



# 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  
سه‌شنبه: 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



## رسانه و ترویج علمی فرهنگ سلامت



من اینجا یک خطابی به هنرمندان بکنم. بایک کمبودی در زمینه‌ی روایت هنری این حوادث داریم؛ همین حوادث پارسائی، همین که حالا من گفتم. این نختی‌های پرستارها و دشواری‌هایی که اینها با آن مواجه هستند، اینها مایه‌های هنری دارد؛ به تعبیر فرنگی راجح در زبان هنری‌ها، اینها مایه‌های دراماتیک دارد و می‌شود از این با برنامه‌های هنری جذاب به وجود آورد. می‌باید در میدان، با انواع هنرها؛ چه هنرهای نمایشی، چه هنرهای تجسمی، چه شعر، چه ادبیات. اینها را یاد دهند [در آثار

هنری]. اینها سرمایه‌ی عظیم فرهنگی است؛ همه باید از اینها استفاده کنند و آن کسی که می‌تواند این سرمایه را ارتقا دهد، هنرمندان ما هستند. الحمد لله

هنرمند متعهد و مسؤل هم کم نداریم؛ می‌باید وارد میدان بشوند. **قله شهید امت (اعلی الله مقامه الشریف)**



**بچون فردوسی حماسه مردم را در تاریخ ماندگار کنید.**

[در دفاع مقدس سوم] حماسه‌ی حضور و دفاع و پیروزی، تکلیف بزرگی را بر

دوش اهلی فرهنگ و ادب و هنرمی گذارد تا، بچون فردوسی بر خیزند و بعثت

هنرمندان را در امتداد بعثت مردم رقم زنند؛ فکر و قلم و زبان را با هنر

در آمیزند و روایت خیزش عظیم ملت را در تاریخ، ماندگار کنند.



# رسانه و ترویج علمی فرهنگ سلامت

## رسانه و ترویج علمی فرهنگ سلامت

سلامت، زیربنای توسعه پایدار و سرمایه‌ای اجتماعی است که تحقق آن مستلزم آگاهی بخشی مستمر، مشارکت همگانی و ارتباط مؤثر میان نظام سلامت و جامعه است. در عصر ارتباطات و گسترش فناوری‌های نوین، رسانه‌ها نقشی بی‌بدیل در شکل‌دهی نگرش‌ها، اصلاح رفتارها و تقویت سواد سلامت ایفا می‌کنند.

رسانه‌های جمعی، شبکه‌های اجتماعی و بسترهای نوین اطلاع‌رسانی، امروز نه تنها ابزار انتقال پیام، بلکه سازندگان گفتمان عمومی در حوزه سلامت‌اند. تولید و انتشار محتوای علمی دقیق، شفاف و مبتنی بر شواهد، می‌تواند زمینه‌ساز افزایش اعتماد عمومی، اصلاح باورهای نادرست، مقابله با شایعات و تقویت رفتارهای سالم در جامعه باشد. از این رو، تعامل هدفمند میان متخصصان حوزه بهداشت، پژوهشگران و فعالان رسانه‌ای، ضرورتی انکارناپذیر در مسیر ترویج فرهنگ سلامت است.

در سومین روز از هفته سلامت، نگاه نظام سلامت کشور به نقش خطیر «رسانه» در «ترویج علمی فرهنگ سلامت» معطوف شده است. این شعار، فرصتی مغتنم برای بازتعریف رابطه میان جریان اطلاع‌رسانی و سطح سواد سلامت عمومی است؛ رابطه‌ای که بنیانگذار کبیر انقلاب اسلامی و رهبر معظم انقلاب (مدظله العالی) همواره بر ضرورت علم محوری و آگاهی بخشی در آن تاکید داشته‌اند.

امروزه دنیا با پدیده خطرناکی به نام «انفودمیک» (Infodemic) مواجه است؛ به معنای گسترش سریع اطلاعات نادرست که می‌تواند سلامت عمومی را با چالش جدی مواجه کند. در چنین شرایطی، رسانه دیگر صرفاً یک حامل خبر نیست، بلکه به عنوان یک عنصر تعیین کننده در تاب آوری نظام سلامت ایفای نقش می‌کند.

ترویج علمی فرهنگ سلامت یعنی تبدیل یافته‌های پیچیده پزشکی و بهداشتی به گفتمان روزمره جامعه توسط اصحاب رسانه که "جهاد تبیین" تمام عیار است. رسانه تراز انقلاب اسلامی، می‌تواند نسلی آگاه، سالم و مقاوم تربیت کند؛ نسلی که «ایران ماندگار» را با علم و اقتدارش بسازد.

## رسانه و ترویج علمی فرهنگ سلامت



**رئیس جمهور** دکتر مسعود پزشکیان در پیامی در شبکه اجتماعی ایکس ضمن تبریک روز جهانی ارتباطات نوشت:

در روزهای جنگ، فرزندان ما در ارتباطات و فناوری اطلاعات، شبانه‌روز ایستادند تا ارتباطات و خدمات حیاتی کشور پایدار

بماند. دسترسی باکیفیت و پایدار مردم به خدمات دیجیتال، بخشی از آرامش، پیشرفت و حق زندگی شایسته مردم عزیز ایران است.

**دکتر حسین کرمانپور**، رئیس مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی وزارت بهداشت، در پیامی به مناسبت فرا رسیدن ۲۷ اردیبهشت، روز روابط عمومی و ارتباطات، اظهار داشت: روز روابط عمومی، تنها یک مناسبت تقویمی نیست؛ بلکه یادآور مسئولیتی بزرگ در روزگاری است که سرعت انتشار اخبار و روایت‌ها، گاه از سرعت وقوع خودِ رویدادها پیشی می‌گیرد.



وی افزود: امروز روابط عمومی‌ها دیگر صرفاً انتقال‌دهنده خبر نیستند؛ آنان معماران اعتماد عمومی، راویان امید و حلقه اتصال مردم و حاکمیت‌اند.

دکتر کرمانپور با خطاب قرار دادن همکاران روابط عمومی در سراسر کشور، تصریح کرد: شما در خط مقدم «اعتمادسازی» ایستاده‌اید؛ آن‌هم در زمانی که جامعه بیش از هر زمان دیگری به روایت‌های دقیق، صادقانه و آرامش‌بخش نیاز دارد.

وی ادامه داد: در سال‌های اخیر، تجربه‌های متعددی نشان داده که یک روایت درست و به‌موقع، گاه به اندازه تأمین تجهیزات درمانی اهمیت دارد. وقتی مردم بدانند واقعیت چیست، چه خدماتی در دسترس است و چه مسیری پیش رو دارند، همکاری اجتماعی شکل می‌گیرد و سرمایه اجتماعی تقویت می‌شود. ایشان با اشاره به وظایف دوسویه روابط عمومی، خاطر نشان کرد: روابط عمومی موفق، فقط سخنگوی سازمان نیست؛ شنونده دغدغه‌های مردم نیز هست. هنر روابط عمومی در این است که همزمان «صدای مردم» را به مدیران منتقل کند و «صدای امید و شفافیت» را به جامعه برساند.

وی با تأکید بر ضرورت هم‌افزایی در سطح ملی، اظهار داشت: امروز کشور به همدلی دستگاه‌های اجرایی، رسانه‌ها و شبکه روابط عمومی‌ها نیاز دارد؛ شبکه‌ای که بتواند با روایتگری مسئولانه، امید اجتماعی، اعتماد عمومی و انسجام ملی را تقویت کند.

## رسانه و ترویج علمی فرهنگ سلامت



بی‌تردید، شکل‌گیری فرهنگ سلامت در جامعه، فرآیندی تدریجی و مشارکتی است که با هم‌افزایی میان نظام سلامت، رسانه‌ها و مردم تحقق می‌یابد. امید است با تقویت ارتباطات علمی، مسئولانه و اخلاق‌مدار در عرصه رسانه، گامی مؤثر در مسیر ارتقای شاخص‌های سلامت، پیشگیری از بیماری‌ها و افزایش کیفیت زندگی هم‌استانی‌های عزیز برداشته شود.

حوزه بهداشت با تأکید بر رویکرد پیشگیرانه و جامعه‌محور، همواره ارتقای سواد سلامت و توانمندسازی شهروندان را در اولویت برنامه‌های خود قرار داده است. بهره‌گیری هوشمندانه از ظرفیت رسانه‌های محلی و ملی، تولید محتوای آموزشی مبتنی بر نیازهای بومی، و ترویج دانش علمی به زبان ساده و قابل فهم برای عموم، از جمله راهبردهایی است که در راستای تحقق اهداف هفته سلامت دنبال می‌شود.

هفته سلامت، یادآور مسئولیت مشترک ما در پاسداشت سرمایه ارزشمند سلامت است؛ مسئولیتی که با آگاهی، صداقت در اطلاع‌رسانی و ترویج علم، به ثمر خواهد نشست.

دکتر محمدرضا صائینی

معاون بهداشت دانشگاه و رئیس مرکز بهداشت استان زنجان



**۲۷ اردیبهشت‌ماه**، روز روابط عمومی و ارتباطات، یادآور نقش مهم و اثرگذار فعالان این حوزه در شکل‌گیری ارتباطی شفاف، صادقانه و مؤثر میان سازمان و جامعه است. روابط عمومی با اتکا به دانش ارتباطات و درک درست از نیازهای مخاطبان، زمینه‌ساز تعامل سازنده، اطلاع‌رسانی دقیق و تقویت اعتماد عمومی می‌شود.

روابط عمومی در نظام سلامت نقشی فراتر از اطلاع‌رسانی دارد و با تبیین درست خدمات، انتقال مطالبات و انتظارات مردم، و ایجاد اعتماد و همدلی میان کارکنان و جامعه، سهم مهمی در ارتقای سلامت عمومی ایفا می‌کند. در دانشگاه علوم پزشکی، این رسالت زمانی ارزشمندتر می‌شود که در مسیر خدمت به سلامت مردم و امیدآفرینی در جامعه به کار گرفته شود.

اینجانب ضمن تبریک روز روابط عمومی و ارتباطات به تمامی مدیران، کارشناسان و فعالان این حوزه در دانشگاه و مراکز تابعه، از تلاش‌های دلسوزانه آنان در انعکاس خدمات نظام سلامت، اطلاع‌رسانی دقیق و ایجاد تعامل سازنده با جامعه، صمیمانه قدردانی می‌کنم.

امیدوارم با همت و تلاش بیش از پیش فعالان این عرصه، شاهد تقویت ارتباط مؤثر با مردم و ارتقای جایگاه روابط عمومی در پیشبرد اهداف نظام سلامت باشیم.

دکتر سعید سرداری

رئیس دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی

زنجان

# رسانه و ترویج علمی فرهنگ سلامت

اخبار معاونت بهداشت در سومین روز هفته سلامت

## نشست خبری هیئت رئیسه دانشگاه علوم پزشکی زنجان با اصحاب رسانه



نشست خبری هیئت رئیسه دانشگاه علوم پزشکی زنجان با خبرنگاران و اصحاب رسانه استان برگزار شد و طی آن، مسئولان دانشگاه ضمن تشریح دستاوردها و برنامه‌های پیش‌رو، به پرسش‌های خبرنگاران پاسخ دادند. محورهای اصلی این نشست در روز یکشنبه ۲۷ اردیبهشت در سالن اجلاس مرکز همایش‌های بین‌المللی روز به دانشگاه، شامل برنامه‌های هفته سلامت، برنامه‌های هفته جمعیت، عملکرد نوروزی دانشگاه، عملکرد دانشگاه در جنگ رمضان و سی‌امین جشنواره قرآن و عترت وزارت بهداشت بود. همچنین اعضای هیئت رئیسه با تأکید بر شفافیت و تعامل با رسانه‌ها، نقش خبرنگاران

را در اطلاع‌رسانی دقیق و تقویت اعتماد عمومی به حوزه سلامت مؤثر دانستند و خواستار ادامه همکاری نزدیک با رسانه‌های استان شدند.



