

فرم اطلاعات عملکرد دستگاه در خصوص محورهای موضوعی

(بر اساس پیشنهاد دستگاه یا ظرفیت موجود در ماده (۵) بخشنامه شماره ۱۰۷۷۲۶ مورخ ۱۴۰۴/۱۲/۲۳ سازمان اداری و استخدامی کشور)

نام دستگاه اجرایی استانی: دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه
 *نام و نام خانوادگی تکمیل کننده فرم: دکتر اعظم گراوندی
 *عنوان پست سازمانی تکمیل کننده فرم: مدیر گروه آموزش و ارتقای سلامت
 *شماره تماس تکمیل کننده فرم: ۰۹۱۸۳۵۹۳۳۴۵

ردیف	عنوان جایزه موضوعی مورد تقاضای دستگاه	اقدامات دستگاه	مشخصات مستندات پیوست شده
	موضوع "یاور فتح"	۱- مدیریت و برنامه ریزی: الف) تشکیل کمیته آموزش و اطلاع رسانی خود مراقبتی در شرایط بحران در سطح استان و کلیه شهرستانها ب) تدوین برنامه ارتباطات خطر در شرایط بحران جنگ ج) مکاتبه با هلال احمر و فوریتهای پزشکی جهت همکاری در امر آموزش کمکهای اولیه به داوطلبان سلامت د) مکاتبه با روابط عمومی و صدا و سیما شبکه استانی زاگرس جهت پخش کلیپ آموزشی	الف) ۱. عکس: پیوست کمیته ۱ ۲. عکس: پیوست کمیته ۲ ب) WORD برنامه ارتباطات خطر در شرایط بحران جنگ ج) عکس: نامه به فوریت ها و هلال احمر: ۱. نامه شماره ۸۰۷۲ مورخ ۱۴۰۴/۰۳/۲۷ د) عکس: نامه کلیپ و زیر نویس و پادکست: ۱. نامه شماره ۳۳۵۳۵ مورخ ۱۴۰۴/۱۲/۲۶ ۲. نامه شماره ۳۰۲۸۵ مورخ ۱۴۰۴/۱۱/۱۳
		۲- تولید و توزیع محتوا و بسته های آموزشی: الف) تولید رسانه های مختلف و ارسال در گروه های مجازی ب) ارسال کتابچه خودمراقبتی در شرایط بحران جنگ به کلیه فرمانداری ج) ارسال کتابچه خودمراقبتی در شرایط بحران جنگ به کلیه معاونتها، ادارات و شهرستانها د) نصب بنر و پوستر در سطح مراکز بهداشتی درمانی	الف) ۱. کلیپ: داوطلب سلامت ۲. عکس: رسانه تولیدی ۱ ۳. عکس: رسانه تولیدی ۲ ۴. عکس: رسانه تولیدی ۳ ب) عکس: نامه ارسال کتابچه: ۱. نامه شماره ۸۴۴۲ مورخ ۱۴۰۴/۰۴/۰۳ ج) عکس: نامه ارسال کتابچه: ۱. نامه شماره ۸۱۳۳ مورخ ۱۴۰۴/۰۳/۲۸ د) عکس: نصب بنر

