

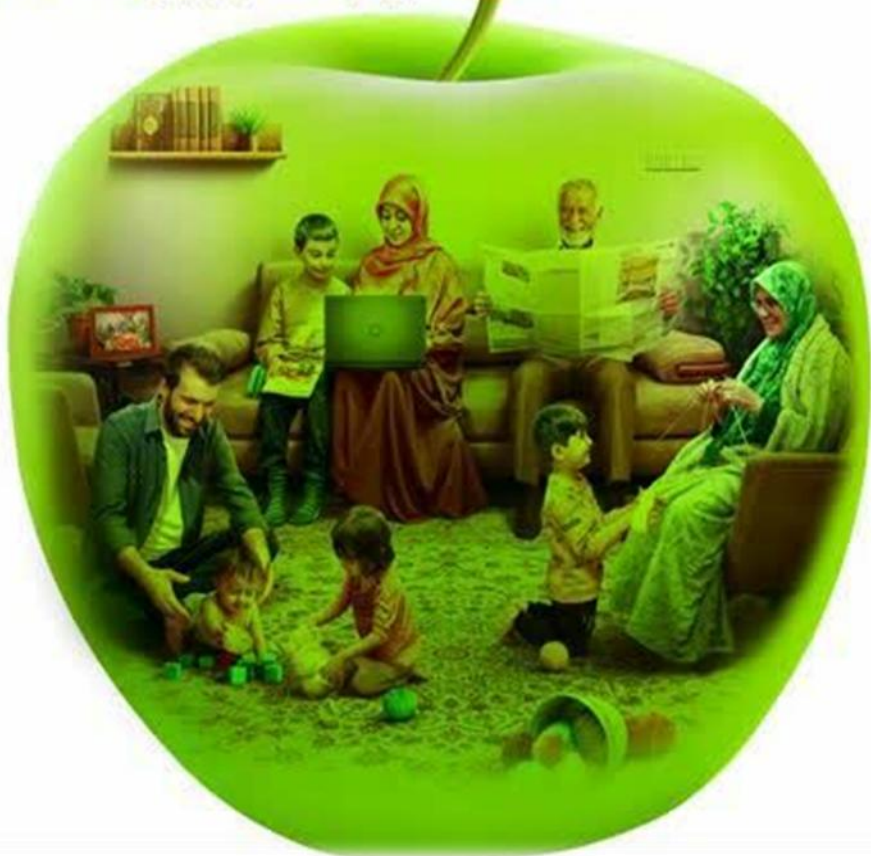
بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



هفته سلامت

مستخانواده مردمی سازی سلامت

یکم تا هفتم اردیبهشت ۱۴۰۳



کرامیداشت هفته سلامت

در
مرکز بهداشت شامن

بهار ۱۴۰۳

روز شمار هفته سلامت

شنبه ۱ اردیبهشت؛	سلامت خانواده ، حق و مسئولیت همگانی
یکشنبه ۲ اردیبهشت؛	سلامت خانواده ، از آموزش و پرورش تا آموزش عالی
دوشنبه ۳ اردیبهشت؛	سلامت خانواده و سلامت زمین
سه شنبه ۴ اردیبهشت؛	سلامت خانواده و سلامت روانی اجتماعی
چهارشنبه ۵ اردیبهشت؛	سلامت خانواده و فرهنگ سلامت
پنجشنبه ۶ اردیبهشت؛	سلامت خانواده و جوانی جمعیت
جمعه ۷ اردیبهشت؛	سلامت خانواده ، غذای سالم و ورزش همگانی

عنوان فعالیت

➤ ارسال پیامک تبریک هفته سلامت به تمامی همکاران و ادارات مرتبط

➤ چاپ و تکثیر بنر هفته سلامت و نصب آن

➤ ضبط کلیپ های کوتاه آموزشی توصیه های تغذیه ای ، آشامیدنی [و بهداشت خواب مبتنی بر طب سنتی با حضور خانم دکتر ملک‌آرا

