه در آن وجود داشته باشد.

**قله شهید امت (اعلی الله مقامه الشریف)**



از جمله دستاوردهای ذی‌قیمت دفاع مقدس سوم و نعمت عظیم بعثت بی‌تغیر ملت که بر بهمان آشکار شده، برآمدن ایران در مستوای قدرتی بزرگ و تاثیرگذار است. بی‌شک استمرار این وضع و وصول به درجه‌ی مطلوب‌تری از آن، نسبت مستقیمی با مسئله جمعیت می‌یابد. به مسئله لزوم افزایش جمعیت، گاه از منظر لزوم جبران کاستی‌های ناشی از بعضی سیاست‌های گذشته تکمیرت می‌شود؛ ولی افزون بر آن، با پیگیری مجدانی سیاست صحیح و حتی افزایش جمعیت، ملت بزرگ ایران قادر خواهد بود، در آینده نقش آفرینی‌های بزرگ و جهش‌هایی را به‌سوی راهدی را تجربه کرده، قدم‌های بلندی را در جهت خلق تمدن نوین ایران اسلامی بردارد. از این رو، تلاش روزافزون فعالان مردمی حوزه‌ی جمعیت و ترویج فرهنگ فرزندآوری می‌تواند تاثیر قابل توجهی در جهت تأمین این آینده روشن داشته باشد. از سویی دیگر، این امر یکی از مهم‌ترین دغدغه‌های رهبر عظیم‌الشان شهیدمان اعلی الله مقامه الشریف بوده است که در بسیاری از جلسات،



مراودات، و دیدارهای عمومی و اختصاصی بر آن تاکید داشتند و همچنان از مهم‌ترین مسائل راهبردی نظام قلمداد می‌شود. امید است تلاش‌های خالصانه‌ی شما عزیزان در پناه دعای خیر سرورمان

عجل الله تعالی فرجه الشریف به نتایج پرباری منتهی شود. ان شاء الله.

## پزشکی خانواده، نظام ارجاع، سلامت پایدار

## پزشکی خانواده، نظام ارجاع، سلامت پایدار

پزشکی خانواده یکی از ارکان اساسی نظام سلامت نوین به شمار می‌رود و بر ارائه خدمات جامع، مستمر، هماهنگ و مبتنی بر نیازهای فرد و خانواده در سطح مراقبت‌های اولیه استوار است. در این الگو، پزشک خانواده نخستین نقطه تماس افراد با نظام سلامت بوده و با شناخت ابعاد زیستی، روانی، اجتماعی و پیشینه بیماری‌ها، نقش مؤثری در پیشگیری، تشخیص زودهنگام، درمان اولیه و پیگیری مستمر بیماران ایفا می‌کند.

شعار روز پنجم هفته سلامت ۱۴۰۵ با عنوان «پزشکی خانواده، نظام ارجاع، سلامت پایدار» بر این اصل تأکید دارد که تحقق سلامت پایدار، بدون تقویت ساختارهای پایه‌ای نظام سلامت امکان‌پذیر نیست. در این میان، نظام ارجاع به‌عنوان یکی از اجزای مکمل و راهبردی پزشکی خانواده، زمینه هدایت صحیح بیماران به سطوح تخصصی و فوق تخصصی را فراهم کرده و از مراجعات غیرضروری و پراکنده به مراکز درمانی جلوگیری می‌کند. این امر علاوه بر کاهش هزینه‌ها و بهره‌وری بهتر از منابع، موجب ارتقای کیفیت خدمات و افزایش رضایتمندی مراجعان می‌شود. پزشکی خانواده بر اصولی همچون تقدم پیشگیری بر درمان، پیگیری مداوم وضعیت سلامت، آموزش خودمراقبتی، و توجه به عوامل اجتماعی مؤثر بر سلامت مبتنی است. این رویکرد، با ایجاد ارتباط پایدار میان پزشک و بیمار، ضمن تسهیل شناسایی به‌موقع بیماری‌ها، به ارتقای اعتماد عمومی و اثربخشی خدمات سلامت نیز کمک می‌کند. از سوی دیگر، نظام ارجاع در بسیاری از نظام‌های سلامت پیشرفته، به‌عنوان ابزاری کارآمد برای تحقق عدالت در دسترسی به خدمات شناخته می‌شود. در این نظام، بیمار پس از دریافت خدمات در سطح نخست، در صورت نیاز و بر اساس ارزیابی علمی، به سطوح بالاتر ارجاع داده می‌شود؛ اقدامی که مانع از اتلاف منابع تخصصی و ازدحام غیرضروری در مراکز درمانی می‌شود. در شرایط کنونی که نظام سلامت با چالش‌هایی نظیر افزایش بیماری‌های مزمن، رشد



هزینه‌های درمان و ضرورت گسترش عدالت در سلامت مواجه است، تقویت پزشکی خانواده و نظام ارجاع می‌تواند به‌عنوان راهبردی علمی، اثربخش و پایدار مورد توجه قرار گیرد. بی‌تردید، این الگو با محور قرار دادن انسان، خانواده و جامعه، زمینه‌ساز تحقق سلامت پایدار، کارآمد و عادلانه خواهد بود.

## پزشکی خانواده، نظام ارجاع، سلامت پایدار



اجرای پزشکی خانواده بسیاری از تجویزهای غیر ضرور فعلی را ساماندهی می کند. باور دارم اگر منابع بخش سلامت و درمان به شکل هدفمند و با برنامه، در مسیر تأمین و خرید سلامت و نه عمدتاً در زمینه گسترش مراکز و تجهیزات درمانی هزینه شود، باعث ارتقای رضایتمندی توأمان مردم و کادر درمان و همچنین ارائه خدمات با کیفیت تری در سراسر کشور به خصوص در مناطق محروم می شود. اجرای این طرح همچنین باعث توزیع هدفمند منابع و صرفه جویی قابل توجه در هزینه‌ها خواهد شد که باز توزیع این منابع بر اساس مکانیسم پرداخت مبتنی بر عملکرد، می تواند موجی از کوچ پزشکان از شهرهای بزرگ به شهرهای کوچک تر و مناطق محروم را شکل دهد.

شایان ذکر است برای اولین بار ارائه ۱۳ خدمت مهم دندانپزشکی - به غیر از خدمات زیبایی - نیز در قالب اجرای آزمایشی طرح پزشکی خانواده در ۶۴ شهرستان پیشنهادی آغاز شده است.



محمد مهدی ناصحی مدیر عامل بیمه سلامت به مناسبت روز «پزشکی خانواده، نظام ارجاع و سلامت پایدار» در تقویم هفته سلامت و روز جهانی پزشکی خانواده نوشت: روز سه شنبه، ۲۹ اردیبهشت ماه ۱۴۰۵ که در تقویم هفته سلامت به نام «پزشکی خانواده، نظام ارجاع و سلامت پایدار» نام گذاری شده، فرصتی است تا ضمن قدردانی از زحمات شبانه روزی همکاران گرامی، پزشکان خانواده شهری و روستایی و فعالان خط مقدم نظام سلامت، بر راهبرد کلانی که سلامت جامعه را تضمین می کند، تأکید کنیم. پزشکی خانواده تنها یک رویکرد درمانی نیست، بلکه ستون فقرات نظام سلامت هوشمند و عادلانه محسوب شده و در دنیایی که هزینه های سلامت به سرعت در حال افزایش است، استقرار کامل نظام ارجاع، تنها مسیر عبور از درمان محوری به سمت پیشگیری محوری و دسترسی پایدار به خدمات درمانی است.

برنامه های ما در این راستا بر سه محور اصلی متمرکز است:

۱. تحول در پرداختی ها و حمایت مالی
۲. استقرار نظام ارجاع الکترونیک
۳. سلامت سنجی جمعیت تحت پوشش

## پزشکی خانواده، نظام ارجاع، سلامت پایدار

پزشکی خانواده و نظام ارجاع؛ گامی اساسی در تحقق عدالت در سلامت نظام سلامت



دکتر سعید سرداری، رئیس دانشگاه علوم پزشکی زنجان با تأکید بر اهمیت راهبردی برنامه پزشکی خانواده و نظام ارجاع به عنوان محور تحول نظام سلامت، خواستار تحلیل شاخص‌های نوبت‌گیری پس‌خوراند ارجاع و لزوم شناسایی گلوگاه‌های اجرایی شد.

نظام سلامت هر کشور، بازتابی از سیاست‌ها، اولویت‌ها و نگاه آن جامعه به سلامت انسان است. در این میان، پزشکی خانواده و نظام ارجاع به عنوان یکی از راهبردهای بنیادین نظام سلامت، نقشی

کلیدی در ارتقای عدالت، افزایش کیفیت خدمات و استفاده بهینه از منابع ایفا می‌کند. اجرای این برنامه در شهرهای بالای ۲۰ هزار نفر جمعیت، نشان‌دهنده عزم جدی نظام سلامت برای ساماندهی خدمات و پاسخگویی مؤثر به نیازهای روبه‌رشد جمعیت شهری است. پزشکی خانواده مبتنی بر ارائه خدمات سلامت جامع، مستمر و مردم‌محور است. در این الگو، پزشک خانواده به عنوان نخستین سطح تماس مردم با نظام سلامت، مسئولیت مراقبت از سلامت فرد، خانواده و جامعه را بر عهده دارد. این رویکرد با تمرکز بر پیشگیری، تشخیص زودهنگام، درمان به‌موقع و پیگیری مستمر، می‌تواند نقش مؤثری در کاهش بار بیماری‌ها و هزینه‌های درمان ایفا کند. نظام ارجاع به‌عنوان مکمل پزشکی خانواده، سازوکاری هوشمندانه برای هدایت بیماران در مسیر صحیح دریافت خدمات سطوح تخصصی و فوق‌تخصصی بر اساس نیاز واقعی سلامت است. در حال حاضر، اجرای این برنامه در شهرستان منتخب خدابنده آغاز شده و تجربه‌های اولیه نشان‌دهنده ظرفیت بالای این الگو در بهبود فرآیندهای ارائه خدمات سلامت است. بدون تردید، موفقیت کامل این برنامه نیازمند همکاری همه‌جانبه مدیران، پزشکان، کارکنان سلامت و مشارکت آگاهانه مردم است.

## پزشکی خانواده، نظام ارجاع، سلامت پایدار

دکتر محمدرضا صائینی، معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی زنجان از تحقق پوشش کامل پزشک در مراکز روستایی و اجرای موفق برنامه پزشکی خانواده شهری خبر داد.



پزشکی خانواده یکی از مؤثرترین و پذیرفته‌شده‌ترین الگوهای ارائه خدمات سلامت در دنیا به شمار می‌رود که با هدف تأمین مراقبت‌های سلامت جامع، مستمر و هماهنگ برای افراد و خانواده‌ها طراحی شده است. در این الگو، پزشک خانواده به‌عنوان نخستین سطح تماس مردم با نظام سلامت، مسئولیت ارائه خدمات پیشگیری، تشخیص، درمان و پیگیری بیماری‌ها را بر عهده دارد و نقش محوری در حفظ و ارتقای سلامت جامعه ایفا می‌کند.

بر اساس رویکرد پزشکی خانواده، سلامت تنها به معنای درمان بیماری نیست، بلکه شامل مجموعه‌ای از اقدامات پیشگیرانه، مراقبتی، آموزشی و حمایتی است که در طول زندگی فرد ارائه می‌شود. پزشک خانواده با شناخت دقیق از شرایط جسمی، روانی، اجتماعی و محیطی افراد تحت پوشش خود، می‌تواند خدمات سلامت را متناسب با نیازهای واقعی آنان برنامه‌ریزی و ارائه کند. این ارتباط مستمر و مبتنی بر اعتماد، یکی از مهم‌ترین مزایای پزشکی خانواده محسوب می‌شود.

نظام ارجاع به‌عنوان جزء جدایی‌ناپذیر پزشکی خانواده، سازوکاری منظم و هدفمند برای هدایت بیماران در مسیر صحیح دریافت خدمات سلامت است. در این نظام، تمامی خدمات تخصصی و فوق تخصصی از طریق ارجاع پزشک خانواده انجام می‌شود، مگر در موارد اورژانسی. این فرآیند.

