چند نکته بهداشتی جهت استفاده مراجعین محترم مرکز آموزشی درمانی امام خمینی ( ره )

شعار سازمان بهداشت جهانی در هفته سلامت 2014

یک عمر سلامت با « خود مراقبتی »

**سلامت روان**

شادماني، روان انسان را منبسط مي‌كند و به آن نشاط مي‌بخشد. امام علي (ع)  
نیکی به پدر و مادر، عمر را طولانی می‌کند  
شیوه‌ی تربیتی سالم، دوست داشتن همراه با کنترل است   
زندگي تغيير پذير است، اگر خودمان را تغيير دهيم

**اعتیاد، سیگار**  
حتي يك بار مصرف مواد مخدري مانند «شيشه» مي‌تواند اعتيادآور باشد   
سيگار دروازه‌ي ورود به انواع ديگر اعتياد است   
با روشن كردن سيگار، چراغ زندگي را خاموش نكنيد  
نشانه‌های اعتیاد را بشناسیم و مراقب تغییرات رفتاری فرزندان خود باشیم

**ایدز**  
ايدز درمان و اكسن ندارد، اما قابل پيشگيري است  
با پايبندي به اصول اخلاقي و خانوادگي، هيولاي ايدز را مهار کنیم

**حوادث و سوانح**  
شتاب‌زدگي و بي نظمي حادثه‌آفرين است  
عمر خود را با حادثه‌ كوتاه نكنيم  
حادثه فقط برای دیگران نیست، همیشه و همه جا مراقب باشیم

**قلب و عروق**  
آيا مي‌دانيد شايع‌ترين علت مرگ و مير در كشور، بيماري‌هاي قلبي و عروقي است؟   
پيشگيري از افزايش فشارخون، با کاهش مصرف نمك  
كودكان را به مصرف غذاي كم نمك و كم چرب عادت دهيم  
مصرف روغن مايع به جاي روغن جامد، خطر ابتلا به بيماري‌هاي قلبي و عروقي را مي‌كاهد  
افزایش وزن و چاقی، یکی از علل مهم بروز بیماری‌های قلبی و عروقی است

**تغذیه سالم**  
مصرف روزانه‌ انواع سبزی و ميوه به مقدار كافی، از ابتلا به بيماری‌های گوارشی و سرطان پیشگيری مي‌كند  
مصرف روزانه‌ مقدار کافی میوه و سبزیجات، کلید سلامت افراد خانواده  
براي جلوگيری از پوكي استخوان، مصرف روزانه‌ 3 لیوان شير و لبنيات ضرورت دارد   
آيا در طول روز 8 ليوان آب مي نوشيد؟   
مصرف غذای آب‌پز، بخارپز و کبابی را جایگزین سرخ‌کردنی کنیم  
برای حفظ سلامت خود، نمک پاش را از سر سفره بردارید

**سالمندی**  
ورزش منظم، راهي مطمئن براي به تأخير انداختن عوارض پيری   
پياده‌روي، ساده‌ترين ورزش براي سالمندان است  
سالمندان حتی اگر احساس تشنگی نمی‌کنند، باید روزانه آب کافی بنوشند  
حفظ سلامت روان سالمندان با صله‌ی ارحام و فعالیت‌های اجتماعی

**خانواده، تحرک بدنی**  
در خودمراقبتی افراد خانواده، مهم ترین نقش را مادران بر عهده دارند  
فعالیت بدنی مناسب؛ ضامن سلامت و کیفیت زندگی  
جمعیت جوان، بانشاط و سالم؛ عامل پیشرفت همه‌جانبه‌ی کشور  
خانواده‌ی سالم؛ زیربنای توسعه‌ی کشور

**سلامت محیط**  
هنگام خرید محصولات غذایی، بهداشتی و آرایشی، به شماره‌ی پروانه‌ی بهره‌برداری و ساخت از وزارت بهداشت و تاریخ تولید و انقضای آن توجه کنید  
قرارگرفتن در برابر تابش مستقیم خورشید می‌تواند موجب ابتلا به سرطان پوست شود  
زمین خانه‌ی ماست، خانه‌ی خود را پاکیزه نگه‌داریم  
رعایت بهداشت محیط، ضامن سلامت فرد و جامعه  
شهر و روستای سالم، زندگی سالم

دفتر پرستاری مرکز آموزشی درمانی امام خمینی ( ره )