



P.G.M.I.S.E.Z

منظومه ویژه اقتصادی صنایع
معنی و فلزی خلیج فارس

امام علی (ع):
شکر تو بر نعمت
گذشت زینده ساز
نعمت آینده
است.

ایمنی

بهداشت و محیط زیست



شماره
بیست و نهم
مرداد
ماه
۱۳۹۳
شوال
۱۳۹۳
July
2015



آغاز هفته اطلاع رسانی و پیشگیری از سوانح و حوادث

امروزه ایمنی و پیشگیری از وقوع حوادث از جمله مقولاتی است که نیاز به اندیشه، طراحی و برنامه ریزی در آن از ضروریات قطعی تلقی می گردد چرا که در همه جنبه ها و حوزه های حیات، حوادث به اشکال گوناگون وقوع یافته و یا احتمال وقوع آن ممکن می باشد، طبعاً طراحی و برنامه ریزی باید به گونه ای باشد که بتواند نیازهای جامعه را پاسخگو بوده و زمینه را برای رشد و اعتلای فرهنگ ایمنی و پیشگیری در سطح کشور و در میان همه اقشار و نهادها تمهید سازد. این مهم نیز تنها هنگامی به انجام می رسد که اخبار و اطلاعات در خصوص انواع حوادث به گونه ای منظم جمع آوری شده و با ارائه تحلیل و جمع بندی راجع به علت و علل وقوع آنها در اختیار عوامل برنامه ریز قرار گیرد.

ادامه صفحه ۲

مناسبتهای مرداد ماه:

یکم: آغاز هفته حمایت از بیماران هموفیلی
دوم: روز فیزیوتراپی
سوم: آغاز هفته ملی حذف مالاریا (در مناطق مستعد)
نهم: روز اهدای خون (روز ملی انتقال خون)
دهم: روز جهانی شیر مادر
سیزدهم: آغاز هفته اطلاع رسانی و پیشگیری از سوانح و حوادث

روز فیزیوتراپی:

بیمارانی که برای درمان و توانبخشی خود به فیزیوتراپی مراجعه می کنند، باید بدانند که درمان آنها یک شبه صورت نمی گیرد و در طی یک مدت زمان، بهبودی خود را احساس فوهند کرد.

ادامه صفحه ۳



وبلاگ بهداشت، ایمنی و محیط زیست
خلیج فارس به آدرس

www.pghse.blogfa.com

محلی برای تبادل نظر در مورد مباحث اجتماعی، مدیریتی، مالی و HSE می باشد. با بازدید از این وبلاگ و ارائه نقطه نظرات و پیشنهادات سازنده ما را همراهی نمایید.



مالاریا

دو مشکل اساسی در بیماری مالاریا وجود دارد؛ یکی ایجاد کم فونی شدید به دلیل استفاده ای انگل از هموگلوبین فون و دومی تب های دوره ای است که گاهی حرارت بدن تا بالای ۴۰ درجه می رسد و بدن بیمار را عملاً از کار می اندازد.

ادامه صفحه ۴



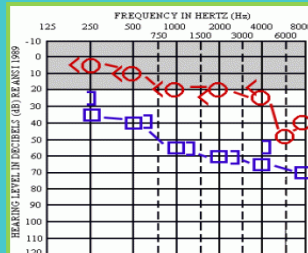
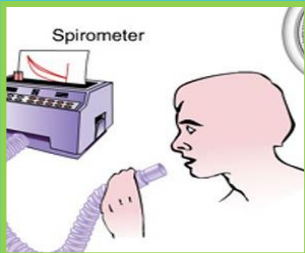
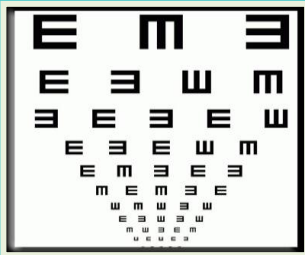
شروع انجام معاینات ادواری از تاریخ
۹۴/۵/۳۰