موجب می‌شود بیماران در زمان مناسب و در سطح مناسب خدمات مورد نیاز خود را دریافت کنند از جمله این مزایای اجرای این برنامه می‌توان به کاهش مراجعات غیرضروری به متخصصان، کاهش هزینه‌های درمان، افزایش کیفیت خدمات تخصصی، کاهش ازدحام مراکز درمانی و استفاده بهینه از منابع انسانی و مالی اشاره کرد. در پزشکی خانواده و نظام ارجاع مسیر درمان بیمار شفاف، منطقی و قابل پیگیری است. این رویکرد نه تنها موجب افزایش رضایتمندی بیماران می‌شود، بلکه به ارتقای شاخص‌های سلامت جامعه و پایداری نظام سلامت نیز کمک می‌کند تجربه کشورهای مختلف نشان داده است که موفقیت این برنامه، نقش بسزایی در بهبود سلامت عمومی و کنترل هزینه‌های درمان دارد. معاون بهداشت دانشگاه گفت: عوامل اجتماعی تعیین‌کننده سلامت (SDH) نقش بسیار پررنگ‌تری نسبت به وزارت بهداشت در سلامت مردم دارند و بدون اطلاع‌رسانی و آموزش، نمی‌توانیم در این زمینه موفق باشیم.

## پزشکی خانواده، نظام ارجاع، سلامت پایدار

### اخبار معاونت بهداشت در دومین روز هفته سلامت



در راستای ارتقای سطح سلامت کارکنان و با هدف پیشگیری و تشخیص زودهنگام بیماری‌های غیرواگیر، به مناسبت روز پنجم هفته سلامت، برنامه غربالگری سلامت ویژه همکاران محترم دانشگاه علوم پزشکی (خانم‌ها و آقایان) برگزار شد. در این برنامه، علاوه بر انجام غربالگری دیابت و فشار خون، «آزمایشات ایران» شامل اندازه‌گیری قند خون و کلسترول به‌مراه اندازه‌گیری دقیق قد، وزن و فشار خون

برای تمامی همکاران شرکت‌کننده انجام گرفت. همچنین، برای همکاران گرامی بالای ۵۰ سال، تست «فیت (FIT)» جهت غربالگری سرطان روده بزرگ صورت پذیرفت تا در صورت نیاز، اقدامات تشخیصی و پیگیری‌های لازم انجام شود. این برنامه با هدف افزایش آگاهی نسبت به فاکتورهای خطر، پیشگیری از بیماری‌های مزمن و ترویج سبک زندگی سالم اجرا شد. امید است با تداوم این اقدامات، گامی مؤثر در جهت حفظ و ارتقای سلامت خانواده بزرگ دانشگاه علوم پزشکی برداشته شود



## پزشکی خانواده، نظام ارجاع، سلامت پایدار



عملکرد مرکز بهداشت شهرستان زنجان در دومین روز هفته سلامت

### برگزاری مراسم تقدیر از همکاران متأهل و دارای فرزند



به همت واحد سلامت خانواده مرکز بهداشت شهرستان زنجان، مراسم تقدیر از همکاران ازدواج کرده و دارای فرزند، با حضور رئیس مرکز بهداشت شهرستان زنجان در راستای اجرای ماده ۲۰ قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت برگزار شد. در این برنامه، ضمن تأکید بر اهمیت حمایت از تشکیل خانواده و فرزندآوری، از کارکنانی که در سال‌های اخیر ازدواج کرده یا صاحب فرزند شده‌اند، تقدیر به عمل آمد.

### ترویج فرهنگ تغذیه سالم با برگزاری مراسم صبحانه سالم

مراسم «صبحانه سالم» با هدف ترویج سبک زندگی سلامت‌محور، ارتقای نشاط سازمانی و به همت واحد بهبود تغذیه شهرستان در مرکز بهداشت زنجان برگزار شد. کارشناسان تغذیه در این برنامه بر اهمیت صبحانه به‌عنوان مهم‌ترین وعده غذایی روز و نقش آن در پیشگیری از بیماری‌های غیرواگیر، چاقی، دیابت و بیماری‌های قلبی - عروقی تأکید کردند. کارشناسان تغذیه حاضر در این مراسم با اشاره به اینکه صبحانه مهم‌ترین وعده غذایی در طول روز محسوب می‌شود، خاطرنشان کردند که تغییر عادات غذایی و جایگزینی میان‌وعده‌های سالم به جای تنقلات پرکالری و کم‌ارزش، یکی از گام‌های



اساسی در راستای تحقق اهداف هفته سلامت و پیشگیری از چاقی، دیابت و بیماری‌های قلبی-عروقی در جامعه می‌باشد.

### جلسه هم‌اندیشی خانه مشارکت مردمی و پیام‌گذران سلامت ادارات



در پنجمین روز از هفته سلامت، جلسه هم‌اندیشی خانه مشارکت مردمی و پیام‌گذران سلامت ادارات شهرستان زنجان با حضور رئیس مرکز بهداشت شهرستان، رئیس و جانشین رئیس خانه مشارکت مردم برگزار شد. در این نشست، بر نقش پیام‌گذران سلامت در ادارات به‌عنوان پل ارتباطی میان نظام سلامت و جامعه تأکید شد و راهکارهای اجرایی برای تقویت مشارکت‌های بین‌بخشی مورد بررسی قرار گرفت. در این جلسه، ضمن بررسی اولویت‌های بهداشتی شهرستان، بر نقش کلیدی «پیام‌گذران سلامت» در ادارات به‌عنوان پل

ارتباطی میان نظام سلامت و بدنه جامعه تأکید شد. رئیس مرکز بهداشت شهرستان با اشاره به اهمیت هفته سلامت، اظهار داشتند که مشارکت مردم و همکاری ادارات، موتور محرک ارتقای سواد سلامت و اجرای موفق برنامه‌های بهداشتی در سطح شهرستان است.

## پزشکی خانواده، نظام ارجاع، سلامت پایدار

### تجلیل از مادران تازه زایمان کرده

به همت واحد سلامت خانواده مرکز بهداشت شهرستان زنجان، در اقدامی نمادین از مادران تازه زایمان کرده در بخش پس از زایمان مرکز هیپوتیروئیدی با اهدای شاخه گل تقدیر شد. این برنامه با هدف ایجاد روحیه‌ای مثبت و تکریم مقام مادری اجرا شد.



### اجرای برنامه‌های آموزشی سلامت روان

کارشناسان واحد سلامت روان، مجموعه‌ای از برنامه‌های آموزشی را با محوریت «سلامت پایدار با علم و اقتدار، ایران ماندگار» برگزار کردند. این برنامه‌ها شامل آموزش اختلالات روان‌پزشکی، مدیریت استرس در بحران، مهارت تاب‌آوری، خودمراقبتی در سلامت روان کودکان، مهارت مقابله با خلق منفی، خودمراقبتی در دوران بارداری و مهارت ارتباط مؤثر بود که در مراکز مختلف شهری و روستایی اجرا شد.



### اجرای طرح غربالگری سرطان روده بزرگ و خطرسنجی بیماری‌های قلبی - مغزی

طرح غربالگری سرطان روده بزرگ و خطرسنجی بیماری‌های قلبی و مغزی برای کارکنان ستاد دانشگاه علوم پزشکی زنجان و ساختمان شماره ۱ دادگستری زنجان اجرا شد. این طرح با حضور تیم تخصصی واحد بیماری‌های غیرواگیر مرکز بهداشت شهرستان زنجان انجام گرفت و با هدف شناسایی زودهنگام بیماری‌های خاموش و ترویج خودمراقبتی در محیط کار صورت پذیرفت.



### آموزش تغذیه سالم و تغذیه در شرایط بحران

کلاس آموزشی «اصول تغذیه سالم و تغذیه در شرایط بحران» برای کارکنان شرکت راشا کاسپین زنجان برگزار شد. در این برنامه، کارشناس تغذیه مرکز خدمات جامع سلامت شماره ۱۶ زنجان به تشریح اصول انتخاب مواد غذایی سالم، نقش تغذیه در پیشگیری از بیماری‌ها و راهکارهای تغذیه مناسب در شرایط بحرانی پرداخت.



### برگزاری شورای ارتقای سلامت در روستای یوسف آباد

شورای ارتقای سلامت با محوریت برنامه پزشک خانواده، نظام ارجاع و محله سالم، در خانه بهداشت یوسف‌آباد و با حضور مربیان بهورزی، دانشجویان بهورزی، رئیس شورای اسلامی روستا، مدیر مدرسه، نمایندگان داوطلبان سلامت، بسیج و معتمدین محلی برگزار شد. این نشست با هدف تقویت مداخلات مرتبط با تعیین‌کننده‌های اجتماعی سلامت و کاهش هزینه‌های مراجعان تشکیل شد.

## پزشکی خانواده، نظام ارجاع، سلامت پایدار

### بازدید و کلرسنجی مشترک از سامانه آبرسانی روستاهای قاهران



بازدید مشترکی از سامانه آبرسانی روستاهای تحت پوشش مرکز بهداشت زنجان با حضور کارشناسان بهداشت محیط و نمایندگان آبفا در روستای قاهران انجام شد. در این بازدید، ضمن بررسی تأسیسات آبرسانی، عملیات کلرسنجی آب شرب و نظارت بر شست‌وشوی مخزن آب نیز صورت گرفت.

### برگزاری برنامه صبحانه سلامت ویژه کودکان

مراسم «صبحانه سلامت» با هدف ترویج فرهنگ تغذیه سالم و آموزش بهداشت فردی، در مرکز خدمات جامع سلامت شماره ۶ و مرکز خدمات جامع سلامت شماره ۱ ویژه کودکان برگزار شد. در این مراسم، با برگزاری برنامه «صبحانه سلامت»، انواع مواد غذایی سالم و مقوی در اختیار کودکان قرار گرفت تا ضمن آشنایی عملی با یک صبحانه سالم، اهمیت این وعده غذایی در برنامه روزانه آنان بیشتر مورد توجه قرار گیرد.



### آموزش تغذیه سالم در اداره کل محیط زیست شهرستان زنجان

به مناسبت هفته سلامت، کلاس آموزشی «تغذیه سالم و تغذیه در شرایط بحران» با حضور کارکنان اداره کل محیط زیست شهرستان زنجان برگزار شد. در این برنامه، کارشناس تغذیه مرکز شماره یک زنجان به آموزش اصول تغذیه سالم، اهمیت آن در سلامت فردی و راهکارهای تغذیه مناسب در شرایط بحران پرداخت.



### برگزاری مسابقه طناب‌کشی در مرکز خدمات جامع سلامت شماره ۴

مسابقه طناب‌کشی با شعار «سلامت پایدار با علم و اقتدار، ایران ماندگار» با حضور کارکنان و مراجعان در مرکز خدمات جامع سلامت شماره ۴ برگزار شد. این برنامه با هدف تقویت نشاط، همکاری و تحرک بدنی اجرا شد.



### اجرای طرح خطر سنجی قلبی - عروقی در موبک‌های زنجان

به مناسبت هفته سلامت، طرح «ایراپن» و غربالگری بیماری‌های غیرواگیر از جمله فشار خون و دیابت در موبک‌های شبانه علوم پزشکی و انصارالمهدی زنجان اجرا شد. این برنامه با مشارکت مراکز خدمات جامع سلامت شماره ۱۰ و ۲۰ انجام گرفت و خدماتی نظیر اندازه‌گیری فشار خون، تست قند خون و مشاوره بهداشتی به شهروندان ارائه شد.

## پزشکی خانواده، نظام ارجاع، سلامت پایدار

### حضور کارشناسان سلامت روان زنجان در ایستگاه «کودک آرام من»



کارشناسان سلامت روان زنجان با حضور در ایستگاه «کودک آرام من» در موبک‌های شبانه، به ارائه آموزش‌هایی درباره خودمراقبتی در برابر استرس، تکنیک‌های آرام‌سازی مبتنی بر بازی و مهارت‌های والدگری پرداختند. این برنامه با هدف ارتقای سلامت روان خانواده‌ها اجرا شد. در این برنامه، کودکان با اصول خودمراقبتی در برابر استرس از طریق نقاشی و همچنین تکنیک‌های آرام‌سازی مبتنی بر بازی آشنا شدند. علاوه بر این، آموزش‌هایی در زمینه مهارت‌های والدگری و شیوه‌های صحیح برقراری ارتباط با کودک به والدین ارائه شد.

