

بهداشت حرفه ای

- هدف اصلی بهداشت حرفه ای حفظ و ارتقاء سطح سلامت شاغلین است.
- روشنایی نامطلوب ، عامل ایجاد حادثه است .
- رعایت نظم و انضباط در محیط زندگی و کار خطر وقوع حوادث را کم میکند.
- حادثه در همه جا ، جاده ، خانه ، محیط کار ، مدرسه و... در کمین ماست با رعایت نکات ایمنی بروز آنرا به حداقل ممکن کاهش دهیم .
- با رعایت اصول بهداشت حرفه ای از بروز بیماریها و حوادث شغلی پیشگیری کنیم.
- بیماری های شغلی غیر قابل درمان اما قابل پیشگیری هستند.
- با انجام به موقع معاینات ادواری و مشارکت در آن از بروز بیماریهای شغلی پیشگیری کنیم.
- کری شغلی قابل درمان نیست؛ برنامه حفاظت از شنوایی را جدی بگیریم.
- کشاورز محترم مطالعه برچسب ظروف حاوی سم قبل از کاربرد سموم ضروری است.
- با رعایت اصول صحیح حمل بار از بروز کمردرد جلوگیری کنیم
- همکاری با بازرسین بهداشت حرفه ای گام اساسی در تامین سلامت و افزایش بازدهی میباشد .
- قالی بافان عزیز برای سلامتی خود ورزشهای مخصوص و متناسب با کار خود را انجام دهید .
- با کنترل عوامل زیان آور محیط کار از بیماریهای ناشی از کار پیشگیری کنیم
- انسان سالم رکن اساسی توسعه پایدار است
- با نصب حفاظ بر روی قسمتهای چرنده دستگاهها از وقوع حادثه پیشگیری نمائیم
- قبل از شروع بکار دستورالعملهای ایمنی را مرور کنید
- به علائم هشدار دهنده ایمنی توجه نمائید
- از وسایل حفاظت فردی متناسب با شغل خود استفاده کنید.
- نیروی کار سالم ، با ارزشترین سرمایه
- سیستم مدیریت ایمنی و سلامت کار ، ابزاری برای بهبود مستمر
- قبل از استفاده از مواد شیمیایی اطلاعات ایمنی آن را بخوانید
- ایمنی اصل ضروری از اشتغال به شمار می رود
- نظم و ترتیب در محل کار ، الفبای ایمنی است.
- ماشین آلات ایمن هستند اگر از قوانین آنها پیروی کنیم.
- حادثه = غرور + بی دقتی
- وسایل حرارتی را دور از مواد قابل اشتغال قرار دهید .
- هنگام کوبیدن میخ به دیوار مواظب سیمهای برق داخل دیوار باشید .

- از گاز پیک نیک همان طور که از اسمش پیداست باید در محیط باز استفاده شود .
- هدف بهداشت حرفه ای تامین ، حفظ و ارتقاء عالیتترین درجه ممکن سلامت جسمی ، روانی و اجتماعی کلیه شاغلین می باشد.
- نیروی کار سالم ، محور توسعه پایدار
- معاینات دوره ای شاغلین ابزاری مناسب جهت تشخیص زودرس بیماریهای ناشی از کار و پیشگیری از آنها می باشد.
- انطباق شغل با تواناییهای ذهنی و مکانیکی کارگر از بروز حوادث و بیماریهای شغلی جلوگیری می نماید.
- آیا می دانید سالانه 3 میلیون نفر از مردم جهان به دلیل آلودگی هوا جان خود را از دست می دهند.
- با نصب حفاظ بر روی قسمتهای چرنده دستگاهها از وقوع حادثه پیشگیری نمائیم
- ایمنی مقدم بر هر کاری است
- قبل از شروع بکار دستورالعملهای ایمنی را مرور کنید
- به علائم هشدار دهنده ایمنی توجه نمائید
- از وسایل حفاظت فردی متناسب شغل خود استفاده نمائید.
- هدف بهداشت حرفه ای تامین ، حفظ و ارتقاء عالیتترین درجه ممکن سلامت جسمی ، روانی و اجتماعی کلیه شاغلین می باشد.
- نیروی کار سالم ، محور توسعه پایدار
- معاینات دوره ای شاغلین ابزاری مناسب جهت تشخیص زودرس بیماریهای ناشی از کار و پیشگیری از آنها می باشد.
- رعایت نکات ایمنی در محیط کار شرط اولیه و اصلی هر کاری میباشد و سبب حفظ جان و سلامتی میشود .
- در اثر عدم رعایت نکات بهداشتی و ایمنی در محیط کار هر ساله میلیونها حادثه ناشی از کار در دنیا اتفاق می افتد که منجر به مرگ یا از کار افتادگی کلی یا جزیی میشود .
- ایجاد محیط کار سالم و بهداشتی برای کارگر در جلوگیری از حوادث بسیار مهم است .
- عوامل زیان آور محیط کار سلامت کارگران را به خطر می اندازد .
- بهترین روشنایی ، نور روز است . نورگیرها را پاکیزه نگهدارید .
- استفاده صحیح از وسایل حفاظت فردی سلامت کارکنان را تضمین میکند .
- افراد را در کارهایی که متناسب با شرایط جسمی ، روانی ، اجتماعی انهاست بکار بگیرید .
- بهبود و حفظ سلامت افراد شاغل بویژه کارگران در واحدهای صنعتی اثر مستقیم در رشد و رونق اقتصاد کشور دارد .
- با ارزشیابی صحیح و تشویق به جا ، کارایی کارکنان را بالا ببریم .