ادامه صفحه ۲



ادامه مطلب صفحه ۳

معاینات ادواری



پیشگیری از سوانح و حوادث

بنابر این سوانح و آسیب ها پدیده هایی هستند که در پیدایش آنها عوامل متعددی دقالت دارند. آسیب ها و سوانح مهم ترین عوامل تهدید کننده سلامتی و علل مرگ و میر افراد مصوب می شوند. در حال حاضر در کشور ما حوادث دومین علت مرگ و میر می باشد و بعد از جادها، منازل به لحاظ اینکه افراد مختلف از گروه های سنی، جنسی، مخصوصاً کودکان در خود جای می دهد از اهمیت خاصی برخوردارند.

عدم ارائه آموزش های لازم توسط والدین و مربیان، رها کردن کودکان به حال خود، از میان برداشتن عوامل خطر آفرین از محیط زندگی کودک، عدم استفاده از وسایل ایمنی از قبیل (عدم نصب حفاظ برای وسایل گرمایشی، نصب حفاظ برای پله ها و پنجره ها و بالکن ها و) سلامتی کودکان را شدیداً تهدید می کند. در این راستا مهم ترین روش پیشگیری از آسیب ها و سوانح در مرحله اول، کسب اطلاعات در خصوص علل آسیب ها و در مرحله دوم ارائه راهکارهای بگونگی پیشگیری از آنها است که بایستی والدین و مسئولان آموزشی و تربیتی کودکان و نوجوانان در این امر همت به فرج داده و آموزش های لازم را در اختیار کودکان و نوجوانان با روش های ویژه قرار دهند.

یکی از مهمترین و اساسی ترین برنامه های پیشگیری از بروز بیماریها و حوادث ناشی از کار در هر کشوری که به عضویت سازمان بین المللی کار و بهداشت جهانی درآمده انجام معاینات پزشکی جهت افراد شاغل میباشد. معاینات ادواری در واقع کمک مهر تأیید بر معاینات پیش از استخدام دارد. پناپه اولین علائم بروز بیماریها (اعم از شغلی و غیر شغلی) نمایان شود طی انجام معاینات ادواری (مداقل سالی یکبار) میتوان با صرف کمترین هزینه جلوی پیشرفت بیماری را گرفت و سلامتی شاغل را تضمین کرد.

اهداف معاینات ادواری

- ✓ تشفیص و درمان به موقع بیماریها و عوارض ناشی از کار (مثل تشفیص و درمان دردهای کمری پیش از مزمن شدن و آسیب زدن به دیسک و انجام عمل جراحی پرهزینه و اغلب بی نتیجه
- ✓ توصیه برای تغییر شغل و یا محدود کردن کار در افراد بیمار
- ✓ جلوگیری از انتقال بیماریهای واگیردار
- ✓ پیشگیری از بروز بیماریها و عوارض ناشی از کار در کارکنانی که شغل مشابه دارند
- ✓ انجام مطالعات و کارهای پژوهشی بر روی عوامل زیان آور محیط کار
- ✓ ارزشیابی و تعیین میزان کار آئی روشهای کنترلی عوامل زیان آور محیط کار

چگونه از بیماریهای ناشی از کار پیشگیری کنیم؟



راه های
تشخیص
و درمان

استفاده از تستهای انعقادی و اندازه گیری فاکتورهای انعقادی و هم چنین سوال از والدین برای شناسایی فرد مبتلا در خانواده کمک زیادی به پزشک در تشخیص و اندازه گیری میکند. آزمایشات لازم عبارتند از: فاکتور انعقادی ۸ " PT, PTT, BT, PLT "

امروزه با کمک پیوستی از پرزهای کوریونی و یا آمنیوسنتز در اوایل حاملگی و تکنیکهای ژنتیکی میتوان هموفیلی را قبل از تولد تشخیص داد.