### آموزش پیشگیری از سرطان‌های شایع زنان در روستای یامچی

به مناسبت هفته سلامت، برنامه آموزشی گروهی با محوریت شناخت و پیشگیری از سرطان‌های شایع زنان، با همکاری مؤسسه مهرانه، بهورز یامچی و پایگاه بسیج روستا در مسجد این روستا برگزار شد. در این برنامه، مطالبی درباره عوامل خطر، علائم هشداردهنده، راه‌های پیشگیری و اهمیت غربالگری دوره‌ای ارائه شد. همکاری مشترک مؤسسه مهرانه، بهورز یامچی و پایگاه بسیج روستا در برگزاری این برنامه، نمونه‌ای از مشارکت بین‌بخشی در راستای ارتقای سلامت جامعه و تحقق اهداف هفته سلامت



عنوان شد.

### افتتاح غرفه آموزش بهورزی در نمایشگاه هفته سلامت



غرفه مشاوره سبک زندگی سالم بر اساس آموزه‌های طب ایرانی، با محوریت شش اصل بنیادین طب ایرانی، در نمایشگاه هفته سلامت واقع در کارخانه کبریت توسط مدیر و مربیان مرکز آموزش بهورزی شهرستان زنجان برپا شد. در این غرفه، موشن‌های آموزشی مرتبط با ورزش، خواب، آب و هوای سالم و تغذیه سالم نیز به نمایش درآمد.

### برگزاری همایش پیاده‌روی و فعالیت بدنی ویژه داوطلبان سلامت

همایش پیاده‌روی و فعالیت بدنی با حضور داوطلبان سلامت پایگاه بهداشتی شماره ۲ وابسته به مرکز خدمات جامع سلامت شماره ۱۰ برگزار شد. این برنامه با هدف ارتقای سلامت جسمی، ترویج تحرک بدنی و نهادینه‌سازی سبک زندگی سالم اجرا گردید. در پایان مراسم، به منظور قدردانی از مشارکت فعال داوطلبین و ایجاد انگیزه برای ادامه فعالیت‌های سلامت‌محور، جوایزی به شرکت‌کنندگان اهدا شد.



## پزشکی خانواده، نظام ارجاع، سلامت پایدار

### اجرای پوش خطر سنجی قلبی - عروقی در مراکز بهداشتی درمانی شهر زنجان



برنامه جامع خطر سنجی قلبی - عروقی و نمونه گیری ایراین در تمامی مراکز خدمات جامع سلامت، پایگاه های سلامت و خانه های بهداشت شهرستان زنجان اجرا شد. این طرح با هدف شناسایی زودهنگام عوامل خطر و پیشگیری از بیماری های غیر واگیر انجام گرفت. مسئولان حوزه بهداشت با تأکید بر اهمیت «خودمراقبتی» و «تشخیص زودهنگام»، از تمامی همشهریان عزیز درخواست کردند تا با مراجعه به مراکز خدمات جامع سلامت، پایگاه های سلامت و خانه های بهداشت محل سکونت خود، از وضعیت سلامت قلب و عروق خود آگاه شوند.

### پیاده روی و نرمش صبحگاهی در پارک شهید رجایی زنجان

برنامه پیاده روی و نرمش صبحگاهی با هدف پیشگیری از کم تحرکی و چاقی در افراد میانسال، در پارک شهید رجایی زنجان برگزار شد. این برنامه ورزشی با مشارکت فعال افراد میانسال تحت پوشش پایگاه و با همراهی کارکنان بهداشتی اجرا شد و نقش مؤثری در ترویج سبک زندگی سالم، افزایش نشاط اجتماعی و ارتقای سلامت جسمی و روانی شرکت کنندگان داشت.



### همایش پیاده روی صبحگاهی رابطین سلامت



در پنجمین روز از هفته سلامت، همایش پیاده روی صبحگاهی با حضور رابطین سلامت پایگاه شماره ۱ مرکز خدمات جامع سلامت شماره ۱۰ برگزار شد. در این برنامه، بر نقش رابطین سلامت در انتقال آموزه های بهداشتی به خانواده ها و ارتقای نشاط اجتماعی تأکید شد.

### برگزاری پیاده روی خانوادگی در روستای پایین کوه

به مناسبت هفته سلامت و هفته ملی جمعیت، برنامه پیاده روی خانوادگی در روستای پایین کوه با همت بهورزان خانه بهداشت این روستا برگزار شد. این برنامه با هدف ترویج فعالیت بدنی و توجه به سلامت خانواده اجرا شد.



## پزشکی خانواده، نظام ارجاع، سلامت پایدار

### حضور کارکنان حوزه سلامت در جشنواره آتش روستای حاج سیران



جشنواره آتش در روستای حاج سیران با حضور اهالی و کارکنان حوزه سلامت برگزار شد. همکاران واحد بهبود تغذیه، مرکز آموزش بهورزی زنجان، بهورز خانه بهداشت روستا و کارکنان مرکز خدمات جامع سلامت بهرام بیگ در این برنامه حضور داشتند و به معرفی مفاهیم تغذیه سالم پرداختند. هدف از برگزاری این جشنواره، ترویج تغذیه سالم، ایجاد نشاط اجتماعی و افزایش آگاهی عمومی در زمینه سلامت و تغذیه مناسب بود.

### برگزاری جلسه آموزشی سلامت مادر و کودک در خانه بهداشت سهرین ۲

جلسه آموزشی با موضوع سلامت مادر و کودک و کرامت مادری در خانه بهداشت سهرین ۲ برگزار شد. در این برنامه، مراقبت‌های دوران بارداری و پس از زایمان، نقش مادر در سلامت خانواده و اهمیت تکریم مادری مورد تأکید قرار گرفت. در پایان این برنامه، به منظور قدردانی از مادران و ترویج فرهنگ فرزندآوری، به مادر باردار چهار فرزند جایزه اهدا شد.



### برگزاری مسابقات نقاشی و طناب‌کشی در خانه بهداشت خاتون‌کندی



مسابقات نقاشی و طناب‌کشی با حضور اهالی روستا در خانه بهداشت خاتون‌کندی برگزار شد. این برنامه با هدف ایجاد نشاط اجتماعی، ارتقای سلامت جسم و روان و جلب مشارکت مردمی اجرا شد. در این رویداد، گروهی از کودکان و نوجوانان روستا در مسابقه نقاشی با موضوع «سلامت برای همه»، آثار خود را به نمایش گذاشتند و در بخش ورزشی، اهالی روستا با شور و هیجان در مسابقه طناب‌کشی شرکت کردند. در پایان مراسم، بهورزان خانه بهداشت خاتون‌کندی با همکاری مرکز خدمات جامع سلامت قتلوق با اهدای جوایز به نفرات برتر مسابقات از شرکت‌کنندگان تقدیر کردند.

### پیاده‌روی سبیدپوشان نیک‌پی

پرسنل مرکز خدمات جامع سلامت نیک‌پی با هدف ترویج فرهنگ تحرک بدنی و نشاط اجتماعی، در برنامه پیاده‌روی دسته‌جمعی شرکت کردند. در حاشیه این مراسم، بر نقش ورزش در پیشگیری از بیماری‌ها و کاهش استرس شغلی تأکید شد.



## پزشکی خانواده، نظام ارجاع، سلامت پایدار

### ارائه خدمات به سالمندان ناتوان و بسترگرا

کادر سلامت مرکز بهداشت زنجان با حضور در منازل و خانه‌های بهداشت، خدمات مراقبتی و درمانی رایگان به سالمندان ناتوان و بسترگرا ارائه کردند. این اقدام با هدف تکریم سالمندان و تحقق عدالت در سلامت انجام شد.



### برگزاری مسابقه نقاشی ویژه نوجوانان در خانه بهداشت لولک آباد

مسابقه نقاشی ویژه نوجوانان در خانه بهداشت لولک آباد برگزار شد. در پایان برنامه، به برگزیدگان جوایزی اهدا شد و از مشارکت فعال آنان تقدیر به عمل آمد.



### برگزاری جلسات آموزشی سلامت محور در مراکز شهرستان زنجان

مراکز خدمات جامع سلامت، پایگاه‌های سلامت و خانه‌های بهداشت شهرستان زنجان با همت تیم سلامت مراکز، جلسات آموزشی با موضوعاتی همچون مشاوره فرزندآوری و طرح نفس، خودمراقبتی، معاینه پستان و تغذیه سالم برگزار کردند. هدف از برگزاری این برنامه‌ها افزایش آگاهی عمومی مردم نسبت به مسائل بهداشتی و تقویت سبک زندگی سالم است. کارشناسان سلامت با ارائه مشاوره‌های تخصصی، بر اهمیت مراقبت‌های پیشگیرانه و انتخاب شیوه‌های تغذیه سالم تاکید کردند.



### برگزاری جشنواره نقاشی در مراکز خدمات جامع سلامت زنجان

جشنواره نقاشی با حضور کودکان و نوجوانان در پایگاه سلامت شماره ۲ مرکز خدمات جامع سلامت شماره ۸ و پایگاه سلامت شماره ۱ مرکز خدمات جامع سلامت شماره ۱۰ برگزار شد. در این برنامه، شرکت‌کنندگان با موضوعات مرتبط با سلامت و سبک زندگی سالم به خلق آثار هنری پرداختند و در پایان به همه شرکت‌کنندگان جوایزی اهدا شد.



## پزشکی خانواده، نظام ارجاع، سلامت پایدار

عملکرد شبکه بهداشت و درمان شهرستان ابهر در دومین روز هفته سلامت

### برگزاری همایش پیاده‌روی ویژه همکاران حوزه سلامت



همایش پیاده‌روی ویژه همکاران حوزه سلامت با هدف ترویج سبک زندگی سالم، افزایش نشاط و ارتقای سلامت جسمی و روانی کارکنان برگزار گردید که با استقبال پرشور همکاران همراه بود. در حاشیه این همایش، صبحانه که برای شرکت‌کنندگان تدارک دیده شد و مسابقه دارت نیز به عنوان بخشی از برنامه‌های ورزشی و تفریحی اجرا گردید. همچنین آموزش‌های احیای قلبی - ریوی (CPR) در میان همکاران ارائه شد تا سطح آگاهی و آمادگی آنان در شرایط اورژانسی افزایش یابد.

### برگزاری برنامه‌های ویژه سالمندان

کارشناسان مرکز بهداشت شهرستان ابهر، مجموعه‌ای از برنامه‌های آموزشی و مراقبتی ویژه سالمندان را با هدف افزایش آگاهی، ارتقای سلامت و تکریم جایگاه سالمندان برگزار نمودند. در این روز، نمونه‌گیری برای اندازه‌گیری قند خون و چربی از شرکت‌کنندگان انجام گرفته و آموزش‌های سلامت برای مادران شاغل در سرای سالمندان ارائه شد. همچنین کارشناسان مرکز بهداشت از محل طبخ غذای سالمندان بازدید کرده و آموزش‌های تغذیه سالم متناسب با نیازهای این گروه سنی را ارائه کردند تا سطح مراقبت تغذیه‌ای در مراکز نگهداری سالمندان بهبود یابد.



### آموزش فردی کنترل قند خون کارکنان ادارات شهرستان ابهر

کارکنان و پرسنل ادارات شهرستان ابهر در قالب برنامه‌ای آموزشی، تحت آموزش‌های فردی کنترل قند خون قرار گرفتند. این آموزش‌ها با حضور کارشناسان مرکز بهداشت شهرستان و با هدف ارتقای آگاهی و پیشگیری از بیماری‌های غیرواگیر برگزار شد. در جریان این برنامه، کارشناسان ضمن ارائه آموزش‌های لازم درباره کنترل و پایش قند خون، مشاوره‌های تغذیه‌ای متناسب با شرایط فردی کارکنان را نیز ارائه کردند. این آموزش‌ها با تأکید بر اصلاح سبک زندگی، تغذیه سالم و نقش آن در پیشگیری و کنترل دیابت، نقش مؤثری در ارتقای سلامت کارکنان ادارات شهرستان داشت.



## پزشکی خانواده، نظام ارجاع، سلامت پایدار

### برگزاری کارگاه جمعیتی با محوریت تک‌فرزندی در دانشگاه ابهر



کارگاه آموزشی با محوریت "امنیت و عدالت اقتصادی و رفاه خانواده" در دانشکده پرستاری ابهر و دانشگاه ملی مهارت برگزار شد. در این کارگاه، معایب تک‌فرزندی، پیشگیری از سقط جنین عمدی و خودبه‌خودی، و معرفی طرح «نفس» (نجات فرزندان سقط) مورد بررسی قرار گرفت. مسئولان و کارشناسان واحد سلامت خانواده و جوانی جمعیت نیز با هدف ارتقای آگاهی عمومی و تقویت سیاست‌های جمعیتی در سطح دانشگاهی، به بیان نکات آموزشی و راهکارهای عملی پرداختند. این برنامه با حضور فعال دانشجویان و مشارکت کارشناسان حوزه سلامت برگزار شد.