➤ ارسال پیام های آموزشی و محتوای تخصصی جهت پخش در اداره کل راه آهن ، ومتروها،

➤ ارسال پیام های بهداشتی ، روز شمار ، پوستر به تمامی ادارات تحت پوشش

➤ برگزاری جلسه شورای بهداشت با محوریت هفته سلامت در شهرداری منطقه ۸ و ثامن

➤ مصاحبه با هفته نامه شهرآرا در گرامیداشت هفته سلامت با حضور معاون فنی مرکز خانم دکتر ملک‌آرا

➤ انتخاب مرکز خدمات جامع سلامت برتر (امام خمینی (ره) تحت پوشش مرکز بهداشت ثامن) در بخش برون سپاری و تقدیر مدیران معاونت بهداشتی از رئیس مرکز و کارشناسان

➤ در گرامیداشت هفته سلامت ، برگزاری جلسه آموزشی تغذیه صحیح ویزه دانش آموزان مدارس ومساجد تحت پوشش با حضور کارشناسان تغذیه

عنوان فعالیت

➤ برگزاری مسابقه نقاشی با محوریت شعار هفته سلامت در مدارس تحت پوشش

➤ تقدیر و تشکر از روسای محترم بیمارستان ها

➤ تقدیر از مراقبین سلامت مراکز خدمات جامع سلامت

➤ غباروبی مزار شهدای گمنام کوهسنگی با حضور ریاست و مسئولین ستادی و داوطلبین سلامت

➤ بازدید و نظارت کارشناسان سلامت محیط و کار از مطب ها و درمانگاه های تحت پوشش

➤ در گرامیداشت هفته سلامت و روز شمار سلامت خانواده ، سلامت زمین ، اجرای معدوم سازی عرقیات و اقلام مصرف گذشته در ستاد مرکز بهداشت

➤ برگزاری جلسه آموزشی و انتظارات بهداشت از روسای محترم بیمارستانها با حضور ریاست مرکز بهداشت ثامن

➤ برگزاری گرامیداشت هفته سلامت و پذیرایی صبحانه از تمامی همکاران محیطی و ستادی و.... در رستوران راستین شاندیز

عنوان فعالیت

➤ ارسال محتوای آموزشی کارزار اعتیاد در راستای خودمراقبتی سلامت روان و پیشگیری از آسیب های اجتماعی به ادارات تحت پوشش

➤ آموزش مهارت های سلامت روان (ارتباط موثر، مدیریت استرس ، کنترل خشم ، مهارت تاب آوری) ویژه جمعیت تحت پوشش

➤ برگزاری مراسم در گرامیداشت مناسبت های بهداشتی و تقدیر وتشکر از زحمات همکاران محترم مراقب سلامت ، بهداشت حرفه ای ، آزمایشگاه ، روان شناس،

➤ برگزاری جلسه شورای سلامت مدارس با نواحی تحت پوشش (۱-۲-۳-۵)

➤ برگزاری جلسات آموزشی ویژه رابطین سلامت با محوریت ارتقا شناسایی مادران باردار ، شناسایی مشکلات منطقه ، معرفی تمامی خدمات بهداشت به رابطین جهت آموزش به خانوارهای تحت پوشش و ارجاع به مراکز خدمات جامع سلامت تحت پوشش در تمامی مراکز تحت پوشش با حضور معاون فنی و مسئول آموزش سلامت

➤ برگزاری جلسه آموزشی ویژه سفیران سلامت دانش آموزشی در مدرسه

➤ ارسال محتوا به اداره کل راه آهن و قطار شهری و اکران انها در مانیتورهای سالن و مترو

➤ ارائه بیانات سلامت توسط حجه الاسلام مرادی (امام جماعت مرکز) در گرامیداشت هفته سلامت