بعد از تشخیص بیماری از فرآورده های فونی مناسب جهت کاهش خونریزی استفاده میشود مثل فرآورده حاوی فاکتور ۸ به نام کرایو فاکتور ۸ کنستانتره / پلاسمای تازه منجمد شده و داروی وازوپرسین از سایر درمانهای هموفیلی هستند که با تمویز پزشک استفاده میشود.



کسی که حس رویدن داشته باشد حتی
در کویر هم رشد خواهد کرد



ارتباط با HSE منطقه ویژه :

مدیریت HSE منطقه ویژه :	۳۳۵۹۲۳۵۳	داخلی ۳۳۸
آتش نشانی منطقه ویژه :	۳۳۵۳۰۱۷۵	داخلی ۳۰۰
بهداری و فوریتهای پزشکی :	۳۳۵۳۰۱۷۳	داخلی ۳۴۰
پرسنل مدیریت HSE :	۳۳۵۹۲۲۰۱-۱۰	داخلی ۳۳۶
آتش نشانی سایت جنوبی :		داخلی ۲۹۹
بهداری سایت جنوبی :		داخلی ۳۳۹
پرسنل آتش نشانی :		داخلی ۲۹۲

بیماری هموفیلی

فردی که بیماری هموفیلی مبتلاست تمایل به خونریزی زیادی دارد و همچنین این بیماری بیشتر در پسران شایعتر است و یک بیماری بسیار نادر است که تقریباً از هر ۸ پسر یک پسر را مبتلا می کند. تقریباً ۸۰ درصد از موارد هموفیلی A هستند که دچار کمبود فاکتور ۸ هستند و هموفیلی B زمانی رخ می دهد که فرد دچار کمبود فاکتور ۹ باشد. در ایران، مانند همه دنیا از هر ۲۰ هزار نفر یک نفر هموفیل است. تنها مرکز درمانی این بیماری در ایران بیمارستان امام خمینی قرار دارد.



نکته

بیماران هموفیل به ندرت دچار کم خونی فقر آهن میشوند زیرا اکثراً خونریزی آنها داخلی است و آهن مجدداً جذب بدن میشود .



مالاریا

بیماری مالاریا با گزش پشه آنوفل شروع می‌شود. پشه آنوفل ماده شب‌ها فونفوری می‌کند و بین فونفوری از بزاق خود، انگل‌های مالاریا را به داخل فون انسان تزریق می‌نماید. این انگل‌ها وارد سلول‌های کبد می‌شوند و شروع به تکثیر سریع می‌کنند. به طوری که از هر یک انگل وارد شده، حدود ۱۰ هزار انگل تولید می‌شود. سپس این انگل‌ها سلول‌های کبدی را پاره می‌کنند و وارد فون می‌شوند تا به گلبول‌های سرخ حمله‌ور شده و وارد آن‌ها شوند و در آنجا تکثیر کنند.

نشانه‌های بیماری مالاریا:

شروع بیماری با فستگی، ضعف، سردرد، درد بدن و تب همراه است که دقیقاً شبیه بیماری‌های ویروسی معمولی مثل سرماخوردگی است.

تشخیص:

آزمایش فون و یافتن انگل‌های مالاریا در لام فون ممیعی داخل گلبول‌های قرمز

درمان:

بیماری قابل درمان است و طول دوره درمان هتما باید کامل شود. در نوع فوش فیم استفاده از داروی بالکروکلین و در نوع بدفیم هتما در بیمارستان و معمولاً داروی مفلوکین داره می‌شود. در صورت عدم درمان علاوه بر انتقال بیماری منبر به مرگ مبتلا نیز فواهر شد.