### دیدار اعضای خانه مشارکت ابهر با مدیر شبکه بهداشت و درمان

اعضای خانه مشارکت شهرستان ابهر با مدیر شبکه بهداشت و درمان این شهرستان دیدار و گفت‌وگو کردند. در این دیدار، مدیر شبکه بهداشت و درمان ابهر، ضمن خوش‌آمدگویی به حاضران، توضیحات مبسوطی درباره نظام ارجاع، پزشکی خانواده و برنامه SDH ارائه کرد. در ادامه، رئیس خانه مشارکت به نمایندگی از اعضای این مجموعه، با اهدای لوح تقدیر از همراهی و پشتیبانی مدیر شبکه بهداشت و درمان شهرستان ابهر قدردانی کرد. این دیدار با هدف تقویت تعامل، هم‌افزایی و تبیین برنامه‌های حوزه سلامت در شهرستان ابهر برگزار شد.



### اجرای برنامه‌های سلامت در صنایع و شرکت‌ها



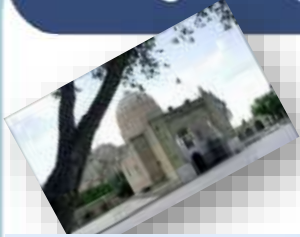
کارشناسان مرکز بهداشت شهرستان ابهر با حضور در صنایع و شرکت‌های شهرستان، برنامه‌های آموزشی و خدماتی ویژه‌ای را اجرا کردند. این اقدامات با هدف ارتقای سلامت کارکنان و پیشگیری از بیماری‌ها در محیط‌های شغلی صورت گرفت. از جمله برنامه‌های این روز، تزریق واکسن توأم بزرگسالان بود که با استقبال کارکنان مواجه شد. همچنین آموزش رویکردهای نوین در زمینه پیشگیری و مدیریت اچ‌آی‌وی (HIV) در محیط کار به کارکنان شرکت‌ها ارائه شد. این برنامه‌ها در راستای پوشش جامع خدمات بهداشتی و درمانی در بخش‌های مختلف جامعه، به‌ویژه محیط‌های صنعتی، برگزار شد.

### برگزاری نمایشگاه سلامت سفیران و داوطلبان سلامت در هیدج

نمایشگاهی از فعالیت‌های سفیران و داوطلبان سلامت خانوارها در مرکز خدمات جامع سلامت هیدج (شهرستان ابهر) برپا شد. این رویداد با هدف ترویج فرهنگ سلامت، ارتقای سواد بهداشتی و تقویت نقش جامعه در پیشگیری از بیماری‌ها برگزار گردید. در این نمایشگاه، دستاوردها و اقدامات انجام‌شده توسط داوطلبان سلامت در سطح روستاها و محلات به نمایش گذاشته شد و فضایی برای تبادل تجربه و آموزش‌های عملی فراهم آمد. حضور فعال سفیران سلامت در این رویداد، نشان‌دهنده تعهد و تلاش آنان برای بهبود شاخص‌های سلامت در جامعه محلی بود.



# پزشکی خانواده، نظام ارجاع، سلامت پایدار



عملکرد شبکه بهداشت و درمان شهرستان خداآبنده در دومین روز هفته سلامت

## تبیین برنامه پزشک خانواده شهری و نظام ارجاع در هفته سلامت



به مناسبت پنجمین روز از هفته سلامت گزارش اجرای برنامه پزشکی خانواده و نظام ارجاع در شهرستان خداآبنده به عنوان شهرستان منتخب در سطح کشور ارائه و تشریح شد. در این چارچوب، خدمات سلامت با رویکرد مراقبت‌های مبتنی بر خانواده و با هدف کاهش ارجاع‌های غیرضروری، ارتقای پیگیری بیماران و افزایش کیفیت دسترسی به خدمات درمانی اجرا شده است. همچنین نقش تیم‌های سلامت در شناسایی نیازهای مردم، مدیریت بیماری‌ها، پیگیری دوره‌ای و هدایت صحیح مراجعه‌کنندگان در نظام ارجاع، مورد تاکید قرار گرفت. بر اساس این گزارش،

سازوکار ارجاع به سطوح بعدی خدمات بر اساس راهنمای بالینی و ضرورت بالینی انجام می‌شود و تعامل بین سطح یک (خانه/پزشک خانواده و مراقبت‌های اولیه) و سطوح تخصصی به شکل منظم پیگیری می‌گردد.



## بازدید نمایندگان تأمین اجتماعی کشور از مرکز شماره سه شهری

نمایندگان سازمان تأمین اجتماعی کشور با حضور در شهر قیدار، از مرکز خدمات جامع سلامت شماره ۳ این شهر که مرکز منتخب اجرای برنامه پزشکی خانواده شهری و نظام ارجاع الکترونیک است، بازدید کردند. در این بازدید، روند اجرای سامانه‌های مرتبط با برنامه پزشکی خانواده و نظام ارجاع الکترونیک مورد بررسی قرار گرفت و در نشست با مدیر شبکه بهداشت و درمان شهرستان خداآبنده، درباره نحوه اجرای برنامه، چالش‌ها و نیز نقاط قوت موجود تبادل نظر و رایزنی انجام شد.



## پزشکی خانواده، نظام ارجاع، سلامت پایدار

### تقدیر از فعالان اجرایی برنامه پزشکی خانواده و نظام ارجاع الکترونیک



خانواده در هفته سلامت و در راستای تقویت برنامه پزشکی خانواده و نظام ارجاع، با حضور مدیر شبکه بهداشت و درمان شهرستان برگزار شد. مدیر شبکه بهداشت ضمن تبریک هفته سلامت و اشاره به اهمیت خدمات مراقبین سلامت و کارشناسان برنامه‌های حوزه بهداشت، تلاش و زحمات آنان را ستود و ابراز امیدواری کرد این اقدامات در ارتقای شاخص‌های سلامت جامعه مؤثر باشد.

### جلسه آموزشی برنامه‌های جوانی جمعیت، تاب آوری در بحران و پدافند غیرعامل

با حضور بخشدار بخش دوتپه جلسه آموزشی برنامه‌های پدافند غیرعامل، تاب آوری در بحران و جوانی جمعیت توسط واحدهای مدیریت بحران، روان و سلامت خانواده مرکز بهداشت شهرستان خدابنده در مسجد حضرت رقیه (س) دوتپه سفلی برگزار شد. در این برنامه‌ها، کارشناسان حاضر ضمن ارائه آموزش‌های لازم در خصوص پدافند غیرعامل، تاب آوری در بحران و اهمیت تحکیم بنیان خانواده و ارتقای سلامت خانواده، راهکارهای کاربردی را برای



ترویج سبک زندگی سالم و مسئولانه بیان کردند. همچنین در ادامه این مراسم، از خانواده‌های باشکوه مرکز خدمات جامع سلامت دوتپه سفلی با هدف قدردانی از نقش آفرینی آنان در حوزه خانواده و مشارکت مؤثر در فعالیت‌های سلامت و ارتقای فرهنگ خانواده تجلیل شد.

### برگزاری برنامه جوانی جمعیت و تقدیر از مادران در بیمارستان امیرالمومنین (ع)



در اقدامی ارزشمند و در راستای تکریم جایگاه مادران، مدیر شبکه بهداشت و درمان شهرستان خدابنده به همراه کارشناسان مسئول مرکز بهداشت شهرستان خدابنده از مادران در بلوک زایمان تقدیر کرد. در این برنامه که با هدف افزایش روحیه مادران، تقویت ارتباط بیمارستان با خانواده‌ها و ارتقاء آگاهی مراقبت‌های دوران پس از زایمان ضمن حضور در بخش‌های مرتبط، از تلاش و همراهی مادران در مسیر فرزندآوری قدردانی شد و کارشناسان نیز نکات مهم مراقبت‌های پس از زایمان، تغذیه و رعایت نکات بهداشتی را به مادران ارائه کردند.

## پزشکی خانواده، نظام ارجاع، سلامت پایدار

### برگزاری برنامه غربالگری برست توسط واحد بیماری‌های غیرواکیر

در این برنامه، بانوان مراجعه‌کننده ضمن بهره‌مندی از خدمات غربالگری، آموزش‌های لازم در زمینه خودمراقبتی، آشنایی با علائم هشداردهنده، اهمیت تشخیص زودهنگام و لزوم پیگیری‌های به‌موقع را دریافت کردند. کارشناسان حاضر نیز بر نقش مهم پیشگیری و غربالگری منظم در کاهش عوارض و افزایش اثربخشی درمان تأکید کردند. هدف از اجرای این برنامه، ارتقای سطح آگاهی جامعه، تشویق بانوان به انجام غربالگری‌های دوره‌ای و ترویج فرهنگ پیشگیری از بیماری‌ها عنوان شد.



### بازدید آبرسانی



بازدید آبرسانی توسط کارشناسان بهداشت محیط مرکز بهداشت شهرستان خدابنده انجام شد، در این بازدید، کارشناسان ضمن بررسی شرایط بهداشتی و نقاط حساس در مسیر تأمین و توزیع آب، وضعیت رعایت اصول بهداشت آب را مورد ارزیابی قرار دادند و در صورت نیاز، توصیه‌ها و راهنمایی‌های لازم را جهت بهبود شرایط ارائه کردند. این اقدام با هدف ارتقای سلامت عمومی، پیشگیری از مخاطرات بهداشتی ناشی از آب آلوده و همچنین افزایش دقت در حفظ و نگهداشت سامانه‌های آبرسانی انجام شد.

### برگزاری جلسه آموزشی «اصول خودمراقبتی و اهمیت سلامت روان در محیط کار»

واحد بهداشت حرفه‌ای اقدام به برگزاری یک جلسه آموزشی با موضوع «اصول خودمراقبتی و اهمیت سلامت روان در محیط کار» نمود. در این جلسه، مصادیق مرتبط با سلامت و ایمنی شغلی و همچنین مقابله با عوامل بیماری‌زا و فاکتورهای زیان‌آور محیط کار مورد بحث و تبادل نظر قرار گرفت. محورهای آموزشی ویژه پاکبانان و شاغلین محترم شهرداری‌های زیررود و سجاجس بود و تلاش شد با ارائه نکات کاربردی، زمینه ارتقای آگاهی و رعایت اصول مراقبتی و ایمن‌سازی در محیط کار فراهم شود. واحد بهداشت حرفه‌ای در ادامه تأکید کرد: رعایت توصیه‌های بهداشتی، استفاده صحیح از تجهیزات ایمنی و توجه به جنبه‌های روانی کار، نقش مهمی در ارتقای کیفیت زندگی و کاهش مخاطرات شغلی دارد.



## پزشکی خانواده، نظام ارجاع، سلامت پایدار

### برگزاری نشست هماهنگی برنامه‌های هفته سلامت در شهرستان خدابنده



نشست هماهنگی برنامه‌های این هفته در تاریخ ۲۹ اردیبهشت ۱۴۰۵ با حضور مربیان بهداشت و مشاوران مدارس در سالن مرکز بهداشت شهرستان خدابنده برگزار شد که موضوعاتی همچون آسیب‌های روانی - اجتماعی، ارتقای سلامت، خودمراقبتی به‌ویژه در زمینه سرطان مورد بحث و بررسی قرار گرفت و بر نقش مهم آموزش‌های مدرسه‌محور در پیشگیری

از آسیب‌ها تأکید شد. هدف از برگزاری این نشست، افزایش سواد سلامت در بین دانش‌آموزان و نوجوانان به عنوان یکی از گروه‌های آسیب‌پذیر جامعه عنوان شد؛ گروهی که ارتقای آگاهی و توانمندسازی آنان می‌تواند نقش مؤثری در پیشگیری از مشکلات جسمی و روانی در آینده داشته باشد. در پایان، بر لزوم تعامل مستمر میان حوزه بهداشت و آموزش و پرورش و اجرای برنامه‌های آموزشی هدفمند در مدارس تأکید شد.