# رسانه و ترویج علمی فرهنگ سلامت

## برگزاری ستاد مرکزی هماهنگی جوانی جمعیت



دکتر سعید سرداری در نشست ستاد جوانی جمعیت دانشگاه علوم پزشکی زنجان با تشریح برنامه‌های هفته ملی جمعیت، بر لزوم هماهنگی کامل میان‌بخشی و اجرای دقیق برنامه‌ها برای گفتمان‌سازی و ترویج فرهنگ فرزندآوری در استان تأکید کرد. در این جلسه که ظهر امروز یکشنبه ۲۷ اردیبهشت برگزار شد، آخرین شاخص‌های جمعیت و باروری استان مورد تحلیل قرار گرفت و روند نرخ باروری کلی، نرخ ازدواج، شاخص سالمندی و میزان مولید بررسی شد. در ادامه، گزارش جامعی از وضعیت اجرای طرح ملی «آمایش امید» در شهرستان خدابنده در سال ۱۴۰۴ ارائه گردید و اعضای ستاد با مرور اقدامات انجام‌شده، نقاط قوت و چالش‌های موجود را بررسی و بر ضرورت شتاب‌بخشی به برنامه‌های این طرح در سال جاری تأکید کردند.

در پایان این نشست و به مناسبت هفته ملی جمعیت، از مدیر شبکه بهداشت و درمان شهرستان ایجرود با عنوان «پدر خوش‌جمعیت» تقدیر به عمل آمد.



# رسانه و ترویج علمی فرهنگ سلامت



عملکرد مرکز بهداشت شهرستان زنجان در سومین روز هفته سلامت

## اجرای طرح غربالگری فشار خون در موبک شبانه در زنجان



همزمان با سومین روز گرامیداشت هفته سلامت، کارشناسان مرکز بهداشت شهرستان زنجان با حضور در موبک «شبانه» اقدام به اجرای طرح غربالگری فشار خون به صورت رایگان برای شهروندان نمودند. در این برنامه، مراجعه‌کنندگان از نظر فشار خون مورد بررسی قرار گرفتند و آموزش‌های لازم در زمینه پیشگیری از بیماری‌های قلبی و عروقی، اصلاح سبک زندگی و اهمیت کنترل منظم فشار خون به آنان ارائه شد.

کارشناسان بهداشت در حاشیه این برنامه با تأکید بر اهمیت تشخیص زود هنگام فشار خون بالا، از شهروندان خواستند به طور منظم وضعیت فشار خون خود را بررسی کنند تا از بروز عوارض جدی این بیماری پیشگیری شود. این اقدام در راستای ارتقای سطح آگاهی عمومی و ترویج فرهنگ مراقبت از سلامت برگزار شد.

## برگزاری کارگاه‌های سلامت روان با محوریت رسانه و ترویج علمی فرهنگ سلامت در شهرستان زنجان

در این کارگاه‌های آموزشی، کارشناسان سلامت روان با تأکید بر نقش مهم رسانه‌ها در ارتقای آگاهی عمومی، به بررسی شیوه‌های صحیح انتقال پیام‌های سلامت، تأثیر رسانه‌ها بر نگرش و رفتارهای سلامت‌محور و اهمیت ترویج علمی فرهنگ سلامت در جامعه پرداختند. این کارگاه‌ها با هدف افزایش آگاهی عمومی، ارتقای سواد سلامت و تقویت نقش رسانه‌ها در توسعه فرهنگ سلامت در سطح جامعه برگزار شد و مورد استقبال شرکت‌کنندگان قرار گرفت.

مراکز مجری برنامه:



۱- آموزش خودمراقبتی در پیشگیری از خودکشی مرکز ۱۵

۲- آموزش فرزند پروری در خانه بهداشت آقکند مرکز رازبین

۳- آموزش تاب آوری در بحران مرکز بهداشت نیک پی

۴- آموزش مهارت فرزند پروری مرکز ۶

۵- آموزش مهارت ارتباط موثر کتابخانه دانش مرکز ۱۰

۶- مهارت ارتباط موثر خانه بهداشت بولاماجی مرکز دیزج آباد

۷- آموزش مهارت مدیریت استرس پایگاه بهزیستی مرکز ۲

۸- آموزش مهارت تاب آوری در بحران مرکز ۱۴

۹- آموزش تنظیم هیجان‌ها و خودمراقبتی در بحران مرکز ۴



## رسانه و ترویج علمی فرهنگ سلامت

### بازدید و کلرسنجی مشترک با سازمان آبفا از سامانه های آبرسانی روستاهای قره بوطه، گرگ تپه و قیطول

در این بازدید که با حضور کارشناسان واحد بهداشت محیط مرکز بهداشت زنجان، نمایندگان سازمان آب و فاضلاب (آبفا) و همراهی بهورزان خانه های بهداشت قره بوطه، گرگ تپه، قیطول، یامچی، دیزج آباد و امام برگزار شد، وضعیت سامانه های آبرسانی این مناطق مورد بررسی قرار گرفت.

در جریان این برنامه، علاوه بر بازدید میدانی از تأسیسات آبرسانی، عملیات کلرسنجی آب شرب نیز انجام شد تا میزان کلر باقی مانده در شبکه توزیع آب، کنترل و از سلامت و ایمنی آب مصرفی ساکنان این روستاها اطمینان حاصل شود.

کارشناسان بهداشت محیط در این بازدید بر اهمیت پایش مستمر کیفیت آب آشامیدنی و همکاری بین بخشی دستگاه های مرتبط در حفظ و ارتقای سلامت جامعه

تأکید کردند. این اقدام در راستای برنامه های هفته سلامت و با هدف تأمین آب شرب سالم و پیشگیری از بیماری های منتقله از آب انجام شد.



### جشنواره غذاهای بومی و محلی در ارمغانخانه



این جشنواره با هدف ترویج الگوی تغذیه سالم، احیای غذاهای سنتی و بومی منطقه و افزایش آگاهی عمومی درباره نقش تغذیه سالم در ارتقای سلامت جامعه برگزار گردید. در این برنامه انواع غذاهای محلی سالم که توسط اهالی روستا و کارکنان حوزه سلامت تهیه شده بود، به نمایش گذاشته شد.

در این مراسم که مسئولین واحدهای فنی مرکز بهداشت شهرستان زنجان نیز حضور داشتند ضمن بازدید از غرفه های مختلف، بر اهمیت استفاده از مواد غذایی سالم، محلی و کم فرآوری شده در برنامه غذایی خانوارها تأکید کردند.

برگزارکنندگان این جشنواره هدف از اجرای چنین برنامه هایی را فرهنگ سازی در زمینه تغذیه سالم، تقویت مشارکت اجتماعی و توجه به ظرفیت های بومی در ارتقای سلامت جامعه عنوان کردند.

### خطرسنجی قلبی عروقی و بررسی عوامل خطر بیماری های غیرواگیر جهت کارکنان و طلاب حوزه علمیه الزهراي زنجان

در این برنامه که با هدف ارتقای سطح آگاهی و پیشگیری از بیماری های غیرواگیر اجرا شد، کارشناسان بهداشت به ارزیابی شاخص های سلامت از جمله اندازه گیری فشار خون، قند خون، شاخص توده بدنی و بررسی سبک زندگی افراد پرداختند. همچنین عوامل خطر مرتبط با بیماری های غیرواگیر مانند کم تحرکی، تغذیه نامناسب، استرس و سایر عوامل مؤثر مورد بررسی قرار گرفت. کارشناسان با ارائه مشاوره های بهداشتی و آموزشی، راهکارهایی برای اصلاح سبک زندگی و پیشگیری از ابتلا به بیماری هایی مانند دیابت، فشار خون بالا و بیماری های قلبی عروقی به کارکنان و طلاب ارائه کردند.



# رسانه و ترویج علمی فرهنگ سلامت

## برگزاری جلسه شورای ارتقاء سلامت در روستای چتر



جلسه شورای ارتقاء سلامت با هدف تبیین برنامه پزشک خانواده و نظام ارجاع نسخه ۰۳ توسط دانشجویان بهورزی و مربیان مرکز آموزش بهورزی زنجان در خانه بهداشت چتر برگزار شد.

در این نشست، مهم‌ترین چالش‌ها و مسائل موجود در حوزه سلامت روستا از جمله دسترسی به خدمات بهداشتی و درمانی، ضرورت تقویت نظام ارجاع، آگاهی‌بخشی به مردم در خصوص مراجعه صحیح به سطوح مختلف خدمات سلامت و نقش کلیدی خانه‌های بهداشت در ارائه خدمات اولیه مورد بحث و بررسی قرار گرفت.

## برگزاری جلسه آموزشی «آموزش رسانه و ترویج علمی فرهنگ سلامت» برای بهورزان

در راستای ارتقای سطح آگاهی و توانمندسازی بهورزان در حوزه اطلاع‌رسانی سلامت، جلسه آموزشی با عنوان «آموزش رسانه و ترویج علمی فرهنگ سلامت» بر اساس روزشمار هفته سلامت برای بهورزان شهرستان زنجان برگزار شد.

این جلسه آموزشی با حضور مراقبین ناظر مراکز خدمات جامع سلامت روستایی شهرستان زنجان برگزار گردید و طی آن مباحثی پیرامون نقش رسانه در ارتقای سواد سلامت، شیوه‌های صحیح اطلاع‌رسانی علمی به جامعه، و بهره‌گیری از ظرفیت روزشمار هفته سلامت برای ترویج فرهنگ سلامت در میان مردم مورد بررسی قرار گرفت.

در این برنامه آموزشی، شرکت‌کنندگان با روش‌های مؤثر انتقال پیام‌های سلامت، تولید و انتشار محتوای آموزشی مناسب برای جامعه محلی و اهمیت استفاده از منابع معتبر علمی در اطلاع‌رسانی سلامت آشنا شدند.

هدف از برگزاری این نشست، افزایش مهارت بهورزان در زمینه ارتباط مؤثر با جامعه، ارتقای سواد رسانه‌ای در حوزه سلامت و تقویت نقش آنان در ترویج فرهنگ سلامت در مناطق روستایی عنوان شد.



## برگزاری جلسات آموزشی هفته جمعیت

در این برنامه‌ها که با هدف افزایش آگاهی عمومی در زمینه اهمیت جوانی جمعیت، فرزندآوری سالم و ارتقای سلامت خانواده برگزار شد، کارشناسان حوزه سلامت به ارائه آموزش‌ها و مشاوره‌های لازم برای مراجعان پرداختند.

این جلسات آموزشی در مراکز مختلف شهری و روستایی استان برگزار شد و شرکت‌کنندگان با موضوعاتی از جمله نقش خانواده در پویایی جمعیت، مراقبت‌های پیش از بارداری، سلامت مادر و کودک و اهمیت سبک زندگی سالم آشنا شدند.

مسئولان حوزه بهداشت استان اعلام کردند برگزاری چنین برنامه‌هایی در راستای ارتقای سواد سلامت جامعه و ترویج فرهنگ فرزندآوری آگاهانه در سطح استان ادامه خواهد داشت. مراکز مجری برنامه:

۳- خانه بهداشت پایایی

۱- پایگاه دو مرکز ۱۶

۴- مرکز دیزج

۲- خانه بهداشت مشکین

## رسانه و ترویج علمی فرهنگ سلامت

### برگزاری جلسات آموزشی هفته جمعیت

در این برنامه که با هدف ترویج فرهنگ تغذیه سالم و افزایش آگاهی شهروندان نسبت به اهمیت وعده صبحانه برگزار شد، انواع مواد غذایی سالم و مقوی از جمله نان‌های سبوس‌دار، لبنیات، میوه‌ها و دیگر خوراکی‌های مفید در معرض معرفی و استفاده قرار گرفت.

کارشناسان حوزه سلامت در این جشنواره با ارائه آموزش‌ها و توصیه‌های تغذیه‌ای، نقش صبحانه سالم در حفظ سلامت، افزایش انرژی روزانه و پیشگیری از بسیاری از بیماری‌ها را برای مراجعان و شرکت‌کنندگان تشریح کردند.



### برگزاری جلسه آموزشی سلامت مادر و کودک و کرامت مادری در خانه بهداشت اسفجین



جلسه آموزشی با موضوع سلامت مادر و کودک و کرامت مادری در خانه بهداشت اسفجین با هدف ارتقای آگاهی مادران در زمینه سلامت خانواده، اهمیت مراقبت‌های دوران بارداری و پس از زایمان و همچنین ترویج فرهنگ تکریم مادری برگزار شد.

در این جلسه، بهروز خانه بهداشت اسفجین و مامای مرکز خدمات جامع سلامت چیر زنجان به ارائه مطالب آموزشی درباره مراقبت‌های بهداشتی مادر و کودک، نقش مادر در سلامت خانواده و اهمیت توجه به سلامت جسمی و روانی مادران پرداختند.

در پایان این برنامه، به منظور قدردانی از مادران و ترویج فرهنگ فرزندآوری، به مادران دارای چهار فرزند و بیشتر جوایزی اهدا شد.