راه پیشگیری:

استفاده از پشه بند، نصب توری در پنجره‌ها، بیماریابی از طریق آزمایش فون افراد تب دار، جلوگیری از گزش پشه از طریق زهکش آبهای راکد، استفاده از ماهیهای لارو فوار در آبهای راکد و مواد لاروکش مثل گازوئیل، پوشاندن منابع آب و از بین بردن پشه بالغ از طریق سم پاشی (بیشترین زمان گزش پشه در فاصله بین غروب تا سپیده دم می‌باشد)



داستان
مالاریا
در ایران



فیزیوتراپی

فیزیوتراپی، شافه ای از پزشکی است که در آن برای توانبخشی بیماران از عوامل فیزیکی مثل گرما، سرما، الکتریسیته، نور و عوامل مکانیکی و ورزش استفاده می‌شود.

مهمترین روشهای درمانی در فیزیوتراپی:

(الف) امواج مادون قرمز و ماوراء بنفش

(ب) تمرکات الکتریکی پوستی

(ج) امواج مافوق صوت

(د) میدانهای الکتریکی و مغناطیسی

(ه) لیزر

بیماران و مشکلاتی که نیاز به فیزیوتراپی دارند.

- افرادی که دچار صدمات دست و پا شده اند، مثل شکستگی استخوان، رگ به رگ شدن، و یا کبودی.
- بیمارانی که دچار سکته مغزی شده اند.
- بیمارانی که از انواع فلج ها رنج می‌برند.
- بیماری های قلب و عروق مانند سکته های قلبی، بیماری های قلبی مزمن
- بیماری های تنفسی مانند آسم، بیماری های مزمن ریوی، فیبروز کیستی

- بیماری های عصبی مانند ام اس، پارکینسون

- انواع کمردرد ها و آسیب به رباط، ورم مفاصل و پوکی استخوان، فلج مغزی و گردن درد



دانستنی های مفید در مورد عرق کاسنی:

عرق کاسنی؛ ریشه گیاه کاسنی بهترین تصفیه کننده فون، عرق آن فنگ کننده بدن و برگ آن مهرک صفرا و مقوی اعصاب است. این گیاه بیماری های کبدی را برطرف و فعالیت قلب و کلیه را تقویت می کند. از ابتلا به قولنج جلوگیری و مسکن تب های طولانی مدت است. همچنین التهابات معده را رفع کرده و استفراغ از آب کاسنی بر روی ممل های قارش بدن سودمند است. ریشه کاسنی باعث باز و روان شدن فلت شره و مباری گوارشی را پاک می کند. بهترین تصفیه کننده بوده و در از بین بردن ورم اشنا نیز مؤثر است.

دانستنی های پزشکی باورهای درست و غلط

طب سوزنی می تواند درد کمر را تسکین دهد. این باور درست است. پزشکان برای درمان درد کمر و برای اشفاسی که توسط درمان های فانی بهبود نیافته اند، طب سوزنی را توصیه کنند. البته این کار باید توسط متخصص آن و در مراکز درمانی مجاز و معتبر انجام شود.

سرطان می تواند در هر نقطه از بدن ظهور کند، این جمله صحیح است. سرطان می تواند در هر نقطه از بدن ظاهر شود و سافتار سلولی آن قسمت از بدن را برهم بزند. اما برخی از بافت ها و اندام ها حساستر از بقیه هستند که باید توجه بیشتری به آن ها شود. برای مثال، در زنان سرطان سینه، روده، ریه، رحم و پوست شایع تر از آقایان است و در آقایان نیز سرطان های مانند پروستات، مثانه و روده بزرگ رایج تر است.

ابتلا به سرطان در هر دو جنسیت زن و مرد یکسان است. غیر. این جمله صحیح نیست. زیرا آمارها نشان می دهد که مردان بیش از زنان به سرطان مبتلا می شوند و این آمار در بین آقایان ۳۰ تا ۳۵ درصد است در صورتی که زنان حدود ۲۰ تا ۲۵ درصد این رقم را نشان می دهند. برای مثال آقایان به دلیل استعمال دخانیات یا مصرف مشروبات الکلی بیش از زنان به سرطان های ریه، مری، مثانه و روده بزرگ مبتلا می شوند در صورتی که سرطان های شایع در زنان به دلیل عملکرد نامناسب هورمون ها صورت می گیرد.