عنوان فعالیت

- درج مطالب آموزشی هفته سلامت در کانال های مجازی (ایتا ، روبیکا، گپ)
- درج اخبار روز شمار هفته سلامت در سایت مرکز بهداشت ثامن
- حضور همکاران در مزار شهدای گمنام (بوستان کوهسنگی)
- برگزاری کارگاههای آموزشی تقویت بنیان خانواده و خانواده توانا ویزه والدین ودانش آموزان مدارس تحت پوشش با حضور روان شناسان مرکز
- بازدید مشترک کارشناسان سلامت محیط و کار ، مدارس، آموزش سلامت از مدارس تحت پوشش جهت نظارت بر بوفه مدرسه و ...
- برگزاری جلسات آموزشب بهداشت بلوغ در مدارس تحت پوشش در گرامیداشت روز سلامت خانواده ، از آموزش و پرورش تا آموزش عالی
- برگزاری جلسات آموزشی ویژه دانشجویان و معرفی ارائه خدمات بهداشت به گروه جوانان در دانشکده پزشکی شهید شاهین فر
- تهیه محتوای آموزشی متناسب با روز شمار هفته سلامت و درج در کانال های مجازی
- مکاتبه و نشست با کارشناسان آموزشی وفرهنگی مکتب نرجس جهت تهیه تقویم آموزشی و ارائه تمامی سرفصل های آموزشی به انها جهت آموزش به فراگیران مکتب نرجس
- به صدا در آوردن زنگ سلامت در مدرسه بژمان

عنوان فعالیت

➤ در گرامیداشت هفته سلامت ، برگزاری جلسات آموزشی و سزه مادران باردار ، مراجعین و رابطین سلامت در راستای اصول ضروری طب ایرانی برای حفظ تندرستی در مراکز خدمات جامع سلامت

➤ در گرامیداشت هفته سلامت برگزاری جلسه آموزشی و معرفی ارائه خدمات بهداشتی به عموم در مساجد تحت پوشش

➤ برگزاری جلسات آموزشی مهارت های فرزند پروری ویژه والدین دارای سنین ۲-۱۲ سال در مدارس تحت پوشش با حضور روان شناسان

➤ در گرامیداشت هفته سلامت برگزاری جلسات آموزشی ویژه پرسنل و سربازان نزا جا با محوریت جوانی جمعیت ، کنترل خشم و بیماریهای واگیر توسط کارشناسان سلامت مرکز بهداشت ثامن

➤ در گرامیداشت هفته سلامت برنامه ورزش صبحگاهی و پیاده روی در بوستان کوهسنگی با حضور ریاست و همکاران

➤ برگزاری مراسم تکریم و معارفه معاون فنی مرکز بهداشت ثامن (خانم دکتر محمدی ، خانم دکتر ملکارا) در رستوران سپهر

➤ در گرامیداشت هفته سلامت و روز شمار سلامت خانواده و فرهنگ سلامت ، بازدید ریاست مرکز بهداشت و مسئولین ستادی از اسایشگاه سالمندان

➤ در گرامیداشت هفته سلامت و درروز شمار سلامت خانواده و جوانی جمعیت ، برگزاری جلسه هم اندیشی با کارشناسان بیمارستان های دوستدار کودک

برگزاری جلسه آموزشی ویژه رابطين ومراجعين



در گرامیداشت هفته سلامت برگزاری جلسه آموزشی
جوانی جمعیت
مهارت مدیریت خشم و بیماریهای واگیر