<p>الف) عکس: نامه کلیپ و پادکست: ۱. نامه شماره ۳۳۵۳۵ مورخ ۱۴۰۴/۱۲/۲۶ ب) عکس: ۱. پیام در کانال مجازی ۱ ۲. پیام در کانال مجازی ۲ ۳. پیام در کانال مجازی ۳ ۴. پیام در کانال مجازی ۴ ۵. پیام در کانال مجازی ۵ ج) عکس: نامه کلیپ و زیر نویس: ۱. نامه شماره ۳۰۴۳۰ مورخ ۱۴۰۴/۱۱/۱۴ د) عکس: ۱. درج پیام در سایت ۱ ۲. درج پیام در سایت ۲ ۳. درج پیام در سایت ۳ درج پیام در سایت ۴</p>	<p>۳- اطلاع رسانی توده‌ای (Mass Communication) الف) ارسال ۶ پادکست آموزشی به صدا و سیما به منظور پخش در رادیو ب) بارگذاری محتواهای آموزشی در خصوص خودمراقبتی در جنگ در فضای مجازی در سطح مرکز بهداشت، مراکز خدمات جامع سلامت، پایگاه های سلامت و خانه های بهداشت جهت اطلاع رسانی به جمعیت تحت پوشش ج) ارسال پیام کوتاه آموزشی به صدا و سیما به منظور نمایش بصورت زیر نویس د) درج پیام در سایت شبکه های بهداشت و درمان</p>		
<p>الف) عکس: ۱. آموزش داوطلبان سلامت محله ۱ ۲. آموزش داوطلبان سلامت محله ۲ ۳. آموزش داوطلبان سلامت محله ۳ ۴. آموزش سفیران سلامت خانوار ۱ ۵. آموزش عموم مردم ۱ ۶. آموزش عموم مردم ۲ ۷. آموزش عموم مردم ۳</p>	<p>۴- آموزش حضوری و نیمه حضوری: الف) آموزش به داوطلبان سلامت و سفیران سلامت خانوار در سطح پایگاه های سلامت و خانه های بهداشت (چهره به چهره، گروهی و فضای مجازی)</p>		

ارسال کتابچه خودمراقبتی در شرایط بحران به کلیه معاونتها، گروههای تخصصی، شهرستانها و ادارات