هویج

کلیسترول خون را پایین می آورد

هویج بینایی شما را تقویت کرده و باعث می شود در شب بهتر ببینید

هویج دارای هورمونی است که عملکرد انسولین را دارد و قند خون را تنظیم می کند. پس برای بیماران دیابتی بسیار مفید است.

هویج به کاهش خونی قاعدگی کمک می کند.

مصرف ۱ عدد هویج در روز، از بروز سرطان ریه جلوگیری می کند

برای استحکام و تمیز کردن دندان هایتان، هویج بخورید

رangirangi.com

برای تامین آهن بدن چه بخوریم؟

افرار کم فون می توانند یک بار در هفته از دل، جگر و یا زبان استفاده کنند. عدسی، سبزیجات پررنگ از جمله کلم بروکلی، اسفناج و سبزی خوردن را از جمله منابع گیاهی تامین آهن دانست و بهتر است همراه منابع آهن از مواد غذایی دارای ویتامین C نیز استفاده شود که جذب آهن را بالا می برد. ویتامین C را می توان از گوجه، آبلموی تازه و ... تامین کرد.

انجیر

firs

ویتامین A، B، C، قند، پروتئین، مواد ازته، چربی، آهن، منگنز و کلسیم است.

برای درمان دمل های چرکین موثر است.

مضمضه آن لثه ها را محکم و غرغه اش سینه و گلو را نرم و دردهای کهنه آنها را شفا می بخشد.

مربا و کمپوت انجیر بهترین غذا برای مبتلایان به یبوست است.

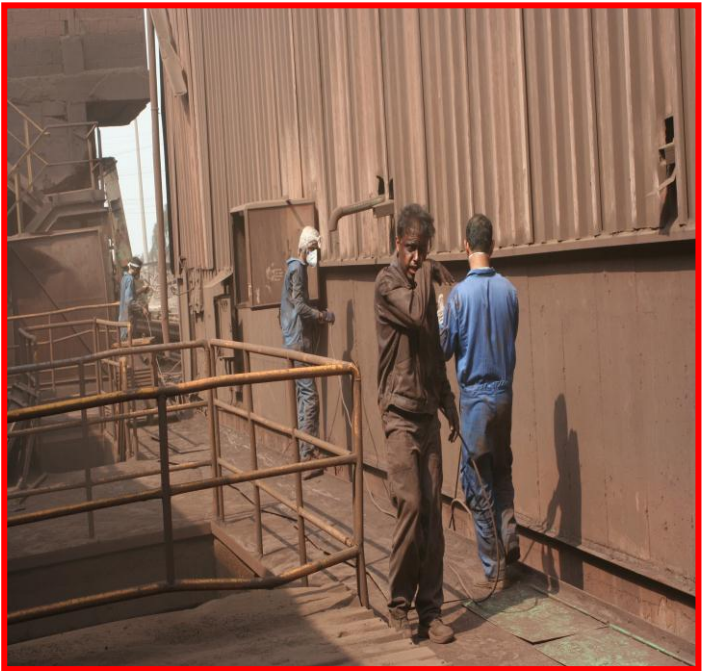
از بین برنده ی بوی بد دهان

جوشانده غلیظ انجیر خشک برای رفع سرماخوردگی بسیار مفید است و غرغه کردن آن گلودرد را برطرف می کند.