برگزاری کمیته شورای مدارس با حضور
نمایندگان ناحیه ۱-۲-۳-۵ آموزش و پرورش

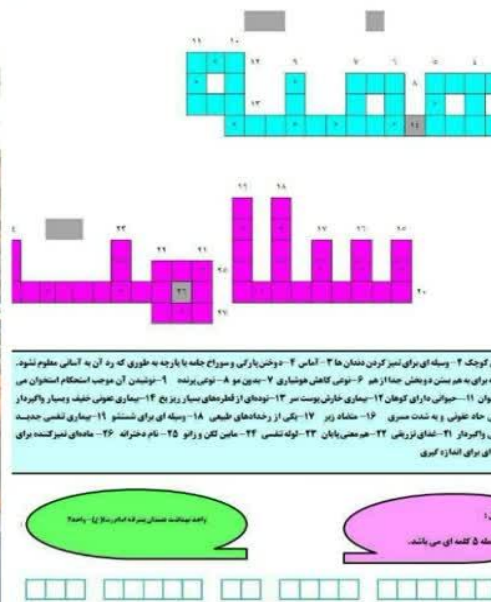


برگزاری جلسه آموزشی مهارت های فرزند پروری ویژه والدین





برگزاری جلسه آموزشی و مسابقه دانش آموزان مدارس



برگزاری جلسه آموزشی ویژه دانشجویان



برگزاری جلسات آموزشی سلامت روان ویژه دانش آموزان و والدین



تقدیر مدیران استانی از مرکز برتر خدمات جامع سلامت



ارسال محتوا و اکران در قطار شهری مشهد



ارسال محتوا و اکران در اداره کل راه آهن



**در گرامیداشت هفته سلامت و به مناسبت روز
زمین پاک ، معدوم سازی اقلام تاریخ مصرف
گذشته در ستاد مرکز بهداشت ثامن**



**در گرامیداشت هفته سلامت
حضور همکاران محترم تیم سلامت جهت ویزیت و ارائه
آموزش های لازم به نوجوانان در مرکز پرتومهر**



**در گرامیداشت هفته سلامت و اجرای فعالیت های؛
تقدیر از مراقبین محترم سلامت
تکریم و معارفه معاون محترم فنی سرکار خانم دکتر محمدی و سرکار خانم دکتر ملک‌ار
پذیرایی و صرف صبحانه**



گرامیداشت روز ملی روان شناس و بهداشت حرفه ای تقدیر از مسئول و کارشناسان



مصاحبه با هفته نامه شهرارا در گرامیداشت هفته سلامت

منطقه ۷

جشنواره آدم برقی در بوستان طرق

شهرداری منطقه ۷ با توجه به پیش رو، اقدام به برگزاری جشنواره آدم برقی در بوستان طرق ابداع ایرانی، کرد. در این جشنواره که با حضور خانواده‌ها در راستای ایجاد اشتغال و نشاط برپا شد، نزدیک به صد نفر با مسابقات آدم برقی، به رقابت پرداختند و در پایان به شرکت کنندگان جوایزی اهدا شد.

آماده باش نیروهای خدمات شهری

با مساعدت و پشتیبانی شهرداری منطقه ۷، نیروهای خدمات شهری، آمادگی کامل برای خدمات رسانی در روزهای تعطیل را اعلام کردند. این نیروها در راستای خدمت رسانی به شهروندان، در مناطق مختلف منطقه ۷، به صورت گسترده فعالیت می‌کنند.

عضویت رایگان در کتابخانه شهید مطهری

شهرداری منطقه ۷، عضویت رایگان در کتابخانه شهید مطهری را به شهروندان اعلام کرد. شهروندان می‌توانند با مراجعه به کتابخانه، به صورت رایگان از خدمات و منابع این کتابخانه استفاده کنند.

فضا آرای به مناسبت دهه فجر

شهرداری منطقه ۷، به مناسبت دهه فجر، فضای آرای را در مناطق مختلف منطقه ۷، اجرا کرد. این اقدام در راستای زیباسازی و ارتقای فضای شهری انجام شد.

۱۷۰ نفر، خادمان روز برقی

شهرداری منطقه ۷، ۱۷۰ نفر خادمان روز برقی را به شهروندان معرفی کرد. این خادمان در راستای خدمت رسانی به شهروندان، در مناطق مختلف منطقه ۷، به صورت گسترده فعالیت می‌کنند.

۲۵۰ کامیون خاک برای رفع خطر غیر اصولی

شهرداری منطقه ۷، ۲۵۰ کامیون خاک را برای رفع خطر غیر اصولی، در مناطق مختلف منطقه ۷، توزیع کرد. این اقدام در راستای ایمن سازی و ارتقای فضای شهری انجام شد.

منطقه ۸

شهرداری منطقه ۸، اقدام به برگزاری جشنواره آدم برقی در بوستان طرق ابداع ایرانی، کرد. در این جشنواره که با حضور خانواده‌ها در راستای ایجاد اشتغال و نشاط برپا شد، نزدیک به صد نفر با مسابقات آدم برقی، به رقابت پرداختند و در پایان به شرکت کنندگان جوایزی اهدا شد.

آماده باش نیروهای خدمات شهری

با مساعدت و پشتیبانی شهرداری منطقه ۸، نیروهای خدمات شهری، آمادگی کامل برای خدمات رسانی در روزهای تعطیل را اعلام کردند. این نیروها در راستای خدمت رسانی به شهروندان، در مناطق مختلف منطقه ۸، به صورت گسترده فعالیت می‌کنند.