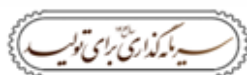
<div>بسمه تعالی</div> <div>شماره: ۷۲۲۰۱۸۱۳۳ تاریخ: ۱۴۰۳/۰۳/۲۸ پست‌دارد: همه برای ایران جوان</div> <div>«فشارخون خود را طبق اندازه گیری کنید و با کنترل آن جوانی تر زندگی کنید.»</div> <div>مدیر محترم شبکه بهداشت و درمان شهرستان اسلام آباد غرب، مدیر محترم شبکه بهداشت و درمان شهرستان سنندج، مدیر محترم شبکه بهداشت و درمان شهرستان دالامو، مدیر محترم شبکه بهداشت و درمان شهرستان هرسین، رئیس محترم مرکز بهداشت شهرستان کرمانشاه، مدیر محترم شبکه بهداشت و درمان شهرستان روانسر، مدیر محترم شبکه بهداشت و درمان شهرستان لالیان باهانی، مدیر محترم شبکه بهداشت و درمان شهرستان کلاله‌ر، مدیر محترم شبکه بهداشت و درمان شهرستان سنقر، مدیر محترم شبکه بهداشت و درمان شهرستان پاوه، مدیر محترم شبکه بهداشت و درمان شهرستان جوانرود، مدیر محترم شبکه بهداشت و درمان شهرستان سرپل ذهاب، مدیر محترم شبکه بهداشت و درمان شهرستان همدان، مدیر محترم شبکه بهداشت و درمان شهرستان همدان، مدیر محترم شبکه بهداشت و درمان شهرستان سنندج</div> <div>با سلام و احترام</div> <div>همانطور که مستحضره یکن از برنده های همسر و طرفیت های کنیدی نظام سلامت که بیستی بر مسازکت هسگانی و محویت دافغان سلامت از خانه تا محنه و سازمان بوده و سار و آزارهای عامی آموزش و ارتباطات سلامت در آن ضرورت دارد "گروه ارتباطات خطر" RCCE "می باشد که از اهمیت بالایی برخوردار است. لذا پیوسته صورت گرفته با سازمان ملل امور و ورزش پیش بهیستارسی (طبق نامه شماره ۸۰۷۲ مورخ ۱۳۹۲/۰۳/۲۷) جهت همکاری، منضمی است دافغان سلامت تحت پوشش گزشتان خبره آموزش های کنیدی و از صنه امدادگری و حمایت روانی در شرایط اضطراری از دریافت نمایند. گزشتان اقدامات انجام شده در قالب فایل پیوست ۱۳۹۲/۰۳/۲۷ گروه آموزش و ارتباطات سلامت این معاونت ارسال گردد.</div> <div>کون کنجوری معاون اجرایی</div> <div>رونوشت به: سرکار خانم دکتر اعظم گزشتندی رئیس گروه محترم آموزش و ارتقا سلامت</div>	<div>بسمه تعالی</div> <div>شماره: ۷۲۲۰۱۸۱۳۳ تاریخ: ۱۴۰۳/۰۳/۲۸ پست‌دارد: همه برای ایران جوان</div> <div>«فشارخون خود را طبق اندازه گیری کنید و با کنترل آن جوانی تر زندگی کنید.»</div> <div>مدیر محترم شبکه بهداشت و درمان شهرستان اسلام آباد غرب، مدیر محترم شبکه بهداشت و درمان شهرستان سنندج، مدیر محترم شبکه بهداشت و درمان شهرستان دالامو، مدیر محترم شبکه بهداشت و درمان شهرستان هرسین، رئیس محترم مرکز بهداشت شهرستان کرمانشاه، مدیر محترم شبکه بهداشت و درمان شهرستان روانسر، مدیر محترم شبکه بهداشت و درمان شهرستان لالیان باهانی، مدیر محترم شبکه بهداشت و درمان شهرستان کلاله‌ر، مدیر محترم شبکه بهداشت و درمان شهرستان سنقر، مدیر محترم شبکه بهداشت و درمان شهرستان پاوه، مدیر محترم شبکه بهداشت و درمان شهرستان جوانرود، مدیر محترم شبکه بهداشت و درمان شهرستان سرپل ذهاب، مدیر محترم شبکه بهداشت و درمان شهرستان همدان، مدیر محترم شبکه بهداشت و درمان شهرستان همدان، مدیر محترم شبکه بهداشت و درمان شهرستان سنندج</div> <div>با سلام و احترام</div> <div>همانطور که مستحضره یکن از برنده های همسر و طرفیت های کنیدی نظام سلامت که بیستی بر مسازکت هسگانی و محویت دافغان سلامت از خانه تا محنه و سازمان بوده و سار و آزارهای عامی آموزش و ارتباطات سلامت در آن ضرورت دارد "گروه ارتباطات خطر" RCCE "می باشد که از اهمیت بالایی برخوردار است. لذا پیوسته صورت گرفته با سازمان ملل امور و ورزش پیش بهیستارسی (طبق نامه شماره ۸۰۷۲ مورخ ۱۳۹۲/۰۳/۲۷) جهت همکاری، منضمی است دافغان سلامت تحت پوشش گزشتان خبره آموزش های کنیدی و از صنه امدادگری و حمایت روانی در شرایط اضطراری از دریافت نمایند. گزشتان اقدامات انجام شده در قالب فایل پیوست ۱۳۹۲/۰۳/۲۷ گروه آموزش و ارتباطات سلامت این معاونت ارسال گردد.</div> <div>کون کنجوری معاون اجرایی</div> <div>رونوشت به: سرکار خانم دکتر اعظم گزشتندی رئیس گروه محترم آموزش و ارتقا سلامت</div>	<div>بسمه تعالی</div> <div>شماره: ۷۲۲۰۱۸۱۳۳ تاریخ: ۱۴۰۳/۰۳/۲۸ پست‌دارد: همه برای ایران جوان</div> <div>«فشارخون خود را طبق اندازه گیری کنید و با کنترل آن جوانی تر زندگی کنید.»</div> <div>مدیر محترم شبکه بهداشت و درمان شهرستان اسلام آباد غرب، مدیر محترم شبکه بهداشت و درمان شهرستان سنندج، مدیر محترم شبکه بهداشت و درمان شهرستان دالامو، مدیر محترم شبکه بهداشت و درمان شهرستان هرسین، رئیس محترم مرکز بهداشت شهرستان کرمانشاه، مدیر محترم شبکه بهداشت و درمان شهرستان روانسر، مدیر محترم شبکه بهداشت و درمان شهرستان لالیان باهانی، مدیر محترم شبکه بهداشت و درمان شهرستان کلاله‌ر، مدیر محترم شبکه بهداشت و درمان شهرستان سنقر، مدیر محترم شبکه بهداشت و درمان شهرستان پاوه، مدیر محترم شبکه بهداشت و درمان شهرستان جوانرود، مدیر محترم شبکه بهداشت و درمان شهرستان سرپل ذهاب، مدیر محترم شبکه بهداشت و درمان شهرستان همدان، مدیر محترم شبکه بهداشت و درمان شهرستان همدان، مدیر محترم شبکه بهداشت و درمان شهرستان سنندج</div> <div>با سلام و احترام</div> <div>همانطور که مستحضره یکن از برنده های همسر و طرفیت های کنیدی نظام سلامت که بیستی بر مسازکت هسگانی و محویت دافغان سلامت از خانه تا محنه و سازمان بوده و سار و آزارهای عامی آموزش و ارتباطات سلامت در آن ضرورت دارد "گروه ارتباطات خطر" RCCE "می باشد که از اهمیت بالایی برخوردار است. لذا پیوسته صورت گرفته با سازمان ملل امور و ورزش پیش بهیستارسی (طبق نامه شماره ۸۰۷۲ مورخ ۱۳۹۲/۰۳/۲۷) جهت همکاری، منضمی است دافغان سلامت تحت پوشش گزشتان خبره آموزش های کنیدی و از صنه امدادگری و حمایت روانی در شرایط اضطراری از دریافت نمایند. گزشتان اقدامات انجام شده در قالب فایل پیوست ۱۳۹۲/۰۳/۲۷ گروه آموزش و ارتباطات سلامت این معاونت ارسال گردد.</div> <div>کون کنجوری معاون اجرایی</div> <div>رونوشت به: سرکار خانم دکتر اعظم گزشتندی رئیس گروه محترم آموزش و ارتقا سلامت</div>
--	--	--

