

# خبرنامه

شهرستان قم (۲)

## مرکز بهداشت

سال اول  
شماره یکم  
آذر ماه ۱۴۰۳

### آغاز ادغام واکسیناسیون روتا ویروس در برنامه ایمن سازی کودکان در قم



کارگاه ارزیابی کارنومی کاربران رایانه



کارگاه سواد سلامت رسانه



تعبیه جعبه کمک های اولیه در پایگاه های سلامت



تولید موشن گرافیکی معرفی خدمات بهداشتی



بازرسی های واحد بهداشت محیط از اماکن



کارگاه های تحکیم بیان خانواده



پوشش ملی تغذیه سالم



میز خدمت مشاوره فرزندآوری



## پیام دکتر زارع، رییس مرکز بهداشت شماره دو شهرستان قم درباره انتشار اولین خبرنامه این مرکز؛



در دنیای امروز، ارتباطات و اطلاع رسانی دقیق و به موقع، نقش بسیار مهمی در ارتقاء آگاهی عمومی دارد. هدف اصلی این خبرنامه، انتقال سریع و شفاف اطلاعات به ویژه در زمینه های بهداشتی و درمانی، اخبار جدید، برنامه های آموزشی و پیشگیری از بیماری ها به عموم مردم و کارکنان مراکز است.

انتشار اولین خبرنامه مرکز بهداشت شماره دو شهرستان قم یک اقدام جدید است که به منظور اطلاع رسانی گسترده در سطح جامعه و کارکنان مراکز طراحی و اجرا شده است. ایده طراحی و انتشار این خبرنامه از آنجا شکل گرفت که طی جلسات متعدد در سطح ستاد و مراکز محیطی، خلأ آگاهی ناکافی همکاران از اقدامات ارزشمند انجام گرفته در سطح مراکز مشخص گردید و نیز طی بررسی های انجام شده در سطح جمعیت تحت پوشش، ناآگاهی و نا آشنا بودن عموم جامعه از خدمات کامل بهداشتی قابل ارائه در سطح مراکز خدمات جامع سلامت به عنوان یکی از مهم ترین عوامل عدم استقبال مردم از خدمات بهداشتی شناخته شد. در همین راستا مداخلات مختلفی از قبیل طراحی و تولید موشن گرافی معرفی خدمات بهداشتی و طراحی و انتشار خبرنامه مرکز بهداشت شماره دو شهرستان قم در دستور کار قرار گرفت.

در این خبرنامه، تلاش بر این است که اطلاعات جامع و مفیدی منتشر شود که این اطلاعات شامل اخبار جدید بهداشتی، تغییرات در قوانین و مقررات بهداشتی، معرفی برنامه ها و کمپین های پیشگیری از بیماری ها، مصاحبه با کارشناسان بهداشت، گزارش های آماری و ... خواهد بود. همچنین در مناسبت های مختلف و روزهای ملی یا بین المللی بهداشت، خبرنامه ویژه منتشر خواهد شد.

این خبرنامه به عنوان یک پل ارتباطی میان مرکز بهداشت و جامعه عمل خواهد کرد. این خبرنامه نه تنها به افراد کمک می کند که از تغییرات و ابتکارات جدید در خدمات بهداشتی مرکز آگاه شوند، بلکه آن ها را تشویق می کند تا در برنامه های پیشگیری و آموزش های بهداشتی شرکت کنند. این امکان را فراهم می آورد تا از نظرات، پیشنهادهای و مشکلات مردم آگاه شده و در جهت بهبود کمیت و کیفیت خدمات تلاش نماییم. امید است با همت و پشتکار تمامی همکاران عزیز در سطح ستاد و مراکز محیطی تابعه مرکز بهداشت شماره دو شهرستان قم، گام های مؤثری در راستای ارتقای سلامت جامعه برداریم.

## ادغام واکسن روتا ویروس در سبد واکسیناسیون استان قم



واکسن روتا ویروس در مراسم آیین ادغام این واکسن با حضور دکتر ابراهه به سبد واکسیناسیون در استان قم اضافه شد.