رangirangi.com

**همکاران گرامی لطفاً پیشنهادات و انتقادات سازنده
خود را به این مدیریت ارسال فرمائید.**

بدون شرح





نکاتی در مورد اهدای خون:

- قبل از اهدای خون مقدار زیادی آب بنوشید.
- فوراً صبحانه کامل را فراموش نکنید.
- به فاصله ۲۴ ساعت قبل از اهدای خون غذاهای چرب نفورید.
- غذاهای سرشار از آهن بهترین رژیم غذایی برای شما هستند.
- استرس و اضطراب می تواند باعث اخت فشارخون شود.
- پس از اهدای خون نباید به سرعت از جای خود بلند شوید.
- تا چند ساعت بعد از اهدای خون رانندگی نکنید.
- چند ساعت پس از اهدای خون غذای پرپروتئین بنورید.
- پس از اهدای خون تا پایان روز کارهای سنگین انجام ندهید.



قُرآن کریم: وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُنْعِمَ الرَّحْمَةَ

مادران، فرزندان خود را دو سال تمام شیر دهند، این برای کسی است که بخواهد دوران شیرخوارگی را کامل کند. بقره، آیه ۲۳۳

بر اساس تحقیقات متعدد متخصصان حوزه سلامت، شیر فشک تنها در شرایطی خاص می تواند جایگزین شیر مادر شود یا اینکه حداقل پس از ۶ ماه یا یک سال شیردهی طبیعی و زمانی که نوزاد دیگر تمایلی به مصرف شیر مادر نشان نمی دهد می توان از شیر فشک استفاده کرد و دادن شیر فشک به جای شیر مادر از همان ابتدای تولد و بدون هیچ دلیل موجهی خطا و اشتباهی بزرگ محسوب می شود.

شیر مادر حدود ۳۰۰ عامل ضد بیماری دارد و نوزاد را در مقابل ابتلا به بیماری هایی چون اسهال، سرماخوردگی ها، آسم، آلرژی و آلرژی محافظت می کند.

طبق آمارها، مرگ و میر نوزادانی که از شیر فشک تغذیه کرده اند بر اثر اسهال، ۱۸ برابر بیش از نوزادانی بوده است که از شیر مادر استفاده کرده اند. به علاوه شیر فشک، به دلیل پیری زیادی که دارد، رشد سریع و پاشی کودک را در پی دارد و می تواند باعث بروز ناراحتی های قلبی و عروقی در سنین بزرگسالی شود. اسهال، مشکلات دستگاه تنفسی تحتانی (ریه ها) و بیماری های عفونی در کودکانی که از شیر مادر تغذیه می کنند کمتر رخ می دهد و در صورت ابتلا نیز شدت کمتری دارند.

مهمترین علامت کافی بودن شیر مادر وزن گیری مناسب نوزاد است.

شیر مادر، معجونی شگفت انگیز

عبرت از حادثه (H.S.E.)

موضوع: انجام اعمال نایمن

شرح حادثه:

راننده، کمک راننده و افراد غیر مرتبط در حین کار دستگاه، بر روی راکب، داخل باکت لودر و سقف کابین دستگاه ایستاده (عمل نایمن) که در نهایت منجر به جراحات، قطع عضو و در بعضی مواقع، منجر به فوت وی می گردد.

عوامل و شرایط ایجاد کننده حادثه:

- ۱- غرور کاذب راننده یا اپراتورهای دستگاه ها
- ۲- عدم برگزاری دوره آموزشی ایمنی تخصصی برای راننده و سایر افراد
- ۳- عدم اخذ تعهدنامه HSE از راننده یا اپراتور دستگاه

تجزیه و تحلیل:

راننده ماشین آلات سنگین و همچنین سایر افراد غیر مرتبط بدلیل نداشتن تجربه کافی در کار خود، سهل انگاری دانستن عملیات اجرایی و نداشتن آموزش تخصصی ایمنی، اقدام به انجام اعمال نایمن می نمایند.