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کرمانشاه معاونت بهداشتی

تاریخ: ۱۴۰۴/۱۱/۱۴

پیوست: دارد

«همه برای ایران جوان»



«ایران جوان، پیش به سوی زندگی سالم تر»

جناب آقای حامد بهرامیان مدیر روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی

با سلام و احترام

بدین وسیله به استحضار می‌رساند، با توجه به اهمیت آگاه‌سازی عمومی و ارتقای سطح دانش و ایمنی جامعه، این معاونت در نظر دارد از محتوای آموزشی تهیه‌شده با عنوان «خود مراقبتی و کمک های اولیه در بحران نظامی» جهت پخش در قالب زیرنویس تلویزیونی استفاده نماید. محتوای مذکور با رویکردی کوتاه، ساده و قابل فهم برای عموم مردم تدوین شده و هدف آن انتقال پیام‌های ضروری و کاربردی در زمینه بحران می‌باشد. خواهشمند است دستور فرمایید هماهنگی لازم جهت پخش پیام های پیوست از طریق شبکه استانی زاگرس به عمل آید.

کون کنجوری
معاون اجرایی

رونوشت به:

سرکار خانم دکتر اعظم گزشتندی رئیس گروه محترم آموزش و ارتقا سلامت

بسمه تعالی



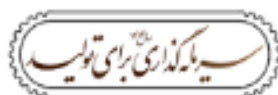
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی کرمانشاه
معاونت بهداشتی

شماره: ۷/۳۰۱/۸۰۷۲ پ

تاریخ: ۱۴۰۴/۳/۲۷

پیوست: ندارد

«همه برای ایران جوان»



« فشارخون خود را دقیق اندازه گیری کنید و با کنترل آن طولانی تر زندگی کنید. »

مدیر عامل محترم جمعیت هلال احمر استان کرمانشاه، جناب آقای دکتر مسعود قلعه سفیدی رییس محترم اورژانس پیش
بیمارستانی و مدیر حوادث دانشگاه