- کار در هوای گرم سبب ازدست رفتن آب و املاح بدن خواهد شد .
- محیط کار خود را دوستانه کنید .
- در محیط کار از لیوانهای شخصی استفاده کنید .
- سروصدای بیش از حد طبیعی سبب اختلال شنوایی ، افزایش فشار خون و ناراحتیهای روانی میگردد.
- با معاینات دوره ای کارگران ، از بیماری و از کار افتادگی زودرس آنان جلوگیری کنید .
- نور کافی + صدای مناسب + هوای سالم ، سه عامل تضمین کننده سلامت کارگر .
- رعایت استراحت در بین کار بسیار ضروری است .
- تامین سلامت کارکنان موثرترین عامل در بهره وری مطلوب است .
- اگر میخواهید صدای دلتا از کودک خود را بشنوید در محیط کار پر سروصدا حتما از گوشی استفاده کنید .
- گوش خورا از هر ضربه ای محافظت کنیم .
- حادثه وقتی رخ میدهد که انتظار ندارید .
- علاج واقعه قبل از وقوع باید کرد .
- انجام کار هر چند ساده باشد هنگام بروز عصبانیت میتواند مصیبت بار باشد .
- کوچک شمردن و تحقیر خطر خود میتواند عامل تشدید حادثه باشد .
- عجله و شتاب در هر کاری باعث حادثه میشود.
- تعداد زیادی از حوادث بعثت بی اطلاعی و عدم آگاهی عمل کننده از ماهیت خطر و عوارض ناشی از آن رخ میدهد
- اساس توسعه پایدار وجود کارگران ماهر و سالم است.
- بهره وری عناصر تولید در گرو بهره وری نیروی انسانی است.
- بکارگیری کارگران متناسب با خصوصیات جسمی و روحی آنها با انجام معاینات میسر است.
- سلامت نیروی انسانی محور توسعه پایدار
- کوچکترین خراش و جراحت میتواند سلامتی شما را به خطر اندازد.
- اگر به سعادت خود و فرزندانان علاقه دارید، رعایت ایمنی و بهداشت را سرلوحه کارتان قرار دهید.
- ابزار های دستی را روی کف زمین و در راهروها نگذارید.
- استفاده از گوشی در محیط های پر سر و صدا الزامی است.
- آمار نشان می دهد که اکثر حوادث ناگوار در نتیجه یک بی احتیاطی کوچک ایجاد شده است .
- اگر به سعادت خود و فرزندانان علاقه دارید امر حفاظت را سرلوحه کارتان قرار دهید.
- ایمنی زمانی حاصل می شود که بدانیم چگونه از خطر دور شویم.
- از حمل چندین بسته با حجم با دودست که مانع دید شما می شود خودداری کنید، تعداد بسته ها را کم کنید و بردفعات حمل آن اضافه کنید .