### مراسم پیاده روی در روستای سهرین، چورزق و نیک پی

مراسم پیاده‌روی خانوادگی و کارکنان تیم سلامت با هدف ترویج فرهنگ ورزش همگانی و ارتقای سلامت عمومی، با حضور پرشور اهالی و کارکنان مراکز خدمات جامع سلامت روستایی در روستاهای سهرین، چورزق و نیک‌پی از توابع شهرستان زنجان برگزار شد. در این برنامه، شرکت‌کنندگان مسیرهای مشخص شده در هر روستا را به صورت دسته‌جمعی طی کردند. این مراسم در فضایی صمیمی و شاد برگزار شد و فرصتی برای افزایش نشاط اجتماعی و تقویت همبستگی میان اهالی فراهم آورد.

مسئولان محلی در حاشیه این برنامه با تأکید بر اهمیت ورزش همگانی، بر ضرورت گسترش



چنین برنامه‌هایی در سطح روستاها تأکید کردند و برگزاری پیاده‌روی‌های خانوادگی را گامی مؤثر در جهت ارتقای سلامت جسمی و روحی جامعه دانستند.

# رسانه و ترویج علمی فرهنگ سلامت

## برگزاری کلاس آموزشی اصلاح سبک زندگی سالم برای حفظ باروری و مشاوره فرزندآوری



در راستای ارتقاء سطح آگاهی جامعه در خصوص اهمیت حفظ باروری و تشویق به فرزندآوری سالم، کلاس‌های آموزشی با محوریت اصلاح سبک زندگی سالم با حضور بهورزان و ماماهاى مراکز خدمات جامع سلامت روستایی در خانه‌های بهداشت شهرستان زنجان برگزار گردید. این برنامه‌ها با هدف ترویج راهکارهای عملی برای بهبود سلامت باروری و ارائه مشاوره در زمینه فرزندآوری به اقشار مختلف جامعه، به ویژه گروه‌های هدف، تدوین و اجرا شد.

برگزاری مستمر و هدفمند کلاس‌های آموزشی اصلاح سبک زندگی سالم برای حفظ باروری و ارائه مشاوره فرزندآوری، نقشی کلیدی در ارتقاء سلامت جامعه و نهادینه کردن فرهنگ فرزندآوری سالم ایفا می‌نماید. خانه‌های بهداشت مجری برنامه:



- ۱- خانه بهداشت چیر
- ۲- خانه بهداشت همایون و روستای قمر جارچی
- ۳- خانه بهداشت ینگجه
- ۴- خانه بهداشت پایین کوه
- ۵- خانه بهداشت رامین
- ۶- خانه بهداشت سهرین
- ۷- خانه بهداشت آزادسلفی
- ۸- خانه بهداشت ورمزیار علیا و روستای اقماری ورمزیار سفلی

## انجام خطر سنجی قلبی عروقی و بررسی عوامل خطر بیماری‌های غیرواگیر

کارشناسان مرکز خدمات جامع سلامت روستای بوغداکندی با هدف پیشگیری از بیماری‌های غیرواگیر، اقدام به اجرای برنامه خطر سنجی بیماری‌های قلبی-عروقی برای عموم مردم این روستا کردند.

در این برنامه، عوامل خطر ابتلا به بیماری‌های غیرواگیر از جمله فشار خون، قند خون، شاخص توده بدنی، وضعیت تغذیه و سبک زندگی افراد مورد بررسی و ارزیابی قرار گرفت. همچنین کارشناسان بهداشتی ضمن انجام غربالگری‌های لازم، آموزش‌های لازم در زمینه اصلاح سبک زندگی، افزایش فعالیت بدنی، تغذیه سالم و پیشگیری از بیماری‌های قلبی-عروقی را به مراجعه‌کنندگان ارائه کردند.

مسئولان مرکز هدف از اجرای این برنامه را شناسایی زودهنگام افراد در معرض خطر، ارتقای سطح آگاهی عمومی و کاهش بروز بیماری‌های غیرواگیر عنوان کردند.

گفتنی است برنامه‌های خطر سنجی و پایش سلامت به صورت دوره‌ای برای ساکنان منطقه انجام می‌شود تا با شناسایی به‌موقع عوامل خطر، از بروز بسیاری از بیماری‌ها پیشگیری شود.



## رسانه و ترویج علمی فرهنگ سلامت

### انجام معاینات دهان و دندان و فلوراید تراپی جهت دانش آموزان روستاهای تحت پوشی توسط بهورزان



انجام معاینات دهان و دندان و فلوراید تراپی دانش آموزان با هدف ارتقاء سلامت دهان و دندان، پیشگیری از پوسیدگی و افزایش آگاهی نسبت به رعایت بهداشت فردی در روستاهای تحت پوشش شهرستان زنجان توسط بهورزان خانه های بهداشت اجرا شد.

بهورزان در جریان این اقدام، ضمن بررسی وضعیت سلامت دهان و دندان دانش آموزان، آموزش های لازم درباره نحوه صحیح مسواک زدن، استفاده از خمیر دندان حاوی فلوراید و اهمیت مراقبت مستمر از دندان ها را ارائه کردند. این برنامه در راستای اجرای سیاست های پیشگیرانه نظام سلامت و

با هدف کاهش مشکلات دهان و دندان در میان کودکان و دانش آموزان مناطق روستایی انجام شد. هفته سلامت فرصت مناسبی برای توجه بیشتر به موضوع پیشگیری، آموزش و ارتقاء شاخص های سلامت در جامعه است و اجرای چنین برنامه هایی نقش مؤثری در نهادینه سازی فرهنگ خود مراقبتی در نسل آینده دارد.

### برگزاری مسابقه نقاشی با عنوان «هفته سلامت؛ ایران جوان و سالم»

مسابقه نقاشی با عنوان «هفته سلامت؛ ایران جوان و سالم» به همت بهورز خانه بهداشت قره بوطه با هدف ترویج فرهنگ سلامت، افزایش آگاهی کودکان و نوجوانان نسبت به اهمیت سبک زندگی سالم و نهادینه سازی مفاهیم بهداشتی برگزار شد، جمعی از دانش آموزان روستا با شور و اشتیاق در قالب نقاشی به بیان دیدگاهها و تصورات خود از جامعه ای سالم و پویا پرداختند.

در حاشیه این مسابقه، بهورز خانه بهداشت قره بوطه با اشاره به اهمیت آموزش مفاهیم سلامت از سنین پایین، بر نقش فعالیت های فرهنگی و آموزشی در ارتقای سلامت جامعه تأکید کرد و گفت: برگزاری چنین برنامه هایی می تواند زمینه آشنایی بیشتر کودکان با موضوعات مرتبط با سلامت فردی و اجتماعی را فراهم کند.

### بخش بسته های آموزشی با محوریت رسانه و ترویج علمی فرهنگ سلامت

همزمان با سومین روز از هفته سلامت، مرکز آموزش بهورزی شهرستان زنجان با هدف ارتقای آگاهی عمومی و ترویج فرهنگ سلامت در جامعه، اقدام به تهیه و انتشار بسته های آموزشی در فضای مجازی کرد.

این بسته های آموزشی با محوریت «رسانه و ترویج علمی فرهنگ سلامت» تهیه شده و در آن تلاش شده است با بهره گیری از ظرفیت رسانه های نوین، اطلاعات صحیح و کاربردی در حوزه سلامت در اختیار عموم مردم قرار گیرد. محتوای ارائه شده شامل آموزش های مرتبط با سبک زندگی سالم، پیشگیری از بیماری ها و نقش آگاهی بخشی رسانه ها در ارتقای سلامت جامعه، معرفی سامانه ۴۰۳۰ در کانال های مجازی خانه های بهداشت و الارود، کوشکن، آقکند، قره بوطه، قیطول، کاوند و گوججه قیا و گروه های بهورزان و مراقبین سلامت شهری شهرستان زنجان است. مرکز آموزش بهورزی شهرستان زنجان هدف از انتشار این بسته ها را افزایش سطح سواد سلامت در جامعه، تقویت فرهنگ پیشگیری و آگاه سازی شهروندان عنوان کرد. این برنامه در راستای برنامه های هفته سلامت و با تأکید بر نقش رسانه ها در انتقال پیام های علمی و معتبر حوزه سلامت اجرا شده است. گفتنی است هفته سلامت هر ساله با هدف جلب توجه جامعه به اهمیت سلامت و توسعه آموزش های همگانی در این حوزه برگزار می شود و مراکز بهداشتی و آموزشی با اجرای برنامه های متنوع آموزشی و فرهنگی در این هفته نقش مؤثری در ارتقای سلامت جامعه ایفا می کنند.

# رسانه و ترویج علمی فرهنگ سلامت

عملکرد شبکه بهداشت و درمان شهرستان ابهر در سومین روز هفته

## ارائه گزارش برنامه‌های وزارت بهداشت و تأکید بر نقش روحانیون در اصلاح ساختار جمعیتی ابهر



در دیدار مدیر شبکه بهداشت و درمان شهرستان ابهر، با امام جمعه به مناسبت هفته سلامت و هفته ملی جمعیت، گزارشی از برنامه‌های کلیدی وزارت بهداشت از جمله «جوانی جمعیت»، برنامه SDH توجه به «تعیین‌کننده‌های اجتماعی سلامت» و «پزشکی خانواده» ارائه و بر ضرورت استفاده از ظرفیت روحانیون برای اصلاح نگرش‌های فرهنگی و تغییر ساختار جمعیتی تأکید شد. در این جلسه از فعالان عرصه سلامت و جوانی جمعیت تقدیر بعمل آمد.

## آموزش نجات‌بخش در موبک سلامت ابهر؛ از مانور Heimlich تا احیای نوزادان

کارشناسان مرکز آموزش بهورزی مرکز بهداشت شهرستان ابهر با حضور در موبک شبکه بهداشت و درمان شهرستان، آموزش عملی مانور هایملیخ و احیای پایه (CPR) بزرگسالان و نوزادان را به شرکت‌کنندگان ارائه کردند. این برنامه با هدف افزایش آمادگی عمومی در مواجهه با موارد خفگی و ایست قلبی - تنفسی برگزار و فراگیران با اصول اولیه امداد و نجات، نحوه ارزیابی وضعیت مصدوم، تکنیک صحیح انجام مانور هایملیخ و مراحل احیای پایه در گروه‌های سنی مختلف آشنا شدند. مسئولان بر اهمیت آموزش همگانی مهارت‌های نجات‌بخش تأکید نموده و اعلام کردند ارتقای سواد سلامت و توانمندسازی شهروندان در شرایط اضطراری، نقش مهمی در کاهش مرگ‌ومیرهای قابل پیشگیری دارد. اجرای برنامه‌های آموزشی مشابه در مناسبت‌ها و تجمعات عمومی ادامه خواهد داشت.



## استقرار میز خدمت سلامت در ابهر؛ گامی مؤثر در غربالگری فشار خون و ایراپن



همزمان با سومین روز از هفته سلامت و در راستای شعار «رسانه و ترویج علمی فرهنگ سلامت»، میز خدمت در مراکز خدمات جامع سلامت شهرستان ابهر جهت ارائه خدمات غربالگری فشار خون و ایراپن مستقر شد. در این برنامه، کارشناسان مرکز بهداشت برای شناسایی زودهنگام عوامل خطر بیماری‌های غیرواگیر، وضعیت فشارخون و شاخص‌های مرتبط با برنامه ایراپن را بررسی و توصیه‌های لازم را به مراجعان ارائه کردند. هدف اجرای این برنامه در راستای ارتقای سواد سلامت و نهادینه‌سازی فرهنگ پیشگیری در جامعه و کاهش بروز بیماری‌های قلبی و عروقی است.

## رسانه و ترویج علمی فرهنگ سلامت

### پیشگام سلامت و جمعیت؛ همایش خانوادگی با طعم نشاط و همدلی



به مناسبت هفته سلامت و هفته ملی جمعیت، همایش پیاده‌روی خانوادگی با حضور اهالی روستای الگزیر از توابع شهرستان ابهر با هدف ترویج سبک زندگی سالم، افزایش نشاط اجتماعی، ارتقای فرهنگ سلامت و حمایت از خانواده و جمعیت برگزار شد. این رویداد فضایی سرشار از همدلی و همبستگی را برای اهالی این روستا به ارمغان آورد. همچنین برنامه‌های متنوع فرهنگی و ورزشی از جمله برگزاری مسابقه نقاشی با موضوع فرزندآوری و اجرای مسابقات ورزشی برای خانواده‌ها، شور و نشاط خاصی به این روز بخشید. در حاشیه این مراسم، از زحمات اعضای شورای ارتقای سلامت محله و خیرین حوزه سلامت و خانواده‌های باشکوه تجلیل به عمل آمد. این همایش نشان داد که روستای الگزیر چگونه می‌تواند در کنار توجه به سلامت فردی و جمعی، در پیشبرد اهداف ملی جمعیت نیز پیشگام باشد و تجربه‌ای دلنشین از نشاط و همدلی خانوادگی را رقم بزند.