با سلام و احترام

همانطور که مستحضرید یکی از برنامه های مهم و ظرفیت های کلیدی نظام سلامت که مبتنی بر مشارکت همگانی و محوریت داوطلبان سلامت از خانه تا محله و سازمان بوده، و ساز و کارهای علمی آموزش و ارتباطات سلامت در آن ضرورت دارد "برنامه ارتباطات خطر RCCE" می باشد که از اهمیت بالایی برخوردار است. از آنجایی که توانمندی علمی و مهارتی داوطلبان سلامت، نه تنها از درخواست های مکرر ایشان بوده بلکه یک ضرورت می باشد. لذا خواهشمند است دستور فرمایید کارشناسان خبره و توانمند آن سازمان طی دو هفته آتی جهت آموزش داوطلبان سلامت همکاری لازم را با شبکه های بهداشت و درمان شهرستانها در این خصوص داشته و موضوعات کلیدی از جمله امدادگیری و حمایت روانی در شرایط اضطراری را بصورت علمی و عملی جهت داوطلبان سلامت آموزش دهند.

دکتر فربرز ایمانی

معاون امور بهداشتی و رئیس مرکز بهداشت استان

رونوشت به:

« سرکار خانم دکتر اعظم گروندی رئیس گروه محترم آموزش و ارتقا سلامت

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی کرمانشاه
معاونت بهداشتی



تاریخ: ۱۴۰۴/۱۱/۱۴

پیوست: دارد

«همه برای ایران جوان»

«ایران جوان، پیش به سوی زندگی سالم تر»

جناب آقای حامد بهرامیان مدیر محترم روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی

با سلام و احترام

بدین وسیله به استحضار می‌رساند، با توجه به اهمیت آگاه‌سازی عمومی و ارتقای سطح دانش و ایمنی جامعه، این معاونت در نظر دارد از محتوای آموزشی تهیه‌شده با عنوان «**خود مراقبتی و کمک‌های اولیه در بحران نظامی**» جهت پخش در قالب زیرنویس تلویزیونی استفاده نماید. محتوای مذکور با رویکردی کوتاه، ساده و قابل فهم برای عموم مردم تدوین شده و هدف آن انتقال پیام‌های ضروری و کاربردی در زمینه بحران می‌باشد. خواهشمند است دستور فرمایید هماهنگی لازم جهت پخش پیام‌های پیوست از طریق شبکه استانی زاگرس به عمل آید.

کیوان کنجوری
معاون اجرایی

رونوشت به:

«سرکار خانم دکتر اعظم گراوندی رئیس گروه محترم آموزش و ارتقا سلامت»



«سوانح و حوادث در کمین سلامت مردان»

سرکار خانم دکتر ناهید خادمی مدیر محترم روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی

با سلام و احترام

با عنایت به لزوم تقویت آموزش موضوعات دارای اولویت در شرایط بحرانی و به منظور ارتقای سطح آمادگی و تاب‌آوری جامعه، به استحضار می‌رساند مجموعه‌ای از کلیپ‌ها و پادکست‌های آموزشی با محوریت "خودمراقبتی در بحران‌های نظامی" توسط دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت متبوع تهیه و به پیوست (در قالب لوح فشرده) ارسال می‌گردد. نظر به نقش مؤثر رسانه ملی در اطلاع‌رسانی و آموزش همگانی، خواهشمند است دستور فرمایید نسبت به هماهنگی لازم جهت پخش کلیپ و پادکست‌های مذکور از طریق صدا و سیما مرکز استان در زمان‌های مناسب اقدام لازم صورت پذیرد.

همچنین مقتضی است گزارش اقدامات انجام‌شده و نتایج حاصل از هماهنگی و پخش برنامه‌ها به این معاونت ارسال گردد تا برای بهره‌برداری و اعلام به وزارتخانه مورد استفاده قرار گیرد.