- آیا می دانید شوشی های خطرناک در محیط کار یکی از مهمترین عوامل ایجاد حادثه است.
- از زیر بار معلق و ناپایدار عبور نکنید.
- استفاده از لوازم حفاظت فردی (ماسک - دستکش و غیره...) در کار با مواد شیمیایی ضروری است.
- اگر در معرض عبور یا پرتاب شدن اجسام قرار دارید، باید کلاه حفاظتی مقاوم و در عین حال سبک به سر گذارید تا آسیب نبینید.
- ابزار کار را در جیبتان نگذارید .
- ایمنی ضامن سلامتی است.
- بعد از اتمام کار، وسایل و ابزار کار را در محل مخصوص خود قرار دهید.
- خطر خبر نمی کند، آماده باشیم.
- به ایمنی فکر کنید تادر امان باشید.
- به محض زخمی شدن دست یا سایر اعضا، از کمک های اولیه استفاده کنید، کوچکترین جراحت و خراش می تواند سلامتی شما را بخطر اندازد.
- با بکار بردن وسایل حفاظتی فردی از حوادث جلوگیری کنید .
- برای حفظ جان خود به دستورات حفاظتی توجه کنید .
- تجربه را ، تجربه کردن خطاست .
- چون برق دیده نمیشود ، هیچ موقع کابل را لمس نکنید .
- خطر پاره شدن یا باز شدن و سقوط بار را همیشه در نظر داشته باشید .
- حادثه به خودی خود اتفاق نمی افتد بلکه علتی دارد .
- حصول ایمنی در نتیجه همکاری دسته جمعی است .
- حفاظت ضامن سلامتی است ، عزیزان شما ا انتظار دارند سلامت به خانه برگردید .
- دریچه ها و چاله های کف کارگاه را باید با نرده محصور و با چراغ قرمز (علامت خطر) مشخص گردد تا کسی در آن سقوط نکند.
- در پس هر حادثه نوعی سهل انگاری وجود دارد.
- در سر راه خود مواظب میخ ها باشید.
- در موقع کار کردن با اشیاء از کفش های حفاظتی استفاده کنید تا در صورت سقوط اشیاء سنگین پای شما آسیب نبیند.
- درب های خروجی و راه روهای منتهی به آن باید همیشه آزاد باشد تا کارگران بتوانند هنگام بروز حریق در اسراع وقت از آن خارج شوند.
- با رعایت اصول ایمنی در ساختمان مدمات زلزله را کاهش دهیم .

- موقع برداشتن بار از خم کردن کمرتان خودداری کنید .
- هرگز بار را با دستهای کشیده نباید بلند کرد و یا پائین آورد .
- موقع بلند کردن بار از چرخش کمر خودداری کنید زیرا فشار وارده به ستون فقرات را افزایش می دهد .
- نشستن به مدت طولانی میتواند به کمر شما صدمه بزند .
- بهترین محدوده ی بلند کردن اجسام در فاصله ی بین شانه ها و دور کمر است.
- در هنگام نشستن روی زمین گودی کمر کاملاً از بین می رود و فشار به دیسک زیاد شده و شانس پارگی دیسک زیادتر می شود. پس حتماً روی صندلی بنشینید .
- در هنگام کار با کامپیوتر مرتباً در زمانهای کوتاه به خود استراحت داده بلند شوید چند قدم راه بروید و در صورت امکان کمی نرمش کنید. این کار بسیار اهمیت دارد.
- به مدت طولانی در یک حالت کار نکنید. هنگام کار استراحت های متوالی داشته باشید.
- هر وقت در دستهایتان احساس درد و بی حسی کردید، دست از کار بکشید.
- قبل از بلند کردن یا حمل بار چند حرکت کششی انجام دهید .
- حتی الامکان روی شکم ن خوابید، در غیر اینصورت از یک بالش در ناحیه میان تنه استفاده کنید .

بهداشت محیط

- بهداشت محیط و حرفه ای راهی بسوی توسعه پایدار
- آب سالم ، دست تمیز ، غذای سالم ، ضامن سلامتی است.
- بهداشت محیط میسر نمی شود مگر در سایه مشارکت مردم.
- رعایت بهداشت محیط یک وظیفه ملی است.
- آب مایه حیات است در سلامتی آن بکوشیم.
- شهروندان گرامی : از خرید مواد غذایی که در کنار خیابانها و معابر عمومی عرضه میشوند جداً خودداری کنید.
- قوطیهای کنسرو سالم باید فاقد هر گونه باکتری ، فرو رفتگی ، ضرب دیدگی و زنگ زدگی باشند .
- مراقب باشید غذاهای خام و پخته با هم تماس نداشته باشند.
- در صورت تمایل به خوردن بستنی از بستنی دارای پروانه بهداشتی استفاده نمایید
- استفاده از کیسه های پلاستیکی سیاه بازیافتی جهت بسته بندی مواد غذایی، غیر بهداشتی و ممنوع است
- افرادی که در محلهای تهیه . توزیع و طبخ مواد غذایی کار میکنند موظف به استفاده از روپوش ، کلاه و داشتن کارت سلامتی هستند
- غذای پخته را حتما در یخچال نگهداری کنید.
- دفن صحیح زباله و فاضلاب از راههای مهم پیشگیری از بیماریهاست .
- جمع آوری و دفن صحیح زباله و فاضلاب بهترین راه مبارزه با حشرات موذی و جوندگان است.