### آموزش رویکرد نوین HIV در زندان ابهر همزمان با هفته سلامت

در سومین روز از هفته سلامت، کارشناس مبارزه با بیماری‌های واگیر مرکز بهداشت شهرستان ابهر، برنامه آموزشی با محوریت رویکرد نوین HIV را برای مددجویان زندان شهرستان برگزار کرد. در این آموزش، نکات مهمی درباره راه‌های انتقال، پیشگیری، تشخیص زودهنگام و اهمیت مراجعه به موقع برای انجام آزمایش و دریافت خدمات مشاوره‌ای ارائه شد. همچنین بر ضرورت آگاهی‌رسانی، کاهش انگ اجتماعی و نقش آموزش در کنترل بیماری‌های واگیر تأکید شد.



### برگزاری آموزش سلامت روان برای عموم در مراکز خدمات جامع سلامت ابهر

در ادامه در سومین روز از هفته سلامت، برنامه آموزش سلامت روان برای عموم مردم در مراکز خدمات جامع سلامت تحت پوشش مرکز بهداشت شهرستان ابهر در راستای ارتقای سواد سلامت روان، پیشگیری از بروز اختلالات روانی و توانمندسازی شهروندان در مدیریت سلامت فردی برگزار شد. در این برنامه، کارشناسان حوزه سلامت با ارائه مطالب آموزشی کاربردی، راهکارهای خودمراقبتی در حوزه سلامت روان را تشریح کردند. آشنایی با نشانه‌های استرس و اضطراب، شیوه‌های مدیریت هیجانات، تقویت تاب‌آوری فردی و اهمیت مراجعه به موقع برای دریافت خدمات مشاوره‌ای از جمله محورهای این آموزش بود.



## رسانه و ترویج علمی فرهنگ سلامت

### ترویج فرزندآوری و تکریم مادری در موبک شبانه شبکه بهداشت ابهر



با حضور کارشناسان واحد جوانی جمعیت مرکز بهداشت شهرستان در موبک شبانه شبکه بهداشت با هدف ترویج فرهنگ فرزندآوری، ارتقای آگاهی عمومی و تکریم جایگاه مادری، خدمات آموزشی و مشاوره‌ای به مراجعین ارائه شد. همچنین پمفلت‌های آموزشی با موضوع عوارض جسمی سقط جنین و اهمیت سلامت مادر در دوران بارداری در میان شرکت‌کنندگان توزیع گردید. در این مراسم، از دو نفر از رابطین سلامت فعال در حوزه جوانی جمعیت به پاس تلاش‌های ارزنده آنان قدردانی شد.

### آموزش مقابله با هانتاویروس برای کارکنان شهرداری صائین قلعه

به مناسبت سومین روز از هفته سلامت، کارشناس مرکز بهداشت شهرستان ابهر، آموزش‌های لازم درباره مقابله با هانتاویروس را برای کارکنان شهرداری صائین قلعه ارائه کرد. در این برنامه، نکات مهم مربوط به راه‌های انتقال، علائم بیماری، روش‌های پیشگیری و ضرورت رعایت اصول بهداشتی برای جلوگیری از ابتلا به هانتاویروس تشریح شد.



### بازرسان سلامت با شعار «ایران ماندگار» در میدان



بازرسان سلامت محیط شبکه بهداشت و درمان شهرستان ابهر در جریان هفته سلامت با شعار «تداوم زندگی با علم، اقتدار، ایران ماندگار»، به صورت مستمر با اجرای طرح ضربتی در سطح شهر ابهر و همچنین طرح بازدید مشترک با نماینده شهرداری در سطح شهر صائین قلعه از مراکز تهیه و توزیع مواد غذایی بازدید کردند و پایش دقیق کلر سنجی آب شرب را در دستور کار قرار دادند. کارشناسان با حضور در مراکز توزیع، بهداشت

محیط، ضمن کنترل و نظارت بر عدم عرضه اقلام و کالاهای آسیب‌رسان، تاریخ انقضا و شرایط نگهداری مواد غذایی را به دقت کنترل کردند و در این بازدیدها مراکز متخلف به حضور نماینده نیروی انتظامی و پلمپ شدند. این اقدامات در راستای تحقق شعار هفته سلامت و تأکید بر «علم و اقتدار» در حفظ سلامت جامعه و اطمینان خاطر مردم از کیفیت مواد غذایی و آب مصرفی انجام شد.

# رسانه و ترویج علمی فرهنگ سلامت

عملکرد شبکه بهداشت و درمان شهرستان خدابنده در سومین روز هفته

## مصاحبه مدیر شبکه بهداشت و درمان شهرستان خدابنده با خبرنگار شبکه استانی اشراق



در سومین روز از هفته سلامت با شعار «سلامت پایدار با علم و اقتدار، ایران ماندگار»، مدیر شبکه بهداشت و درمان شهرستان خدابنده با خبرنگار شبکه استانی اشراق گفت‌وگو کرد. دکتر خمسه ضمن تأکید بر نقش آگاهی‌بخشی، ارتقای سواد سلامت و مشارکت مردم در حفظ و ارتقای سلامت جامعه به برنامه‌ها و اقدامات انجام شده در حوزه بهداشت و درمان منطقه اشاره کرد. مدیر شبکه بهداشت و درمان در ادامه افزود برنامه پزشکی خانواده و نظام ارجاع در شهرستان خدابنده به عنوان یکی از پنج شهرستان منتخب کشور در حال اجرا است، ایشان همکاری بین‌بخشی و مشارکت مردم

در ترویج فرهنگ خودمراقبتی و سبک زندگی سالم را ضروری دانسته و هفته سلامت را فرصتی مناسب برای توجه بیشتر به موضوع سلامت در جامعه عنوان کرد.

## تقدیر از زوجین کلاس ازدواجی تقدیر از مریبان ازدواجی

به مناسبت سومین روز از هفته سلامت و همزمان با هفته ملی جمعیت، مراسمی با حضور زوجین شرکت‌کننده در کلاس‌های آموزش پیش از ازدواج برگزار شد. در این مراسم، از این زوجین جوان به پاس انتخاب آگاهانه، مسئولانه و آغاز مسیر زیبای زندگی مشترک تقدیر به عمل آمد. این برنامه با هدف ترویج فرهنگ ازدواج آسان و آگاهانه و تشویق به تشکیل خانواده‌هایی



پویا، سالم و سرشار از امید در جامعه برگزار شد. امید است با تداوم چنین برنامه‌هایی، شاهد رشد و بالندگی خانواده‌ها به عنوان هسته اصلی جامعه و افزایش نرخ ازدواج‌های پایدار و موفق باشیم.

## تقدیر از زوجین کلاس ازدواجی تقدیر از مریبان ازدواجی



به مناسبت هفته سلامت، با اهدای لوح تقدیر از خبرنگاران فعال حوزه سلامت با حضور مدیر شبکه بهداشت و درمان تقدیر شد. در این برنامه، مدیر شبکه بهداشت و درمان با قدردانی از نقش مهم خبرنگاران در اطلاع‌رسانی، فرهنگ‌سازی و ارتقای آگاهی عمومی در زمینه مسائل بهداشتی و سلامت، تلاش‌ها و همکاری‌های آنان در انعکاس فعالیت‌ها و برنامه‌های حوزه سلامت را ارزشمند و ستودنی دانست.

## رسانه و ترویج علمی فرهنگ سلامت

### تقدیر از داوطلبان سلامت عضو شورای ارتقای سلامت محله سالم



در سومین روز از هفته سلامت از داوطلبان عضو شورای ارتقای سلامت محله سالم به پاس تلاش‌ها و همکاری‌های آنان در اجرای برنامه‌های سلامت‌محور تقدیر شد. در این مراسم، مسئولان حوزه سلامت با اشاره به نقش مؤثر داوطلبان در ارتقای آگاهی عمومی، ترویج فرهنگ خودمراقبتی و مشارکت در برنامه‌های بهداشتی، از فعالیت‌ها و همراهی آنان در پیشبرد اهداف سلامت جامعه قدردانی کردند. در پایان این برنامه، با اهدای لوح تقدیر از داوطلبان فعال شورای ارتقای سلامت محله سالم تجلیل به عمل آمد.

### برگزاری جلسه آموزشی خودمراقبتی در سرطان برای کارکنان شرکت سرنگ شفا

در هفته سلامت و با شعار «رسانه و ترویج علمی فرهنگ سلامت»، جلسه آموزشی خودمراقبتی در سرطان در راستای اجرای برنامه خودمراقبتی سازمانی محله سالم برگزار شد. این برنامه توسط واحد آموزش و ارتقای سلامت برای کارکنان شرکت سرنگ شفا اجرا شد و در آن مطالبی در زمینه اهمیت پیشگیری، تشخیص زودهنگام سرطان و نقش خودمراقبتی در حفظ سلامت ارائه شد. در پایان این جلسه آموزشی، به منظور بررسی میزان آگاهی شرکت‌کنندگان، پرسشنامه مربوطه از طریق سامانه



«پرس‌لاین» تکمیل گردید.

### اهدای جوایز به منتخبین مسابقه مجازی تنفس آرام



برگزاری مسابقه مجازی «تنفس آرام» ویژه فرزندان داوطلبان سلامت باز دیگر برنامه‌های سومین روز از هفته سلامت بود در این برنامه شرکت‌کنندگان با تهیه و ارسال فیلم‌های کوتاه از اجرای تمرین تنفس آرام در مسابقه شرکت کردند. هدف از برگزاری این مسابقه، آشنایی بیشتر کودکان و نوجوانان با روش‌های ساده آرام‌سازی، توجه به سلامت روان و ترویج آموزش‌های مرتبط با خودمراقبتی در بحران بود. در پایان، فیلم‌های ارسالی مورد بررسی قرار گرفت و به بهترین فیلم‌های ارسالی شده جوایزی اهدا گردید.

# رسانه و ترویج علمی فرهنگ سلامت

## نصب بنرهای اطلاع‌رسانی هفته سلامت در سطح شهرستان، فضای مجازی و روزنامه محلی



در سومین روز از هفته سلامت و با شعار «رسانه و ترویج علمی فرهنگ سلامت»، بنرها و پیام‌های اطلاع‌رسانی با موضوعات بهداشتی در سطح شهرستان نصب شد. این اقدام با هدف افزایش آگاهی عمومی، ترویج فرهنگ سلامت و اطلاع‌رسانی درباره اهمیت خودمراقبتی و سبک زندگی سالم در میان شهروندان انجام شد. نصب بنرهای آموزشی، اطلاع‌رسانی

در فضای

مجازی، گروه شاد مدارس و هفته نامه "بیان" شهرستان خدابنده، ارسال پیام‌های سلامت در نقاط مختلف شهر از جمله برنامه‌های فرهنگی و اطلاع‌رسانی هفته سلامت است که با هدف جلب توجه مردم به موضوع سلامت و ارتقای سواد سلامت جامعه اجرا می‌شود.



## غربالگری HIV در هفته سلامت جهت رانندگان وسایل نقلیه سنگین شهرستان خدابنده



همزمان با سومین روز از هفته سلامت، تیم‌های سلامت مرکز خدمات جامع سلامت شهری شماره دو (مرکز VCT) و شماره یک شهرستان خدابنده با هدف ارتقای آگاهی عمومی و پیشگیری از بیماری‌های واگیر، اقدام به اجرای برنامه نمونه‌گیری رایگان HIV جهت غربالگری کردند. در این برنامه، کارشناسان سلامت با حضور در پایانه مسافربری شهر قیدار، از رانندگان وسایل نقلیه سنگین به صورت داوطلبانه تست HIV به عمل آوردند. همچنین این طرح در اداره کمیته امداد امام خمینی (ره) نیز اجرا گردید. مسئولان مراکز سلامت ضمن تأکید بر

اهمیت تشخیص زودهنگام، اعلام کردند که کلیه خدمات ارائه‌شده به صورت محرمانه و رایگان است. برنامه‌های هفته سلامت با محوریت پیشگیری، آموزش و ارتقای سطح سلامت جامعه همچنان در سطح شهر ادامه دارد.