روتاویروس یک تهدید برای کودکان است که باعث اسهال برای آنها می شود و با استفاده از واکسن تا حدود زیادی این مشکل برطرف می شود.

واکسن خوراکی روتاویروس مخصوص کودکان با سن دو، چهار و شش ماهگی است، این واکسن ۹ گانه است و پوشش خوب و بسیار مهم و دقیقی است.

این واکسن در ۱۳۸ کشور دنیا استفاده می شود و توانسته بخش عمده ای از مشکلات را برطرف کند.



## دوره آموزشی ارزیابی ارگونومی کاربران رایانه

دوره آموزشی ارزیابی ارگونومی کاربران رایانه به روش ROSA

دوره آموزشی با موضوع "ارزیابی ارگونومی کاربران رایانه به روش ROSA" به همت واحد بهداشت حرفه ای در سالن شهدای مدافع سلامت مرکز بهداشت شماره دو شهرستان قم برگزار شد. این دوره با حضور مسئولین بهداشت حرفه ای، اعضای کمیته حفاظت و بهداشت کار، و نمایندگان واحدهای کاری تحت پوشش برگزار گردید.

هدف از این دوره آموزشی، آشنایی و آموزش شرکت کنندگان با روش های نوین ارزیابی ارگونومی کاربران رایانه به ویژه روش ROSA بود. این روش به عنوان یکی از متدهای مؤثر در شناسایی و کاهش خطرات ارگونومیکی که کاربران رایانه در محل کار با آن مواجه می شوند، معرفی شد.

در این جلسه، کارشناسان بهداشت حرفه ای به توضیح مفاهیم اولیه ارگونومی، اهمیت آن در سلامت کارکنان، و نحوه پیاده سازی روش ROSA در محیط های کاری پرداختند.

## کارگاه آموزشی سواد سلامت رسانه



کارگاه آموزشی "سواد سلامت رسانه" به منظور ارتقای آگاهی و توانمندی داوطلبین سلامت در تشخیص، تحلیل و بهره‌برداری از محتوای رسانه‌ای به همت واحد آموزش بهداشت و ارتقا سلامت مرکز بهداشت شماره دو شهرستان قم برگزار شد.

در این کارگاه، ابتدا مفهوم سواد سلامت و اهمیت آن در مواجهه با اخبار و اطلاعات در رسانه‌های عمومی و شبکه‌های اجتماعی تشریح شد. سپس به بررسی ابزارها و روش‌هایی برای شناسایی منابع معتبر و مدیریت اطلاعات غلط پرداخته شد.

توانمندسازی داوطلبان سلامت محله ظرفیتی تاثیرگذار برای ارتقای سواد رسانه‌ای جامعه است.



## توزیع جعبه‌های کمک‌های اولیه در پایگاه‌های سلامت

به منظور ارتقاء کیفیت خدمات بهداشتی، توزیع جعبه‌های کمک‌های اولیه در تمامی پایگاه‌های بهداشتی مرکز بهداشت شماره دو شهرستان قم انجام شد. این اقدام با هدف افزایش آمادگی پایگاه‌ها برای مواجهه با وضعیت‌های اضطراری و ارتقای سطح سلامت عمومی در راستای مدیریت کاهش خطر بلایا انجام شد.

جعبه‌های کمک‌های اولیه شامل وسایل ضروری مانند بانداز، گاز استریل، داروهای مورد نیاز اورژانسی و ابزارهای ضروری برای کمک‌های اولیه در مواقع حادثه و اورژانس هستند. توزیع این جعبه‌ها می‌تواند نقش مهمی در کاهش زمان پاسخگویی به نیازهای پزشکی فوری و ارتقای توانمندی پایگاه‌های بهداشتی در ارائه خدمات موثر ایفا کند.