- نمکها را نباید مقابل نور خورشید قرار داد.
- آلودگی محیط زیست توقف تدریجی زندگی است.
- با آلوده کردن آب ، خاک و هوا محیط زیست را نابود نکنیم.
- لازمه زندگی سالم ، محیط زیست سالم است.
- دفع زباله = دفع بیماریها
- از خرید مواد غذایی مانند نمک و همچنین مواد شوینده از دستفروشان و ماشین های دوره گرد خودداری نمایید.
- با رعایت اصول بهداشت محیط و حرفه ای نوید بخش زندگی سالم برای خود ، خانواده و جامعه باشید .
- با آلوده کردن هوا ، حق حیات را از خود نگیریم .
- آلودگی آب توسط پساب کارخانه ها = فاجعه عظیم
- جمع آوری بهداشتی زباله = جلوگیری از تجمع پشه و مگس و پیشگیری از انتقال بیماریها
- گندزدایی سبزیجات و میوه جات = پیشگیری از بیماریهای روده ای
- کودکان قربانیان اصلی درسمومیت های غیرعمدی هستند، داروها و مواد شیمیایی رادور از دسترس آنها قرار دهید.
- محیط کار باید عاری از دخانیات باشد.
- بیابیم هر کدامان یک مأمور بهداشت باشیم.
- پوشیدن روپوش در محل کار نشانه شخصیت (متصدی) شماست.
- محیط سالم + غذای سالم = بدن سالم = جامعه سالم
- سالمسازس سبزیجات = دفن بیماریهای عفونی ، انگلی و بیماری کیست هیداتیک
- سلامت روانی جامعه با ایجاد محیط سالم و بهداشتی تداوم می یابد.
- جمع آوری و دفن بهداشتی زباله ضامن زیبایی محیط زیست و جلوگیری از آلودگی محیط و هوا می باشد.
- درخت زیبای زندگی را با حفظ محیط زیست زیباتر کنیم.
- بهسازی محیط بهترین راه مبارزه با جوندگان و حشرات است.
- بارعایت بهداشت محیط سلامت جسمی و روحی را به جامعه هدیه کنیم .
- در صورت بروز زلزله و سایر بلایای طبیعی ضمن خونسردی با امدادگران همکاری نمایید.
- بهداشت برای همه = همه برای بهداشت
- بهداشت محیط ، بازوی توانمند سیستم بهداشتی درمقابله با اخلاگران بهداشت و سلامت جامعه
- بازرسان بهداشت محیط چشم بینا و بازوی توانی مرکز بهداشت در کنترل و مبارزه با تهدیدکنندگان سلامت جامعه
- پیشرفت شهر در دست شما شهروند گرامی است ؛ اگر شهروند خودش یک بازرس بهداشت محیط باشد.

- رعایت بهداشت محیط بالا بردن سطح سلامت جامعه است. بیابید : با تلاش در رعایت آن به افزایش میزان سلامت کمک کنیم .
- رعایت بهداشت محیط ضامن سلامتی جامعه ، زیبایی شهر و حفظ محیط زیست است .
- با دفع بهداشتی زباله و فاضلاب بیماریها را از محیط خود دور کنیم .
- از سلامتی خود در مقابل تغییرات آب و هوایی محافظت کنیم .
- بهداشت محیط یکی از اصول اساسی توسعه پایدار است.
- هنگام مراجعه به آرایشگاهها ، حتماً وسایل شخصی خود مانند تیغ ، قیچی و. به همراه خود ببرید .
- آب سالم تامین کننده سلامت و آب آلوده وسیله سریع انتقال انواع بیماریهای واگیر و خطرناک است . .
- با تفکیک مواد و بازیافت آنها زندگی زیباتری را تجربه کنیم.
- اصول اولیه و الفبای پاکیزگی شهری ، کاهش تولید زباله و جداسازی آن است
- منابع طبیعی هدیه خداوندی است و بازیافت بهترین راه حفظ آن
- با تفکیک مواد و بازیافت آنها از محیط زیست شهری خود حفاظت کنیم
- بازیافت زباله خانگی ، تولد دوباره طبیعت
- فقط یک زمین داریم آن را با زباله آلوده نکنیم
- بازیافت زباله ، بازگشت سرمایه های ملی
- تولید زباله کمتر ، نجات کره زمین
- صلح جهانی بر پایه حفظ محیط زیست
- تاریخ مصرف مواد غذایی را کنترل کرده و آنها را در مدت زمان توصیه شده مصرف نمایید
- مواد غذایی را هرگز از فروشندگان دوره گرد خریداری نکنید
- سلامت و نشاط با تغذیه سالم
- از ظروف پلاستیکی در مایکروویو استفاده نکنید.
- بطری های آب پلاستیکی را در فریزر قرار ندهید.
- در آرایشگاه هر تیغ فقط برای یک نفر استفاده گردد .
- دفن صحیح زباله و فاضلاب از راههای مهم پیشگیری از بیماریهاست .
- بهداشت محیط یعنی روح شاداب و جسم سالم پس بنویسیم بهداشت محیط ، بخوانیم زندگی.
- آب سالم مایه حیات است پس آب را آلوده نکنیم.
- هوای آلوده باعث تشدید بیماریهای تنفسی و قلبی عروقی می گردد.
- دفع غیر اصولی فاضلاب و زباله یک تهدید عمومی است .
- آلودگی هوا باعث از بین رفتن رنگ اجسام و خسارتهای جبران نا پذیر می گردد .