## برگزاری آموزش تب مالت برای داوطلبان سلامت در مرکز بهداشت شهرستان خدابنده

به مناسبت سومین روز از هفته سلامت در راستای ارتقای سطح آگاهی عمومی و پیشگیری از بیماری‌های مشترک بین انسان و دام، دوره آموزشی تب مالت برای داوطلبان سلامت در مرکز بهداشت شهرستان خدابنده برگزار شد. در این برنامه آموزشی، کارشناسان مرکز بهداشت با ارائه مطالبی در زمینه راه‌های انتقال بیماری تب مالت، علائم، راه‌های پیشگیری و اهمیت تشخیص و درمان به موقع، داوطلبان سلامت را با ابعاد مختلف این بیماری آشنا کردند. برگزاری این‌گونه دوره‌های آموزشی گامی مؤثر در جهت توانمندسازی داوطلبان سلامت و ارتقای



شاخص‌های بهداشتی در سطح شهرستان خدابنده به شمار می‌رود.

## رسانه و ترویج علمی فرهنگ سلامت

### صرف صبحانه سالم، برگزاری مراسم پیاده روی و مسابقه طناب کشی



در سومین روز از هفته سلامت در راستای ترویج فرهنگ تغذیه سالم و ارتقای سلامت دانش آموزان، برنامه «صرف صبحانه سالم، پیاده روی و مسابقه طناب کشی» با حضور کارکنان خانه بهداشت قره کهریز در مدرسه تحت پوشش، تانارده، مصرآباد، کوچ تپه، مزید آباد برگزار شد. در این برنامه، بهروزان خانه بهداشت ضمن همراهی با دانش آموزان در صرف صبحانه، درباره اهمیت وعده صبحانه در افزایش تمرکز، یادگیری بهتر و پیشگیری از ضعف و خستگی مطالبی

ارائه کردند. در پایان، مسئولان خانه بهداشت بر استمرار برنامه‌های آموزشی و مداخلات تغذیه‌ای در مدارس منطقه تأکید کردند.

### تأثیر رسانه بر سلامت روان مراکز خدمات جامع سلامت و کمیته امداد امام خمینی (ره)

نشست آموزشی «تأثیر رسانه بر سلامت روان» با حضور کارشناسان سلامت روان و مراقبین سلامت و جمعی از مراجعه کنندگان در مراکز خدمات جامع سلامت و کمیته امداد امام خمینی (ره) برگزار شد. هدف این برنامه، افزایش آگاهی عمومی درباره نقش رسانه‌های جمعی و شبکه‌های اجتماعی در شکل‌گیری هیجانات، نگرش‌ها و رفتارهای روزمره بود. در این نشست، کارشناسان سلامت روان مراکز با اشاره به گسترش



استفاده از تلفن‌های هوشمند بیان نمودند: «رسانه‌ها می‌توانند هم فرصت‌ساز و هم تهدیدکننده باشند. مدیریت زمان استفاده از رسانه، انتخاب منابع معتبر، پرهیز از دنبال کردن اخبار تنش‌زا پیش از خواب و تقویت مهارت تفکر انتقادی، از راهکارهای ساده اما مؤثر برای محافظت از سلامت روان می‌باشد.

### نمونه‌گیری ایراپن و سنجش فشار خون



نمونه‌گیری ایراپن و سنجش فشار خون در مرکز خدمات جامع سلامت اولی بیک و برای پرسنل کمیته امداد امام خمینی انجام شد. برنامه نمونه‌گیری ایراپن و سنجش فشار خون با هدف ارتقای سطح سلامت و غربالگری عوامل خطر، توسط تیم سلامت در مرکز خدمات جامع سلامت اولی بیک و برای پرسنل کمیته امداد امام خمینی (ره) اجرا شد. در این برنامه، خدمات مربوط به نمونه‌گیری و اندازه‌گیری فشار خون در راستای شناسایی به‌موقع مشکلات

احتمالی و پایش وضعیت سلامت کارکنان ارائه شد. تیم سلامت ضمن حضور در محل، ضمن انجام مراحل غربالگری، توصیه‌های لازم در زمینه حفظ سلامت، کنترل فشار خون و پیگیری‌های پزشکی را نیز به افراد ارائه کرد.

## رسانه و ترویج علمی فرهنگ سلامت

### معاینات دهان و دندان و اجرای ترمیم فیشورسیلانت برای دانش آموزان ابتدایی



به مناسبت سومین روز از هفته سلامت برنامه معاینات دهان و دندان و ترمیم فیشورسیلانت با هدف ارتقای سلامت دهان و پیشگیری از بیماری‌ها، توسط تیم سلامت برای دانش آموزان ابتدایی در مرکز خدمات جامع سلامت کهلا برگزار شد. در این برنامه، دانش آموزان تحت معاینه کامل دندان و دهان قرار گرفتند و پس از شناسایی نیاز به اقدامات پیشگیرانه، ترمیم فیشورسیلانت برای آنان انجام شد.

### برگزاری دوره جامع آموزش کمک‌های اولیه و احیای قلبی-ریوی برای داوطلبان سلامت شهر قیدار

در سومین روز از هفته سلامت به منظور ارتقاء سطح آگاهی و توانمندی داوطلبان سلامت در مواجهه با فوریت‌های پزشکی، یک دوره آموزشی فشرده با محوریت کمک‌های اولیه و احیای قلبی-ریوی (CPR) در شهر قیدار برگزار گردید. این دوره که با استقبال چشمگیر داوطلبان سلامت این شهر همراه بود، به آموزش تکنیک‌های حیاتی در شرایط بحرانی، به ویژه ایست قلبی، اختصاص داشت. داوطلبان همچنین با پروتکل‌های لازم برای حفظ امنیت فردی و فرد مصدوم در صحنه حادثه آشنا شدند. امید است با افزایش مهارت‌های عملی



این عزیزان، شاهد بهبود روند رسیدگی به مصدومان و بیماران اورژانسی در منطقه باشیم.

### بازدید مشترک کارشناسان بهداشت محیط و کارشناسان امور آبفا برای تضمین سلامت آب آشامیدنی



کارشناسان بهداشت محیط مرکز بهداشت شهرستان خدابنده به همراه کارشناسان امور آب و فاضلاب در سومین روز هفته سلامت بازدید مشترکی از تأسیسات سامانه‌های آبرسانی شهری و روستایی این شهرستان به عمل آوردند. این اقدام مشترک با هدف پایش و تضمین کیفیت آب آشامیدنی، شامل نمونه‌برداری، سنجش کدورت و کلرسنجی بود. کارشناسان در این بازدید، توصیه‌ها و آموزش‌های لازم را برای حفظ و ارتقای کیفیت و سلامت آب آشامیدنی به مسئولین مربوطه ارائه نمودند. این همکاری بین بخشی،

گامی مهم در جهت تحقق شعار هفته ملی سلامت و اطمینان از دسترسی پایدار مردم به آب آشامیدنی سالم و بهداشتی در شهرستان خدابنده محسوب می‌شود.

# رسانه و ترویج علمی فرهنگ سلامت

## برگزاری کلاس آموزشی رسانه و ترویج علمی فرهنگ سلامت



به مناسبت سومین روز از هفته سلامت با شعار «رسانه و ترویج علمی فرهنگ سلامت»، همکاران مراکز خدمات جامع سلامت شماره سه شهری، مزید آباد و بولاماجی با اجرای برنامه‌های آموزشی و فرهنگی، اقدام به برگزاری کلاس آموزشی کردند. این برنامه با هدف ترویج سبک زندگی سالم، افزایش فعالیت بدنی و ارتقای آگاهی مردم در زمینه مسائل بهداشتی برگزار شد. در ادامه نیز کلاس آموزشی با محوریت ارتقای سواد سلامت و آگاهی بخشی در زمینه حفظ و ارتقای سلامت برای شرکت کنندگان برگزار شد.



# رسانه و ترویج علمی فرهنگ سلامت

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

## برگزاری کمپین ارتقای سواد سلامت دیجیتال



در سومین روز از هفته سلامت که با عنوان رسانه و ترویج علمی فرهنگ سلامت نامگذاری گردیده، کمپین ارتقای سواد سلامت دیجیتال با حضور کارشناسان فراجا خرمدره و با حضور کارشناسان ستاد شبکه و مراکز خدمات جامع سلامت برگزار شد. در این برنامه آموزشی، موضوعاتی از قبیل خودمراقبتی در بحران‌های نظامی، استفاده صحیح و ایمن از اینترنت، نحوه جستجو و دریافت اطلاعات از منابع معتبر و همچنین روش‌های تشخیص اخبار جعلی به‌ویژه در حوزه سلامت مورد آموزش قرار گرفت. مدرسین دوره در این کمپین با اشاره به گسترش فضای مجازی و انتشار گسترده اطلاعات نادرست، بر اهمیت افزایش آگاهی عمومی و تقویت سواد رسانه‌ای و دیجیتال شهروندان تأکید نموده و عنوان داشتند تشخیص اخبار صحیح از جعلی، نقش مهمی در حفظ آرامش روانی جامعه و ارتقای سلامت عمومی دارد. در پایان این برنامه، شرکت‌کنندگان با راهکارهای مقابله با شایعات و آسیب‌های فضای مجازی آشنا شده و بر ضرورت استفاده آگاهانه و مسئولانه از بسترهای دیجیتال تأکید شد.

## پوش مجازی «هر همکار، یک پیام سلامت»

در ادامه برنامه‌های این روز، پوش مجازی «هر همکار، یک پیام سلامت» با هدف ارتقای آگاهی عمومی و ترویج فرهنگ زندگی سالم در سطح فضاهای مجازی شهر و روستا برگزار شد. در اجرای این پوش، مسئولین واحدهای کارشناسی ضمن اعتقاد به استفاده از ظرفیت فضای مجازی بعنوان اقدامی موثر برای انتقال پیام‌های آموزشی و سلامت‌محور و تاثیر آن در افزایش سطح آگاهی جامعه، با انتشار پیام‌ها، مطالب آموزشی و نکات کاربردی در گروه‌ها و فضاهای مجازی، نقش مؤثری در اطلاع‌رسانی و آموزش عمومی ایفا کردند. این پیام‌ها با محوریت اهمیت ورزش و تحرک بدنی در حفظ سلامت، تغذیه سالم، پیشگیری از بیماری‌ها، اصلاح سبک زندگی و ارتقای سلامت فردی و اجتماعی منتشر شد.



## همایش خودمراقبتی سفیران سلامت خانواده



در این روز همایش خودمراقبتی در راستای اجرای برنامه‌های آموزشی با هدف توانمندسازی سفیران سلامت خانواده در سالن اجتماعات مرکز خدمات جامع سلامت شماره ۲ خرمدره برگزار گردید. در این همایش ضمن بیان پیامدهای ناشی از الگوهای نامطلوب سبک زندگی، نقش عوامل اجتماعی موثر بر سلامت، اهمیت ارتقاء سواد و فرهنگ سلامت و مدیریت اینفودمی، بر ضرورت بازتعریف سلامت در جامعه امروز با هدف بازنگری در رویکردهای حاکم بر نظام سلامت و حرکت به سوی نگرشی جامع، پیشگیرانه، جامعه‌نگر و مشارکت محور تأکید گردید تا زمینه به گونه‌ای فراهم گردد که تمامی افراد جامعه با درک مسئولیت مشترک نسبت به سلامت یکدیگر برای ایجاد محیطی سالم‌تر، ایمن و پایدار به صورت هماهنگ عمل نمایند.

## رسانه و ترویج علمی فرهنگ سلامت

### برنامه آموزشی و غربالگری سلامت ویژه کارکنان اداره جهاد کشاورزی



در راستای اجرای برنامه خودمراقبتی سازمانی، برنامه آموزشی و غربالگری سلامت کارکنان اداره جهاد کشاورزی توسط کارشناسان تغذیه شبکه بهداشت و درمان از دیگر فعالیت‌های سومین روز هفته سلامت در شهرستان بود. این کارشناسان ضمن ارائه آموزش‌هایی در زمینه تغذیه سالم و نقش آن در پیشگیری و کنترل بیماری‌های غیرواگیر، دیابت، فشار خون و چاقی، بر اهمیت اصلاح سبک زندگی و رعایت الگوی غذایی با هدف افزایش آگاهی عمومی، شناسایی زود هنگام عوامل خطر بیماری‌های سرطان و غیرواگیر و ارتقای سطح سلامت کارکنان مناسب تأکید کردند. در این برنامه خدمات غربالگری مانند اندازه‌گیری قند خون و فشار خون به کارکنان اداره جهاد کشاورزی ارائه گردید.