### برگزاری برنامه‌های متنوع به مناسبت هفته سلامت و هفته جمعیت در مرکز سلامت کهلا

به مناسبت پنجمین روز از هفته سلامت و هفته جمعیت، مجموعه‌ای از برنامه‌های آموزشی و فرهنگی در حوزه سلامت در خانه بهداشت حی و مرکز سلامت کهلا برگزار شد. در یکی از این برنامه‌ها، پیاده‌روی ویژه بانوان باردار با هدف ترویج فعالیت بدنی ایمن و آشنایی مادران با فواید پیاده‌روی در دوران بارداری برگزار شد. همچنین کلاس آموزشی مزایای پیاده‌روی در دوران بارداری برای بانوان باردار خانه بهداشت حی اجرا



شد تا اهمیت تحرک مناسب در این دوران و نقش آن در حفظ سلامت مادر و جنین مورد تأکید قرار گیرد. از دیگر برنامه‌های این مناسبت، برگزاری جلسه آموزشی با موضوع جوانی جمعیت، حمایت از خانواده و بررسی مشکلات پیری جمعیت بود که با هدف افزایش آگاهی عمومی نسبت به اهمیت فرزندآوری، تحکیم بنیان خانواده و تبعات روند سالمندی جمعیت برگزار شد. همچنین، در قالب برنامه‌های هفته جمعیت و هفته سلامت، سفیران سلامت کهلا نیز در نشست و برنامه‌ای آموزشی شرکت کردند و بر نقش آنان در ارتقای سواد سلامت جامعه و انتقال پیام‌های بهداشتی به خانواده‌ها تأکید شد. در بخش دیگری از این برنامه‌ها، کارشناس بهداشت محیط مرکز سلامت کهلا از جایگاه دفع زباله روستای بزین بازدید و وضعیت بهداشت محیط و نحوه دفع پسماندها را مورد بررسی قرار داد.



## پزشکی خانواده، نظام ارجاع، سلامت پایدار

## اجرای برنامه های متنوع آموزشی با همکاری هلال احمر در زرنند



در مرکز خدمات جامع سلامت زرنند مجموعه ای از برنامه های آموزشی با محوریت ارتقای آگاهی و توانمندسازی گروه های مختلف جامعه برگزار شد. در این راستا، برنامه آموزشی خودمراقبتی در بحران نظامی توسط مامای مرکز خدمات جامع سلامت زرنند ویژه داوطلبان سلامت روستای زرنند اجرا شد. شرکت کنندگان با اصول آمادگی، حفظ آرامش، مراقبت از مادران باردار و کودکان و اقدامات ضروری در شرایط بحران آشنا شدند. همچنین، با همکاری کارشناسان جمعیت هلال احمر، کارگاه آموزشی

نحوه تهیه و تجهیز کیف اضطراری برای سفیران سلامت دانش آموز برگزار و تشریح شد. در این آموزش، اقلام ضروری کیف امدادی، نحوه نگهداری و کاربرد هر یک از وسایل در شرایط اضطراری تشریح شد. در ادامه برنامه های هفته سلامت، آموزش پیشگیری از بیماری های اسهالی نیز توسط بهروز مهدی آباد برای سفیران سلامت دانش آموز ارائه گردید. در این جلسه بر رعایت بهداشت فردی، شست و شوی صحیح دست ها، استفاده از آب و غذای سالم و راه های پیشگیری از انتقال بیماری های گوارشی تأکید شد.

## برگزاری مسابقه نقاشی با موضوع «خودمراقبتی» در روستای نوربهار و آقبلاغ سفلی

مسابقه نقاشی با موضوع «خودمراقبتی» در روستای آقبلاغ سفلی و نوربهار برگزار شد. این برنامه با هدف ترویج فرهنگ خودمراقبتی، ارتقای آگاهی دانش آموزان نسبت به اهمیت بهداشت فردی، تغذیه سالم، فعالیت بدنی و پیشگیری از بیماری ها اجرا شد. در این مسابقه، دانش آموزان با استفاده از خلاقیت و هنر خود، مفاهیمی همچون شستن دست ها، مسواک زدن، مصرف میوه و سبزیجات، ورزش روزانه و مراقبت از سلامت روان را به تصویر کشیدند. مسئول برنامه ضمن قدردانی از همکاری مدرسه و خانواده ها، اظهار داشت: «آموزش مفاهیم سلامت از



سنین کودکی نقش مهمی در شکل گیری رفتارهای سالم در آینده دارد و برگزاری چنین برنامه هایی می تواند در نهادینه شدن فرهنگ خودمراقبتی مؤثر باشد.» در پایان این مسابقه، پس از داوری آثار، به نقاشی های برتر جوایزی اهدا شد و از تمامی شرکت کنندگان با اهدای لوح تقدیر تجلیل به عمل آمد. برگزاری این برنامه با استقبال پرشور دانش آموزان و اولیای آنان همراه بود و گامی مؤثر در راستای تحقق اهداف هفته سلامت و ارتقای سطح آگاهی جامعه محلی به شمار می رود.



## پزشکی خانواده، نظام ارجاع، سلامت پایدار

### برگزاری آموزش طرز صحیح مسواک زدن و آشنایی با وارنیش فلوراید

در مرکز خدمات جامع سلامت سجاس و خانه بهداشت سوله، دوره آموزشی با محوریت آموزش طرز صحیح مسواک زدن و آشنایی با وارنیش فلوراید برگزار شد. در این برنامه آموزشی، ضمن تأکید بر اهمیت رعایت بهداشت دهان و دندان در پیشگیری از پوسیدگی و سایر بیماری‌های دهان، نکات لازم درباره روش صحیح مسواک زدن، زمان مناسب مسواک زدن و نحوه مراقبت از دندان‌ها به شرکت‌کنندگان آموزش داده شد. همچنین درباره کاربرد وارنیش فلوراید و نقش آن در تقویت مینای دندان و کاهش پوسیدگی مطالبی ارائه شد. مسئولان برگزارکننده بر ادامه چنین برنامه‌هایی در راستای فرهنگ‌سازی و ارتقای سطح سلامت عمومی تأکید کردند.



### برگزاری جلسات آموزشی و نمونه‌گیری HIV به مناسبت هفته سلامت در مرکز حسام‌آباد

در مرکز جامع سلامت حسام‌آباد با هدف افزایش آگاهی عمومی و پیشگیری از بیماری HIV، اقدام به برگزاری جلسات آموزشی و نمونه‌گیری تست HIV شد. این برنامه آموزشی با حضور کارشناسان بهداشت در مرکز حسام‌آباد برگزار و طی آن، اطلاعات جامعی درباره راه‌های انتقال ویروس HIV، روش‌های پیشگیری، اهمیت تشخیص زودهنگام و راه‌های مبتلا نشدن به شرکت‌کنندگان ارائه گردید. در بخش دیگری از این برنامه، امکان انجام تست HIV برای افرادی که تمایل به غربالگری داشتند، فراهم شد. تأکید بر این بود که تست HIV یک روش مهم برای اطمینان از سلامت و در صورت لزوم، دریافت به موقع خدمات درمانی است. این ابتکار عمل مرکز حسام‌آباد در هفته سلامت، گامی مؤثر در جهت کاهش انگ اجتماعی بیماری HIV و ترویج فرهنگ خودمراقبتی و اهمیت سلامت جنسی در جامعه محسوب می‌شود.



## پزشکی خانواده، نظام ارجاع، سلامت پایدار

### طرح «جایگزینی کیسه‌های پلاستیکی با کیسه‌های پارچه‌ای»



به مناسبت هفته سلامت و در راستای حفاظت از محیط زیست و ارتقای سلامت خانواده‌ها، کارشناسان سلامت محیط مرکز بهداشت شهرستان خدابنده، طرح «جایگزینی کیسه‌های پلاستیکی با کیسه‌های پارچه‌ای» را در ناوایی‌های شهر قیدار اجرا کردند. با توجه به مضرات استفاده از نایلون در تماس با مواد غذایی داغ (مانند نان تازه) و همچنین اثرات مخرب پسماندهای پلاستیکی بر محیط زیست، این طرح با هدف تغییر فرهنگ خرید و کاهش مصرف پلاستیک اجرا می‌گردد.

### پیاده روی به مناسبت هفته سلامت در شهر گرماب

گرامیداشت هفته ملی سلامت و جوانی جمعیت با حضور دکتر ذولقدر معاون امور جوانان اداره کل ورزش جوانان استان زنجان و نماینده مدیر کل جعفری بخشدار افشار. حجت السلام والمسلمین حاج اقا ذولقدر امام جمعه شهر گرماب و آقای حسینی ریاست اداره آموزش پرورش منطقه ومهندس حسینی شهردار و جناب سروان بیگدلی و فاطمی معاونین سپاه و نیروی انتظامی بخش و شفیعی رئیس، شورای شهر و اعضای شورای اداری و رییس، هیئت ورزشهای همگانی و اعضای سمن همصدا با طبیعت و سمن حیات طیبه وسایر اعضای شورای اداری با استقبال بی نظیر خانواده ها برگزار و در پایان به بیش از ۴۵ نفر کارت هدیه و لوازم ورزشی اهدا گردید .



## پزشکی خانواده، نظام ارجاع، سلامت پایدار

عملکرد شبکه بهداشت و درمان شهرستان خرمدره در دومین روز هفته سلامت

### برگزاری کارگاه آموزشی برنامه پزشکی خانواده و نظام ارجاع



کارگاه آموزشی برنامه پزشکی خانواده و نظام ارجاع با حضور رابطین سلامت واحدهای تحت پوشش، در سالن اجتماعات شبکه بهداشت برگزار شد. این کارگاه با هدف تبیین مزایا و اهداف اجرای برنامه پزشکی خانواده و نظام ارجاع، رفع ابهامات، پاسخگویی به پرسش‌های مردم و ارتقای آگاهی رابطین سلامت در زمینه نحوه اطلاع‌رسانی صحیح به جامعه هدف برگزار شد. در این نشست آموزشی، بر اهمیت نقش رابطین سلامت در آگاه‌سازی عمومی و انتقال صحیح اطلاعات تأکید شد و شیوه‌های مختلف اطلاع‌رسانی از جمله برگزاری جلسات حضوری، استفاده از فضای مجازی و راهکارهای ارتباط مؤثر با مردم مورد بررسی قرار گرفت.

### غربالگری سلامت روان در موبک‌های مردمی

هفتاد و نهمین شب اقتدار، با هدف خون‌خواهی امام شهید و شهدای جنگ رمضان و محکومیت جنایات آمریکا و رژیم منحوس صهیونیستی در میدان قائم برگزار شد. کارشناسان سلامت روان با حضور در موبک‌های مردمی اقدام به غربالگری سلامت روان مراجعان کردند. در این برنامه، کارشناسان ضمن گفت‌وگو با شهروندان و ارائه مشاوره‌های اولیه، به ارزیابی و غربالگری مشکلات و اختلالات احتمالی حوزه سلامت روان پرداختند و آموزش‌های لازم را در زمینه مدیریت استرس، کنترل اضطراب و راهکارهای ارتقای سلامت روان در اختیار مردم قرار دادند. همچنین بر اهمیت توجه به سلامت روان به‌عنوان یکی از ارکان اصلی سلامت فرد و جامعه تأکید شد و افراد نیازمند دریافت خدمات تخصصی، برای پیگیری و دریافت مشاوره‌های تکمیلی به مراکز مربوطه معرفی شدند. این برنامه با هدف افزایش دسترسی مردم به خدمات سلامت روان و ارتقای آگاهی عمومی در فضاهای اجتماعی و مردمی اجرا شد.



### برگزاری جلسه آموزشی و توجیهی برنامه پزشکی خانواده و نظام ارجاع



جلسه آموزشی و توجیهی برنامه پزشکی خانواده و نظام ارجاع با حضور دهیاران، اعضای شورای اسلامی روستا، اعضای تیم سلامت شامل پزشک، بهورزان و سایر کارکنان در خانه‌های بهداشت روستاهای تحت پوشش برگزار شد. این جلسه با هدف تشریح روند اجرای برنامه پزشکی خانواده، تبیین نقش دهیاران و شوراهای اسلامی در آگاه‌سازی مردم و همچنین هماهنگی بیشتر میان تیم‌های سلامت و مسئولان محلی برگزار گردید. در این نشست، ضمن بررسی مزایا و اهداف اجرای نظام ارجاع، بر ضرورت همکاری و مشارکت دهیاران، شوراها و تیم سلامت در اطلاع‌رسانی صحیح به روستاییان تأکید شد و راهکارهای مؤثر برای ارتقای آگاهی عمومی و تسهیل دسترسی مردم به خدمات سلامت مورد بحث و تبادل نظر قرار گرفت.