- موثرترین و مفیدترین راه مبارزه با حشرات و جوندگان بهسازی محیط است .
- در صورتی که فضولات حیوانی زود خشک شود تخم و نوزاد مگس در آنها از بین میرود.
- ضمن تمیز نگهداشتن محیط کار و زندگی خود از ورود مگس و سایر حشرات موذی جلوگیری کنید .
- جداسازی محل نگهداری دام و طیور از محل زیست از انتقال بیماریها جلوگیری میکند.
- بهداشت محیط را رعایت کنیم .
- جهت شستشوی دستها از صابون مایع استفاده کنید .
- به کودکان خود پیاموزیم در پاکیزگی محیط کوشا باشند .
- پاکیزگی جزئی از ایمان است .
- سلامتی یکی از بزرگترین نعمتهای خداوند است با حفظ آن شکر نعمت الهی را به جا آوریم .
- از مصرف آبهای سطحی ، چشمه ها و رودخانه ها خودداری کنید.
- بهداشت محیط را جدی بگیریم .
- استفاده از وسایل مشترک مانند لنگ و حوله و شانه در گرمابه ها موجب بیماری پوستی و مقاربتی میشود .
- از تخلیه و پراکندن زباله ها در خیابان ها ، پارکها ،کوچه ها و معابر خودداری نمائیم
- در تامین سلامت خود و جامعه فعالانه مشارکت کنیم .
- هریک از ما میتوانیم پیک سلامت باشیم و مانع بروز بیماریها و عوارض آن شویم .
- شهر ما . خانه ماست . همه با هم خانه خود را پر طراوت و شاداب نگه داریم .
- خیابانها . اماکن و معابر عمومی را خانه خود دانسته و در تمیز نگهداشتن آنها بکوشیم .
- زندگی سالم در محیط سالم .
- آلودگی محیط زیست جدی است ، همه به هوش باشیم.
- محیط پاکیزه- شهروندان سالم
- محیط سالم و زیبا با همت همه
- خداوند پاکیزگان را دوست دارد(108سوره توبه)
- هیچ خیری در زندگی نیست مگر همراه سلامتی
- لازمه داشتن زندگی سالم محیط زیست سالم است
- بزرگترین پشتوانه یک ملت سلامتی افراد است
- خداوند پاک است و پاکیزگان را دوست دارد
- مجازات عدم رعایت بهداشت محیط ،بیماری و فقر است ،پس بکوشیم مجرم نباشیم