### توقیف مواد غذایی فاسد



در راستای اجرای برنامه‌های هفته سلامت، طرح ضربتی بازدید و نظارت بر مراکز عرضه مواد غذایی توسط کارشناسان بهداشت محیط انجام شد. در جریان این بازدیدها، بیش از سه تن مواد غذایی فاسد و تاریخ گذشته از سطح مراکز تهیه و توزیع کشف و جمع‌آوری و با هماهنگی شهرداری و در راستای حفظ سلامت شهروندان، در جایگاه زباله شهری معدوم گردید.

### حضور و ارائه آموزش کارشناسان بهداشت حرفه‌ای در شرکت سیمین تخم

در ادامه برنامه‌های سومین روز هفته سلامت، کارشناسان بهداشت حرفه‌ای شبکه بهداشت با حضور در شرکت سیمین تخم، آموزش‌هایی در زمینه بیماری‌های شغلی، اهمیت رعایت اصول ایمنی و بهداشت در محیط‌های کاری به‌ویژه واحدهای مرغداری و همچنین راهکارهای پیشگیری از بروز بیماری‌ها برگزار کردند. این کارشناسان با اشاره به اهمیت سلامت شاغلان در محیط‌های تولیدی، بر رعایت استفاده از تجهیزات حفاظت فردی، تهیه مناسب، اصول بهداشتی محیط کار و انجام مراقبت‌های دوره‌ای تأکید و آگاهی‌بخشی را از مهم‌ترین عوامل پیشگیری از بیماری‌های شغلی دانستند. در پایان این برنامه نیز به سؤالات کارکنان پاسخ داده شد و توصیه‌های لازم در



خصوص حفظ سلامت فردی و محیط کار ارائه شد.

### برگزاری کمپین «استفاده از کیسه‌های پارچه‌ای به جای نایلونی و پلاستیک»

کمپین «استفاده از کیسه‌های پارچه‌ای به جای نایلونی و پلاستیک» در نانوایی‌های سطح شهر اجرا شد. در این طرح که با هدف حفظ سلامت شهروندان، کاهش آلودگی‌های زیست‌محیطی و کاهش مصرف پلاستیک‌های مضر برگزار گردید، کارشناسان بهداشت محیط ضمن حضور در نانوایی‌ها، آموزش‌های لازم را به متصدیان و شهروندان ارائه نمودند و بر استفاده از کیسه‌های پارچه‌ای و قابل استفاده مجدد تأکید کردند.

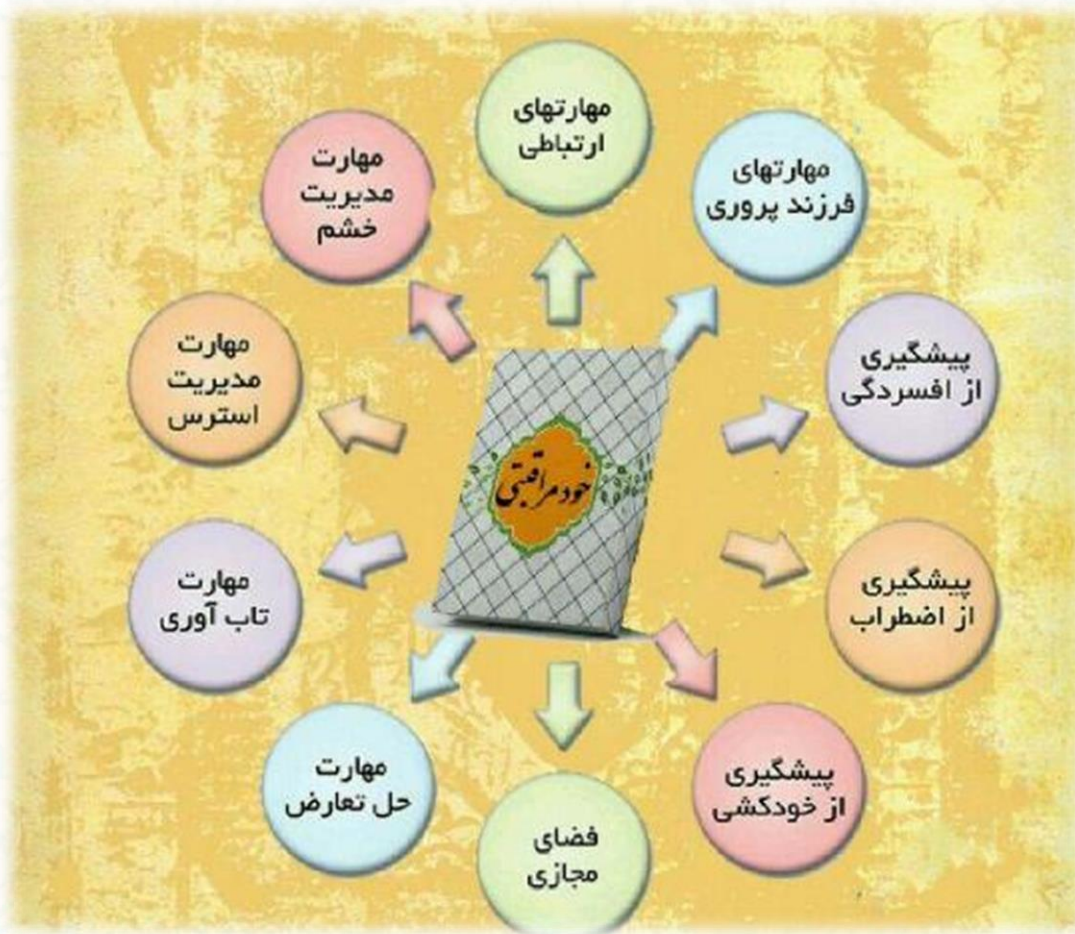


# رسانه و ترویج علمی فرهنگ سلامت

## آموزش عمومی خودمراقبتی در حوزه های تغذیه و سلامت روان



در این شهرستان «آموزش خودمراقبتی در حوزه های تغذیه و سلامت روان» برای جمعی از مردان میانسال و سالمند حاضر در پارک شهر و داوطلبان سلامت مرکز خدمات جامع سلامت شماره ۳ خرمدره برگزار شد. در این جلسه در زمینه تغذیه سالم و نقش آن در پیشگیری از سرطانها و کنترل بیماری های غیرواگیر، دیابت، فشار خون، چاقی و همچنین اهمیت سلامت روان، نقش نشاط اجتماعی در دوران سالمندی، راهکارهای مدیریت استرس و تقویت تاب آوری در برابر مشکلات زندگی، بحرانها و شیوه های حفظ آرامش روانی و اهمیت ارتباطات اجتماعی در ارتقای سلامت روح و روان مطالبی ارائه گردید.



# رسانه و ترویج علمی فرهنگ سلامت

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



## ایستگاه هفته سلامت در قلب گنبد سلطانیه

همزمان با هفته سلامت، نمایشگاهی با محوریت آگاهی‌بخشی، ترویج فرهنگ سلامت و ارتقای سواد سلامت عمومی در گنبد سلطانیه برگزار شد. این نمایشگاه با همکاری شبکه بهداشت و درمان شهرستان سلطانیه و جمعی از ادارات شهرستان برپا شده و بخش‌های متنوعی از خدمات آموزشی، مشاوره‌ای و فرهنگی را به شهروندان ارائه می‌کند.

در این نمایشگاه، واحد بهداشت محیط و واحد بهداشت حرفه‌ای با ارائه آموزش‌های تخصصی، بر اهمیت رعایت اصول بهداشتی در محیط زندگی و کار تأکید دارند. در بخش خانواده و جوانی جمعیت نیز با اجرای برنامه‌های فرهنگی و طراحی «درخت نماد جوانی جمعیت»، به اهمیت پویایی خانواده و نقش آن در سلامت اجتماعی پرداخته شده است. واحد بیماری‌های غیرواگیر با برپایی ایستگاه‌های سنجش فشار خون و قند خون، خدمات غربالگری و آموزش‌های لازم را به مراجعه‌کنندگان ارائه می‌دهد و واحد بیماری‌های واگیر نیز با آموزش درباره بیماری‌های قابل انتقال از جمله HIV، بر اهمیت پیشگیری، آگاهی و مراقبت‌های بهداشتی تأکید دارد. غرفه سلامت دهان و دندان با ارائه آموزش‌های مرتبط با مراقبت‌های دهانی و پیشگیری از پوسیدگی دندان، و همچنین غرفه سلامت روان با محوریت خودمراقبتی و ارتقای آرامش روانی، از دیگر بخش‌های مورد استقبال آن است. در حاشیه برگزاری نمایشگاه هفته سلامت در گنبد سلطانیه، ایستگاه تن‌سنجی و توزیع مکمل‌های مورد نیاز برای بازدیدکنندگان برپا شد. این ایستگاه با هدف ارتقای آگاهی عمومی نسبت به وضعیت سلامتی جسمانی و اهمیت مراقبت‌های پیشگیرانه، خدمات مختلفی را به شهروندان ارائه می‌کند.

نمایشگاه مذکور در طول هفته سلامت میزبان شهروندان و علاقه‌مندان خواهد بود.



## رسانه و ترویج علمی فرهنگ سلامت

### لبخندهای کوچک، مراقبت‌های بزرگ



در سومین روز هفته سلامت، طرح وارنیش فلورایدتراپی برای کودکان ۳ تا ۵ سال به همراه کلاس آموزش بهداشت دهان و دندان در گنبد سلطانیه برگزار شد. هدف برنامه پیشگیری از پوسیدگی دندان و ارتقای آگاهی خانواده‌ها نسبت به اهمیت مراقبت‌های دهان و دندان کودکان بود. در این طرح، کودکان پس از دریافت خدمات فلورایدتراپی، در فضایی آموزشی و کودک‌محور با اصول صحیح مسواک‌زدن، تغذیه مناسب و مراقبت از دندان‌ها آشنا شدند. همچنین آموزش‌ها با استفاده از رسانه‌ها و محتوای آموزشی پویا سلامت دهان و دندان ارائه شد تا مفاهیم بهداشتی برای کودکان و والدین جذاب‌تر و قابل‌درک‌تر باشد.

### ترویج فرهنگ سلامت با آموزش و بازدید از واحدهای دامداری و مرغداری سلطانیه

همزمان با هفته سلامت و در راستای اطلاع‌رسانی و ترویج فرهنگ سلامت، تیم مشترک واحد بهداشت حرفه‌ای و بیماری‌های واگیر شهرستان با حضور در مرغداری و گاوداری‌ها، برنامه بازدید و آموزش ویژه صاحبان این واحدها را برگزار کردند.

این اقدام با هدف افزایش آگاهی و تقویت فرهنگ خودمراقبتی و مسئولیت‌پذیری اجتماعی در شهرستان سلطانیه اجرا شد. در این بازدیدها، کارشناسان حوزه سلامت ضمن بررسی وضعیت بهداشتی محیط کار، نکات لازم درباره پیشگیری از بیماری‌های واگیر، رعایت اصول ایمنی و بهداشت حرفه‌ای، استفاده صحیح از تجهیزات حفاظتی و اهمیت مراقبت‌های بهداشتی در محیط‌های دامداری و مرغداری را آموزش دادند.



### پیام هفته سلامت در سطح شهر دیده شد

بنرهای اطلاع‌رسانی و فرهنگی با موضوع سلامت در معابر عمومی شهرستان سلطانیه نصب شد. این اقدام با هدف افزایش آگاهی عمومی، ترویج فرهنگ سلامت و جلب توجه شهروندان به اهمیت خودمراقبتی و سبک زندگی سالم انجام گرفت.

بنرهای نصب‌شده در نقاط مختلف شهر، حاوی پیام‌هایی در زمینه پیشگیری از بیماری‌ها، اهمیت سلامت روان، تغذیه سالم، جوانی جمعیت و نقش مشارکت اجتماعی در ارتقای سلامت جامعه بودند. این برنامه در راستای اجرای فعالیت‌های هفته سلامت و با همکاری شبکه بهداشت و درمان شهرستان و دستگاه‌های اجرایی شهرستان انجام شد.