## تولید اولین موشن گرافی معرفی خدمات مراکز خدمات جامع سلامت



مهندس کاظمی رییس گروه گسترش شبکه بهداشتی در خصوص تولید موشن گرافی معرفی خدمات مراکز خدمات جامع سلامت عنوان کرد: ما در مراکز خدمات جامع سلامت همواره در تلاش هستیم تا مردم را از خدمات مختلف بهداشتی آگاه کنیم. یکی از چالش‌های بزرگی که داشتیم، این بود که بسیاری از مردم اطلاعات کافی درباره خدمات بهداشتی و چگونگی دسترسی به آنها را نداشتند. بنابراین تصمیم گرفتیم که از ابزارهای مدرن و جذاب برای انتقال این اطلاعات استفاده کنیم. موشن گرافیک به دلیل قابلیت‌های بصری و سادگی در انتقال مفاهیم، بهترین انتخاب برای این هدف به نظر رسید. این نوع محتوا می‌تواند به سرعت توجه مخاطب را جلب کرده و اطلاعات را به شکلی ساده و موثر منتقل کند.

این فرآیند با بررسی نیازهای اصلی مردم و شناسایی نقاط ضعف در اطلاع‌رسانی آغاز شد. بعد از آن، تصمیم گرفتیم که چه خدماتی باید در اولویت قرار گیرند و مهم‌ترین پیام‌هایی که می‌خواهیم به مردم منتقل کنیم، شناسایی شد. تیمی از کارشناسان بهداشتی و متخصصین تولید محتوا برای تدوین محتوا و طراحی موشن گرافیک تشکیل دادیم. در این مرحله، فیلمنامه نوشته شد و سپس تیم طراحی گرافیک، کار خود را آغاز کرد. پس از طراحی اولیه، برای اطمینان از دقت اطلاعات و جذابیت بصری، چندین بار ویدیو اصلاح شد تا نتیجه نهایی به بهترین شکل ممکن دربیاید. پس از انتشار ویدئو در فضای مجازی، بازخوردها نشان داد که مردم بیشتر با خدمات بهداشتی و نحوه دسترسی به آنها آشنا شده‌اند. در مناطق روستایی که دسترسی به اطلاعات ممکن است محدودتر باشد، این موشن گرافیک توانست توجه مردم را جلب کرده و آنها را تشویق کند تا از خدمات بهداشتی استفاده کنند. بسیاری از افراد تماس گرفتند یا به مراکز بهداشتی مراجعه کردند و خواستار دریافت خدمات شدند. همچنین، بازدیدهای بیشتر از سایت‌های بهداشتی و استفاده از خدمات آنلاین نیز افزایش یافت که نشان‌دهنده تاثیر مثبت این پروژه است.



## گزارش بازرسی های واحد بهداشت محیط

در ماه آذر ۱۴۰۳، اقدامات گسترده‌ای در راستای بهبود وضعیت بهداشتی و نظارت بر مراکز تهیه و توزیع مواد غذایی و اماکن عمومی صورت گرفت. تعداد ۱۹۵۱ بازدید بهداشتی از این مراکز انجام شد که نشان‌دهنده نظارت دقیق و مستمر بر رعایت اصول بهداشتی است.

در جریان این بازدیدها، ۵۹۶۲ کیلوگرم مواد غذایی، آرایشی و بهداشتی غیرمجاز توقیف و معدوم گردید تا از خطرات احتمالی برای سلامت مصرف‌کنندگان جلوگیری شود. علاوه بر این، ۵۰۵ اخطاریه بهداشتی به واحدهای مختلف صادر شد که هدف آن هشدار به متخلفان و تأکید بر لزوم رعایت استانداردهای بهداشتی بود.



در خصوص طرح تقویت بنیان خانواده ضیائی کارشناس مسئول واحد سلامت روان، و اجتماعی مرکز بهداشت شماره دو گفت: خانواده به عنوان مهمترین رکن جامعه و کوچکترین اجتماع، نقش ایفا می‌کند و آسیب اجتماعی ریشه در خانواده دارد. امروزه پیشرفت تمدن با پیچیدگی‌هایی افزایش یافته و تمام جنبه‌های زندگی بشری و از جمله زندگی زناشویی را تحت تاثیر قرار داده است. اما با تمام این تغییرات خانواده همچنان هسته اولیه اجتماع به شمار می‌رود و حفظ کیان آن از ضروریات است

وی افزود: برخورد با هر نوع پیچیدگی در زندگی مستلزم مهارت و تخصص است و به طور قطع مهارت کلیدی در تمام روابط از جمله روابط زندگی مشترک و خانواده‌ها همان "گفتگو" است.