- کشیدن سیگار در طول حاملگی اثرات جانبی زیادی بر جنین دارد .
- مواد مضر در توتون و دود حاصل از دخانیات مشتمل بر 4000 نوع مواد گازی و ذرات سمی است .
- کشیدن سیگار باعث ایجاد بیماریهای برونشیت و آمفیزم میگردد.
- استعمال دخانیات خصوصا با شکم خالی احتمال ابتلای انسان به زخمهای معده و اثنی عشر را افزایش میدهد .
- زنان سیگاری بیشتر سقط جنین میکنند .
- کشیدن سیگار مهمترین عامل سرطان ریه است .
- کشیدن سیگار با سرطانهای حنجره . دهان و مری در ارتباط می باشد.
- از کشیدن سیگار نزد اطفال بعلت بد آموزی جدا احتراز کنید .
- عمر انسان مانند یخ است پس با آتش سیگار آنرا کوتاهتر نکنید .
- از جمله عوارض سیگار : سرفه . خلط . تنگی نفس . زردی دندان و... است .
- آیا میدانید که کشیدن سیگار باعث عواقب ناتوان کننده یا کشنده ای از طریق اختلال در جریان خون شریانی پاها یا مغز میشود .
- اعتیاد به سیگار زمینه را برای اعتیادهای دیگر فراهم میسازد .
- آیا میدانید با کشیدن سیگار نزد کودکان زمینه بدبختی آنها را فراهم کرده اید ؟
- آیا میدانید درصد زیادی از سکتته های قلبی ناشی از کشیدن سیگار است .
- آیا میدانید که زخمهای معده و اثنی عشر در افراد سیگاری دو برابر غیر سیگاریهاست .
- اطفال والدین سیگاری . خیلی بیشتر مستعد بیماریهای ریوی هستند .
- آیا میدانید که با کم کردن یک عدد سیگار از مصرف روزانه میتوان سیگار را ترک کرد .
- سیگار را ترک کنید زیرا آرزوی ما . سلامتی شماست .
- خطر مرگ ارتباط مستقیمی با تعداد سیگار در روز دارد .
- سیگاریها اشتهای خیلی کم داشته و بعد از گذشت چند سال مبتلا به کمبود ویتامین میشوند .
- خطر مرگ در افرادیکه در سنین جوانی شروع به استعمال سیگار کرده اند خیلی زیاد است .
- سیگار یا سلامت ؟ (کدام را انتخاب می کنید)
- سیگار : من دشمن دوستان خویشم .
- سیگار موجب مرگ زودرس و کوتاه شدن عمر میگردد .
- کشیدن سیگار در زنان حامله باعث :
- طولانی شدن حاملگی . کاهش وزن جنین . سقط خودبخودی . مرگ نوزاد و اثرات سوء بر رشد فکری و جسمی کودک میشود .

- فردا دیر است . سیگار را از همین امروز ترک کنید .
- همراه سیگار نسوزید .
- افراد سیگاری بارها باعث آتش سوزیهای هولناکی شده اند .
- افراد سیگاری با آلوده کردن هوا به حقوق دیگران تجاوز مینمایند .
- افراد سیگاری در بد آموزی نقش عمده ای دارند .
- افراد سیگاری علاوه بر خود به دیگران نیز ظلم میکنند .
- افراد سیگاری جان و مال خود و دیگران را در معرض خطر قرار میدهند .
- فقط با ایمان و اراده قوی در ترک سیگار موفق خواهید بود .
- همین امروز ترک سیگار را آغاز کنید.
- با ترک سیگار از بروز بیماریهای کشنده جلوگیری کنید .
- چرا سیگار میکشیم ؟ چرا آنرا ترک نمیکنیم .
- هموطن . زندگی بدون سیگار سالم و زیباست .
- فرزندان . گلهای بهشتند با دود سیگار آنان را پژمرده نکنید .
- هیچگاه در رختخواب سیگار نکشید .
- کشیدن سیگار در جمع تجاوز به حقوق دیگران است .
- آیامیدانید که : سیگار کشیدن یکی از علل اصلی ابتلا به سرطان ریه و بیماریهای قلب و عروق میباشد.
- کشیدن سیگار باعث ایجاد بیماریهای برونشیت و آمفیزم میگردد.
- زنان سیگاری بیشتر در معرض سقط جنین قرار دارند.
- کشیدن سیگار مهمترین عامل سرطان ریه است .
- کشیدن سیگار با سرطانهای حنجره . دهان و مری در ارتباط می باشد.
- از کشیدن سیگار نزد اطفال بعثت بد آموزی جدا احتراز کنید .
- عمر انسان مانند یخ است پس با آتش سیگار آنرا کوتاهتر نکنید .
- از جمله عوارض سیگار : سرفه . خلط . تنگی نفس . زردی دندان و ... است .
- آیا میدانید که کشیدن سیگار باعث عواقب ناتوان کننده یا کشنده ای از طریق اختلال در جریان خون شریانی پاها یا مغز میشود .
- اعتیاد به سیگار زمینه را برای اعتیادهای دیگر فراهم میسازد .
- آیا میدانید با کشیدن سیگار نزد کودکان زمینه بدبختی آنها را فراهم کرده اید ؟
- آیا میدانید درصد زیادی از سگته های قلبی ناشی از کشیدن سیگار است .
- آیا میدانید که زخمهای معده و اثنی عشر در افراد سیگاری دو برابر غیر سیگاریهاست .