## پزشکی خانواده، نظام ارجاع، سلامت پایدار

### برنامه آموزشی و غربالگری سلامت ویژه کارکنان مرکز فنی و حرفه‌ای دخترانه سمیه



در راستای اجرای برنامه خودمراقبتی سازمانی، کارشناسان تغذیه شبکه بهداشت با حضور در مرکز فنی و حرفه‌ای دخترانه سمیه خرم‌دره، برنامه آموزشی و غربالگری سلامت ویژه کارکنان این اداره را برگزار کردند. در این برنامه، آموزش‌هایی در زمینه تغذیه سالم و نقش آن در پیشگیری و کنترل انواع سرطان‌ها، بیماری‌های غیرواگیر، دیابت، فشار خون و چاقی ارائه شد و بر اهمیت اصلاح سبک زندگی و رعایت الگوی غذایی مناسب با هدف افزایش آگاهی عمومی، شناسایی زود هنگام عوامل خطر بیماری‌های سرطان و غیرواگیر و ارتقای سطح سلامت کارکنان تأکید شد. همچنین در حاشیه این برنامه، خدمات غربالگری شامل اندازه‌گیری شاخص توده بدنی، قند خون و فشار خون برای کارکنان انجام شد.

### برگزاری دوره‌های آموزشی در معادن و شرکتهای خصوصی

از دیگر برنامه‌های این روز، حضور کارشناسان تغذیه شبکه بهداشت در شرکت معدن کاران و ارائه آموزش‌های لازم در زمینه تغذیه سالم برای کارکنان این شرکت بود. همچنین کارشناسان بهداشت حرفه‌ای شبکه بهداشت با حضور در شرکت مرغ مادر خرم‌دره، دوره آموزشی ویژه کارکنان این مجموعه را برگزار کردند. در این



برنامه، آموزش‌هایی در زمینه بیماری‌های شغلی، اصلاح رژیم غذایی، مضرات مصرف دخانیات، تحرک بدنی و نقش آن در حفظ و ارتقای سلامتی، اهمیت رعایت اصول ایمنی و بهداشت در محیط‌های کاری به‌ویژه واحدهای مرغداری، و همچنین راهکارهای پیشگیری از بروز بیماری‌ها ارائه شد.



### تجلیل از سفیران سلامت دانش آموزی

با هدف توسعه فرهنگ خودمراقبتی و افزایش آگاهی دانش‌آموزان نسبت به موضوعات بهداشتی، مراسم تجلیل از سفیران سلامت دانش‌آموزی برگزیده و برندگان مسابقات بهداشت مدارس با حضور مدیر و معاونان آموزش و پرورش خرم‌دره، کارشناسان شبکه بهداشت و جمعی از دانش‌آموزان مدعو در سالن اجتماعات آموزش و پرورش برگزار شد. در این مراسم، بر اهمیت نقش سفیران سلامت دانش‌آموزی در ترویج فرهنگ سلامت، ارتقای آگاهی‌های بهداشتی و انتقال آموزش‌های سلامت به همسالان و خانواده‌ها تأکید شد. همچنین در ادامه، از دانش‌آموزان برگزیده مسابقات بهداشت مدارس با اهدای لوح



تقدیر و جوایز تجلیل به عمل آمد.

## پزشکی خانواده، نظام ارجاع، سلامت پایدار

### اجرای برنامه کوهپیمایی

در راستای افزایش نشاط اجتماعی، تقویت روحیه مشارکت و ترویج فرهنگ زندگی سالم در بین جوانان، برنامه کوهپیمایی ویژه جوانان و نوجوانان روستای الوند با هدف ترویج فعالیت بدنی، ارتقای سبک زندگی سالم و پیشگیری از رفتارهای پرخطر برگزار شد. در این برنامه که با حضور جمعی از جوانان و نوجوانان روستا برگزار شد، بر اهمیت ورزش و تحرک بدنی در حفظ سلامت جسمی و روحی تأکید شد و شرکت‌کنندگان مسیر تعیین شده را پیمودند. در ادامه این مراسم، مسابقه دارت در فضایی صمیمی و پر نشاط برگزار شد و شرکت‌کنندگان به رقابت پرداختند. در پایان نیز از نفرات برگزیده



مسابقات با اهدای جوایز و لوح تقدیر تجلیل به عمل آمد.

### ارائه خدمات رایگان دندانپزشکی به دانش آموزان



در راستای ارتقای سلامت دهان و دندان دانش آموزان، خدمات ویزیت رایگان دندانپزشکی برای گروه هدف دانش آموزان روستای سوکهریز برگزار شد. در این برنامه، دندانپزشک مرکز ضمن معاینه و بررسی وضعیت سلامت دهان و دندان دانش آموزان، آموزش‌های لازم را در زمینه رعایت بهداشت دهان و دندان، روش صحیح مسواک زدن و اهمیت پیشگیری از پوسیدگی دندان ارائه کرد. همچنین نوبت دوم وارنیش فلوراید تراپی دانش آموزان مقطع ابتدایی در کلیه مراکز خدمات جامع سلامت خرم‌دره انجام شد.



## پزشکی خانواده، نظام ارجاع، سلامت پایدار

عملکرد شبکه بهداشت و درمان شهرستان ایجرود در دومین روز هفته سلامت

### اجرای پویش «تجربه شما از نظام ارجاع» در مراکز خدمات سلامت شهرستان ایجرود

در راستای تقویت نظام ارجاع و به منظور ارتقای کیفیت ارائه خدمات سلامت، پویش «تجربه شما از نظام ارجاع» در سطح مراکز خدمات جامع سلامت شهرستان ایجرود اجرا شد. در این پویش، مراجعانی که از طریق پزشک خانواده و مسیر نظام ارجاع به سطوح بالاتر خدمات تخصصی معرفی شده بودند، تجربیات خود را درباره مسیر دریافت خدمت، زمان انتظار، نحوه پاسخ‌گویی، رضایت از خدمات تخصصی و پیگیری‌های پس از مراجعه با کارکنان مراکز در میان گذاشتند. هدف از اجرای این پویش، شناسایی نقاط قوت و ضعف روند ارجاع، ارتقای رضایت‌مندی مراجعان، بهبود هماهنگی میان سطح یک و سطح دو خدمات و تقویت اعتماد مردم به نظام ارجاع عنوان شد.

### سفیران کوچک، منجیان بزرگ؛ دانش‌آموزان برای روزهای سخت آماده می‌شوند.



در راستای ارتقای آگاهی دانش‌آموزان در زمینه آمادگی در برابر حوادث و بلایا، برنامه آموزشی «تهیه و تجهیز کیف اضطراری» ویژه سفیران سلامت دانش‌آموزی در روستای قلقاتی برگزار شد. این برنامه آموزشی با هدف ترویج فرهنگ آمادگی در شرایط اضطراری برگزار شد. کارشناسان حوزه سلامت ضمن تشریح اهمیت آمادگی خانواده‌ها در زمان بروز حوادث غیرمترقبه، نحوه تهیه و تجهیز کیف اضطراری را به دانش‌آموزان آموزش دادند.

### مشق ایمنی در مدرسه «چسب»؛ دانش‌آموزان ابتدایی الفبای مقابله با بلایا را آموختند.

هم‌زمان با گرامیداشت هفته سلامت و با هدف ارتقای سطح تاب‌آوری در برابر حوادث غیرمترقبه، کارگاه آموزشی و مانور میدانی «آمادگی در برابر بلایا» در مدرسه ابتدایی روستای چسب برگزار شد. در این روز، زنگ آمادگی در برابر حوادث در مدرسه ابتدایی روستای چسب به صدا درآمد. کودکان به زبان ساده و متناسب با سن خود، با مفاهیم ایمنی و پدیده‌های طبیعی آشنا



شدند. آموزش شیوه‌های صحیح پناه‌گیری در زمان وقوع زلزله، شناسایی نقاط امن و ناامن کلاس درس و همچنین مسیرهای خروج اضطراری به صورت عملی به دانش‌آموزان آموزش داده شد.

## پزشکی خانواده، نظام ارجاع، سلامت پایدار

### سفیران کوچک هوای پاک؛ کودکان چسب نگهبانان تازه آسمان روستا شدند.



دانش آموزان روستای چسب، سفیران هوای پاک شدند. بهورز روستا با حضور در مدرسه ابتدایی، ضمن تشریح اهمیت محیط زیست سالم، کودکان را برای انتقال پیام های بهداشتی و حفظ هوای پاک به خانواده ها آماده کرد. دانش آموزان مدرسه ابتدایی روستای چسب میزبان سفیر سلامت روستا بودند تا درباره یکی از حیاتی ترین نیازهای انسان، یعنی «هوای پاک»، بیاموزند.

### تجلی هنر و سلامتی؛ برگزاری نمایشگاه توانمندی های صنایع دستی در خانه بهداشت بیدگینه

در راستای ترویج فرهنگ خوداتکایی و ایجاد نشاط اجتماعی، نمایشگاهی از آثار و دستاوردهای هنری داوطلبان و سفیران سلامت در محل خانه بهداشت بیدگینه در ایجرود برگزار شد. این نمایشگاه با هدف ارج نهادن به فعالیت های اجتماعی سفیران سلامت برپا شد و مجموعه ای از صنایع دستی اصیل و هنرهای خانگی که حاصل ذوق و تلاش داوطلبان فعال این مرکز است، به نمایش گذاشته شد.



### بسیج ملی برای ترویج زایمان طبیعی؛ ارتقای سلامت مادران در روستاهای زرین آباد



تیم سلامت مرکز بهداشت زرین آباد با هدف ترویج زایمان طبیعی و افزایش آگاهی مادران باردار، برنامه های ویژه ای را در سطح روستاهای این منطقه اجرا کرد. در جلسات آموزشی که با حضور پرشور مادران باردار روستایی برگزار شد، بر اهمیت آگاهی بخشی درباره مزایای بلندمدت زایمان طبیعی برای سلامت مادر - از جمله بازیابی سریع تر جسمانی - و نوزاد - از جمله تقویت سیستم ایمنی و پیوند عاطفی مستحکم تر تأکید شد.

### برگزاری جلسه آموزشی پیام گزاران سلامت با محور خودمراقبتی، سلامت روان و ارتباط مؤثر در ایجرود

جلسه آموزشی پیام گزاران سلامت با محور خودمراقبتی، ارتقای سلامت روان و مهارت های ارتباط مؤثر در سالن اجتماعات شبکه بهداشت و درمان ایجرود برگزار شد. این برنامه با حضور جمعی از داوطلبان و سفیران سلامت فعال برگزار شد و کارشناسان واحد سلامت روان و آموزش سلامت، با تأکید بر نقش مؤثر پیام گزاران در ارتقای سواد سلامت جامعه، به تشریح اصول خودمراقبتی، راهکارهای مدیریت استرس و شیوه های صحیح برقراری ارتباط مؤثر در محیط خانواده و اجتماع پرداختند.



## پزشکی خانواده، نظام ارجاع، سلامت پایدار

### برگزاری جلسه شورای ارتقای «محلہ سالم» در روستای خانقاه با محوریت هفته سلامت

با هدف ارتقای شاخص‌های بهداشتی و فرهنگی، جلسه شورای ارتقای محلہ سالم با حضور اعضای شورای اسلامی، دهیار، مسئول خانه بهداشت، معتمدان محلی و جمعی از اهالی فعال در روستای خانقاه برگزار شد. در این نشست که با رویکرد «سلامت برای همه با مشارکت مردمی» تشکیل شد، راهکارهای اجرایی برای دستیابی به اهداف یک محلہ سالم و پویا مورد بحث و تبادل نظر قرار گرفت.



### آموزش پیشگیری از تب مالت در روستای خانجین به مناسبت پنجمین روز از هفته سلامت

در راستای ارتقای آگاهی عمومی و پیشگیری از بیماری‌های قابل انتقال بین انسان و دام، آموزش بیماری تب مالت در روستای خانجین توسط بهورز خانه بهداشت برگزار شد. در این برنامه آموزشی، بهورز خانه بهداشت ضمن معرفی بیماری تب مالت، راه‌های انتقال آن از جمله مصرف لبنیات غیرپاستوریزه، تماس مستقیم با دام آلوده و رعایت نکردن نکات بهداشتی در نگهداری دام را برای اهالی روستا تشریح کرد. همچنین بر اهمیت جوشاندن شیر خام، استفاده از لبنیات پاستوریزه، واکسیناسیون دام‌ها، رعایت بهداشت فردی و مراجعه به موقع به مراکز بهداشتی و درمانی در صورت مشاهده علائم بیماری تأکید شد.