دکتر مهرنوش آئین‌فر
معاون فنی معاونت بهداشتی کرمانشاه

رونوشت به:

• سرکار خانم دکتر اعظم گزولندی رئیس گروه محترم آموزش و ارتقا سلامت



برگزاری کمیته بحران با حضور رئیس ، معاون و کارشناسان ستادی مرکز
بهداشت شهرستان کرمانشاه

 <https://ble.ir/behdashtkermanshah>

۱۱:۱۸ ۳۱۱



۲۹ خرداد

<h3>بیماران خبری چه آسیب هایی به ما می زند</h3> <p>استوری، واتسآپ، اینستا تلویزیون، روز آما شما هم ذهنتون خسته و مضطرب، پادشاهان باشه، مغز ما ظرفیت محدود</p>	<h3>شدن در اخبار = مطلق بود</h3> <p>پسودگی ذهن بدون کمک به حل مشکل آگاهی خوبه، اما غرق شدن در اخبار بد، نه مشکلی رو حل می کنه، نه دنیا رو بهتر، فقط روان ما رو فرسوده می کنه.</p>
<h3>مغزت کمک کن جوش نیاب از اضطراب می گیریم</h3> <p>مغزت گول می خوره!</p> <p>با هر خبر بحرانی و احساس مغز فکر می کنه خطر کنار خودته! نمیتونه فرق بذاره بین «دیدن» بحران و «تجربه کردنش».</p> <p>مغزمون، دائم در حالت دفاعی و هشداره...</p>	<h3>مغزت کمک کن جوش نیاب از اضطراب می گیریم</h3> <p>بعد از هر خبر بد، این کار رو بکن!</p> <p>قانون ۸-۷-۴ برای تنفس آرامش بخش نوشیدن آهسته ی به جرعه آب سرد لمس کردن برگ گل و گیاه در کار مغز احساس میکنه، «همه چی اوکی»</p>
<h3>قانون ۸-۷-۴</h3> <p>تنفس آرامش بخش چیست؟</p> <p>۸ ثانیه تنفس عمیق بکشید تو ۷ مدت ۷ ثانیه نفس را در سینه نگه دارید ۴ عرض ۸ ثانیه نفس تان را آرام بدهید بیرون</p>	<h3>بود مراقبتی از بیماران خبری</h3> <p>بیماران خبری هم یک نوع بیماران هستند</p> <p>اخبار بد عمومی نداره... اما ذهن آدم ظرفیت محدودی داره، با «رفتار آگاهانه» از خودت محافظت کن.</p>

14:43



کانال پایگاه مقاومت حسن آباد (خانه بهداشت
ضمیمه حسن آباد)





۱۳۱۹ از ۱۳۰۶

۱۱:۲۲ ✓

غرق شدن در اخبار = مطلع بودن

فرسودگی ذهنی بدون کمک به حل مشکل

آگاهی خوبه، اما غرق شدن در اخبار بد.
نه مشکلی رو حل می‌کنه، نه دنیا رو بهتر.
فقط روان ما رو فرسوده می‌کنه.

۱۱:۲۲ ✓

خود مراقبتی از بمباران خبری

بمباران خبری هم یک نوع بمباران هست

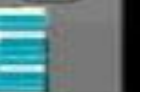
اخبار بد تمومی نداره...
اما ذهن آدم ظرفیت محدودی داره.
با «رفتار آگاهانه» از خودت محافظت کن.