- اطفال والدین سیگاری . خیلی بیشتر مستعد بیماریهای ریوی هستند .
- آیا میدانید که با کم کردن یک عدد سیگار از مصرف روزانه میتوان سیگار را ترک کرد .
- سیگار را ترک کنید زیرا آرزوی ما . سلامتی شماست .
- خطر مرگ ارتباط مستقیمی با تعداد سیگار در روز دارد .
- بیایید با مشارکت همگانی برای مبارزه با استعمال دخانیات بسیج شویم .
- اگر کودک شما از هوای آلوده به سیگار استنشاق کند کمتر از کشیدن سیگار نیست .
- خطر مرگ در افرادی که در سنین جوانی شروع به استعمال سیگار کرده اند خیلی زیاد است .
- افراد سیگاری با آلوده کردن هوا به حقوق دیگران تجاوز مینمایند .
- افراد سیگاری در بد آموزی نقش عمده ای دارند .
- افراد سیگاری علاوه بر خود به دیگران نیز ظلم میکنند .
- افراد سیگاری جان و مال خود و دیگران را در معرض خطر قرار میدهند .
- فقط با ایمان و اراده قوی در ترک سیگار موفق خواهید بود .
- همین امروز ترک سیگار را آغاز کنید.
- با ترک سیگار از بروز بیماریهای کشنده جلوگیری کنید .
- اطرافیان را از کشیدن سیگار منع نمایید .
- با مشارکت همگانی جامعه ای سالم و عاری از دخانیات داشته باشیم .
- امروز سیگار . فردا سرطان !
- هموطن . زندگی بدون سیگار سالم و زیباست .
- سیگار نخرید ، آدم عاقل بیماری را نمی خرد .
- 7 ثانیه طول می کشد تا بعد از استعمال دخانیات نیکوتین وارد مغز شود.
- مصرف دخانیات عامل خطر برای 25 بیماری محسوب می شود.
- 85 درصد از افرادی که فقط یک عدد سیگار کشیده اند در نهایت به مصرف آن معتاد شده اند.
- 90 درصد افرادی که مبتلا به سرطان ریه هستند، سیگار می کشند.
- فرد سیگاری با کشیدن هر نخ سیگار به طور متوسط 5 دقیقه از عمرش کم می شود.
- عمر خود را با سیگار کشیدن کوتاه نکنید
- با استنشاق دود سیگار و یا قلیان 4هزار ماده شیمیایی و 20 نوع ماده سمی همچون سیانور ، بنزن ، فلزات سنگین ، سرب و کرم وارد بدن می شود.
- برده سیگار نباشید.

بهداشت مواد غذایی

- شیر پاستوریزه باید در یخچال نگهداری شده و قبل از انقضای تاریخ به مصرف برسد .
- از خرید پنیرهای تازه محلی جدا خودداری نمایید .
- قوطیهای کنسرو سالم باید فاقد هر گونه بادرنگی و زنگ زدگی باشند .
- قوطیهای کنسرو سالم باید فاقد هر گونه فرو رفتگی و ضرب دیدگی باشند .
- تخم مرغ ها را فقط قبل از مصرف بشوئید .
- تخم مرغهای شکسته و ترک خورده بیشتر در معرض آلودگی هستند بنابراین خطر بهداشتی دارند .
- آب سالم . دست تمیز . غذای سالم . ضامن سلامتی است .
- غذاهای پخته را قبل از مصرف دوباره کاملاً داغ کنید .
- مراقب باشید غذاهای خام و پخته با هم تماس نداشته باشند .
- محیط آشپزخانه را همواره تمیز نگهدارید .
- غذاها را از دسترس حشرات . جوندگان و سایر جانداران دور نگهدارید .
- همیشه از آب بهداشتی و سالم استفاده کنید .
- همیشه از آب لوله کشی یا جوشیده یا ضدعفونی شده استفاده نمایید .
- از مصرف یخ غیر بهداشتی و صنعتی بمنظور آشامیدن خودداری کنید .
- از شستن البسه و ظروف در آب شهرهای عمومی خودداری کنید .
- مصرف معقول آب و اجتناب از آلوده ساختن آن نشانه هوشیاری و درک ما از محدودیتهای جدی منابع آب شیرین است.
- آب آلوده یکی از مهمترین عوامل انتقال بیماریهاست .
- آب سالم به همان اندازه که برای نوشیدن مهم است برای تهیه مواد غذایی نیز اهمیت دارد .
- بروز بسیاری از بیماریهای حاد روده ای از طریق آب و غذاست .
- از خرید هر نوع مواد خوراکی از فروشندگان دوره گرد خودداری نمایید .
- در صورت تمایل به خوردن بستنی از بستنی دارای پروانه بهداشتی استفاده نمایید .
- قبل از انبار کردن مواد غذایی از عدم آلودگی آنها به حشرات و کپکها مطمئن شوید .
- غذا را بطور کامل بپزید .
- کلید سلامت با رعایت اصول بهداشت مواد غذایی .
- از مصرف مواد غذایی و نوشیدنیها با احتمال آلودگی شدید میکروبی مثل معجون و شیر موز خودداری نمایید .
- در هنگام خرید مواد غذایی بسته بندی شده به تاریخ تولید ، تاریخ مصرف(انقضا) و پروانه ساخت آن توجه داشته باشید .