منطقه ۸

شهرداری منطقه ۸، اقدام به برگزاری جشنواره آدم برقی در بوستان طرق ابداع ایرانی، کرد. در این جشنواره که با حضور خانواده‌ها در راستای ایجاد اشتغال و نشاط برپا شد، نزدیک به صد نفر با مسابقات آدم برقی، به رقابت پرداختند و در پایان به شرکت کنندگان جوایزی اهدا شد.

آماده باش نیروهای خدمات شهری

با مساعدت و پشتیبانی شهرداری منطقه ۸، نیروهای خدمات شهری، آمادگی کامل برای خدمات رسانی در روزهای تعطیل را اعلام کردند. این نیروها در راستای خدمت رسانی به شهروندان، در مناطق مختلف منطقه ۸، به صورت گسترده فعالیت می‌کنند.

منطقه ۸

شهرداری منطقه ۸، اقدام به برگزاری جشنواره آدم برقی در بوستان طرق ابداع ایرانی، کرد. در این جشنواره که با حضور خانواده‌ها در راستای ایجاد اشتغال و نشاط برپا شد، نزدیک به صد نفر با مسابقات آدم برقی، به رقابت پرداختند و در پایان به شرکت کنندگان جوایزی اهدا شد.

منطقه ۷

معاون فرهنگی و اجتماعی شهرداری منطقه ۷ خبر داد: فراخوان دومین رویداد بزرگ شهری «ریحان شهر»

سرپرست معاون فرهنگی و اجتماعی شهرداری منطقه ۷، فراخوان دومین رویداد بزرگ شهری «ریحان شهر» را اعلام کرد. این رویداد در راستای ارتقای فرهنگ و نشاط اجتماعی شهروندان، در مناطق مختلف منطقه ۷، به صورت گسترده برگزار می‌گردد.

ایستگاه برای دختران

شهرداری منطقه ۷، اقدام به ایجاد ایستگاه برای دختران، در مناطق مختلف منطقه ۷، کرد. این ایستگاه در راستای ارتقای فرهنگ و نشاط اجتماعی دختران، به صورت گسترده فعالیت می‌کند.

شهرداری منطقه ۷، اقدام به برگزاری جشنواره آدم برقی در بوستان طرق ابداع ایرانی، کرد. در این جشنواره که با حضور خانواده‌ها در راستای ایجاد اشتغال و نشاط برپا شد، نزدیک به صد نفر با مسابقات آدم برقی، به رقابت پرداختند و در پایان به شرکت کنندگان جوایزی اهدا شد.

منطقه ۷

شهرداری منطقه ۷، اقدام به برگزاری جشنواره آدم برقی در بوستان طرق ابداع ایرانی، کرد. در این جشنواره که با حضور خانواده‌ها در راستای ایجاد اشتغال و نشاط برپا شد، نزدیک به صد نفر با مسابقات آدم برقی، به رقابت پرداختند و در پایان به شرکت کنندگان جوایزی اهدا شد.

منطقه ۷

شهرداری منطقه ۷، اقدام به برگزاری جشنواره آدم برقی در بوستان طرق ابداع ایرانی، کرد. در این جشنواره که با حضور خانواده‌ها در راستای ایجاد اشتغال و نشاط برپا شد، نزدیک به صد نفر با مسابقات آدم برقی، به رقابت پرداختند و در پایان به شرکت کنندگان جوایزی اهدا شد.

منطقه ۷

شهرداری منطقه ۷، اقدام به برگزاری جشنواره آدم برقی در بوستان طرق ابداع ایرانی، کرد. در این جشنواره که با حضور خانواده‌ها در راستای ایجاد اشتغال و نشاط برپا شد، نزدیک به صد نفر با مسابقات آدم برقی، به رقابت پرداختند و در پایان به شرکت کنندگان جوایزی اهدا شد.

منطقه ۷

شهرداری منطقه ۷، اقدام به برگزاری جشنواره آدم برقی در بوستان طرق ابداع ایرانی، کرد. در این جشنواره که با حضور خانواده‌ها در راستای ایجاد اشتغال و نشاط برپا شد، نزدیک به صد نفر با مسابقات آدم برقی، به رقابت پرداختند و در پایان به شرکت کنندگان جوایزی اهدا شد.