کلام هم وسیله‌ای برای برقراری ارتباط است و هم وسیله‌ای برای تحکیم آن و در اصل نحوه صحبت کردن دو زوج بهترین شاخص برای سلامتی رابطه آن دو است.

کارشناس مسئول واحد سلامت روان با تأکید بر نقش ارتباط کلامی در تحکیم بنیاد خانواده گفت: اگر تفاهم بین اعضای خانواده حاکم شود قطعاً مجال مناسبی برای ایجاد گفتگو خانوادگی فراهم خواهد شد. وجود اشتراک و اهداف مشترک بین اعضای خانواده می‌تواند بهانه‌های ایجاد تفاهم و گفتگو را فراهم کند.

وی، عنوان کرد: متأسفانه امروز به دلیل فقدان اهداف مشترک بین اعضای خانواده و عدم انتقال مسائل فرهنگی از نسل قبل به نسل بعدی گفتگو بین اعضای خانواده کم‌رنگ شده است. وی، افزود: کاهش ارتباط بین فردی در بین اعضای خانواده باعث کاهش گفتگو بین آنان می‌شود. البته در عصر جدید رسانه‌های اجتماعی باعث شده است که ارتباط کلامی بین اعضای خانواده کمتر شود. هر قدر ارتباط چهره به چهره در خانواده کاهش یابد جو عاطفی بین افراد و انتقال مسائل فرهنگی از والدین به فرزندان نیز کاسته می‌شود. و اختصاص ساعاتی برای گفتگو با هم از طرف والدین حتی بیرون از خانه در این امر موثر است.

این دوره آموزشی برای دو گروه هدف والدین و نوجوانان ۱۰ تا ۱۴ سال در مرکز بهداشت شماره دو شهرستان قم شروع و به صورت ۶ جلسه اصلی و ۲ جلسه تقویتی برگزار خواهد شد.

## کارگاه های تحکیم بنیان خانواده



## پویش ملی تغذیه سالم



پویش ملی اطلاع‌رسانی تغذیه سالم به منظور ارتقای سواد سلامت جامعه در حوزه تغذیه و مصرف روغن، از تاریخ ۱۷ تا ۳۰ آذرماه با شعار «روغن مناسب، غذای سالم و خانواده سالم» در مراکز خدمات جامع سلامت مرکز بهداشت شماره دو شهرستان قم همزمان با کل کشور برگزار شد. هدف از این پویش افزایش آگاهی عمومی درباره انتخاب‌های صحیح تغذیه‌ای و کاهش خطرات ناشی از مصرف نادرست چربی‌ها و روغن‌ها بود.

## میز خدمت مشاوره فرزندآوری



میز خدمت مشاوره فرزندآوری و بحران سالمندی جمعیت در نمایشگاه بزرگداشت روز مادر و شب یلدا در مجتمع امام خمینی گلزار به همت گروه جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس از ۲۶ آذر لغایت ۲۹ آذر ماه گزار شد.

این میز خدمت به مشاوره در زمینه‌های بحران سالمندی، مشاوره فرزندآوری، سبک زندگی و طب ایرانی، تغذیه سالم و روغنهای مناسب، عواقب سقط عمدی جنین، معایب تک فرزندی، ترویج ازدواج جوانان، مزایای فرزندآوری، ناباروری و معرفی مراکز ناباروری پرداخت، همچنین توزیع پمفلت راهکارپیشگیری از ناباروری و تک فرزندی، پاسخ به سوالات مامائی مراجعین و معرفی مراکزبهداشتی جهت تشکیل پرونده از دیگر خدمات ارائه شده بود. در این ایام به ۱۵ نفر از مراجعین مشاوره فرزندآوری و حفظ حیات جنین و پیشگیری از ناباروری داده شد.

کاری از روابط عمومی مرکز بهداشت شماره دو شهرستان قم

امام علی (ع):  
«پیشگیری بهتر از درمان است»