- استفاده از انبرک و یا دستکش یکبار مصرف جهت تهیه ساندویچ و بسته بندی انواع شیرینی جات الزامی است .
- سعی کنید غذا را تازه و برای مصرف یکبار تهیه نمایید .
- تهیه مواد غذایی از فروشگاههایی که پروانه کسب دارند و عدم خرید از فروشندگان دوره گرد یکی از مهمترین راههای پیشگیری از بیماریهای روده ای است .
- مواد غذایی را در ظروف یا محفظه های مطمئن قرار دهید تا در معرض هجوم موشها قرار نگیرد .
- در صورت مشاهده مواد غذایی کپک زده آنها را سریعاً از یخچال خارج و ظروف و یخچال آلوده را ضد عفونی نمایید .
- از قرار دادن مواد غذایی به مقدار زیاد در یخچال خودداری نمایید .
- قبل از قرار دادن گوشت . سبزی و میوه جات در یخچال آنها را شسته و ضد عفونی نمایید .
- تغذیه سالم . حق همه است .
- از خرید و مصرف شیرینی جات و تنقلات حاوی رنگهای مصنوعی به شدت پرهیز کنید .
- آب سالم . هوای سالم . غذای سالم = زندگی سالم
- رعایت بهداشت مواد غذایی . ضامن سلامتی
- تاریخ تولید و انقضاء مصرف پروانه ساخت . پروانه بهره برداری . نشانی کارخانه سازنده باید بر مواد غذایی بسته بندی شده حک شده باشد .
- استفاده از کیسه های پلاستیکی سیاه بازیافتی جهت بسته بندی مواد غذایی . غیر بهداشتی و ممنوع است .
- افرادی که در محلهای تهیه . توزیع و طبخ مواد غذایی کار میکنند موظف به استفاده از رپوش . کلاه و داشتن کارت معاینه پزشکی هستند .
- رعایت موازین بهداشتی در مراکز تهیه و توزیع و فروش مواد غذایی و اماکن عمومی گامی است به سوی سلامت جامعه
- غذای پخته را حتماً در یخچال نگهداری کنید .
- از مصرف مجدد روغن حرارت دیده جدا خودداری نمایید .
- روغن مایع را در محل خنک دور از نور و هوا نگهدارید .
- نمک را کم مصرف کنید اما آنهم از نوع ید دار باشد .
- از حرارت دادن زیاد و طولانی روغن مایع خودداری کنید .
- غذاهای گوشتی را حتماً در یخچال نگهدارید .
- برای پیشگیری از بیماریهای روده ای حتماً میوه و سبزیجات را بعد از گل زدایی و شستشوی با مایع ظرفشویی با محلول پرکلرین ضد عفونی نمایید .
- یکی از راههای پیشگیری از ابتلا به کیست هیداتیک سالم سازی سبزیجات طبق دستورالعمل میباشد .

- سالم سازی سبزیجات شامل 4 مرحله است :
- 1- پاکسازی از گل ولای 2- انگل زدایی با مایع ظرفشویی 3- ضدعفونی 4- شستشو با آب
- سبزیجات خام را دور از دسترس کودکان قرار دهید .
- در هنگام پاک کردن سبزیجات از دست زدن به اشیاء دیگر خوداری نمایید .
- به هنگام خرید سبزی از تماس آن با نان و سایر مواد غذایی جدا خودداری کنید . - شیر پاستوریزه باید در یخچال نگهداری شده و قبل از انقضای تاریخ به مصرف برسد .
- قوطیهای کنسرو سالم باید فاقد هر گونه فرو رفتگی و ضرب دیدگی باشند .
- تخم مرغ را هرگز نشویید و در صورت شستن سریعاً مصرف کنید .