منطقه ۷

شهرداری منطقه ۷، اقدام به برگزاری جشنواره آدم برقی در بوستان طرق ابداع ایرانی، کرد. در این جشنواره که با حضور خانواده‌ها در راستای ایجاد اشتغال و نشاط برپا شد، نزدیک به صد نفر با مسابقات آدم برقی، به رقابت پرداختند و در پایان به شرکت کنندگان جوایزی اهدا شد.

منطقه ۷

شهرداری منطقه ۷، اقدام به برگزاری جشنواره آدم برقی در بوستان طرق ابداع ایرانی، کرد. در این جشنواره که با حضور خانواده‌ها در راستای ایجاد اشتغال و نشاط برپا شد، نزدیک به صد نفر با مسابقات آدم برقی، به رقابت پرداختند و در پایان به شرکت کنندگان جوایزی اهدا شد.

اطلاع رسانی پوستر کارزار اعتیاد و درج در کانال های مجازی ایتا ، روبیکا،
گپ ، شاد

آیا می دانی الان فرزندت کجاست؟



کارزار رسانه ای پیشگیری از اعتیاد
#والد_آگاه_فرزند_ایمن



خط مشاوره رایگان ترک دخانیات

شماره تلفن ۴۰۳۰

(داخلی ۵)

همه روزه ۹ صبح تا ۳ بعد از ظهر



دست به دست هم
برای کشور
عاری از دخانیات

توجه:

- مصرف دخانیات عامل مرگ بیش از ۸ میلیون نفر در دنیا است. بیش از ۷ میلیون از این مرگ ها نتیجه مصرف مستقیم دخانیات و حدود ۱/۴ میلیون مرگ به علت مواجهه با دود دست دوم در مکان های عمومی است. (دودی که اطرافیان افراد مصرف کننده دخانیات آن را استنشاق می کنند)
- طبق آمار جهانی، تقریباً ۳۰ درصد نسل جوان در امکان مختلف با دود دست دوم مواجه می شوند.
- بر اساس پیش بینی سازمان جهانی بهداشت اگر اقدامی برای کنترل و پیشگیری از مصرف دخانیات انجام نگیرد، تا پایان قرن حاضر یک میلیارد مرگ ناشی از دخانیات در دنیا رخ خواهد داد.

به صدا در آوردن زنگ سلامت در مدرسه پژمان



نه به دخانیات



مشاوره رایگان ترک دخانیات
با شماره تماس ۴۰۳۰

ترک دخانیات (سیگار، قلیان و ...)
در مراکز خدمات جامع سلامت کشور



در گرامیداشت هفته سلامت، آموزش بهداشت فردی به اولیاء دبستان پسرانه نبی زاده
با حضور کارشناس محترم مرکز خدمات جامع سلامت شهید بهشتی سرکار خانم
حسینی مورخه ۱۴۰۲/۰۲/۱۱



آموزش بهداشت فردی و اصول تغذیه سالم ویژه دانش آموزان
دبستان دخترانه هوش خلاق در گرامیداشت هفته سلامت با
حضور کارشناس محترم تغذیه و سلامت مرکز خدمات جامع
سلامت شهید بهشتی مورخه ۱۴۰۲/۰۲/۱۱



برگزاری جلسه آموزشی خانواده توانا و تغذیه صحیح ویژه والدین و فرزندان در مدارس تحت پوشش



مراسم پیاده روی و صرف صبحانه در بوستان کوهسنگی



غباروبی مزار شهدای گمنام کوهسنگی



**بازدید ریاست محترم مرکز بهداشت ثامن جناب آقای دکتر صبی زاده ،
معاون محترم فنی ، مسئول محترم حراست و کارشناس مسئول محترم
سلامت محیط و کار و کارشناس گرامی از اسایشگاه سالمندان**