سلام

پایگاه ۳



پیام



واحد آموزش شهرستان

۴ عضو

مشارکت در گفتگو و تبادل نظر

مشارکت در گفتگو و تبادل نظر

مشارکت در گفتگو و تبادل نظر

راهنمای قوری در شرایط جنگی

https://splus.ir/k_health

۸:۵۸

در شرایط حملات هوایی با کودکان چطور رفتار کنیم؟

- ابتدا بگوشی و صدای مادر اولین تکیه گاه آن‌هاست.
- کودکان بیش از حرف‌ها رفتار و احساسات ما را می‌پندارند.
- با زبان ساده بگویید: گاهی در دنیا کشورها اختلاف دارند. اما ما مهربان و صلح‌طلبیم.
- به کودکان اطمینان بدهید که قربانی اختطاری نیستید.
- اختطاری شما را از چشمان‌تان می‌خوانند. خودتان را تقویت کنید تا بتواند عاطفی آن‌ها باشید.
- به آرامی و دوزمرد کودکان را حفظ کنید.
- حواشی غذا بازی و حتی خندیدن. پیام دهنده به کودکان می‌دهد.
- تا به کودکان نفس معنادار بدهید.
- حتی در شرایط کوچک مثل روشن کردن چراغ قوه. چیدن کیف اختطاری. آب دادن به کودکان یا به کودکان حس کنترل.

نکات مهم ایمنی در حملات هوایی

- آگاه باشید:
- برای کسب اطلاعات به توصیه‌های رسمی دولت و منابع خبری معتبر تکیه کنید. از شایعات و اطلاعات نادرست خودداری کنید.
- بچه‌ها را در اختطاری پناه بدهید.
- لوازم ضروری مانند آب، غذای فاسد نشدن، کیف کمک‌های اولیه، رادیو و داروها را جمع‌آوری کنید.
- حرکت را محدود کنید.
- در یک مکان امن بمانید و سخرهای غیرضروری را به حداقل برسانید. اگر مجبور به بیرون رفتن هستید از محیط اطراف خود آگاه باشید و اقدامات احتیاطی را انجام دهید.
- برای قطع برق آماده شوید.
- نورپردازی جایگزین: مانند چراغ قوه یا لامپ‌های باتری‌دار. و راهن برای شارژ دستگاه‌ها.
- ایمنی در برابر آتش‌سوزی را رعایت کنید.
- فضای خود را از مواد قابل اشتعال پاک کنید و سطوح‌های آب و شن را به راحتی در دسترس داشته باشید. استفاده از.
- تلفن را به حداقل برسانید.
- تسمه‌های کیفی غیرضروری را محدود کنید تا از شلوغی بیش از حد سیستم ارتباطی جلوگیری شود.

11:51

پیام خود را یادداشت کنید



From خانم

۴ نکته ساده و مهم موقع بمباران هوایی



نکته یک پنجره

در فضای مرکزی و قسمت های داخلی ساختمان که فاقد پنجره هست، پناه بگیرید.



نکته یک آسانسور

در شرایط اضطراری به جای استفاده از آسانسور، تنها از پله استفاده کنید.



نکته یک ترکشی

در هنگام حملات هوایی استفاده از پوشش محافظ ساده مانند پتو و منگامی تواند نقش محافظت کننده در برابر ترکش داشته باشند.



نکته یک آتشی

جهت پیشگیری از آتش سوزی در صورت امکان گاز و برق ساختمان را قطع کنید.



ت بهداشت درمان و آموزش پزشکی | برای هم بهانیم

09:49

خ

Forwarded message
From عباسی خانم

از کودکان خود محافظت کنیم

در شرایط حساس کنونی به منظور حفظ سلامت و مراقبت از کودکان در برابر بیماریهای واگیر، جهت انجام واکسیناسیون کودک خود به مراکز جامع سلامت، پایگاه های سلامت و خانه های بهداشت مراجعه نمایید.

12:58



Message



← →

https://hckums.ac.ir

☆

🔍

🔍

🔍

ورود اعضا | ایمیل | نشانه سایت | کتابخانه دیجیتال | پورتال اصلی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی کرمانشاه
مرکز بهداشت شهرستان کرمانشاه

🔍

English
العربية

آزمایشگاه آب شهرستان
مرکز آموزش بهوزی
خانه های بهداشت
پایگاههای سلامت شهری
مرکز سلامت روستایی
مرکز سلامت شهری
واحد های ستادی
درباره ما
صفحه اصلی

موبایلمی اینترنتی آزمایشات
آزمایشات آنلاین

دبابت

درباره
نمود مرافقی

نظرسنجی رایگان
مغای های
فهرست میوه و ...
لیکچر

خود مراقبتی از بمباران خبری
بمباران خبری هم یک نوع بمباران هست

اخبار بد تمومی نداره...
اما ذهن آدم ظرفیت محدودی داره.
با «رفتار آگاهانه» از خودت محافظت کن.