### انجام آزمایش ایرپن در ستاد شبکه بهداشت و درمان به مناسبت هفته سلامت

برنامه غربالگری سلامت با استفاده از آزمایش ایرپن در ستاد شبکه بهداشت و درمان برگزار شد. در این برنامه، کارکنان ستاد شبکه بهداشت و درمان با انجام آزمایش ایرپن مورد ارزیابی اولیه سلامت قرار گرفتند. این آزمایش با هدف شناسایی زودهنگام برخی عوامل خطر بیماری‌ها از جمله اختلالات متابولیک و بررسی وضعیت عمومی سلامت افراد انجام شد.



### برگزاری پیاده‌روی به مناسبت هفته سلامت با حضور پرسنل شبکه بهداشت و درمان

برنامه پیاده‌روی با هدف ترویج فعالیت بدنی، شادابی و ارتقای سلامت کارکنان، با حضور جمعی از پرسنل شبکه بهداشت و درمان برگزار شد. این برنامه در فضایی پرنشاط و با شعار «زندگی سالم با نشاط و امید» آغاز شد. شرکت‌کنندگان مسیر تعیین‌شده را در کنار هم پیمودند و ضمن گرامیداشت روزهای هفته سلامت، بر اهمیت تحرک بدنی منظم در پیشگیری از بیماری‌های غیرواگیر تأکید کردند.



## پزشکی خانواده، نظام ارجاع، سلامت پایدار



عملکرد شبکه بهداشت و درمان شهرستان سلطانیه در دومین روز هفته سلامت

### پزشک خانواده؛ حلقه نخست سلامت در مناطق محروم سلطانیه



هم‌زمان با پنجمین روز از هفته سلامت، کلاس‌های آموزشی با محوریت «پزشک خانواده کیست؟» در خانه‌های بهداشت مناطق محروم روستاهای ونونان و سنبل‌آباد شهرستان سلطانیه برگزار شد. در این برنامه‌ها، ساکنان منطقه با نقش پزشک خانواده، نحوه دریافت خدمات اولیه سلامت، روند پیگیری بیماران و اهمیت نظام ارجاع آشنا شدند. همچنین واحد توسعه شبکه بهداشت با برپایی غرفه اطلاع‌رسانی در معابر عمومی گنبد سلطانیه، خدمات و ساختار پزشک خانواده را برای بازدیدکنندگان معرفی کرد.

### تقدیر از اعضای فعال شورای ارتقای سلامت محله در روستای خیرآباد

از اعضای فعال شورای ارتقای سلامت محله روستای خیرآباد شهرستان سلطانیه تقدیر شد. در این مراسم، مسئولان حوزه سلامت، نقش شوراهای سلامت محله را در افزایش آگاهی عمومی، پیگیری مسائل بهداشتی و تقویت ارتباط میان مردم و نظام سلامت بسیار مؤثر دانستند. در ادامه، بر اهمیت همکاری‌های محلی، مشارکت اجتماعی و نقش افراد فعال روستا در شناسایی مشکلات و ارتقای شاخص‌های سلامت تأکید شد و از تلاش اعضای فعال شورای سلامت محله خیرآباد در حوزه آگاهی‌بخشی و همراهی با برنامه‌های بهداشتی قدردانی به عمل آمد.



### خدمات سلامت به موکب‌های شبانه رسید



ایستگاه سلامت و معرفی خدمات حوزه بهداشت در موکب‌های شبانه روستاهای گوزلدوره و خیرآباد سنبل‌آباد شهرستان سلطانیه برپا شد. در این برنامه، کارشناسان حوزه بهداشت ضمن ارائه آموزش‌های سلامت محور، خدماتی از جمله سنجش فشار خون، مشاوره و معرفی مسیر دریافت خدمات بهداشتی و درمانی را به مراجعه‌کنندگان ارائه کردند. این اقدام با هدف نزدیک‌تر شدن خدمات سلامت به مردم و افزایش آگاهی عمومی نسبت به خدمات سطح اول درمان انجام شد.



## پزشکی خانواده، نظام ارجاع، سلامت پایدار

### لبخند کودکان مناطق محروم زیر چتر خدمات دندانپزشکی



خدمات دندانپزشکی ویژه کودکان ۶ تا ۱۲ سال در مناطق محروم و کم‌برخوردار روستاهای کیبودگنبد و سلمان‌کندی شهرستان سلطانیه ارائه شد. در این طرح، خدمات معاینه، آموزش بهداشت دهان و دندان و اقدامات اولیه درمانی برای کودکان انجام شد تا دسترسی عادلانه‌تر به خدمات سلامت برای مناطق کمتر برخوردار فراهم شود.

### اجرای مشاوره روان‌شناختی در مناطق محروم سلطانیه

هم‌زمان با هفته سلامت، خدمات مشاوره روان‌شناختی در روستاهای محروم سنبل‌آباد و گوزل‌دره شهرستان سلطانیه ارائه شد. در این برنامه، کارشناسان حوزه روان‌ضمن گفت‌وگو با خانواده‌ها و ساکنان منطقه، خدمات مشاوره، آموزش کنترل استرس و راهکارهای ارتقای سلامت روان را ارائه کردند.



### ویزیت رایگان و خدمات سلامت در موبک شبانه سلطانیه



خودروی خدمات سلامت شبکه بهداشت و درمان شهرستان سلطانیه با حضور در موبک شبانه این شهرستان، خدمات رایگان سلامت به شهروندان ارائه کرد. این اقدام با هدف دسترسی آسان‌تر مردم به خدمات اولیه درمانی و توسعه عدالت در سلامت اجرا شد. در این برنامه، خدماتی از جمله ویزیت رایگان، سنجش فشار خون و مشاوره‌های اولیه سلامت در اختیار مردم قرار گرفت و کارشناسان حوزه بهداشت درباره اهمیت پیگیری بیماری‌ها از طریق پزشک خانواده و مراکز سطح اول سلامت آموزش‌های لازم را ارائه کردند.

### استقرار دستگاه اکو در سلطانیه؛ کاهش ارجاع بیماران قلبی به مراکز استانی

با هدف تکمیل نظام ارجاع و افزایش دسترسی عادلانه مردم به خدمات تخصصی، دستگاه اکوکاردیوگرافی با کمک خیرین شهرستان سلطانیه در مرکز شبانه‌روزی آرین‌شفا راه‌اندازی و تحت نظر متخصص قلب مستقر شد. با راه‌اندازی این دستگاه، ارجاع مداوم بیش از ۱۵۰ بیمار قلبی شهرستان به مراکز استانی برای انجام خدمات اکو کاهش یافته و روند تشخیص و پیگیری درمان در همان سطح شهرستان انجام می‌شود؛ اقدامی که موجب کاهش هزینه‌های خانواده‌ها و رفع سردرگمی بیماران در مسیر درمان شده است.



## پزشکی خانواده، نظام ارجاع، سلامت پایدار

عملکرد شبکه بهداشت و درمان شهرستان طارم در دومین روز هفته سلامت

### حضور جهادگران سلامت در روستای سرخ آباد طارم به مناسبت هفته سلامت



گروهی از جهادگران سلامت متشکل از پزشکان، پرستاران، بهورزان و داوطلبان مردمی، روز سه‌شنبه ۲۹ اردیبهشت‌ماه ۱۴۰۵ با حضور در روستای سرخ‌آباد شهرستان طارم، خدمات رایگان سلامت را به اهالی این منطقه ارائه کردند. این برنامه با همکاری شبکه بهداشت و درمان طارم و گروه‌های جهادی برگزار شد و طی آن خدماتی از جمله ویزیت رایگان عمومی و تخصصی، اندازه‌گیری فشار خون و قند خون، ارزیابی وضعیت تغذیه، مشاوره بهداشت خانواده، بهداشت روان و سلامت کودکان، خدمات مامایی، مراقبت ناظر، حضور کارشناسان سلامت دهان و دندان، توزیع دارو و مکمل‌های ضروری، آموزش پیشگیری از بیماری‌های واگیر و غیرواگیر، و بررسی وضعیت بهداشتی منازل و محیط روستا به صورت گسترده ارائه شد.

### برگزاری دومین جلسه کارگروه اجتماعی و فرهنگی، سلامت، زنان و خانواده در طارم

دومین جلسه کارگروه اجتماعی و فرهنگی، سلامت، زنان و خانواده، در سالن اجتماعات شبکه بهداشت و درمان شهرستان طارم برگزار شد. در این نشست که با حضور مهندس عباسی، فرماندار شهرستان طارم، و مسئولان دستگاه‌های اجرایی شهرستان برگزار شد، مهم‌ترین موضوعات حوزه سلامت شهرستان مورد بررسی قرار گرفت و تصمیمات لازم در راستای ارتقای شاخص‌های بهداشتی اتخاذ شد. دکتر ارشد بهرامی، مدیر شبکه بهداشت و درمان طارم، در ابتدای جلسه گزارشی از فعالیت‌ها و اقدامات انجام‌شده در هفته سلامت و هفته ملی جمعیت ارائه کرد و بر ضرورت آمادگی همه‌جانبه دستگاه‌های اجرایی برای



پیشگیری و مقابله با پشه آئدس تأکید داشت.

### اجرای برنامه‌های آموزشی و ترویجی در مدرسه شهید مصطفی خمینی هزارود



برنامه‌های آموزشی با محوریت «خودمراقبتی در بحران‌های نظامی»، «مهارت‌های زندگی»، «آموزش سلامت روان»، «ورزش و خودمراقبتی» و «مکمل‌یاری و صبحانه سلامت» با همراهی دانش‌آموزان مقطع متوسطه اول، مدیر و همکاران مدرسه شهید مصطفی خمینی هزارود و با همکاری بهورزان این روستا برگزار شد.

## پزشکی خانواده، نظام ارجاع، سلامت پایدار

### انجام تست غربالگری روان از کارکنان ادارات به مناسبت هفته سلامت



در راستای توجه به ابعاد مختلف سلامت جسم و روان، برنامه انجام تست غربالگری روان از کارکنان ادارات شهرستان طارم و کارکنان مراکز خدمات جامع سلامت برگزار شد. این برنامه با همکاری واحدهای مرتبط حوزه سلامت و با حضور کارشناسان روان در جهت ارتقای سطح سلامت روان، شناسایی زود هنگام مشکلات روان شناختی و افزایش آگاهی کارکنان دستگاه‌های اجرایی شهرستان اجرا شد تا ضمن بررسی وضعیت سلامت روانی افراد، زمینه لازم برای ارائه آموزش‌ها و خدمات مشاوره‌ای تخصصی در صورت نیاز فراهم شود.

### برگزاری جلسه هیئت امنای مراکز خدمات جامع سلامت شهری چورزق و آبر در راستای اجرای برنامه SDH

جلسه هیئت امنای مراکز خدمات جامع سلامت شهری چورزق و آبر با حضور اعضای هیئت امنا، مسئولان حوزه سلامت، نمایندگان دستگاه‌های مرتبط و شورای اسلامی با هدف ارتقای شاخص‌های سلامت در سطح جامعه و شناسایی اولویت‌ها و نیازهای آموزشی و بهداشتی محلات و در راستای اجرای برنامه تعیین‌کننده‌های اجتماعی سلامت (SDH) برگزار شد. این نشست با محوریت بررسی وضعیت موجود، شناسایی عوامل اجتماعی مؤثر بر سلامت و برنامه‌ریزی برای همکاری‌های بین‌بخشی در جهت بهبود شرایط زندگی و سلامت شهروندان تشکیل شد. در این جلسه، اعضای هیئت امنا بر اهمیت توجه به عوامل اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی و محیطی مؤثر بر سلامت تأکید کردند و اجرای برنامه SDH را گامی مؤثر در جهت شناسایی ریشه‌ای مشکلات سلامت و پیشگیری از بروز بسیاری از آسیب‌ها دانستند.