# رسانه و ترویج علمی فرهنگ سلامت



## عملکرد شبکه بهداشت و درمان شهرستان ایجرود در سومین روز هفته سلامت

### اجرای طرح وارنیش تراپی برای دانش آموزان ابتدایی در خانه‌های بهداشت شهرستان ایجرود



همزمان با گرامیداشت هفته سلامت، طرح وارنیش تراپی برای دانش آموزان مقطع ابتدایی در خانه‌های بهداشت تابعه شهرستان ایجرود اجرا شد. این برنامه با هدف ارتقای سلامت دهان و دندان، پیشگیری از پوسیدگی و تقویت مینای دندان در بین دانش آموزان پایه ابتدایی توسط بهورزان انجام گردید. همچنین آموزش‌های لازم درباره رعایت بهداشت دهان و دندان، نحوه صحیح مسواک زدن و اهمیت مراقبت از دندان‌ها به دانش آموزان ارائه شد.

### برگزاری مانور نشت مواد شیمیایی و ارتقای سطح آمادگی بحران

راستای ارتقای سطح ایمنی، افزایش آمادگی در شرایط اضطراری و سنجش میزان هماهنگی تیم‌های عملیاتی، مانور نشت مواد شیمیایی با حضور واحدهای عملیاتی و پشتیبانی در مجتمع صنعتی خاورمیانه در شهرستان ایجرود برگزار شد. در این مانور که با سناریوی فرضی نشت مواد شیمیایی در یکی از بخش‌های تولیدی طراحی شده بود، تیم‌های ایمنی، آتش‌نشانی، HSE، اورژانس و سایر واحدهای مرتبط در کوتاه‌ترین زمان ممکن در محل حادثه حاضر شده و اقدامات لازم از جمله ایمن‌سازی محدوده، کنترل و مهار نشت، تخلیه اضطراری، امداد رسانی به مصدومان فرضی و مدیریت بحران را اجرا کردند.



### بازدید از آشپزخانه‌های بیمارستان ایثار و مجتمع صنعتی خاورمیانه



در راستای اجرای برنامه‌های هفته سلامت و با هدف ارتقای سطح سلامت شاغلان و نظارت بر رعایت استانداردهای بهداشتی کارشناسان بهداشت حرفه ای و بهداشت محیط شهرستان ایجرود از مجتمع صنعتی خاورمیانه بازدید کردند. این بازدید وضعیت بهداشتی محیط کار، بهداشت مواد غذایی در آشپزخانه مجموعه و نحوه عملکرد سیستم تصفیه‌خانه و مدیریت پساب ارزیابی گردید. آشپزخانه این مجتمع روزانه غذای مورد نیاز حدود ۹۰۰ نفر از کارگران شاغل در این واحد صنعتی را تهیه و توزیع می‌کند. در جریان این بازدید، کارشناسان ضمن بررسی فرآیند تهیه، نگهداری و توزیع مواد غذایی، بر رعایت اصول بهداشتی و استانداردهای لازم در محیط آشپزخانه تأکید کرده و نقش اصناف و مراکز ارائه‌دهنده خدمات در پیشگیری از بروز بیماری‌ها و حفظ سلامت جامعه با اهمیت توصیف کردند. همچنین نحوه عملکرد سیستم تصفیه‌خانه و مدیریت صحیح پساب مورد ارزیابی قرار گرفته و بر رعایت ضوابط زیست‌محیطی و بهداشتی در این بخش تأکید شد.

## رسانه و ترویج علمی فرهنگ سلامت

### کاشت نهال توسط بهورز و داوطلبین سلامت



همزمان با هفته سلامت، آیین کاشت نهال به یاد شهدای سلامت در محوطه مراکز خدمات جامع سلامت نکتو و حلب در شهرستان ایجرود با حضور داوطلبین سلامت، بهورزان و کارکنان تیم سلامت برگزار شد. هدف این برنامه گرمی‌داشت یاد و خاطره شهدای سلامت و ترویج فرهنگ حفظ و حراست از محیط زیست بود. در این مراسم، تعدادی نهال در فضای محوطه مراکز کاشته شد تا نمادی از قدردانی از ایثار و فداکاری مدافعان سلامت و یادآور ارزشهای انسانی و مسئولیت اجتماعی باشد. حضور و شرکت داوطلبین سلامت در برنامه‌های حوزه سلامت به منظور ارتقاء مشارکت اجتماعی و تشویق و ترغیب هر چه بیشتر آنان می‌باشد.

### برگزاری ورزش صبحگاهی همکاران مراکز جوقین و حلب

برنامه ورزش صبحگاهی با حضور همکاران مرکز خدمات جامع سلامت جوقین و حلب از دیگر برنامه‌های سومین روز از هفته سلامت بود. کارکنان این مراکز با انجام حرکات ورزشی گروهی و نرمش صبحگاهی، دقایقی را به فعالیت بدنی اختصاص دادند و فضایی پرنشاط و صمیمی در محیط کار ایجاد شد که نقش مؤثری در افزایش شادابی و انرژی روزانه کارکنان داشت. مسئولان برگزارکننده این برنامه بر ترویج سبک زندگی سالم و اهمیت ورزش در حفظ سلامت جسم و روان و لزوم گسترش فعالیت‌های ورزشی در محیط‌های کاری و اداری تأکید نمودند.



### برپایی ایستگاه تن‌سنجی و توزیع ویتامین د۳ در موکب شهر زرین آباد

در راستای اجرای برنامه‌های ارتقای سلامت در سطح جامعه، ایستگاه تن‌سنجی و توزیع مکمل ویتامین د۳ در یکی از موکب‌های شهر زرین‌آباد توسط کارشناس تغذیه شبکه بهداشت و درمان شهرستان برگزار شد. در این برنامه، مراجعه‌کنندگان ضمن انجام تن‌سنجی و اندازه‌گیری شاخص‌های مرتبط با وضعیت تغذیه، از مشاوره‌های لازم در زمینه تغذیه سالم، اصلاح الگوی غذایی و اهمیت مصرف مکمل‌های ضروری دریافت نمودند. کارشناس تغذیه ضمن توزیع ویتامین د۳ به نقش مهم این ویتامین در حفظ سلامت استخوان‌ها و تقویت سیستم ایمنی بدن اشاره نموده و بر ضرورت توجه به دریافت کافی آن در برنامه غذایی افراد تأکید کرد.



### آموزش اصول بهداشت دهان و دندان ویژه مراجعین توسط دندانپزشکان

در سومین روز «هفته سلامت» با هدف فرهنگ‌سازی در حوزه خودمراقبتی، برنامه‌های آموزشی با محوریت پیشگیری از بیماری‌های دهان و دندان برای مراجعین واحد دندانپزشکی اجرا شد. در این جلسات آموزشی دندانپزشکان، ضمن آموزش چهره‌به‌چهره، تکنیک‌های استاندارد مسواک زدن و شیوه صحیح استفاده از نخ دندان را به منظور حذف مؤثر پلاک‌های میکروبی، انتخاب مسواک مناسب و اهمیت مراجعه منظم برای معاینات دوره‌ای تشریح نمودند.



# رسانه و ترویج علمی فرهنگ سلامت

## پوشش جایگزینی کیسه های پارچه ای به جای کیسه های نایلونی در سطح نانوایان

پوشش جایگزینی کیسه های پارچه ای با کیسه های نایلونی با هدف ترویج فرهنگ مصرف صحیح، کاهش استفاده از کیسه های نایلونی و صیانت از سلامت شهروندان در سطح نانوایان شهرستان ایجرود برگزار شد.

در این پوشش، ضمن ارائه آموزش های لازم به نانوایان، بر اهمیت استفاده از کیسه های پارچه ای و چندبارمصرف به عنوان جایگزینی مناسب برای کیسه های نایلونی تأکید شد. این اقدام در راستای ارتقای فرهنگ عمومی، کاهش آلودگی های زیست محیطی و حمایت از سلامت جامعه اجرا گردید.



## طراحی پوستر و مسابقه با عنوان "خاطره نویسی بهترین روز کاری در حوزه سلامت و خدمت به مردم"

همزمان با هفته سلامت پوستری با عنوان "خاطره نویسی بهترین روز کاری در حوزه سلامت و خدمت به مردم" ویژه کارکنان شبکه بهداشت و درمان شهرستان ایجرود طراحی و از همکاران خواسته شد تجربیات و خاطرات خود را در ایتا به آیدی یکی از همکاران ارسال نمایند و در پایان به سه نفر از برگزیدگان جوایزی اهدا خواهد شد.

**مسابقه خاطره نویسی بهترین روز کاری در حوزه سلامت و خدمت به مردم**

به مناسبت هفته سلامت ۱۴۰۵

**شعار هفته سلامت:**  
سلامت پایدار با علم و اقتدار، ابران ماندگار

مسابقه خاطره نویسی با موضوع بهترین روز کاری پرسنل شبکه بهداشت و درمان ایجرود برگزار می گردد.

شرکت کنندگان می توانند تجربیات و خاطرات ارزشمند مربوط به حوزه سلامت و خدمت به مردم را حداکثر در یک برگه A4 به آیدی زیر در ایتا ارسال نمایند.

به سه نفر از برگزیدگان این مسابقه جوایزی به رسم پادبود اهدا می شود.

ارسال آثار در ایتا: @zahra0215

شبکه بهداشت و درمان شهرستان ایجرود

# رسانه و ترویج علمی فرهنگ سلامت



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

## برگزاری نشست هم اندیشی و تقدیر از اصحاب رسانه و مدیران شبکه های اجتماعی و خبرگزاری ها



به مناسبت هفته سلامت، نشستی با حضور اصحاب رسانه و مدیران شبکه های اجتماعی و خبرگزاری ها، مورخ ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۵ در محل شبکه بهداشت و درمان طارم برگزار شد.

سرپرست مرکز بهداشت شهرستان با قدردانی از حضور عزیزان رسانه در این جلسه به اهمیت نقش رسانه ها و فعالان فضای مجازی در آگاهی بخشی عمومی، ارتقای سواد سلامت و اطلاع رسانی صحیح در حوزه سلامت اشاره نمودند. ایشان

خاطر نشان کردند برگزاری برنامه های هفته سلامت، فرصتی است تا ضمن معرفی دستاوردهای علمی و پیشرفت های حوزه سلامت، توجه عمومی به پیشگیری، خودمراقبتی و مسئولیت پذیری اجتماعی افزایش یابد و مسیر دستیابی به جامعه ای سالم هموار شود. در ادامه، ضمن تبادل نظر و ایراد پرسش و پاسخ بین فعالان رسانه و کارشناسان بهداشتی، حاضران درباره ظرفیت های رسانه ای شهرستان، راهکارهای تعامل بیشتر میان مجموعه شبکه بهداشت و درمان با رسانه ها و نحوه پوشش بهتر برنامه ها و خدمات حوزه سلامت تاکید شد. در پایان جلسه اعضای اصحاب رسانه، مدیران شبکه های مجازی و مسئول روابط عمومی شبکه بهداشت و درمان شهرستان با اهدای لوح تقدیر، تجلیل شد.

## برپایی غرفه سلامت با اجرای برنامه های متنوع آموزشی و فرهنگی در تجمعات شبانه شهر آبر

به مناسبت هفته ملی سلامت و هفته ی جمعیت با همکاری واحدهای بهداشتی غرفه سلامت راه اندازی شد و برنامه های متنوع آموزشی و فرهنگی در تجمعات شبانه در محل میدان امام علی (ع) شهر آبر با حضور مدیر شبکه بهداشت و درمان طارم و جمعی از همکاران برگزار و مورد استقبال شهروندان قرار گرفت. از جمله فعالیت های این غرفه؛ سخنرانی با موضوع آسیب های کاهش جمعیت و معضل سقط عمدی جنین، نصب پلاکارد و پوسترهای جمعیتی و توزیع پمفلت های مرتبط، برپایی ایستگاه نقاشی کودکان با محوریت خانواده خوش جمعیت و اهدای جوایز به آنان، برپایی میز خدمت و مشاوره



روانشناختی، مامایی و باروری سالم و اندازه گیری فشارخون بوده است.



# رسانه و ترویج علمی فرهنگ سلامت

## انجام معاینات دهان و دندان و وارنیش فلوراید دانش آموزان مقطع ابتدایی



معاینات دهان و دندان و وارنیش فلوراید با هدف ارتقاء سطح سلامت دهان و دندان کودکان و پیشگیری از پوسیدگی دندان در بین دانش آموزان مقطع ابتدایی دخترانه شهید سیاری و شهید احمدی آبر انجام شد. همچنین ضمن توزیع مسواک در بین دانش آموزان، معاینات دهان و دندان، فیشورسیلانت، جرم گیری و ترمیم پوسیدگی دندان گروه سنی دانش آموزان زیر ۱۴ سال و مادران باردار و شیرده توسط دندانپزشک مرکز چورزق صورت گرفت.