اقدامات و راهکارهای پیشگیرانه:

- ۱- مهمترین اقدام پیشگیرانه در این خصوص، برگزاری دوره آموزش تخصصی ایمنی به راننده و اپراتور دستگاه است.
- ۲- برگزاری آموزش سرپایی کوتاه مدت یا آموزش T.B.M (Tool Box Meeting)
- ۳- نظارت مستمر تیم HSE کارگاه در عملیات اجرایی ماشین آلات سنگین
- ۴- اخذ تعهدنامه HSE از کلیه رانندگان و اپراتورهای دستگاه
- ۵- استفاده از دستورالعمل تنبیه و تشویق



۴- پیامد کارها را در نظر داشته باشید

مهمترین و ضروریترین کارهای شما آنهایی هستند که میتوانند بیشترین تأثیر را به مثبت و به منفی روی کار و زندگی شما بگذارند. به جای تمرکز روی سایر کارها، تمام توجهتان را معطوف به این نوع کارها کنید.

۵- روش الف ب پ ت ث را مدام به کار بگیرید

قبل از شروع لیستی از کارهایتان تهیه کنید و سپس آنها را از نظر ارزش و ضرورت اولویت‌بندی کنید تا مطمئن شوید که همیشه در حال انجام مهم‌ترین کارهایتان هستید.

۶- روی اهداف اصلی تمرکز کنید

نتایجی را که باید قطعاً از کارتان به‌دست آورید تا بتوانید بگویید که به خوبی از عهده کار برآمده‌اید مشخص کنید و در تمام مدت قاطعانه به دنبال به دست آوردن آنها باشید.

۷- به قانون تشخیص ضرورت عمل کنید

هیچ‌وقت برای انجام همه کارها وقت کافی وجود ندارد اما همیشه برای انجام مهم‌ترین کارها وقت کافی هست.

۸- پیش از شروع، مقدمات کار را کاملاً فراهم کنید.

آمارگی تمام و کمال قبل از شروع کار مانع عملکرد ضعیف میشود.



ادامه مطلب در نشریه شماره بعد



قورباغه را قورت بدهید!

اگر باید قورباغه زنده‌ای را بفوری هیچ فایده‌ای ندارد که مدت زیادی بنشینی و به آن نگاه کنی.

اگر قرار است دو تا قورباغه را بفوری اول آن یکی را که زشت تر است بفورا!

قورباغه شما در واقع بزرگترین و مهم‌ترین کاری است که باید انجام بدهید. همان کاری که اگر الان فکری به هالش نکنید به احتمال زیاد همین طور برای انجام آن تنبلی فواید کرد. ضمناً کار مورد نظر همان کاری است که انجام آن در حال حاضر می‌تواند بیشترین تأثیر مثبت را در زندگی شما بگذارد.

برای ایجاد عادت توبه و تمرکز بر روی مهم‌ترین کارهای به سه ویژگی اساسی نیاز دارید که هر سه را می‌توان یاد گرفت.

این سه ویژگی: تصمیم‌گیری - انضباط - اراده هستند.

۱- سفره را بچینید

هدف خود را مشخص کنید. دقیقاً تصمیم بگیرید که چه می‌خواهید. روشن بودن در این مورد یک شرط اساسی است. پیش از شروع کار، هدف‌ها و تصمیم‌هایتان را بنویسید.

۲- برای هر روز از قبل برنامه‌ریزی کنید

برنامه‌هایتان را روی کاغذ بیاورید. به ازای هر دقیقه‌ای که صرف برنامه‌ریزی می‌کنید، به هنگام اجرای آن پنج یا شش دقیقه در وقت خود صرفه‌جویی فواید کرد. (قانون ۹۰/۱۰)

۳- قانون ۸۰/۲۰ را در همه امور به کار بگیرید (قانون پارتو)

۸۰ درصد از دستاوردهایتان نتیجه ۲۰ درصد از فعالیت شماست. همواره تلاش خود را روی این ۲۰ درصد متمرکز کنید.

یک روز ایمن را با سقوط از دست ندهید