### انعکاس برنامه‌های هفته سلامت شبکه بهداشت و درمان طارم در شبکه‌های اجتماعی

همراهی صمیمانه اصحاب رسانه در پوشش برنامه‌ها، انتشار اخبار، معرفی خدمات و اطلاع‌رسانی مؤثر به شهروندان، نقش مهمی در افزایش مشارکت عمومی و تحقق اهداف حوزه سلامت داشته است. بی‌تردید، تعامل سازنده میان شبکه بهداشت و درمان و رسانه‌ها می‌تواند زمینه‌ساز اطلاع‌رسانی دقیق، آموزش همگانی و جلب توجه بیشتر مردم به موضوعات سلامت باشد. شبکه بهداشت و درمان طارم در راستای ارتقای سطح آگاهی عمومی و ترویج فرهنگ سلامت، از همکاری ارزشمند رسانه‌ها، خبرنگاران و فعالان رسانه‌ای شهرستان در انعکاس برنامه‌های هفته سلامت قدردانی می‌کند.



## پزشکی خانواده، نظام ارجاع، سلامت پایدار

عملکرد شبکه بهداشت و درمان شهرستان ماهشان در دومین روز هفته

### پیاده روی اهالی روستای سهند با حضور تیم سلامت مرکز خدمات جامع سلامت روستایی سهند



برنامه پیاده‌روی خانوادگی با هدف ترویج فرهنگ فعالیت بدنی و ارتقای آگاهی‌های سلامت‌محور، روز ۲۹ اردیبهشت‌ماه از مقابل مرکز خدمات جامع سلامت روستایی سهند به سمت باغات این روستا و با حضور تیم سلامت این مرکز برگزار شد. با توجه به بومی بودن بیماری تب مالت در منطقه سهند، در محل توقف این برنامه، دکتر نجفی، مسئول مرکز خدمات جامع سلامت روستایی سهند، درباره بیماری تب مالت، روش‌های پیشگیری، راه‌های انتقال و نیز نحوه سالم‌سازی لبنیات سنتی پیش از مصرف، توضیحات کاملی ارائه کرد.

### برگزاری جلسات آموزشی در خصوص جوانی جمعیت و نظام ارجاع

در راستای اجرای برنامه‌های هفته سلامت و با هدف ارتقای آگاهی خانواده‌ها نسبت به موضوع مهم جوانی جمعیت، جلسات آموزشی متعددی با همکاری پزشکی خانواده، مراقب سلامت ناظر، پزشک مرکز، مراقبین سلامت و ماما در خانه بهداشت کوسج علیا و پایگاه سلامت شهری دندی برگزار شد. در این برنامه‌ها، موضوعاتی از جمله روزشمارهای هفته سلامت، اهمیت سلامت خانواده، نقش فرزندآوری در پویایی و آینده جامعه و ضرورت توجه به جوانی جمعیت مورد بحث و بررسی قرار گرفت. همچنین شرکت‌کنندگان با مزایای فرزندآوری، اهمیت تربیت نسل سالم و نقش مادران در تحکیم بنیان خانواده آشنا شدند.



### برنامه فرهنگی و آموزشی ویژه نوجوانان در موبک شهر ماهشان



در راستای اجرای برنامه‌های آموزشی و فرهنگی ویژه کودکان و خردسالان، همزمان با روز پنجم این هفته، برنامه‌ای با محوریت ترویج فرهنگ کتاب‌خوانی برای فرزندان شهرستان در محل موبک شبانه شهر ماهشان برگزار شد. در این برنامه، کتاب داستان توزیع و مسابقه نقاشی با موضوع «خانواده شاد» برگزار شد. در پایان نیز به برگزیدگان جوایزی اهدا شد.

## پزشکی خانواده، نظام ارجاع، سلامت پایدار

**برگزاری کارگاه یکروزه احیای قلبی ریوی و کمک های اولیه و اصول پناه گیری در مواقع بحران برای سفیران سلامت دانش آموزی**



جلسه آموزشی با موضوع « نحوه پناه گیری و خروج اضطراری در مواقع بحرانی » با همکاری جمعی از همکاران جمعیت هلال احمر شهرستان ماهشان و با هدف ارتقای سطح آگاهی و توانمندی دانش آموزان در مواجهه با شرایط بحرانی، در محل کتابخانه عمومی شهرستان برگزار شد. در این جلسه، ضمن آموزش اصول صحیح پناه گیری، نحوه خروج ایمن و اقدامات لازم در شرایط اضطراری، آموزش احیای قلبی ریوی (CPR) بزرگسالان نیز برای دانش آموزان مقطع متوسطه ارائه شد. برگزاری این گونه برنامه های آموزشی در راستای

ترویج فرهنگ ایمنی، ارتقای مهارت های امدادی و آمادگی دانش آموزان برای مواجهه صحیح با حوادث و بحران ها انجام شد.

### برگزاری جلسه آموزشی در مرکز سهند با شعار "پزشکی خانواده، نظام ارجاع، سلامت پایدار"

جلسه آموزشی با موضوع پزشکی خانواده در مرکز سهند برگزار شد. این برنامه با حضور جمعی از مادران و بانوان و با هدف ارتقای آگاهی آنان نسبت به اهمیت جایگاه پزشکی خانواده، نحوه بهره مندی از خدمات نظام ارجاع و نقش این برنامه در ارتقای سلامت جامعه اجرا شد. در این جلسه، دکتر نجفی، مسئول مرکز خدمات جامع سلامت سهند، ضمن ارائه توضیحات لازم، به تشریح اهداف، مزایا و اهمیت اجرای صحیح برنامه پزشکی خانواده پرداخت و بر نقش مؤثر این طرح در ساماندهی خدمات سلامت، تسهیل دسترسی مردم به خدمات تخصصی و بهبود کیفیت مراقبت ها تأکید کرد.



### برگزاری جشن هفته سلامت در اداره آموزش و پرورش منطقه انگوران شهرستان ماهشان



جشن ویژه ای با حضور مسئولان آموزش و پرورش منطقه انگوران، جمعی از فرهنگیان، دانش آموزان و عوامل اجرایی، در هنرستان فارابی شهر دندی برگزار شد. در این مراسم، از دانش آموزان فعال و پرتلاش عرصه سلامت در مدارس تحت پوشش، به پاس همکاری مؤثر آنان در اجرای برنامه های بهداشتی و فرهنگی، تقدیر و تجلیل به عمل آمد. این دانش آموزان با مشارکت در فعالیت های آموزشی، ترویج سبک زندگی سالم و همراهی با برنامه های مدرسه محور، نقش مهمی در ارتقای فرهنگ سلامت در مدارس ایفا کرده اند. همچنین از خانم نجفی، مراقب سلامت پایگاه شهری دندی، به دلیل اجرای برنامه های متنوع آموزشی در مدارس و همکاری صمیمانه و مستمر با اداره آموزش و پرورش منطقه انگوران، قدردانی شد.

## پزشکی خانواده، نظام ارجاع، سلامت پایدار

**ویزیت رایگان و بازدید از خانه‌های بهداشت و روستاهای اقماری مرکز دوزکند با شعار "پزشکی خانواده، نظام ارجاع، سلامت پایدار"**



جلسه آموزشی و ویزیت رایگان با شعار «پزشکی خانواده، نظام ارجاع، سلامت پایدار»، در روستاهای اقماری مرکز دوزکند برگزار شد. این برنامه با حضور پزشک، ماما، مراقب ناظر و بهورز اجرا شد و طی آن، موضوعاتی از جمله آموزش برنامه پزشکی خانواده به عموم مردم، نقش آن در پیوستگی مراقبت‌ها، درمان دقیق، صرفه‌جویی در زمان و کاهش هزینه‌های سلامت مورد بحث و آموزش قرار گرفت. همچنین با دعوت از گروه‌های هدف در روستای اقماری توت‌آغاجی، ویزیت رایگان توسط پزشک و ماما انجام شد و در کنار آن، آموزش‌های لازم و توزیع مکمل‌های بهداشتی نیز صورت گرفت.

### برپایی ایستگاه خودمراقبتی در خانه بهداشت ایلی‌بلاغ

ایستگاه خودمراقبتی با هدف توانمندسازی افراد در مدیریت سلامت جسم و روان در شرایط دشوار و بحرانی و پیشگیری از بروز عوارض ناشی از نبود دسترسی به خدمات معمول سلامت در محوطه خانه بهداشت ایلی‌بلاغ برگزار شد. این برنامه با همکاری کارشناس آموزش و ارتقای سلامت، بهورزان و با مشارکت فعال داوطلبان سلامت اجرا شد. در این ایستگاه، داوطلبان سلامت با ارائه مشاوره‌های آموزشی و توزیع پمفلت‌های تخصصی، آموزش‌های لازم را به حاضران ارائه کردند. محورهای اصلی این طرح آموزشی شامل اصول مدیریت دیابت در شرایط بحران، راهکارهای عملی کاهش استرس و



راهنمای خودمراقبتی در بحران‌های نظامی بود.

### برگزاری مسابقه نقاشی با موضوع «پناهگیری در شرایط اضطرار ویژه»



با هدف ارتقای سطح آگاهی دانش‌آموزان در زمینه مدیریت بحران، مسابقه نقاشی با موضوع «پناهگیری در شرایط اضطرار ویژه» با مشارکت فعال دانش‌آموزان گروه سفیران سلامت دانش‌آموزی برگزار شد. در این مسابقه، دانش‌آموزان تلاش کردند تا با بهره‌گیری از رنگ و تصویر، مراحل صحیح پناهگیری و اقدامات لازم هنگام وقوع حوادث اضطراری را به تصویر بکشند. این فعالیت بخشی از برنامه‌های هفته سلامت با محور توانمندسازی دانش‌آموزان در مواجهه با شرایط بحرانی بود. در پایان نیز از شرکت‌کنندگان قدردانی و بر اهمیت یادگیری مهارت‌های خودمراقبتی در شرایط اضطراری تأکید شد.

## پزشکی خانواده، نظام ارجاع، سلامت پایدار

### برپایی مراسم باشکوه در روستای ایلی بلاغ با محوریت هفته سلامت و جوانی جمعیت



به مناسبت گرامیداشت نقش ارزشمند بانوان، مراسمی باشکوه با حضور جمعی از بانوان، داوطلبان، سفیران خانوار و نوجوانان روستای ایلی بلاغ برگزار شد. در این مراسم، ایستگاه‌های مختلفی از جمله خودمراقبتی، مشاوره روان، فرزندآوری، اندازه‌گیری فشار خون و سنجش شاخص‌های تن‌سنجی برپا شد و کارشناسان ستاد و مرکز ماهنشان به ارائه آموزش و مشاوره به شرکت‌کنندگان پرداختند. از دیگر بخش‌های این مراسم، تقدیر از بانوان دارای خانواده پرجمعیت و سالمند دارای بیشترین تعداد نوه بود که با اهدای جوایز از تلاش‌ها و نقش مؤثر آنان در تحکیم بنیان خانواده قدردانی شد. همچنین از داوطلبان فعال روستا به پاس همکاری صمیمانه و نقش‌آفرینی مؤثر آنان در اجرای برنامه‌های سلامت‌محور تجلیل به عمل آمد.

### برگزاری کارگاه آموزشی سلامت محیط کار در شرکت کالسیمین

کارشناسان بهداشت حرفه‌ای با هدف ارتقای سطح دانش و آگاهی شاغلان، در جمع کارکنان شرکت کالسیمین حضور یافتند. در این نشست که در سالن کنفرانس شرکت برگزار شد، کارشناسان بهداشت حرفه‌ای به تبیین اهمیت سلامت محیط کار و نقش آن در افزایش بهره‌وری و کاهش حوادث ناشی از کار پرداختند. در این دوره آموزشی، محورهای همچون استانداردهای ایمنی، کنترل عوامل زیان‌آور محیط کار، ارتقای سلامت جسمی و روانی شاغلان و پیشگیری از بیماری‌های شغلی مورد بحث و بررسی قرار گرفت.





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی  
استان زنجان  
معاونت بهداشت

# گرمی باد

## سدیم

### مغز

زیر نظر: دکتر سعید سرداری، دکتر محمدرضا صائینی

مسئول برنامه: کبری پیرمحمدلو

مسئول اجرایی: حسین معصومی

کارشناسان اجرایی: داوود اجاقلو، امینه یعقوبی، فرزانه خدایی، مهرداد غلام آزاد

روابط عمومی: محمود سلیمانی

تدارکات و نقلیه: محمود فهرستی، الیاس حاجیلو

حروف چینی و صفحه آرایی: محمود سلیمانی

خبر نامه الکترونیکی به صورت روزانه منتشر و از آدرس زیر قابل استفاده می باشد.

وب سایت معاونت بهداشت: <http://health.zums.ac.ir>

وب سایت وب دا: <http://webda.zums.ac.ir>