## سایر فعالیت‌های انجام شده:

- اجرای برنامه شستشوی مخزن ذخیره آب شرب شهر آبر و تقدیر از آبداران نمونه شهرستان
- برگزاری برنامه آموزشی در اداره کار و رفاه اجتماعی در خصوص پیشگیری از ناباروری، فرهنگ سازی فرزندآوری و مقابله با سقط عمدی
- برگزاری جلسه آموزشی تیم های روانشناختی در بلایا ویژه اعضای تیم سلامت و عموم مردم
- اجرای برنامه های آموزشی اختلالات شایع روانپزشکی و زنگ خطرهای خودکشی و تاب آوری در شرایط بحران در مرکز خدمات جامع سلامت روستایی سانسیز و خانه های بهداشت تابعه با حضور سفیران سلامت خانواده
- برگزاری اولین جلسه هیئت امنای مرکز خدمات جامع سلامت روستایی گیلوان با هدف پیگیری مهمترین اولویت ها و مشکلات سلامت در محلات تحت پوشش
- نصب پرچم مقدس کشور جمهوری اسلامی ایران در محل خانه بهداشت هزارود توسط بهروز



# رسانه و ترویج علمی فرهنگ سلامت



عملکرد شبکه بهداشت و درمان شهرستان ماهشان در سومین روز هفته

## انجام وارنیش فلوراید تراپی در دانش آموزان ۶ تا ۱۲ سال



در روز سوم از هفته سلامت و در راستای ارتقای سلامت دهان و دندان دانش آموزان، پیشگیری از پوسیدگی دندان و ترویج علمی فرهنگ سلامت برنامه‌ی وارنیش فلوراید برای دانش آموزان ۶ تا ۱۲ سال در خانه بهداشت شیخ‌لر، سه‌پند و اغولبیک با استقبال دانش آموزان و والدین اجرا شد. این اقدام با هدف تقویت مینای دندان، کاهش حساسیت دندانی و پیشگیری از پوسیدگی صورت گرفت و کارشناسان بهداشت دهان و دندان بر اهمیت تداوم مراقبت‌های بهداشتی در خانه تأکید کردند.

کارشناسان برنامه با بیان اینکه آموزش‌های کاربردی در سنین پایین نقش مهمی در شکل‌گیری عادات صحیح بهداشتی و ترویج علمی فرهنگ سلامت دارد از خانواده‌ها خواستند تا با نظارت و همراهی مستمر، کودکان را به رعایت اصول بهداشت دهان و دندان تشویق نمایند.

## برگزاری جلسه آموزشی تاب‌آوری و خود مراقبتی در مدیریت شرایط بحرانی

در راستای ارتقاء سطح آگاهی و تقویت مهارت‌های عملی دانش آموزان دبیرستانی در مواجهه با شرایط بحرانی، جلسه‌ای آموزشی با عنوان "تاب‌آوری در شرایط بحرانی و اصول خودمراقبتی" در تاریخ ۲۷ اردیبهشت ماه مصادف با سومین روز از هفته سلامت سال ۱۴۰۵ در مرکز "پری" برگزار گردید.

هدف اصلی این برنامه، توانمندسازی دانش آموزان برای عبور از چالش‌های پیش رو و ایجاد محیطی امن و حمایتی برای خود و خانواده بود. در این جلسه تکنیک‌های تاب‌آوری و اصول خود مراقبتی به منظور مدیریت بهتر استرس و حفظ سلامت روان آموزش داده شد.



## برگزاری جلسه آموزشی خودمراقبتی در پیشگیری از سرطان‌ها و اهمیت فرزندآوری در پایگاه شهری ماهشان

۲۷ اردیبهشت ماه به مناسب هفته ملی سلامت در پایگاه شهری ماهشان، جلسه آموزشی با محوریت خودمراقبتی در پیشگیری از سرطان‌ها و نیز اهمیت فرزندآوری به‌موقع با همکاری ماما و مراقب سلامت برگزار شد.

در این نشست آموزشی، نکات مهمی درباره نقش سبک زندگی سالم، انجام مراقبت‌های پیشگیرانه، توجه به علائم هشداردهنده و ضرورت مراجعه به‌موقع برای انجام غربالگری‌های لازم در پیشگیری از انواع سرطان‌ها، اهمیت فرزندآوری در

سنین مناسب و تأثیر آن بر سلامت مادر و خانواده ارائه شد. در ادامه به سفیران و داوطلبان حاضر لینک پرس لاین پیش آزمون و پس آزمون جهت شرکت در دوره آموزشی پیشگیری از سرطانها معرفی شد.



# رسانه و ترویج علمی فرهنگ سلامت

## برگزاری نشست‌های آموزشی و فرهنگی با محوریت تاب‌آوری نظام سلامت و حفظ سلامت روان در بحران



به مناسبت هفته سلامت جلسات آموزشی و آگاهی‌بخش با موضوع «تاب‌آوری نظام سلامت و خودمراقبتی و سلامت روان مبتنی بر دانش» در مرکز سهند و دوزکند برگزار شد. در این برنامه‌ها، بر اهمیت توجه به سلامت روان، نقش تاب‌آوری در مواجهه با مشکلات روزمره، مدیریت استرس، تقویت مهارت‌های ارتباطی و ایجاد آرامش روانی در زندگی فردی و اجتماعی تأکید شد. همچنین کارشناسان حاضر با بیان نکاتی کاربردی، راهکارهایی برای افزایش تحمل‌پذیری، بهبود سازگاری با شرایط دشوار و مراقبت از سلامت ذهن و روان ارائه نمودند.

## گزارش برگزاری جلسات متعدد با موضوع سلامت مادر و کودک و حفظ کرامت مادری

در سومین روز از هفته سلامت، جلسات آموزشی و ترویجی متعددی با محوریت سلامت مادر و کودک و حفظ کرامت مادری در پایگاه‌های ماهنشان ودندی و خانه‌های بهداشت تابعه از جمله حلب، شیخ‌لر، ینگجه و مراکز پری، دوزکند و سهند با مشارکت فعال ماماها، مراقبین سلامت ناظر و بهورزان برگزار گردید.

در این جلسات مطالبی در خصوص اهمیت توجه به کرامت و حقوق مادر، نقش خانواده در حفظ سلامت مادر و نوزاد، مراقبت‌های دوران بارداری و پس از زایمان، تغذیه مناسب مادر و کودک، پیشگیری از آسیب‌های جسمی-روانی و اهمیت مراجعه منظم به مراکز سلامت مورد بحث و آموزش قرار گرفت. این آموزش‌ها در راستای اهداف هفته سلامت و با رویکرد ترویج عدالت در سلامت، ارتقای سواد سلامت خانواده‌ها و توجه به کرامت انسانی مادر و کودک انجام شد و با استقبال خوب مراجعان همراه بود.



## رسانه و ترویج علمی فرهنگ سلامت

### برپایی میز خدمت در موبک شبانه ماهنشان



به مناسبت هفته سلامت سال ۱۴۰۵، شب گذشته میز خدمت شبکه بهداشت و درمان با هدف ارتقای آگاهی عمومی و ترویج خودمراقبتی در محل موبک شبانه شهر ماهنشان برگزار شد. در این برنامه، خدمات سنجش فشار خون، تن‌سنجی و توزیع پمفلت‌های آموزشی خودمراقبتی در شرایط بحران جهت ترویج علمی فرهنگ سلامت ارائه شد.

این اقدام در راستای افزایش سطح سواد سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها با استقبال شهروندان و مسئولان شهرستانی بویژه امام جمعه شهرستان، فرمانده سپاه ناحیه و... همراه گردید.

### برپایی ایستگاه سنجش فشار خون و تن‌سنجی در مصلی امام خمینی شهر ماهنشان

به گزارش روابط عمومی، شب گذشته همزمان با برگزاری برنامه‌های فرهنگی و اجتماعی در مصلی شهر ماهنشان، ایستگاه سنجش فشار خون و تن‌سنجی با هدف پایش وضعیت سلامت شهروندان و ارتقای آگاهی عمومی برپا شد. در این ایستگاه، خدمات اندازه‌گیری فشار خون، وزن، قد و شاخص توده بدنی (BMI) به مراجعان ارائه شد و کارشناس حاضر نیز به آموزش‌های لازم در زمینه تغذیه سالم و سبک زندگی سالم پرداختند. گفتنی است اجرای چنین برنامه‌هایی نقش مهمی در افزایش سواد سلامت جامعه و تشویق مردم به پایش منظم وضعیت جسمانی دارد.



### اجرای نمادین کمپین جایگزینی کیسه‌های پارچه‌ای با کیسه‌های پلاستیکی در شهر ماهنشان



به‌منظور ترویج فرهنگ استفاده از کیسه‌های پارچه‌ای و کاهش مصرف کیسه‌های پلاستیکی، کمپین جایگزینی کیسه‌های پارچه‌ای به‌صورت نمادین در یکی از نانوایی‌های شهر ماهنشان واقع در خیابان ۱۵ خرداد با حضور نمایندگان بهداشت محیط شهرستان، اداره جهاد کشاورزی، اصناف، محیط زیست و اداره صمت اجرا شد. در این طرح نمادین، ضمن اطلاع‌رسانی به شهروندان و نانوایان، اهمیت مشارکت عمومی در حفظ محیط زیست و کاهش پسماندهای پلاستیکی

یادآوری شد. برگزارکنندگان این کمپین ابراز امیدواری کردند با استمرار چنین برنامه‌هایی، فرهنگ استفاده از کیسه‌های پارچه‌ای در سطح شهر گسترش یافته و گامی مؤثر در جهت حفظ سلامت محیط زیست و ارتقای مسئولیت اجتماعی برداشته شود.

## رسانه و ترویج علمی فرهنگ سلامت

### اجرای نمادین پاکسازی محیط در پارک ساحلی ماهنشان

به مناسبت گرامیداشت هفته سلامت و با هدف ترویج فرهنگ سلامت و ارتقای آگاهی عمومی نسبت به اهمیت حفظ محیط زیست، برنامه نمادین پاکسازی محیط در پارک ساحلی ماهنشان با حضور فعال همکاران شبکه بهداشت و درمان شهرستان، رئیس اداره محیط زیست، شهرداری و جمعی از مسئولان و نمایندگان سایر ادارات برگزار شد. در این برنامه، شرکت کنندگان با حضور در محیط پیرامونی پارک، نسبت به جمع‌آوری زباله‌ها و پاکسازی محدوده اقدام کردند تا ضمن جلب توجه شهروندان به اهمیت پاکیزگی محیط، بر نقش مشارکت همگانی



در حفظ سلامت فردی و اجتماعی تأکید شود.

### گام‌های استوار در مسیر ایثار؛ همایش پیاده‌روی سلامت در شهر ماهنشان



به همت مسئولان پایگاه شهری ماهنشان، همایش پیاده‌روی سلامت همایش با شعار «سلامتی در گرو تحرک» و با هدف ترویج فرهنگ فعالیت بدنی و تجدید میثاق با آرمان‌های شهدا برگزار شد. در این حرکت فرهنگی و ورزشی داوطلبان و سفیران سلامت خانواده مسیر پایگاه شهری تا مزار شهدای گمنام این شهرستان را پیاده‌روی کرده و با حضور در مزار شهدا با آرمان‌های بلند بنیان‌گذار جمهوری اسلامی و شهیدان والامقام تجدید بیعت کردند. گفتنی است، در

پایان این مراسم، از سوی مسئولان پایگاه شهری ماهنشان، ضمن قدردانی از حضور فعال سفیران سلامت، بر لزوم تداوم چنین برنامه‌هایی جهت افزایش آگاهی عمومی نسبت به فواید پیاده‌روی و تأثیر آن بر پیشگیری از بیماری‌های غیرواگیر تأکید شد.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی  
استان زنجان  
معاونت بهداشت

# کرمی باد

## سدیم

# مغز

زیر نظر: دکتر سعید سرداری، دکتر محمدرضا صائینی

مسئول برنامه: کبری پیرمحمدلو

مسئول اجرایی: دکتر شیرین بخشی

کارشناسان اجرایی: محجوبه اشتری، طاهره محرمی، فرزانه خدایی، مهرداد غلام آزاد

روابط عمومی: محمود سلیمانی

تدارکات: محمود فهرستی

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>