سامانه های آنلاین
ویژه کرکنان
وزیر مراجعین
(ایجاب رجوع)
مطالب آموزشی
مناسبت های بهداشتی
درباره تحول نظام سلامت
فهرست و آیین نامه ها
مجمع خبرین سلامت
پیوندهای سلامت
دانلود نرم افزار



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی کرمانشاه
مرکز بهداشت شهرستان کرمانشاه

q

English

آزمایشگاه آب شهرستان

مرکز آموزش پیوری

خانه های بهداشت

پایگاههای سلامت شهری

مراکز سلامت روستایی

مراکز سلامت شهری

واحدهای ستادی

درباره ما

صفحه اصلی

العربية



چرا اضطراب می گیریم؟

مغزت گول می خوره!

با هر خبر بحرانی و حساس، مغز فکر می کنه
خطر کنار خودته!
نمیتونه فرق بذاره بین «دیدن» بحران و
«تجربه کردنش».

مغزمون، دائم در حالت دفاعی و هشداره ...





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی کرمانشاه
مرکز بهداشت شهرستان کرمانشاه

English
العربية

آزمایشگاه آب شهرستان مرکز آموزش بهوزری خانه های بهداشت پایگاههای سلامت شهری مراکز سلامت روستایی مراکز سلامت شهری واحدهای ستادی درباره ما صفحه اصلی

مسابدهی اینترنل آرمایشات

مرکز سلامت شهری کرمانشاه

سامانه اسپیشی نقش ایمل

به تظلمات بهداشتی ۱۹۰

نوع صرف درست

نمک

دیابت

درباره خود مراقبتی

جریان اخبار نگران کننده را در خانه محدود کنید.

- میزان قرار گرفتن کودک در معرض اخبار نگران کننده و تصاویر نامتناسب را کاهش دهید.
- با کودکان بزرگتر درباره ی تماشای اخبار گفت و گو کنید. اما در مورد کودکان کوچکتر، بهتر است اخبار را خاموش کنید.
- حواس او را با فعالیت هایی مانند بازی کردن، نقاشی یا پیاده روی ایجاد کنید.

سامانه های آنلاین ویژه کارکنان

ویژه مراجعین (ایزاب رجوع)

مطالب آموزشی

مناسبت های بهداشتی

درباره تحول نظام سلامت

فولان و آیین نامه ها



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی کرمانشاه
مرکز بهداشت شهرستان کرمانشاه

English
العربية

آزمایشگاه آب شهرستان مرکز آموزش بهوزری خانه های بهداشت پایگاههای سلامت شهری مراکز سلامت روستایی مراکز سلامت شهری واحدهای ستادی درباره ما صفحه اصلی

مسابدهی اینترنل آرمایشات

مرکز سلامت شهری کرمانشاه

سامانه اسپیشی نقش ایمل

به تظلمات بهداشتی ۱۹۰

نوع صرف درست

نمک

دیابت

درباره خود مراقبتی

درباره ایمل (آی وی)

با کودک خود بالحنی آرامش بخش و متناسب با سن او صحبت کنید.

- از زبانی استفاده کنید که متناسب با سن کودک باشد و با آرامش صحبت کنید.
- به واکنش های کودک توجه کنید و به او اطمینان بدهید در هر شرایطی، همه تلاش می کنند تا از او محافظت کنند.
- اشکالی ندارد اگر همه پاسخ ها را ندانید، می توانید به او بگویید که نیاز دارید پاسخ را جست و جو کنید.

سامانه های آنلاین ویژه کارکنان

ویژه مراجعین (ایزاب رجوع)

مطالب آموزشی

مناسبت های بهداشتی

درباره تحول نظام سلامت

فولان و آیین نامه ها

مجمع خیرین سلامت