گزارش تصویری



اطلاع رسانی هفته سلامت و درج در کانال های مجازی



اطلاع رسانی مرکز بهداشت نأمن

۱۶۰ عضو



چگونه عزت نفس یا احترام به خود را تقویت نماییم؟

۱۱:۲۵ قبل از ظهر #خانواده_با_نشاط

سلامت خانواده و مردمی سازی سلامت

مردم با سلامت

برای نأمن

۱۲۲ دیدت

سلامت خانواده، حق و مسئولیت همگانی



هفته سلامت (۱ لغایت ۷ اردیبهشت ماه) گرمی باد

شنبه یکم اردیبهشت: سلامت خانواده، حق و مسئولیت همگانی

تمام آحاد جامعه از کودکی تا کهنسالی حق دارند به خدمات با کیفیت سلامت مورد نیاز خود بدون دغدغه مالی دسترسی داشته باشند و تأمین سلامت آب، خاک و هوای سالم و بهره مندی از غذای سالم کافی، یک حق و مسئولیت همگانی است.

از این رو تمام تصمیم سازان و تصمیم گیران کشور وظیفه دارند با فراهم آوردن شرایط مناسب برای مشارکت مردم در ایجاد و حفظ سلامتی، از خانه تا اجتماع و محیط زیست تلاش کنند.

۱۲:۲۲ بعد از ظهر (روابط عمومی مرکز بهداشت نأمن)



اطلاع رسانی مرکز بهداشت نأمن

۱۶۰ عضو



هفته سلامت (۱ لغایت ۷ اردیبهشت ماه) با شعار: «سلامت خانواده و مردمی سازی سلامت» نامگذاری شده است

اینجانب ضمن ارج نهادن و قدردانی از تلاشهای ارزنده همه دست اندرکاران حوزه سلامت، آغاز هفته سلامت را تبریک عرض نموده و از خداوند متعال سلامتی، سعادت، سربلندی، بهروزی و توفیق روزافزون را مسئلت می نمایم.



اطلاع رسانی مرکز بهداشت نأمن

۱۶۰ عضو



شعار و روز شمار هفته سلامت ۱۴۰۳

«سلامت خانواده و مردمی سازی سلامت» شعار هفته سلامت ۱۴۰۳

شنبه یکم اردیبهشت: سلامت خانواده، حق و مسئولیت همگانی

یکشنبه دوم اردیبهشت: سلامت خانواده از آموزش و پرورش تا آموزش عالی

دوشنبه سوم اردیبهشت: سلامت خانواده و سلامت زمین

سه شنبه چهارم اردیبهشت: سلامت خانواده و سلامت روانی اجتماعی

چهارشنبه پنجم اردیبهشت: سلامت خانواده و فرهنگ سلامت

پنج شنبه ششم اردیبهشت: سلامت خانواده و جوانی جمعیت

جمعه هفتم اردیبهشت: سلامت خانواده، غذای سالم و ورزش همگانی

(روابط عمومی مرکز بهداشت نأمن)

#پوشش_همگانی_سلامت

#برنامه_ملی_سلامت_خانواده

۸:۱۵ قبل از ظهر #عدالت_و_تعالی_نظام_سلامت



اطلاع رسانی مرکز بهداشت ثامن

۱۶۰ عضو



هفته سلامت (۱ لغایت ۷ اردیبهشت ماه) گرمی باد
یکشنبه: دوم اردیبهشت: سلامت خانواده،
از آموزش و پرورش تا آموزش عالی

سطح سواد سلامت باید از دوران مهد کودک آغاز شود.

■ سواد سلامت به عنوان یک مهارت شناختی و اجتماعی تعریف می‌شود که توانایی افراد را در دستیابی، فهم و استفاده از اطلاعات در راستای ارتقای سلامت تعیین می‌کند

■ محدودیت سواد سلامت عوارض متعددی را در حوزه‌های مختلف سلامتی از قبیل:

عدم دسترسی به خدمات بهداشتی مناسب، تمایل کمتر به پیگیری درمان، تبعیت دارویی اندک، افزایش میزان مراجعه به اورژانس‌ها، افزایش طول دوره درمان در بیمارستان و افزایش میزان مرگ و میر

■ در جوامعی که سطح سواد سلامت مردم، از میزان قابل قبولی برخوردار است

مردم با نشاط تر، سالم تر و پویاترند و هزینه هایی که به ناچار باید صرف درمان شود، صرف پیشگیری و بهداشت مردم خواهد شد و این مهم، کیفیت و سبک زندگی مردم را نیز بهبود می بخشد

روابط عمومی مرکز بهداشت ثامن (۱۱:۵۳ بعد از ظهر)

۱ الی ۷ اردیبهشت ماه، هفته سلامت

۱ الی ۷ اردیبهشت ماه، هفته سلامت

سلامت خانواده و مردمی سازی سلامت

چگونه مراقب سلامتی خود باشیم؟

۰۲ تغذیه سالم و مفید داشته باشیم.



♦ ادغام واکسن پنوموکوک در برنامه ایمن سازی کودکان

♦ تاریخ شروع واکسیناسیون از دهم اردیبهشت ماه سال ۱۴۰۳

♦ نوبت های واکسیناسیون؛

۲ ماهگی

۴ ماهگی

۱۲ ماهگی

♦ واکسن پنوموکوک پیشگیری می کند از بیماریهای؛

سینوزیت، مننژیت، عفونت گوش میانی، ذات الریه، عفونت خون و..

♦ برای دریافت خدمات بهداشتی به نزدیک ترین پایگاه / مرکز خدمات جامع سلامت محل سکونت خود مراجعه نمایید.

روابط عمومی
مرکز بهداشت ثامن



هفته سلامت (۱ لغایت ۷ اردیبهشت ماه) گرمی باد

جمعه؛ هفتم اردیبهشت: سلامت خانواده، غذای سالم و ورزش همگانی

آموزش های مرتبط با تغذیه سالم، مراقبت از بدن و تدابیر مربوط به پیشگیری از بیماری ها، بخشی از فرهنگ سلامت در خانواده هستند

تهیه غذای سالم یکی از ارکان اصلی سلامت هر فرد به شمار می رود که بانوان نقش اصلی را در این زمینه عهده دار هستند.

کم تحرکی عامل بروز بسیاری از بیماری ها از جمله کبد چرب، دیابت، بیماری های قلبی و عروقی و مشکلات اسکلتی (استخوانی) است.

اگر بتوانیم در کنار تغذیه سالم حداقل روزانه ۳۰ تا ۴۰ دقیقه به فعالیت ورزشی اختصاص دهیم و در آخر هفته ها به همراه خانواده ورزش های خیلی ساده ای مانند رفتن به پارک، کوهستان و بازی های گروهی را مدنظر قرار دهیم تا حد زیادی می توانیم از بیماری های کبد چرب و دیابت که روند ابتلا به آنها با سرعت بسیار بالایی در حال افزایش است، پیشگیری کنیم.

مهم ترین دلایل افزایش میزان چاقی در کشور کم تحرکی و دریافت غذاهای ناسالم است.

۱۰:۱۲ قبل از ظهر (روابط عمومی مرکز بهداشت ثامن)



در گرامیداشت هفته سلامت بازدید مشترک
کارشناسان سلامت محیط و کار و سلامت
مدارس از مدارس

برگزاری جلسات آموزشی در مدارس



برگزاری جلسه آموزشی ویژه رابطین سلامت



تهیه کلیپ آموزشی با عناوین طب سنتی و بارگزاری در کانال های مجازی

برگزاری جلسه آموزشی ویژه رابطین سلامت



اطلاع رسانی مرکز بهداشت ثامن

۱۶ عضو

♦ در گرامیداشت هفته سلامت بازدید مشترک هشت کارشناسان سلامت محیط و کار و سلامت مدارس از مدرسه پژمان، ناحیه یک آموزش و پرورش تحت پوشش مرکز بهداشت ثامن مورخه ۱۴۰۳/۰۲/۰۲

(روابط عمومی مرکز بهداشت ثامن)

۱۱:۱۸ قبل از ظهر ویرایش شده

۴۱.۲۳ MB, ۲:۲۷



گرامیداشت هفته سلامت (یک لغایت ۷ اردیبهشت ماه سال ۱۴۰۳)

آشامیدنی ها در طب ایرانی با حضور خانم دکتر ملکارا (متخصص طب ایرانی و معاون فنی مرکز بهداشت ثامن)

(روابط عمومی مرکز بهداشت ثامن)

۱۱:۴۳ قبل از ظهر

خ شبستان

